

ALPINSport & PRAXISSEMINARE

ÖÖK DIPLOM ALPIN- und HÖHENMEDIZIN

Winterkurs 4.-7.3.2027, Südliche Schladminger Tauern / Lungau



Kursbeschreibung



Inhalte:

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

Gehen und Schifahren im alpinen Gelände:

- Spuranlage im Aufstieg
- Wendetechniken (Spitzkehren) im Aufstieg
- Sichere Skitechnik bei der Abfahrt in unterschiedlichen Schneearten
- Wahl der Abfahrtsspur

Lawinen:

- Grundlagen des Schneedeckenaufbaus
- Schneephysik
- Strategien zum Risikomanagement
- Berücksichtigung von Geländeformen, Erkennen von Geländefallen
- Kameradenrettung mit LVS, Sonde und Schaufel (inkl. Übungen)
- Aktuelle Entwicklungen am Ausrüstungssektor: Prävention der Ganzkörperverschüttung und Erhöhung der Überlebenswahrscheinlichkeit in der Lawine

Tourenplanung:

- Interpretation des Lawinenlageberichts
- Wetterkunde
- Kartenkunde, Orientierung und Grundlagen der GPS-Navigation
- Gruppenfaktoren (mentale und körperliche Determinanten)
- Ausrüstung auf Schitour

Zielsetzung ist das selbstverantwortliche Winterbergsteigen mit Tourenski oder Schneeschuhen (je nach Interessens- und Leistungsgruppe). Abhängig von der Schneelage und der Witterung finden die Schitouren in der Region Krakauebene, Preber oder Lessachtal statt. Weitere Tourenziele im Lungau bis ins südliche Pongau sind vom „Stigenwirth“ aus ebenfalls erreichbar.

Um den individuellen Voraussetzungen Rechnung zu tragen, bieten wir auch eine Schneeschuhwander-Gruppe für schitechnisch weniger versierte Personen an.



Die Teilnahme an einer **Schitourengruppe, auch der Gruppe B (Anfänger)** erfordert die **solide Beherrschung von schifahrerischen Grundtechniken!**

Bei der Anmeldung für eine der beiden Gruppen „**Fortgeschrittene**“ oder „**Geübte Schitourengeher**“ wird mehrjährige **Erfahrung im freien Gelände** und die **Beherrschung von Schwungtechniken in unterschiedlichen Schneearten** zwingend vorausgesetzt!

Bitte wählen Sie bereits bei der Anmeldung eine der folgenden Gruppen:

- A) Schneeschuhgeher/in
- B) Schitourengeher/in Anfänger
- C) Schitourengeher/in Fortgeschrittene
- D) Sehr geübte Schitourengeher/in („Alpinerfahrene“)

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. Bitte nehmen Sie bei entsprechendem Interesse frühzeitig mit der Kursleitung Kontakt auf.

Veranstalter und Kursleitung

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

Kursort

Südliche Schladminger Tauern / Lungau

Kosten:

€ 890.-

Der Kurspreis beinhaltet:

- Individuelle Betreuung durch staatl. gepr. Bergführer in Kleingruppen, je nach Interessens- und Leistungsgruppe max. 6 Personen pro Gruppe. Jede Gruppe kommt nur nach verbindlicher Anmeldung von mind. 4 Personen zustande
- Medizinische Fachvorträge

Nicht enthalten sind die Kosten für Nächtigung und Verpflegung!



Übernachtung:

Es gibt in der Region verschiedene Nächtigungsmöglichkeiten unterschiedlicher Kategorien. Wir ersuchen Sie, Ihre Reservierung selbstständig vorzunehmen, bei Bedarf sind wir Ihnen dabei gerne behilflich!

Vorschläge: Hotel Stigenwirth <https://www.stigenwirth.at>

Landgasthof Preberhof ... <https://www.preberhof.at>

Gasthof Ludlalm <https://www.ludlalm.at>

DFP Anrechenbarkeit:

Allgemeinmedizin	37 DFP-Punkte
ÖÄK Diplom Alpin-und Höhenmedizin	33 UE
ÖÄK Diplom Sportmedizin	37 UE
<i>Ärzt sport</i>	<i>22 UE</i>
<i>Theorie</i>	<i>5 UE</i>
<i>Praxisseminar</i>	<i>10 UE</i>

KURSPROGRAMM

Donnerstag, 4.3.2027

10:00 Gemeinsamer Treffpunkt im Hotel STIGENWIRTH; Zusammenstellung der Gruppen

11:00 -17:00 Alpinsport mit Praxis in der Umgebung

18:00 Gemeinsames Abendessen im Stigenwirth

Freitag, 5.3.2027

9:00-16:30 Tourentag mit Praxis in der Region

17:00-18:45 Vortrag „Überleben mit Lawinen“ (A. Podesser / F. van der Kallen)

19:00 Gemeinsames Abendessen

Samstag, 6.3.2027

9:00-16:30 Tourentag mit Praxis in der Region

17:00-18:45 Vortrag „Sportpsychiatrie: Schitouren auf Rezept?“ (F. van der Kallen)

19:00 Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 7.3.2027

9:00-16:00 Tourentag mit Praxis in der Region

16:00 Kursende und individuelle Heimreise





Referenten

Dr. Frans van der Kallen, Arzt f- Allgemeinmedizin, FA f. Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin; staatl. gepr. Berg- und Schiführer, Seckau

Dr. Alexander Podesser, Meteorologe, ehem. Leiter der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik, Graz; langjähriger Leiter des Lawinenwarndienstes Steiermark

Anmeldung

ÖGAHM Sekretariat (Fr. Katrin Pühringer):

sekretariat@alpinmedizin.org

Weitere Infos & Anmeldeformular:

<https://alpinmedizin.org/kurse-oegahm/kurse-mit-oeaek-diplom-alpin-und-hoehenmedizin/>

Programmänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten!