BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS · SIDAN 1994

KLATREKURS · JOTUNHEIMEN

Velkomen til klatrekurs 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
Resepsjonen, Lom Camping	Måndag klokka 1900	Telt (rom kan leigast)

Om kurset

Klatrekurs i Jotunheimen er eit kurs for deg som vil lære å klatre i fjellet. Dei fleste som deltek har litt erfaring frå klatring inne og nokre har meir erfaring. Vi jobbar i små grupper så det er enkelt å tilpasse til den enkelte sitt nivå, både til nye og til litt meir erfarne klatrarar.

Våre klatrekurs er lagt til Lom dei første dagane fordi det er svært gode treningsforhold i Tronoberget. Samtidig er Lom ein flott plass med eit av landets beste bakeri (www.bakerietilom.no) samt fleire sportsbutikkar og daglegvarebutikkar.

Når vi skal lære klatring i fjellet flyttar vi oss ofte til området rundt Galdhøpiggen, ved Smørstabbtindane, eller Hurrungane. Alle stader kan vi velge og vrake mellom tindar og ryggar. Dagane i høgfjellet vil du hugse lenge uansett om du har klatra før eller ikkje. Viss veret er usikkert så blir vi på campingen.

Oppmøte og overnatting

Oppmøte er måndag klokka 1900 i resepsjonen på Lom Camping. Du finn campingplassen om lag 500 meter frå Lom sentrum i retning Sogndal. Viss du kjem med buss så går du av i Lom sentrum.

Overnatting skjer i telt. Viss du ønsker å bu inne så har Lom Camping nokre rom som kan leigast. Du kan bestille rom der frå måndag til onsdag. Deretter vil ver og forhold i fjellet avgjere om vi bur lenger i Lom eller flytter oss til området nær Turtagrø. Viss du ønsker overnatting innandørs også etter onsdag så ta kontakt med oss før du bestiller slik at vi kan fortelle om planane for ditt kurs.

Personleg utstyr

Av personleg utstyr må du minst ha med deg følgande til kursveka:

- [ ] Klatresko
- [ ] Solide fjellsko (i høgfjellet klatrer ein i fjellsko)
- [ ] Vindtett jakke og bukse, regnkle
- [ ] Ullundertøy og stillongs
- [ ] Varm genser e.l.
- [ ] Lue og vottar (gjerne hanskar i tillegg)
- [ ] Solbriller og solkrem med høg faktor
- [ ] Dagstursekk, anbefalast minst 40 l.
- [ ] Telt og kokeutstyr
- [ ] Sovepose og liggeunderlag

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

Viss du vil førebu deg til klatrekurset så kan du kjøpe deg ei innføringsbok i klatring. Det ligg også nokre lenker ute på www.bre.no under klatrekurs.

Klatreutstyr

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 klatrekurs har kvar deltakar følgande utstyr: Klatresko, sittesele, hjelm, 3 stk skrukarabin, 8 stk vanleg karabin, 2 stk 60 cm slynge, 2 stk 120 cm slynge, 2 stk prusik, taubrems med guidefunksjon. I tillegg har vi følgande fellesutstyr: Ekspresslynger, dynamiske heil- og halvtau og naturlege sikringsmidler.

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. Ta med kveldsmat, frukost og niste til første dagen. Deretter kan du handle inn maten på Lom.

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.

Viss vi flytter oss til Hurrungane i løpet av kurset så vert ikkje transporten dekka av kursavgifta. Vær difor førebudd på å spleise på bensin og bompengar.

Kurset dag for dag

MÅNDAG
Vi møtast kl 1900 i resepsjonen på Lom Camping. Etter presentasjon av kursopplegg, deltakarar og instruktørar tek undervisninga til. Vi presenterer utstyret vi kjem til å bruke, lærer bruksområder og øver på knutar. Vi kjem til å ta ein teoretisk gjennomgang på kva belastningar kroppen vår og utstyret kan bli utsett for ved fall og ser dette i samanheng med rett bruk av utstyret. Vi gjennomgår også levetida til utstyret.

TYSDAG
Heile dagen vil vi vere på øvingsfeltet ved Tronoberget. Vi byrjar med å klatre på topptau for å lære å bruke utstyret, øve bevegelsesteknikk og sikringsteknikk. Vi skal og øve på rappell. Teorien i dag blir om graderingssystemet og om kommunikasjon mellom klatrarar.

ONSDAG
Denne dagen blir vi også på Tronoberget. I dag skal vi lære om plassering av sikringsmidler, bygge standplassar, klatre ruter på ei taulengde, øve på taulagsrutiner, standplassrutiner og kommunikasjon i taulag. Teorien i dag blir om turplanlegging og alpine farer.

TORSDAG
Vi skal opp i fjellet og klatre. Dei mest aktuelle er Vesle Galdhøpiggen (2369 m), Skeia i Smørstabbtindane (2118 m) eller Dyrhaugsryggen og Store Dyrhaugstind (2147 m). Sidan ver og føre avgjer ruteval så kan det på enkelte kurs bli aktuelt med ein annan topp. Teorien i dag blir om klatrehistorie og klatreetikk.

FREDAG
Denne dagen bruker vi på klipper på Tronoberget eller like ved Turtagrø. Vi skal øve på enkle teknikkar for kameratredning. Deltakarane får også prøve å sette sikringar på led, under vegleiing frå instruktør. Teorien i dag blir om den organiserte redningstenesta og om relevant førstehjelp ved klatreulykker.

LAURDAG
No skal vi klatre i høgfjellet igjen. Aktuelle turar er Vesle Galdhøpiggen (2369 m), Store Dyrhaugstind (2147 m), Skeia (2118 m) eller ein annan topp i Jotunheimen. Val av tur avheng av ver, forhold i fjellet, og deltakarane sine ønsker.

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.

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.

NB! Av og til blir kurset avslutta laurdag kveld, og av og til på Turtagrø eller andre stader i Jotunheimen. Viss du treng å bestille heimreise så sei frå tidleg i kurset og avtal med kursleiar.

Velkomen til eit hyggeleg og spanande klatrekurs!

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).