

Persönliche Pack- und Ausrüstungsliste

Höhlenausrüstung (muss zum Kurs mitgebracht werden)

- Schliefanzug** (genannt Schlaz) samt Unterschlaz oder Thermounterwäsche
- Bergschuhe / Gummistiefel** (für die Höhlenbefahrungen)
- Handschuhe**, 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...)
- Schleifsack** (Volumen 25 L oder mehr)
- 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 Speläobrustgurt)

Genauere Informationen und Abbildungen zum empfohlenen Schachtzeug findest du im Speläomerkbblatt „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. 5 m) für Kameradenrettung vom Seil

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

Sonstiges (optional – je nach persönlichem Geschmack und Bedürfnissen)

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schreibmaterial | <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"/> Hüttenschlafapfen | <input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack, Schlafsack | <input type="checkbox"/> Batterien, Akkus, Ladegeräte |
| <input type="checkbox"/> Thermosflasche | <input type="checkbox"/> Wanderstöcke | <input type="checkbox"/> Fotoapparat |
- große Müllsäcke (zum Verpacken dreckiger Höhlenausrüstung im Rucksack)
 - Knieschoner (für die Höhlenbefahrung)

Hinweise:

- Bitte alle privaten Gegenstände und Ausrüstungsteile **markieren**, um Verwechslungen vorzubeugen!