

Merkblatt Höhlentouren

Keine Teilnahme möglich bei:

- Epilepsie, Herzerkrankung und schwerwiegenden Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Alkohol- und/oder Drogenkonsum
- Starkem Übergewicht
- Schwangerschaft
- Starker Angst vor Enge (Klaustrophobie)

Grundsätzliches:

- Temperatur in der Höhle ca. 6 bis 8 Grad
- Teilnahme bei normaler körperlicher Konstitution möglich

Ausrüstung

Ausrüstung der Teilnehmer (wird von uns gestellt):

- Helm incl. Stirnlampe
- Höhlengurt (je nach Tour)

Ausrüstung der Teilnehmer (muss jeder mitbringen):

- Festes Schuhwerk oder Gummistiefel mit Profil
- Robuste Bekleidung, Jeans und Jacke/Pullover
- Die Bekleidung wird dreckig und kann beschädigt werden, deswegen ältere Kleidungsstücke und Schuhe tragen.
- Plastiktüte für dreckige Bekleidung
- Saubere Wechselbekleidung incl. Schuhe

Gegen eine Leihgebühr von 10 € kann ein Höhlenoverall und Handschuhe ausgeliehen werden.

Vorteil: Schutz der eigenen Bekleidung

Bekleidung unter den Höhlenoverall:

- Skiunterwäsche oder enganliegende Laufhose und enganliegendes Oberteil

