



## Naturhöhlenführerkurs - Persönliche Pack- und Ausrüstungsliste

### Höhlenausrüstung (muss zum Kurs mitgebracht werden)

- Schliefanzug** (genannt *Schlaz*) samt Unterschlaz oder Thermounterwäsche.
- Bergschuhe** (ev. Gummistiefel für die Höhlenbefahrungen).
- Handschuhe**, ev. Ersatzpaar (möglichst wasser- und reißfest wie z.B. feste Garten/Putz-Gummihandschuhe)
- Helm** (Speläo- oder Kletterhelm, kein Fahrrad- oder Bauhelm).
- Zwei** (voneinander unabhängige) **Lichtquellen**, davon mindestens eine am Helm befestigt. Das Reservelicht muss griffbereit getragen werden (z.B. um den Hals oder in der Brusttasche).
- Aluminium-**Rettungsdecke** und kleine **Rucksackapotheke** (mit Pflastern, Messer, Schnellverband, Dreieckstuch, Pinzette, persönliche Schmerzmittel, Gummihandschuhe, Wärmepolster...).
- Schleifsack** (Volumen min. 25 L).
- wer will: Kopftuch / Sturmhaube (= angenehm als „Helmunterlage“).
- zwei zusätzliche **Schraubkarabiner** (zum Befestigen der Ausrüstung, Anhängen des Schleifsackes etc.).

### Schachtzeug (muss zum Kurs mitgebracht werden)

- Höhlengurt** mit zentralem Schraubglied (Maillon) (kein Kletter- oder Canyoninggurt).
- Abseilgerät** + Bremskarabiner (z.B. Petzl Stop, keine Abseilachter, Grigri o.Ä.).
- Selbstsicherung** -kurz und -lang (Keine Bandschlingen, Reepschnüre oder Statikseile, am besten 9-10 mm Einfach-Kletterseil.) mit **2 Schraub-Karabinern**.
- Handsteigklemme** mit Sicherungsleine (Am besten wieder 10 mm Kletterseil. ) und Fußschlaufe.
- Bruststeigklemme** mit Brustgurt (verstellbarer Speläobrustgurt).
- 5 m Reepschnur**.

Genauere Informationen und Abbildungen zum empfohlenen Schachtzeug findest du im Speläomerkbblatt „A23 Abseilen und Aufsteigen am Seil“!

### Sonstiges (optional – ja nach persönlichem Geschmack und Bedürfnissen)

- Schreibmaterial, USB Stick
- Sonnenbrille
- Sonnen- u. Handcreme
- Taschenmesser
- Müsliriegel & Co.
- Brille(n)/Kontaktlinsen
- Handy + Ladegerät
- Hygieneartikel
- persönliche Medikamente
- Hüttenschlappen
- Batterien, Akkus, Ladegeräte
- wenn vorhanden: GPS, Kompass, Höhenmesser
- Fotoapparat
- Thermosflasche
- Wanderstöcke
- große Müllsäcke (zum Verpacken dreckiger Höhlenausrüstung im Rucksack)

### Hinweise:

- Bitte alle privaten Gegenstände und Ausrüstungsteile **markieren**, um Verwechslungen vorzubeugen!
- Dein **Kursskriptum** erhältst du vor Ort, du musst dir Speläomerkbblätter NICHT selbst ausdrucken.
- Achtung RaucherInnen: auf der Lodge gibt es **keine Tabakwaren** zu kaufen.

**Viele Höhlenvereine bieten Leihausrüstungen für Mitglieder an! Solltest du Probleme oder Fragen bezüglich deiner Ausrüstung haben, bitte diese unbedingt vor dem Kurs mit einer erfahrenen Person aus deinem Verein klären. Auch die Kursorganisation (+43 699 111 71 864) hilft dir bei Fragen gerne weiter.**