



## Kursbeschreibung



### **Inhalte:**

Folgende Themen werden bei diesen Alpinsport-Kursen gelehrt und praktisch umgesetzt (angepasst an das vorbestehende alpinistische Können):

- Knotenkunde, Erklärung und Erlernen der notwendigen Knoten
- Ausrüstungskunde, Erklärung der einzelnen Ausrüstungsgegenstände und deren praktische Handhabung
- Gehen im weglosen Gelände, Trittschulung, Grundlagen Klettertechnik
- Tourenplanung
- Standplatzbau, Verbinden zweier oder mehrerer Sicherungspunkte
- Abseilen (passiv und aktiv)
- Basale Rettungstechniken
- Selbstständiges Aufsteigen an einem Fix-Seil
- Klettersteigtechnik, Handhabung des Klettersteigsets und Schwierigkeitsgradbewertung

Zielsetzung ist das selbstverantwortliche Begehen von alpinen Klettersteigen oder Kletter-Routen (je nach Interessens- und Leistungsgruppe). Am 3.+4. Kurstag sind, sofern die Witterung dies zulässt, Touren im Grazer Bergland, den Eisenerzer Alpen oder dem Hochschwabgebiet vorgesehen.

Um den individuellen Voraussetzungen optimal nachzukommen, erfolgt eine Einteilung in unterschiedliche Interessens- und Leistungsgruppen:

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

### **Zielgruppen:**

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

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

## **Veranstalter und Kursleitung**

Dr. Frans van der Kallen im Auftrag der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin (ÖGAHM) [office@van-der-kallen.at](mailto:office@van-der-kallen.at)

## **Kursort**

Alpinpark Steinmühle, Gaal / Steiermark

## **Kosten:**

€ 890.-

Der Kurspreis beinhaltet:

- Individuelle Betreuung durch staatl. gepr. Bergführer in Kleingruppen (je nach Interessens- und Leistungsgruppe: max. 6 Personen in Gruppe A, max. 4 Personen in den Gruppen B und C); Praxisübungen im Alpinpark und Führung (Klettersteig bzw. alpine Kletterroute)
- Medizinische Fachvorträge
- Benutzungsgebühr Alpinpark Steinmühle
- Kaffee und Snacks im Alpinpark Steinmühle

*Nicht enthalten sind die Kosten für Nächtigung und Verpflegung!*

## **Übernachtung:**

Es gibt in der Umgebung (Seckau – Gaal – Knittelfeld) verschiedene Nächtigungsmöglichkeiten unterschiedlicher Kategorien. Wir ersuchen Ihre Reservierung selbstständig vorzunehmen, bei Bedarf sind wir Ihnen dabei gerne behilflich!

Vorschläge:   Gasthof Steinmühle (Entfernung Alpinpark 250m) [www.steinmuehle.at](http://www.steinmuehle.at)  
                 Hofwirt Seckau (Entfernung Alpinpark 3km) [www.tauroa.at](http://www.tauroa.at)  
                 Haus Simbuerger (Entfernung Alpinpark 3km) Kontakt: [haus@simbuerger.at](mailto:haus@simbuerger.at)  
                 Lorettohof Gaal (Entfernung Alpinpark 6km) [www.lorettohof.com](http://www.lorettohof.com)  
                 Gasthof Wachter Gaal (Entfernung Alpinpark 14km) [www.gasthofwachter.at](http://www.gasthofwachter.at)  
                 Naturliebhaber können im Alpinpark auf Anfrage kostenfrei campieren!

## **DFP Anrechenbarkeit:**

Allgemeinmedizin	<b>34 Punkte</b>
ÖÄK Diplom Alpin- und Höhenmedizin	<b>32 UE</b>
ÖÄK Diplom Sportmedizin	<b>37 UE</b>
Ärztesport	<i>22 UE</i>
Theorie	<i>5 UE</i>
Praxisseminar	<i>10 UE</i>

## 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; 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**

### **Referenten:**

Dr. Frans van der Kallen, FA f. Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Seckau

Dr. Alexander Podesser, Leiter der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik Graz

### **Anmeldung**

ÖGAHM Sekretariat (Fr. Katrin Pühringer): [oegahm.sekretariat@aon.at](mailto:oegahm.sekretariat@aon.at)

Weitere Infos & Anmeldeformular: <https://alpinmedizin.org/at/themen/index.php>

*Programmänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten!*