

✓ Ausrüstungscheckliste

Tiefschneekurs

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- | | |
|---|--|
| ☐ Freeride-Ski oder normale Ski, aber nach Möglichkeit nicht ganz schmal | ☐ Skijacke & Skihose |
| ☐ Skistiefel | ☐ Skipullover |
| ☐ Skistöcke mit Tiefschneeteller | ☐ Helm |
| ☐ Warme Socken | ☐ Warme Handschuhe |
| ☐ Lange Unterhose | ☐ Skibrille |
| | ☐ leichter Rucksack (ca. 25-35 Liter) |

Im Rucksack:

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

Leihmaterial wird von der
Alpinschule Garmisch gestellt.



- | | |
|--|---|
| ☐ Wechseloberteil | ☐ Plastiktüte für feuchte Kleidung |
| ☐ Daunen- oder Primaloftjacke | ☐ ggf. Brotzeit |
| ☐ Fleece | ☐ Müsli-Riegel |
| ☐ Mütze | ☐ Sonnencreme mind. LSF 20 |
| ☐ ggf. Buff-Tuch | ☐ Thermosflasche mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter) |
| ☐ Erste-Hilfe-Set | |

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** zur Verfügung.

