
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.)

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 (vorgefertigt oder aus 9-10 mm Kletterseil – keine Bandschlingen) mit 2 **Schraubkarabinern**
- 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“.

Sonstiges (optional – je nach persönlichem Geschmack und Bedürfnissen)

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

Hinweise:

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