



ALPINSPORT UND MEDIZIN:

Hochtourenkurs mit angewandter Leistungsdiagnostik und Besteigung der Ötztaler Wildspitze im Expeditionstil

Mit diesem neuen Format bieten wir den ÄrztInnen einerseits einen Hochtourenkurs, um die eigenen alpinistischen Fähigkeiten zu verbessern, andererseits können die TeilnehmerInnen durch die eigene Spiroergometrie die Auswirkungen der Leistungseinbuße durch Hypoxie erfahren.

25.09.2020

- 10:00 Begrüßung der TeilnehmerInnen, Information über die Kursthematik, Gruppeneinteilung (R. PÜHRINGER, B. SCHOBERSBERGER, M. FAULHABER)
- 10.30 Individuelle Leistungsdiagnostik Gruppe I - Spiroergometrie am Fahrrad in Tallage am Campus Sport der Universität Innsbruck, 580 m. (B. SCHOBERSBERGER /M. FAULHABER)
- 12.30 Pause
- 13:00 Individuelle Leistungsdiagnostik Gruppe II- Spiroergometrie am Fahrrad in Tallage am Campus Sport der Universität Innsbruck, 580 m. (B. SCHOBERSBERGER /M. FAULHABER)
- 15.00 Pause
- 15:30 Individuelle Leistungsdiagnostik Gruppe III - Spiroergometrie am Fahrrad in Tallage am Campus Sport der Universität Innsbruck, 580 m. (B. SCHOBERSBERGER /M. FAULHABER)
- 18.00 Anreise in die Unterkunft nach Vent
- 19:00 Einchecken Hotel Post, Vent
<https://www.alpinhotel-post.com>
- 20:00 Abendessen

26.09.2020

- 07:00 Frühstück
- 08:00 Taxiauffahrt und kurzer Aufstieg zur Breslauer Hütte
- 10:00 Individuelle Leistungsdiagnostik Gruppe I - Spiroergometrie am Fahrrad in Höhenlage auf der Breslauer Hütte auf 2840 m (B. SCHOBERSBERGER /M. FAULHABER)
- 10:00 Start der Gruppe III zum Zeltaufbau im Basislager am Rofenferner (BERGFÜHRER)
- 12.00 Pause
- 12:30 Individuelle Leistungsdiagnostik Gruppe II - Spiroergometrie am Fahrrad in Höhenlage auf der Breslauer Hütte auf 2840 m (B. SCHOBERSBERGER /M. FAULHABER)
- 12:30 Start der Gruppe I zum Zeltaufbau im Basislager am Rofenferner (BERGFÜHRER)
- 14:30 Pause
- 15:00 Individuelle Leistungsdiagnostik Gruppe III - Spiroergometrie am Fahrrad in Höhenlage auf der Breslauer Hütte auf 2840 m (B. SCHOBERSBERGER /M. FAULHABER)
- 15:00 Start der Gruppe II zum Zeltaufbau im Basislager am Rofenferner (BERGFÜHRER)
- 17:00 Individuelles Wellnessprogramm

- 19:30 Abendessen
- 20:30 Seminar: Campmanagement & Ausrüstung (W. ZÖRER)
- 21:15 Pause
- 22:00 Vorbesprechung in den Gruppen mit den Bergführern

27.09.2020

- 08:00 Frühstück
- 09:00 Seminar: TrexCheck – Gesundheitscheck auf Trekking- und Expeditionsreisen (W. ZÖRER)
- 09:45 Pause
- 10:30 Gemeinsamer Aufstieg ins Zeltlager am Rofenferner (BERGFÜHRER)
- 13:00 Angewandte Expeditionspraxis in Fels und Eis - Technik, Taktik (BERGFÜHRER)
- 18:00 Abendessen (in den Zelten oder im Winterraum Breslauerhütte) (BERGFÜHRER)

28.09.2020

- 08:00 Frühstück (in den Zelten oder im Winterraum Breslauerhütte) (BERGFÜHRER)
- 09:00 Angewandte Expeditionspraxis in Fels und Eis - Besteigung der Ötztaler Wildspitze (BERGFÜHRER)
- 18:00 Abendessen (in den Zelten oder im Winterraum Breslauerhütte) (BERGFÜHRER)

29.09.2020

- 08:00 Frühstück
- 09:00 Angewandte Expeditionspraxis in Fels und Eis, Fixseilabbau, Lagerabbau und Abstieg ins Tal (BERGFÜHRER)
- 13:00 Individuelles Wellnessprogramm
- 16:00 Seminar: Individuelle Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit in Tal- und Höhenlage I (M. FAULHABER)
- 16:45 Pause
- 17:00 Seminar: Individuelle Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit in Tal- und Höhenlage II (M. FAULHABER)
- 17:45 Pause
- 18:00 Seminar: Expeditionstaktik I – Erfahrungsberichte und Fallbeispiele aus 25 Jahren Expeditionsreisen (W. ZÖRER)
- 18:45 Pause
- 19:00 Seminar: Expeditionstaktik II – Erfahrungsberichte und Fallbeispiele aus 25 Jahren Expeditionsreisen (W. ZÖRER)
- 20:00 Abendessen und Nachbesprechung

30.09.2020

- 08:00 Frühstück
- Anschl. Abreise

Anmerkungen:

Untersuchung Spiroergometrie am Fahrrad

Die TeilnehmerInnen führen einzeln als ProbandInnen eine Fahrradergometrie mit Atemgasanalyse in Tal und Höhenlage mit einem identischen Protokoll durch. Es werden die maximale Wattleistung und Sauerstoffaufnahme sowie die Leistung und die Herzfrequenz an den ventilatorischen Schwellen bestimmt. Die erhobenen Parameter werden anschließend verglichen und mit den TeilnehmerInnen einzeln besprochen.

Der TREX - Check ist eine Methode, den gesundheitlichen Status einer Gruppe bzw. einer Einzelperson einfach und dennoch umfassend unter Höhenexposition zu erheben, damit im Falle einer beginnenden Höhenkrankheit rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen werden können.

Unterkunft: Hotel Post, <https://www.alpinhotel-post.com>

Termin: 25.-30.09.2020

Kosten: € 1320.-

Der Preis beinhaltet folgende Leistungen:

- Individuelle Leistungsdiagnostik (Fahrradspiroergometrie) in Tal- und in Höhenlage durch Mag. Dr. med. Beatrix Schobersberger und Sportwissenschaftler Mag. Dr. Martin Faulhaber und Mag. Reinhard Pühringer
- Betreuung beim Alpinprogramm durch staatlich geprüften Berg- und Skiführer und Expeditionsreisespezialist Walter Zörer
- Halbpension (3 Tage) im Alpinhotel Post in komfortablen 2-er Zimmern
- Leihgebühr für Expeditionszelte
- Taxitransport Richtung Breslauerhütte

TeilnehmerInnen: min. 12, max. 16

ACHTUNG:

Alle TeilnehmerInnen müssen ein ärztliches Attest für die Durchführung der Spiroergometrie mitbringen.

Vortragende, medizinische und alpinistische Betreuung:

Mag. Dr. med. Beatrix Schobersberger

Fachärztin für Innere Medizin
Additivfach Gastroenterologie und Hepatologie
Magistra in Sportwissenschaften
International Diploma of Mountain Medicine
ÖÄK-Diplome: Alpin- und Höhenmedizin, Sportmedizin
Medizinische Leitung ÖÄK - Alpinsportkurse
Präsidiumsmitglied ÖGAHM

Assoz.-Prof. Dr. Martin Faulhaber

Diplomstudium Sportwissenschaften / Fächerbündel Prävention
Doktorat Sportwissenschaft
Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck
Vize-Präsident ÖGAHM

Mag. Reinhard Pühringer

Diplomstudium Sportwissenschaften / Fächerbündel Prävention
staatl. geprüfter Berg- und Skiführer
staatl. geprüfter Trainer
Geschäftsführer der Alpinärzteschmiede
Präsidiumsmitglied ÖGAHM

Walter Zörer

staatl. geprüfter Berg- und Skiführer
Reisespezialist und Eventmanager bei mc2alpin.
Expeditionsleiter Alpamayo (5.947 M), Muztagh Ata (7.546 M), Gasherbrum II (8.035 M), Denali (6.190 M) und Cho Oyu (8.201 M).
Präsident des Verbands der Österreichischen Berg- und Skiführer.

Stornoregelung

Bei Rücktritt, Abmeldung oder Nichterscheinen - aus welchen Gründen auch immer – gilt für bereits eingezahlte Beträge ausnahmslos folgende Regelung:

Bei Rücktritt länger 1 Monat vor Lehrgangsbeginn werden die eingezahlten Beträge rücküberwiesen. Bei Rücktritt kürzer als 1 Monat vor Lehrgangstermin können die eingezahlten Beträge weder rücküberwiesen noch auf andere Lehrgänge umgewidmet werden.

Begründet ist diese Regelung damit, dass die anteilsweisen Kosten eines frei gewordenen Lehrgangsplatzes erhalten bleiben, wenn dieser nicht durch eine Ersatzperson nachbesetzt werden kann. Erfahrungsgemäß ist nur so eine verlässliche Vollbesetzung aller verfügbaren Lehrgangsplätze möglich.

Wir empfehlen allen TeilnehmerInnen den selbstständigen Abschluss einer Seminarernehmer-Stornoversicherung der Europäischen Reiseversicherung:

<http://start.europaeische.at/stesv?AGN=10022418>

Reisen in Zeiten von Covid-19 - Info der Europäischen Reiseversicherung

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen stuft die Europäische Reiseversicherung Covid-19 nicht als Pandemie ein und versichert damit in der Storno- und Reiseabbruchversicherung. Das gilt, solange die Situation stabil bleibt und es nicht wieder zu einem verstärkten Auftreten und somit zu einer zweiten Infektionswelle und weiteren Maßnahmen, insbesondere Reisebeschränkungen kommt. Auch während der Reise besteht Deckung bei einer Erkrankung an Covid-19. Während der Reise sind sämtliche damit verbundene Behandlungskosten inklusive Covid-Test und Rückreisekosten gedeckt. Auch die Kosten für eventuell längere Aufenthalte bzw. zusätzliche Rückreisekosten. Krankenhauskosten von bis zu einer Million Euro sind dabei gedeckt. Schließlich kann ein Tag auf einer Intensivstation eines Krankenhauses 10.000 Euro und mehr kosten. Die Rückholkosten sind zu 100 Prozent gedeckt. Eine Rückholung im Ambulanzjet von einer griechischen Insel nach Österreich kostet etwa 40.000 Euro.

Aber: Von Reisen in Länder mit Sicherheitsstufe 5 und 6 ist dringend abzuraten und es besteht grundsätzlich kein Versicherungsschutz.

Immer aktuelle Informationen zum Versicherungsschutz im Zusammenhang mit Covid-19 sind auf der Website der Europäischen Reiseversicherung zu finden: <https://www.europaeische.at/service/reisemagazin/artikel/information-zum-neuartigen-coronavirus-covid-19-und-zur-stornoversicherung/>

Covid-19 Schutz - Allianz Travel erweitert Leistungsumfang

Das Versicherungsunternehmen Allianz Travel hat uns informiert, dass nun auch Covid-19 als versichertes Ereignis in die Reiseversicherungsprodukte aufgenommen wird.

Konkret bedeutet dies, dass für alle Produkte ab sofort folgende Leistungen inkludiert sind (das heißt: der Pandemieausschluss kommt in diesen Fällen nicht zur Anwendung)

- **Covid-19 Schutz vor der Reise: Erweiterte Stornodeckung**

Wer selbst an Covid-19 erkrankt oder wegen Krankheitsverdacht unter Quarantäne gestellt wird und deshalb eine geplante Reise stornieren muss, bekommt die Kosten von der Versicherung genauso erstattet wie bei einem Reiserücktritt aufgrund jedes anderen schweren Krankheitsfalls. Ebenso gilt die Erkrankung eines nicht mitreisenden Ehepartners/ Verwandten als Stornogrund, wenn die Person lebensbedrohlich an Covid-19 erkrankt und intensivmedizinisch im Krankenhaus betreut werden muss.

- **Covid-19 Schutz während der Reise: Erweiterte medizinische Deckung inklusive Reiseabbruch und Extrarückreise**

Wer auf Reisen an Covid-19 erkrankt, erhält vollen medizinischen Schutz im Rahmen der im Paket enthaltenen Auslandsrankenversicherung. Diese umfasst eine Notfallhilfe rund um die Uhr sowie die Kostenabdeckung medizinischer Leistungen. Der Reiseabbruch, eine mögliche Extrarückreise sowie eine notwendige Quarantäne sind bei Erkrankung an Covid-19 ebenso gedeckt. Dies gilt gleichermaßen für den Verdachtsfall auf eine Covid-19 Infektion. Voraussetzung hierfür ist jedoch die Einhaltung aller behördlich verordneten Maßnahmen. Auch im Falle der Erkrankung des Ehepartners oder eines nahen Verwandten, die Zuhause lebensbedrohlich an Covid-19 erkranken, helfen wir bei Rückreise und erstatten die Kosten für den Reiseabbruch. Dazu zählen Umbuchungsgebühren und nicht genutzte Reiseleistungen. Die Versicherung springt auch ein und übernimmt die Kosten einer verspäteten An- oder Abreise, wenn der reisenden Person aufgrund eines Covid-19 Verdachts die Beförderung verweigert wird.

Wichtiger Hinweis: Reisewarnung, Reiseangst und grobe Fahrlässigkeit weiterhin nicht versichert.

Weiterhin bleiben Pandemie und Epidemie als Ausschlussgrund in den Versicherungsbedingungen aufgeführt. Sagt ein Veranstalter beispielsweise eine Reise aufgrund von Covid-19 ab, so bleibt dieses Ereignis vom Versicherungsschutz ausgeschlossen.

Ebenso nicht versichert bleiben: Reisen in Länder/ Gebiete, für die eine aufrechte Reisewarnung (Sicherheitsstufe 5 oder 6) besteht Reiseangst die Verweigerung oder Nichteinhaltung von Regeln und Anforderungen am Reiseziel grobe Fahrlässigkeit und vorsätzlich herbeigeführte Covid-19-Ansteckung