BREOPPLEVING
BREKURS OG KLATREKURS · SIDAN 1994

VIDAREGÅANDE BREKURS · JOTUNHEIMEN

Velkomen til vidaregåande brekurs 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	KRAV
Fantesteinen, Sognefjellsvegen	Måndag klokka 1900	Brekurs eller tilsvarande kunnskap

Om kurset

Vidaregåande brekurs er for deg som allereie har tatt eit brekurs og som vil lære meir. Her lærer du å ta deg fram i vanskelegare is og snø, du lærer meir avansert redning og meir fleksible metodar. Du får også god trening til eigne turar og viss du seinare vil ta instruktørutdanninga.

Brekursa våre 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 måndag 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
- [ ] 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 veka 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. Ta difor med litt pengar for å spleise på bensin og bompengar.

Kurset dag for dag

Innhaldet på kurset er delt i to tema – is frå måndag til torsdag og snø frå fredag til søndag. 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 og repeterer knutar.

TYSDAG Denne dagen går hovudsakleg med til redning i is. Vi repeterer dei kjente metodane og bygger desse ut til ulike taljer. Vi prøver også ut redning av skadd person. Om kvelden repeterer vi sikringsteknikkar, vegval og standplass.

ONSDAG Denne dagen går med til å øve på sikringsteknikkar og vegval. Vi skal gjere dette samtidig som vi prøver å gå ein lengre bretur. Viss vi skal nå heilt opp i løpet av dagen må vi vurdere når vi skal bruke skruer og når vi kan bruke taulaget sin plassering som sikring. Det siste er det klart mest effektive. Vi må også ta stilling til når vi skal bruke tau og når dette verkar mot si hensikt. På grunnkurset øver ein litt på dette, men her skal vi ta eit steg vidare og bruke kunnskapen på ein skikkeleg tur.

TORSDAG Denne dagen skal vi klatre, både på topptau og på led. Vi vil også forsøke å finne stader der vi må etablere standplasser når vi klatrar på led. Dette er lærerikt, men tek ein del tid. Det er muleg å differensiere her slik at dei som heller vil gå meir i vanskeleg is, eller lære meir om klemknutar og rappell (t.d. ved rappell ned til skadd person og klemknutar opp att), får høve til dette. Om ettermiddagen avsluttar vi isdelen og evaluerer kurset så langt. Dei som berre deltek på isdelen kan rekne med at vi er ferdig kl 19.

FREDAG Denne dagen skal vi finne vegen opp på breplatået, kanskje via ei rute som er lite brukt. Vi brukar då boka Breføraren som har detaljert oversikt over svært mange ruter på dei fleste norske isbrear. Vel oppe på platået skal vi krysse snødekt bre med skjulte sprekker. Særleg inngangen på breen kan ofte være ei utfordring. Kursleiar vil også måtte ta hensyn til kor på breen snøforholda er best eigna til å gjennomføre kurset.

LAURDAG Redning på snø er tema for denne dagen. Redning på is er mest metodelære, det er redning på snø som er den mest realistiske øvinga sidan det er på snødekt bre ein kan få gjennomslag. Talje er heilt nødvendig. Viss forholda tillet det vil vi også øve redning av skadd person. Eit anna aktuelt tema er snøbakketeknikk og sikring i bratt snø. Tema vert tilpassa området vi er i.

SØNDAG Viss veret er godt øver vi vegval i sprekkområde eller tek ein topptur. Viss veret er dårleg nyttar vi sjansen til å øve orientering på bre. Avslutning av kurset mellom kl 18 og 20. Viss ein har ei lang reise heim att bør ein vente til neste dag med den, slik at vi kan bruke heile dagen.

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 at du har teke brekurs eller har tilsvarande kunnskap.

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).