

60+

Bericht über ein Seminar



Aktive Seniorengruppen haben im Alpenverein eine lange Tradition. Ein Seminar widmete sich nun den Anliegen jener, die diese Gruppen betreuen.

Mag. Michael Larcher, Referat Bergsport

Es gibt einige „stolze Zahlen“ mit denen der Alpenverein aufwarten kann: Eine davon – 330.000 – bezieht sich auf den aktuellen Mitgliederstand, eine andere lautet 2.800 und bezieht die Gruppe von Tourenführerinnen und Tourenführern, die in den 196 Alpenvereinssektionen ehrenamtlich mit Gruppen am Berg unterwegs sind. Macht die erste Zahl den Alpenverein zum mit Abstand größten alpinen Verein in Österreich, so defi-

niert die zweite Zahl den Alpenverein als größten Veranstalter von Bergsportaktivitäten in diesem Land. Andere Zahlen waren uns bisher weniger vertraut: Wie groß denn wohl der Anteil jener Alpenvereinsmitglieder ist, die 60 Jahre oder älter sind?

Die Antwort lautet: 23 % (Frauen 22 %, Männer 24 %). Also knapp jede/jeder Vierte im Alpenverein ist 60 oder älter.

Viele dieser Seniorinnen und Senioren finden in den Sek-

Klettersteige: auch für 60+-BergsteigerInnen ein spannendes Betätigungsfeld

Fotos: C. Damisch



lichem Fixtermin – mit Seniorengruppen unterwegs sind.

Design

Die typischen Sorgen des „ersten Mal“ waren rasch verfliegen, als bereits kurz nach Ausschreibung unseres Seminars die maximale Teilnehmerzahl von 30 erreicht war. Wir hatten offensichtlich mit dem Generalthema – Gesundheit – Fitness – Energie im Alter – genug Interesse geweckt und die richtige Mischung aus Theorie und Praxis bzw. Aktivprogramm und Vorträgen gefunden. Richtig los ging es dann am 1. Juni:

Sportwissenschaft

„Die Jahre mit Leben füllen“ und nicht: „das Leben mit Jahren füllen“ – das blieb nicht das einzige Zitat, mit dem Professor Kornexl, Vorstand des Instituts für Sportwissenschaften an der Universität Innsbruck, in seinem Vortrag die große Bedeutung von sinnstiftenden Aktivitäten im Alter betonte. Die Frage der Eignung des Bergsports für den Senior, die Seniorin, beantwortet Kornexl mit einem uneingeschränkten JA: „Wenn es um freudvolles Erleben geht, ist der Bergsport unübertroffen.“ Aber auch die Nachteile des Bergsports spricht der Sportwissenschaftler aus: Diese liegen im Haltungsbereich. Perfekt nach Kornexl wäre demnach die Kombination Bergsport plus Haltung prophylaxe. Diese Aussage bestärkte dann auch jene Seminarteilnehmer, in deren Sektionen neben den klas-

sischen Bergprogrammen auch regelmäßig Gymnastik- und Konditionstrainings angeboten werden. Sein Plädoyer für lebenslanges Lernen fasst Kornexl in dem Motto zusammen: „Hör nie auf anzufangen – fang nie an aufzuhören!“

„Die Kunst der Langsamkeit schätzen lernen“

Mit großer Leidenschaft und überzeugenden Argumenten widmete sich Renate Kaiser in ihrem Impulsreferat dem Thema „Tempo“ beim Bergwandern. Kaiser ist geprüfte Bergwanderführerin und Gründerin von „Wandern mit Herz“, einer Wanderschule, die ihren Schwerpunkt auf Herz-Kreislauf-bewusstes Wandern legt. Sie selbst, die auf eine Jugend ohne Sport zurückblickt, entdeckte das Bergwandern erst als Erwachsene und war gezwungen, einen sehr schonenden Weg zu entwickeln, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Diese Erfahrungen machen sie heute zu einer sehr authentischen Vertreterin des bewusst langsamen Gehtempo.

Der beste Maßstab für die Belastung des Körpers ist die Herzfrequenz. Daher wurden bei der anschließenden Wanderung alle TeilnehmerInnen mit Pulsuhren ausgestattet, um die Wahrnehmung der Herzbelastung verbessern zu lernen. Das Ziel beim Herz-Kreislaufbewussten Wandern ist es, seinen Energiebedarf „aerob“, also durch Verbrennung mit Sauerstoff zu decken. 180 minus

tionen des Alpenvereins die Möglichkeit, an geführten Bergtouren und Programmen teilzunehmen. Ein Angebot, das gar nicht hoch genug geschätzt werden kann – und das noch an Bedeutung gewinnen wird, wenn man sich die demografischen Entwicklungszahlen vor Augen führt. Es war also höchste Zeit für „60+“, ein Spezialseminar für all jene TourenführerInnen im Alpenverein, die jahrein, jahraus – viele mit wöchent-

Outdoor-Reisen zum Jahreswechsel

Trekking und hohe Berge:

ECUADOR: Illiniza, Cotopaxi, Chimborazo
Schneeberge an der „avenida de los volcanos“
Termin (19 Tage): 26.12.-13.01.2008

ARGENTINIEN: Aconcagua (6959 m)
Expedition auf den höchsten Berg Amerikas nach Akklimatisation am Cerro Marmolejo (6108 m) in Chile.
Termin (28 Tage): 29.12.-25.01.2008

MEXICO: Vulkane und versunkene Kulturen
Auf die „Feuerberge der Azteken“ im Hochland Mexicos: Malinche, Ixtaccihuatl (5286 m), Pico de Orizaba (5700 m)
Termin (14 Tage): 26.12.-08.01.2008

JEMEN: Djebel as Satar / Wadi Hadramaut
Zwischen Sana'a und dem Golf von Aden
Termine (9 / 15 Tage): 27.12.-04.01. bzw. 10.01.2008

MALI: Reise nach Timbuktu
Trekking im Dogonland, Bootsfahrt am Niger u.a.
Termine (je 16 Tage): 22.12.-06.01.08, 19.01.-03.02.08

ÄTHIOPIEN: Semien-Berge
Trekking und Kultur in Abessinien/Nordäthiopien
Termine (je 16 Tage): 26.12.-10.01.08; 14.01.-29.01.08

OSTAFRIKA: Mt. Kenya / Kilimanjaro
Das „Dach Afrikas“ in 5 Reisevarianten abseits der Normalwege. Verlängerungen: Fotosafari und/oder Zanzibar
Termine je nach Variante: 16 bis 23 Tage

TANZANIA: Trekking im Land der Masai
Das Land der Riesenkrater mit Ol Donyo Lengai, 2878 m
Termine (je 12 Tage): 26.12.-05.01.08; 01.-12.02.08

UGANDA: Ruwenzori, 5109 m
Das „Mondgebirge“ an der Quelle des Weißen Nil
Termin (16 Tage): 26.12.-10.01.2008

Mountainbike-Reisen:

ECUADOR: „Straße der Vulkane“
Vom Hochland der Anden ins Amazonas-Tiefenland
Termin (19 Tage): 26.12.-13.01.2008

TANZANIA: Durch das Hochland der Masai
Zwischen Ol Donyo Lengai und Nyorongo-Krater
Termin (16 Tage): 26.12.-10.01.2008

Katalog und
Alpinprogramm
anfordern!

Die BergSpechte

Outdoor-Reisen und Alpinschule
Edi Koblmüller GmbH
Volksfeststrasse 18
4020 Linz, Austria/Europa
Tel. +43 (0) 732-77 93 11
Fax +43 (0) 732-77 93 11-11
office@bergspechte.at



www.bergspechte.at



Grundlegende Kompetenz für alle AlpenvereinsführerInnen: Praktische Erste Hilfe

Wie man Krafttraining einfach und effizient mit einem Partner und ein paar Wanderstöcken machen kann, wurde im Anschluss an den Vortrag im Freien demonstriert – und auch gleich selbst ausprobiert.

Erste Hilfe

Die neuen Richtlinien für die Wiederbelebung beim Herz-Kreislauf-Stillstand waren nur ein Grund, im Rahmen eines Seminars für TourenführerInnen von Seniorengruppen ein Reanimationspraktikum anzubieten. Entscheidender ist der Umstand, dass der Herz-Kreislauf-Notfall seit Jahren zu den häufigsten Todesursachen im Alpinsport gehört.

Dr. Georg Schäfer von der Univ.-Klinik Innsbruck führte aus, dass im Jahr 2005 von den 130 Todesfällen beim Wandern 56 auf ein Herz-Kreislauf-Versagen zurückzuführen sind (wobei die Dunkelziffer bei den Stürzen und den ungeklärten Absturzunfällen auch auf ein Herz-Kreislauf-Versagen hindeuten könnte).

Herz-Kreislauf-Versagen ist vor dem Krebstod in Industrienationen die häufigste Todesursache. Ursachen für Herzinfarkt sind die Arteriosklerose bzw. das metabolische Syndrom. Der gestörte Fettstoffwechsel, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Übergewicht sind Symptome dieser Erkrankung. Einflussfaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Rauchen, das Alter, genetische Neigung und das Geschlecht (Männer ab 35 Jahren). Mit regelmäßigem Wandern kann man diese negativen Faktoren verringern, andererseits kann aber eine starke Belastung bei untrain-

Lebensalter ist dabei ein ungefährender Grenzwert für die Herzfrequenz, der nicht überschritten werden darf.

Die Ausführungen von Kaiser machten auch betroffen, denn vielen wurde klar, dass beim Bergsteigen in Gruppen das Tempo häufig deutlich zu hoch gewählt wird! Das hat zur Folge, dass viele den Spaß am Wandern verlieren, aber auch, dass manche sich überfordern und dadurch das Risiko eines Not- oder Unfalls steigt.

Klettersteige – „super geeignet“

Die Herz-Kreislauf-Grundsätze wurden dann auch von jenen Seminarteilnehmern beherzigt, die sich für das Klettersteigprogramm entschieden. Allerdings beschränkte man sich hier auf den Zustieg. Der eigentliche Ausbildungsschwerpunkt für diese Gruppen lag in der Wiederholung der wichtigsten Sicherheitsstandards, die heute auf Klettersteigen gelten. Auch die

grundsätzliche Eignung von Klettersteigangeboten für Senioren wurde anschließend in zwei Arbeitsgruppen diskutiert. Das Ergebnis war einheitlich und nicht überraschend: Klettersteige sind für Senioren „super geeignet“ und auch die Nachfrage ist groß. Besonderes Augenmerk ist allerdings auf die angepasste Schwierigkeit zu legen, da im Alter die Armkraft unweigerlich abnimmt.

Lebensstil

Wer ist für ihre Gesundheit verantwortlich? Mit dieser ungewöhnlichen Frage eröffnete Maria Sponring, Sportwissenschaftlerin und Gesundheitscoach, ihren Vortrag über „Energiequellen und Kraftgeber im Alter“. Als man diese Frage 1998 Herrn und Frau Österreicher stellte, antworteten 52 % mit „die Sozialversicherung“, 6 % mit „mein Hausarzt“ und nur 22 % mit „ich selbst“. Soweit also zum Stand der Eigenverantwortung in Sachen Gesundheit.

Auch wenn die Gene unsere Vitalität und Gesundheit mitbestimmen, ist jeder selbst in hohem Maße verantwortlich für seine Gesundheit. Entscheidend, so Sponring, sei der Lebensstil: Mentale Ausrichtung (positives Denken), Bewegung, Körperrhythmen und Erholung – insbesondere der gesunde Schlaf, Ernährung und die soziale Einbettung sind Faktoren des Lebensstils.

Besonders herausgestellt wird von der Sportwissenschaftlerin die Bewegung. Sie sei der Schlüssel für den Jungbrunnen. Ausdauertraining stärkt die Herzaktivität, reduziert Bluthochdruck, senkt den Cholesterinspiegel, steigert die Fettverbrennung, regt die Bildung roter Blutkörperchen an, vertieft die Atmung und baut Stress ab. Heute zunehmend anerkannt ist die große Bedeutung des Krafttrainings – auch im Alter. Muskeln sind unser einziger Eiweißspeicher. Krafttraining provoziert die Hormonausschüttung, das bedeutet bessere Regeneration und Reparaturprozesse.

nieren Personen auch einen Herz-Kreislauf-Tod auslösen, so Schäfer.

Beim anschließenden Praktikum konnten dann alle Teilnehmer ihr Wissen auffrischen und die unter Umständen lebensretenden Handgriffe entsprechend den neuen Richtlinien (30 Herzruckmassagen : 2 Beatmungen) ausgiebig trainieren.

Rückschau

Von den Teilnehmern wurde unser erstes 60+-Seminar begeistert aufgenommen, das belegte die Rückmeldungen ein-

drucksvoll. Für das Team der Seminarleitung wiederum brachte das Seminar einen wahren Bewusstseinschub – in der Form, dass wir erkannten, welche unheimlich bedeutende gesellschaftspolitische Aufgabe hier von den Alpenvereinssektionen und den Tourenführerinnen und Tourenführern wahrgenommen wird, indem sie regelmäßig und mit viel Engagement und Kompetenz Programme für „Menschen in den besten Jahren“ entwickeln und durchführen. Der Alpenverein ist gut beraten, sich dieser Zielgruppe künftig verstärkt zu widmen.

Wie könnte der Alpenverein die 60+-Generation noch besser betreuen?



infos

VITALE GEWOHNHEITEN

- Bestimme deine Gesundheit selbst
- Bleib im Kopf beweglich
- Speichere Vitalität im Muskel
- Sorge für Erneuerung im Schlaf
- Achte auf gute Baustoffe
- Finde deinen Rhythmus!

60+ – UNTERWEGS MIT SENIORINNEN

Termin:

Freitag, 1. bis Sonntag, 3. Juni 2007

Ort:

Ötz (Ötztal, Tirol), Hotel Nature Resort

Zielgruppe:

Aktive Tourenführerinnen und Tourenführer, die in Alpenvereinssektionen SeniorInnengruppen leiten, führen und betreuen.

Voraussetzungen:

Erfahrung im Führen bzw. Betreuen von Gruppen.

Kursziele:

TourenführerInnen, die mit SeniorInnengruppen unterwegs sind, werden für ihre Aufgabe – Führung von SeniorInnen – fortgebildet und motiviert und finden eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Leitung:

Mag. Michael Larcher (Referat Bergsport) und DI Christian Damisch (Bergführer und Erlebnispädagoge, OeAV-Lehrteam)

Schnell & sicher fixiert!

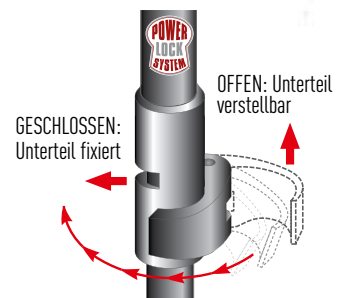
»Auf meine KOMPERDELL Stöcke kann ich mich jederzeit zu 100% verlassen.«

Hans Kammerlander, Extrembergsteiger



KOMPERDELL Power Lock Stöcke wurden für den VOLVO SPORTS DESIGN AWARD 2006 nominiert

POWER LOCK



1. Stock mit doppeltem POWER LOCK Verschluss. Schnell & sicher fixiert mit nur einem Handgriff!

TITANAL POWER LOCK

MEN & WOMEN Version

TITANAL
HF

Hohe Widerstandsfähigkeit durch die Titanal.HF Technologie.



Griffform – besonders guter Halt bei Nase, beim Kürzerfassen des Stockes und beim Traversieren.