

Medizin und Sport: Höhenmedizinische Fortbildungswoche der ÖGAHM im Pitztal Vom 06.-10.10.2023

Der Hochtourenkurs mit Expeditionscharakter hat sich zwei Ziele gesetzt:

Zum einen den Einfluss der Höhe auf die eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren, zum anderen alpinistische Basics von Hochtouren in Theorie und Praxis zu vermitteln.

Unser „Basecamp“ hierfür ist das Hotel Vier Jahreszeiten im Talschluss des Pitztals.

Am Freitag, den 06. Oktober 2023 starten wir mit den Fahrrad-Spiroergometrien auf 600 hm am Campus Sport der Universität Innsbruck und reisen anschließend nach Mandarfen an. Am Samstagvormittag werden die Leistungstest im „Café 3440“ auf 3440 hm wiederholt. Wie zu erwarten ist ein deutlicher Leistungsabfall in der Höhe zu beobachten.

Nach der individuellen Leistungsdiagnostik geht es ins Gelände. Auf dem Gletscher des Brunnenkogels werden Seiltechnik, Standplatzbau in Fels und Eis, behelfsmäßige Rettungstechniken, Gletscherseilschaft und gehen am kurzen Seil trainiert.

Zur Regeneration lassen wir uns am Abend wieder in unsrer 4 Sterne Unterkunft verwöhnen.

In einem anschaulichen Vortrag vermittelt Expeditionsreisespezialist Walter Zörer nach dem Abendessen Risikomanagement auf Trekking – und Expeditionsreisen sowie die Grundlagen des Campmanagements.

Am Sonntag starten wir vollgepackt mit der gesamten Ausrüstung und Verpflegung Richtung Taschachferner. Die Seitenmoräne dieses imposanten Eisriesen identifizieren wir als perfekten Platz für unser „Hochlager“. Zeltstadt, Küchen- und Sanitärbereich werden definiert und errichtet. Ein nahegelegener See erleichtert uns die notwendige Trinkwasseraufbereitung wesentlich.

Nach der ersten Nacht auf 3000 hm besteigen wir am Montag den höchsten Berg Tirols, die 3768 hm hohe Wildspitze. Die erlernten alpinistischen Techniken können wir im Gelände 1 zu 1 anwenden. Nach einer weiteren Nacht im Lager kehren wir am Dienstag ins Tal zu unserem luxuriösen Basecamp zurück.

Sportwissenschaftler Martin Faulhaber präsentiert die Ergebnisse der Leistungstests.

Unter Normoxie wurden von den Teilnehmern bis 440 Watt (5,5 W/kg) getreten und 54,5 ml/min/kg Sauerstoff aufgenommen. Die Retests auf 3440 hm zeigten den erwarteten Leistungsabfall zwischen 9 und 20 Prozent. Wie in der Literatur beschrieben ist die Abnahme der VO₂max dabei bei den gut trainierten Teilnehmern stärker ausgeprägt als bei den weniger gut trainierten.

Mit neuem Wissen, individuellen Trainingsempfehlungen und vielen schönen Erinnerungen verlassen wir am Mittwoch das Pitztal.

