



## MINI-KLATREKURS I - DAGSPROGRAM

Har du ikkje tid og høve til å gå eit vekeskurs i klatring, kan du bli med på eit Mini-kurs som går over tre dagar. Kurset gjev ei grunnleggjande innføring i klatring på klippe og fjell i Jostedalen og blir avslutta med topptur frå Bandet til Store Skagastølstind, ein klassisk klatretur i Hurrungane.

| Dag     | Stad                                    | Praksis  | Teori  |
|---------|---|--|--|
| Torsdag | Bretun kl. 20:00                        | Kursopning og presentasjon. Inndeling i taulag. Fordeling og tilpassing av utstyr. Knutar og utstyr.                               | Fyrstehjelp. Redningsaksjonar. Neste dag.                              |
| Fredag  | Klatrefelt i Jostedalen                 | Innføring i klatreteknikk. Rapell.   | Dagens øvingar. Sikringsteknikk. Førarverk. Taulagsrutinar. Neste dag. |
| Laurdag | Fjellklatretur på Mannen i Jostedalen   | Fjellklatring omlag grad 4. Taulags- og standplassrutinar. Rapell.   | Dagens øvingar. Turplanlegging. Alpine farar. Neste dag.               |
| Søndag  | Topptur til Store Skagastølstind (2405) | Fjellklatring frå Bandet til Store Skagastølstind grad 3-4. Attende til Turtagrø. Klatre- og vandremetoden. Innlevering av utstyr. | Oppsummering. Kursvurdering.   |

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

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

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

## VEL MØTT TIL MINI-FJELLKLATREKURS I JOSTEDALEN OG HURRUNGANE!



## **KURSINFO - MINI-KLATREKURS I**

- NÅR** Kurset varer frå torsdag kveld til søndag kveld.
- KVAR** Oppmøte på Bretun I Jostedalen torsdag kveld kl. 20.00.
- 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 bre-/klatreområda. **NB!** Ta med mat for torsdag kveld og fredag fram til middag.
- TRANSPORT** Det er ein fordel med eigen bil til intertransporten på kurset.
- KLEDE** Vi anbefalar 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 + reserve, 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, lommekniv, evt. Vindsekk, førstehjelpssaker. Kart (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.
- KLATRE-UTSTYR** Bryst- og sitjesele, hjelm, seks karabinarar (inkl. to med skru), taubrems, samt 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 bandslynger.  
Breførarlaget held alt av klatretau og sikringsmiddel for fjell.
- UTSTYRSLEIGE** Sitjesele kr. 40.- Brystsele kr. 15.- Hjelm kr. 25.- Karabinar kr. 15/stk.  
Svasko kr. 65.- Komplette kr. 200.-
- LITTERATUR:** Klatring. Håndbok i fjellsport, Jon Gangdal, Klatrefører for Jotunheimen, NTK

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