

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



VELKOMEN TIL BREKURS PÅ FLATBREHYTTA

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, så legg igjen melding viss vi ikkje svarer.

Brekurset på Flatbrehytta utmerker seg ved at vi bur på ei hytte like ved brekanten og med utsikt over fjord og fjell. Her har vi heile sørlige delen av Jostedalsbreen å ta av, variert blåis på Flatbreen og eit naturleg turmål i Supphellenipa. Villare og vakrare kan ein ikkje bu på eit brekurs.

Oppmøte er klokka 1800 ved parkeringa til Flatbrehytta. Har du bil, men problem med å finne fram så er det berre å ta kontakt. Viss du kjem frå Sogndal køyrer du ikkje inn til Fjærland og Norsk Bremuseum, men held fram 1,5 km til skilt mot Supphellebreen. Tilsvarende frå Skei så tek ein av mot Supphellebreen like før ein kjem til Norsk Bremuseum. Frå avkøyringa er det om lag 3,5 km til parkeringa ved Øygaard. Parkeringa er skilta. Ta med pengar til parkeringsavgifta.

Viss du kjem med buss så er det muleg å få gå av ved avkøyringa til Supphellebreen. Derifrå er det om lag 3,5 km å gå til oppmøteplassen. Frå Oslo må du velge rute 170 (Sogn og Fjordane ekspressen) med avgang 0940 frå Oslo Bussterminal og ankomst Fjærland kl 1650 (ikkje gå av i Fjærland, be sjåføren stoppe ved avkøyringa til Supphellebreen). Frå Bergen går bussen kl 1115, med byte i Sogndal der ein går på bussen frå Oslo med same ankomsttid. Det er også muleg å kome seg fram med buss frå Ålesund og Trondheim. **NB! Sjekk bussrutene på www.kringom.no eller telefon 177 i forkant i tilfelle rutene er endra.**

Vi bur på ei enkel hytte som ikkje har innlagt vatn eller straum. Fleire personar deler rom saman og vi lagar felles middag. Kjøkkenet har gassbluss og er utstyrt med gryter og litt dekketøy.

Første kvelden må vi gå opp til Flatbrehytta. Det tek vanligvis 2–3 timar. Det er difor viktig at sekken er pakka og klar kl 1800. Pass også på at du ikkje pakkar for tungt for vi startar på 30 meter og skal opp til 1000 meters høgde. Vi tek det imidlertid med ro slik at alle skal henge med. Belønninga er

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



eit brekurs på ei hytte med fantastisk utsikt, og breen ligg berre nokre frå meter frå oss.

Viss du ønsker hjelp til å bære ein del av innhaldet i sekken opp til hytta så kjenner vi nokre spreke lokale som gjerne tek ein ekstra tur opp til Flatbrehytta mot betaling. Dette må du i så fall seie i frå om i god tid på førehand.

Menyen for veka pleier vi å avtale i forkant. Grunnen er at det er avgrensa plass til å lage mat på hytta. Difor er det ein fordel om ein har det same slik at ein kan lage mat i lag. Du tar med den mengda du sjølv et til kvar dag. Menyen er likevel berre anbefalt, dersom du vil ete noko anna så er det rom for det. Vi let likevel dei som har fellesmaten lage denne først.

Måndag: Vi lager ingen felles middag sidan vi kjem relativt seint til hytta.

Tysdag: Kylling med ris og kyllingsaus

Onsdag: Gryterett med kjøttdeig. Steik kjøttdeigen heime så held den seg betre. Ris som tilbehør.

Torsdag: Karbonader eller kjøtkaker i brun saus med potetmos

Fredag: Pølser, kjøtkaker eller fiskekaker med potetmos. Ta gjerne med brun saus ved sidan av.

Laurdag: Pasta med kjøttdeig og saus. Steig kjøttdeigen på førehand så den held seg.

Brødmat og pålegg tek du med etter eige ønske, så kan vi heller dele litt på det. Dermed vert utvalet større.

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

- ✦ Vindtett jakke og bukse
- ✦ Regnklede
- ✦ Solide fjellsko og gamasjar
- ✦ Ullundertøy
- ✦ Varm genser e.l.
- ✦ Lue og vottar (gjerne hanskar i tillegg)
- ✦ Solbriller og solkrem med høg faktor
- ✦ Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- ✦ Kart (skriv ut frå dokumentsida på www.bre.no)
- ✦ Kartmappe og kompass
- ✦ Sovepose

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



Breis er om sommaren både våt og skitten. Det er difor lurt å bruke vasstette kle, slik som gore-tex. Men breskit kan vore vanskeleg å fjerne frå kleda. Tenk deg difor om før du tek med den nyaste og finaste gore-tex dressen. Ta gjerne med eit ekstra sett ullundertøy og ein varm genser til bruk i leiren om kvelden.

Breboka vert delt ut til alle deltakarane ved ankomst på kurset.

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 dekkja kursavgifta viss du blir sjuk.

Innhaldet på kurset har vore det same i mange år, men rekkefølga vil variere noko mellom dei ulike kursa avhengig av vær og snøforhold. Dette avgjerast av kursleiar undervegs i kurset. Under ei førebels oversikt over dagane.

- ☞ **Måndag:** Vi møtast kl 1800 og så går vi opp til hytta. Der tek vi presentasjon av kursopplegget. Vi begynner å tilpasse utstyr, lærer bruksområdet og øver på knutar.
- ☞ **Tysdag:** Heile dagen vil vi holde på i blåisen. Vi skal øve gangteknikkar med og utan tau, innknyting og vegval. Allereie denne dagen får deltakarane sjølv leie taulaget. Om kvelden vert det teori om redningsteknikkar i blåis.
- ☞ **Onsdag:** Første del av dagen går med til redning i blåis. Alle skal delta på dei viktigaste plassane i taulaget. Etter matpausa vert det vandring i lett og vanskeleg is der vi øver på plassering av sikringar og vegval. Om kvelden blir det teori om redning på snø, sikringsteknikk og vegval i vanskeleg is og snø.

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



-
- ☞ **Torsdag:** Denne dagen vert det redning på snø fram til lunsj. Etterpå kjem vi til å gå i vanskeleg is og snø. Om kvelden tek vi for oss teori om orientering på bre, snøbakketeknikk og alpine farer.
 - ☞ **Fredag:** Dette er turdagen. Målet for turen blir bestemt av kursleiar ut frå ver og forhold. På vegen kjem vi til å trene på orientering på bre og snøbakketeknikk.
 - ☞ **Laurdag:** Denne dagen tilpasser vi stort sett til den enkelte sine ønskjer. Vi går i vanskelig is, klatrar og rapellerer på topptau. Vanskegraden vert tilpassa ved at vi deler inn taulaga på nytt. Om kvelden vert det avslutning med evaluering. Sosialt samvær ut i dei små timar.
 - ☞ **Søndag:** Vi pakker saman og går ned til parkeringa før vi reiser kvar til vårt. Normalt er vi nede rundt kl 13.

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 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 kurs på Jostedalsbreen!