

Alpinmedizin: Sommerrefresher Schwerpunkt Klettersport

Veranstaltungsort: Gimpelhaus / Tannheimer Tal
Termin: 15. bis 18. Mai 2025



Kursleitung:

Dr. Eike Plazikowski, Unfallchirurgie und Orthopädie, Garmisch-Partenkirchen
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

Kursziele:

Medizinische Fähigkeiten:

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)
- ABCDE - 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.

Alpinistisches:

In Kleingruppen im Rahmen der Touren untertags

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

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

Anerkennung:

Ein Antrag auf Anerkennung als Fortbildung wurde gestellt.

Kursgruppe:

Allgemeines

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

Eine Gruppeneinteilung erfolgt grob je nach Erfahrung und Schwierigkeiten :

Gruppe A : Mehrseillängenerfahrung, ggf. alpiner, auch schonmal mit mobilen Sicherungen

Gruppe B : Mehrseillängenerfahrung, rein Plaisir, eher Sportklettern

Gruppe C : Keine Mehrseillängenerfahrung, reines Sportklettern (eher draußen)

Gruppe D : Keine Mehrseillängenerfahrung, gelegentlich bis selten Sportklettern, eher 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 Donnerstag, 15. Mai 2025, 17.00 Uhr**

Unterkunft und Kursort

Gimpelhaus, 6672 Nesselwängle, Österreich - <http://www.gimpelhaus.at>
Wanderparkplatz zu 3,- Euro / Tag verfügbar. Zustieg von Nesselwängle zum Gimpelhaus etwa einer Stunde.

Ein Materialtransport ist seitens der Hütte zugesichert: Gepäck und Ausrüstung werden mittels Materialseilbahn transportiert, empfohlen ist die Verwendung eines wasserdichten Packsackes.

Treffpunkt am 15.Mai um 17:00 Nesselwängle 125, 6672 Nesselwängle (Talstation der Materialseilbahn)

Kursgebühr: 1.050,-- € (mit Frühbucherrabatt bis 15.02.2025 nur 999,-- €)

Die Kursgebühr enthält Übernachtungskosten im gemütlichen Mehrbettenlager, Halbpension, Kosten für Bergführer*innen und Referenten. Eventuell genutzte Seilbahnen und Transfers sind nicht im Preis inbegriffen.

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 Kursgebühren bezogen auf den Gesamtpreis, in Rechnung stellen:

- Bei Rücktritt bis zum 45. Tag vor Kursbeginn werden 20 % der Kursgebühr berechnet
- Bei Rücktritt zwischen dem 44. und 31. Tag vor Kursbeginn werden 25 % der Kursgebühr berechnet
- Bei Rücktritt zwischen dem 30. und 15. Tag vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr berechnet
- Bei Rücktritt zwischen dem 14. und 6. Tag vor Kursbeginn werden 70 % der Kursgebühr berechnet
- Bei Rücktritt weniger als 6 Tage vor Kursbeginn werden 90 % der Kursgebühr berechnet
- Bei Rücktritt am Tag des Kursbeginns oder bei Nichterscheinen erfolgt keine Erstattung

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.

Vorläufiger Zeitplan

Pre-Course Online	<i>Exkurs Höhenmedizin</i>	<i>Christoph Tannhof</i>
Pre-Course Online	<i>Traumatologie im Gebirge</i>	<i>Volker Schöffl</i>

Donnerstag, 15.5.2024 – Anreise & Einstimmung

17:00	Aufstieg zum Gimpelhaus	
18:00	Apero und Abendessen	
19:00 - 19:35	Trauma am Berg - der Erstkontakt ABCDE	<i>Maria Pilarski</i>
20:30 - 21:15	Expeditionsbericht	<i>Eike Plazikowski</i>

Freitag, 16.5.2024 - Tag der Höhe

8:00	Impulsvortrag Höhenttraining // Beispiele	<i>Markus Göbel, Christoph Tannhof</i>
8:45	Klettergarten Nähe Gimpelhaus <i>Aufwärmen und Einklettern</i> <i>Sturzweitendemo</i> <i>Sicherungstraining Körper- & Fixpunktsicherung</i> <i>Verbesserung des individuellen technischen Könnens</i> <i>in der Sicherungstechnik.</i>	<i>Bergführer*innen</i>
16:00	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>

Samstag, 17.5.2024 – Traum(a) Tag

7:00 - 8:00	Frühstück	
8:00 - 8:45	Ausarbeitung der Gruppe „Notfallapotheke Klettern“	<i>Christoph Tannhof</i> <i>Maria Pilarski, Eike Plazikowski</i>
9:00 - 15:00	Ausbildung in Kleingruppen im Gelände <i>Klettern in der Seilschaft</i> <i>Rückzug aus einer Route</i>	<i>Bergführer*innen</i>
15:30 - 17:00	Reflexion der alpinen Ausbildungsinhalte	
17:00 - 18:00	Traumatologie im Gebirge	<i>Eike Plazikowski</i>
18:00	Abendessen	
Ab 19:00	Gemeinschaftsabend & Expeditionsbericht	<i>Peter Albert, Maria Pilarski</i>

Sonntag, 18.5.2024

7:00 - 8:00	Frühstück	
9:30 - 15:30	Ausbildung in Kleingruppen im Gelände <i>Grundlagen der improvisierten Bergrettung</i>	<i>Bergführer*innen</i>
16:00	Feedback und Abschluss	

Der Zeitplan soll als Orientierung dienen, Programmänderungen vorbehalten.

Referent*innen:

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

Bergführer*innen:

Peter Albert
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 Ovokarabiner
- 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