

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



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



VELKOMEN TIL BREKURS I JOSTEDALEN

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 i Jostedalen held til på Jostedal Camping i Gjerde i Jostedalen, med butikk like ved. Her bur vi nær ei rekke brefall som vi kan oppleve, slik som Nigardsbreen, Tuftebreen og Fåbergstølsbreen. Alle kurs er på minst to brear, og alltid på Nigardsbreen nokre av dagane.

I leiren bur vi i eigne telt. Jostedal Camping har eit godt service-anlegg med toalett, dusj, kjøkken og opphaldsrom. Overnatting i telt er inkludert i kursavgifta. Viss du ønsker å bu i hytte så bestill direkte hos Jostedal Camping (www.jostedalcamping.no), og ønsker du å bu på hotellet 200 meter frå campingen så bestiller du også direkte (www.jostedalhotel.no). Sistnevnte har også ein kafé.

Oppmøte er måndag klokka 1900 ved resepsjonen på campingen, Det går buss heilt fram, men relativt sjelden. Viss du ikkje finn ruter lenger enn til Gaupne eller Sogndal så ta kontakt så skal vi forsøke å finne noken du kan sitte på med siste stykket.

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:

- ✦ Vindtett jakke og bukse
- ✦ Regnklede
- ✦ Solide fjellsko og gamasjar
- ✦ Ullundertøy
- ✦ Varm genser e.l.
- ✦ Lue og vottar (gjerne hanskar i tillegg)
- ✦ Solbriller som dekker godt og solkrem med høg faktor

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



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



-
- ⌘ 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.

Mat for veka tek du med sjølv. Frukost et vi i leiren, mens det vanlegvis blir to lunsjar på breen. Brødmatt er greitt på tur samen med noko varmt på termos. Middag pleier vi å starte med rett etter vi kjem att frå breen. Det blir mulig å kjøpe mat på butikken enkelte dagar, men nokre dagar vil butikken stenge før vi er nede frå breen. Dette avtaler vi ved ankomst på kurset. Kafeen på hotellet er åpen lenger.

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.

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.

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 sjølv sagt tilbake kursavgifta, men vi dekker ikkje andre utgifter du har.

Kurset vil bruke ulike brear. Transporten til og frå breen vert ikkje dekkja av kursavgifta. Vær difor førebudd på å spleise på bensin og bompengar.

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



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



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 sikringer og vegval. Om kvelden blir det teori om redning på snø, sikringsteknikk og vegval i vanskeleg is og snø.
- 🏔 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

BREOPPLEVING

BREKURS, KLATREKURS OG FJELLFØRING SIDAN 1994



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



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!