

# Fjellsportskurs på Krossbu

Fjellorama arrangerer i samarbeid med Klatring og friluftsliv AS fjellsportskurs på Sognefjellet og i Hurrungane. Fjellsportskurs er din inngangsbillett til fjellsport og er brekurs, klatrekurs og en introduksjon til høyfjellsklatring i ett og samme kurs. Utstyret og metodene som benyttes i klatring kan overføres og relateres til bre. Fjellsportskurs viser disse sammenhengene og gir et godt grunnlag for videre utvikling av bre og klatrekunnskaper. Avhengig av gruppe og forhold blir en av turdagene på Store Skagastølstind. Andre aktuelle topper er Store Austabotntind, Skeie og Is, snø og klipperenne på nordveggen av Fanaråken. Velkommen til et allsidig kurs om bratt og glatt ferdsel i alpine fjellområder.



**Antall dager:** 5,5

## **Kursinnhold:**

Fjellsportskurs er ment for deg som trives i høyfjellet men som mangler kunnskaper for kryssing av breer og klatring på bratte og utsatte fjell. Kurset gir en god innføring i klippeklatring, alpinklatring og brevandring. Kurset er lagt opp med to dager med klatring på klippe, en turdag med alpin klatring (Hurrungane), en dag på bre, og en turdag med kombinasjon bre og høyfjellsklatring. Kurset vil gi deg kunnskap og opplevelser i høyfjellet som du kan ta med videre til din egen turvirksomhet. Under kurset skal du lære de mest grunnleggende ferdigheter for at du sammen med andre skal kunne ferdes trygt på bre og på bratte fjell. Du vil blant annet lære om utstyr, glasiologi,

taulagsrutiner på bre, standplassrutiner i klatring samt forskjellige klatreteknikker og sikringsmidler.

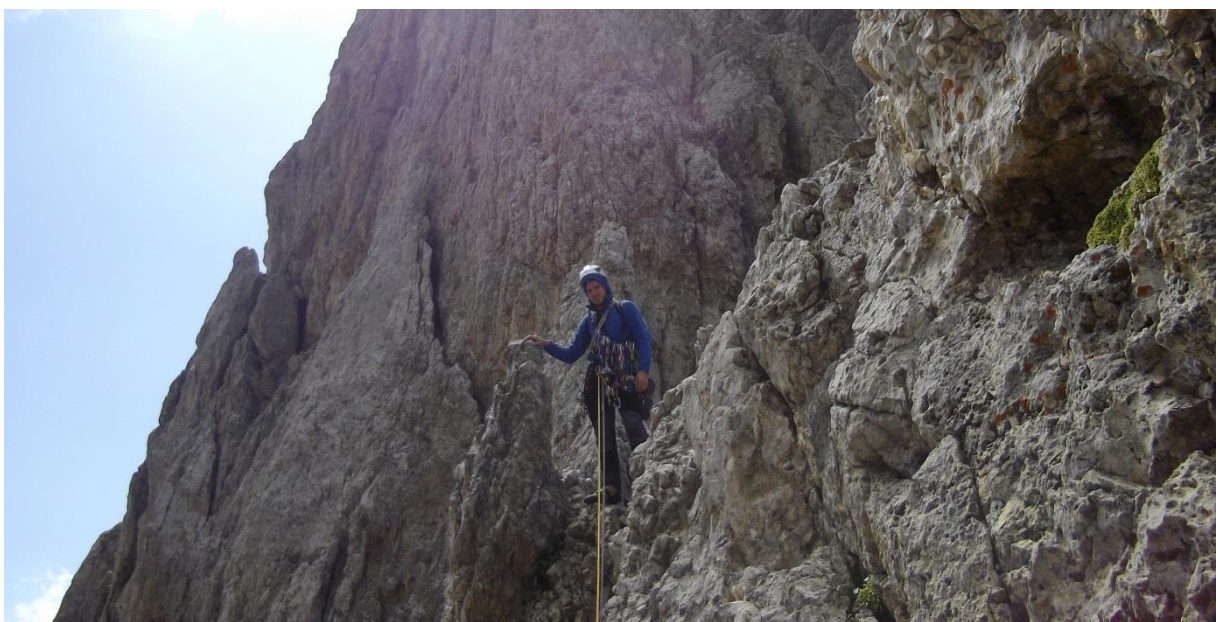
### **Omfang:**

Det blir et lite kurs med 2 instruktører. Kurset er inntensivt med lange dager. Instruktørene er kvalifiserte etter Norsk Fjellsportforums nasjonale standard. Fullført kurs gir kursbevis.



### **Krav til forkunnskaper:**

Dette er et innføringskurs og det stilles derfor ingen krav til forkunnskaper, utover at du er i alminnelig god fysisk form og har erfaring fra turer i høyfjellet. En må være forberedt på at dagene ute i fjellet vil bli intensive og lange. Vi vil vanligvis være nede til middag kl 19. Når det er sagt så vil instruktørene alltid forsøke å legge til rette slik at alle får et bra kurs.





### **Praktisk informasjon:**

Vi vil ta nærmere kontakt med deltakerne før kursstart.

### **Kost og losji:**

Vi overnatter i på Krossbu Turiststasjon. Her serveres også god mat

### **Personlig utstyr:**

Detaljer kommer ved påmelding

### **Leie av utstyr:**

Alt utstyr kan leies. Hvis du trenger å leie utstyr må du melde fra om dette ved påmelding og senest 3 uker før kursstart. Fjellorama og klatring og friluftsliv disponerer mye utstyr, og vil kunne hjelpe deg med dette.

### **Øvrig utstyr**

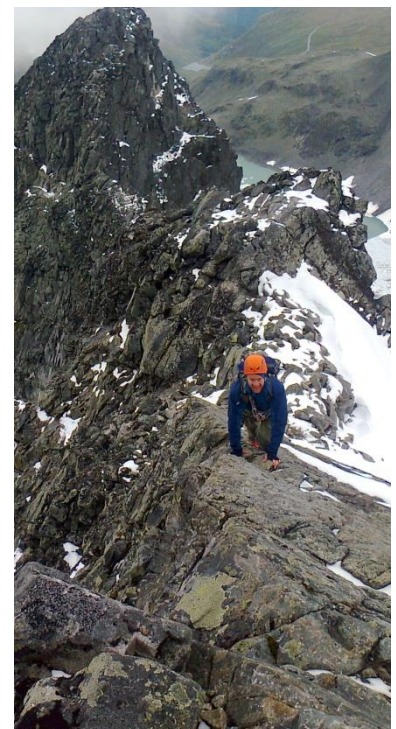
**Klær:** Klær for høyfjellet - langt ullundertøy, 2 par tykke ullsokker, vind- og vantett bukse + jakke, lange gamasjer, varm genser, 2 par votter, hvorav ett par vindtette, skjerf og lue.

**Fottøy:** Fjellstøvler (stiv såle, kraftig overlær, godt impregnerte, må være inngått), evt innesko/teltsko.

**Diverse:** Ryggsekk, helst med isøksfeste, termos og/eller plastflaske, toalettsaker, solbriller/brebriller (viktig), solkrem (høy faktor), kart og kompass, evt. kartmappe, papir og blyant,

**Kart:** Turkart Jotunheimen Vest, 1:50 000.

**Rutebeskrivelser:** Finnes i "Breføreren" (DNT 2001), "Klatrefører for Jotunheimen" (Norsk Tindeklubb 2005). Begge bøker kan kjøpes i div fjellsportforretninger





**Pris: 7400,- NOK**

(Kost og losji betales direkte til Krossbu Turiststasjon)

**Dato: Kurs 1: 15.-20. Juli 2018**

**Kurs 2: Ved behov**

**Påmeldingsfrist: Fortløpende**

**Betaling: Faktura**

**Ved spørsmål, ta kontakt.**

**Philip Toney | [philip@fjellorama.no](mailto:philip@fjellorama.no) | Tlf: 97 79 99 16**

Nota Bene: Retten til forandringer forbeholdes.