

Für die Krippenstein Exkursion (hochalpines Gelände auf ca. 2100 m Seehöhe):

- Festes Schuhwerk
- Geeignete Bekleidung (Wanderhose, Jacke) und **Regenschutz**
- Haube + Handschuhe bzw. Sonnenschutz
- ev. Stirnlampe und Helm für Kleinhöhlen

Für den Pionierweg der Dachstein-Mammuthöhle und die Trainingsführung in der Koppenbrüllerhöhle (sowie für die Prüfung):

- Warme, höhlentaugliche Kleidung (die auch etwas schmutzig werden kann)
- Festes Schuhwerk
- Eigene Beleuchtung (Höhlen ohne Beleuchtungsanlage)
- Aluminium-**Rettungsdecke** und kleine **Rucksackapotheke** (mit Pflastern, Messer, Schnellverband, Dreieckstuch, Pinzette, persönliche Schmerzmittel, Gummihandschuhe, Wärmepolster...)
- ev. Helm und Handschuhe

Falls vorhanden: Karte (ÖK50 od. 25-BMN: Blatt 96; oder ÖK50/25 UTM: 3218), GPS, Höhenmesser

Die Technik zum Befahren von Schachthöhlen wird nur im Klettergarten oder der Kletterhalle demonstriert. Wer sich aktiv beteiligen will, oder praktisch etwas dazulernen will, kann folgende Ausrüstung gerne mitnehmen:

Schachtzeug (für AbsolventInnen des VÖH Naturhöhlenführerkurses verpflichtend!)

- 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 9-10 mm Kletterseil.) und Fußschlaufe
- Bruststeigklemme** mit Brustgurt (verstellbarer Speläobrüstgurt)

Genauere Informationen und Abbildungen zum empfohlenen Schachtzeug findest du im Speläomerksblatt „A23 Abseilen und Aufsteigen am Seil“. (Download unter <http://hoehle.org/spelaeomerksblaetter>)

Sonstiges (optional – ja nach persönlichem Geschmack und Bedürfnissen)

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schreibmaterial, USB Stick | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Sonnen- u. Handcreme | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |
| <input type="checkbox"/> Müsliriegel & Co. | <input type="checkbox"/> Brille(n)/Kontaktlinsen | <input type="checkbox"/> Handy + Ladegerät | <input type="checkbox"/> Hygieneartikel |
| <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente | <input type="checkbox"/> Fotoapparat | <input type="checkbox"/> Thermosflasche | <input type="checkbox"/> Wanderstöcke |

Hinweise:

- Bitte alle privaten Gegenstände und Ausrüstungsteile **markieren**, um Verwechslungen vorzubeugen!
- Dein **Kursskriptum** erhältst du vor Ort, du musst dir das Schauhöhlenführerskriptum NICHT selbst ausdrucken.

Viele Höhlenvereine bieten Leihausrüstungen für Mitglieder an! Solltest du Probleme oder Fragen bezüglich deiner Ausrüstung haben, bitte diese unbedingt vor dem Kurs mit der Kursorganisation (Tel.: 0699 111 71 864) klären.