BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS • SIDAN 1994

BREKURS · JOSTEDALSBREEN

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.

OPPMØTE	TID	OVERNATTING
Parkeringa til Flatbrehytta	**Måndag klokka 1800**	**Flatbrehytta, 1000 meter over havet**

Om kurset

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 sørlege 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.

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.

Oppmøte

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. Tilsvarande 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 Øygard. Parkeringa er skilta. Ta med pengar til parkeringsavgifta (det er muleg å betale med vipps men mobildekninga er dårleg).

Viss du kjem med buss så hugs å ikkje gå av i Fjærland, men be sjåføren stoppe ved avkøyringa til Supphellebreen. Det går mange ekspressbussruter forbi frå Oslo, Bergen, Ålesund og Trondheim. Sjekk på www.kringom.no, www.vy.no og www.nor-way.no. Ta kontakt viss du ikkje finn ein buss som passer så hjelper vi gjerne. Det er 3,5 km å gå til møteplassen, men vi kan ofte avtale slik at du blir plukka opp.

Turen opp

Første kvelden må vi gå opp til Flatbrehytta. Det tek vanlegvis 2–3 timar og bakken er bratt. Det er 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 eit brekurs på ei hytte med fantastisk utsikt, og breen ligg berre nokre få meter frå oss.

Mat

All mat er inkludert i kursavgifta. Sidan Flatbrehytta ligg på 1000 meter utan veg så blir menyen tilpassa eit enkelt friluftsliv. Vi har følgande måltider:

FRUKOST	Alle dagar: Havregraut (med sukker, kanel, rosiner for dei som vil ha).
LUNSJ	Alle dagar: Brød med diverse pålegg.
MIDDAG	Tre av dagane er det Real Turmat (les meir på www.realturmat.no). Ein dag er det pasta med skinke og saus. Ein dag er det Joikakaker med ris. Og ein dag er det pølser eller kjøtkaker med ris og saus.

Ta kontakt viss du treng vegetar eller glutenfri mat.

I tillegg har vi kaffe, rett i koppen (sjokolade og suppe), og solbærtoddy. Viss du vil ha sjokolade eller nøtter eller andre ting så må du ta det med sjølv.

Breutstyr

Lån av breutstyr er inkludert i prisen. Men viss du har eige utstyr så ta det gjerne med (men hugs at du må bære det opp til hytta). 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.

Personleg utstyr

Av personleg utstyr må du minst ha med deg følgande 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
- [ ] Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- [ ] Kart (skriv ut frå dokumentsida på www.bre.no)
- [ ] Kartmappe og kompass
- [ ] Sovepose
- [ ] Drikkeflaske og termos (viss du vil ha varm drikke på breen)
- [ ] Eiga skei/spork (om du vil, til Real Turmat og Rett i koppen)

Breis er om sommaren både våt og skitten. Det er difor lurt å bruke vasstette kle, slik som gore-tex. Men breskit kan være 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.

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

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 er 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.

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 vanskeleg is, klatrar og rappellerer 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 eigne 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 på Jostedalsbreen!

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).