

✓ Ausrüstungscheckliste

Skitour auf die Alpspitze

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Komplette Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, ggf. Harscheisen, Stecken und Tourenskischuhe)
- Wasserabweisende Hose mit guter Bewegungsfreiheit
- Wasserabweisende Jacke mit guter Bewegungsfreiheit
- Unterhemd bzw. Merino-T-Shirt als 1. Bekleidungslage
- Warmer Pullover bzw. Merino-Pullover als 2. Bekleidungslage
- Skitourensocken
- Lange Unterhose (bei Bedarf)
- Mütze
- Fingerhandschuhe für den Aufstieg
- ggf. Buff-Tuch
- leichter Rucksack (ca. 25-30 Liter)

- ✓ LVS-Ausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel & Sonde)

Leihmaterial wird von der Alpinschule Garmisch gestellt.



Im Rucksack:

- Daunen- oder PrimaLoftjacke
- Wechselshirt, bzw. -kleidung
- Ersatzmütze
- 2. Paar warme Handschuhe für die Abfahrt
- Erste-Hilfe-Set
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Sonnenbrille
- Skibrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Blasenpflaster
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermosflasche mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter) & Teebeutel

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Fotoapparat

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die info@alpenschule-garmisch.de zur Verfügung.

