

# Ausrüstungscheckliste für die Skitour auf die Pleisenspitze



## Obligatorisch:

### Am Körper:

- Komplette Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, Stecken und Tourenskischuhe)
- wasserabweisende Hose (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- warme Oberbekleidung
- Winterjacke
- Mütze
- Handschuhe
- leichter Rucksack für Verpflegung, Wechselwäsche und LVS-Ausrüstung

### Im Rucksack:

- Wechsel T-Shirt
- Pullover oder Fleece
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Trinkflasche ca. 1 - 2 Liter
- Ggf. Alpenvereinsausweis
- Erste Hilfe Set
- Blasenpflaster
- Hüttenschlafsack
- Wechselwäsche ( ca. 2 Paar frische Socken und Unterwäsche)
- Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen, etc.)
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, kleines Duschmittel, etc. )
- Stirnlampe
- (Plastik-)Tüte für abgelegte feuchte Kleidung

## 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@alpinschule-garmisch.de](mailto:info@alpinschule-garmisch.de) zur Verfügung

