



## Technik II - Persönliche Pack- und Ausrüstungsliste

### Höhlenausrüstung (muss zum Kurs mitgebracht werden)

- Schliefanzug** (genannt *Schlaz*) samt Unterschlaz oder Thermounterwäsche
- Bergschuhe** und **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...)
- Rucksack** und (wenn vorhanden) **Schleifsack** (mind. Volumen 25 L) (ev. im eigenen Verein ausleihen)
- Kopftuch / Sturmhaube (= angenehm als „Helmunterlage“)
- zwei zusätzliche **Schraub-Karabiner** (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 9-10 mm Kletterseil. ) und Fußschlaufe
- Bruststeigklemme** mit Brustgurt (verstellbarer Speläobrüstgurt)

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

### Gruppenausrüstung (Seile, Bandschlingen, Karabiner, Laschen, Anker...)

- Wird vom Verband gestellt und muss NICHT mitgebracht werden!

### Zusätzliche Ausrüstung (optional – wer was davon hat und am Kurs verwenden will, bitte mitnehmen)

- persönlicher **Einbauhammer** und/oder **Spittascherl**, **13er Schraubenschlüssel**
- Akku-Bohrhammer** mit Sicherungs(Band)schlinge, Akkus, Ladegerät und 8 mm Bohrern

### 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     Hüttenschlafen     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 Speläomerblätter NICHT selbst ausdrucken.
- Für 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 (Tel.: 0699 – 111 71 864) hilft dir bei Fragen gerne weiter.**