BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994

Telefon:	57 87 05 00
E-post:	post@bre.no
Heimeside:	www.bre.no
Adresse:	6823 Sandane

Norsk Fjellsportforum

VELKOMEN TIL BREKURS 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, så legg igjen melding viss vi ikkje svarer

Brekurset på Smørstabbreen er eit kurs for friluftsfolk som likar å bu ute. Leiren ligg ved eit lite vatn med utsikt over breen og toppar som Storebjørn og Fannaråken. Smørstabbreen er ein god kursbre som har alt vi treng, frå enkel blåis til store sprekker øvst oppe. Her bur vi høgt og fritt og med ein enkel veg til breen.

I leiren bur vi i eigne telt. I tillegg har vi eit Reisatelt som vi samlast i på kveldane viss veret er dårleg (Les meir om Reisatelt på www.turbulent.no). Teltet har også ein vedovn med varmtvannstank og steikeovn på pipa. Steikeovnen er ikkje stor, men fin til ostesmørbrød og baking av nokre få bollar om gongen (les meir om ovnen og alt tilbehøret på www.g-stove.no).

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 omlag kl 1830.
(GPS: N61 33.956 E8 00.442. Google maps/earth: 61°33'57.33"N 8° 0'26.52"E)

Leiren vår ligg omlag 500-800 meter frå vegen. For å unngå for stor slitasje på ein plass så flytter vi leiren litt rundt i området. Det er tilgang til reint vatn ved leiren.

Lån av breutstyr er inkludert i prisen. Men viss du har eige utstyr så ta det gjerne med. På eit brekurs har kvar deltakar følgande utstyr: Hjelm, brystsele, sittesele, stegjern, isøks, isskrue, snøanker, 2 x karabiner, 2 x skrukarabiner, prusik, 120 cm slynge, innbindingstau. I tillegg har vi dynamiske tau som vi binder oss inn i.

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

Telefon: 57 87 05 00
E-post: post@bre.no
Heimeside: www.bre.no
Adresse: 6823 Sandane

- 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
- Telt
- Kokeutstyr, tallerken, bestikk, kopp
- Sovepose og liggeunderlag
- Drikkeflaske og termos (viss du vil ha varm drikke på breen)

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.

Mat for veka tek du med sjølv. Frukost et vi i leiren, mens det vanlegvis blir to lunsjar på breen. Brødmat er greitt på tur samen med noko varmt på termosen. Middag pleier vi å starte med rett etter vi kjem att frå breen. Brød kan kjøpast på Sognefjellshytta ein gong i løpet av kurset (fellesbesilling om kvelden og henting neste dag). Det blir ikkje høve til å kjøpe anna mat undervegs i kurset. Kjøt kan oppbevarast i lufttome og vasstette poser som leggast under steinar i vatnet. Hugs å legge alle steinane tilbake på plass etter bruk slik at vi ikkje set spor i naturen. Kjøtet vil halde seg betre dersom det vert steikt og krydra på førehand.

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.

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994

Telefon:	57 87 05 00
E-post:	post@bre.no
Heimeside:	www.bre.no
Adresse:	6823 Sandane

Norsk Fjellsportforum

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.

Avlysing av kurset på grunn av lite påmelding skjer svært sjeldan. Vi avgjer dette to veker før kursstart. Du kan når som helst kontakte oss og spørre om kurset har nok påmeldte. Ved avlysing får du sjølvsagt tilbake kursavgifta, men vi dekker ikkje andre utgifter du har.

Kurset vil unntaksvis kunne bruke andre brear i området enn Smørstabbreen. Dette avgjerast av kursleiaren ut frå snø/isforhold og veret. Transporten til andre brear vert ikkje dekka av kursavgifta. Vær difor førebudd på å spleise på bensin og bompengar.

Innhaldet på kurset har vore det same i mange år, men rekkefølgja 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 1900. Etter presentasjon av kursopplegget og instruktørane, tek undervisninga til. Vi tilpassar 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.

Telefon: 57 87 05 00
E-post: post@bre.no
Heimeside: www.bre.no
Adresse: 6823 Sandane

Norsk Fjellsportforum

- 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 reiser kvar til vårt utover formiddagen.

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 brekurs i Jotunheimen!