

Persönliche Pack- und Ausrüstungsliste

Höhlenausrüstung (muss zum Kurs mitgebracht werden)

- Schlieffanzug** (genannt Schlaz) samt Unterschlaz oder Thermounterwäsche
- Bergschuhe / 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.)

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 Einfachkletterseil.) 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“!

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

- Wird vom Verband bereitgestellt und muss NICHT mitgebracht werden

Zusätzliche Ausrüstung

- GPS** entweder eigenes Gerät oder Handy-App
- HMS-Karabiner und Reepschnur** (ca. 5m) für Kammeradenrettung

- Alle Ausrüstungsgegenstände von denen Du meinst dass sie bei einer Führung sinnvoll sind können gerne mitgebracht werden.

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"/> Hüttenschlappen | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack, Schlafsack | <input type="checkbox"/> Batterien, Akkus, Ladegeräte |
| <input type="checkbox"/> Thermosflasche | <input type="checkbox"/> Wanderstöcke | <input type="checkbox"/> Fotoapparat |
| <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!