

# Alpin og gletscher kursus - Jotunheimen i Norge -

Lørdag den 7. juli - fredag den 13. juli 2012

Dette er et intensivt træningskursus for alle, som ønsker at sætte fødderne på gletscher som del af deres bjergvandring eller alpin-klatre aktiviteter. Mange undervurder de nødvendige færdigheder for sikker færdsel på gletscher. Dette kursus er et solidt fundament for dine aktiviteter på gletscher. Kurset følger den Norske nationalstandard og dækker alle teknikker nødvendige for sikker og effektiv færdsel på både våd og tør gletscher (gletscher med og uden sne på overfladen). Udover spalteredningsteknikker, dækker kurset også rebteknikker, knuder, brug af isøkse og steigeisen, sne- og is-ankre, orientering, rutevalg, glaciologi samt alpinfarer, isklatrning og rappelling.

Norge er det land i verden med de ældste traditioner for færdsel på gletscher, da turister allerede i 1820'erne blev ført på Jostedals-gletscheren. Jostedalsbreen er den største gletscher i Europa. 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 ”første bestigninger”, specielt i Jotunheimen. Et af hans kendte citater er ”Snelære er stadig den højeste gren af bjergbestigning” og dette er stadig sandt i dag. De første officielle gletscherførere eller *patentførere* blev certificeret i Norge i 1890 og landets nuværende ”*best practise*” vedrørende færdsel på gletscher er baseret på over 100 års erfaring.



Kursets program gennem ugen er beskrevet kort nedenfor:



Lørdag aften	- Præsentation af instruktører, deltagere og kursets program. - Udstyrstjek, aftenseance om knuder og indbinding.
Søndag	- Brug af isøkse, snebakke teknik og sne-ankre. - Brug af steigeisen og is-ankre. - Færdsel på gletscher i reb over let terræn. - Aftenseance om spalteredning på is.
Mandag	- Spalteredning på is og færdsel i vanskelig is. - Seance om glaciologi. - Aftenseance om spalteredning på sne, og klatring på reb.
Tirsdag	- Spalteredning på sne og redning af en tilskadekommen person. - Aftenseance om orientering på gletscher.
Onsdag	- Orientering og rutevalg, isklating og rappelling. - Aftenseance om turplanlægning og alpinfarer.
Torsdag	- Alpindag med en bestigning af en 2000 meter top med færdsel på gletscher. Mulige mål er Storebjørn, Sokse, Store Smørstabbtind og Fannaráki. - Aftenevaluering af kurset og sociale samvær.
Fredag	- Afrejse efter morgenmad.

Vi vil have base i Krossbu bjerghytten, bygget i 1901. Hytten er kun 40 minutters gang fra Jotunheimens største gletscher Smørstabbreen. Derudover ligger hytten på Sognefjellsveien, Norges højeste bjergpas, og er kun 46 km fra byen Lom. Krossbu og Lom har forbindelse tre gange dagligt med bus til Oslo lufthavn (afgang Gardermoen 10:20, lørdag den 7. og ankomst Gardermoen 17:30, fredag den 13.). Detaljeret rejseinformation kan fås ved henvendelse. Deltagere på turen skal have en fornuftig kondi samt erfaring med bjergvandring. Vinter- eller gletschererfaring er ikke krævet. Den nødvendige beklædning og udstyr kan ses på listen nedenfor. Tekniskudstyr kan lejes. Selvom kurset er i juli måned, vil forholdene være typiske for det alpine terræn - fra varmt solskin, til blæst, regn og snebyger.

Turens pris er DKK 7500,- og inkluderer overnatninger med fuldpension fra aftensmadden lørdag til madpakken fredag, samt guiding/instruktion. Prisen inkluderer ikke transport til/fra Krossbu eller drikkevarer, udover dem inkluderet i fuldpension. Ved tilmelding betales et depositum på DKK



1000,-. Se rejsebestemmelser nedenfor. Hvis du vil høre mere om turen, har spørgsmål eller vil tilmelde dig, så kontakt mig via e-mail eller mobil (+45) 20 61 29 24 (læg gerne en besked, hvis du får telefonsvareren).

# Beklædnings- og udstyrslisten

## Beklædning

- Vandresokker (gerne 3 par)
- Bukser (letvægts og hurtigtørrende, gerne vindtæt)
- T-shirts (lang- og kortarmede, gerne svedtransporterende)
- Ski undertøj
- Fleece trøje eller lignende
- Fiber eller dunjakke
- Vind- og vandtæt yderbeklædning (bukser og jakke)
- Gamacher (gaitors)
- Hue
- Vanter (minimum 2 par, gerne vind- og vandtæt)
- 3-sæsons vandrestøvler som passer med steigeisen (minimum B1, gerne B2 f.eks. Scarpa Manta)
- Almindeligt undertøj og alm. tøj og sko til rejse og i hytterne

## Udstyr

- Rygsæk (med stor plastikpose til indhold og/eller regnslag, 45-60 liter)
- Solbriller
- Vanddunke (0,75 eller 1 liter)
- Termokande (0,5 eller 0,75 liter)
- Personlig førstehjælp (læbepomade, solcreme, Compeed, smertestiller osv.)
- Et stykke liggeunderlag til at sidde på
- Lagenpose til hytten
- Højdemåler eller GPS (valgfri)
- Kompas
- ✕ Helm
- ✕ Steigeisen (minimum C1, gerne C2 alt efter støvlerne, i beskyttelsespose)
- ✕ Isøkse (typisk 58/66cm vandrepøkse)
- ✕ Siddesele
- ✕ Brystsele
- ✕ Is-skrue (minimum 17cm)
- ✕ 30cm prusikslynge x2
- ✕ Deadman sneanker
- ✕ 120cm slynge
- ✕ Bremse og skruekarabin
- ✕ Skruekarabiner x2
- ✕ Almindelig karabiner x2

## Diverse

- Pas
- Rejsebilletter
- Sygesikringskort
- Rejseforsikringspapirer
- Norske kroner
- Kreditkort
- Ur
- Kameraudstyr med oplader
- Toiletsager og rejsehåndklæde
- En bog og/eller dagbog

## Bemærk!

Kort udsnit udleveres til alle deltagere.  
Udstyret markeret ✕ kan lejes. Giv besked i god tid.

# Rejsebestemmelser

## Hvad gør guiden?

1. Guiden har ansvar for koordinering af selve rejsen, eventuelt booking af flybilletter, udlejningsbil og overnatninger. Det er 3. parts firmaer, som står for fly/færgeturer, udlejningsbiler og overnatningssteder. Indkvartering er normalt specificeret i turens nærmere informationshæfte og er standard for stedet eller type af tur – typisk i telt eller værelser med to fritstående senge, køjesenge eller sovesal.
2. Guiden planlægger ruterne og aktiviteterne dag for dag og er bindeled til den lokale befolkning og eventuelle sirdar/porters.
3. Guiden sørger for deltageres sikkerhed og guiding/instruktion på rejsen og kurserne.

## Hvad gør deltageren?

4. Deltageren skal sørge for at have det beskrevne udstyr og beklædning.
5. Deltageren har ansvar for at skaffe og betale for egne visas og relevante vaccinationer, såfremt disse er nødvendige.
6. Deltageren bør være forberedt fysisk for turens/kursets indhold og strabadserne.
7. Deltageren skal overholde bestemmelserne for fly/færgerejser (regler, mødetider, bagage m.m.). For sen ankomst i check-in kan ikke erstattes.
8. Deltageren har pligt til at sørge for personlig afbestillings- og rejseforsikring, samt ulykkesforsikring som dækker aktiviteterne. Deltagere uden passende rejseforsikring afvises.
9. Deltagere skal være opmærksomme på at bjergvandring, rappelling, færdsel på gletscher, klatring og bjergbestigning er aktiviteter forbundet med fare for sig selv og andre. Deltagere i disse aktiviteter bør være bevidst om og acceptere disse risici, samt være ansvarlige over for deres egne handlinger og omgivelser.

## Generelt

10. Instruktør/guide-til-deltager følger normale *best practice* for aktiviteterne og er typisk 2-8 deltagere pr. instruktør eller guide.
11. Guiden kan ikke holdes ansvarlige for ændringer i rejsen som skyldes involveret 3. parts firmaer, såsom flyveselskabet.
12. Hvis du vælger at lade guiden koordinere køb af fly/færgebilletter således, at vi er sikre på, at vi rejser sammen på de ønskede tidspunkter, vælges der en standard økonomi billettype. Billetterne er underlagt fly/færgeselskabets betingelser for denne billet type som skal overholdes. Rejsebetingelser kan ses på fly/færgeselskabets hjemmeside. I dette tilfælde skal deltageren betale billetens pris før bestilling. Fly/færgebilletter eller dens værdi kan ikke refunderes. Såfremt deltageren ønsker at der bestilles et andet billettype, skal dette ønske meddeles skriftligt.
13. Et depositum betales ved tilmelding. Restbeløbet betales senest 8 uger før afrejse. Deltagerne informeres lige før denne 8-ugers grænse, såfremt der er for få deltagere for at turen eller kurset kan gennemføres. Deltagerne skal derfor tjekke turens/kursets status inden der købes rejsebilletter. Deltagere skal dække de eventuelle bank gebyrer, når der gennemføres bank overførelser.
14. Ved afbestilling fra deltageren senest 8 uger før turens/kursets start, tilbagebetales det indbetalte beløb, dog minus depositummet og afbestillingsgebyrer på eventuelle rejsebilletter og eventuelle ikke refunder-bar park adgangsgebyrer. Ved afbestilling fra deltageren senest 4 uger før turens/kursets start, tilbagebetales 50 % af det indbetalte beløb, dog minus depositummet og afbestillingsgebyrer på eventuelle rejsebilletter og eventuelle ikke refunder-bar park adgangsgebyrer. Ved afbestilling fra deltageren af rejsen mindre end 4 uger før turens/kursets start, tilbageholdes det hele af indbetalte beløb. Afbestilling skal ske skriftligt.
15. Såfremt den planlagte guide på turen/kurset er forhindret, stilles der en andet kompetente og kvalificeret guide til rådighed.
16. Rejsen kan aflyses på grund af udefrakommende omstændigheder, som guiden ikke har indflydelse på eller har haft mulighed for at forudse. I sådanne tilfælde refunderes rejsens fulde pris, dog ikke ikke-refunder bar billetter, og deltagerne kan ikke gøre yderligere krav på erstatning.
17. Eventuelt retsligt søgsmål mod guiden skal anlægges ved dansk domstol eller voldgift, og afgøres efter dansk ret. Processproget er dansk.
18. Kurser og turer, er i samarbejde med Vestjysk Klatreklub, en medlem af Dansk Klatreforbund og DGI.
19. Aktiviteterne er afhængige af bl.a. sne forhold og vejret. Guiden bestemmer, om det er ansvarligt eller ej at gennemføre aktiviteterne.
20. Såfremt en deltager vælger at abortere, eller lider af mindre skader eller have ondt (f.eks. i benene) der gøre at deltageren ønske at abortere en hytte-til-hytte eller trekking tur, er deltageren ansvarlig for at arrangere alternativ transport til et passende mødested, eller helt hjem. Omkostninger på grund af en alternativ rute/løsning dækkes af deltageren. Guiden vil dog assistere i planlægning af en alternativ rute og løsning. Når en deltager har besluttet at forlade gruppen, er de ikke længere guidens ansvar.
21. Guiden kan frigøre en deltager fra guidede aktiviteter, så vidt deltageren gentagne gange ikke følger guidens retningslinjer vedrørende sikkerhed eller, såfremt deltageren gentagne gange gør livet sur for de øvrige deltagere. Deltageren har ikke mulighed for refusion i dette tilfælde.
22. Eventuelle klager over aspekter af turer/kurser skal modtages skriftlig og være modtaget senest 4 uger efter turens/kursets slutning.
23. Der forbeholdes ret til at anvende billeder og video fra kurser og ture i fremtidig Mountain Environment materiale og på Mountain Environment hjemmesiden.

# Bestillingsblanket

**Tur/kursus navn:** Alpin og gletscher kursus, Jotunheimen i Norge

**Datoer:** 7. – 13. juli, 2012

Følgende information skal afleveres af alle deltagere. Informationen givet behandles med fortrolighed og videregives ikke. Kun information nødvendigt for booking af eventuelle fly/færgebilletter videregives til 3. parts firmaer.

Fulde navn (som angivet i passet):	Fødselsdato (dd/mm/åå):
Adresse:	
E-mail:	Telefon hjem (med landekode):
Specielle spisevaner:	Telefon mobil (med landekode):
Eventuelle handicap, sygdom eller brug af lægeordineret medicin:	
Nærmeste kontaktperson (navn, adresse, telefon og relation):	
Rejseforsikring (selskabets navn, policenummer & døgnbemandede telefonnummer):	
Jeg har læst, forstår og acceptere rejsebestemmelser (underskrift):	Dato (dd/mm/åå):

Følgende information er for at tildele det nødvendigt teknisk udstyr såfremt dette ønskes af deltageren.

Udstyr	Information nødvendigt	Deltager information	Jeg har mit egen (circle)
Steigeisen	Skostørrelse (EU)		Nej Ja
	Støvletype (B0 – B3)		
Hjelm	Hovedets omkreds	cm	Nej Ja
Isøkse	Afstand – gulv til midt håndflade – når du står oprejst med armene ved din side	cm	Nej Ja
Andet udstyr markeret ☐	Ønsker du at låne dette? (circle)	Ja Nej	Nej Ja

Denne side kan scannes og returneres via e-mail eller post til:

Peter Chapman  
Søndermarken 10  
Nørre Nisum  
7620 Lemvig  
Denmark