



## VORTRÄGE & WORKSHOPS

### Wetterkunde für Bergsteiger

Meteorologische Elemente, Luftmassen und -strömungen, Wetterlagen, Wettervorhersage, Interpretation von Wetterkarten – 2 Theorieabende in Folge

25. & 26.01.12	Mi, Do 18:00–21:00	MUC-12-0877
19. & 20.09.12	Mi, Do 18:00–21:00	MUC-12-0878
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	24 / 36 / 48 €	

08. & 09.02.12	Mi, Do 18:00–21:00	OL-12-1062
Ort	Geschäftsstelle der Sektion Oberland im Tal 42	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	24 / 36 / 48 €	

24. & 25.10.12	Mi, Do 18:00–21:00	OL-12-1063
Ort	Seminarraum in der Servicestelle im Globetrotter	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	24 / 36 / 48 €	

### Neue Lawinenkunde

Lawinenarten, Wettereinfluss, Schneekunde, Snowcard und Faktorencheck, elementare Reduktionsmethode, Risikomanagement – zum Einstieg und zur Auffrischung 3 Theorieabende in Folge

**Leistungen:** Kurs, Leiter, Lawinenfibel

**Preis:** 30 / 42 / 54 €

16. & 18. & 23.01.12	Mo, Mi, Mo 18:30–20:30	OL-12-0912
01. & 03. & 08.02.12	Mi, Fr, Mi 18:30–20:30	OL-12-0913
Ort	Seminarraum in der Servicestelle im Globetrotter	
Leistungen	Kurs, Leiter, Lawinenfibel	
Preis	30 / 42 / 54 €	

### Vorträge zu verschiedenen bergsportlichen Themen

#### Trotz Höhenangst entspannt auf den Gipfel – Vortrag

Atemnot, Herzklopfen und Schweißausbrüche im alpinen, ausgesetzten Gelände müssen nicht sein. Erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung von Höhenangst, ihre Auswirkungen und über die Möglichkeiten, Höhenangst in den Griff zu bekommen.

18.11.11	Fr 18:30–20:00	MUC-11-1769
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	6 / 9 / 12 €	

#### Notfallmedizinischer Vortrag: Gefahren des Höhenbergsteigens

Das Höhenbergsteigen birgt ganz besondere medizinische Gefahren. Sich mit diesen auseinanderzusetzen, sie im Gebirge zu erkennen und die entsprechenden notwendigen Maßnahmen einzuleiten, ist Grundvoraussetzung für einen Vorstoß in große Höhen. Leben und Tod liegen hier in besonderem Maße in unseren eigenen und der Kameraden Händen, da Hilfe oft sehr lange dauert oder gar nicht möglich ist.

**Themen:** 1. Abend: Höhenzonen und ihre Besonderheiten, Vorbereitung und Training, Ernährung, Akklimatisation

2. Abend: Höhenkrankheiten (akute Bergkrankheit, Höhenlungenödem, Höhenhirnödem etc.), Symptome und Maßnahmen, psychische Aspekte des Höhenbergsteigens

13. & 14.12.11	Di, Mi 18:30–21:30	OL-11-1643
Ort	Seminarraum in der Servicestelle im Globetrotter	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	22 / 25 / 30 €	

#### Ausrüstungstipps und Materialkunde für Bergwanderer

17.01.12	Di 18:00–19:00	MUC-12-0596
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	4 / 6 / 8 €	



## Kondition und Trittsicherheit

Aufzeigen der körperlichen Voraussetzungen für die sichere Durchführung einer Bergtour nach DAV-Lehrmeinung

14.02.12	Mi 18:00–19:00	MUC-12-0597
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	4 / 6 / 8 €	

## Höhenangst und Höhenschwindel

Beschreibung der Symptomatik und Abhilfemaßnahmen für beide Phänomene

21.03.12	Mi 18:00–19:00	MUC-12-0598
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	4 / 6 / 8 €	

## Einführung ins Bergwandern

Allgemeine Grundsätze und Regeln für die Durchführung von Bergtouren

05.04.12	Do 18:00–19:00	MUC-12-0599
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	4 / 6 / 8 €	

## Workshops zu verschiedenen bergsportlichen Themen

### Grundlagen der GPS-Navigation

Grundlagen des GPS, grundlegender Umgang mit Garmin-GPS-Geräten, Positionsbestimmung, Erstellung von Wegpunkten, Tourenplanung am Gerät – und dies alles am eigenen Gerät erlernen

**Ausrüstung:** Eigenes GPS-Gerät

28.11.11	Mo 19:00–21:30	OL-11-1656
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	10 / 15 / 20 €	



Foto: Christian Schwiertz

## GPS-Navigation & Tourenplanung am Computer

Tourenplanung am Computer mit Garmin-BaseCamp, Erstellung eigener Karten für Garmin mit Google Earth

**Ausrüstung:** Bitte für 2 Teilnehmer je ein Laptop und ein GPS-Gerät mitbringen

31.01.12	Di 19:00–21:30	OL-12-0911
Ort	Servicestelle am Hauptbahnhof	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	10 / 15 / 20 €	

## Trotz Höhenangst entspannt auf den Gipfel – Workshop

Atemnot, Herzklopfen und Schweißausbrüche im alpinen, ausgesetzten Gelände müssen nicht sein. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung von Höhenangst, ihre Auswirkungen und über die Möglichkeiten, Höhenangst in den Griff zu bekommen. Sie lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, in Stresssituationen mit Ihrer Angst umzugehen.

27.01.12	Fr 19:00–21:00	MUC-12-0961
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum München (Thalkirchen)	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	12 / 18 / 24 €	

28.02.12	Di 19:00–21:00	MUC-12-0964
Ort	DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching	
Leistungen	Kurs, Leiter	
Preis	12 / 18 / 24 €	

## Erste Hilfe

### Erste Hilfe Alpin – Abendkurs

Der Schwerpunkt unserer Kurse liegt in der Praxis. Nur das selbstständige Üben stellt sicher, dass man sich auch in einer echten Notfallsituation an das Erlernte erinnert und es sachkundig anwendet: Durchführen von Erste-Hilfe-Maßnahmen in alpinen Notfallsituationen, Verhalten bei Notfallsituationen im Gebirge, Reanimation, Versorgung von Verletzungen, Abtransportmethoden u. v. m. Besonderes Augenmerk wird auf Erfrierungen und Unterkühlungen (Kälteschäden) gerichtet, v. a. wie sie vermieden werden und wie man sie behandelt. Anhand von Fallbeispielen werden die typischen alpinen Unfallgeschehnisse dargestellt und von den Teilnehmern behandelt. Das Erste-Hilfe-Packerl und die Vorbereitung auf Notfälle werden ebenfalls thematisiert. Mit Erste-Hilfe-Schein.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

16. & 17. & 23. & 24.01.12	OL-12-0273
Ort	Seminarraum in der Servicestelle im Globetrotter/Isar-Hochufer
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	80 / 110 €

### Erste Hilfe Alpin – Training

Im praxisorientierten Kurs werden die wichtigsten Bereiche der Ersten Hilfe mit dem Schwerpunkt auf alpinen Notfallsituationen wiederholt und von den Teilnehmern am Isar-Hochufer praktisch geübt – vom Erkennen der Notfallsituation über die Sicherungsmaßnahmen und das Absetzen des Notrufs bis hin zur fachgerechten Erstversorgung und Betreuung sowie allen lebensrettenden Sofortmaßnahmen bis zum Eintreffen des Bergrettungsdienstes.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

08. & 11.05.12	OL-12-0461
Ort	Lehel/Isar-Hochufer
Leistungen	Kurs, Leiter
Preis	50 / 55 €

**Spezialkurse Sommer & Winter ab Seite 128**



## Erste Hilfe Alpin – Unfälle im verschneiten, winterlichen Gebirge

Im winterlichen Gebirge ist bei Unfällen eine schnelle und zielorientierte Erste Hilfe wegen der Witterung besonders wichtig, nicht nur für den Verletzten, sondern auch für den Ersthelfer. In diesen praxisorientierten Kursen werden alle Bereiche der Ersten Hilfe mit dem Schwerpunkt auf winterlichen alpinen Notfallsituationen gelehrt. Vom Erkennen der Notfallsituation über die Sicherungsmaßnahmen und das Absetzen des Notrufs bis hin zur fachgerechten Erstversorgung und Betreuung bis zum Eintreffen des Bergrettungsdienstes. Einfache Abtransportarten werden ebenso geschult wie das Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Unterkühlungen und Erfrierungen als lebensbedrohliche Begleiterscheinungen werden hier besonders berücksichtigt. Anhand von Fallbeispielen werden die typischen alpinen Unfallgeschehnisse dargestellt und von den Teilnehmern behandelt. Das Erste-Hilfe-Packerl wird ebenfalls thematisiert. Mit Erste-Hilfe-Schein.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

14. & 15.01.12	OL-12-0274
03. & 04.03.12	OL-12-0275
Stützpunkt	Schönfeldhütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter + Erste-Hilfe-Bescheinigung
Preis	90 / 110 €

## Erste Hilfe Alpin – Kurse Sommer

In diesen praxisorientierten Kursen werden alle Bereiche der Ersten Hilfe mit dem Schwerpunkt auf alpinen Notfallsituationen gelehrt. Vom Erkennen der Notfallsituation über die Sicherungsmaßnahmen und das Absetzen des Notrufs bis hin zur fachgerechten Erstversorgung und Betreuung bis zum Eintreffen des Bergrettungsdienstes. Einfache Abtransportarten werden ebenso geschult wie das Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Anhand von Fallbeispielen werden die typischen alpinen Unfallgeschehnisse dargestellt und von den Teilnehmern behandelt.

Die Ausrüstung und Vorbereitung auf Notfälle wird ebenfalls thematisiert.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

12.–13.05.12	OL-12-0276
Schwerpunkt: Internistische Notfälle und AED (Defibrillator)	
14.–15.07.12	OL-12-0278
Schwerpunkt: Chirurgische Notfälle und Hitzeschäden	
13.–14.10.12	OL-12-0277
Schwerpunkt: Chirurgische Notfälle und Stürze	
Stützpunkt	Albert-Link-Hütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter + Erste-Hilfe-Bescheinigung
Preis	90 / 110 €

## Erste Hilfe Alpin – Kurs Sommer Extrem

In diesem erweiterten praxisorientierten Kurs werden alle Bereiche der Ersten Hilfe mit dem Schwerpunkt auf alpinen Notfallsituationen und den entsprechenden behelfsmäßigen Bergrettungsmethoden ausführlich und intensiv gelehrt. Vom Erkennen der Notfallsituation über die Sicherungsmaßnahmen und das Absetzen des Notrufs bis hin zur fachgerechten Erstversorgung und Betreuung bis zum Eintreffen des Bergrettungsdienstes. Einfache Abtransportarten, Bergung aus schwierigem Gelände sowie aus Kletterwänden werden ebenso geschult wie das Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Anhand von Fallbeispielen werden die typischen alpinen Unfallgeschehnisse, vor allem auch Bergungen bei einer Klettertour geübt (Seilverlängerung, Flaschenzug, lose Rolle etc.).

**Voraussetzung:** Beherrschen des III. Kletter-Schwierigkeitsgrades

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

07.–10.06.12	OL-12-0462
Stützpunkt	Bergwachthütte Latschenkopf
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter + Erste-Hilfe-Bescheinigung
Preis	195 / 205 €



Foto: Stefan Hofmeister

## Erste-Hilfe-Auffrischkurs XL mit Lawinenrettung

Dies ist ein Erste-Hilfe-Kurs Alpin in Kombination mit der behelfsmäßigen Rettung aus Lawinen und winterlichem Gelände mittels der LVS-Suche. Entsprechend werden sehr praxisorientiert Fallbeispiele mit Verschüttetenzszenarien durch die Teilnehmer gelöst. Ihr lernt nicht nur die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen, sondern auch die richtige LVS-Suche, Sondierung und Ausgrabung der Verschütteten sowie das Risiko- und Notfallmanagement im winterlichen alpinen Gelände und auf dem Lawinenkegel.

**Voraussetzung:** Kenntnisse im Umgang mit LVS-Gerät, letzter Erste-Hilfe-Kurs liegt nicht länger als 3 Jahre zurück

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

11.–12.02.12	OL-12-0279
Stützpunkt	Schönfeldhütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter + Erste-Hilfe-Bescheinigung
Preis	105 / 125 €

## Erste-Hilfe-Auffrischkurs XL – Bergen aus steilem Gelände

Weißt Du noch, wie die stabile Seitenlage geht? Hast Du schon von den neuen Methoden der Herz-Lungen-Wiederbelebung gehört? Wie war das mit dem Notruf? Wie viele „W“ waren das? Wie ging das noch mit der Versorgung von Brüchen und kaputten Knien? Wenn Du Dir diese Fragen stellst, dann ist es Zeit für eine Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse! In diesem praxisorientierten Kurs werden alle Bereiche der Ersten Hilfe mit dem Schwerpunkt auf alpinen Notfallsituationen wiederholt. Vom Erkennen der Notfallsituation über die Sicherungsmaßnahmen und das Absetzen des Notrufs bis hin zur fachgerechten Erstversorgung und Betreuung bis zum Eintreffen des Bergrettungsdienstes.

Anhand von Fallbeispielen werden die typischen alpinen Unfallgeschehnisse dargestellt und von den Teilnehmern behandelt. Das XL steht für behelfsmäßige Bergrettung. Wir lernen neben der Ersten Hilfe, wie man einen Verletzten aus schwierigem Gelände oder aus der Wand bergen kann.

**Voraussetzung:** Beherrschen des III. Kletter-Schwierigkeitsgrades

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

22.–23.09.12	OL-12-0280
Stützpunkt	Schönfeldhütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter + Erste-Hilfe-Bescheinigung
Preis	105 / 125 €