

# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Skitourenkurs auf der Lizumer 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)

#### Im Rucksack:

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

Leihmaterial wird von der Alpinschule Garmisch gestellt.



- Wechseloberteil
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Pullover oder Fleecejacke
- Ersatzmütze
- 1 Paar warme Handschuhe (Fäustlinge oder dicke Fingerhandschuhe)
- Erste Hilfe Set
- Blasenpflaster
- Hüttenschlafsack, Kopfkissen (evtl. aufblasbar)
- Wechselwäsche (Socken & Unterwäsche)
- Hüttenbekleidung (Hose, T-Shirt, Hüttenschlappen etc.)
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Duschgel, Creme, etc.)
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Stirnlampe
- Skihelm
- Skibrille
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermoskanne mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter)



# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Skitourenkurs am Kreuzeckhaus

ALPINSCHULE  
GARMISCH

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

