



## Kursbericht „Extremsituationen beim Bergwandern“ 26. September 2013

### Kursprogramm:

9:00 Th	Kurseröffnung im Restaurant Montlinger Schwamm, gemeinsames Erarbeiten der Kursziele, Materialkontrolle, <b>esa-News</b> <b>Konzept / Lehrmittel esa</b>
P	Extremsituationen beim Wandern <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wetter: Gewitter, Nebel</li> <li>- Unfall: Alarmieren, Sofortmassnahmen</li> </ul>
T	Wanderung auf den Kamor
U	Verpflegung auf der Alp Frosen
16.00	Kursschluss auf der Alp Frosen

**Kursleiter:** Dominik Suntinger

**Teilnehmer:**

**17**

Gschwend Stefan, Grimm Kurt, Wohlwend Ernst, Wohlwend Migg, Fuchs Klemens, Haltiner Fritz, Benz Franz, Geiger Sepp, Bertrand Anke, Schegg Viktor, Graf Hansjörg, Fässler Hermann, Walser Ruedi, Buschor Roman, Spirig Konrad, Bont Monika, Stiboller Hans-Peter

**Wetter:** 50% regen, 50% feucht

### Bericht:

Bei Kafi und Gipfeli sagt uns Dominik, dass der SAC Schweiz eben wieder aus dem Erwachsenensport esa ausgetreten ist. Das ist gut, ohne esa hätten wir diesen Kurs schon vor 2 Jahren durchführen können. Zum esa Ordner: dieser enthält viel Gutes für Leute, die sich für Erwachsenenorganisationen interessieren. Er kann bei mir bezogen werden, und man erhält dazu noch ein SAC Säckli geschenkt.

Dann erstellen 4 Gruppen je ein anders aufgebautes Routenkroki zur Orientierung bei Nacht und Nebel. Die Skizzen werden dann ausgetauscht, und man sucht sich damit draussen den Weg. Die Unterlagen werden dabei laufend ergänzt. Wir lernen beobachten, beschreiben, Skizzen erstellen und lesen, dh auch sich orientieren unter erschwerten Bedingungen.

Es beginnt zu regnen. Anstatt auf den Kamor geht es jetzt direkt zum Frosen. Fritz hat dort schon eingeheizt, wir nehmen unser Picknick am trockenen ein. Der Koordinator mit dem Arm in der Schlinge betätigt sich als Kellner.

Das nächste Thema: Unfall, Alarmieren. Die Teilnehmer berichten von ihren eigenen Erfahrungen, wie es abgelaufen war, was sie wieder so und was sie anders machen würden. Bei 17 Senioren kommt ein grosser Erfahrungsschatz zusammen. Dominik fragt manchmal nach, fasst zusammen, ergänzt. Alle machen voll mit, wir werden ernst genommen. Ein wichtiger Hinweis, speziell für Senioren: auf Touren und auf Wanderungen ist das Handy immer angestellt. So kann das Gerät kann im Notfall auch ohne unser Zutun geortet werden.

Dann geht es wieder ins Gelände. Jede der 4 Gruppen löst eine der vorher besprochenen Notsituationen mit den Hilfsmitteln aus dem eigenen und aus Dominiks Rucksack und zeigt dann ihre Resultate dem ganzen Kurs. So kommen nochmals neue Ideen dazu. Lösungen suchen, anwenden, demonstrieren, gemeinsam verbessern, das bleibt im Gedächtnis haften.

Wir kommen dann zu den „Standardsituationen“ wie Herzinfarkt, Unterzuckerung (früher Hungerast), Schwindelanfälle, Betablocker, Blutverdünner usw. Auch diese werden von selber davon betroffenen Teilnehmern geschildert.

Gewitter: wir müssen unsere „Schrittspannung“ klein halten. Sich Einwickeln in die Wärmedecke schützt uns vor Unterkühlung. So schaffen wir den eventuell erschwerten anschliessenden Abstieg besser.

Beim Schlusskaffee, wieder in der Hütte, stellen wir noch gemeinsam eine Liste für unsere Notfallapotheke zusammen. Nach 16 Uhr machen wir uns auf den Abstieg.

Stimmung sehr gut, Kurserfolg sehr gut, das war ein idealer Kurs.

Danke an Dominik, danke an Fritz, danke an alle Teilnehmer!

---

28.9.2013

Hansjörg Graf