

BERGretter



Eisklettern

In neuen Kursen werden die Grundtechniken und die nötigen Bergeverfahren gelehrt.

Auf einsamen Wegen durch Mustang

Zwischen Sieben- und Achtausendern zu heiligen Städten der Hindus und Buddhisten.



Liebe Bergretterinnen und Bergretter!

Der in den Hochlagen Kärntens extrem schneereiche Winter hat uns mit Einsätzen nicht verschont. Dabei stehen nicht die Lawinenunfälle an erster Stelle, sondern vorwiegend Einsätze auf den Pisten sowie die Vermisstensuche. Letztere bekommt einen besonders pikanten Beigeschmack, da im Winter die Tage kurz und die Nächte kalt sind und der Faktor Zeit für den Vermissten zur Überlebensfrage wird. Weiters erschweren die Schneemassen die Suche im Gelände, und Lawinen können den Einsatz lebensgefährlich machen.

Auf Grund unseres ausgeprägten Technikvertrauens meinen wir, dass wir uns immer auf die Wetterprognosen verlassen können und immer in der Lage sind, unsere Touren vernünftig planen zu können. Aus persönlicher Erfahrung kann ich berichten, dass es, obwohl sicher nur noch in seltenen Fällen, eine alpine Notlage wegen eines Wettersturzes oder einer zu optimistischen Wetterprognose geben kann. So mussten Bergretter in einem technisch einfachen Berggebiet ausrücken, um Tourengänger abzuholen, die durch extrem beständigen und dichten Nebel regelrecht eingeschlossen waren. Ein sicheres Fortkommen ohne GPS-Unterstützung wäre dabei undenkbar gewesen. Die in Notlage geratenen Alpinisten hatten sich eigentlich einen wolkenlosen Himmel und beste Tourenbedingungen erwartet. Dass man an diesem Tag ein GPS benötigen würde, hätte keiner gedacht. Diese Technologie ist in derartigen Situationen der einzige Lichtblick in einer grau-weißen Hölle, wo man oft nicht weiß, ob man selbst oder der Schnee unter einem in Bewegung ist. Um bei so viel rettender Technologie nicht auch in eine allzu große Vertrauensfalle zu geraten, muss gerade im Winter beachtet werden, dass die Lebensdauer von Batterien deutlich reduziert und für Ersatz unbedingt vorher Sorge zu tragen ist.

Und noch etwas: Der „Tag der Alpen Sicherheit“, der in diesem Jahr zum ersten Mal, jedoch angelehnt an den sonst stattfindenden Lawinentag veranstaltet wird, richtet sich vor allem an uns Bergretter! Wir freuen uns schon auf rege Beteiligung.

Otmar Striednig
Landesleiter
Bergrettung Kärnten

Gernot Koboltschnig
Öffentlichkeitsarbeit
Bergrettung Kärnten

Inhalt

- 3 **Grenzen der Belastbarkeit**
Bergretter werden oft mit schwer Verletzten oder sogar tödlich Verunglückten konfrontiert. Gefragt sind Bewältigungsstrategien, um mit diesen Situationen umgehen zu können.
- 6 **Verpflichtende Eiskletter-Ausbildung**
In speziellen Kursen werden die Grundtechniken des Trendsports und die nötigen Bergtechniken gelehrt.
- 8 **GPS-Geräte im Test**
Bergretter der Ortsstelle Villach prüfen verschiedene Modelle auf ihre Tauglichkeit bei Rettungs- und Sucheinsätzen.
- 9 **Fit in die Berge**
Bergsport ist – bei entsprechender Vorsorge und Vorbereitung – auch bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems möglich.
- 12 **Störfaktor Bergrettung?**
Auch ehrenamtliche Organisationen und deren Mitglieder sind leider nicht davor gefeit, gerichtlich belangt zu werden.
- 14 **Schwieriger Einsatz in Rumänien**
Zwei Tiroler Bergretter hatten in Busteni nicht nur mit widrigen Wetterverhältnissen zu kämpfen.
- 17 **Bergung aus luftiger Höhe**
Bei einer gemeinsamen Übung am Mölltaler Gletscher probten Bergretter aus vier Ortsstellen die Liftevakuierung.
- 18 **Informationstag**
Alpinismus im Wandel: Der Tag der Alpen Sicherheit findet am 24. April in der Fachhochschule Villach statt.
- 20 **Auf einsamen Wegen durch Mustang**
Zwischen Sieben- und Achttausendern zu heiligen Städten der Hindus und Buddhisten und in die Rückzugsgebiete der tibetischen Khampas.

Impressum

Bergretter – Mitgliedermagazin der Bergrettung Kärnten, März 2009

Medieninhaber: Bergrettung Kärnten; Haus der Sicherheit, Rosenegger Straße 20, 9020 Klagenfurt; Tel. 0463/502888; oebird@bergrettung.at;
Verleger: target group publishing gmbh/Zielgruppen Verlag GmbH;
Geschäftsführung: Andreas Eisendle, Michael Steinlechner;
Redaktion: Christa Hofer, Gernot Koboltschnig; Erwin Ampferthaler, Gerhard Gfreiner, Norbert Hofer, Franz Karger, Harald Oschmütz, Karl Pallasmann, Rudi Preimel, Ulley Rolles, Peter Zraunig; Foto Titelseite: Rudi Preimel; Fotos Seite 2: Gernot Koboltschnig, Michael Tschas; Grafik: Lisa Mang; Druck: Athesia Druck GmbH, Edgasse 20, 6020 Innsbruck; Anschrift für alle: 6020 Innsbruck, Ing.-Etzel-Straße 30, Postfach 578, Tel. 0512/5354-0, Fax 0512/5354-3577



Grenzen der Belastbarkeit

Bergretter werden bei ihren Einsätzen oft mit schwer Verletzten oder sogar tödlich Verunglückten konfrontiert. Gefragt sind spezielle Bewältigungsstrategien, um mit diesen Situationen umgehen zu können.

Text: Ulley Rolles | Fotos: Lorenz Geiger, Gniewko Oblicki, Ulley Rolles

Sie kommen in letzter Sekunde. Bergen und retten, wenn gar nichts mehr geht – das ist das Image der Bergretter. Männer und Frauen, die ihr Leben riskieren, um andere aus einer misslichen Lage zu befreien, die unter Umständen den sicheren Tod bedeutet hätte. Das Ansehen in der Bevölkerung ist hoch, da und dort wird auch Bewunderung gezollt, ob des großen Engagements und der Freiwilligkeit.

Zahlreiche Studien

Doch dass Bergretter selbst zunehmend an die Grenzen der Belastbarkeit stoßen können, ist schwer vorstellbar, das kratzt am Image der Unverwundbarkeit und lässt

sich schwer vereinbaren mit den nimmermüden, lachenden Bergfexen in ihren rot-schwarzen Dressen. Stress und Burnout sind Begriffe in aller Munde. Wie es Einsatzkräften damit geht, auch dazu gibt es inzwischen zahlreiche Untersuchungen rund um Rettungsdienst, Feuerwehr und Exekutive. Sie ermöglichten die Entwicklung adäquater Stressverarbeitungsprogramme für diese Zielgruppen. Über Belastungen im Bergrettungsdienst allerdings ist die Datenlage bislang äußerst spärlich. Eine der wenigen Studien zu bergrettungsspezifischen Belastungen stammt von Daniela Nagl. Sie untersuchte im Zuge ihrer Diplomarbeit Südtiroler Bergretter, die im Mittel 38 Jahre

alt waren und durchschnittlich 15 Einsätze pro Jahr hatten.

Im Zentrum der Untersuchung standen dabei folgende Fragen: Welches sind die spezifischen Stressbelastungen von Bergrettern? Welche Einsätze sind im Bergrettungsdienst besonders belastend? Welche emotionalen Reaktionen zeigen Bergretter während und nach Einsätzen? Welche Bewältigungsstrategien wenden Bergretter vor, während und nach Einsätzen an, um mit besonderen Belastungen fertig zu werden?

Stress im Bergrettungsdienst

Besondere Belastungen ergeben sich im Bergrettungsdienst durch die extremen kör-

perlichen Anforderungen im Grenzbereich (Anstrengung, Kälte), die Unkalkulierbarkeit äußerer Bedingungen (Wetter, schwieriges, unwegsames Gelände) und mangelnde Information. Bergretter setzen nicht nur ihr eigenes Leben aufs Spiel, sie erleben aufgrund der Nichtexistenz von Fremdhilfe auch häufig das Gefühl des Alleinseins in der Rettungsaktion. Die Verantwortung für sich selbst und für andere kann zum Zwiespalt Eigensicherheit-Rettungsaufgabe führen. Neben der unmittelbaren Konfrontation mit dem Todesrisiko besteht die Konfrontation mit schwer verletzten Opfern, Toten und mit Angehörigen.

Als besonders belastend werden Einsätze mit Kindern erlebt sowie Einsätze, bei denen Verwandte oder Freunde betroffen sind. Weiters Einsätze, bei denen Bergretterkollegen starben oder schwer verletzt wurden, Lawineinsätze, Hubschrauber-einsätze und Suchaktionen.

Kameradschaft

Nagl unterscheidet zwischen aktionalen Bewältigungsstrategien (sich nicht zu weit in ein Risiko einlassen, bestimmte Tätigkeiten und Situationen vermeiden), intrapsychischen Strategien (Selbstvertrauen, Sinnfindung) und interaktiven Strategien. Dabei haben interaktive Bewältigungsstrategien einen hohen Stellenwert, weil Bergretter im Einsatz aufeinander angewiesen sind. Deutlich geht hervor, dass gute Kameradschaft die Bewältigung von belastenden Stressoren wesentlich erleichtert, ja sogar verhindern kann, dass bestimmte Ereignisse und Situationen zu Stress führen. Gute Bergrettungskollegen wissen, dass sie sich aufeinander verlassen können – dies gibt in gefährlichen Situationen ein Gefühl der Sicherheit. Durch optimale Aufgabenteilung können konditionell schwächere Kollegen unterstützt werden. Der entlastende Austausch von Information und Meinungen erleichtert die Situation sowohl während des Einsatzes als auch die Aufarbeitung des Geschehenen danach.

Was schwächt?

Es stellt sich die Frage, was Menschen, die ein traumatisches Ereignis bewältigen können, von denen unterscheidet, die eine Stresssymptomatik entwickeln. Weshalb kommt der eine Bergretter mit den Anforderungen ganz gut zurecht und ein anderer fühlt sich überfordert, ausgepowert und flüchtet in Vermeidungsstrategien?

Mangelnde fachliche Kompetenz und mangelnde Vertrautheit mit technischem Equipment sind offensichtlich ungünstige



Enormen Stress lösen Einsätze aus (im Bild eine Übung), wenn Verwandte, Freunde oder Bergretterkollegen betroffen sind.



Schlechte Wetterverhältnisse oder schwieriges Gelände können ebenfalls belasten und den Stresspegel erhöhen.



Als besonders belastend werden von Bergrettern unter anderem Hubschraubereinsätze empfunden.

Kriterien. Zu schwächen scheinen aber auch eigene belastende Erlebnisse, die nicht verarbeitet worden sind (frühere Traumatisierung, frühere psychische Erkrankung, blockierte oder chronifizierte Trauer). Pessimistische Grundeinstellungen und eine Sprache, die selbstabwertend ist, haben in Stress-Situationen eine Schlüsselrolle. „Warum ist das passiert?“, „Das halte ich nicht aus“, „Das hat doch keinen Sinn“ – solche Gedanken können die Situation verschlimmern und das zielgerichtete Handeln blockieren.

Anna Pirchner konnte in ihrer Diplomarbeit hinsichtlich Stressbewältigung bei Tiroler Bergrettern belegen, was in ähnlicher Form von Angehörigen anderer Einsatzorganisationen bekannt ist: Neben der sozialen Unterstützung sind es vor allem zwei weitere wesentliche Faktoren, die zu beträchtlichen Unterschieden hinsichtlich des Stressniveaus führen können und ausschlaggebend dafür sind, wie belastende

Einsatzsituationen verarbeitet werden.

Es sind dies zum einen Einsatzroutine und Erfahrung: Bergretter die ihre Aufgabe berufsmäßig ausüben und bei anderen Einsatzorganisationen zusätzlich Erfahrungen sammeln (Alpingendarm, Arzt, Sanitäter) oder in Ortsstellen mit vielen Einsätzen tätig sind, haben einen deutlichen Vorteil. Das Gros der ehrenamtlichen Bergretter übt jedoch hauptberuflich eine andere Tätigkeit aus. Und: Vertrauen in das eigene Können und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten sowie Erfahrung im Umgang mit stressreichen Situationen und mit Eigengefährdung führen zu verbesserter Stresstoleranz. Hinzu kommt die Fähigkeit, die eigenen Emotionen kontrollieren zu können, Empathie empfinden zu können und ein hoher Grad an Motivation.

Wissen – Macht – Sinn

Diese Ergebnisse decken sich mit dem vom Arzt Aaron Antonovsky in den 1980er-

Kohärenzerleben umfasst:

1. das „Gefühl der Verstehbarkeit“ (Verstehen, um was es geht; Fachwissen)
2. das „Gefühl der Machbarkeit“ (Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten)
3. das „Gefühl der Sinnhaftigkeit“ (Einstellungen und Grundhaltungen).

Das alpine Paradoxon

Im alpinen Bereich wird die Bergrettung in den letzten Jahren immer mehr durch das Flugrettungswesen verdrängt, so dass mancherorts das Hauptbetätigungsfeld das Bergen von verletzten Skifahrern auf der Piste darstellt. Kann der Hubschrauber allerdings wetterbedingt nicht fliegen, dann plötzlich ist der Bergretter gefragt. Dies stellt eine paradoxe Situation dar: Der Bergretter hat immer weniger Routine, aber unter besonders extremen und gefährlichen Bedingungen muss er Einsätze durchführen.

In ihrer Arbeit konnte Pirchner zeigen, dass fehlende Einsatzroutine teilweise durch fachliche Kompetenz und Training sowie durch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (Stresstoleranz, Unerschrockenheit, fehlende emotionale Überreaktion) ausgeglichen werden kann.

Die Ergebnisse belegen die Wichtigkeit von kontinuierlichem Training im alpinen und bergetechnischen Bereich, gerade für

Ortsstellen mit wenigen Einsätzen. Darüber hinaus besteht der Wunsch, den psychologischen Aspekt in Hinkunft in der Ausbildung verstärkt zu berücksichtigen. Dies betrifft neben notfallpsychologischen Grundkenntnissen (Umgang mit Opfern und Angehörigen) auch die Vermittlung von Stressmanagementtechniken. ✪

Wie man Stressbewältigung erlernen kann, darüber berichten wir im nächsten BERGretter.

LITERATUR:

Nagl, Daniela: Stress und Stressbewältigung bei Bergrettern, in: Schönherr, Juen, et al.: Belastungen und Stressverarbeitung bei Einsatzkräften, Studia-Univ. Verlag, Innsbruck, 2005, S.189-198

Pirchner Anna: Der Tod am Berg aus der Sicht des Bergretters, in: Schönherr, Juen, et al.: Belastungen und Stressverarbeitung bei Einsatzkräften, Studia-Univ. Verlag, Innsbruck, 2005, S.199-217

Antonovsky, Aaron: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, DGVt, Tübingen, 1997

ZUR PERSON



Ulley Rolles ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie und Hypnose). Seit 1997 ist sie als Bergrettungsärztin in Kärnten tätig.

PREMIUM ALPINE PERFORMANCE



Foto: Gregor Hartl



Österreichische Premiumprodukte, erhältlich im gut sortierten Fachhandel.

Mehr Infos unter www.pieps.com



Verpflichtende Eiskletter-Ausbildung

In speziellen Kursen werden die Grundtechniken des Trendsports und die nötigen Bergetechniken gelehrt.

Text: Franz Karger, Rudi Preimel | Fotos: Rudi Preimel

Seit Jahren erlebt das Eisfallklettern großen Zulauf. Interessierte aus vielen Ländern besuchen im Dezember, Jänner und Februar die Eisklettergebiete Kärntens. Allein im Maltatal gibt es in diesen drei Monaten 5000 Nächtigungen mehr nur durch Eiskletterer.

Wichtige Techniken

Um im Ernstfall effizient helfen zu können, ist es notwendig, dass alle ÖBRD-Mitglieder auf einen eventuellen Einsatz

an einem Eisfall gut vorbereitet sind. Bis 2008 hat die Bergrettung Kärnten sporadisch und freiwillig für ihre Mitglieder Eiskletterausbildungen angeboten. Seit 2009 ist die Eiskletterausbildung verpflichtendes Element in der Landesausbildung. Bevor die ÖBRD-Anwärter den abschließenden Eiskurs (Gletscherkurs) besuchen, müssen sie den zweitägigen Eisfall-Kletterkurs absolvieren. Der Eisfallkurs bietet die Möglichkeit, auf blankem Wassereis die Grundtechni-

ken im Steigeisengehen und die Handhabung der Eisgeräte optimal zu trainieren. Im Maltatal wiederum steht mit unzähligen Eisfällen das perfekte Übungsgelände für diesen Ausbildungskurs zur Verfügung. Eisfälle in allen Schwierigkeitsgraden und Übungsplätze, die keinen zusätzlichen objektiven Gefahren (z. B. Lawinen) ausgesetzt sind, gibt es hier zur Genüge. Viele der Eisfälle und Übungsplätze sind außerdem in 15 bis 20 Minuten Fußweg zu erreichen.

Der heurige Winter bescherte den Eiskletterern perfekte Bedingungen. Im Maltatal sind etwa völlig neue Linien entstanden. Ideale Voraussetzungen also für die Eiskletter-Ausbildung. An zwei Wochenenden Ende Jänner und Anfang Februar trafen sich Bergretter bzw. Anwärter zu diesem Spezialkurs im Maltatal.

Erste Kurse

Je nach Vorkenntnissen wurden fünf Gruppen zu je drei bis vier Teilnehmern gebildet. Dies



ermöglichte bestmögliches Training für jeden Teilnehmer. Im Stationsbetrieb wurden die Themen Standplatzbau, Rettungstechnik, Eisparcour/Klettertechnik und Taktik beim Seilschaftsablauf vermittelt. Die schon versierteren Teilnehmer wurden in einer Spezialgruppe zusammengefasst und absolvierten diese Themen in anspruchsvollerem Gelände.

Moderne Standards

Der mittlerweile im Eisklettern sehr fortgeschrittenen Methodik und Didaktik sowie vielen daraus resultierenden Standards wurde dabei Rechnung getragen. Bei der Station „Standplatzbau“ wurden Reihenverankerung, die Ausgleichsverankerung und der Top-Rope-Stand vorgestellt. Vor allem das Standplatzmodell „Auge“ bietet ein durchgängiges Schema für alle erwähnten Standplatzsysteme, welches sich sowohl im Eis als auch im Fels umsetzen lässt. Damit wird der Infrastruktur in Felskletterrouten aber auch den Haltekraften von modernen Eisschrauben Rechnung getragen. Das Modell „Ausgleich“ behält natürlich speziell im Rettungsbereich (z.B. Abseilstand) seine absolute Berechtigung. Die Rettungstechnik ist spezifisch modifiziert. Dabei wird vor allem dem Szenario des Vorsteigersturzes Rechnung getragen.

Ein weiteres Szenario beim Kurs war der „(Pendel)Sturz des

Nachsteigers mit Eisgeräteverlust“. Die Station „Eisparcour“ wiederum sollte den Teilnehmern – vorbereitend für den hochalpinen Sommerkurs/Eiskurs – methodische Schritte zur Verbesserung des Eigenkönnens vermitteln. Dabei wurden die Bereiche Steigeisentechnik, Handhabung der Eisgeräte und Bewegungsformen im Steil-Eis bewusst getrennt gelehrt.

Die taktischen Überlegungen beim Eisklettern sind vor allem in der Unfall- und Sturzprävention von größter Bedeutung. Dies beginnt bei der Auswahl der Kletterlinie, dem Gurtmanagement und endet beim automatisierten Ablauf beim Setzen von Zwischensicherungen sowie beim Standplatzbau.

Standplatz-Technik

Bei der Station „Seilschaftsablauf“ wurde auf die Organisation des Führungswechsels beim Standplatz geachtet. Wesentlich sind dabei die Position des Standplatzes, Versorgung des Kletterseiles und die Einschätzung des weiteren Verlaufes der Route. Für den Vorsteiger ist es wichtig, die Abstände zwischen den Zwischensicherungen auf das Eigenkönnen und die Eisverhältnisse anzupassen.

Der nächste Sommerkurs/Eiskurs findet am 4. Juli auf der Oberwalderhütte statt. Anmeldungen sind über das EIS möglich. ❄️



Hast du Hu.go in den Fingern,

hörst du die schurken wimmern.



GPS-Geräte im Einsatz

Bergretter der Ortsstelle Villach prüften verschiedene Modelle auf ihre Tauglichkeit bei Rettungs- und Sucheinsätzen.

Text und Foto: Gerhard Gfreiner



Zur Grundausrüstung für den Sucheinsatz zählt neben den GPS-Geräten noch ein Notebook mit den notwendigen Treibern und Datenkabeln zum Download der Tracks.

Je mehr Technik bei einem Konzert, so sagt eine Musikerweisheit, desto mehr kann schief gehen. Insofern erscheint es fragwürdig, warum ein Bergretter mit GPS und Laptop zum Einsatz gehen soll. Einige Erfahrungen aus der jüngsten Praxis unserer Ortsstelle sollen hier vorgestellt werden. Im Einsatz befinden sich die GPS-Geräte Garmin etrex Summit, etrex Vista sowie 60CSx. Zur Grundausrüstung zählt für den Sucheinsatz weiters ein Notebook mit den notwendigen Treibern und Datenkabeln zum Download der Tracks von den GPS-Geräten.

Erstmals wurden von der Einsatzleitung beim Sucheinsatz in Wollanig/Villach (Oktober 2008) GPS-Geräte planmäßig ausgegeben. Aus den bearbeiteten Downloads ergab sich eine recht anschauliche Dokumentation des abgesuch-

ten Gebiets, die zur Erstellung des Suchkonzeptes am folgenden Tag herangezogen wurde.

Mögliche Probleme

Tracks sind jedoch (wie auch bisher) nur so verlässlich, wie die dazugehörenden Suchtrupps. In Suchketten sind GPS-Träger außen zu führen und auch für die Gruppenführung verantwortlich. Gruppendisziplin, zunehmende Ermüdung, unübersichtliches und verwachsenes Gelände sowie tote Winkel sind nur einige der schon bisher bekannten Schwierigkeiten. Über die Genauigkeit der Nachsuche sagt ein Track nichts aus. Interessant wird der GPS-Einsatz dann, wenn die Aufzeichnungen möglichst vollständig gemacht werden können. Voraussetzung dafür ist eine Einsatzzentrale, zu der alle Trupps zurückkehren.

Die GPS-Modelle selbst zei-

gen große Unterschiede in der Genauigkeit der Aufzeichnungen. Summit und Vista sollten auf der Schulter getragen werden, um optimale Ergebnisse zu liefern, 60CSx bringt gute Ergebnisse in jeder Tasche außen am Körper. Trotzdem zeigt sich in der Praxis, dass z.B. bei Laubwald (v.a. wenn er nass ist) ältere Geräte massive Aussetzer und Missweisungen haben.

Was die Darstellung der Tracks betrifft, so ist in der Regel jene auf einem Kartenhintergrund aussagekräftiger. In gewissen Fällen lässt sich jedoch aus einem Satellitenbild mehr ablesen, nämlich dort, wo auffällige Geländeformen in der Karte nicht dargestellt sind.

Das Mitführen eines GPS erlaubt es, die eigene Position exakt an einen zweiten weiterzugeben bzw. einen relevanten Punkt im Gelände zu markieren, um ihn später für andere

ansteuerbar zu machen. Ein Beispiel: Beim Sucheinsatz am Dobratsch (Anfang Oktober 2008) schlug am Abend des ersten Tages ein Lawinenhund oberhalb der „Kranzwand“ auffällig an. Eine Überprüfung war aufgrund des Mangels an Ausrüstung sowie der einbrechenden Dunkelheit nicht mehr möglich. Die Hundeführerin speicherte den Punkt in ihr GPS und gab die Daten an die Einsatzleitung weiter. Am folgenden Tag konnte dem Hinweis punktgenau nachgegangen werden.

Nachteinsätze

Beim Sucheinsatz am Verditz (Mitte Dezember 2008) nach zwei vermissten Wintersportlern musste sich die nachrückende Bergemannschaft auf ungenaue Höhenangaben und Skispuren verlassen, da keine GPS-Daten verfügbar waren. Das kann im Einzelfall wertvolle Zeit kosten, da es eher die Regel ist, dass bei nächtlichen Sucheinsätzen in bewaldetem Gebiet die eigene Position nur sehr ungenau angegeben werden kann. Wenn das rasche Nachrücken von Arzt oder Mannschaft erforderlich ist, kann das GPS mitunter entscheidende Minuten ersparen.

Aufgrund der jüngsten Erfahrungen wurden von der Ortsstelle zwei weitere Geräte des Typs 60CSx angefordert. Der Laptop zählt zur Standardausrüstung jedes Sucheinsatzes, die Schulung der Einsatzleiter auf der Software ist ein wesentlicher Punkt im Ausbildungsprogramm. Das letzte Wort jedoch wird die weitere Bewährung im Einsatz haben. ✱

Fit in die Berge

Bergsport ist – bei entsprechender Vorsorge und Vorbereitung – auch bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems möglich. Am ärztlichen Check führt jedoch kein Weg vorbei.

Text: Harald Oschmautz | Fotos: iStock, Harald Oschmautz

In den letzten Jahren verdoppelte sich nahezu die Zahl der Alpinsporttreibenden. Die Leute suchen die Nähe zu und die Entspannung in den Bergen, sei es im Winter beim Skitouren gehen oder im Sommer beim Wandern und Klettern in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden.

Auch das Höhenbergsteigen ist nicht mehr ein Privileg einzelner Extremisten, sondern – wie es die Tourismuszahlen in Nepal zeigen – zu einem Massenphänomen geworden (zumindest was die mittleren Höhen betrifft). Das Bergsteigen ist außerdem nicht mehr an einen gewissen Altersbereich gebunden. Sowohl Jugendliche als auch Senioren werden in den entsprechenden alpinen Bereichen vermehrt angetroffen.

Plötzlicher Herztod

Weltweit gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit ca. 45 Prozent zu den häufigsten

Todesursachen. Die führenden Ursachen sind der Herzinfarkt und der Schlaganfall. Der plötzliche Herztod spielt in den Mortalitätsstatistiken nur eine untergeordnete Rolle. Im Sport aber ist er am häufigsten ursächlich mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang zu bringen. Die internistische Gefährdung im Sport und somit auch bei den Bergsportarten hängt weniger von der betriebenen Sportart als vom individuellen Risikoprofil des Einzelnen ab. Veränderungen des Stoffwechsels wie erhöhte Fettwerte, Übergewicht und Diabetes mellitus zeigen eine rasante Zunahme in der Bevölkerung. Jeder Zweite kann im Laufe seines Lebens mit einer dieser Problematiken konfrontiert werden.

Als Bergretter ist man entweder im Einsatz mit dem Management von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen konfrontiert, oder man leidet

selbst als Alpinist an Veränderungen des Herzens bzw. des Kreislauf-Systems. Daher glaube ich, dass es sehr wichtig ist, sich mit dieser Thematik auch im Bergrettungsbereich auseinander zu setzen.

Ursachen

Eine der Hauptursachen für die Entstehung von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche ist die Arteriosklerose (allgemein als Arterienverkalkung bekannt). Hier kommt es zu einer fortschreitenden Degeneration der Arterien mit Einlagerung von Cholesterin und Kalk, Abnahme der Elastizität und Verhärtung, Verdickung bzw. Verengung der Gefäße. Als Risikofaktoren gelten heute Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfette, erhöhter Blutzucker, Rauchen, Stress und eine fettreiche, kalorienreiche Ernährung.

Ziel muss es sein, das Auftreten von derartigen Veränderun-

gen zu vermeiden bzw. das Fortschreiten bereits eingetretener Organveränderungen zu stoppen. Daher ist es notwendig, bei derartiger körperlicher Beanspruchung, wie es das Bergsteigen darstellt, entsprechende regelmäßige körperliche Untersuchungen mit Schwerpunkt auf das Herz-Kreislauf-System durchzuführen. Dabei können Erkrankungen und Veränderungen erkannt und danach gezielt behandelt werden.

Genauso wichtig ist eine entsprechende Prävention in Form eines gesunden Lebensstils mit regelmäßigem Ausdauertraining und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Ernährung

Was versteht man unter einer gesunden und ausgewogenen Ernährung?

Empfehlenswert ist eine fettarme, kohlsalzarme also mediterrane Ernährung. Die Zufuhr von Ballaststoffen aus Vollkorn-

früchten senkt die Blutfette und beeinflusst sehr positiv die Darmtätigkeit mit entsprechenden positiven Sekundäreffekten auf den Gesamtorganismus. Zusätzlich wird die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Omega-3,6-Fettsäuren (Olivenöl, Kürbiskernöl, Fisch, Nüsse, etc.), empfohlen. Damit wird eine positive Beeinflussung des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins erreicht. Vitamin E in Form von Nüssen und pflanzlichen Ölen, Vitamin C und Selen wirken sich über die Senkung des oxidativen Stresses positiv auf die Grundfunktionen des Stoffwechsels aus. Für eine zusätzliche Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln besteht derzeit keine ausreichende Evidenz.

Risikofaktoren

Welche Risikofaktoren sollen gesenkt werden? Eine Reduktion bzw. Normalisierung des Körpergewichts sollte langfristig angestrebt werden (durch mediterrane Ernährung, regelmäßige Bewegung im Grundlagenausdauerbereich). Da entsprechender Nikotinkonsum zusätzlich zu den bekannten ne-

gativen Einflüssen auf den Organismus extrem gefäßverengend wirkt, sollte der Konsum des Nikotins unterlassen werden. Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette, die das Arteriosklerosierisiko erhöhen, müssen behandelt werden.

Sollten die genannten vorbeugenden Maßnahmen zu keiner nachhaltigen Verbesserung bzw. Normalisierung der Stoffwechselfparameter führen, so ist die Einleitung einer gezielten medikamentösen Therapie unter ärztlicher Anleitung und Kontrolle unerlässlich.

Wie soll eine gezielte Bewegungstherapie bzw. ein entsprechendes zielorientiertes Training durchgeführt werden? Vor Aufnahme eines koordinierten Trainings sollte unbedingt eine kardiale Durchuntersuchung erfolgen, um nicht bekannte Risikofaktoren bzw. Erkrankungen zu erkennen und zu behandeln. Belastungsuntersuchungen können neben der klinischen Diagnostik und Verlaufsbeurteilung (Belastungs-EKG) auch leistungsdiagnostischen und trainingssteuernden Zwecken dienen. Zu berücksichtigen ist

bei der Festlegung der Belastbarkeit, bis zu welcher Belastung Beschwerdefreiheit vorliegt bzw. sonstige klinische Zeichen der Überbeanspruchung ausbleiben.

Regelmäßiges Training

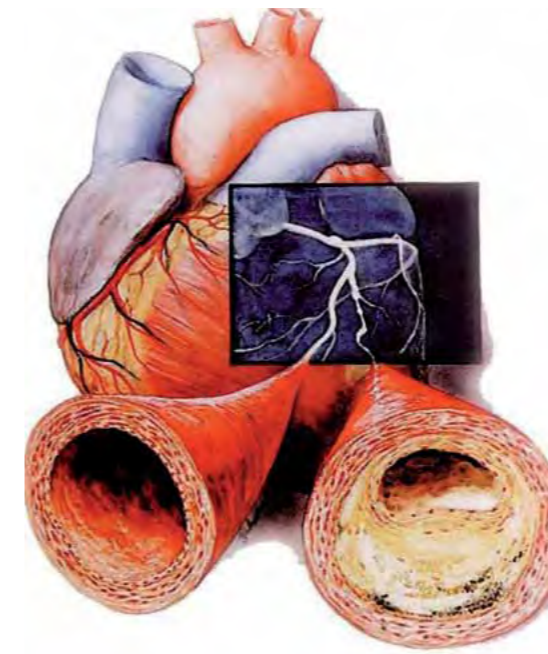
Täglich bzw. mindestens jeden zweiten Tag sollte für jeweils 30 bis 60 Minuten ein ausdauerorientiertes Training mit Beanspruchung großer Muskelgruppen erfolgen. Eine obere Trainingsherzfrequenz von 80 (-85) Prozent der individuellen maximalen Trainingherzfrequenz sollte nicht überschritten werden. Beim Laufen liegt die Herzfrequenz mit 10 bis 15 Schlägen/Minute höher als bei anderen Belastungen.

Weitere empfehlenswerte Trainingsformen sind Kraftübungen, durchgeführt mit submaximaler Intensität und einer ausreichend hohen Anzahl an Wiederholungen, weiters Dehnübungen und Koordinationsübungen. Der zusätzliche wöchentliche Energieumsatz sollte zwischen 1000 und 3500 Kcal liegen. Darüber ist kein zusätzlicher präventiver Effekt wissenschaftlich nachgewiesen.

Als Trainingsformen in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System eignen sich besonders dynamische Trainingsformen, wie Walken, Jogging, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, Bergwandern und Ergometertraining. Um exaktere Trainingsvorgaben machen zu können, sind entsprechende Untersuchungen in sportmedizinischen Zentren mittels spiroergometrischen Messungen und Lactatdiagnostik notwendig.

Körperliche Belastung

Dürfen sich Bergsporttreibende bei krankhaften Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems belasten? Bei Patienten mit arteriosklerosebedingter koronarer Herzerkrankung überwiegen die günstigen Effekte adäquat dosierter körperlicher Belastung die akuten, mit Belastung verbundenen kardialen Risiken. Um eine weitere Minimierung des kardialen Risikos zu erreichen, sollte eine entsprechende ärztliche Risikobewertung erfolgen. Herzpatienten dürfen körperliche Belastungen mit mäßig-gradiger dynamischer und gering-gradiger statischer Belastung aus-



Schematische Darstellung einer so genannten Arterienverkalkung.

üben (also eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftausdauertraining). Gegen alpinistische Aktivitäten bis zu einer Seehöhe von 4000 Meter ist nichts einzuwenden. Darüber hinaus kommt es auf Grund des reduzierten Sauerstoffpartialdruckes bei zunehmender Höhe zu einer vermehrten Belastung bei gleichzeitig bestehender koronarer Herzerkrankung. Patienten mit deutlich erhöhtem kardialen Risiko sollen körperliche Belastungen in entsprechenden rehabilitativen Einrichtungen unter Anleitung und Kontrolle von Experten durchführen. Wettkampfsport sollte von Koronarpatienten vermieden werden.

tiertes vorbeugendes Training wird empfohlen. Sportarten mit hoher statischer Komponente (wie Sportklettern, Eisklettern) sollten jedoch gemieden werden.

Sportliche Aktivitäten von Herzschrittacherträgern, die die Integrität des Schrittmachers beeinträchtigen, sind zu unterlassen. Darüber hinaus bestehen keine Einschränkungen in Bezug auf bergsportliche Aktivitäten bei Patienten ohne strukturelle Herzveränderungen und funktionierendem Schrittmachersystem.

LITERATUR:
Sportkardiologie, Kindermann-Dickhuth
Optimales Training – leistungsphysiologische Trainingslehre, Weineck

Genauere Abklärung

Vor Aufnahme einer Bewegungstherapie empfehlen wir Patienten mit Bluthochdruck, neben einer entsprechenden fachärztlichen Abklärung, die genaue Einstellung des Blutdruckes. Bei leichtem Bluthochdruck besteht keine Einschränkung der sportlichen Betätigung inkl. Leistungssport und Höhenbergsteigen. Sollten Hochdruckschäden an Organsystemen aufgetreten sein, bestimmen Art und Ausmaß der Veränderungen über die weitere sportliche Betätigung und Belastbarkeit. Ein ausdauerorien-

ZUR PERSON



Dr. Harald Oschmautz (Humanomed Zentrum Althofen, Kärnten; Altis Sportmedizin) ist Landesarzt des Österreichischen Bergrettungsdienstes in Kärnten und als Facharzt für Innere Medizin und als Notarzt tätig.



Die Zahl der Bergbegeisterten nimmt zu. Doch nicht alle sind auf die körperliche Anstrengung entsprechend vorbereitet.



Belastungstests ermöglichen eine genaue Einschätzung des gesundheitlichen Risikos, ob eine Herz-Kreislauf-Erkrankung vorliegt.

Ein UFO?
Nein, Simone* beim Training.

ULTRA BELT
Extrem leistungsstarke Stirnlampe für Sport und Abenteuer
www.petzl.com/ultra
* Simone Niggli, vierzehnmalige Weltmeisterin im Orientierungslauf

PUREPOWER by PETZL

Störfaktor Bergrettung?

Auch ehrenamtliche Organisationen und deren Mitglieder sind leider nicht davor gefeit, gerichtlich belangt zu werden.

Text: Norbert Hofer | Fotos: istock

Ein Bergretter, der auf technische Probleme eines Gerätes hinweist und dies – nicht zuletzt zum Schutz der Bergretter und Bergsportler – publik machte, wurde vom Rechtsanwalt des Erzeugers mit Klagsdrohungen bedacht und zum Kostenersatz aufgefordert. In Vorarlberg wurde der Österreichische Bergrettungsdienst/Land Vorarlberg von einem Grundeigentümer gar wegen Besitzstörung geklagt. Die Bergretter waren – ohne dass es sich um eine Einsatzfahrt gehandelt hätte – über ei-

nen gekennzeichneten Privatweg zu einem Bergrestaurant zugefahren. Es gelte auf diesem Weg ein allgemeines Fahrverbot, von dem lediglich Zubringer und Anrainer ausgenommen seien. Für den Kläger stellte das Befahren seines Privatweges durch die Bergretter eine (eigenmächtige) Störungshandlung dar, die ihn in seinem ungestörten und ruhigen Besitz beeinträchtigen würde. Auch sei eine wiederholte Besitzstörung zu befürchten, könne doch nicht ausgeschlossen werden, dass die Bergretter trotz fehlender Erlaubnis wiederum den im Privateigentum stehenden Weg befahren würden. Um das Ergebnis des Verfahrens vor dem Bezirksgericht Dornbirn vorwegzunehmen: Der Kläger und der ÖBRD Vorarlberg haben einen Vergleich geschlossen, bei dem sich beide Seiten unter anderem verpflichteten, die Kosten ihres jeweiligen Vertreters selbst zu tragen.

Ausnahmen im Notfall

Mit hoher Wahrscheinlichkeit hätte der ÖBRD Vorarlberg das Verfahren allerdings verloren. Die Bergrettung, als Verein organisiert, ist ebenso wenig wie jeder andere berechtigt, fremden Besitz eigenmächtig zu stören. Ausnahmen bestehen hier nur im Notfall, etwa bei Fahrten zum Einsatz oder dem Abtransport eines Verletzten, die die eigenmächtige Inanspruchnahme fremder Liegenschaften rechtfertigen würden. Dies umfasst aber nicht zum Beispiel Fahrten zu Übungen oder Schulungen.

Auch das Abhalten von Übungen auf fremden Grund kann eine Besitzstörung bewirken, da sich das Recht zur freien Be-

tretbarkeit von Waldgebieten (im Sinne von § 33 Forstgesetz) bzw. des Ödlandes aufgrund landesgesetzlicher Regelungen nur auf das Betreten zu Erholungszwecken beschränkt und das Abhalten einer Übung zu Erholungszwecken betrachtet werden kann.

Großes Entgegenkommen

Blaulichtorganisationen im Allgemeinen und der Bergrettung im Besonderen wurde bislang allerdings großes Entgegenkommen gewährt, nicht zuletzt auch deshalb, weil seitens der Bergrettung naturgemäß darauf geachtet wird, keine Flurschäden zu hinterlassen. Auch ist hinlänglich bekannt, dass die Tätigkeit der Bergrettung regelmäßige Schulungen und Übungen voraussetzt, um im Einsatz effektiv, zielgerichtet und schnell helfen zu können. Zwangsläufig finden derartige Übungen in erster Linie auf öffentlichem Gut, aber auch auf privaten Liegenschaften statt. Auch wenn die Bergrettung natürlich darauf bedacht ist, nicht in fremde Rechte einzugreifen oder diese zu beeinträchtigen, kann es vorkommen, dass die Abhaltung von Übungen, Zufahrten und Transporte als Besitzstörung betrachtet werden und sich der Besitzer dagegen (auch gerichtlich) zur Wehr setzt.

Besitzstörung

Das Besitzstörungsverfahren an sich ist ein „beschleunigtes“ Verfahren, das nicht mit Urteil sondern mit Endbeschluss endet. Es dient dem Schutz und der Wieder-

herstellung des „letzten ruhigen Besitzes“. Das Klagebegehren richtet sich daher auf die Feststellung des Besitzes, des Verbotes der Fortsetzung oder Wiederholung einer Störungshandlung und der Wiederherstellung des ursprünglichen Zustandes. Gerade die Wiederholungsfahrer wird dabei aber von den Gerichten überaus großzügig ausgelegt. Bei der widerrechtlichen Benützung von Privatparkplätzen reicht etwa der Hinweis auf die allgemeine Parkplatznot, um Wiederholungsfahrer anzunehmen. Im Besitzstörungsverfahren wird nur der letzte ruhige Besitz geprüft, nicht das Recht zum Besitz an sich. Geprüft wird daher nur, ob sich der Kläger im „ruhigen Besitz“ befand und sein Besitz eigenmächtig gestört wurde. Wird auch auf Unterlassung weiterer Störungen geklagt, wird geprüft, ob die Gefahr weiterer Störungen besteht. Dabei reicht bereits die theoretische Möglichkeit weiterer Störungshandlungen aus. Die Klage selbst muss innerhalb von 30 Tagen an Kenntnis der Störungshandlung und des Störers erhoben werden.

Die Klagsführung darf aber natürlich nicht schikanös sein. Zulässig wäre beispielsweise die Abhaltung einer Piepsübung im Winter auf einer Weidefläche, wenn zu dieser Zeit keine Bewirtschaftung erfolgt und der Besitzer keinen Nachteil durch die Abhaltung der Übung erleidet.

Trotz des hohen Entgegenkommens, das der Bergrettung gewährt wird, empfiehlt es sich aber, im Zweifel vom Grundeigentümer, Pächter oder Nutzungsberechtigten die Erlaubnis zur Inanspruchnahme seines Besitzes einzuholen. ❄





Suche mit Hilfe von Recco-Detektoren.



Das steile Gelände machte die Suche schwierig.

Schwieriger Einsatz in Rumänien

Zwei Tiroler Bergretter hatten in Busteni nicht nur mit widrigen Wetterverhältnissen zu kämpfen.

Text: Christa Hofer | Fotos: Arno Pietersteiner, Peter Veider

Helfen über die Grenzen hinweg – eine Selbstverständlichkeit für die österreichischen Bergretter. Aus diesem Grund gab es für Peter Veider und Arno Pietersteiner auch kein Zögern, als sie am Montag, 24. November, in aller Frühe in einer Blitzaktion zu einem Bergungsglück nach Rumänien gerufen wurden. Über die Landesleitung der Bergrettung Niederösterreich war aus Rumänien der Hilferuf gekommen: Ein 25-jähriger Mann und eine 26-jährige Frau seien seit Samstag in Busteni im bis zu 2500 Meter hohen Bucegi-Gebirge vermisst, es bestehe aber noch die Hoffnung, dass sie am Leben seien. Da ein Lawinenunglück

vermutet wurde und die Frau mit einem Recco-Reflector ausgerüstet sei, wurden Spezialisten aus Österreich angefordert. Peter Veider und Arno Pietersteiner zögerten nicht, packten ihre Ausrüstung – inklusive Recco-Detektoren und einer für die Suche nach Lawinenofern entwickelten Dampfsonde mit Kamera – und flogen über Wien nach Bukarest. Zuvor mussten sie aber noch 600 Euro für ihr Übergepäck zahlen.

Eisige Temperaturen

In Bukarest wurden sie von Verwandten des vermissten Burschen am Flughafen abgeholt. Anschließend ging die Fahrt weiter

ins knapp 100 Kilometer entfernte Busteni, wo sie am Abend eintrafen. Zu spät, um noch mit der Suche zu beginnen.

Schneetreiben, Nebel und eisige Temperaturen erwarteten die Tiroler am nächsten Morgen. Keine Chance mit der Bahn ins Unglücksgebiet zu kommen, da das Seil vereist sei, erfuhren die beiden von den rumänischen Rettungskräften. „Also stiegen wir die 800 Höhenmeter zur vermuteten Unglücksstelle auf. Zum Teil durch unwegbares, steiles Gelände, mit Kletterstellen, deren Absicherung nicht immer Vertrauen erweckend war“, schildert Peter Veider. Im vermuteten Unglücksgebiet wurde so- ➔

Bergung aus luftiger Höhe

Bei einer gemeinsamen Übung am Mölltaler Gletscher probten Bergretter aus vier Ortsstellen die Liftvakuierung.

Text: Erwin Ampferthaler, Peter Zraunig
Foto: Ortsstelle Fragant

Liftbergung, Versorgung und Abtransport von Verletzten aus schwierigem Gelände und Erste-Hilfe-Schulung: Das waren die Aufgaben, die bei der gemeinsamen Übung der Ortsstellen Kolbnitz, Mallnitz und Fragant zu bewältigen waren. Wie bereits in den Jahren zuvor wurden die Übungen abwechselnd von den jeweiligen Ortsstellen in Form eines „Stationsbetriebes“ ausgerichtet.

Breite Unterstützung

Heuer bereitete Ausbildungsleiter Peter Zraunig (OST Fragant) die Schulung am Mölltaler Gletscher vor, zu der auch die Ortsstelle Winklern eingeladen wurde, da sie den Pistendienst am Mölltaler Gletscher gemeinsam mit Fragant durchführt. Möglich wurde die Übung durch die Unterstützung der Mölltaler Gletscherbahnen, insbesondere Betriebsleiter Adolf Gugganig.

44 Teilnehmer

An der Übung nahmen dann 44 Bergretterinnen und Bergretter teil. Pro Liftstütze kam ein „Bergetrupp“ – bestehend aus einem Sicherungsmann, einem Bergemann und einem Bodenmann – zum Einsatz: Geübt wurde mit den Bergegeräten des Seilbahnunternehmens und mit den von allen Ortsstellen zur Verfügung stehenden einheitlichen Seilbahnbergeräten sowie dem Seil- und Sicherungsmaterial der jeweiligen Ortsstellen. Benötigt wurden neben der persönlichen Kletterausrüstung ein Bergegerät, ein 50m-Rückhalteseil, ein 50m-Berge-

seil, Bergedreiecke (Windel), Schraubkarabiner und Abseilachter (bzw. ähnliche Bremsvorrichtungen).

Die Versorgung und der Abtransport der „Verletzten“ aus dem Trassenbereich der Seilbahn erfolgte unter Leitung des Bergrettungsarztes Dr. Roland Rauter. Wie festgestellt werden musste, war die Umsetzung der in der Theorie erlernten Erste-Hilfe-Maßnahmen unter realistischen Bedingungen bei Schnee, Kälte und schwierigem Gelände nicht so einfach. In der Hütte wurde unter fachkundigen Anleitungen von Heimo Schall „Erste Hilfe“ gepaukt.

Rechtliche Probleme

Im Zuge der Abschlussbesprechung wurden die rechtlichen Probleme der Seilbahnbergung erörtert. Einerseits sollten von den Bergrettern nur die in jeder Ortsstelle vorhandenen, einheitlichen Liftbergeräte verwendet werden, andererseits ist von der Eisenbahnbehörde noch nicht endgültig geklärt, ob diese Geräte bei den Seilbahnen- und Liften eingesetzt werden dürfen. Die Ausbilder waren sich einig darüber, dass im Ernstfall von den Bergrettern auch die Bergegeräte der Liftgesellschaft (in Kombination mit der Seiltechnik der Bergrettung) verwendet werden können, wenn die Einsatzkräfte auf diese Geräte eingeschult wurden und damit auch geübt haben. Allerdings ergeben sich dadurch Probleme, da beinahe jedes Skigebiet ein anderes Bergesystem verwendet. ❄️



Sind Ihre Ansprüche größer als Ihre Zinsen?

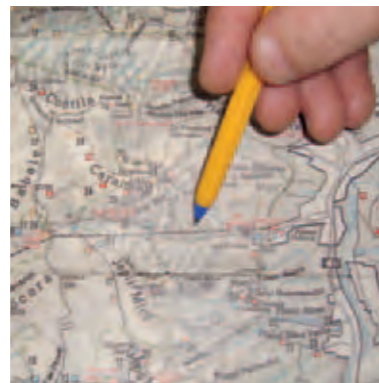
Wachsen Sie mit uns!
Mit dem BKS Sparbuch wird aus kleinen Beträgen ein kleines Vermögen.

BKS Bank
3 Banken Gruppe

BKS Bank Direktion Villach, T: (04242) 2011-202,
E: villach@bks.at, www.bks.at



Das Hochplateau oberhalb von Busteni.



Erst am letzten Einsatztag erhielten die beiden Tiroler eine Karte der Region.



Nicht alle einheimischen Bergretter unterstützten die Tiroler bei ihrer Arbeit.

Durch steiles Gelände kämpften sich die Tiroler am ersten Einsatztag zur vermuteten Unglücksstelle.

fort mit der Suche begonnen, jedoch ohne Erfolg, sodass die Bergretter gegen Mittag wieder ins Tal abstiegen. Auch weil sie wiederholt vor einer möglichen Lawinengefahr gewarnt wurden.

Steile Rinnen

Da sich diese als unbegründet erwies, setzten die beiden Tiroler die Suche noch am selben Tag fort. Vom frühen Nachmittag an überprüften sie bis weit in die Nacht hinein weitere mögliche Unglücksstellen, die ihnen von rumänischer Seite genannt worden waren. Der Erfolg blieb jedoch weiter aus. Auch am Donnerstag, als die Retter dank besserer Wetterbedingungen mit der Bahn auf das Hochplateau fahren konnten, um von oben aus die steilen Rinnen und Lawinenkegel abzusuchen. Inzwischen war zusätzlich noch versucht worden, mit einer Handypeilung die Lage der Vermissten zu orten. Sowohl dies als auch eine Hundestaffel, die für Freitag angefordert worden war, brachten kein Ergebnis, weshalb Veider und Pietersteiner beschlossen, die

Aktion zu beenden und noch am Freitag wieder nach Österreich zurückzukehren.

Ungute Situation

Schon zu Beginn ihrer Arbeit war den beiden Tirolern klar, dass die Situation nicht einfach würde. Einerseits war das Wetter schlecht und es gab keine Karten, mit deren Hilfe sie sich hätten orientieren können. Andererseits schien es, als seien sie nicht überall erwünscht. Die Bergretter vor Ort hatten bereits am Sonntag das Gebiet nach den beiden Vermissten abgesucht. Da dies ohne Ergebnis geblieben war, organisierte die Familie – die alle Kosten, auch jene für die beiden Tiroler, übernahm – auf eigene Faust die weitere Suchaktion. Ein Umstand, der bei den rumänischen Rettern nicht auf Wohlwollen stieß. „Das Ergebnis war, dass wir mitunter den Eindruck hatten, auf einem Zwei-Mann-Einsatz zu sein. Unsere Begleiter der dortigen Bergrettung wirkten manchmal eher wie Aufpasser. Unterstützung erhielten wir nur von einigen wenigen“, schildert Arno Pieterstei-

ner die Situation. Zum Teil scheiterte dies auch an der mangelnden Ausrüstung der rumänischen Kräfte. „Zwar waren sie gut ausgebildet und auch mit neuester Bergkleidung ausgerüstet. Was das Equipment für die Lawinensuche anging, fehlte es aber an fast allem. Leider wirkten sie auch nicht immer sehr motiviert“, erzählt Peter Veider. Trotzdem würden er und Arno Pietersteiner jederzeit wieder helfen. „Solange auch nur die geringste Chance besteht, jemanden retten zu können, muss man aktiv werden“, erklären beide ohne Zögern. Leider blieb der Einsatz in Rumänien ohne Erfolg. Von den beiden vermissten jungen Rumänen fehlt weiterhin jede Spur. ❄️

INFORMATION

Arno Pietersteiner ist Mitglied der Ortsstelle Axams, Ausbilder und staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er gehört seit mehr als 20 Jahren der Bergrettung an.
Peter Veider ist Ausbildungsleiter der Bergrettung Tirol, deren Geschäftsführer er auch ist.

Alpinismus im Wandel

„Tag der alpinen Sicherheit“ am 24. April in der Fachhochschule Villach.

Text: Gabi Schluga | Fotos: iStock



Ein Gipfelsieg zu jeder Jahreszeit. Mit Skiern, Schneeschuhen, dem Mountainbike oder zu Fuß auf speziellen Routen unterwegs – das ist auch für erfahrene Alpinisten immer wieder ein ganz besonders eindrucksvolles Erlebnis. Doch das Gebirge birgt viele Gefahren.

In einer interessanten Vortragsreihe präsentiert die Landesleitung Kärnten des Österreichischen Bergrettungsdienstes im Rahmen des „Tages der alpinen Sicherheit“ das Thema „Der ALPINISMUS im WANDEL“. Die Veranstaltung findet am 24. April von 16 bis 20 Uhr in der Fachhochschule Villach (Europastraße 4) statt.

Das Programm:

„Der Alpinismus im Klimawandel“
Seit einigen Jahren greifen im vergletscherten Hochgebirge beängstigende Veränderungen um sich. Das Eis schmilzt, der Fels wird locker, was tut sich dort oben? Mag. Gerald Valentin, Geologe des Landes Salzburg, Berg- und Skiführer, berichtet über die Auswirkungen des Klimawandels auf den Bergsport.

„Fit in die Berge“
Dr. Harald Oschmütz, Internist und Bergrettungsarzt der Landesleitung Kärnten, referiert über die körperliche Vorbereitung von sportlichen Aktivitäten unter Berücksichtigung des Herz-Kreislauf-Systems des Menschen.

„Klimawandel – was wird uns am Berg erwarten?“
Die klimabedingten Veränderungen in unseren Bergen z. B. von den Comici-Routen bis zu den Versorgungswegen der Bergstellungen im Ersten Weltkrieg zeigen das steigende Risiko bei der Bewältigung dieser Routen durch Bergsteiger und Kletterer. In

sehr eindrucksvoller Weise wird Dr. Karl Pallasmann, Bergrettungsarzt und Expeditionsbergsteiger, die Gefahren aufzeigen.

„Und plötzlich ist alles ganz anders... – Management des Ungewissen“
Manchmal kommt es anders, als geplant: Aus herrlich blauem Himmel zieht ein Gewitter daher, der Weg im Tourenführer von anno dazumal verläuft sich in einer Geröllspur, die stabile Klettersteigleiter hängt wackelig in luftiger Höh, das Fixseil ist herausgerissen, der Freund stolpert und – knacks – der Knöchel ist verdreht. Jetzt sind Flexibilität und Nervenstärke gefragt! Aber keine Angst: Strategien und psychologisches Know-how im Umgang mit unvorhergesehenen Situationen am Berg von DDr. Ulley Rolles, Ärztin für Allgemeinmedizin & Psychotherapie und Bergrettungsärztin, helfen dabei.

Das „1 x 1“ der Sicherheitsvorkehrungen
Obstlt Mag. Peter Hauser, Leiter der Kärntner Alpinpolizei, referiert über den persönlichen Beitrag zur Hilfeleistung bei Unglücksfällen, untermauert durch einige Beispiele aus der beruflichen Praxis.

Im Rahmen seines Vortrages wird auch der „Rucksack“ des Einsatzkommandanten

(z. B. der Alpinpolizei, Bergrettung oder einer sonstigen alpinen Institution) mit den verschiedenen Einsatzmitteln vorgestellt, um den Einsatz bei einem komplexen Alpinunfall oder einer größeren Suchaktion, bei dem verschiedene Hilfs- und Rettungsorganisationen beteiligt sind, zu leiten.

„High-Tech oder Loden“
Ist die neueste und teuerste Bergsportbekleidung immer auch die beste? Die Frage, die sich täglich stellt, versucht Till Gottbrath (Teilhaber der Agentur www.k-g-k.com, die sich auf Journalismus, Fotografie und PR im Sport- und Outdoor-Markt konzentriert) mit sehr vielem in der Praxis erfahrenen Fachwissen in Sachen Ausrüstung und Textilien zu beantworten.

Sponsoren
Die Veranstaltung wird von Bergsportausrüstern gesponsert, deren Equipment in der AULA der Fachhochschule ausgestellt wird. Mitwirkende Firmen sind: Mammüt, Ortovox, Vaude, Pieps und ALTIS Sportmedizin. Im Hinblick auf die kommende Outdoor-Saison hoffen wir, mit dieser Veranstaltung einen Beitrag zur Erkennung von Gefahren und somit zur Prävention von Alpinunfällen zu leisten. ❄️



Bekleidungs-System für Berg-Profis

Mit der speziellen Linie „Mountain Rescue“ bietet VAUDE das optimale Bekleidungs-System für das anspruchsvolle Einsatz-Repertoire professioneller Bergrettungsorganisationen. Damit diese den hohen körperlichen Anforderungen unter extremen Witterungsbedingungen im alpinen Gelände gewachsen ist, vereint unsere Ausrüstung Robustheit, Funktionalität, Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit auf höchstem Niveau. Die Hardshell-Kombinationen sind mit der eVent Membran ausgestattet, die höchste Atmungsaktivität bei absoluter Wasserdichtigkeit garantiert. Körperpartien, die durch die Anwendung speziellen Belastungen ausgesetzt sind, werden durch ein besonders abriebfestes Material dauerhaft geschützt. Um den individuellen Kundenbedürfnissen gerecht zu werden, können aus einem Baukasten-System zusätzliche, gewünschte Applikationen ausgewählt werden. Auch Logos werden von VAUDE in der gewünschten Größe und Platzierung aufgebracht. Bei VAUDE können Sie auf eine langfristige starke Partnerschaft mit hoher Innovationskraft bauen – die Weichen dafür haben wir gestellt. (PR)



Bergsport boomt und bringt unvergessliche Erlebnisse. Doch die Natur birgt auch viele Gefahren. Der „Tag der alpinen Sicherheit“ will darüber informieren und so zur Unfallvorbeugung beitragen.

In den Bergen rund um Tangye sind zahlreiche ehemalige Wohnhöhlen zu finden.

Auf einsamen Wegen durch Mustang

Zwischen Sieben- und Achttausendern zu heiligen Städten der Hindus und Buddhisten und in die Rückzugsgebiete der tibetischen Khampas.

Text: Karl Pallasmann | Fotos: Ingmar Gassner

Durch die chinesischen Repressionen gegenüber den Tibetern waren wir gezwungen, statt der ursprünglichen Kailas-Umrandung und den Besuch des „Silberpalastes des Garudavogels“ ein Ausweichziel zu suchen. Da ich bereits 1995 den Damodar Himal auf einer kaum begange-

nen Route überqueren wollte, damals das Unternehmen aber an einem Erdbeben im Lhabtse Khola scheiterte, stand ein neuerlicher Versuch an. Im Herbst vergangenen Jahres war es soweit: Von Mitte September bis Mitte Oktober konnten wir die im Brennpunkt des Weltinter-

esses liegende tibetische Kultur in Mustang, einem tibetischen Königreich auf nepalesischem Staatsgebiet, hautnah erleben.

Neuland entdecken

Ausgangspunkt unserer Reise war Jomsom, das jedoch schwierig zu erreichen ist: Nur

bei Schönwetter ist der Flug zwischen Dhaulagiri und Annapurna hindurch möglich.

Mustang selbst ist wunderschön, zum Teil sind die Dörfer, Klosteranlagen und sogar die Hauptstadt Lo Manthang mit ihren rund 1000 Einwohnern noch tief mittelalterlich

geprägt. Von der Hauptstadt aus wandten wir uns, das Kali-Gandaki-Tal aufsteigend, dem Damodar Himal zu. Nach zweieinhalb Tagen Anstieg standen wir auf 4700m Höhe im Anblick des 5450m hohen Mustang-La-Passes. Diesmal war es ein Fels- und Erdbeben auf unserer Seite,

der uns umdrehen ließ, da wir unsere 25-köpfige Begleitmannschaft nicht dem „Erschlagenwerden“ aussetzen wollten. Die anschließende tagelange Durchquerung absoluten Neulandes bis zum Pilgerort Muktinath ließ uns die erzwungene Umkehr aber rasch vergessen.

Auf diese Art konnten wir die Rückzugsgebiete der Khampas, ehemaligen tibetischen Widerstandskämpfern, kennen lernen.

Abenteuerliche Pfade

Durch die Schluchten des Narsing und Yakchhu Khola

wanderten wir in der Folge auf abenteuerlichen Pfaden Muktinath entgegen. Der Pilgerort von Hindus und Buddhisten, der schon 300 v. Chr. bekannt war, ist tief beeindruckend. In Muktinath sind 108 Quellen, welche aus einer Wand entspringen, zusammengefasst. Ein ⇨

Tilicho (7136 Meter) und Tilicho-See.



Bad in diesen heiligen Quellen sichert einem der Überlieferung nach die Erlösung nach dem Tod. Auch wir sahen einige Leute, die der Kälte trotzten und sich ins Wasser wagten. Weiterer Anziehungspunkt ist der Tempel des heiligen Feuers, welches durch eine schon ewig brennende Erdgasflamme am Leben erhalten wird.

Am heiligen See

Für unser nächstes Ziel, den Tilicholake, mussten wir den 5416 Meter hohen Thorong La überqueren, um von Manang aus über den landschaftlich reizvollen Pfad durch das obere Marsyangdi-Tal bis zum fast 5000 Meter hoch gelegenen See zu gelangen. Dieser höchst gelegener See der Welt, ein heiliger See, ist ein Juwel in dieser Berglandschaft. Von einem 5400 Meter hohen, über dem See liegenden Bergrücken hatten wir den Blick auf die 8000er Annapurna, Dhaulagiri, Manaslu sowie auf zehn 7000er.

Für die anschließende Überschreitung des nördlichen 5388 Meter hohen Mesocantopasses mussten vor allem die Träger wegen des Schlechtwettereinbruchs die letzten Kräfte mobilisieren. Der anschließend zweitägige Abstieg nach Jomsom führte noch einmal diese paradiesische alpine Landschaft vor Augen. Die Angst, wegen des immer wieder auftretenden Schlechtwetters mit dem Flugzeug nicht herauszukommen,

erwies sich – zum Glück – als unbegründet.

Insgesamt war die Reise ein außergewöhnliches Erlebnis. Einerseits waren wir zum Teil in Gegenden unterwegs, in die sich nur wenige westliche Bergsteiger „verirren“, andererseits trafen wir auf Menschen, die uns mit ihrer reizenden, offenen und hilfsbereiten Art tief beeindruckten. Es ist eine Leistung, mit welcher bescheidenen Mitteln sie ihren Lebensunterhalt verdienen und wie sie dem kargen Boden Getreide abtrotzen. Dazu kommt noch etwas Viehwirtschaft, die in ihrer Ausprägung mitunter an unsere alte Almwirtschaft erinnert.

Wichtige Ortskenntnis

Möglich wurde die Expedition vor allem durch unsere 25-köpfige Begleitmannschaft. Da wir in zum Teil wenig erkundetem Gebiet unterwegs waren, mussten wir uns auf die Ortskenntnis unserer Begleiter verlassen können. Doch auch für sie waren nicht alle Routen klar. So mussten wir zum Beispiel den Weg über den nördlichen Mesocantopass erst suchen, was für alle – uns selbst und die Einheimischen – eine Herausforderung war. Allerdings machten gerade diese unbekannteten Faktoren – gemeinsam mit dem Kennenlernen der Menschen und ihrer Kulturschätze – diese Reise zu einem außergewöhnlichen Erlebnis.



TEILNEHMER
Sirdar Mingma und Ingmar Gassner (erste Reihe von links). Harald Bierbaumer, Karl Cernic, Walter Lackner, Wolfgang Gabriel, Joachim Gfreiner und Karl Pallasmann (hinten von links).



Lager unter dem nördlichen Mesocantopass (5300 Meter).



Blick auf die Ortschaft Tangye.

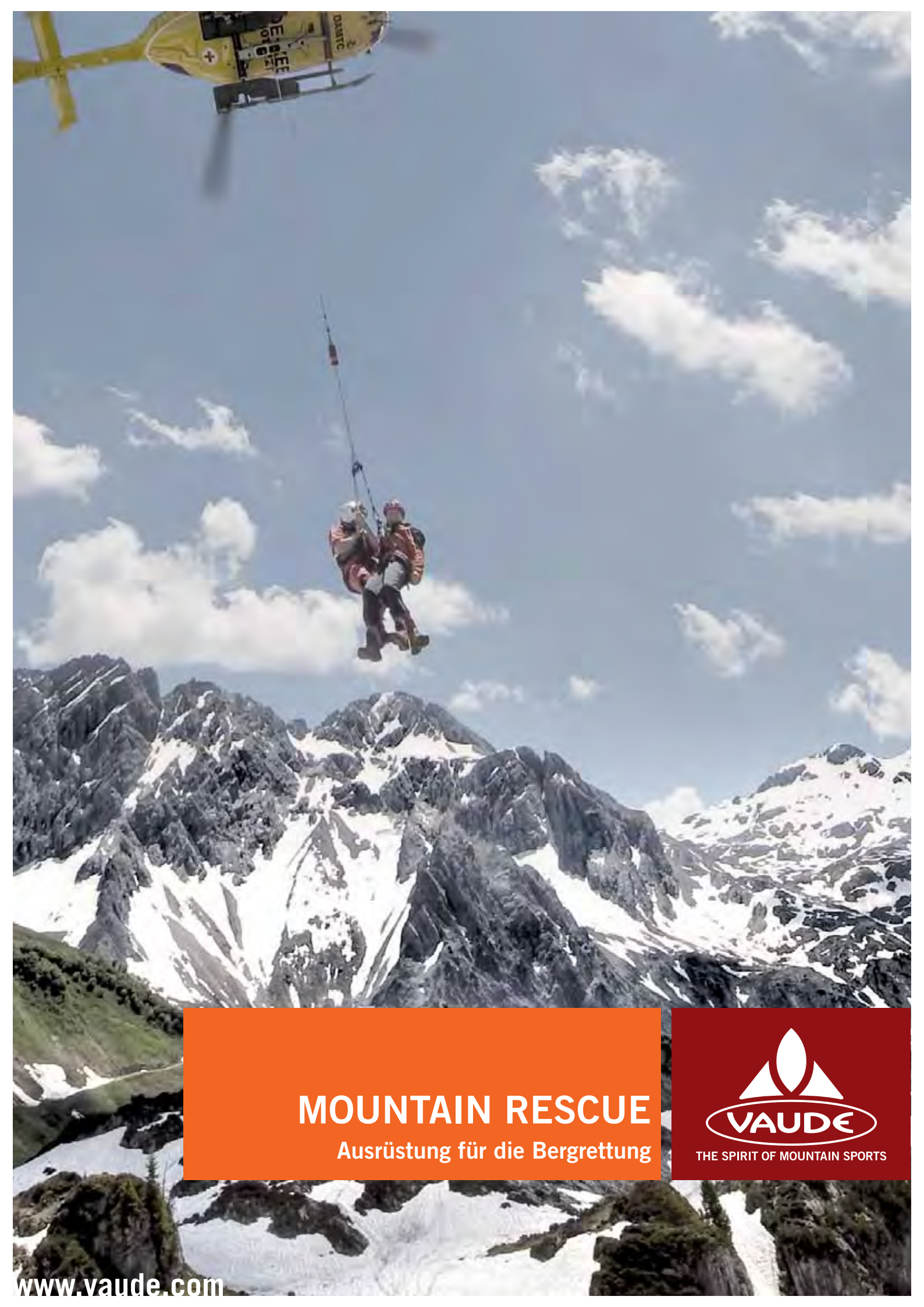
S1 FINDET ALLE DEINE FREUNDE



AUTO SCAN	OVERVIEW	NAVIGATOR	PIN SPOT
------------------	-----------------	------------------	-----------------

Automatische Umschaltung: Senden/Scannen | Detaillierte Situationsanalyse auf einen Blick | Zielführende Navigation mittels Peillinie und Richtungspfeil | Visuelle Punktortung: schnell und präzise





MOUNTAIN RESCUE

Ausrüstung für die Bergrettung



THE SPIRIT OF MOUNTAIN SPORTS