

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



Adresse: PB 246, 6821 Sandane
Telefon: 57 87 05 00
E-post: post@bre.no
Heimeside: www.bre.no
www.fjellklatring.no



VELKOMEN TIL ALPINKURS I JOTUNHEIMEN

Dette dokumentet inneheld den informasjonen du treng før kurset tek til. Dersom det likevel er spørsmål så er det berre å ta kontakt. På dagtid er vi ofte på breen og fjellet, så legg igjen melding viss vi ikkje svarer

Alpinkurs i Jotunheimen er eit kurs for deg som allereie kan å klatre, men som villære å klatre i høgfjellet. Når ein er høgt til fjells er det ofte snø og bre på vegen. Difor har kurset ein dag i felt, to dagar på bre og to dagar med lange ruter.

Våre alpinkurs er lagt til Smørstabbreen i starten. Her har vi ei fast leir med lavvo for våre brekurs. Breen er godt egna til å lære om både is, redning og bratt snø

Når vi skal klatre i fjellet flyttar vi oss til Hurrungane eller Jostedalen. Her finn vi lange ruter med ulike utfordringar slik at du får lært mykje på få dagar.

Oppmøte er måndag klokka 1900 ved Fantesteinen, høgaste punktet på Sognefjellsvegen mellom Sognefjellshytta og Krossbu. Viss du kjem med buss så gå av ved Sognefjellshytta (det er ca 500 meter til Fantesteinen i retning Lom). Har du bil, men problem med å finne fram så er det berre å ta kontakt. Du vil treffe instruktørane ved Fantesteinen frå ca 1830.

(GPS: N61 33.956 E8 00.442. Google earth: 61°33'57.33"N 8° 0'26.52"E)

Leiren vår ligg omlag 800 meter frå Fantesteinen, ved austenden av Tussevatn (kartref 478256). Det er berre å følgje stien i retning breen viss du kjem for tidleg eller for seint. Dei første dagane vil kurset gå føre seg på Smørstabbreen.

Av personleg utstyr må du minst ha med deg følgjande til kursveka:

- ✦ Vindtett jakke og bukse, regnkle
- ✦ Klatresko og solide fjellsko
- ✦ Ullundertøy
- ✦ Varm genser e.l.
- ✦ Lue og vottar (gjerne hanskar i tillegg)
- ✦ Solbriller og solkrem med høg faktor

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



Adresse: PB 246, 6821 Sandane
Telefon: 57 87 05 00
E-post: post@bre.no
Heimeside: www.bre.no
www.fjellklatring.no



- ✦ Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- ✦ Telt
- ✦ Kokeutstyr
- ✦ Sovepose og liggeunderlag

Hugs at delar av kurset foregår i høgfjellet. Difor er det viktig å ha varme kle og ein relativt varm sovepose.

Leige av alt nødvendig klatreutstyr er inkludert i kursavgifta (unntatt klatresko som du må ha med). Men har du eige utstyr så ta gjerne dette med, det er alltid best å bruke og bli kjent med eige utstyr. På eit alpinkurs brukar vi følgjande utstyr: Klatresko, sittesele, brystsele, hjelm, 3 stk skrukarabin, 2 stk vanleg karabin, ekspres Slynge, 2 stk 60 cm slynge, 2 stk 120 cm slynge, 2 stk prusik, åtter, taubrems, stegjern, isøks, snøanker.

Klatreskoa skal ikkje være for trange sjølv om mange butikkar seier dei skal være trange. Det er ein fordel å ha sko med flat såle. Viss dei er ubehagelige å ha på etter kort tid så er det lurt å væte skoa i varmt vatn og deretter ha dei på ei stund.

Mat for veka tek du med sjølv. Ta med kveldsmat, frokost og niste til første dagen. Deretter kan du handle inn maten på Lom.

Betalinga av kurset må skje snarast råd og innan fristen. Vil du ha lenger frist for betalinga så ta kontakt før betalingsfristen går ut. Viss vi ikkje høyrer noko anna så kjem det ei purring ved manglande betaling. Vær venleg å oppgje fakturanummeret ved betaling så vert det enklare for oss å registrere betalinga.

Viss du likevel ikkje vil være med så vil du få tilbake alt du har betalt berre du seier frå minst 14 dagar før kurset. Viss du melder deg av seinare har du ikkje rett til å få tilbake kursavgifta. Du bør ha ei reiseforsikring slik at du får dekka kursavgifta viss du blir sjuk.

Vi flyttar oss til Hurrungane i løpet av kurset. Transporten vert ikkje dekka av kursavgifta. Ta difor med litt pengar for å spleise på bensin og bompengar.

Kurset dag for dag:

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



Adresse: PB 246, 6821 Sandane
Telefon: 57 87 05 00
E-post: post@bre.no
Heimeside: www.bre.no
www.fjellklatring.no



Måndag: Vi møtes kl 1900 og tek ei presentasjonsrunde. Deretter ser vi på utstyr og repeterer knuter. Instruktørane vil fortelle om kursopplegget og kva vi skal gå gjennom neste dag. Brelære vil bli eit tema allereie første kvelden.

Tysdag: Vi øver gangteknikker, innknytning i taulag og sikring. Vegval i isen blir eit sentralt tema og deltakarane får gå først og plassere sikringar. Om kvelden snakkar vi om redning på snødekt bre.

Onsdag: Denne dagen begynner med redning på snødekt bre der deltakarane byter på ulike roller i ein redningssituasjon. Vi øver også snøbakketeknikk, sikring og oppbremsing i bratt snø og bruk av snøanker. På kvelden er temaet alpine farer, førstehjelp og samarbeid med redningstenesta.

Torsdag: Tema for dagen er øving i klatrefelt. Det blir repetisjon av bruk av utstyret, klatreteknikk, sikringsteknikk og kommunikasjon. Vi kjem også til å øve på naturlige sikringsmiddel og taulagsrutiner ved klatring av ruter på fleire taulengder.

Fredag: No reiser vi til fjells og klatrer ei lengre rute. Turmål avheng av forhold og ver, men eit aktuelt turmål kan være Steinmannen i Jostedalen eller Saksa via Bjørnebreen (Smørstabbreen).

Laurdag: Den andre dagen i fjellet er planen å gå ei rute i Hurrungane, slik som Store Austabotntind eller Store Dyrhaugstind. Også denne dagen kan turmål endrast etter forhold og ver, og klatring rundt Galdhøpiggen kan være eit alternativ.

Søndag: Vi pakkar og reiser heim på føremiddagen.

Kursopplegget kan variere utover det som er skissert her. Kursleiar kan byte om på emna, blant anna dersom veret varierer, men dette er i grove trekk det som kjem til å bli gjennomgått på kurset.

Vi legg vekt på at kurset skal være praktisk. Difor blir det mest praktiske øvingar. Teorien om kveldane vert avgrensa, og mykje vert teke ute i

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



Adresse: PB 246, 6821 Sandane
Telefon: 57 87 05 00
E-post: post@bre.no
Heimeside: www.bre.no
www.fjellklatring.no



terrenget. Til dømes vil eit emne som brelære være naturleg å ta når ein er på breen. Om kveldane vert det god tid til sosialt samvær.

Elles legg vi vekt på at alle skal få lov til å tøye sine egne grenser i eige tempo, uavhengig av kva nivå ein er på før kurset startar. Kurset krev ingen forkunnskap på bre eller fjell.

Velkomen til eit hyggeleg og spanande klatrekurs!