

# Alpinkursus

## ~ Jotunheimen i Norge ~

Søndag den 28. juni - lørdag den 4. juli 2020

Dette er et bjergtræningskursus for alle, som ønsker at kunne sætte fødderne på gletscher som del af deres bjergvandring eller alpin klatreaktiteter. Mange undervurderer de nødvendige færdigheder for sikker færdsel i fjeldet. Dette kursus er et omfattende grundlag for dine aktiviteter i det alpine miljø. Kurset dækker alle teknikker nødvendige for sikker og effektiv færdsel på gletscher og i fjeldet.

Udover redningsteknikker fra gletscherspalter, dækker kurset også rebteknikker og knuder, abseil/rappelling, brug af isøkse og steigeisen, sne- og is-ankre, navigation, rutevalg, sikring på klippe samt alpinfarer. Deltagerne får et solidt fundament for topbestigninger på egen hånd.

Norge er det land i verden med de ældste traditioner for færdsel på gletscher, da turister allerede i 1820'erne blev ført på Jostedalsbreen - Europas største gletscher. De første kendte engelske turister, som besøgt de isdækkede bjerge i Norge, var John Campbell i 1860 og senere William Cecil Slingsby. Slingsby pionerede mange nye ruter og førstebestigninger, specielt i Jotunheimen. Et af hans kendte citater er "Snelære er stadig den højeste gren af bjergbestigning" - sandt den dag i dag. De første officielle bræførere eller *patentførere* blev certificeret i Norge i 1890 og nutidens kurser baserer sig på over 120 års erfaring.



Kursets program er beskrevet nedenfor (rækkefølgen kan variere afhængigt af vejret):



Lørdag aften	- Eventuel ankomst og etablering af lejr.
Søndag	- Velkomst, generelle planlægning af top turer. - Udstyrstjek, navigation på tur til Langeskavltinden (12km, 750hm). - Aftenseance om knuder og indbinding.
Mandag	- Brug af isøkse og steigeisen, snebakke teknik og sneankre. - Gletschertur til Mjølkedalspiggen og Sagi (16km, 900hm). - Aftenseance om spalteredning på blå-is og brug af is-skruer.
Tirsdag	- Spalteredning på blå-is samt færdsel i vanskeligere is på Falkbreen. - Aftenseance om spalteredning på sne samt klatring på reb.
Onsdag	- Rebtikker, sikring på klippe. - Rygtravers af Uranostinden fra syd til nord (14km, 1000hm). - Aftenseance om abseil/rappelling.
Torsdag	- Træning af færdigheder på top tur. - Falketind via Falkbreen og Pionerruten (10km, 800hm). - Aftenseance om alpinfarer.
Fredag	- Træning af færdigheder på top tur. - Travers af Stølsnostinden via Stølsnosbreen (14km, 900hm). - Afslutning og evaluering af kurset.
Lørdag	- Afrejse efter morgenmad.

Vi vil have base i telt tæt ved bilen ved vejboommen i Koldedalen i det Sydlige Jotunheimen, 1250 meter over havet (kortreference MP551054). Det betyder at vi vil ligge isoleret i lejren i forhold til indkøbsmuligheder osv. Dette betyder at vi skal være selvforsynet hele ugen. Det er dog muligt, om nødvendigt, at besøge den betjente DNT hytte Fondsbu som ligger 10km bort på vejen. Deltagere på turen skal have en fornuftig kondi samt erfaring med bjergvandring, turer med oppakning og teltliv. Den nødvendige beklædning og udstyr kan ses på vedhæftet liste. Tekniskudstyr kan lejes. Selvom kurset er om sommeren, vil forholdene være typiske for højfjeldet - det vil sige at vejret kan variere fra varmt solskin, til blæst, regn, snebyger og nattefrost.

Turens pris er DKK 3400,- (dog 2400,- DKK for studerende) og inkluderer alt guidning og instruktion. Prisen inkluderer ikke transport til/fra Jotunheimen eller proviant. For dem der vil rejse med offentlige transport, er der busser til Fondsbu fra eksempelvis Oslo og Gardermoen. Ved tilmelding betales et depositum på 1000,- kroner. Se rejsebestemmelser på hjemmesiden. Hvis du vil høre mere om turen, har spørgsmål, eller vil tilmelde dig, så kontakt mig via e-mail [guide@mountain-environment.com](mailto:guide@mountain-environment.com) eller mobil (+45) 20 61 29 24.



# Beklædnings- og udstyrslisten

## Beklædning

- Vandresokker (2-3 par anbefales)
- Vandrebukser (letvægts, hurtigtørrende og gerne vindtæt)
- T-shirts (lang- og kortarmede, gerne svedtransporterende)
- Termoundertøj
- Fleece trøje/jakke eller lignende
- Fiber eller dunjakke (anbefales)
- Vind- og vandtæt yderbeklædning (bukser og jakke)
- Gamacher (gaitors)
- Hue
- Vanter (minimum 2 par, gerne vind- og vandtæt)
- Vandrestøvler (robust delvis-stiv, minimum B1 til steigeisen)
- Almindeligt undertøj, tøj og sko til om aften og transport

## Udstyr

- Duffeltaske til at samle oppakningen
- Rygsæk (med stor plastikpose til indhold og/eller regnslag, ca. 45-55 liter)
- Pandelampe med ekstra batterier
- Solbriller
- Drikkesystem eller dunke ( $\geq 0.75$  liter)
- Termokande (0,5 eller 0,75 liter)
- Personlig førstehjælp med læbepomade, solcreme, Compeed, smertestiller osv.
- Et stykke liggeunderlag til at sidde på i fjeldet
- Højdemåler eller GPS (valgfri)
- Kompas
  
- Telt egnet til fjeldtur (deltagere må gerne finde sammen og deles om telte)
- Liggeunderlag (gerne billig skumunderlag samt oppustelig ovenpå)
- Sovepose samt evt. lagenpose
- Pude
- Kop, dybtallerken og spisegrej
- Kogegrej med gas såsom et Trangia sæt (deltagere må gerne finde sammen og deles om grejet)
- Proviant (aftales i gruppen for at fordele madlavning)
  
- ✕ Steigeisen (som passer til støvlerne, i beskyttelsespose)
- ✕ Isøkse (typisk 58-66cm vandrestøvler)
- ✕ Hjelm
- ✕ Siddesele
- ✕ Brystsele
- ✕ Bremse og skruekarabin (*øvrige karabiner, slynger, prusiksnore, is-skruer m.m. tildeles på kurset*)

## Diverse

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pas                           | <input type="checkbox"/> Billetter                      |
| <input type="checkbox"/> Sygesikringskort              | <input type="checkbox"/> Rejseforsikrings informationer |
| <input type="checkbox"/> Norske kroner                 | <input type="checkbox"/> Kreditkort                     |
| <input type="checkbox"/> Ur                            | <input type="checkbox"/> Kameraudstyr                   |
| <input type="checkbox"/> Toiletsager og rejsehåndklæde | <input type="checkbox"/> En læsebog                     |

## Bemærk!

- Kort udsnit udleveres til deltagerne på turen men I må gerne have egne 1:50.000 kort med.
- Teknisk udstyr markeret ✕ kan lånes, giv besked i god tid - gerne ved tilmelding.

# Tilmeldingsblanket

**Tur/kursus navn:** Alpinkursus ~ Jotunheimen i Norge ~

**Datoer:** 28. juni - 4. juli 2020

Blanketten bedes udfyldt med blok bogstaver.

Dit navn (som angivet i passet):	Fødselsdato (dd/mm/åå):
Adresse:	Nationalitet:
E-mail:	Telefon mobil (med landekode):
Specielle spisevaner eller allergier:	
Eventuelle handicap, sygdom eller brug af lægeordineret medicin:	
Nærmeste kontaktperson (navn, telefon og relation - ved at opgive disse informationer, har du gjort personen opmærksom på at de er oplyst heri som kontaktperson):	
Rejseforsikring (selskabets navn, policenummer & døgnbemandede telefonnummer):	
Jeg har læst, forstår og acceptere rejsebestemmelserne og datapolitikken (underskrift):	Dato (dd/mm/åå):

Følgende information er for at tildele det nødvendige teknisk udstyr i rette størrelse såfremt dette ønskes af deltageren. Hvis du svarer NEJ i kolonnen til højre, bedes du opgive de ønskede informationer.

Udstyr	Information nødvendigt	Deltager information	Jeg medbringer mit egen (circle svaret)
Steigeisen	Skostørrelse (EU)		Nej Ja
	Støvle-steigeisen kompatibilitet (B1/B2/B3)		
Isøkse	Afstand – gulv til midt håndflade – når du står oprejst med armene ved din side	cm	Nej Ja
Hjelm	Hovedets omkreds	cm	Nej Ja

Denne side kan scannes eller fotograferes med mobiltelefon og returneres via e-mail.