

Kursinformasjon

Alpint skredkurs for skibestigere

Velkommen til Norgesguidene!

Dette er kursbeskrivelsen for våre 5-dagers alpine skredkurs for skibestigere. Her finner du dagsprogram ("pensum"), utstyrsliste og anbefalt litteratur.

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

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

Vel møtt!

Mvh,
Norgesguidene



Alpint skredkurs for skibestigere - kursinformasjon

1. Dagsprogram

Målsetting

Alpin ferdsel på ski har økt voldsomt i popularitet de senere år. Dette kurset har som mål å forberede deg på hva du kan møte og må forholde deg til i alpine områder. Sentrale tema vil være trygg ferdsel i bratt snø, trygge vegvalg og skredvurderinger. Kameratredning fra skred, samt bruk av isøks.

Oppmøtekvelden:

Vi starter med en presentasjon av deltakerne og veiledere. Avklaring av deltakeres forventninger og målsetting for kurset. Praktisk informasjon om kurset. Hva er alpin skibestigning? Tradisjoner og historie. Dagen i morgen og gjennomgang av utstyr.

Dag 1:

Snøkjennskap og vegvalgsvurderinger. Vi går en kort topptur og tar for oss trygge vegvalg i vintersnøen, samt dens oppbygging og påvirkningsfaktorer. Sentrale tema vil være alarmtegn og vindtegn.

Kveldstema:

Filturvurderinger. Vi går gjennom metoder for ”filturvurderinger” fra kartet og annen tilgjengelig informasjon via områdevurderinger og enkelthengvurderinger. Så setter vi det ut i praksis og planlegger dagen i morgen, med bruk av ”filturvurdering”. Vi legger altså en turplan for morgendagen, som vi justerer underveis på turen gjennom ny og oppdatert informasjon som viser seg. Stemmer vindretninger og vindstyrke, temperatur, snømengde og terreng med det vi så på kart og værmelding? Er terrenget brattere eller slakere enn på kartet?

Dag 2:

Hovedtema for dagen vil være bruken av ”filturvurdering”. Vi tar utgangspunkt i turplanen vi la i går og ser på hvordan vi justerer den ettersom informasjonsmengden øker. Dette blir en turdag med mye vurderinger av område, og enkeltheng. Vi tar også for oss skiløpere og grupper sin belastning på snødekket i forhold til turen oppover og nedturen (kjøremønster).

Kveldstema:

Førstehjelp av skredtatte, varsling og den organiserte fjellredningstjenesten. Dagen i morgen.

Dag 3:

I dag vil vi se på kameratredning og førstehjelp av skredtatte. Bruken av digitalt sender-/ mottakerutstyr vil stå i sentrum. Vi tar også for oss utgraving, førstehjelp og transport av skredtatte.

Dag 4:

Vi vil vi gå en lengre alpin tur, hvor vurderinger av snøen og terrenget underveis vil stå sentralt. Turen avsluttes med en nydelig nedkjøring.

Dag 5:

Vi går en fin alpin tur med nydelig nedkjøring som avslutning. Her også vil vi få flere vurderinger av snø og terreng, samt kanskje benytte isøks siste stykket til topps.

Avslutning:

Oppsummering, kursevaluering og avreise.



Alpint skredkurs for skibestigere - kursinformasjon

2. Utstyr og bekledning

Generell utstyrsliste for våre arrangementer:

- Langt undertøy, benklær, trøye. Ull holder på varmen selv når det blir vått, og transporterer fuktighet bra
- Varm genser eller jakke. Dette skal være det isolerende laget, ullgenser eller fleece.
- Vindtette klær. Jakke og bukse i egnet materiale som puster og holder vinden ute
- Vanntette/ vannavstøtende klær
- Lue og votter
- Solbriller og solkrem
- Tykke sokker
- Ryggsekk (40 liter eller mer)
- Kart og kompass
- Førstehjelpssaker
- Lommekniv
- Sovepose og toalettsaker

I tillegg trenger du på dette kurset følgende utstyr:

- Skiskutstyr med gode kjøreegenskaper, telemark eller alpint (randonne)
- Skifeller og eventuelt skarejern om du har
- Isøks
- 2x5 meter 4 eller 5 mm strømpetau til improvisert kjelke og rutsjblokk
- Elektronisk sender-/ mottaker utstyr
- Spade og søkestang
- Vindsekk

Dersom det er ting du ikke har, kan du leie det av Norgesguidene. Det kan uansett være lurt å vente med innkjøp av slikt utstyr til etter kurset.

3. Litteratur

For deg som er interessert i å lese litt om temaene på forhånd, følger det en liste over aktuell litteratur under.

- *Staying alive in avalanche terrain*, av Bruce Temper
- *Snow sense*, av Jill Fredston & Doug Fesler
- *Lawinen 3x3*, Werner Munter
- *Skredfare*, av Marcus Landrø
- www.snoskred.no

