



ALPINKURS - DAGSPROGRAM

Kurset passar for alle som ynskjer å ferdast i bratt og alpint terreng. Kurset gjev ei grunnleggande innføring i fjellklatring og passar for den som har gjennomført brekurs eller har tilsvarande erfaring frå brevandring. På bre er det ein repetisjon av taulagsrutinar (vandremetoden), kameratredningsmetodar samt ein lengre tur på Bøverbreen og Leirbreen (blåis og snø) på Sognefjellet. På klippe/i fjellet er det eit grunnkurs i fjellklatring med avslutningstur til Store Austabotntind (3 dagar).

DAG	STAD	PRAKSIS	TEORI
Søndag	Bretun kl. 20:00	Kursopning og presentasjon.	Neste dag
Måndag	Nigardsbreen	Bruk av stegjarn/isøks/sikringsmiddel. Sikringsteknikk (vandremetoden). Kameratredning frå bresprekk. Repetisjon av ulike kameratredningsmetodar.	Dagens øvingar Taulagsrutinar/standplass (klatremetoden). Fyrstehjelp. Redningsaksjonar. Neste dag.
Tysdag	Klatrefelt i Jostedalen	Innføring i fjellklatring. Klatreteknikk og taulagsrutinar. Sikringsteknikk.	Dagens øvingar. Klatreteknikk. Alpine farar. Redningsaksjonar. Neste dag.
Onsdag	Fjellklatretur på Mannen i Jostedalen	Sva- og veggklatring, grad 3-4. Klatreteknikk, taulags- og standplassrutinar. Rapell.	Dagens øvingar. Sikringsteknikk. Turplanlegging/fjellskikk. Førarverk. Neste dag.
Torsdag	Bøverbreen på Sognefjellet	Frå Krossbu på Sognefjellet opp Bøverbreen (blåis og snø) og vidare opp på Skeia (2118), klatring grad 3+ Frå ryggen, som går vidare til Veslebjørn (2150), rappell ned på Leirbreen og tilbake til Krossbu via Leirbreen. Ein lang og krevjande tur med vandring på blåis og snø samt klatring og tinderangling på delar av Smørstabbtind-traversen.	Dagens øvingar. Neste dag. Klatrehistorie.
Fredag	Topptur til Store Austabotntind (2204)	Grad 2-3. Vandre- og klatremetoden (løpande mellomforankringar og standplassar). Taulagsrutinar. Sikringsteknikkar. Innlevering av utstyr.	Oppsummering. Kursvurdering. Avslutning av kurset.

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! Klatredelen på Alpinkurset tilsvarar innhaldet på Mini-fjellklatrekurs I og gjev same kompetansen.

VEL MØTT TIL ALPINKURS I JOSTEDALEN OG JOTUNHEIMEN!



KURSINFO - ALPINKURS

- NÅR** Kurset varer i 5 dagar frå søndag kveld til neste fredag ettermiddag/kveld.
- KVAR** Oppmøte på Bretun i Jostedalens søndag kveld kl. 20.00. **Sjå vedlagt kart. Koordinatar: 61.6347947 breddegrad og 7.2213877 lengdegrad.**
- BUSSRUTER** <https://www.skyss.no/>
<https://www.nor-way.no>
- OVERNATTING** Bretun. Sovepose i køyesenger i fleirsengsrom på Bretun.
- 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 måndag kveld og tysdag fram til middag.
- TRANSPORT** Det er ein fordel med eigen bil til intertransporten på kurset.
- KLEDE** Solid regntøy og vindtøy, lue, vottar, sokkar, langt undertøy, ev. gamasjar, inneklede og toalettsaker.
- FOTTØY** Solide fjellstøvlar med nokolunde stiv sole, svasko (klatresko) og innesko. Me har nokre par svasko til utleige (str. 42-44).
- DIVERSE** Ryggsekk, sovepose, liggeunderlag, termos, kart og kompass, solbriller og solkrem, fyrstehjelpsutstyr. Aktuelle kart er Jostedalsbreen (1:50 000) og Jotunheimen Vest. Dette er vanlege turkart og kan kjøpast i næraste bokhandel eller i butikk i Jostedalens. Breførarlaget har nokre få kart til utlån.
- BRE- OG KLATREUTSTYR** Isøks (vandreøks), stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindings-slynge, hjelm, to isskruar, eitt snøanker, seks 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 blanding 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** Komplette bre- og klatreutstyr kr. 560.-

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

Teorien på kurset er delvis basert på boka 'Innføring i Klatring' av Stein Tronstad. Det er ein fordel om ein har lese gjennom aktuelle delar av boka før kurset tek til.

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.