



GRUNNKURS I BREVANDRING

Brekurs passar for dei som ynskjer å tileigne seg kunnskap og opparbeide ferdigheiter for å kunne ferdest 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 ev. Vanndalen	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. Sprekkredning. 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 (hytte). Relativ tung tur (1200 høgdemeter).	Dagens tur. Friluftsliv og bresporhistorie. 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 eller 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.
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 og Steinmannen. 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 velassortert Joker-matvarebutikk som ein passerer på veg til/frå breane.
NB! Ta med mat for fyrste kvelden og dagen etter fram til middag.
- TRANSPORT** Det er ein fordel med eigen bil til intertransporten på kurset.
- KLEDE** Solid regntøy og vindtøy, lue, vottar, sokkar + reserve, langt undertøy, ev. gamasjar, inneklede og toalettsaker.
- FOTTØY** Solide, stegjarnfaste fjellstøvlar. Innesko.
- DIVERSE** Ryggsekk, sovepose, liggeunderlag (til overnattingsturen), termos, drikkeflaske, fyrstehjelpsaker, kart (Jostedalsbreen i målestokk 1:50 000), kompass, solbriller og solkrem. Kartet kan kjøpast i den lokale bokhandelen eller i butikk i Jostedalen. Breførarlaget har nokre få kart til utlån.
- BREUTSTYR** Isøks, stegjarn, bryst- og sitjesele samt innbindingssløyge, 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.**
- UTSTYRSLEIGE** Sitjesele kr. 90.- Brystsele kr. 50.- Stegjarn kr. 170.- Isøks kr. 90.- Isskrue kr. 25.- Snøanker kr. 25.- Karabinar/stk kr. 25.- Hjelm kr. 70.-
Komplett kr. 545.- inkl. bretau.

Jostedalen Breførarlag sine brekurs blir gjennomført etter gjeldande NF-standard

Teorien på brekurs 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.

VEL MØTT TIL BREKURS I JOSTEDALEN!



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. Stegjarnslåmbinding 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 sprekkgeområde. 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 alternativet. Det er sikker og kan brukast ved all fjellsport. Brystselen hindrar at du ved eit ev. fall tippar bakover, fell ut av selen, heng ubekvemt og at du pådreg deg ryggskader.

Tau: Til brevandring held det med halvttau ev. tvillingstau, randotau eller semistatiske tau. For turar i bratt blåis som ofte inneheld også korte passjagar med klatring/kyving tilrår me ikkje randotau, tvillingstau eller semistatiske tau.

Karabin: Du treng ein HMS-skrugarabin 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 koplå saman til ei fotslynge med eit ankerstikk. P.g.a. 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.

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.

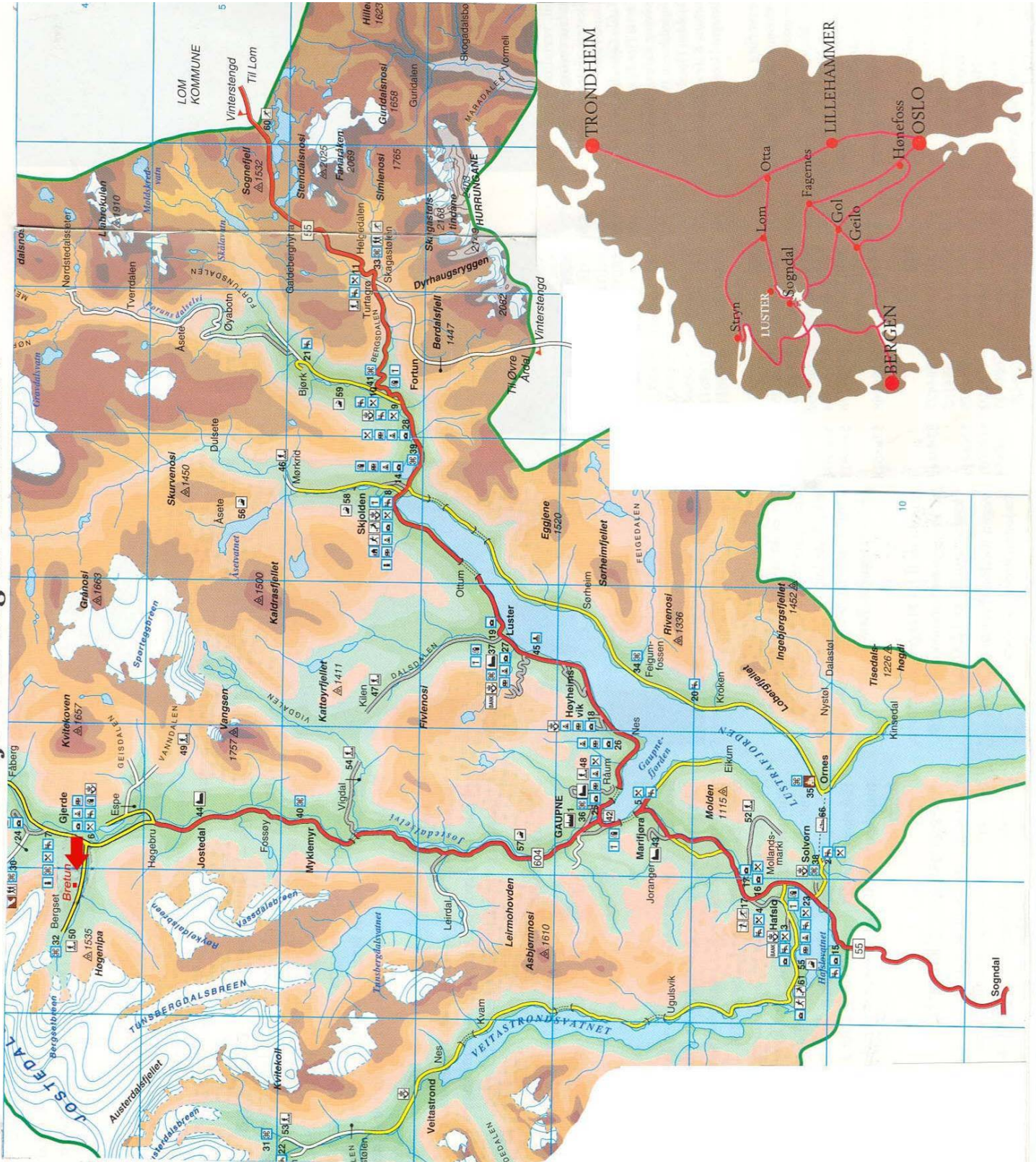
Snøanker: Snøankeret tåler ikkje større belastning enn 500 kp! På breen er vi likevel godt hjelpne av eit snøanker både til mellomforankringar og ved kameratredning.



JOSTEDALEN BREFØRARLAG AS
www.bfl.no



Slik kjem du deg til Jostedal:



Tlf. 576 83 111
Føretaksnr. 984 616 678

E-post: post@bfl.no
Bank: 3785 60 83765