



## ALPINKURS - DAGSPROGRAM

Kurset passar for alle som ynskjer å ferdest i bratt og alpint terreng. Kurset gjev ei grunnleggande innføring i is- og fjellklatring og passar for dei som har gjennomført brekurs eller har tilsvarende erfaring frå brevandring. På bre er det eit vidaregåande kurs med leiing opp bratte isveggar og ein lang tur opp heile Nigardsbreen, i fjellet eit grunnkurs i fjellklatring med avslutningstur til Søre Dyrhaugstind (6 dagar).

DAG	STAD	PRAKSIS	TEORI
Søndag	Bretun kl. 20:00	Kursopning og presentasjon.	Neste dag
Måndag	Tuftebreen	Bruk av stegjarn/isøks/sikringsmiddel. Sikringsteknikk (vandremetoden). Kameratredning frå bresprekk. Repetisjon av ulike kameratredningsmetodar.	Dagens øvingar Taulagsrutinar/standplass (klatremetoden). Fyrstehjelp. Redningsaksjonar. Neste dag.
Tysdag	Nigardsbreen	Isklatring med to øksar. Leiing med isetting av isskruar. Rapell. Besøk på Breheim-senteret.	Turplanlegging, Fjellskikk/haldningar. Neste dag.
Onsdag	Nigardsbreen	Me går opp/klatrar brefallet på Nigardsbreen til hyttene på Steinmannen. På stig attende til Bretun i Krundalen. Ein lang og krevjande tur med mykje fin blåisklatring, vandring på snø og test av snøbruer.	Førarverk. Neste dag.
Torsdag	Klatrefelt i Jostedalen	Innføring i fjellklatring. Klatreteknikk og taulagsrutinar. Sikringsteknikk.	Dagens øvingar. Sikringsteknikk. Taulagsrutinar. Neste dag.
Fredag	Fjellklatretur på Mannen i Jostedalen	Sva- og veggklatring, grad 3-4. Taulags- og standplassrutinar.	Dagens øvingar. Alpine farar. Klatrehistorie. Turplanlegging.
Laurdag	Topptur til Søre Dyrhaugstind (2072)	Fjellklatring frå Bandet til Søre Dyrhaugstind (grad 4). Retur til Turtagrø langs Dyrhaugsryggen. Klatre- og vandremetoden. Innlevering av utstyr.	Oppsummering. Kursvurdering. Sosialt samvær.

Me vil så langt råd er gjennomføre dei oppsette turane etter programmet. Om det blir naudsynt har kursleiar/instruktør likevel rett til å endre programmet.

**NB! I tilfelle dårleg ver - t.d. nysnø i Hurrungane - kan toppturen bli lagt til andre stader.**

NB! Fjellklatredelen på Alpinkurset er tilsvarende programmet på Mini-fjellklatrekurs, del I og gjev same kompetansen.

**VEL MØTT TIL ALPINKURS I JOSTEDALEN OG HURRUNGANE!**



## KURSINFO - ALPINKURS

- NÅR** Kurset varer ei veke frå søndag kveld til neste laurdag ettermiddag/kveld.
- KVAR** Oppmøte på Bretun i Jostedalen søndag kveld kl. 20.00. **Sjå vedlagt kart.**
- BUSSRUTER** For detaljert info om bussruter til Jostedalen, sjå: <http://www.kringom.no/>
- REISERUTE-INFO** Info om reiseruta med bil finn du på: <http://www.bfl.no/vegar-hit.html>
- OVERNATTING** Bretun. Sovepose i køyesenger i fleirsengsrom.
- MAT** Kursdeltakarane har eigen mat og steller seg sjølve. På Gjerde, 2,5 km frå Bretun, er det ein Joker-matvarebutikk som ein passerer på veg til/frå breen og klatreområda. **NB!** Ta med mat for søndag kveld og måndag fram til middag.
- TRANSPORT** Det er ein fordel med eigen bil til internttransporten på kurset.
- KLEDE** Vi anbefaler å ha flere tynne isolerende lag, da dette gjør det lettere å justere temperaturen. Ta derfor med klær du ville ha pakket for en dagstur om vinteren. Dette vil si: Solid vind/regntøy, lue, vottar + hansker, sokkar + reserve, langt undertøy, ev. gamasjar, inneklede,
- FOTTØY** Solide fjellstøvlar med nokolunde stiv sole, svasko (klatresko) og innesko.
- DIVERSE** Ryggsekk, sovepose, liggeunderlag, termos, kart og kompass, solbriller og solkrem, evt. vindsekk, lommekniv, fyrstehjelpsaker. Kart (Jostedalen 1418 III, Mørkrisdalen 1418 II og Hurrungane 1517 IV). Dette er kart i M711-serien og kan kjøpast i næraste bokhandel eller i butikk i Jostedalen. Breførarlaget held ikkje kart.
- BRE- OG KLATREUTSTYR** Isøks (to stk. inkl. ei klatreøks), stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindings-slynge, hjelm, tre isskruar, eitt snøanker, sju karabinarar (inkl. 1 HMS skrukarabinar og 1 vanleg med skru) og sydde bandslynger; 2 stk a 120 cm og 2 stk. a 60 cm. Grunna lågt smeltepunkt tilrår me ikkje reine Dyneema slynger (Polyetylen-PE), men ei balnding av Dyneema og Polyamid (PE og PA) eller ev. slynger av berre Polyamid (PA). Desse er noko tyngre, men har eit høgare smeltepunkt. Breførarlaget leiger ut komplett utstyr unnateke brestøvlar og bandslynger.
- LEIGE PR. VEKE** Stegjarn kr. 65.- Isøks kr. 40.- Isskruar/stk kr. 15.- Snøanker kr. 15.- Sitjesele kr. 75.- Brystsele kr. 25.- Hjelm kr. 50.- Karabinar/stk kr. 25.- Svasko kr. 65.- Komplette kr. 370.- inkl. tau.
- LITTERATUR:** Klatring. Håndbok i fjellsport, Jon Gangdal, Breboka, DNT, Klatrefører for Jotunheimen, NTK

Jostedalen Breførarlag sine bre- og klatrekurs blir gjennomført etter gjeldande NF-standard.

**Ev. forsikring er deltakaren sitt eige ansvar. Me tilrår å teikne ei reiseforsikring som dekkar kostnadene dersom du må avlyse kurset på grunn av skade/sjukdom.**