MINI-BREKURS I - DAGSPROGRAM

Dette tre dagars kurset blir arrangert berre på førespurnad (min. 3 pers.) og tilsvarar 'blåispensumet' av eit standard vekesbrekurs.

Dag	Stad	Praksis	Teori
Kveld	**Bretun kl. 20:00**	Kursopning og presentasjon. Inndeling i tau-lag. Fordeling/tilpassing av utstyr. Knutar/tau.	Neste dag. Info om breutstyr.
1. dag	**Nigardsbreen**	Bruk av stegjarn og isøks. Sikringsteknikk og sikringsmiddel i is. Taulagsvandring.	Dagens øvingar. Alpine farar. Brelære. Sikrings-teknikk. Neste dag
2. dag	**Nigardsbreen eler Tuftebreen**	Tur i blåisen, på Nigardsbreen eller Tuftebreen. Sikringsteknikk og taulagsvandring.	Dagens øvingar. Sprekkredning. Fyrstehjelp og redningsaksjonar. Neste dag.
3. dag	**Nigardsbreen**	Sprekkredning i is. Ulike taljer. Klatring med to isøksar. Opprydding/vasking. Heimreise.	Dagens øvingar. Kurs-vurdering og avslutning.

Dette programmet kan bli justert og rekkjefølgja av dei ulike øvingsmomenta endra, avhengig av dei praktiske tilhøva (is-, snø- og vertilhøve, sprekkar etc). Kurset vil likevel i all hovudsak bli gjennomført etter dette oppsettet.

Me tilrår å teikne ei reiseforsikring som dekkar kostnadene dersom du må avlyse kurset på grunn av skade/sjukdom.

VEL MØTT TIL MINI-BREKURS I JOSTEDALEN!

KURSINFO - MINI-BREKURS I

NÅR	Kurset varer tre dagar med oppmøte kvelden for kursstart.
KVAR	Oppmøte på Bretun i Jostedalen kvelden før kl. 20.00. **Koordinatar: 61.63474 breddegrad og 7.22118 lengdegrad.**
BUSSRUTER	For detaljert info om bussruter til Jostedalen, sjå https://www.skyss.no/ https://www.nor-way.no eller https://www.fjordnorway.com
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. **NB!** Ta med mat for fyrste kvelden og dag 1 ute fram til middag.
TRANSPORT	Det er ein fordel med eigen bil til interntransporten på kurset.
KLEDE	Solid regntøy, vindtøy, lue, vottar, sokkar, langt undertøy, gamasjar, inneklede og toalettsaker.
FOTTØY	Solide, stegjarnfaste fjellstøvlar. Innesko.
DIVERSE	Ryggsekk, sovepose, termos, fyrstehjelpssaker, kart (Jostedalsbreen i 1:50 000), solbriller og solkrem. Kartet kan kjøpast i den lokale bokhandelen eller i butikk i Jostedalen.
BREUTSTYR	Isøks, stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindingsslynge, ein isskrue (min. 20 cm), fem karabinarar (inkl. ein med HMS-skru), hjelm samt sydde bandslynger; 2 stk. a 120 cm og 2 stk. a 60 cm. **Sjå info breutstyr**.
UTSTYRSLEIGE	Utstyret er inkludert i prisen

Jostedalen Breførarlag sine brekurs blir heldt etter gjeldande NF-standard.

Teorien på brekursa er basert på Breboka som deltakarane bør skaffe seg på førehand, ev. kjøpe ved kursstart på Bretun (kr. 250.-). Det er ein fordel om ein har lese gjennom Breboka 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.

.

INFORMASJON OM BREUTSTYR

I dag er det lett og gå seg vill i alt fjellutstyret som er på marknaden. Før du går til innkjøp, bør du difor finne ut kva du skal ha og kva føremålet er. Det er nok mange som har loftet fullt av lite brukt utstyr, fordi dei trudde dei skulle gjere både det eine og det andre, medan røyndomen vart noko anna. Me har under lista opp nokre råd om breutstyret.

Brestøvlar: Støvelen for brebruk bør vere kraftigare enn ein vanleg fotturstøvel. Ein meir solid støvel vil isolere bedre mot snø og is, samtidig som stegjarnsreimane ikkje vil stramme over foten. Kor stiv skoen er vil og vere avgjerande. Stegjarnsteknikken blir betre med ein stivare støvel, og det er lettare å gå i snøbakkar. Ein mjuk støvel vil også lettare knekke stegjarnet. Støvlane blir i dag laga gjerne av solid lær eller kunstfiber med et vasstett membran som for eks. Gore Tex. Støvlar med membran vil nok halde deg tørrare enn vanlige støvlar. Husk at lærstøvlar krev godt vedlikehald om det har membran eller ikkje.

Stegjarn: For brevandring bør stegjarna vere ledda. Leddet minskar risikoen for brekkasje, og krev ikkje så stive støvlar. Har du mjuke støvlar, må du bruke reimar som binding. Stegjarnslalåmbinding krev ein stiv støvel med solid rand i tuppen og bak på helen. Det finst mange typar stegjarn på marknaden i dag. Vår erfaring er at mykje er dårleg. Spør erfarne folk før du går til innkjøp.

Isøks: Isøksa har vi nytte av overalt på breen. I blåisen er det ofte greit å ha ei kort øks, medan me vil føretrekkje ei lengre når me sonderer i eit sprekkeområde. Ei god kombinasjonsøks, vil vere frå 60 til 75 cm lang, alt etter di eiga høgde. For at isøksa skal sitje godt i blåisen, bør ho ha eit godt boga blad, og tenner eit godt stykke innover på bladet.

Dette vil gjere trinnhogging vanskelegare, men til det kan du bruke tverrbladet. Isøksa skal være CE norma for å bruke denne som forankring i snø.

Innbindingsele: Ein kombinasjon av bryst- og sitjesele er det beste alternativ. Det er sikker og kan brukast ved all fjellsport. Brystselen hindrar at du ved eit evt. fall tippar bakover, fell ut av selen, heng ubekvemt og at du pådreg deg ryggskader.

Tau: Til brevandring held det med halvtau evt tvillingstau, randotau eller semistatiske tau. For turar i bratt blåis som ofte inneheld også korte passjagar med klatring/kyving anbefaler vi ikkje randotau, tvillingstau og semistatiske tau.

Karabin: Du treng ein HMS-skrukarabin og 4 vanlege karabinarar.

Slynger: Me brukar to sett sydde bandslynger; sikringsslynge, 2 stk a 120 cm slynge og klemknute-slynge, 2 stk a 60 cm slynge. Desse slyngene kan bli kopla saman til ei fotslynge med eit ankerstikk. P.g.a. lågt smeltepunkt tilrår me ikkje reine Dyneema slynger (Polyethylen - 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.

Isskruar: Breisen er som regel lett mottakeleg for isskruar. Det vil difor ikkje vere trong for dyre skruar, som er tiltenkt vintertilhøve. Du treng ein isskrue med lengde min. 20 cm.

Snøanker: Snøankeret tåler ikkje større belastning enn 500 kp! På breen er vi likevel godt hjelpne av eit snøanker både til mellomforankringar og ved kameratredning.