

ALPINSPORT & PRAXISSEMINARE

ÖÄK DIPLOM ALPIN- und HÖHENMEDIZIN



SOMMERKURS 4.-7.6.2026



Veranstalter und Kursleitung

Dr. Frans van der Kallen im Auftrag der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin (ÖGAHM)

office@van-der-kallen.at

Kursort

Alpinpark Steinmühle, Gaal / Steiermark

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich insbesondere an alle Teilnehmenden des ÖÄK-Diploms Alpin- und Höhenmedizin, steht jedoch allen alpinistisch interessierten Ärztinnen und Ärzten offen!

Teilnahmevoraussetzungen

Freude am Bergsport und Kondition für mehrere Stunden bergsteigerische Aktivität täglich.

Es werden 3 Schwerpunktaktivitäten angeboten:

- A) Begehen alpiner Klettersteige
- B) Leichte alpine Mehrseillängenrouten (Schwierigkeitsgrad UIAA III-IV)
- C) Plaisir - Sportkletterrouten (UIAA V-VI)

Anmeldung

ÖGAHM Sekretariat: Fr. Katrin Pühringer

oegahm.sekretariat@aon.at

Weitere Informationen und Anmeldeformular

<https://alpinmedizin.org/at/themen/index.php>

DFP Anrechenbarkeit:

Allgemeinmedizin	34 Punkte
ÖÄK Diplom Sportmedizin	37 UE
ÖÄK Diplom Alpin- und Höhenmedizin	32 UE

Kursgebühr

€ 890.- (exklusive Übernachtung und Verpflegung)

Für Medizinstudent:innen ist eine Teilnahme mit reduzierten Kurskosten nach Maßgabe verfügbarer Plätze möglich.

KURSPROGRAMM

Donnerstag, 4.6.2026

12:00 (optional) Gemeinsames Mittagessen im Gasthof Steinmühle

13:00 -17:30 *Alpinsport mit Praxis im Alpinpark Steinmühle*

Ausrüstungs-Check und Ausrüstungskunde, bei Bedarf Vergabe von Leihmaterial; Gruppeneinteilung, weitere Ausbildung in Kleingruppen (je nach Interessen und Vorkenntnissen der TN): Sicherung am Klettersteig, Klettersteigtechnik; Knotenkunde, Seiltechnik, Grundlagen Klettertechnik, Standplatzbau

18:00 Gemeinsames Abendessen in der Steinmühle

Freitag, 5.6.2026

9:00-16:30 *Alpinsport mit Praxis im Alpinpark Steinmühle*

Aktivitäten vom Vortag in Kleingruppen: Verfeinern der Klettersteig- und Klettertechnik; Seiltechnik und Standplatzbau in Mehrseillängen-Touren; Abseilen aktiv und passiv; Rettungstechniken; Aufstieg an Fixseilen

17:00-18:45 Vortrag „Mentale Gesundheit und Bergsport“ (F. van der Kallen)

19:00 Abendessen

Samstag, 6.6.2026

9:00-16:00 *Tourentag mit Praxis im Grazer Bergland, den Eisenerzer Alpen oder dem Hochschwab*

17:00-18:45 Vortrag „Klimawandel im Gebirge und Gesundheit“ (A. Podesser / F. van der Kallen)

19:00 Abendessen

Sonntag, 7.6.2026

9:00-16:00 *Tourentag mit Praxis im Grazer Bergland, den Eisenerzer Alpen oder dem Hochschwab*

16:00 Kursende und individuelle Heimreise

Programmänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten!