

# ALPINSport & PRAXISSEMINARE

## ÖÄK DIPLOM ALPIN- und HÖHENMEDIZIN

Sommerkurs 4.-7.6.2026, Steiermark / Region Murtal



### 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.steitmuehle.at](http://www.steitmuehle.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	22 UE
Theorie	5 UE
Praxisseminar	10 UE



## 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!*