

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 (Volumen 25 L oder mehr) (ev. im eigenen Verein ausleihen)
- Kopftuch / Sturmhaube (= angenehm als „Helmunterlage“)
- zwei zusätzliche **Schraubkarabiner** (zum Befestigen der Ausrüstung, Anhängen des Schleifsackes etc.)
- Zeichenutensilien** (Block A4 galb oder kariert oder Millimeterpapier, Druckbleistift, kleines Geodreieck, Zeichenunterlage z.B. Clipboard)

Gruppenausrüstung (Visur, Massband, Disto ...)

- Wird vom Verband bereitgestellt und muss NICHT mitgebracht werden

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

- DistoX**, PDA mit Ladegerät
- Laptop oder Tablet** mit höhlenrelevanter Software (Pockettopo, Coreldraw, Caverender)

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
- Hüttenschlafsack, Schlafsack
- Batterien, Akkus, Ladegeräte
- wenn vorhanden: GPS, Kompass, Höhenmesser
- Thermosflasche
- Wanderstöcke
- Fotoapparat
- 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 Speläomerklblätter 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 einer erfahrenen Person aus deinem Verein oder mit der Kursleitung klären.