

Gletscher- og alpinkursus

~ Jotunheimen i Norge ~

Søndag den 4. juli - lørdag den 10. juli 2021

Dette er et bjergtræningskursus for alle, som ønsker at kunne sætte fødderne på gletscher/breer som del af deres bjergvandring eller alpin klatreaktiviteter. 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 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 bræfører eller *patentførere* blev certificeret i Norge i 1890 og nutidens kurser baserer sig på over 120 års erfaring.



Kursets program er beskrevet nedenfor dog kan det variere afhængigt af vejret og forholdene:



Søndag eftermiddag	- Ankomst, etablering af lejr, introduktioner - Udstyrstjek, knob og indbinding.
Mandag	- Gletschertur på Storbreen med bre-lære samt brug af steigeisen. - Toptur til Store Smørstabstind (i alt 13km, 1000 højdemeter). - Aftenseance om redning og taljer.
Tirsdag	- Brug af isøkse, træning af snebakketeknik og brug af sneankre. - Gletschertur på Bøverbreen (7km, 500hm) med spalteredninger. - Aftenseance om klatring på reb, øvelser med udstyr og taljer.
Onsdag	- Flytte lejr til Ringsdalen på Tindevgen i Hurrungane. - Vandretur til brefronten (4 km) og udforskning af blåis. - Toptur til Austre Ringstind (i alt 11km, 900hm).
Torsdag	- Toptur til Store Ringstind med stejl bre-passage (15km, 1000hm). - Aftenseance om abseil/rappelling samt klippesikringer.
Fredag	- Toptur til Dyrhaugstindene med rygtravers (11km, 1000hm). - Afslutningsaften.
Lørdag	- Morgenmad og afrejse eller ture på egen hånd.

Vi vil have base i telt tæt ved bilen ved Krossbu på Sognefjellsvegen de første dage, 1200 meter over havet (kortreference MP488269). Der er toilet og badefaciliteter på Krossbu. Ved lejren i Ringsdalen, skal vi være selvforsynet. Det er muligt at lave begrænset indkøb på Krossbu, Sognefjellshytta eller Turtagrø. Deltagere på turen skal have en fornuftig kondi samt erfaring med bjergvandring, ture med oppakning samt teltliv. Den nødvendige beklædning og udstyr kan ses på næste side. Teknisk udstyr kan lejes efter aftale. 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 - derfor er det vigtigt med passende beklædning og udstyr.

Turens pris er DKK 3400,- og inkluderer alt guidning og instruktion. Prisen inkluderer ikke transport til/fra Jotunheimen, proviant eller teltplads ved Krossbu. For dem der vil rejse med offentlige transport, er der busser til Krossbu via Otta og Lom fra eksempelvis Oslo. 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 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 et vindtæt og et vandtæt par)
- Vandrestøvler (robust delvis-stiv, minimum B1 til steigeisen og gerne B2)
- Almindeligt undertøj, tøj og sko til om aften og transport

Udstyr

- Duffeltaske til at samle oppakningen
- Rygsæk (med stor plastikpose til indholdet, gerne 45-55 liter)
- Pandelampe til læsnings i teltet
- Solbriller
- Drikkesystem eller dunke (gerne 2 liter eller mere)
- 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 (gerne komfort ned til +5 grader)
- Hovedpude eller lignende
- 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 dele madlavning, en aftensmadsret udstikkes)

- ✕ Steigeisen (som passer til støvlerne, i beskyttelsespose)
- ✕ Isøkse (typisk 58-66cm vandrestøvler)
- ✕ Klatrehjelm
- ✕ Siddesele
- ✕ Brystsele
- ✕ 120cm slynge på skruekarabin
- ✕ Pladebremse på skruekarabin
- ✕ Prusiksnore på 2 skruekarabiner (2 korte - ca. 30cm, en lang - ca. 70 cm)

Diverse

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pas | <input type="checkbox"/> Mobiltelefon |
| <input type="checkbox"/> Sygesikringskort | <input type="checkbox"/> Rejseforsikrings informationer |
| <input type="checkbox"/> Visakort | <input type="checkbox"/> Powerbank og ledninger |
| <input type="checkbox"/> Ur | <input type="checkbox"/> Kamera |
| <input type="checkbox"/> Toiletsager og håndklæde | <input type="checkbox"/> En læsebog |

- Kort udsnit udleveres til deltagerne på turen.
- Teknisk udstyr markeret ✕ kan lejes efter aftale, giv besked i god tid - gerne ved tilmelding.

Tilmeldingsblanket

Tur/kursus navn: Gletscher- og alpinkursus ~ Jotunheimen i Norge ~

Datoer: 4. - 10. juli 2021

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.