

Persönliche Pack- und Ausrüstungsliste (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)

- Höhengurt mit zentralem Schraubglied (Maillon) (kein Kletter- oder Canyoninggurt)
- Abseilgerät (z.B. Petzl Stop, Rack, oder Simple - keine Abseilachter, Grigri o.Ä.)
- Selbstsicherung -kurz und -lang (vorgefertigt oder aus Kletterseil (Vollseil) – keine Bandschlingen) mit 2 Schraubkarabinern
- Handsteigklemme mit Sicherungsleine (am besten wieder Kletterseil (Vollseil)) und Fußschlaufe
- Bruststeigklemme mit Brustgurt (verstellbarer Speläobrustgurt)

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

Sonstiges (optional – je nach persönlichen Bedürfnissen)

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

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