

---

## 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, z.B. feste Gartenhandschuhe)
- 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, ...)
- Rucksack** und (wenn vorhanden) Schleifsack (Volumen 25 L oder mehr) (ev. im eigenen Verein ausleihen)
- Kopftuch / Sturmhaube (= angenehm als „Helmunterlage“)
- zwei zusätzliche **Schraubkarabiner** (Befestigen der Ausrüstung, Anhängen des Schleifsackes etc.)
- Zeichenutensilien** (Block A4 glatt oder kariert oder Millimeterpapier, Druckbleistift, kleines Geodreieck, Zeichenunterlage – z.B. Clipboard)

### Gruppenausrüstung (Visur, DistoX,...) – wird bereitgestellt

### Zusätzliche Ausrüstung (optional – wenn vorhanden, bitte mitnehmen)

- DistoX, PDA** (mit Ladegerät), Smartphone mit höhlenrelevanter Software (Pocket Topo, Sexy Topo, Qave, TopoDroid,...), höhlentaugliches Tablet
- Laptop** oder **Tablet** mit höhlenrelevanter Software (Corel Draw, Compass, CaveRender,...)

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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Persönliche Verpflegung (Frühstück, Müsliriegel,...)                   | <input type="checkbox"/> Schreibmaterial, USB-Stick   |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille   | <input type="checkbox"/> Sonnen- u. Handcreme         |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser  | <input type="checkbox"/> Brille(n)/Kontaktlinsen      |
| <input type="checkbox"/> Handy + Ladegerät  | <input type="checkbox"/> Hygieneartikel               |
| <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente  | <input type="checkbox"/> Batterien, Akkus, Ladegeräte |
| <input type="checkbox"/> wenn vorhanden: GPS, Kompass, Höhenmesser                              | <input type="checkbox"/> Thermosflasche               |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke   | <input type="checkbox"/> Fotoapparat                  |
| <input type="checkbox"/> Robuste Bergkleidung inkl. Sonnen- / Regen- / Windschutz               |   |
| <input type="checkbox"/> große Müllsäcke (zum Verpacken dreckiger Höhlenausrüstung im Rucksack) |   |
| <input type="checkbox"/> Knieschoner (für die Höhlenbefahrung)                                  |   |

### Hinweise:

- Bitte alle privaten Gegenstände und Ausrüstungsteile **markieren**, um Verwechslungen vorzubeugen!
- Dein Kursskriptum erhältst du vor Ort, du musst dir die Speläomerblätter **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.