

Kort om Vinterfjeldkursus, 5 dage.

Formål:

Kursets formål er gennem praksis at gennemgå, hvad der kræves for sikkert at gennemføre ture i usporet terræn i fjelde/bjerge om vinteren.

Indhold:

På kurset arbejder vi gennem praksis, knyttet til viden, bl.a. med...:

- Skiløb i usporet fjeldterræn.
- Skiteknikker, herunder telemarksving.
- Kendskab til og brug af turski. Forberedelse, fordele og ulemper.
- Planlægning og organisering af ture med overnatning i vinterfjeld.
- Orienteringsteknik i vinterfjeldet. Brug af kort og kompas. "Læsning" af terrænet. Kination.
- Vejrkundskab. White-out mv.
- Fysiologi, ernæring
- Frostskeer.
- Hypothermi.
- Lavinekendskab og -risiko, skredprofiler.
- Lavinesøgning med elektroniske søgemidler og med sonder.
- Nødbivuakker i sne.
- Overnatning i snehuler.
- Evt. rygtraverser og topbestigninger.

Forudsætninger:

Godt humør. Almindelig god kondition. Lidt tidligere skierfaring er fint.

Pris:

Kr. 5.400,- / delt. Inkl. instruktion (ca. 4 delt. / instr.), specielt vinterfjeld- og redningsudstyr samt ophold i hytte.

På de fleste af disse kurser har vi base i en hytte lige syd for Jotunheimen.

På kurset kan vi tage store individuelle hensyn, bl.a. på grund af det lave antal deltagere.

Kurset er præget af en **afslappet og hyggelig stemning** samt en **professionel indstilling**, der sikrer, at du får det bedste mulige udbytte.

Disse kurser bliver hurtigt optaget. Tidlig tilmelding tilrådes derfor.



Klatre-Centeret

Tlf, DK: +45 - **56-95 12 21**

Tel, SV: +46 - (0*) **32-05 60 60**

Kursuscenter, DK: Kraklund, Krakvej 5, 3790 Hasle, DK

Kursuscenter, SV: Kullanas, 263 92 Jonstorp, SV

Erhvervsklatring: Kontorsvägen 5, 26039 Hasslarp, SV

post@klatrecenter.dk

www.klatrecenter.dk

* benyttes kun ved opringning fra Sverige

Vinterfjeldskursus Norge



Vinterfjeldskursus, 5 dage.

Oversigt og program.

Skiløb i usporet fjeldterræn.
Skiteknik, telemark mv.
Planlægning og organisering
Kination.
Lavinekendskab og -risiko.
Lavinesøgning.
Orienteringsteknik
Vejrkundskab
Fysiologi. Ernæring
Frostskeer.
Hypothermi.
Overnatning i snehuler.
Rygtraverser og topbestigninger.

Se evt. mere på:

www.klatrecenter.dk/vinterkurser



© Klatre-Centeret.

Program for vinterfjeldkursus:

1. dag

Klargøring af ski.

Fjeldtur med rygsæk i usporet terræng.

Skiteknik.

Orientering, kort og kompas.

- Kort: Målestoksforhold. Ækvidistance.

- Kompas: Udtagning af kurs. Krydspejling.

- Turplanlægning: Lavinerisiko. Klation. Klationformel.

- Lavinerisikoformel.

- Frostskafer

- Hypothermi

2. dag

Tur, evt. med topbestigning.

Turplanlægning, lavinerisiko og skredprofiler mv.

Risikoindikatorer

Ernæring

Fysiologi

Superkompensation

3. dag:

Snehuletur:

Skiløb med større oppakning.

Gravning af snehule.

Overnatning i snehule.

Madlavning

Primusser

CO-forgiftning mv.



4. dag:

Snehuletur. Skiløb med større oppakning.

Gravning af nødbivuakker.

Lavinesøgning

Søgning efter lavinetaagne personer med forskellige søgemetoder, herunder elektroniske søgere.

Lavinetyper

Trepunktssøgning / fem-punktssøgning

Søgemidler og -metoder. Elektronisk og med sonde

Sneblindhed

Tur, eventyr og vinterfriluftsliv

5. dag:

Tur, gerne med topbestigning, evt. opdelt efter lyst og ambition.

Undervejs er der fokus på skiløb i usporet terræn, orientering samt lavinerisiko og skredprofiler mv.

- Evaluering

- Afslutning

Videnstemaer gennemgås både i praksis og som som praksistilknyttet viden om aftenen, og der må derfor påregnes lange dage.

Programmet er vejledende, idet der selvfølgelig bl.a. må tages forbehold for individuelle forudsætninger og vejr mv.

