



Wir leben Natur  
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, die Stimmungen, die Wolken und Sonne zaubern oder das Erlebnis körperlicher Anstrengung: 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.

Viele Frauen hätten den Wunsch, mit mehr Selbständigkeit und Kompetenz in die Berge zu gehen, trauen es sich aber nicht zu. Warum eigentlich? Aus der Geschichte des Alpinismus ist - leider viel zu wenig - bekannt, was Frauen immer schon auch in den Bergen für großartige Leistungen erbracht haben und erbringen. Auch an diesem Punkt setzt dieser Kurs an. Mehr dazu dann bei der Info-Veranstaltung.

#### **Ziel:**

In dieser speziellen Ausbildungswoche der Naturfreunde Vorarlberg haben Frauen jeden Alters die Möglichkeit, sich grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten für das Bergsteigen im Hochgebirge anzueignen bzw. vorhandene Erfahrungen zu vertiefen oder auszubauen. Tamara Rautinger und Martin Bentele stehen als erfahrene Instruktoressen zur Verfügung. Hochleistungssport ist nicht angesagt, vielmehr das gemeinsame Lernen und Erfahren!

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

In Abstimmung mit den Teilnehmerinnen wollen wir vor Ort das Programm zusammenstellen. Inhalte sind aus unserer Sicht:

- Sicheres Steigen im weglosen Gelände (Wiesen, Geröll, Fels, Firn und Eis)

- Tourenplanung, Wetterkunde und Orientierung (vor allem auch bei schlechter Sicht)
- Gesichert über Gletscher steigen und jemanden aus der Spalte holen
- Klettertechnik für leichteres Klettern im Fels
- Grundlegende Sicherungstechnik im Fels
- Klettersteige: Grundlegende Techniken
- Blumen, Tiere und Landschaft
- Was tun, wenn was passiert?

**Ort:** Naturfreunde-Haus auf der Bielerhöhe und Wiesbadner Hütte, Silvretta

**Kurs- und Tourenleitung:**

- **Martin Bentele** (Bregenz), Instruktor Hochalpin, langjähriges Mitglied des Bundeslehrkaders und Ausbilder, Sozialarbeiter, Supervisor / Coach
- **Tamara Rautinger**, (Wien), Übungsleiterin Alpin, Mitarbeiterin in der Bundesleitung der NF Österreich (u.a. Alpin-Akademie), erfahrende Bergsteigerin in Frauenseilschaften, Biologin



**Kurstermin:** Sa., 31. Juli - Sa., 7. August 2021

**Treffpunkt und Beginn:** Sa., 31. Juli, 13 Uhr beim Naturfreundehaus, Haus 1 Silvrettendorf, Bielerhöhe

**Anreise:** Sa., 31. Juli 2021, Selbstanreise (Fahrgemeinschaften)

**Abreise:** Sa., 7. August 2021 nach Frühstück und Hüttenreinigung

**Kursbeitrag:**

€ 459,- für Nächtigung in 2- max. 3-bettzimmern, Essen, Jause auf Touren, Organisation, Kurs- und Tourenbetreuung. Die Kosten für eine Übernachtung auf der Wiesbadner Hütte mit HP im 3-4 Bettzimmer betragen ca. € 50,- (im Lager etwas billiger) und sind selbst zu bezahlen. Die Reservierung erfolgt durch die Naturfreunde. Dein Platz ist erst durch die Einzahlung des Kursbeitrages fixiert.



**Anmeldungen und Überweisung des Kursbeitrags bitte bis 24. Juni 2020 an:**

**NATURFREUNDE Vorarlberg**

A. Schneiderstr. 19, 6900 Bregenz

Tel. & Fax: +43 (0) 5574 45781

[office.vorarlberg@naturfreunde.at](mailto:office.vorarlberg@naturfreunde.at)

Bankverbindung: Naturfreunde Vorarlberg, Sparkasse Bregenz,  
IBAN: AT37 2060 1034 0002 3200 BIC: SPBRAT2BXXX

### Ausrüstung:

- feste Bergschuhe (wasserdicht, zumindest bedingt steigeisenfest)
- Anorak (Goretex oder ähnliches)
- Wander- / Berghose
- gute Regenüberhose
- Wollkappe und Handschuhe
- evtl. Gamaschen
- Rucksack 25 – 35l für Tagestouren
- Sonnen- und / oder Gletscherbrille
- Sonnenhut
- Sonnenschutz (Faktor mind. 30)
- Lippenchutz mit Sonnenschutzfaktor
- Stirnlampe (Reservebatterien)
- Wasserflasche min. 1l od. Thermosflasche mind. 1l
- Taschenmesser, SOS Trillerpfeife
- Hüttenschlafsack (kann auf der Hütte gekauft werden)
- Evtl. Kopfpolsterüberzug.

### Wenn vorhanden:

Die Kletter- und Eisaustrüstung kann teilweise auch ausgeborgt werden, was aber unbedingt bei der Anmeldung angegeben werden muss!

- Wanderkarte Silvretta 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 Kurzprusikschlinge ca. 80 cm mit mind. 5 – max. 6 mm Durchmesser, 1 Reepschnur 320 cm mit mind. 5 mm Durchmesser
- Kletterhelm
- Steigeisen
- Pickel
- 1 Eisschraube
- Klettersteigset



*Liebe Natur-Freundinnen,*

*wir haben 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.*

*Komm mit! Berg frei!*

*Tamara Rautinger & Martin Bentele*