

Zeitplan Kurs Höhenmedizin Zermatt, 26.-30. Juli 2010

Zeit	Thema	Referent
Montag 17.8.2009		
ab 1230	Anreise Zermatt (1600 m ü.M.) und Hotelbezug (Sarazena) individuell	
1315-1345	Mittagessen (Kalte Platte) und Begrüssungsapéro im Hotelgarten	Urs Hefti
1345-1415	Informationen zum Kurs/-organisation: Vortragsaal im <u>Hotel Pollux</u>	Hefti
1415-1515	Einführung Höhe und "medical challenges"	Tobias Merz/ Ecki Schöll
1515-1545	Physiologie und Höhenanpassung (Akklimationisation)	
1545-1630	"Früchte und Kaffee"	Hefti
1630-1645	Akklimationisationstaktik, theoretische Übung und Fallbeispiel	
1645-1745	"Früchte und Kaffee"	Robert Steffen
1745-1800	Reisemedizin	
1800-1845	"Früchte und Kaffee"	Schöll/Hefti
1845-1915	Hypothermie / Lokale Kälteschäden	ALLE
	Besprechung Aufstieg/Camp, Mat.kontrolle und Info Kocher, Zelte, etc.	organisiert/freiwillig
	2000 Nachtessen	
Dienstag		
0800-	Acute Mountain Sickness (AMS), High Altitude Cerebral Edema (HACE)	Merz
1200	High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)	Marco Maggiorini
1200-1500	Training & Trauma workshop	freiwillig
1500-1600	Schlaf, Hämatologie, Nierenfunktion	Jacqueline Pichler
1600-1615	"Früchte, Kaffee & Kuchen"	
1615-1700	Anforderungen an und Probleme des Expeditionsarztes	Hefti
1700-1800	Fragestunde / Bergführerinfo	ALLE
1800-1915	Vortrag Höhe / Reserve / Film Research Expedition 2009	ALLE
	2000 Nachtessen	organisiert/freiwillig
Mittwoch		
0730-0830	Einführung Ausbildung, Theorie Bergführer	Schöll / Hefti
	Portable Altitude Chamber	Raillard
	Gornergratbahn bis Rotenboden (2815 m ü.M.), Abstieg Gornergletscher	Raillard / Imboden
	Praktische Gebirgsausbildung Gornergletscher (ca.2600 m ü.M.) und improvisierte Rettungstechniken	
	Aufstieg neue Monte Rosa-Hütte (2883 m ü.M.)	
1700-1800	Expeditionsmedizin – Ausrüstung, Tipps und Tricks, Ethik, Partner	Hefti
1800-1900	Expeditionsmedizin – Apotheke	Schöll
	1900 Nachtessen	
Donnerstag		
0600	Aufstieg und Einrichten High Camp (ca. 3700 m ü.M.)	Raillard / Imboden
	Biwakbau und Übernachtung High Camp (Zelte)	ALLE
	Akklimationisation anhand Pulsoxymetrie und AMS-Scoring	Schöll / Merz
Freitag		
Ca.0300	Besteigung zB Signalkuppe(via Margherita) oder Ludwigshöhe	BF
	Abstieg und Abbau High Camp	
	Abstieg Hütte	
	Auswertung der erhobenen Akklimationisationsdaten	Schöll / Merz
Samstag		
Reservetag		
	Abstieg Zermatt, Materialabgabe	
	Kursbesprechung	
	Abreise individuell	

Urs Hefti Rombach, im Juni 2010

Programmänderungen sind jederzeit aus organisatorischen, individuellen, meteorologischen oder taktischen Gründen möglich.