



ALPINSPORT UND MEDIZIN:

Hochtourenkurs mit angewandter Leistungsdiagnostik im Pitztal

01.10.2024

10:00 - 16:00 **Untersuchung Spiroergometrie am Fahrrad in Tallage am Campus Sport der Universität Innsbruck, 580 m. (Burtscher / Faulhaber / Pühringer)**

Die Teilnehmer/innen führen einzeln als Probanden/innen eine Fahrradergometrie mit Atemgasanalyse durch. (ca.45 min / TN).

Die übrigen TeilnehmerInnen sind dabei anwesend und bekommen allgemeine Informationen zum Ablauf einer Spiroergometrie. Es werden die maximale Wattleistung und Sauerstoffaufnahme sowie die Leistung und die Herzfrequenz an den ventilatorischen Schwellen bestimmt. Diese Werte dienen als Basis für den nachfolgenden Vergleich mit einer akuten Höhenexposition. (Faulhaber / Burtscher)

19:30 **Kurseröffnung im Hotel Vier Jahreszeiten, im Pitztal, (Pühringer)**

20:00 **Abendessen**

02.10.2024

07:00 **Frühstück**

08:00 **Seilbahnauffahrt auf den Pitztaler Gletscher ins Cafe 3440**

09:00 - 15:00 **Untersuchung Spiroergometrie am Fahrrad in Höhenlage (3440 m.)**

Die Teilnehmer/innen führen einzeln als Probanden/innen eine Fahrradergometrie mit Atemgasanalyse nach dem identischen Protokoll wie in Tallage durch. Es werden die maximale Wattleistung und Sauerstoffaufnahme sowie die Leistung und die Herzfrequenz an den ventilatorischen Schwellen bestimmt. Diese Werte werden anschließend mit den Werten aus Tallage verglichen. (Faulhaber / Burtscher)

09:00 - 15:00 **Parallel zu den Spiroergometrien Einführung Gletscherseilschaft, Ausrüstungskunde, alpine Gefahrenkunde am Pitztaler Gletscher mit den Absolventen der Spiroergometrie (in Gruppen mit Bergführer)**

16:00 **Talfahrt ins Hotel**

18:00 **Abendessen**

ALPINSPORT UND MEDIZIN:

Hochtourenkurs mit angewandter Leistungsdiagnostik im Pitztal

03.10.2024

- 08:00** Frühstück im Hotel
- 09:00** Seminar: TrexCheck - Der Gesundheitscheck auf Expeditionsreisen (Zörer, Burtscher)
- 11:00** Auffahrt auf den Pitztaler Gletscher
- 12:00 - 16:00** Expeditionspraxis I in Fels und Eis, Tourenplanung Lageraufbau, Übernachtung im Camp (Bergführer, Burtscher)

04.10.2024

- 08:00** Frühstück
- 09:00 - 16.00** Expeditionspraxis II in Fels und Eis, Bergtour mit Fixseil, Szenario Notfall in Höhenexposition (Einsatz Certec Bag, Wenoll System, Medikation, Bau Notbiwak), Übernachtung im Camp (Burtscher, Bergführer)

05.10.2024

- 08:00** Frühstück
- 09:00 - 13.00** Expeditionspraxis III in Fels und Eis, Lagerabbau (Burtscher, Bergführer)
- 12:00 - 13.00** Abfahrt ins Tal (Bergführer)
- 14:00** Seminar: Individuelle Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit in Tal- und Höhenlage I (Burtscher, Faulhaber)
- 14:45** Pause
- 15:00** Seminar: Individuelle Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit in Tal- und Höhenlage II (Burtscher, Faulhaber)
- 15:45** Pause
- 16:00** Seminar: Expeditionstaktik II – Erfahrungsberichte Diskussion von Fallbeispielen aus 25 Jahren Expeditionsreisen (Zörer)
- 19:00** Abendessen

06.10.2024

- 08:00** Frühstück, anschl. Abreise

ALPINSPORT UND MEDIZIN:

**Hochtourenkurs mit angewandter Leistungsdiagnostik
im Pitztal**

**ACHTUNG: Alle TeilnehmerInnen müssen eine
medizinische Freigabe vom Hausarzt oder
Internisten zur Kursteilnahme mit
Spiroergometrie mitnehmen.**

ALPINSPORT UND MEDIZIN:

Hochtourenkurs mit angewandter Leistungsdiagnostik im Pitztal

Medizinische Leitung, Vortragende, medizinische und alpinistische Betreuung:

Medizinische Leitung

**Prim. PD Dr. med. Peter Paal MBA PM.ME EDAIC
EDIC Vizepräsident ÖGAHM**

Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin
Präsident Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit
Wissenschaftlicher Leiter ICAR MEDCOM
UIAA MEDCOM
BRD im AVS
Alpinmedizinische Schwerpunkte und Forschung
Akzidentelle Hypothermie und Lawine
Alpine Notfallmedizin
Unfallforschung und -prävention
Extreme environments

Vortragender

Assoz.-Prof. Dr. Martin Faulhaber

Diplomstudium Sportwissenschaften / Fächerbündel Prävention
Doktorat Sportwissenschaft
Skilehrer Grundstufe, Übungsleiter "Sport in Herzgruppen"
Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der Universität
Innsbruck Übungsleiter am Universitäts-Sport-Institut Innsbruck Lehrbeauftragter der
Bundessportakademie Innsbruck
Vize-Präsident ÖGAHM

Alpinistische Betreuung und organisatorische Leitung **Mag. Reinhard Pühringer**

Diplomstudium Sportwissenschaften / Fächerbündel Prävention
staatl. geprüfter Berg- und Skiführer
staatl. geprüfter Ski- und Langlauflehrer
staatl. geprüfter Trainer
Geschäftsführer der Alpinärzteschmiede
Gewerbeinhaber Reisebüros
Organisation und alpinistische Leitung DIMM und ÖÄK - Alpinskiportkurse

Medizinische Betreuung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Martin Burtscher, retired

Lehramtsstudium Biologie und Leibeserziehung

Doktorat Biologie

Medizinstudium

Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin

Habilitation (Sportwissenschaften unter besonderer Berücksichtigung der Sportmedizin)

Staatl. gepr. Skilehrer, Bergführer und Skitrainer

Berufliche Tätigkeiten

Skilehrer, Skischulleiter und Bergführer

Lehrer an BHS und AHS

Leiter des Gesundheitsreferates des Österr. Alpenvereines

Turnusarzt

Assistent und Dozent am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck

Funktionen

Vizepräsident der Österr. Ges. für Alpin- und Höhenmedizin

Wissenschaftlicher Leiter des Österr. Kuratoriums für alpine Sicherheit

Sachwalter für Rettung und Gesundheit im Österr. Alpenverein

Verbandsarzt der Österr. Bergführer und des Sportkletterverbände

Alpinistische Betreuung

Walter Zörer

UIAGM/IFMGA/IVBV Berg- und Skiführer

Skilehrer

Seilzugangstechniker Stufe 2

Hochseeskipper

konzessionierter Reiseveranstalter

Eventmanager

Allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für Alpinistik, Sommer- und Winterbergsteigen, Lawinenschutz, Lawinenunfälle, Lawinenkunde, Skiunfälle, Bergrettung

Präsident der Kommission für Expeditionen und Trekking des internationalen Bergführerverbandes UIAGM / IVBV / IFMGA

Präsident des Verbandes der Österreichischen Berg – und Skiführer