



GRUNNKURS I BREVANDRING

Brekurs passar for dei som ynskjer å tileigne seg kunnskap og opparbeide ferdigheiter for å kunne ferdast trygt i taulag utan førar på blåis, snødekt bre og i brattare brefall.

Ein lærer bruken av stegjarn, isøks, tau og andre sikringsmiddel på is og snø. I tillegg til fleire fine turar i ulike breområde øver ein på ulike metodar for redning frå bresprekk, ein får innføring i isklatring og ein lærer å gjere gode vegval på is og snø.

Dag	Stad	Praksis	Teori
Søndag	Bretun kl. 20:00	Kursopning/presentasjon. Inndeling i taulag. Fordeling og tilpassing av utstyr. Knutar.	Neste dag. Info om breutstyr.
Måndag	Vivakulen	Sikringsteknikk/-middel på snø. Snøbakketeknikk. Tauhandtering og taulagsvandring.	Dagens øvingar. Brelære. Sikringsteknikk. Neste dag.
Tysdag	Nigardsbreen	Bruk av stegjarn og isøks. Sikringsteknikk og sikringsmiddel i is. Taulagsvandring. Besøk på Breheimsenteret.	Dagens øvingar. Sprekk redning. Fjellskikk/haldningar. Neste dag.
Onsdag	Nigardsbreen	Sprekkredning på is. Ulike taljer. Topptauklatring med to isøksar.	Dagens øvingar. Turplanlegging. Alpine farar. 1. hjelp/redningsaksjonar. Neste dag.
Torsdag	Tuftebreen	Me går/klattrar opp heile Tuftebreen til Steinmannen. Vegval i bratt brefall med overnatting på Steinmannen.	Dagens tur. Friluftsliv og bresporthistorie. Neste dag.
Fredag	Jostedalsbreen	Sprekkredning på snø. Orientering. Attende til Bretun.	Orientering (lunchpause). Dagens øvingar. Innlevering av utstyr. Kursvurdering. Sosialt samvær.
Laurdag	Bretun	Avslutning. Opprydding/vasking. Heimreise	

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

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.



KURSINFO - BREKURS

- NÅR** Kurset varer i fem dagar frå søndag kveld til neste fredag 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 velassortert Joker-matvarebutikk som ein passerer på veg til/frå breane. **NB!** Ta med mat for søndag kveld og måndag 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, stegjarnfaste fjellstøvlar. Innesko.
- DIVERSE** Ryggsekk, sovepose, liggeunderlag (til overnattingsturen), termos, drikkeflaske, fyrstehjelpsaker, toalettsaker, kart (Jostedalsbreen i målestokk 1:50 000), kompass, evt. vindsekk, lommekniv, solbriller og solkrem. Kartet kan kjøpast i den lokale bokhandelen eller i butikk i Jostedalen. Breførarlaget held ikkje kart.
- BREEUTSTYR** Isøks, stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindings-slynge, ein isskrue (min. 20 cm), fem karabinarar (ein med HMS-skru), eitt snøanker, hjelm samt sydde bandslynger; 2 stk. a 120 cm og 2 stk. a 60 cm. Sjå info breutstyr. Breførarlaget leiger ut komplett utstyr unnateke bandslynger.
- UTSTYRSLEIGE** Sitjesele kr. 70.- Brystsele kr. 30.- Stegjarn kr. 110.- Isøks kr. 70.- Isskrue kr. 20.- Snøanker kr. 20.- Karabinar/stk kr. 20.- Hjelm kr. 50.-
Komplett kr. 450.- inkl. bretau.
- LITTERATUR:** Breboka, DNT

Jostedalen Breførarlag sine brekurs blir gjennomført etter gjeldande NF-standard

VEL MØTT TIL BREKURS I JOSTEDALEN!