

Alpinmedizin: Sommerrefresher Schwerpunkt Klettersport

Veranstaltungs-Ort: Kreuzeckhaus / Wetterstein
Termin: 13. bis 17. September 2023



Kursleitung:

Dr. Eike Plazikowski, Unfallchirurgie und Orthopädie, Bezirkskrankenhaus Kufstein
Dr. Christoph Tannhof, Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin, Notarzt
Klinik für Pneumologie, Marienhospital Gelsenkirchen
Peter Albert, staatl. geprüfter Berg- und Skiführer

Kontakt und Anmeldung:

Deutsche Gesellschaft für Berg- u. Expeditionsmedizin
Manzostr 72
D-80997 München

Email: info@bexmed.de
Internet: www.bexmed.de

Kursziel:

Ziel des Lehrganges ist die praxisnahe Vermittlung des medizinischen und technischen Managements von Berg- und Kletterunfällen. Schwerpunkte liegen u.a. auf:

- Verletzungsmuster im Gebirge
- Kletterspezifische Verletzungen
- Bergungs- und Rettungstechniken
- Erstmaßnahmen im Gebirge
- Psychologie des Bergsteigens
- Höhenmedizin

Die Inhalte werden in Seminaren und in Kleingruppen im Gelände praktisch erarbeitet und vermittelt. Exemplarisch werden unter anderem folgende Techniken im Gelände behandelt und vertieft: Kenntnisse in Standplatzbau, Abseilen, Führungswechsel, Seiltechnik, Sicherungstechnik improvisierte Bergrettung, Abseilen und Abtransport von Verletzten
Erstversorgung im Gelände
Weitere Inhalte werden bei Kursbeginn entsprechend der Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer*innen angepasst und ergänzt.

Anerkennung:

Ein Antrag auf Anerkennung als Fortbildung wurde gestellt.

Kursgruppe:

15 Teilnehmer*innen

Als Voraussetzung werden Basisfertigkeiten im Bereich Klettern und selbstständiges Sichern sowie Seilmanagement erwartet.

Eine Gruppeneinteilung erfolgt grob je nach Erfahrung und Schwierigkeiten :

Beispiel:

Gruppe A: Mehrseillängenerfahrung ab UIAA 6, ggf. auch mal alpiner, auch schonmal mit mobilen Sicherungen

Gruppe B: Mehrseillängenerfahrung bis UIAA 6, rein Plaisir, eher Sportkletterer

Gruppe C: Keine Mehrseillängenerfahrung, reine Sportkletterer (eher draußen)

Gruppe D: Keine Mehrseillängenerfahrung, reine Sportkletterer bisher fast nur drinnen

Voraussetzungen:

- Spaß und Freude an der Bewegung im Gelände
- Sicheres Gehen in steilem Gelände
- Basisfertigkeiten im Bereich Klettern und selbstständiges Sichern sowie Seilmanagement
- Erwünscht aber nicht obligat, ist die abgeschlossene Alpinarztausbildung
- Mitgliedschaft in der BExMed oder ÖGAHM (Nachweis beilegen)

Veranstaltungsorte und Anreise:

Kursbeginn Mittwoch, 13. September 2023, 12.00 Uhr

Kletterhalle Ehrwald, Hauptstraße 21, A-6632 Ehrwald Tirol - <https://www.kletterhalle-ehrwald.at/>

Unterkunft und weitere Kursorte

Kreuzeckhaus, Am Kreuzeck 1, D-82467 Garmisch-Partenkirchen - <https://www.kreuzeckhaus.de/>

Gebührenpflichtiger Parkplatz an der Kreuzeck- / Alpspitzbahn verfügbar.

Gemeinsame Seilbahnfahrt zum Kreuzeckhaus um 17.00 Uhr

Kursgebühr: 1.250,-- €

Die Kursgebühr enthält Übernachtungskosten im gemütlichen Mehrbettenlager, Halbpension, Kosten für Bergführer*innen und Referenten. Eventuell genutzte Seilbahnen und Transfers sind nicht im Preis inbegriffen. Ebenso nicht enthalten ist der Eintritt für die Kletterhalle.

Bitte beachten Sie auch die Anmeldebedingungen.

Anmeldebedingungen:

In der Teilnahmegebühr ist kein Versicherungsschutz enthalten. Bitte schließen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit eine Reiseunfall- bzw. Auslandskrankenversicherung ab. Die gesetzliche Unfallversicherung haftet idR nicht für die Folgen aus Unfällen, die während sportmedizinischer Weiterbildungsveranstaltungen im Ausland erlitten werden.

Die erfolgreiche Anmeldung bestätigen wir Ihnen nach Eingang der vollständigen Anmeldeunterlagen. Daraufhin sind 50% des Kursbeitrags umgehend fällig und auf das BExMed-Konto zu überweisen. Die Restzahlung erfolgt rechtzeitig bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

Storno: Sie können jederzeit vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber der BExMed vom Kurs zurücktreten. Das sollten Sie in Ihrem Interesse aus Gründen der Beweissicherung schriftlich tun. Bei Rücktritt kann die BExMed, soweit der Rücktritt nicht von ihr zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt, anstelle der konkreten Berechnung der Rücktrittsentschädigung die nachfolgend aufgeführte prozentuale Entschädigung, bezogen auf den Gesamtpreis, in Rechnung stellen:

Bei Rücktritt bis zum 21. Tag vor Reisebeginn entsteht lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 5,-- € pro Person, 20.–15. Tag vor Reiseantritt 40 %, 14.– 1. Tag vor Reiseantritt 70 %. Am Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise 90 % des Kurspreises.

Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung mit entsprechender Deckung wird empfohlen.

Sicherheit und Risiko:

Alle Kurse werden von uns gewissenhaft vorbereitet. Bitte beachten Sie, dass gerade im Bergsport ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko besteht (Absturzgefahr, Lawinen, Steinschlag, Spaltensturz, Höhenkrankheit, Kälteschäden etc.), dass auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung der von der BExMed eingesetzten Bergführer*innen nicht vollkommen reduziert und ausgeschlossen werden kann. Es wird dem Teilnehmer*innen deshalb empfohlen, sich bereits vor Kursbeginn intensiv mit den Anforderungen und Risiken auseinanderzusetzen, die mit dem von ihm gebuchten Programm verbunden sein können. Wir empfehlen den Teilnehmern*innen die Überprüfung des persönlichen Versicherungsstatus insb. in Hinblick auf Auslandskrankenversicherung, Bergungskostendeckung sowie Reiserückholversicherung.

Medizinische Kursinhalte

In Kleingruppen im Rahmen der Touren untertags zu erarbeiten - Besprechung und Lehre von:

- Bergungstechniken - Rucksacktrage, Steckentrage
- Erstmaßnahmen bei Frakturen (Samsplint, Repositionen...)
- Erstmaßnahmen bei Verletzungen (Wundversorgungen etc)
- ABCD - Wie gehe ich im Gelände vor
- Blitzschlag — Was machen bei Gewitter
- Hypothermie und Kälte

In weiterer Folge ggf. Rollenspiele und Anwendung des Gelernten und Lernerfolgskontrolle in Kleingruppen.

Alpinistische Kursinhalte

In Kleingruppen im Rahmen von Tagestouren:

- Standplatzbau, Abseilen, Führungswechsel, Seiltechnik (Einfach vs. Doppel/Zwillingsseil), mobile Sicherungen
- Buddy Haul und Flaschenzüge (Expressflaschenzug)
- Aufsteigen am Seil

Weiteres je nach Teilnehmer Erwartungen / Wünschen. Hierzu Erwartungserhebung am Anfang des Kurses

Vorläufiger Zeitplan

Mittwoch, 13. 9. 2023 *Anreise, Begrüßung, Übernachtung im Kreuzeckhaus*

12:00	Treffpunkt Kletterhalle Ehrwald Hauptstraße 21 A-6632 Ehrwald Tirol	
	Begrüßung, Kurseinführung	<i>Peter Albert, Christoph Tannhof, Eike Plazikowski</i>
12:30	Gemeinsames Aufwärmen und Einklettern Richtig sichern in der Halle Bodennahes Sichern; Gefahren und Verhalten	<i>Bergführer*innen</i>
17:00	Aufstieg zum Kreuzeckhaus / Lift	
18:00	Apero & Abendessen	
19:00 – 19:35	Trauma am Berg - der Erstkontakt ABCDE	<i>Eike Plazikowski</i>
20:30 - 21:15	Expeditionsbericht	<i>Maria Pilarski</i>

Donnerstag 14.9.2023 *Kurstag*

7:00 - 8:00	Frühstück	
08:00	Impulsvortrag Höhenttraining // Beispiele	<i>Markus Göbel</i>
08:45	Klettergarten Nähe Alpspitze Aufwärmen und Einklettern Sicherungstraining Körper- & Fixpunktsicherung Verbesserung des individuellen technischen Könnens in der Sicherungstechnik.	<i>Bergführer*innen</i>
14:00	Anwendung Akklimatisationszelt/Maske <i>Hypoxieparkours</i>	<i>Markus Göbel</i>
18:00	Abendessen	
19:30 - 21:00	Psychologie am Berg - Angst & Panik	<i>Pauli Trenkwalder</i>

Freitag 15.9.2023 *Kurstag*

7:00 - 8:00	Frühstück	
08:00 – 08:30	Exkurs Höhenmedizin	<i>Christoph Tannhof</i>
08:30 – 09:00	Notfallapotheke // Ersthilfepaket	<i>Christoph Tannhof Eike Plazikowski</i>
09:00 - 15:00	Ausbildung in Kleingruppen im Gelände <i>Klettern in der Seilschaft Rückzug aus einer Route</i>	<i>Bergführer*innen</i>
15:30 - 17:00	Reflexion der alpinen Ausbildungsinhalte	
17:00 – 18:00	Kletterspezifische Verletzungen Teil 1	<i>Volker Schöffl</i>
18:00	Abendessen	
19:00 - 20:00	Kletterspezifische Verletzungen Teil 2	<i>Volker Schöffl</i>

Samstag 16.9.2023**Kurstag**

7:00 - 8:00	Frühstück		
9:30 - 15:30	Ausbildung in Kleingruppen im Gelände Grundlagen der improvisierten Bergrettung		<i>Bergführer*innen</i>
17:00 - 18:00	Traumatologie im Gebirge	Teil 1	<i>Alex Scola</i>
18:00	Abendessen		
19:00 - 19:30	Traumatologie im Gebirge	Teil 2	<i>Alex Scola</i>
Ab 20:00	Gesellschaftsabend		<i>Peter Albert</i>

Sonntag 17.9.2022**Kurstag & Abstieg**

7:00 - 8:00	Frühstück		
8:00 - 15:00	Improvisierte Rettung im Rahmen einer Berg- oder Klettertour		<i>Bergführer*innen</i>
15:00 - 15:30	Lernerfolgskontrolle		
15:30 - 15:45	Kaffee, Feedback, Ausklang		<i>Peter Albert, Christoph Tannhof, Eike Plazikowski</i>
16:00	Kursende und Abstieg		

Der Zeitplan soll als Orientierung dienen, Programmänderungen vorbehalten.

Referenten:

Dr. Eike Plazikowski, Unfallchirurgie und Orthopädie
Dr. Christoph Tannhof, Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin, Notarzt
Dipl.-Psych. Pauli Trenkwalder, staatl. geprüfter Berg- und Skiführer
Dr. Alexander Scola, Unfallchirurgie und Orthopädie
Prof. Dr. Volker Schöffl, Unfallchirurgie, Orthopädie, Chirurgie, Sportmedizin, Notfallmedizin
Markus Göbel, Diplom Sportwissenschaftler

Bergführer*innen:

Peter Albert
Stefan Blochum
Maria Pilarski

Ausrüstungsliste:

Technische Ausrüstung:

- Rucksack (20-30 Liter, klettertauglich)
- leichte klettertaugliche Bergschuhe mit Profilsohle
- Reibungskletterschuhe (nicht neu! – bereits eingeklettert)
- Klettergurt
- Steinschlaghelm
- 3 Reepschnüre/ Längen 1m 3m 6m, Durchmesser 6mm, Dyneema oder Aramid
- 2x 120cm Bandschlingen, vernäht
- 2 HMS Schraubkarabiner
- 3 Karabiner mit Verschlusssicherung (Schrauber, Balllock etc)
- 5 Alpinexpressen (verlängerter auf 60cm)
- 2 Normalkarabiner
- 1 Sicherungsgerät - „Tuber mit Platefunktion“ mit passendem, verschlußgesichertem Karabiner (ATC Guide, Reverso...) oder Halbautomat (z.B. GriGri)
- 1 Seilklemme klein (Petzl Tibloc o.ä.)
- 1 Petzl Microtraxion zzgl. Verschlussgesichertem Ovalkarabiner
- 1 Petzl Single Connect Adjust (einarmig)
- 1 Einfachseil (50m) und 2 Halbseile (50 - 60 m) pro 2er Seilschaft

Optional:

- 3 – 4 Friends (mittlere Größen z.B. BD Camalot 0,5 - 2)
- Klemmkeilset mittlere Größen und Klemmkeilentferner

Notfall-Ausrüstung:

- stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- erste Hilfe Paket inkl. persönlicher Medikamente
- Stirnlampe
- Taschenmesser

Orientierung:

- Gebietsführer (wenn vorhanden)
- ggf. Gebietskarte oder offline Karte am Handy

Bekleidung:

- bzgl. der Bekleidung empfehlen wir das Befolgen des gesunden Menschenverstandes. Im Alpinen Gelände heißt das: Bekleidung entsprechend dem Zwiebelprinzip, Regenschutz sowie eine ausreichende Isolationsschicht (Daunenjacke...)

Allgemeines:

- Hüttenschlafsack
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- AV Ausweis
- Hüttenschuhe
- Bargeld
- Trinkflasche
- Tages-/ Tourenverpflegung entsprechend den eigenen Gewohnheiten