



Österreich

Höhenphysiologie und Höhentaktik - Praxisworkshop



- Höhenphysiologie, Akklimation, Höhentaktik, Höhenkrankheit**
- Optimale Vorbereitung, perfekte Taktik, alpine Gefahren**
- Taschachhaus in den Öztaler Alpen**
- Leitung durch Höhen erfahrene Experten**

Sie waren schon öfter beim Trekking oder Bergsteigen und haben Lust auf anspruchsvollere Ziele? Erfahren sie wie der Körper auf Große Höhe reagiert, warum er so reagiert und wie man so auf seinen eigenen Körper hören kann, um schlimmeres zu verhindern. Lernen Sie die Symptome und die Therapie bzw. Notfalltherapie der Höhenkrankheit kennen. Am Taschachferner wiederholen wir alpine Grundtechniken sowie das Gehen am Fixseil. Während eines selbst aufgebauten Zeltlagers bzw. Hochlagers lernen sie Ausrüstung, Abläufe und Logistik kennen und erfüllen echtes Lagerleben im Zelt. Unser staatl. gepr. Bergführer wird Ihnen dabei mit praktischen Tipps zur optimalen Anpassung in der Höhe sowie allen alpinechnischen Fragen zur Seite stehen. Die medizinische Leitung übernimmt unser erfahrener Höhenmediziner.

Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Tag 1: Treffpunkt und Aufstieg zum Ausbildungsstützpunkt - Beginn des Workshops auf der Hütte

Morgens um 9:00 Uhr Treffpunkt in Tieflehn im Pitztal. Zunächst organisieren wir den Ausrüstungstransport zur Hütte. Dann steigen wir gemeinsam mit leichten Tagesrucksäcken zum Taschachhaus (2.434m) auf. Oben angekommen, werden wir uns im komfortablen Unterrichtsraum mit dem Thema Höhenphysiologie und Höhenmedizin beschäftigen. In spannenden Vorträgen werden Ihnen von einem erfahrenen Höhenmediziner die Veränderungen des Körpers in der Höhe, die verschiedenen Anpassungsmechanismen an die "dünne Luft" sowie höhentaktische Empfehlungen und Tipps zur Trainingsvorbereitung vermittelt. Sie lernen wie man die Formen der Höhenkrankheit erkennt und richtig darauf reagiert. Es ist genügend Zeit für Fragen und Diskussion eingeplant. Wir sprechen diese Dinge nicht nur in Theorie an, sondern werden sie in den folgenden Tagen auch praktisch üben.

Gehzeit ca. 2,5 Std.; Aufstieg 700m; Taschachhaus; (A)

Tag 2 - 3: Praxis und Theorie

Ab heute stehen uns zwei volle Tage für die Ausbildung im Gelände verbunden mit allen wichtigen Fragen rund um das höhenspezifische Thema zu Verfügung: Ein wichtiger Teil ist das Wiederholen alpiner Grundtechniken mit Fokus auf die Fortbewegung am Gletscher und am Gletscherumfeld. Ziel ist es sämtliche Herausforderungen in Eis und Fels bei Passüberschreitungen und Trekkinggipfeln zu meistern. Am nahe gelegenen Gletscher üben wir in einem Parcours bzw. im Rahmen einer kleinen Tour, um möglichst viele Techniken und Geländearten anzutesten. Wir üben auch das Begehen von Fixseilen und Abseilen für einen Auf- und Abstieg im schwierigen Gelände. Zwischendurch verrät unser staatl. gepr. Bergführer Tipps und Tricks zur Taktik des Höhenbergsteigens, Gehtempo und Atemrhythmus, Essen und Trinken, Früherkennung und Sofortmaßnahmen bei Höhenerkrankung etc. Weiterer Programmpunkt ist ein Trekking typisches Zeltlager bzw. Hochlager. Vorab gehen wir die Ausrüstung, sämtliche Abläufe und die Logistik durch, bevor wir in der Nähe der Hütte unser Lager errichten. Die Übernachtung im selbst eingerichteten Zelt ist optional. Sie benötigen dafür einen guten Schlafsack und eine Isoliermatte. Wer nicht im Zelt nächtigen will, kann auch in der Hütte schlafen (Aufpreis). Am letzten Tag steigen wir wieder gemeinsam ab und verabschieden uns in Mandarfen gegen 18:00 Uhr.

Gehzeit 7 - 8 Std.; Aufstieg 700m; Abstieg 700m; (FA)

Individuelle Bergtouren

Individuell unterwegs mit maßgeschneiderter Planung – die beste Lösung für anspruchsvolle Bergziele. Ob allein, zu zweit oder in der privaten Gruppe. Gerne begleitet Sie unser Hauser Profibergführer auf Ihren Traumgipfel in den West- oder Ostalpen. Von klassischen Bergbesteigungen und Alpinen Kletterrouten im Sommer, bis hin zu Bergbesteigungen und Skitouren im Winter.

Teilen Sie uns Ihr Traumziel mit und wir organisieren die Logistik und die professionelle Führung durch unseren Hauser Profibergführer.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Sie haben bereits erste Erfahrungen beim Trekking oder Bergsteiger gesammelt und verfügen über eine gute körperliche Verfassung um Geh- und Ausbildungszeiten von bis zu 6 Stunden am Tag zu bewältigen. Eine Zeltnacht unter freiem Himmel macht Ihnen nichts aus (optional).

Wichtige Hinweise

Bitte geben Sie uns Ihre Handy-Nummer (falls nicht mit der Anmeldung erfolgt) an, damit wir Sie bei kurzfristigen Änderungen (Treffpunkt, Wetterverhältnisse, Gebietswechsel) informieren können.

Etwa 10 Tage vor Beginn der Tour erhalten Sie die letzten Unterlagen. Eventuelle Änderungen im Programm bzw. Routenverlauf aufgrund ungünstiger Verhältnisse (z.B. Wetter, Vereisung, Lawinengefahr) oder schlechter Konstitution der Teilnehmer, entscheidet der Hauser-Profibergführer/Bergwanderführer zur Sicherheit aller Teilnehmer vor Ort.

Bei drastischen Wetterverschlechterungen vor Ort, kennen unsere Bergführer meist ein passendes Ausweichziel und schlagen Ihnen wenn möglich einen Gebietswechsel vor. So müssen Sie nicht gänzlich auf Ihre Bergreise verzichten.

Landkarten und Literatur: Alpenvereinskarte Ötztaler Alpen, Wildspitze, Blatt Nr. 30/6, 1:25 000,

Treffpunkt: Unser Hauser Profibergführer erwartet Sie um 9:00 Uhr am Hotel Gundolf in Tieflehn/Pitztal. Parkplätze stehen zur Verfügung. Von hier aus wird das Gepäck zur Hütte transportiert. Verabschiedung am letzten Tag gegen 18:00 Uhr im Hotel Gundolf.

Übernachtungstipp: Hotel Gundolf in St. Leonhard/Tieflehn 19, Tel. 0043 / (0) 5413 / 86223, www.gundolf.com

Anreise: Von München kommend nach Innsbruck, weiter auf der Autobahn Richtung Landeck, bei Imst Ausfahrt nach St. Leonhard im Pitztal und weiter bis zum Talschluss nach Tieflehn.

Fremdenverkehrsbüro: Tourismusverband Pitztal, Unterdorf 18, 6473 Wenss, 0043 (0)5414 - 86999



Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Profibergführer
- 1 x Übernachtung in der Berghütte/Hüttenlager
- 1 x Übernachtung im Zelt inkl. Trekkingnahrung
- 2 x Halbpension/Expeditionsnahrung
- Tourentee
- 2 x Gepäcktransport Hütte/Tal
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 41,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service
- Workshopunterlagen Höhenphysiologie und Höhentaktik
- Hauser-Zertifikat

Wunschleistungen

- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 26,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisennummer: ATB61

Reisetage: 3 Tage

Teilnehmerzahl: 6-10

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:	
22.06.2012 - 24.06.2012	299,00€	-
27.07.2012 - 29.07.2012	299,00€	-
07.09.2012 - 09.09.2012	299,00€	-

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter www.hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Getränke und persönliche Ausgaben, persönliche Bergausrüstung (z.B. Schlafsack, Isomatte), evtl. Übernachtungskosten für die zweite Nacht, falls nicht im gestellten Zeltlager übernachtet werden möchte.

Hauser Shop / Gutschein

Bei Teilnahme an einem Hauser-alpin Programm erhalten sie einmalig 15% Rabatt beim Einkauf in unserem Hauser Shop.

Ausrüstungscheckliste

Nachfolgend eine Aufstellung aller für diese Tour benötigten Ausrüstungsgegenstände. Zur Komplettierung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21.

- Alpenvereinsausweis (DAV, OEAV, SAC) falls vorhanden

Bekleidung:

- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Wind- und Wasserabweisende Bergjacke und Überhose
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Warme Fingerhandschuhe (kein Fleecestoff) + Ersatzhandschuhe
- Wasserabweisende Überhandschuhe
- Funktions-/Thermounterwäsche + Ersatzunterwäsche
- Bergwandersocken + Ersatzsocken nach Bedarf
- Gamaschen
- Dünne Sturmhaube

Technische Ausrüstung (**wird gestellt):

- Bergrucksack ca. 35 - 40 Liter mit Pickelbefestigung
- Stabile Plastiktüte um den Inhalt des Rucksacks wasserdicht zu verpacken
- Stabile steigeisenfeste Bergschuhe (z.B. Meindl der Kategorie C oder D)
- Teleskop-Wanderstöcke verstellbar
- **Steigeisen mit Antistollplatte
- **Anseilkombination bzw. Sitzgurt
- **Steinschlaghelm
- **2 x Schraubkarabiner (HMS)
- **1 x Eisschrauben (mind. 16 cm)
- **2 x kleiner Normalkarabiner
- **1 x Bandschlingen vernäht (ca. 1,20 cm)
- **1 x Eispickel
- **1 x Steigklemme (Elevator von Edelried)

Sonstige Ausrüstung:

- Sonnenhut/Sonnenkappe
- Gletscherbrille (Gläser 4) **Sonnenbrille nicht ausreichend!**
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kleines Waschset und kleines Handtuch
- Mini - Hüttenschlafsack aus Seide
- Oropax
- Stirnlampe
- Persönliche Fotoausrüstung
- Gas- oder Benzinkocher, Topf, Teller, Besteck/Person

Notfallausrüstung:

- Erste Hilfe Set und persönliche Medikamente
- Leichter Biwaksack z.B. Mountain Equipment Ultralite Biwaksack

Verpflegung:

- Trinkflasche/Thermosflasche und/oder Trinksystem mindestens 1,5 Liter
- Zwischenverpflegung wie Trockenobst, Schokolade, Vollkornriegel oder Energieriegel

****Bitte teilen Sie uns schriftlich bei der Anmeldung mit, sollten Sie die gestellte Leihhausrüstung nicht benötigen. Gerne können Sie Ihre persönliche Bergsportausrüstung (CE geprüft) benutzen.**

Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH

Spiegelstr. 9

81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99

E-Mail: info@hauser-exkursionen.de <<mailto:info@hauser-exkursionen.de>>

