



**Naturfreunde  
Vorarlberg**

# Frauen – Berg – Steigen

## Eine Ausbildungs- und Tourenwoche

Immer mehr Frauen zieht es in die Berge und gerade das Hochgebirge lockt mit seiner Ursprünglichkeit und besonderen Schönheit. Sei es die Gleichmäßigkeit von Form und Farbe hochalpiner Wiesen, Täler oder eines Gletschers, die Zacken und Linien eines Grates, die Vielfalt der Blumenpracht oder die Stimmungen, die Wolken und Sonne zaubern: Wir erfahren uns tief berührt, oft auch gefordert aber auch glücklich.

Allerdings sind wir dort nur Gäste auf Zeit, zu unwirtlich, karg und auch gefährlich gestaltet sich das Leben für uns Menschen in diesen Zonen. Auch darin liegt ein Teil des Reizes, der uns immer wieder dorthin zieht.

In dieser Frauenbergwoche der Naturfreunde Vorarlberg haben Frauen ab 16 Jahre die Möglichkeit, sich die grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten für das Bergsteigen im Hochgebirge anzueignen bzw. vorhandene Erfahrungen zu vertiefen oder auszubauen. Martin Bentele und Wolfgang Illmer stehen als erfahrene Instrukturen zur Verfügung. Hochleistungssport ist nicht angesagt, vielmehr das gemeinsame Lernen und Erfahren!

### **Was bedeutet das konkret?**

In Abstimmung mit den Teilnehmerinnen (ab 16 Jahren) wollen wir vor Ort das Programm zusammenstellen. Inhalte sind aus unserer Sicht:

- Sicheres Steigen im weglosen Gelände (Wiesen, Geröll, Firn, Eis und Fels)
- Tourenplanung, Wetterkunde und Orientierung bei schlechter Sicht
- Gesichert über Gletscher steigen und jemanden aus der Spalte holen
- Klettertechnik für leichteres Klettern im Fels
- Grundlegend Sicherungstechnik im Fels
- Klettersteige: Grundlegende Techniken
- Blumen, Tiere und Landschaft
- Was tun, wenn was passiert?

**Termin: Sa., 19. Juli – Sa., 26. Juli 2025**

**Ort:** Naturfreunde-Haus 1 Silvretta, Bielerhöhe, Silvrettadorf

### **Kurs- und Tourenleitung:**

- Martin Bentele (Bregenz), Instruktor Hochalpin, langjähriges Mitglied des Bundeslehrkaders und Ausbilder, 0676/6797587, martin.bentele@gmail.com;

**Anreise:** Sa., 19. Juli, Selbstanreise (Fahrgemeinschaft.) 14 – 15 Uhr, 15 Uhr Kursbeginn. Die Anreise mit PKW erfolgt von Vorarlberg über Partenen oder von Tirol über Galtür über die Silvretta-Hochalpenstraße (heuer keine mautpflicht – Sommer 2025: bis zur Abzweigung Vermunt-Alpe, dann Richtung Madlenerhaus, das Naturfreunde „Haus Nr. 1“ ist das erste Haus im Dorf. Die Anreise mit Öffis, mit ÖBB S1 bis Schruns - Bus 650 Aussteigestelle Vermunt-Alpe-Madlenerhaus, das Haus befindet sich ca. 200m ohne Höhenunterschied entfernt.

**Abreise:** Nach dem gemeinsamen Hausputz, Sa., 26. Juli, Selbstabreise (Fahrgemeinschaften) 9 – 10 Uhr.

**Kursbeitrag:**

€ 540,-, zzgl. 1x Ü/HP ca. € 50,- Wiesbadner-Hütte pro Teilnehmerin inkl. HP und Lunchpaket, Kaffee, Tee, Skiwasser, Nächtigung in DZ oder Dreibettzimmer, Kurs- und Tourenführung durch staatlich ausgebildete und geprüfte InstruktorInnen, WLAN, kostenloses Leihmaterial;

Unsere Mitarbeitenden sind ehrenamtlich, ohne Entlohnung, tätig und freuen sich über Anerkennung und Wertschätzung, gerne in Form eines Getränkes bei der Einkehr.

**NATURFREUNDE Vorarlberg**

A. Schneiderstr. 19, 6900 Bregenz

Tel. +43 (0) 5574 45781, vorarlberg@naturfreunde.at

Die Einzahlung erfolgt auf das Konto bei der Sparkasse Bregenz.

IBAN: AT37 2060 1034 0002 3200 BIC: SPBRAT2BXXX

**Ausrüstung:**

- feste Bergschuhe (wasserdicht, zumindest bedingt steigeisenfest)
- Anorak (Goretex oder ähnliches)
- Wander- / Berghose
- Regenüberhose
- Wollkappe und Handschuhe
- Gamaschen
- Rucksack 25 – 35l für Tagestouren
- Sonnen- und / oder Gletscherbrille
- Sonnenhut
- Sonnenschutz Faktor mind. 30
- Lippenchutz mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe (Batterie)
- Wasserflasche min. 1l od. Thermosfl.1l
- Taschenmesser, SOS Trillerpfeife;
- Bettwäsche (Kopf-/Steppdeckenüberzug, Leintuch)
- Hüttenschlafsack (kann um 15 € auf der Hütte gekauft werden)
- Hand- Duschtuch

**Wenn vorhanden!**

Die Kletter- und Eisrüstung kann teilweise auch ausgeborgt werden. Bitte bei Bedarf bei der Anmeldung angeben.

- Silvrettakarte 1:25.000 (Sommer!)
- Biwaksack
- Kletterschuhe
- Klettergurt, 3 Schraubkarabiner (davon 1 HMS-Karabiner) 1 vernähte Bandschlinge ca. 60 cm und 1x ca. 120 cm, 1 Kurzprusikschnur ca. 50 cm, 1 Reepschnur 320 cm, Kletterhelm, Steigeisen, Pickel, 1 Eisschraube
- Klettersteigset

Liebe Natur-Freundinnen,

wir haben gemeinsam ein tolles Programm für Euch ausgearbeitet und möchten Euch im eigenen Interesse bitten, für diese Woche konditionell vorzusorgen. Eine gute Vorbereitung erhöht den Genuss und Spaßfaktor erheblich. Ihr sollt in der Lage sein, 6-8-stündige Wanderungen mit mind. 800 Meter Höhenunterschied mit Rucksack im Auf- und Abstieg bewältigen zu können. Wir werden natürlich die Belastungen ausgewogen und euren Fähigkeiten entsprechend anpassen.

Berg frei!

Martin Bentele

Kursleiter