Persönliche Pack- und Ausrüstungsliste

Höhlenausrüstung muss zum Kurs mitgebracht werden

□ **Schliefanzug** (genannt Schlaz) samt Unterschlaz oder Thermounterwäsche
□ **Bergschuhe** und **Gummistiefel** (für die Höhlenbefahrungen)
□ **Handschuhe**, & 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 Speläomerkblatt „A23 Abseilen und Aufsteigen am Seil“.

Sonstiges (bitte mitbringen, optional)

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

Ausrüstungsliste
Speleotraining Technik I

Verband Österreichischer Höhlenforschung
SPELEOTRAINING
Austrian Speleological Association

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