BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS • SIDAN 1994

BREKURS FOR KLATRARAR · JOTUNHEIMEN

Velkomen til brekurs for klatrarar 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.

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

Om kurset

Brekurs for klatrarar er eit litt kortare brekurs for deg som kan klatring, taubruk og knutar frå før. Innhaldet er stort sett det same som på eit brekurs, men vert også tilpassa behova til fjellklatrarar.

Våre brekurs på Smørstabbreen er 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.

I leiren bur vi i eigne telt. I tillegg har vi eit telt frå Nortent som vi samlast i på kveldane viss veret er dårleg (Les meir om Nortent sin Gamme 8 på www.nortent.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.

Oppmøte

Oppmøte er onsdag 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 ca 1830.

GPS: N61 33.956 E8 00.442 · Google 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.

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 og solkrem med høg faktor
- [ ] Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- [ ] Kart (skriv ut frå dokumentsida på www.bre.no)
- [ ] Kartmappe og kompass (Jotunheimen Vest 1:50000)
- [ ] 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 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 kurset 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 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.

Kurset dag for dag

Innhaldet på kurset bygger på eit vanleg brekurs, men på slutten av kurset blir det fokusert på behovet klatrarar har når ein må krysse ein bre. 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.

ONSDAG

Vi møtast kl 1900. Etter presentasjon av kursopplegget og instruktørane, tek undervisninga til. Vi tilpassar utstyr og repeterer knutar.

TORSDAG

Denne dagen brukar vi 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 på is og snø.

FREDAG

Første del av dagen går med til redning i blåis. Etter lunsj blir det redning på snø. Alle skal delta på dei viktigaste plassane i taulaget. Om kvelden tek vi for oss teori om orientering på bre, snøbakketeknikk og alpine farer.

LAURDAG

Dette er turdagen. Målet for turen blir bestemt av kursleiar ut frå ver og forhold. Eit viktig mål er å planlegge og gjennomføre kryssing av ein bre fram mot eit fjell. På vegen kjem vi til å trene på orientering på bre og snøbakketeknikk. Om kvelden blir det teori om vegval og sikring. Vi kjem også innpå forskjellen på tomannstaulag og større taulag.

SØNDAG

Denne dagen skal vi øve oss på å gå i blåis og særleg overgangen mellom is og snø. Det er viktig at alle får prøvd seg først i taulaget. Nokre av øktene skal foregå i tomannstaulag avhengig av om deltakarane er klar for dette. Viss vi rekk det blir det litt klatring på topptau på slutten av dagen. Kurset vert avslutta med evaluering seinast kl 20.

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 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).