

## 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.)

### Schachtzeug (muss zum Kurs mitgebracht werden)

- Höhlengurt** mit zentralem Schraubglied (Maillon) (kein Kletter- oder Canyoninggurt)
- Abseilgerät** (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“!

### Sonstiges (optional – je 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"/> wenn vorhanden: GPS, Kompass, Höhenmesser                              |   |   |
| <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!
- Dein Kursskriptum erhältst du vor Ort, du musst dir Speläomerksblätter **NICHT** selbst ausdrucken.
- Für Raucher: auf der Lodge gibt es keine Tabakwaren zu kaufen.

Viele Höhlenvereine bieten **Leihhausrüstungen** 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.