

### 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** + 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 Speläobrurgurt)

Genauere Informationen und Abbildungen zum empfohlenen Schachtzeug findest du im Speläomerklblatt „A23 Abseilen und Aufsteigen am Seil“!

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

- Wird vom Verband bereitgestellt und muss NICHT mitgebracht werden

#### Zusätzliche Ausrüstung (optional – wer was davon hat und am Kurs verwenden möchte, bitte mitnehmen)

- Einbauset** mit Hammer, 13er-Ring/Gabelschlüssel, Spittasche
- Akku-Bohrhammer** mit Sicherungsschlinge (Bandschlinge), Akku, Ladegerät, 8mm Bohrer

#### Sonstiges (optional – ja nach persönlichem Geschmack und Bedürfnissen)

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

#### Hinweise:

- Bitte alle privaten Gegenstände und Ausrüstungsteile **markieren**, um Verwechslungen vorzubeugen!
- Dein Kursskriptum erhältst du vor Ort, du musst dir Speläomerklblätter NICHT selbst ausdrucken.
- Für Raucher: auf der Lodge gibt es keine Tabakwaren zu kaufen.

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.