

# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Skitourenkurs am Kranzberg

ALPINSCHULE  
GARMISCH

### Obligatorisch:

---

#### Am Körper:

- Komplette Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, Harscheisen, Stöcke mit Tiefschneetellern und Tourenskischuhe)
- Wasserabweisende Hose (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- Warme Oberbekleidung (z.B. Merino-Shirt und darüber dünnes Fleece)
- Longsleeve oder Funktionsoberteil
- Winterjacke (winddicht & wasserabweisend)
- Mütze
- Handschuhe
- Evtl. Buff-Tuch
- leichter Rucksack (ca. 30-40 Liter)

#### Im Rucksack:

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

Leihmaterial wird von der  
Alpenschule Garmisch gestellt.



- Wechseloberteil
- Daunen- oder Primaloftjacke
- Pullover oder Fleecejacke
- Ersatzmütze
- 2 Paar Handschuhe (1x warm/dick, 1x dünn/griffig)
- Erste Hilfe Set
- Blasenpflaster
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermoskanne mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter)

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

