



**Anmeldeunterlagen**  
**Höhenmedizinischer Intensivkurs**  
**Teil 1: Winter**

**Hotel Baer & Post, Curtins 108, CH – 7530 Zernez, Unterengadin**  
**vom 09.03. – 15.03.2025**

**Titel, Vorname, Nachname**

**Anschrift (Strasse / PLZ Ort)**

**E-Mail**

**Berufsbezeichnung**

Arzt in Praxis       Assistenzarzt       Facharzt

**Mitglied der DSÄB**

(Sie erhalten Euro 50,00 Nachlass auf die Kursgebühr. Kopie des aktuell gültigen Mitgliedausweises muss beiliegen.)

Ja       Nein

**Zimmerkategorien**

- Einzelzimmer mit Dusche (Kursgebühr: Euro 1990,00)
- Doppelzimmer mit Dusche (Kursgebühr Euro 1850,00)
- 4-Bettzimmer mit Etagendusche – eigener Schlafsack (Kursgebühr Euro 1550,00)

Die Kosten verstehen sich inkl. Gebühren des Kurses (Bergführer/Referenten) und Halbpension, Lunchpaket und Tourentee

**Bemerkungen / Zimmerpartner**

Übermitteln Sie uns Ihre Anmeldung per Mail an die [kontakt@ams-die-akademie.de](mailto:kontakt@ams-die-akademie.de)  
Danach erhalten Sie Ihre Anmeldebestätigung mit allen relevanten Informationen.  
**Der Kursbetrag ist bis spätestens 01.12.2024 zu entrichten**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

**Selbsteinschätzung**  
**Höhenmedizinischer Intensivkurs**  
**Teil 1: Winterkurs**

**Hotel Baer & Post, Curtins 108, CH – 7530 Zernez, Unterengadin**  
**vom 09.03. – 15.03.2025**

- 1. Wie viele Ski-/Snowboardtouren machen Sie durchschnittlich pro Jahr?**  
Durchschnittswert der letzten 3 Jahre:

- 2. Wie viele Höhenmeter pro Stunde ist Ihr bevorzugtes Aufstiegstempo im Winter?** (Bitte keine Antwort eintragen, wenn nicht bekannt)  
Tempo:

- 3. Kondition** (Bitte EIN entsprechendes Feld ankreuzen)
- 1 = mäßig**
  - 2**
  - 3 = gut**
  - 4**
  - 5= sehr gut**

- 4. Skifahrerisches Können auf der Piste (1 bis 3) ODER im Tiefschnee (4 oder 5):**  
Wie gut können Sie skifahren/snowboarden? NUR ein Feld (höchster zutreffender Wert ankreuzen)

Piste	ODER	Tiefschnee
<input type="checkbox"/> 1 = mäßig (blaue Piste) <input type="checkbox"/> 2 (rote Piste) <input type="checkbox"/> 3 = gut (schwarze Piste)	ODER	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 = sehr gut

Bitte beachten Sie, dass sichere Ausführung des Parallelschwungs auf der Piste Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist.

- 5. Ich werde am Kurs mit dem Snowboard teilnehmen: \***
- JA
  - NEIN

\* Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme mit dem Snowboard nur möglich ist, wenn Sie bereits Touren-erfahrung mit dem Snowboard haben und Sie die Aufstiegshilfen (Splitboard/Schneeschuhe oder Kurzski) mitbringen!

- 6. Schneeschuhgruppe:**  
Bei mindesten 6 Teilnehmern wird eine Schneeschuhgruppe zusammengestellt.  
Möchten Sie daran teilnehmen?
- JA
  - NEIN

Eine Teilnahme am Kurs ist somit nur möglich, wenn die Gruppe zustande kommt!

**Diplom:**  
Nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfungen des Sommer- und Winterkurses wird ein Diplom in „Mountain Medicine“ erteilt, das von den medizinischen Kommissionen der UIAA und ICAR von der International Society for Mountain Medicine anerkannt wird.

**Mietvertrag**  
**Leihausrüstung direkt vom Bergführer**  
**Teil 1: Winterkurs**

**Hotel Baer & Post, Curtins 108, CH – 7530 Zernez, Unterengadin**  
**vom 09.03. – 15.03.2025**

**Titel, Vorname, Nachname**

**E-Mail**

**Benötigtes Material für Skitouren:**

Gegenstand	Preis	Anzahl
Lawinenschüttelgerät	30,00 €	
Lawinensonde	10,00 €	
Lawinenschaufel	10,00 €	

**Benötigtes Material für Schneeschuhgänger:**

Gegenstand	Preis	Anzahl
Lawinenschüttelgerät	30,00 €	
Lawinensonde	10,00 €	
Lawinenschaufel	10,00 €	
Schneeschuhe	30,00 €	
Skistöcke	10,00 €	

- Keine Leihausrüstung

Senden Sie die Bestellung mit der Anmeldung, spätestens bis zum 01. Februar 2025.  
Beachten Sie, dass später eingehende Bestellungen nicht berücksichtigt werden können.

Datum, Unterschrift

Die Leihgebühr ist BAR vor Ort zu entrichten!

**Miete Skitourenausrüstung  
Sportgeschäft  
Teil 1: Winterkurs**

**Hotel Baer & Post, Curtins 108, CH – 7530 Zernez, Unterengadin  
vom 09.03. – 15.03.2025**

---

**Wichtig!**

**Leihhausrüstung VS-Gerät, Sonde und Schaufel bitte direkt vom Bergführer über AMS bestellen (Seite 3 Anmeldeunterlagen):**

- VS-Gerät € 30.-
- Sonde € 10.-
- Schaufel € 10.-

Dies sind bessere Konditionen als es die meisten Sportgeschäfte bieten!

**Schneeschnüggänger** benötigen des Weiteren Schneeschuhe und Skistöcke, beides ist ebenfalls direkt bei den Bergführern für € 40.-auszuleihen. Bitte mit der Anmeldung bei AMS reservieren.

**Wer keine eigene Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, Harscheisen, Schuhe) hat, kann diese entweder zu Hause in einem Sportgeschäft oder bei einem Sportgeschäft in der Nähe von Zernez mieten (direkt in Zernez gibt es leider keine geeignete Ausleih-Möglichkeit). Bitte unbedingt um moderne, aktuelle Ausrüstung anfragen! In der näheren Umgebung von Zernez können wir folgende Sportgeschäfte empfehlen:**

---

1. Sport Heinrich in Scuol

Adresse: Hauptstrasse 400, 7550 Scuol, Tel: +41 (0)81 864 19 56, E-Mail: [info@sport-heinrich.ch](mailto:info@sport-heinrich.ch)  
[www.sport-heinrich.ch/scuol](http://www.sport-heinrich.ch/scuol)

- Ski mit Fellen (CHF 165,-) und Harscheisen (CHF 18,-) = gesamt CHF 183.-
- Schuhe CHF 70.-  
= Total CHF 253.-

Es kommen dann noch 10 % Versicherung (Bruch, Beschädigung und Diebstahl) hinzu.

---

2. Willy Sport in Zuoz

Adresse: Hauptstrasse 31, 7524 Zuoz, Tel: +41 (0)81 8541289, E-Mail: [info@willy-sport.ch](mailto:info@willy-sport.ch)  
[www.willy-sport.ch](http://www.willy-sport.ch)

- Ski mit Fellen und Harscheisen CHF 203.-
  - Schuhe CHF 102.-  
= Total CHF 305.- (ohne Versicherung)
- 

Die angegebenen Preise sind **Sonderkonditionen** (unter Vorbehalt) für Kursteilnehmer und gelten für eine Miete über die Dauer des gesamten Kurses (= **Abholung Sonntagnachmittag, Rückgabe Samstagnachmittag**).

Bitte deshalb **unbedingt Verweis auf Höhenmedizinischen Intensivkurs** im Hotel Bär-Post in Zernez!

Falls das Material in einem der beiden oben genannten Sportgeschäfte erfolgt, bitte dort frühzeitig, bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn das gewünschte Material reservieren.

**Wichtig** ist die Angabe von Namen und Adresse, Körpergewicht, Körpergrösse, Schuhgrösse bzw. Schuhsohlenlänge.

Skistöcke (**Wichtig: große Teller**) selbst mitbringen oder ebenfalls im Sportgeschäft ausleihen. Eine ausführliche und detaillierte Packliste erhalten Sie dann zu Ihrer Anmeldebestätigung!