

✓ Ausrüstungscheckliste

Skitouren Aufbaukurs auf der Amberger Hütte

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Komplette Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, Harscheisen, Stöcke mit Tiefschneetellern und Tourenskischuhe)
- 1. Schicht:** Funktionsunterwäsche (z.B. kurze oder lange Unterhose und Merino-Shirt)
- 2. Schicht:** Longsleeve oder Funktionsoberteil
- 3. Schicht:** Hardshell-Jacke (winddicht & wasserabweisend) sowie eine robuste Funktionshose/Skitourenhose mit guter Bewegungsfreiheit (z.B. Softshellhose)
- Mütze
- Fingerhandschuhe
- Evtl. Buff-Tuch
- warme Funktionssocken
- Skitourenrucksack bzw. Airbag-Rucksack (ca. 35-45 Liter)

Komplette Sicherheitsausrüstung muss vom Teilnehmer mitgebracht werden:

- Klettergurt
- Steigeisen inkl. Tasche
- Eispickel
- LVS- Sicherheitsausrüstung (LVS-Geräte, Lawinenschaufel, Lawinensonde)
- 1x Langprusik (Reepschnur 6mm offen, ca. 4m Länge)
- 1x Langprusik (Reepschnur 6mm offen, ca. 2m Länge)
- Kurzprusik (Reepschnur 6mm offen, ca. 90cm Länge)
- Seilrolle mit Rücklauf Sperre (z.B. Petzl Microtraxion, Edelrid Spoc)
- 1x Bandschlinge 120cm
- 1x Bandschlinge 60cm
- 2x HMS-förmige Verschlusskarabiner (z.B Petzl William Ball Lock, Petzl William Triact Lock, Edelrid Magnum Triple etc.)
- 1-2 Schnappkarabiner
- Tuber (z.B. Petzl Reverso 4)
- 1x Eisschraube 16-21cm

Optional kann das Material bei Interesse auch vorab bei unserem Partner Alpinsport-Basis erworben werden. Eine kurze Info an uns genügt und wir erstellen gerne ein Angebot.



✓ Ausrüstungscheckliste

Skitouren Aufbaukurs auf der Amberger Hütte

ALPINSCHULE
GARMISCH

Sonstige Ausrüstung:

- Skihelm
- Skibrille
- Sonnenbrille (Kategorie 4)
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Pullover oder Fleecejacke
- Ersatzmütze oder Stirnband
- 1 Paar warme Handschuhe (Fäustlinge oder dicke Fingerhandschuhe)
- Wechselwäsche (1 Paar Ersatzsocken & Ersatzunterwäsche)
- Wechseloberteil
- Hütenschlafsack
- Hüttenbekleidung (Hose, T-Shirt, Hütenschlappen etc.)
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Creme, etc.)
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Stirnlampe
- Erste Hilfe Set
- Blasenpflaster
- Hütenschlafsack
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermoskanne mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1 Liter)

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Kompaktes Schreibzeug für Notizen
- Ohrenstöpsel
- DAV-Ausweis
- 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.

Ihr Team der Alpenschule Garmisch

