

✓ Ausrüstungscheckliste

Skitour Venter Runde

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. 40-45 Liter)

Im Rucksack:

- LVS Ausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde)
- Steigeisen mit Antistollplatte und Steigeisentasche
- 1x Eisschraube 16-21cm
- Helm
- Hochtourenzug (siehe hier)
- Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 4m Länge)
- Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 2m Länge)
- Kurzprusik (Reepschnur 6mm / ca. 90cm Länge)
- leichter Eispickel
- 1 Bandschlinge 60cm
- 1 Bandschlinge 120cm
- 2 HMS-förmige Verschlusskarabiner (z.B. [Petzl William Ball Lock](#), Petzl William Triact Lock Edelrid Magnum Triple etc.)
- 1-2 Schnappkarabiner
- Bargeld und EC-Karte für Hütte / Personalausweis
- Wechseloberteil
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Pullover oder Fleecejacke
- Ersatzmütze
- 1 Paar warme Handschuhe (Fäustlinge oder dicke Fingerhandschuhe)
- kompaktes Erste-Hilfe-Set (mit Schmerztabletten, die man gut verträgt)
- Blasenpflaster
- Leichter Hüttenschlafsack (siehe hier)
- Wechselwäsche (Socken & Unterwäsche)
- 1x Wechsel T-Shirt
- 1x leichte Wechselhose für Hütte



✓ Ausrüstungscheckliste

Skitour Venter Runde

ALPINSCHULE
GARMISCH

- Hygieneartikel (kleines Funktions-Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Duschgel, Creme etc., möglichst klein)
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Stirnlampe mit vollen Batterien
- Skibrille
- Sonnenbrille mit gutem Lichtschutzfaktor (Filterkategorie 3-4)
- 3-4 Müsli-Riegel und Powergels für tagsüber (am besten vorher testen, was Sie gut vertragen)
- Sonnencreme mind. LSF 30-50 je nach Hauttyp und Lippenchutz
- leichter Trinkbeutel ca. 0,75L ([siehe hier](#))
- Thermosflasche ca. 0,75-1,0L

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Uhr mit Höhenmesser & Kompass bzw. Kompass alleine
- Taschenmesser
- Kompaktes Schreibzeug für Notizen
- Handy & Ladegerät
- Ohrenstöpsel
- DAV-Ausweis sofern Mitglied
- Fotoapparat

Wir möchten Sie des Weiteren bitten, im aktuell gültigen Tarif Ihrer **Auslandskrankenversicherung** zu überprüfen, ob Bergsport-Freizeitaktivitäten in Europa mitversichert sind (inkl. Bergkosten und Rücktransport etc.)

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.

