BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS • SIDAN 1994

BREKURS · JOTUNHEIMEN

Velkomen til brekurs på Spiterstulen

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
Spiterstulen	Måndag klokka 1900	Telt, eller inne på Spiterstulen

Om kurset

Brekurset på Spiterstulen er eit kurs for friluftsfolk som vil lære å gå på bre. Kurset vil foregå på Eventyrisen rett under Galdhøpiggen. Det er muleg å bu i telt eller inne på Spiterstulen. Viss du vil bu inne må du sjølv bestille hos Spiterstulen og dette kjem i tillegg til kursavgifta. Oppgje at du er med på brekurset så får du rabatt.

Oppmøte

Oppmøte er måndag klokka 1900 på Spiterstulen. Viss du treng å sitte på med nokon så ta kontakt med oss ei veke før så formidlar vi kontakt. Elles går det buss frå Lom til Spiterstulen, og den korresponderer med ekspressbussar. Sjekk rutetider før du kjem, og sei frå viss du treng hjelp.

Breutstyr

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.

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
- [ ] Telt
- [ ] Kokeutstyr, tallerken, bestikk
- [ ] 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 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.

Mat

Mat for veka tek du med sjølv viss du bur i telt. 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. Kjøt kan oppbevarast i lufttome og vasstette poser som leggast under steinar i elva. 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 vil unntaksvis kunne bruke andre brear i området enn Eventyrisen. 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.

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 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.

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 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 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 i Jotunheimen!

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).