BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS · SIDAN 1994

ALPINKURS · JOTUNHEIMEN

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.

OPPMØTE	TID	OVERNATTING
Fantesteinen, Sognefjellsvegen	Måndag klokka 1900	Eigne telt ved Smørstabbreen

Om kurset

Alpinkurs i Jotunheimen er eit kurs for deg som allereie kan klatre, men som vil lære 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 for våre brekurs, med eit telt frå Nortent (Gamme 8) som vi samlast i på kveldane viss veret er dårleg. Breen er godt eigna 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

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 om lag 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 om lag 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.

Personleg utstyr

Av personleg utstyr må du minst ha med deg følgande 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
- [ ] Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- [ ] Telt
- [ ] Kokeutstyr
- [ ] Sovepose og liggeunderlag

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

Klatre- og breutstyr

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 følgande utstyr: Klatresko, sittesele, brystsele, hjelm, 2 stk skrukarabin, 8 stk vanleg karabin, ekspresslynge, 2 stk 60 cm slynge, 2 stk 120 cm slynge, 2 stk prusik, åtter, taubrems, stegjern, isøks, isskrue, snøanker.

Klatreskoa skal ikkje være for trange sjølv om mange butikkar seier dei skal være trange. Du skal klare å ha på klatreskoa ei stund utan at det gjer vondt. Det er ein fordel å ha sko med flat såle.

Mat

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 saman 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 (fellesbestilling 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.

Betaling og avmelding

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 16 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 dag for dag

MÅNDAG

Vi møtast 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, innknyting 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 naturlege 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 aktuelle turmål kan være Skeia (2118 m), Saksa (2189 m) eller Vesle Galdhøpiggen (2369 m) frå porten.

LAURDAG — Den andre dagen i fjellet er planen å gå ei rute i Hurrungane, slik som Store Austabotntind (2204 m) eller Store Dyrhaugstind (2147 m). Også denne dagen kan turmål endrast etter forhold og ver.

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 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.

Velkomen til eit hyggeleg og spanande alpinkurs!

TELEFON 57 87 05 00
E-POST post@bre.no
NETTSTAD www.bre.no
ADRESSE Breoppleving AS, 6823 Sandane

Norsk Fjellsportforum

Breoppleving har sidan 1997 vore godkjent arrangør i Norsk Fjellsportforum (NF).