BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS • SIDAN 1994

SKITUR · JOSTEDALSBREEN

Velkomen til Jostedalsbreen på langs på ski

Dette dokumentet inneheld den informasjonen du treng for å planlegge turen på langs av Jostedalsbreen med oss. 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	ELLER	TUREN
Parkeringa til Flatbrehytta, kl 18	**Greidung i Erdalen, kl 20**	**Erdalen – Fjærland, tre dagar med telt**

Om turen

Jostedalsbreen på langs er ein tur for friluftsfolk som likar lange turar. Du får oppleve det beste av breen, med brefall som Småttene og Supphellebreen, sjå høge toppar som Lodalskåpa, Brenibba, Kjenndalskruna og Supphellenipa, og ei utsikt du seint vil gløyme. Av og til går vi også oppom Lodalskåpa og Kjenndalskruna. Samtidig er det ein lang og krevande tur der du må ta med telt og mat for tre dagar.

Vår rute frå Erdalen i Stryn til Fjærland er den opprinnelege ruta som først vart gått av læraren Ola Bøyasva i 1798 for å besøke slekt. Han måtte også gå tilbake same vegen.

Oppmøte og transport

Transport frå Fjærland til Erdalen er inkludert i prisen. Oppmøte er kl 18 ved parkeringa til Flatbrehytta. 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 (ein kan betale med vipps men det er dårleg dekning). Har du problem med å finne fram så er det berre å ta kontakt.

Viss du ikkje vil være med frå Fjærland så møter du opp på Greidung i Erdalen klokka 20. Ein kan køyre eller ta buss til Erdal (like ved Hjelle) i Stryn kommune. Ekspressbussane frå Oslo (via Otta, ikkje via Sogndal), Trondheim og Bergen går forbi. Frå Erdal (ved campingplassen) tek ein innover dalen heilt inn til siste garden (Greidung). Dit er det 2 km og vi møtast på parkeringsplassen.

Turen dag for dag

Når alle er samla på Greidung i Erdalen går vi inn til Vetledalsseter, den innerste setra. Det tek om lag 2 timar. Her ligg det ei hytte ein kan bu i, men den er ofte full i desse tider. Då må du slå opp teltet på grasslettene rundt hytta.

DAG 1

Frå Vetledalsseter går turen opp mot Erdalsbreen. Normalt tek vi på oss skia litt før vi kjem inn på breen. Deretter går vi opp heile brefallet og ned Lodalsbrekka. Siste etappe er opp brefallet Småttene. Her må vi bruke tau og sele sidan sprekkene er synlege heile året. Leir vert det i Ståleskardet ved foten av Lodalskåpa. Dette er den tyngste dagen på turen og ein må ha skifeller. For dei som endå er spreke kan det bli kveldstur på Lodalskåpa viss veret er godt og forholda trygge.

DAG 2

No er vi oppe på platået av Jostedalsbreen. Ferda går sørover via Kjenndalskruna, Høgste breakulen, Kvitekoll og Ramnane. Målet er Bings gryte, ei spesiell vindhole der breen er på sitt aller smalaste. Denne dagen er det lite stigning, men det er langt å gå.

DAG 3

Frå Bings gryte går vi litt opp før turen går nedover breen mot Flatbrehytta. Her sluttar breen og stien går bratt ned til Fjærland. Dette er den lettaste dagen på turen. Viss veret er godt kan vi gå oppom Supphellenipa på vegen. Vi er nede litt ut på ettermiddagen, normalt mellom kl 14 og 18.

Turen krev normalt god kondisjon og at ein har vore på tur med tung sekk før.

Utstyr

PERSONLEG UTSTYR

- [ ] Vindtett jakke og bukse
- [ ] Ullundertøy (og eit skift)
- [ ] Varm genser, fleece eller varmejakke (dun)
- [ ] Lue
- [ ] Vottar (vindtette overtrekk og innervott i ull)
- [ ] Sokkar (2–3 par så du har skifte)
- [ ] Solbriller og solkrem med høg faktor
- [ ] Sovepose og liggeunderlag (tjukt)
- [ ] Fjellski, stavar med brei trinse
- [ ] Skisko og gamasjer
- [ ] Skifeller. Lange skifeller til oppstigning er nødvendig (evt er korte skifeller godt til andre dag).
- [ ] Skismurning (frå blå ekstra til klister sidan føret kan variere ein god del)
- [ ] Vassflasker (1,5–3 liter)
- [ ] Mat og drikke (frukost, to lunsj pr dag, middag). Velg næringsrik mat som er lettast muleg å bære og enkel å tilberede.
- [ ] Bestikk, kopp, tallerken
- [ ] Toalettsaker, toalettpapir
- [ ] Førstehjelpsutstyr til eige bruk (gnagsårplaster, sportstape, enkeltmannspakke)

UTSTYR I KVART TELTLAG

- [ ] Telt
- [ ] Kokeutstyr (med brennstoff nok til å smelte snø til drikkevatn)
- [ ] Spade
- [ ] Fyrstikker/lighter

EKSTRA

- [ ] Kart og kompass viss du vil følge med på kor vi er
- [ ] Termos viss sekken ikkje blir for tung

> **Breoppleving deler ut breutstyr så dette treng du ikkje ta med.** Du får utdelt sele som du må bære heile turen og du må bidra til bæring av tau av og til.

Idear til mat på turen

Tørrmat til 1 x kvelds, 3 x frukost, 5 x lunsj. Grynblanding 200 gr pr måltid (3 x frukost og 3 x lunsj), pluss strøsukker. Tilsett gjerne tørrmelk på førehand. 10 brødskiver, ferdig oppskårne, med pålegg (kvelds første dagen og 2 x lunsj). Kan evt pakkast i ein isboks. Forholdet mellom brødskiver og grynblanding kan sjølvsagt justerast etter ønske, eller ein kan ta berre ein av delane. Vi set opp fem lunsjar fordi vi har to matpauser dei to første dagane på breen og ei matpause siste dagen.

Middag til 2 dagar. Real Turmat (2 stk middag), hugs at det er lange dagar som krev mykje energi så viss ein slik pose er lite så kan du ta med litt ris, steikt kjøtdeig, pølser eller liknande som du kan tilsette. Alternativt kan ein lage enkle rettar basert på gryterettar (med kort koketid) og tilset hurtigris, potetmos, pasta, pølser, kjøtdeig eller det ein likar.

Ekstra energi på dagtid til 3 dagar. Rosiner (250 gram, evt små pakkar), nøtter (150–200 gram), sjokolade eller næringsrike kjeks.

Drikke. Kakao, pulverkaffi eller rett i koppen (på dagtid viss du har med termos, eller kveld/morgon). Saftpulver (1 pose pr dag) fordi smelta snø ikkje er veldig godt utan smakstilsetting.

Mengde må tilpassast kvar enkelt.

Teltlag

Vi kan hjelpe til med å formidle kontakt med andre deltakarar dersom du melder deg på åleine eller ikkje har med telt, eller viss du vil dele telt med andre for å spare vekt.

Betaling og avmelding

Betalinga av turen 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 ved avmelding minst 16 dagar før turen tek til. Av og til er veret for dårleg til å gjennomføre turen. I så fall får du tilbake alt du har betalt til oss, men ikkje andre utgifter du måtte ha. Du bør ha ei reiseforsikring slik at du får dekka turavgifta viss du blir sjuk.

Vi ringer til alle deltakarane nokre dagar før turen når vi har relativt sikre vermeldingar og tek ein prat om korleis turen ser ut til å bli.

Velkomen til ein spanande tur over 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).