



Dr.med.univ. Thomas M. Waldhart

Arzt für Allgemeinmedizin, Sport-, Höhen- und Expeditionsmediziner, Notarzt

A-6215 Achenkirch 115 tel: 05246-5303-172 mobil: 0650-4674626 email: tomwaldhart@yahoo.de

Trekking- und Expeditionsvorbereitung am Achensee

Erstmals in der Geschichte finden Vorbereitungskurse für Trekkings, Expeditionen und anspruchsvolle Westalpentouren am Achensee in Tirol statt.

In Zusammenarbeit mit dem DAV Summit Club und dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck leitet unser „Hausarzt“, und ältester Sohn, Dr. Thomas Waldhart, als ausgebildeter Höhen-, Sport- und Expeditionsarzt diese fünftägigen Kurse. Nach ausführlicher Untersuchung und aus eigener Erfahrung in den Anden, dem Himalaya und den Alpen gibt er praktische Tipps und Tricks, die das geplante Unternehmen sicherer und angenehmer für alle Teilnehmer gestalten und die Chance Ihr Vorhaben zu realisieren, maximieren.

Ziel ist es jeden Teilnehmer möglichst individuell auf sein Vorhaben vorzubereiten. Unter anderem werden dabei die körperlichen Voraussetzungen überprüft, die Leistungsfähigkeit mittels Fahrrad- und Steigleistungstest evaluiert und die Reaktion des Körpers auf akute Höhenexposition in einer Unterdruckkammer am eigenen Leib erfahren.

Man bekommt in kurzen Vorträgen Informationen zu richtigem Verhalten in der Höhe, Erster Hilfe Maßnahmen, körperlicher Vorbereitung und reisenotwendiger Impfungen. Abschließend findet ein ärztliches Gespräch über Eignung und optimalem Training statt und jeder Teilnehmer erhält seine höhenmedizinische Expertise.

Abgerundet wird das Programm durch zwei geführte Wanderungen, einer Weinprobe bzw. Diavorträgen über das oder die Gastländer.

Die ersten Termine Ende Oktober stehen bereits fest, die Anzahl der Teilnehmer ist auf mindestens sechs, maximal acht Personen limitiert.

Wenn auch Sie Interesse haben oder nähere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an den DAV Summit Club in München (0049-89-64240119) oder schauen Sie im Internet unter folgendem Link: http://www.dav-summit-club.de/detail/reise/Alpine-Ausbildung_Sommerprogramm_Vorbereitungskurse/OEsterreich/VTACHEN.html

Auf ihre Teilnahme freut sich

Dr. Thomas Waldhart und das Achentalerhofteam