



## 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 grunnleggande innføring i klatring på klippe og fjell i Jostedalen og blir avslutta med topptur til Store Skagastølstind (Storen), 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 i Hurrungane	Fjellklatring. Tur til f.eks. Store Austabotntind (2204), ev. Store Skagastølstind (2405). Tur er avhengig av ver- og føreforhold. Klatremetoden. 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.

### 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 Jostedalens torsdag kveld kl. 20.00. **Sjå vedlagt kart. Koordinatar: 61.63474 breddegrad og 7.22118 lengdegrad.**
- BUSSRUTER** For detaljert info om bussruter til Jostedalens, sjå: [www.ruteinfo.net](http://www.ruteinfo.net)  
[www.nor-way.no](http://www.nor-way.no)
- 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 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** Solid regn-/vindtøy, lue, vottar, sokkar, langt undertøy, gamasjar, inneklede og toalettsaker.
- FOTTØY** Solide fjellstøvlar med nokolunde stiv sole, svasko (klatresko) og innesko. Me har nokre få par svasko til utleige (str. 42-44).
- DIVERSE** Ryggsekk, sovepose, termos, kart og kompass, solbriller og solkrem, fyrstehjelpssaker. Kart (Mørkrisdalen 1418 II og Hurrungane 1517 IV). Karta kan lånast av Breførarlaget.
- KLATRE-UTSTYR** 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 blanding av Dyneema og Polyamid (PE og PA) eller ev. slynger av berre Polyamid (PA). Desse er noko tyngre, men har eit høgre smeltepunkt.  
Breførarlaget leiger ut komplett utstyr unnateke bandslynger.  
Breførarlaget held alt av klatretau og sikringsmiddel for fjell.
- UTSTYRSLEIGE** Sitjesele kr. 50.- Hjelm kr. 30.- Karabinar kr. 20/stk.  
Svasko kr. 70.- Komplette kr. 250.-

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

Teorien på klatrekurset er basert på boka 'Innføring i Klatring' som blir sendt deltakarane ved mottatt bindande påmelding. Det er ein fordel å ha lese gjennom denne 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 turen/kurset på grunn av skade/sjukdom.**