

Kursinformasjon fjellsporkurs

Velkommen til Norgesguidene!

Dette er kursbeskrivelsen for våre 5-dagers fjellsporkurs. Her finner du dagsprogram ("pensum"), utstyrsliste og anbefalt litteratur.

Ikke nøl med å ta kontakt hvis det er noe du lurer på.

For oss er det praktisk å vite så tidlig som mulig om du har alt utstyret kurset krever, evt. om du ønsker å leie hele eller deler av spesielt utstyr.

Vel møtt!

Mvh,
Norgesguidene



Fjellsportkurs

1. Dagsprogram

Kurset går over 5 hele dager i tillegg til oppmøtekvelden. Under følger et program over de ulike temaene vi skal gjennomgå i løpet av kurset. Kursdagene vil i all hovedsak bestå i lange praktiske dager ute, og mye av teorien vil også bli gjennomgått ute. Det er likevel noe teori som lønner seg å gjennomgå inne kvelden før en prøver det i praksis. Det er derfor lagt opp til noen kveldstema. Dagsprogrammet er fleksibelt, turene som nevnes er kun ment som (sannsynlige) eksempler - vi diskuterer hver kveld hva slags tur som vil passe best neste dag.

Målsetting for kurset:

Målsettingen med kurset er å gi deltagerne kjennskap til fjellklatring og brevandring samt kjennskap til metoder for bevegelsesteknikk, sikringsteknikker på fjell og breis. Kurset er egnet for de som i ettertid vil gå enklere tinderangle turer der de fra tid til annen kan være aktuelt å sikre med tau. Det er ikke meningen at dette skal være verken et fullverdig brekurs eller et fullverdig klatrekurs. Det er også et overordnet mål på Norgesguidenes kurs at deltakerne skal ha noen hyggelige dager og få en generell forståelse for det element de ferdes i.

Oppmøtekvelden (søndag kveld):

Kursåpning og presentasjon av deltakere og veiledere. Gjennomgang av ukas kursprogram og praktiske ting vedr. overnatting, mat og transport. Utdeling av utstyr og tilpassing av dette. Innføring i innbinding, bruk av sele, hjelm og karabiner. Deltakerne får lære aktuelle knuter.

Dag 1: blåis, brevandring:

Vi går opp til Bøverbreen, repeterer knuter, og binder oss inn i taulag. Tema for dagen vil være bevegelsesteknikk på bre, sikring og vandring i taulag.

Kveldsøkt:

Oppsummering av dagen, morgendagen. Breens bevegelse/brelære.

Dag 2: klatrefelt:

Repetisjon av sele, knuter og bruk av taubrems. Vi prøver å få klatret mest mulig. Temaer for dagen vil være: Plassering av sikringsmiddel, etablering av standplasser, rappellfester og topptausfester. Klatring med topptaussikring, samt sikring med taubrems.

Kveldsøkt:

Oppsummering av dagen. Ellers vil kveldens tema være: Krav til toppanker, utfiringsanker og standplass samt utstyrets styrkebegrensninger. Turplanlegging.

Dag 3 eller 4. Topptur over bre + snøklarting:

I dag prøver vi å sette sammen grunnelementene som vi har lært hittil, og går en lengre tur i høgfjellet. Vi går inn til Styggebreen, finn veien gjennom blåisen og deretter klatrer vi opp snørenna som kommer opp på Skagastølsryggen mellom Skagsnebb og Nordre Skagastølstind. Tema for dagen er veivalg på bre, snøbakketeknikk, sikring med snøsikringsmiddel, taulagsrutiner over flere taulengder.



Fjellsportkurs

Kveldsøkt:

Rask gjennomgang av dagen. Ellers vil kveldens tema dreie seg om varsling ved ulykker, førstehjelp, tur etter evne, kart, kompass og førerverk. Til slutt planlegger vi turen neste dag.

Dag 3 eller 4: Topptur med klatring:

Klatretur i høyfjellet, for eksempel Store Austabotntind. Vi går enten ruta via Berdalsbreen og opp snørenna før vi kommer inn på normalruta til topps. Evt. går vi den vanligste ruta fra Berdalsbandet og opp. Turen vil inneholde relevante momenter både på anmarsj, vedrørende rutevalg, i selve ruten og på retur. Veilederne går først i taulaget.

Kveldsøkt:

Kort om dagens erfaringer. Hvor går veien videre for deltakerne? Forslag til turer og ruter å prøve seg på etter kurset.

Dag 5: topptur over bre:

Store Ringstind, Storebjørn, Saksa eller Kalven er aktuelle turmål. Aktuelle tema i tillegg til gjennomføring av turen er: orientering og vegval på bre, tur etter evne, alpine farer. Alternativt kan denne dagen brukes på bre eller klatrefelt for å trene på kameratredning. Dette er avhengig av været og deltagerens ønsker.

Avslutning: oppsummering, kursvurdering.

2. Utstyr og bekledning

Vi anbefaler 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:

- langt undertøy, benklær og trøye (ull holder på varmen selv når det blir vått, og transporterer fuktighet)
- varm genser eller jakke (dette skal være det isolerende laget, ullgenser eller fleecjakke fungerer bra)
- vindtette klær (jakke og bukse i egnet materiale som puster og holder vinden ute)
- vanntette/ vannavstøtende klær (regnbukse og regnjakke, eller annet egnet tøy)
- lue og votter/hansker
- solbriller og solkrem
- tykke sokker
- gamasjer
- ryggsekk (40 liter eller mer)
- kart og kompass
- førstehjelpssaker
- lommekniv
- vindsekk (om du har)



Fjellsportkurs

I tillegg trenger du følgende spesielt utstyr for Fjellsportkurs:

- hel kroppssele eller kombinasjon av sitte- og brystsele
- hjelm
- fjellstøvler, evt svasko
- taubremse, bremseplate eller tubebremse fungerer bra
- 4 vanlige karabinere
- 3 karabinere med skru, evt annen selvlåsende mekanisme
- isøks
- stegiern
- 1 isskrue
- 1 snøanker
- 3m strømpetau på 6 eller 7 mm, til å lage 2 stk tilpassede klemknoteslynger av
- 6m strømpetau på 9 mm, til å lage 2 stk tilpassede sikringslynger av

Dersom dette er ting du ikke har, kan du leie det av Norgesguidene. Det kan uansett være lurt å vente med innkjøp av slikt utstyr til etter kurset. Norgesguidene holder tau og felles sikringsutstyr.

3. Litteratur for interesserte

For deg som er interessert i å lese litt om temaene på forhånd, kan disse være aktuelle:

Klatring. Håndbok i fjellsport, Jon Gangdal

Breboka, DNT

Klatrefører for Jotunheimen, NTK

