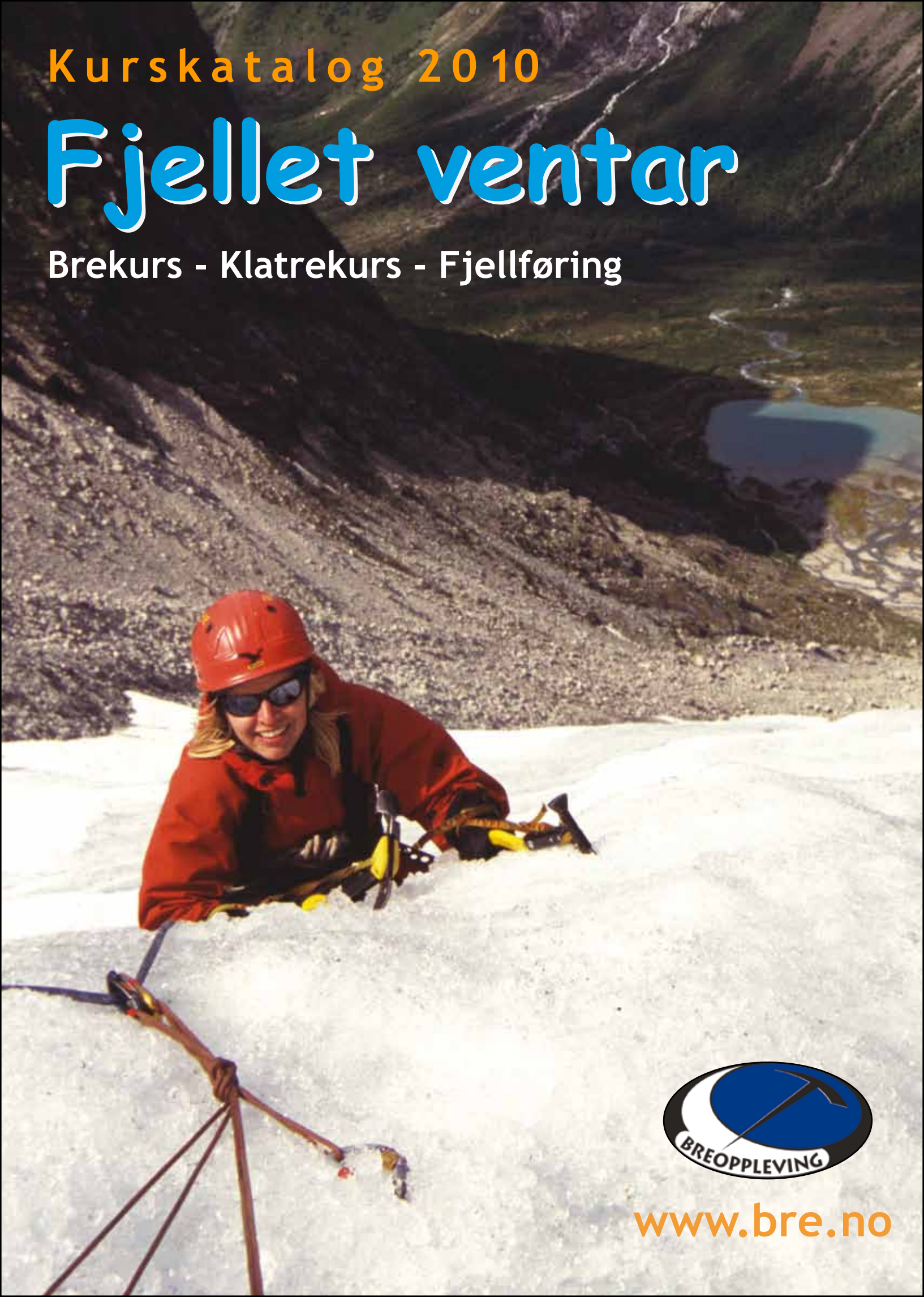


Kurskatalog 2010

# Fjellet ventar

Brekurs - Klatrekurs - Fjellføring



[www.bre.no](http://www.bre.no)

## BREKURS

**Bødalsseter** 28 juni-4 juli  
kr 3500/3200 (student)  
overnatting i hytte

**Bødalsseter** 5-11 juli  
kr 3500/3200 (student)  
overnatting i hytte

**Bødalsseter** 12-18 juli  
kr 3500/3200 (student)  
overnatting i hytte

**Bødalsseter** 19-25 juli  
kr 3500/3200 (student)  
overnatting i hytte

**Jotunheimen** 26 juli-1 august  
kr 3000/2700 (student)  
overnatting i telt

**Smørstabbreen** 2-8 august  
kr 3000/2700 (student)  
overnatting i telt

**Smørstabbreen** 9-15 august  
kr 3000/2700 (student)  
overnatting i telt

## MINI-BREKURS

**Tema blåis** Bødal 8-11 juli  
kr 2300 - overnatting i hytte

**Tema snø** Bødal 22-25 juli  
kr 2300 - overnatting i hytte

## VIDAREGÅANDE BREKURS

**Tema blåis** Bødal 12-15 juli  
kr 2100 - overnatting i hytte

**Tema snø** Jostedalsbreen  
15-18 juli  
kr 1900 - overnatting i telt

## KLATREKURS

**Hurrungane** 12-18 juli  
kr 5400 - overnatting i telt

**Hurrungane** 19-25 juli  
kr 5400 - overnatting i telt

**Hurrungane** 26 juli-1 august  
kr 5400 - overnatting i telt

**Hurrungane** 2-8 august  
kr 5400 - overnatting i telt

## JOSTEDALSBEEN PÅ LANGS

**Erdal-Fjærland** 13-16 mai  
kr 1444 - overnatting i telt

**Erdal-Fjærland** 21-24 mai  
kr 1444 - overnatting i telt

## INSTRUKTØRKURS

**Metodekurs** Jostedalen  
22-27 juni  
kr 3500 - overnatting i hytte

**Veilederkurs** Smørstabbreen  
11-15 august  
kr 3500 - overnatting i telt

## KURS PÅ FJELL OG BRE

Dato og pris	s. 2
Brekurs	s. 4
Mini-brekurs	s. 6
Vidaregåande brekurs	s. 7
Klatrekurs	s. 8
Kursstader	s. 12
Instruktørkurs	s. 14

## SKITURAR

Jostedalsbreen på langs	s. 16
Jotunheimens stortoppar	s. 17

## FJELLFØRING

Memurubu - Spiterstulen	s. 10
Gjendebu	s. 11
Fjellføringsleir	s. 15

## GARANTI

Vi kan love at du slepp trange fly, kamp om solsenger og stappfulle svømmebasseng på våre kurs og turar. Det blir kanskje ikkje like varmt som i syden, men hos oss får du oppleve flott natur og god plass. Og du blir kjent med andre som likar seg bedre i fjellet enn i solsenga.

# Brekurs



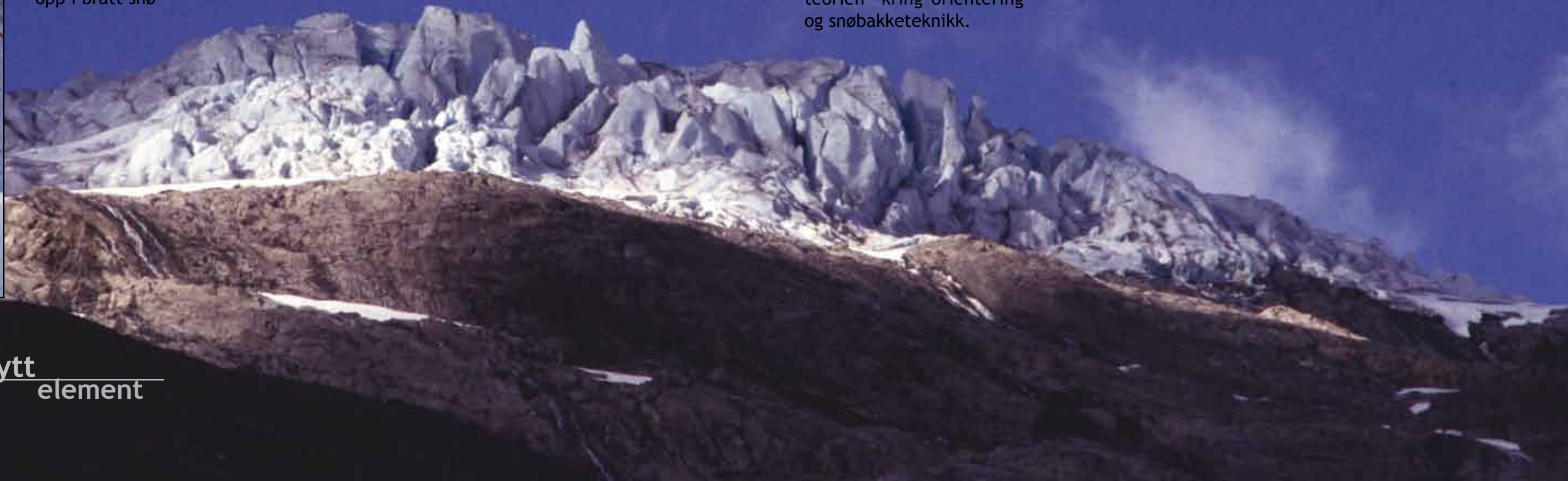
## På trygg is

Det tek berre ei veke å lære brevandring. I løpet av denne veka lærer du å bruke stegjern og isøks, sikre deg med isskrue og snøanker. Du lærer også eit utval gode knutar og metodar for sikring, redning og orientering.

Eit brekurs er likevel meir opplevingar enn drill og øving. Du får sjå djupe sprekker og høge istårn, store breplatå og små iskrystallar. Du får også oppleve kor mykje ei snøbru tåler og korleis du skal bremse opp i bratt snø

Det sosiale står i sentrum gjennom heile kurset. I tillegg til at vi går samanknytt på breen om dagane legg vi opp til faste samlingsstunder kvar kveld. Vi er også avhengige av kvarandre når vi sikrar, orienterer og driv redning. Slik får du nye venner gjennom felles opplevingar.

Etter kurset kan du gå på tur på 1630 brear berre her i landet.



å meistre eit nytt  
element

## brekurset

dag for dag

### DAG 1

innføring

Kurset tek til rundt sju om kvelden. Då vert utstyret tilpassa og vi øver inn dei viktigaste knutane.

### DAG 2

vandring i is

Vi tek til med lett gange i isen - med og utan tau. Vi går gjennom ulike gangteknikkar og allereie no vil deltakarane prøve å føre eit taulag trygt på isen. Om kvelden skal vi gå gjennom teorien for redning.

### DAG 3

redning i is

Redning i is vil ta det meste av dagen, men vi skal også trene på meir avensert gange i taulag. Om kvelden skal vi gå gjennom generell brelære og ulike sikringsteknikkar.

### DAG 4

redning på snø

Vi går vidare med redning på snø. I tillegg skal vi trene på ulike sikringsteknikkar. Om kvelden går vi gjennom teorien kring orientering og snøbakketeknikk.

### DAG 5

orientering/topptur

Vi kjem til å kombinere orientering på bre med ein lengre dagsmarsj, gjerne til ein topp. På vegen trenar vi på gange i bratt snøbakke og ulike måtar å bremse opp på. Om kvelden vil vi ta for oss ulike alpine farer og lære å sikre på standplass.

### DAG 6

vandring i vanskeleg is

Vi prøver å ta oss fram i vanskeleg is, noko som inneber både rapell og klatring. Ein avgjer sjølv kor vanskeleg ein vil legge opp denne delen. Kursevaluering og avslutning om kvelden.

### DAG 7

avslutning

Kurset vert avslutta ved at vi pakkar og reiser heim.

## Mini-brekurs

# Brekurs i to delar



Mini-brekurset er ikkje i mindre enn det vanlege brekurset. Vi har berre delt brekurset i to delar, slik at du som ikkje kan sette av ei heil veke også kan lære deg brevandring.

Til saman utgjer dei to mini-brekursa eit vanleg brekurs. Du kan dermed ta det eine kurset i år og det andre neste år. I den rekkefølga du sjølv vil.

På mini-brekurs blåis lærer du alt du treng for å gå i blåisen utan førar. Først lærer du å bruke stegjern og isøks. Seinare er vi innoom sikring og vegval i blåis, samt redning og litt enkel klatring. Dette tilsvarar den andre, tredje og sjette dagen på eit brekurs (sjå forrige side).

På mini-brekurs snø lærer du å ta deg fram på snødekte brear. Dette er svært nyttig viss du vil over breen til høge toppar, eller ønsker å gå vårskiturar på breane utan førar. Sentrale tema er orientering, redning i snøsprekk, vegval og sikring i sprekkområder og trygg ferdsel i bratt snø. Dette tilsvarar den fjerde og femte dagen på brekurset (sjå forrige side).

Kurset på snø er likevel tre dagar fordi vi må ta med nokre tema frå blåisen for at kurset skal være sjølvstendig.



## Vidaregåande brekurs

# Eit steg vidare

Viss du vil lære meir om isbrear etter brekurset er dette kurset for deg. Her vil du lære meir om å ta deg fram i vanskeleg is og bratt snø.

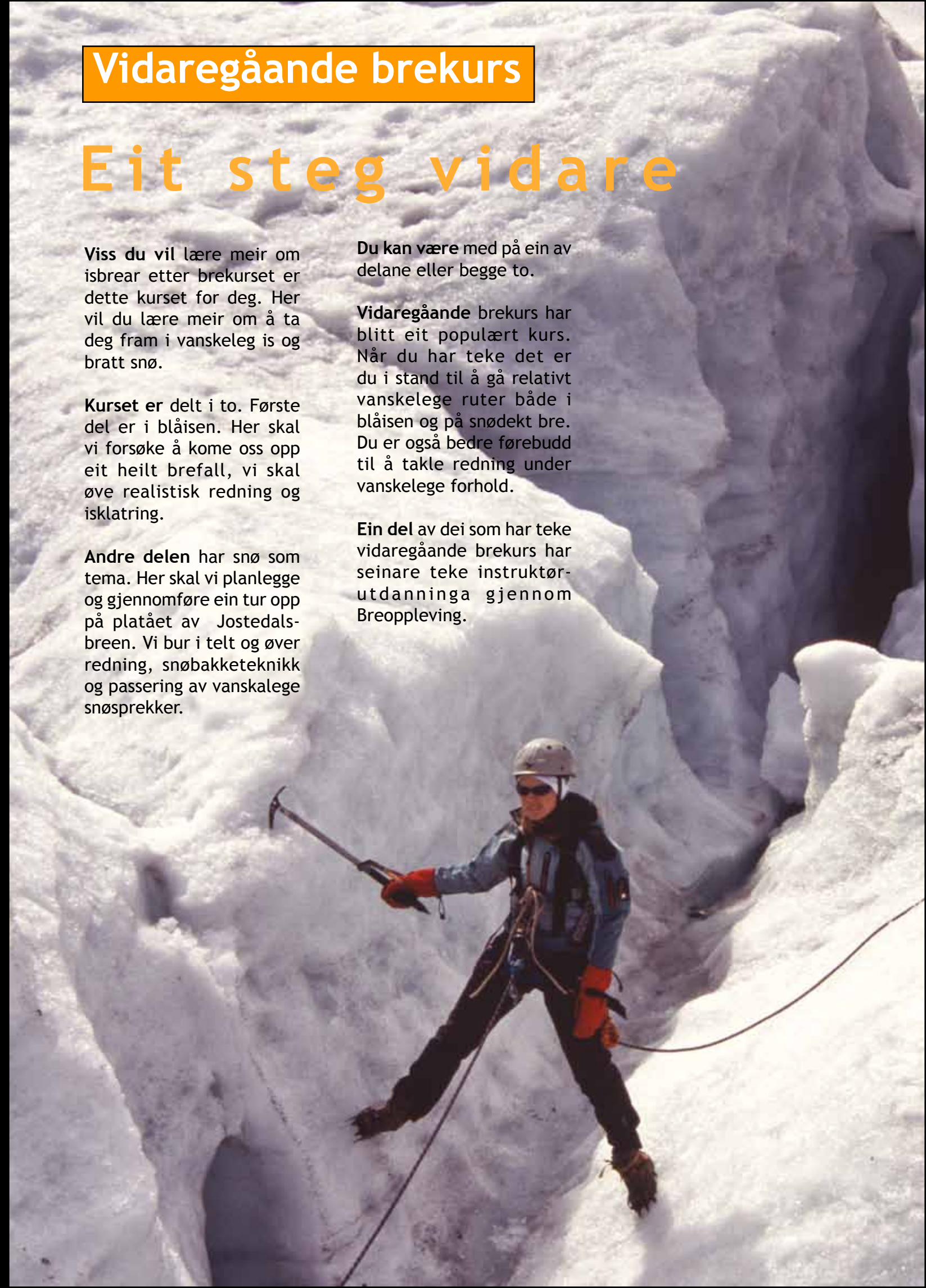
Kurset er delt i to. Første del er i blåisen. Her skal vi forsøke å kome oss opp eit heilt brefall, vi skal øve realistisk redning og isklatring.

Andre delen har snø som tema. Her skal vi planlegge og gjennomføre ein tur opp på plataet av Jostedal-breen. Vi bur i telt og øver redning, snøbakketeknikk og passering av vanskalege snøsprekker.

Du kan være med på ein av delane eller begge to.

Vidaregåande brekurs har blitt eit populært kurs. Når du har teke det er du i stand til å gå relativt vanskelege ruter både i blåisen og på snødekt bre. Du er også bedre førebudd til å takle redning under vanskelege forhold.

Ein del av dei som har teke vidaregåande brekurs har seinare teke instruktørutdanninga gjennom Breoppleving.



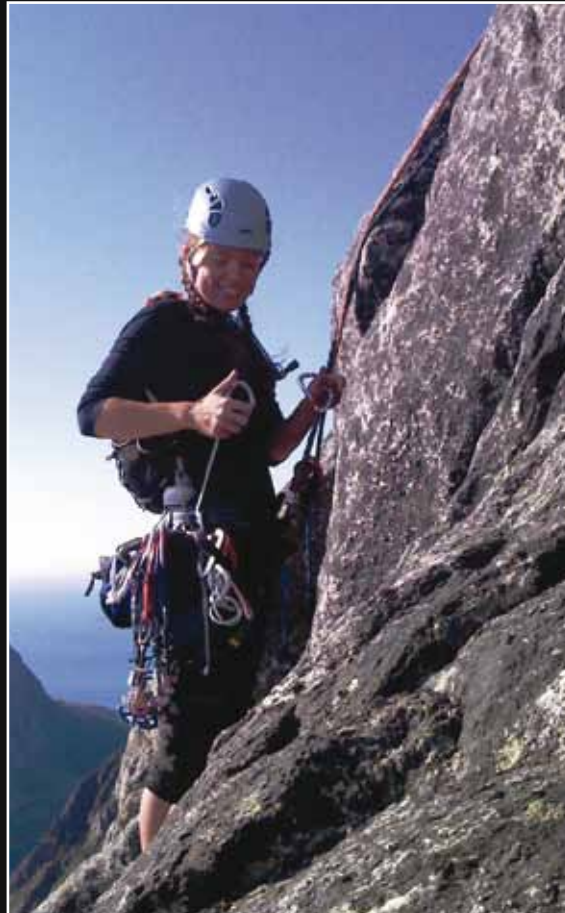
## Bratt friluftsliv

Klatring lærer du best utandørs. Difor arrangerer vi alle våre klatrekurs i Jotunheimen og lærer klatring opp under kjende tindar her.

Vi startar klatrekurset i eit klatrefelt. Så går vi vidare til klatreruter i fjellet. Vi prøver å tilpasse det slik at kvar deltakar får klatre på sitt nivå.

På klatrekurset lærer du å sikre på standplass, sette sikringar og rapell. Du lærer også klatreteknikk og redning.

Eine dagen vil vi prøve å nå toppen på Store Skagastølstind (Storen).



### DAG 1 Innføring

Kurset tek til rundt sju om kvelden. Då vert utstyret tilpassa og vi øver inn dei viktigaste knutane.

### DAG 2 Klatreteknikk

Vi er heile dagen i eit klatrefelt der vi øver bevegelsesteknikk, sikring og rapell. Det blir mykje klatring tilpassa den enkelte sitt nivå.

### DAG 3 Taulagsrutiner

Før vi kan reise til fjells må vi øve på taulagsrutiner, lage standplass og klatre lange ruter. Denne dagen skal vi bli flinke på å klatre i lag, ikkje berre kvar for oss.

### DAG 4 Klatring i fjellet

No skal vi klatre ei lengre rute i fjellet. Det er dette som er fjellklatring, og vi får prøve ut det vi har øvd på i klatrefeltet.

### DAG 5 Klatre på led

Etter ein lang dag i fjellet i går er vi no tilbake i klatrefeltet. Her skal vi prøve på å sette sikringar og klatre på led.

### DAG 6 Storen

Viss veret tillet det er dette dagen for forsøke å bestige Storen. Det er ein lang og flott tur, men inneheld berre eit lite parti med klatring. For dei som vil ha ein tur med meir klatring kan vi velge ein annan tur.

### DAG 7 Avslutning

I løpet av føremiddagen pakkar vi saman og reiser heim.

## Breføring i Jotunheimen

# Memurubu - Spiterstulen

### DAGLEG BREFØRING

FRÅ 10. JULI TIL 8. AUGUST

På denne turen får du vere med ein breførar over Vestre Memurubre og Hellstugubreen. Ruta går gjennom urørt natur, og ofte ser vi rein som er inne på breen for å kjøle seg ned.

Turen går mellom to kjende turmål i Jotunheimen: Besseggen og Galdhøpiggen. Dermed kan du få oppleve desse turmåla i løpet av tre dagar. Etterpå kan du ta buss tilbake viss du kjem i bil.

Breoppleving er ansvarleg for føringa, og samarbeider med både Spiterstulen og Memurubu.

Førarane er godt utdanna og lokalkjende. Dermed får du også lære meir om brear og lokal historie.

### Påmelding

Du kan melde deg på turen kvelden før på Spiterstulen eller Memurubu. Det vil bli halde informasjonsmøte kvar kveld på begge hyttene. Memurubu for å tilby denne klassiske turen.

### Pris

Vaksen: kr 400  
Born u/16 år: kr 300

Avgang kvar dag frå  
Memurubu : kl 08.45  
Spiterstulen: kl 08.30



## Fjellføring i Jotunheimen

# Høge toppar og spanande brear

DAGLEG FJELLFØRING FRÅ GJENDEBU FRÅ 10. JULI TIL 15. AUGUST

### Om fjellføringa:

Gjendebu er utgangspunkt for vår fjellføring i Jotunheimen. Her tilbyr vi ulike turar til toppar og brear. Særleg er turane som kombinerer ein topp og ein isbre flotte.

Du skal lære noko på tur med Breoppleving. Føraren viser sikringsteknikk og fortel historie frå området undervegs.

Dei fleste turane kostar omlag kr 500,-. Sjå detaljert program på [www.bre.no/jotunheimen](http://www.bre.no/jotunheimen).

### Turprogram:

2 tindar og ein isbre er den mest populære turen vår. Det er ikkje vanskeleg å forstå sidan du får oppleve Svartdalsbreen, Mesmogtind og Landegalstind på ein tur (bakgrunnsbiletet viser Svartdalsbreen og Langedalstind). Ein middels tung tur.

Store Knutsholstind er sjølve majesteteten i Gjendevalpane. Turen opp er ikkje vanskeleg, og toppen gjev svært god utsikt. For dei som vil ha ei ekstra oppleving kan vi tilby turen via Knutseggen. Ein lett tur.

4 toppar over 2000 meter er ein flott rundtur. Først går vi opp Svartdalsbreen, deretter ut heile Svartdalsryggen til Gjendebu. Undervegs går vi oppom alle fire toppane. Ein litt tung tur.

Breturen på Slettmarksbreen er for dei som vil oppleve breen og sjå ned i djupe sprekker. Viss du vil opp på ein topp kan denne turen kombinerast med Slettmarkspiggen eller Slettmarkshøe.

Andre turar set vi opp etter ønske. Det er eit stort antal mulege rundturar i dette området.



- Mektige brear
- Ville fjell
- Urørt landskap

# HER BLIR DET TURAR OG KURS

## BREKURS OG KLATREKURS

### Bødal

- Brekurs
- Vidaregåande brekurs blåis
- Mini-brekurs blåis og snø

Bødalen ligg i Stryn i Sogn og Fjordane og har rike tradisjonar for brevandring. Bødalsbreen er ein variert og spanande bre der vi finn alt vi treng til eit brekurs. Lodalskåpa (2083 moh) ligg også innanfor rekkevidde og er eit naturleg mål på turdagen. På kursa overnattar vi på Bødalsseter der vi leiger eit gammalt fjellpensjonat.

### Smørstabbreen

- Brekurs

Smørstabbreen (bakrunnsbilde) er den største breen i Jotunheimen. Breen er omkransa av Smørstabbtindane, og det høgaste fjellet er Storebjørn (2223 moh). På kursa bur vi i telt ved eit lite vatn, med utsikt mot breen. Vi har også med ein lavvo med ovn som vi brukar som opphaldsrom når veret er dårleg.

### Hurrungane og Lom

- Klatrekurs

Hurrungane er det mest kjende fjellområdet i landet for dei som likar klatring. Her finn vi Storen (Store Skagastølstind, 2405 moh) og mange andre kjende klatreruter. I Lom finn vi gode klatrefelt. Til saman finn vi alt vi treng på eit klatrekurs i dette området. Når vi er i Lom bur vi på Nordal Camping, medan vi finn oss ei ledig grasslette når vi er i fjellet.

## FJELLFØRING OG LANGE TURAR

### Gjendebru

- Fjellføring

Rundt Gjende finn du eit av dei villaste fjellområda i landet. Vi veit om mange fine fjelltoppar og brear som vi gjerne tek deg med til. Om kvelden kan du slappe av på tradisjonsrike Gjendebru, enten du vil bu inne eller i telt.

### Memurubu og Spiterstulen

- Breføring

Området mellom Memurubu og Spiterstulen er lite besøkt fordi det ligg ein isbre og stenger for folk flest. Her er det mange spisse tindar, ein del rein og garantert fred og ro. Memurubu er kjent som utgangspunktet for Besseggen, medan Spiterstulen ligg ved foten av Galdhøpiggen.

### Jostedalsbreen

- Josten på langs
- Vidaregåande brekurs snø

Vi tilbyr Josten på langs i mai og vidaregåande brekurs i juli. Viss du er med på dette vil du få oppleve den største breen i landet frå toppen. Her er utsikta storslagen, og det er først når du er oppe på plataet du ser kor stor breen verkeleg er.

# Breen som arbeidsplass

**Instruktørkurs** er for dei som har skaffa seg solid erfaring på bre etter å ha teke brekurs. Når du har bestått instruktørkurset kan du sjølv bli breførar og instruktør på brekurs.

**Instruktørutdanninga** er delt i to kurs. Eit metodekurs og eit vegleiar-kurs. På metodekurset trenar vi opp ferdigheter medan vegleiar kurset tek for seg instruktørrolla. Mellom kursa må du ha praksis på brekurs, noko vi kan tilby alle deltakarane gratis.

**Breoppleving** treng fleire breinstruktørar og breførar. Viss du tek kurs kan vi normalt tilby deg arbeid etterpå.

**Våre kurs** er godkjent av Norsk Fjellsportforum (NF). Dermed er du også sikra nasjonal godkjenning som instruktør og breførar.

**Du melder deg** på kurset ved å fylle ut NF sitt standard søknadsskjema og turdagbok. Du finn alt du treng på [www.bre.no](http://www.bre.no). Opptak skjer tidleg i mai.

# Utanfor allfarveg

**Fjellføringsleir** er eit nytt tilbod. Vi etablerer teltleir langt inne i fjellet, utanfor kjende stiar med tett inntil fjella og breane.

**Du må stille** med gode kle, sovepose og liggeunderlag. Vi stiller med telt, mat og alt spesialutstyr.

**Årets leir** er i Memurudalen. Her veit vi om gode telt plassar heilt inn til Memurubreen. Og langt utanfor mobildekning.

**Turmåla** er Store Hellstugutind. Store Memurutind, to brear og kanskje nokre fleire toppar.



## Jostedalsbreen på langs

# Ein lang skitur

**Jostedalsbreen** er lang. Den er den lengste og største breen på det europeiske fastlandet. Difor treng vi tre dagar på å gå frå nord til sør.

**Josten på langs** er likevel ein populær skitur. Det er truleg fordi det er den finaste skituren du kan gå om våren. Når sikta er god ser ein utruleg langt i alle retningar, heile dagen.

**Turen startar** i Erdalen i Stryn og endar i Fjærland. Dette er den opprinnelege ruta som Ola Bøyasva gjekk i 1798. Undervegs passerer vi brefallet Småttene, Lodalskåpa og Kjenndalskruna.

**Vi overnattar** i telt på turen. Det er ein lang og krevjande tur, men du klarer det greit viss du har erfaring frå turar med tung sekk. Biletet på denne sida er frå teltleiren i Ståleskaret, like under Lodalskåpa.

## Jotunheimens stortoppar

# Ein høg skitur

**Jotunheimen** har flest høge toppar i landet. Denne turen startar med Galdhøpiggen allereie første dagen. Her får du oppleve vårt høgaste fjell utan det folkehavet som er om sommaren.

**Deretter** går vi mellom tindar og brear til Leirvassbu, og går oppom Storjuvtind og fleire andre fjell.

**Turen tek fire dagar.** Vi brukar to dagar innover til Leirvassbu, og to dagar utover Smørstabbreen og Loftet. Storebjørn er eit av fleire fjell vi planlegg å bestige på veg utover.

**Vi overnattar** i telt på turen. Sekkane kan difor bli tunge, men vi legg dei igjen når vi skal opp på toppane.

**Viss du har prøvd** Jostedalsbreen på langs bør du også prøve denne turen. Det er få ting som er så kjekt som vårskiturar i høgfjellet.

## BREOPPLEVING

Breoppleving er eit firma som har spesialisert seg på å arrangere turar og kurs i norsk villmark. Spesielt innan bre og klatring.

Vi held til på Sandane i Nordfjord, men arrangerer turar og kurs over heile landet. Vi tek også på oss oppdrag over alt der det er villmark.

Sidan starten i 1994 har vi stadig utvida aktiviteten innan bre og fjellsport.

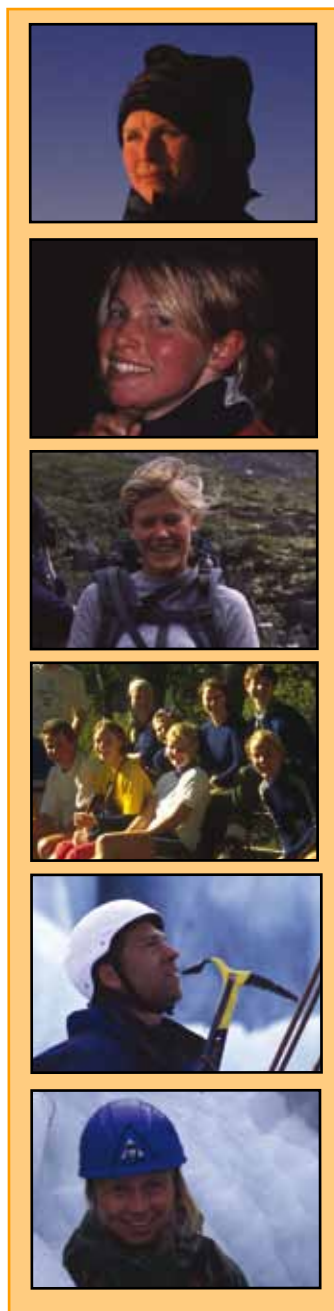
Ta kontakt for meir informasjon om det vi kan tilby.

Breoppleving  
postboks 246  
6821 Sandane

tlf:  
57 87 05 00  
91 72 33 14

www.bre.no  
post@bre.no

# Fjellet ventar...



**PÅMELDING:** Du kan melde deg på via heimesidene våre, e-post, telefon eller vanleg post. Når du har meldt deg på eit kurs, får du tilsendt program. Du får også vite meir om staden der kurset skal vere.

**AVMELDING:** Dersom du ikkje kan møte på kurset får du tilbake kursavgifta. Ved avmelding seinare enn 14 dagar før kurset trekker vi kr 500.

**PRIVATE KURS:** Breoppleving tar gjerne oppdraget hvis du vil arrangere eit kurs eller ein tur for deg og dine vener, firma, forening eller familie. Det må vere minimum fire deltakarar for at vi kan arrangere eit privat brekurs og minimum to for eit privat klatrekurs. Ta kontakt for pristilbod.

**NETTSIDENE:** Her finn du alle kurs-programma, samt mange bilete frå dei ulike turane og kursa. Du kan også melde deg på via eit registreringsskjema.

**GODKJENNING:** Breoppleving er godkjent på høgaste nivå av Norsk Fjellsportforum (NF). Difor kan du være trygg på at alle våre kurs vert leia av godt utdanna og NF-godkjende instruktørar. Du kan få vite meir om NF sitt arbeid og deira 'Nasjonale standard for instruktører, førere og arrangører i fjellsport' på [www.fjellsportforum.no](http://www.fjellsportforum.no).

**ERFARING:** Sidan starten i 1994 har vi arrangert fleire hundre kurs og ført over femti tusen turistar på breen. I løpet av desse åra har vi utvikla både kursa og organisasjonen. Du kjem difor til ein erfaren arrangør når du er med oss.

**SAMARBEID:** Sogn og Fjordane Turlag og Breoppleving har eit samarbeid. Difor får alle medlemmer av Sogn og Fjordane Turlag kr 300,- i rabatt på våre brekurs.



[www.bre.no](http://www.bre.no)



**BRYNJE ARCTIC**  
to-lags funksjonstøy  
med fineste merino ull på utsiden og med thermo netting på innsiden

**Randi Skaug** ble historisk som første norske kvinne til topps på Mount Everest (8.850 moh) - verdens høyeste fjell!

"På vei ned fra toppen av Everest ble vi overrasket av en dødsfelle av snøvær, storm og ekstrem kulde. Det handlet om å overleve. Helt utslitt ramlet jeg inn i teltet på 8300 moh etter 22 timers hardkjør på verdens tak. Lykkelig over å ha mestret min drøm! Glad for å ha overlevd. Og takknemlig for endelig å kunne krype sammen og hvile, hvile, hvile. Med Brynje Arctic nærmest kroppen hadde jeg valgt et undertøy som effektivt hindrer at svette blir til is. Torr og varm la jeg meg rett ned i teltet - uten å måtte skifte først. Det var godt å vite - og enda bedre å erfare!"

**1. PRIS FOR INNOVASJON**

Brynje Arctic er tildelt 1. pris for god innovasjon blant norske teko-bedrifter.

BRYNJE ARCTIC er testet under de mest ekstreme forhold - på Everest, i Polhavet og på Grønland. Undertøyet brukes av jegere, folk som jobber ute og de som bruker norsk natur. Det er perfekt for både store og små turer - uansett om du skal på ekstremekspedisjon eller på tur med barna og ikke riktig vet hvor varm eller kald du vil bli. *God Tur!*

**BRYNJE**  
www.brynje.no  
kontor@brynje.no

# HAGLÖFS ANVENDELIGHET.



SPITZ JACKET  
Avansert skalljakke i 3-lags  
GORE-TEX® Pro Shell.  
Ispo Outdoor Award 2007.

Anvendeligheten er en av våre virkelige kjepphester! Alt vi lager preges av anvendelighet og grenseløshet. Det er svært få ting i Haglöfs' sortiment som bare fungerer til ett eneste, avgrenset formål.

En skiryggsekk gjør seg like bra på terrengsykkelen som i løypa. En overtrekksjakke fungerer like bra til klatring som til padling og bryr seg ikke om noen årstidsgrenser.

Det meste fungerer for alle årstider, med passende dimensjonering av basis- og mellomlag. Allsidigheten er en av grunnene til at Haglöfs tilbyr så god valuta for pengene. Og for hver ny rolle du finner til et plagg eller en ryggsekk, øver verdien av investeringen din.

OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT.



HAGLÖFS

CLOTHES • BACKPACKS • FOOTWEAR • SLEEPING BAGS  
WWW.HAGLOFS.SE



**Grivel** startet med å lage isøkser i 1818, og har siden den gang vært i forkant i utviklingen av isøkser, stegjern og annet utstyr for brevandring og isklatring.

Ta kontakt for informasjon  
[www.atello.no](http://www.atello.no)

Tlf 32252100



Importør: Atello AS, 3301 Hokksund