



Im Oberen Winkel 12a | 87561 Oberstdorf | 08322 / 940 7500 | info@alpinschule-oberstdorf.de

Wir möchten, dass Sie Spaß haben!

Tourenabbrüche aufgrund von Erschöpfung, fehlender Koordination und Herz-Kreislaufbeschwerden nehmen in den letzten Jahren stark zu. Wir empfehlen daher allen Teilnehmern ab 65 Jahren und allen, die bereits Herz-Kreislaufprobleme hatten oder diese befürchten, vor einer Tour Ihren Arzt zu konsultieren. Ein guter Anhaltspunkt ist die Durchführung des PAR-Q-Tests ([Online-Fragebogen zum Beispiel vom Deutschen Turnerbund](#)).

Wir behalten uns vor, Teilnehmern über 65 Jahren die Teilnahme zu verweigern. Wir empfehlen vor einer Wochentour eine 2-4-tägige Tour mit unserer Bergschule zu unternehmen. Dies bietet Ihnen und uns die Möglichkeit besser einzuschätzen, ob die Wunschtour wirklich eine geeignete Wahl ist. Diese Vorgehensweise dient Ihrer Sicherheit, Ihrem ungetrübten Berggenuss und der Sicherheit der gesamten Gruppe.

Die Fragen des PAR-Q-Tests* finden Sie im Folgenden. Wenn Sie eine oder mehrere davon mit **JA** beantworten, suchen Sie bitte vor Antritt dieser Tour Ihren Arzt auf. Berichten Sie ihm über den Gesundheits-Check, Ihr Vorhaben und darüber, welche Fragen Sie mit **JA** beantwortet haben.

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen? JA NEIN

Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)? JA NEIN

Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? JA NEIN

Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? JA NEIN

Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? JA NEIN

Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- bzw. Atemproblems verschrieben? JA NEIN

Kennen Sie irgendeinen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? JA NEIN

Ihr Alpinschule-Team

*Quelle DTB



BERGE ERLEBEN