

## Velkommen til Norgesguidene!

### Kursinformasjon brekurs

Dette er kursbeskrivelsen for 5-dagers brekurs med Norgesguidene. Her finner du dagsprogram ("pensum"), utstyrsliste og anbefalt litteratur. Brekurset er godkjent etter standartene i Norsk Fjellsportforum, hvor Norgesguidene AS er godkjent som arrangør på høgste nivå innen alle typer fjellsport.

#### Kursets formål:

Målsettingen med kurset er å gi en innføring i brevandring: taulagsvandring, forsering av brefall, bevegelsesteknikk og bruk av isøks og stegjern, samt kjennskap til metoder for redning fra sprekk på blåis og på snødekt bre. Deltakerne bør etter endt kurs være i stand til å gå på enklere breer i Norge sammen med andre med tilsvarende bakgrunn. Aktuelle emner for kurset følger under i form av et generalisert dagsprogram, med mulighet for endringer underveis (vi tilpasser oss naturen, værforhold mm).

Kurset legger opp til å benytte breer både i Jotunheimen og i Jostedalen. Overnatting kan være på turisthytte/hotell, campinghytte eller telt. Det er mulig å bo på samme plassen gjennom hele kurset, men da blir det en del kjøring. Vi holder samråd på tlf/e-post om bl.a dette i forkant av kurset.

Vi legger opp til å bruke de 3 første dager i Jostedalen, og nytter vi de 2 siste dagene til alpine breturer i Jotunheimen, hvor vi nytter den nyervervede kompetanse og bygger videre på den.

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

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

Vel møtt!

Mvh,  
Norgesguidene



## Brekurs

### 1. Dagsprogram

---

#### Ankomstkveld (Jostedalen):

Oppmøte om kvelden på Jostedal Hotell. Overnatting de 3 første dagene på Jostedal Hotell, telt eller hytte på Jostedal Camping.

Vi håper at alle møter i god tid, slik at vi kan bli litt kjent med hverandre før kurset starter, gjøre klart og fordele utstyr, samt gjennomgå kursplanen og forberede oss på første dag.

- Tilpasning av breutstyr: vi tilpasser stegjern til støvlene, justerer seler, binder slynger
- Knuter og innbinding: de mest elementære knuter og innbindinger, fordeler og ulemper
- Planlegging av neste dag. Hva skal vi ha med og hvorfor?

#### Dag 1 (Jostedalen):

##### Ute: Snøbakketeknikk

Vi bruker dagen i sin helhet på snø. Her kan vi øve på teknikker som er direkte overførbare til breen. Snø er også et element de fleste kjenner godt fra før.

- Gange i bratt snø - hensiktsmessige teknikker for å mestre dette.
- Setting av snøsikringsmidler, og hvilke andre alternativer vi har til rådighet.
- Innbinding som taulag for brevandring og taulagsrutiner.
- Utglidning og oppbremsing. Disse øvelsene gjøres på et trygt sted.

Vi prøver med og uten tau, og ser hvilke konsekvenser dette har.

##### Kveldstemaer:

Erfaringer fra dagens øvinger, sikringskjeden og taulagsrutiner ved vandremetode samt brelære og alpine farer.

- Breelære: hvordan breen oppfører seg, isolert sett og i samspill med omgivelsene, lokalt og globalt.
- Alpine farer: Viktige ting å tenke på når man ferdes i et alpint brelandskap.

#### Dag 2 (Nigardsbreen i Jostedalen):

##### Ute: Stegjernsteknikk og gange i blåis.

God stegjernsteknikk er en vesentlig del av sikkerheten på bre. Derfor vil vi øve mye på dette første dagen på isen for å skape trygghet og bli kjent med hvordan det er å bevege seg på is. Sikringsmidler på bre vil også bli gjennomgått. Vi går en kort tur, kanskje med tau, kanskje uten? Etter en lunsj i det fri, tar vi opp tråden fra kveldsøkta dagen før og prøver ting i praksis. Deltakerne får selv prøve å gå først i tauet. Momenter som forsering av sprekker, veivalg og taulagsrutiner vil være sentrale temaer.

##### Kveldstemaer:

Erfaringer fra dagens øvinger, og redningsmetoder på bre.

- Redning på bre (is og snø)
- Forskjellige måter å redde en (eventuelt skadet) person opp fra en sprekk etter et fall. Mye mer komplisert på snø. La oss understreke allerede her at det sikreste er å ikke falle i noen sprekker i det hele tatt!
- Vandre- og klatremetoden. Skillet mellom vandring og klatring. Når bør man rigge standplass (lage et dobbeltsikret forankringspunkt hvorfra man sikrer en førstemann, som da kan forserer vanskeligere passasjer i breen – særlig i blåisområder).
- Klemknutegang: En god teknikk for å klatre opp et stramt tau. Så slipper man å bli heist opp.
- Planlegging av neste dag



## Brekurs

### Dag 3 (En av breene i Jostedalen):

---

**Ute: Gange i taulag og redning.**

Vi prøver oss på mer avansert vandring, samt driller redningssituasjoner. Får vi tid, kommer alle en tur i sprekken.

**Kveldstemaer:**

Erfaring fra dagens øvelser.

- Orientering på bre
- Bruk av kart og kompass. Hvordan finne veien i dårlig sikt.
- Generell turplanlegging: Vi lærer å planlegge en tur etter evne, vær og fornuftige ambisjoner. Hvordan kan kartet hjelpe oss? Hva skal vi ha med og hvorfor? Hva gjør vi når turplanen ikke holder?
- Planlegging av neste dag

### Dag 4 (Tur dag i Jotunheimen):

---

Utsjekk Jostedalen og transport til turmål om morgenen. Turen kan for eksempel gå til en av breene i Leirdalen, med overnatting på/ved Leirvassbu.

**Ute: Langtur og redning**

- Vi setter sammen det vi har lært og går en lang tur med mulighet for bestigning av interessante topper.
- Her får vi rikelig med muligheter til å vurdere vegvalg, snøbruer, snøkvalitet og alpine farer.
- Selvsagt skal også kart og kompass i bruk, uansett vær. Hvordan orienterer vi i dårlig sikt?
- Vi vil også øve på redning på snødekt bre.

**Kveldsøkt:**

Kontemplering og avslapping, oppsummering av dagen.

- Den organiserte redningstjenesten
- Varsling
- Førstehjelp
- Planlegging av neste dag

### Dag 5: (Tur dag i Jotunheimen)

---

Utsjekk og forflyttelse, eller turmål i samme område.

**Ute: Langtur**

- Også denne dagen skal vi på tur. Her vil vi prøve å ta oss gjennom og utforske et vanskeligere breområde
- Redning på snødekt bre vil også være et sentralt tema
- Hvis tiden tillater, avslutter vi med en toppbestigning

**Kveldsøkt:**

- Evaluering av kurset - vi tar oss tid til en personlig prat med deltagerne dersom det er ønske om det!
- Festligheter?

### Emner som tas opp løpende under kurset:

---

- Førstehjelp og redningsaksjoner: Når skaden er skjedd. Førstehjelp i sprekken eller oppå breen. Transport til sivilisasjon (ved egen hjelp eller med redningsgruppe)
- Naturkjennskap, Vær og Uvær
- Fjellhistorie og Kultur



## Brekurs

### Andre aktuelle emner:

---

- Mer redning: Det er ikke alltid like enkelt å redde folk! Vi kan ta for oss vanskeligere redningssituasjoner, drille eller diskutere.
- Hvordan omgå/forsere "uoverstigelige hindringer" på breen: nedfiring og isklatring
- Skiløping på bre:  
På sommerstid er det sjelden gode forhold for skiløping, så det blir nok mest teoretiske diskusjoner omkring dette emnet. De er imidlertid interessante – om vinteren er breen ofte en enkel adkomstvei, på "snille" breer med passe snødekke, trenger man ikke nødvendigvis tau, og breen har ofte en jevnere stigning enn terrenget rundt.

Vi legger vekt på at vi ikke isolerer oss på breen, men retter synet og veiledningen mot omgivelsene også, jmf. breen som adkomst (ofte både enklere og morsommere) til topper og andre dalfører. Likeså er ikke "brevandringen" en isolert sport, men en del av helheten i det alpine friluftslivet. Derfor finner vi brevandringen som et godt utgangspunkt for de som ønsker å utvikle deres aktiviteter uten for allfarvei.

Vi prioriterer innlevelse, trygghet og helhetsforståelse fremfor paratviten og komplekse knuter!

### Oppsummering av kursinnholdet:

---

- Tilpasning av breutstyr
- Knuter og innbinding
- Vandring i is/snø – Vegvalg
- Snøbakketeknikk
- Bevegelsesteknikk på is
- Vandre- og klatremetoden
- Orientering på bre
- Redning på bre (is og snø)
- Klemknutegang
- Brelære
- Alpine farer
- Førstehjelp og redningsaksjoner
- Naturkjennskap, Vær og Uvær, Fjellhistorie og Kultur
- Mer redning (evnt)
- Nedfiring (evnt)
- Isklatring (evnt)
- Skiløping på bre (evnt)

## Brekurs

### 2. Utstyr og bekledning

Det trengs en del utstyr for å gå på bre. Likevel legger kurset opp til en passe minimalistisk holdning på dette området. Du trenger i hvert fall følgende:

Utstyr merket \* får du leid hos oss. Det koster 500,- for å leie alt utstyr merket med \* under hele kurset. Gi beskjed før du kommer om hva du eventuelt mangler.

- Seletøy \* - enten en helkroppssele, eller en kombinasjon av bryst- og sittesele
- 1 Isøks \* Passe lengde (øksa bør så vidt ta bakken når du holder den i øksehodet i slapp arm)
- Stegjern \* Det er fundamentalt at stegjernene passer støvlene DINE!
- Gode fjellstøvler med passe stiv såle, som egner seg for brevandring.
- 1 Isskrue \*
- 1 Snøanker eller 1 Snøstake\* (Snøanker: Plogformet plate Snøstake: Lettmetallstake i T-profil)
- 2 Skrukarabiner\*
- 4 Vanlige karabinere\*( Uten skrulås)
- 2 Klemknuteslynger \* (Korte slynger av 6-7mm strømpetau)
- 2 Sikringslynger \*(ca 120 cm lange slynger av 9 mm strømpetau, eller sydde båndlynger)
- Kart Målestokk 1:50 000 som dekker områdene (for eksempel Norges Serien: «Jostedalsbreen» og «Lom»).
- Kompass.
- Vanlige fjellklær - vi anbefaler å kle seg etter flersjiktprinsippet:
  - Innerst et svettetransporterende/absorberende lag (ull/polypropylen)
  - Mellomsjikt: vi anbefaler ull eller fleece av passende tykkelse ved lavere temperaturer/lav aktivitet. Det er en fordel å ha flere tynne isolerende lag, da dette gjør det lettere å justere temperaturen.
  - Ytterst et vindtett og mer eller mindre vanntett skallbekledning (impregnert bomull/Gore-Tex e.l.)
  - Til føttene anbefales to par sokker (tynne innersokker/kraftige yttersokker) av ull. Alltid et ekstra par i sekken.
  - For pauser, eller situasjoner der en må forholde seg i ro over lengre tid, kan et ekstra isolerende plagg være bra. Type ull/fleece genser eller dun/fiber jakke.
- Lue, votter, skjerf, solbriller, solkrem o.l. Det kan bli kaldt og vått på breen, og det kan bli veldig varmt. Arbeidshansker/hagehansker er billige og fungerer bra på normale dager.
- Dagstursekk: 40-50 liters sekk.
- Førstehjelpspakke: Ta med det du mener er passende for fjellferd generelt. Vi legger opp til diskusjon om hvor lite/mye man egentlig trenger!

### 3. Litteratur

---

- *Breboka. Håndbok i brevandring.* Den Norske Turistforening.
- *Innføring i klatring,* Stein Tronstad

