GALDHØPIGGEN

Pakkeliste | informasjon

VÅR/HØST-SESONG

-Skallbekledning eller lett pustende turbekledning og regntøy.

-Ull innerst

-mellomlag i fks. fleece

-Ullvotter og skallvotter over.

-Varmelag til pauser fks. dunjakke/primaloft eller tykk fleecegenser.

-gode fjellsko *kan leies

-Gamasjer

-God lue * skift

-Ullsokker *skift

SOMMERSESONG

-Samme type av bekledning som vår/høst.

-Ta gjerne med shorts

-tskjorte, gjerne i ull.

-lette votter

-Gjerne pannebånd



Informasjon om turen

-Juvasshytta har butikk inne i resepsjonen med varer fra Bergans, og våre ansatte hjelper deg gjerne med å finne riktig utstyr som passer deg slik at du kan supplere.

-Mangler du noe utstyr kan du gjerne kontakte oss så kan vi hjelpe deg på best mulig måte.

Helse og alder

Vi kan ta med personer fra 7 år og oppover. Av sikkerhetsmessige årsaker er det ikke anledning til å ha med barn i bæremeis.

Folk med hjerteproblemer frarådes å legge ut på turen.

Hvis noen av deltakerne har epilepsi, sukkersyke eller andre





Sekken

- God dagstursekk
- Drikke min. 2 liter
- Liten termos
- Nistepakke
- Solbriller og solkrem -høy faktor
- Solstift til lepper, nese og ører
- Ta gjerne med stegjern og sele dersom du har. Vi deler også ut dette på Juvasshytta. Men har du eget, tilpasset deg, er det enkleste. Ang. Stegjern - breførerene gir beskjed ved behov.
- Lett førstehjelpsutstyr

-Breførerene har med seg godt utvalg av førstehjelpsutstyr, men noen småskader kan dere orde selv med:

-Gnagsårplast anbefaler tensoplast (apotek)

-Plaster

-Rensevann

- Kamera -med plass på minnebrikken og fullt batteri.
- Snacks sjokolade, rosin, kjeks - ta det du liker.
- Kontanter til kjøp på toppen.

sykdommer som ga gi utslag ved en fysisk anstrengelse, gi beskjed om dette.

Generell informasjon

-Juvasshytta ligger på 1840 moh. og Galdhøpiggen på 2469moh.

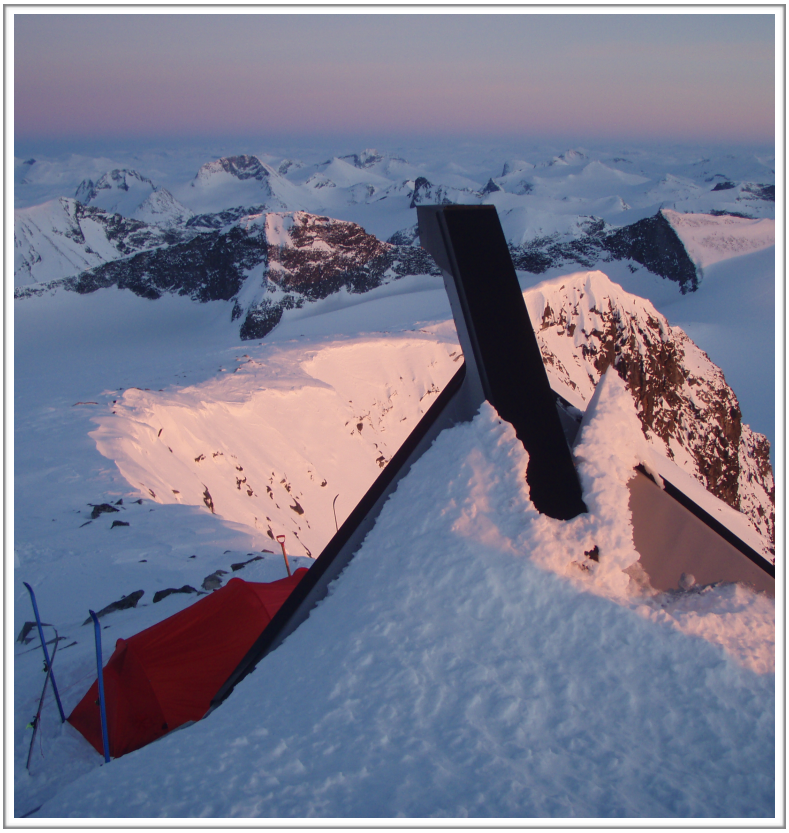
-Det er ca 15km tur/retur Juvasshytta og 600 høydemeter stigning. Turen tar 6-7 timer.

-Det er mange som går på tur i løpet av en sommer i dette området. Vis hensyn til hverandre på turen opp, og ned. En hjelpende hånd er fint å ha!

Hund

-Ta gjerne med hunden på tur. Hunden må være festet i helkroppsele. Hunder kan bli sårføtt. Ta med potesalve/ sokker.

Det er livsfarlig å krysse breen alene uten tau, utstyr og kompetanse. Det er snø som dekker sprekkene slik at man ikke ser dem, og vi kan oppleve gjennomslag.
Breen er fra gammelt av kalt Styggebreen, ikke fordi den er stygg.
Stygg betyr farlig på folkemunne.



TURBESKRIVELSE

Turen starter fra klatreveggen på vestsiden av hovedhuset på Juvasshytta, ved informasjontavlene. Breførerene kommer ut omtrent 15-30 min før avgang avhengig av hvor mange som skal være med på dagens tur.

Det blir gitt felles informasjon.

Seler blir utdelt og tilpasset den enkelte.

Barn bruker kroppssele, og disse krever litt mer justering. Guidene organiserer dette.

Ved behov blir også brodder utdelt.

Førerne vi bruker har flere års erfaring med føring både på Galdhøpiggen og andre fjell og breer. De er opptatt av sikkerhet og at turen skal være en god opplevelse for deltakerne. Deltakerne er selv ansvarlige for å få med seg informasjon og instrukser fra førerne. Desto bedre forberedt på turen deltakerne er, desto bedre opplevelse blir turen.

Første etappe av turen går inn til brekanten. Etappen går i slak stigning i omtrent 2,8km. Første pause er beregnet å være ved brekanten. Det er nødvendig at deltakerne på turen tilpasser seg dette, og ikke tar egne pauser over lengre tid før brekanten. Alle bør ha litt mat i magen før turen starter og drikke lett tilgjengelig Juster bekledning når du har gått deg varm, og få i deg litt drikke.

Turen tar i underkant av en time.

Dersom deltakerne bruker for lang tid (ca 1,5 time eller mer) inn til brekanten, kan brefører av hensyn til resten av gruppen og egen sikkerhet be deg å avbryte turen.

Ved brekanten blir første pause. Det er lurt å tenke over hvor mye klær du skal ha på over breen. Det blir ikke muligheter til å justere dette under etappen over breen.

Alle får informasjon og grunnleggende informasjon om brevandring.

- Stramt tau over breen mellom deltakerne er viktig.
- De som ønsker å gå i samme taulag, venner og familie, passer selv på at de stiller opp samlet ved tauene.
- Ta spesielt hensyn til familier her slik at barn ikke må gå alene!

Turen over breen tar ca 50 min. Deretter er deltakerne kommet opp i Piggura. Her løser deltakerne seg, på beskjed fra brefører, ut av tauene og tar en kort pause her. Den bratteste delen av turen starter .

200 høydemeter fordelt på 1 kilometer..

Iløpet av 30 min- 1 time er de fleste kommet opp.

Det blir en god pause på toppen, husk å stikke innom hytta å hilse på «Piggjeguten»

Breførerne har avtalt møtetidspunkt enten på toppen, eller tilbake ved tauene. Følg disse og beregn gjerne litt ekstra tid ned igjen. Viktig!

Noen trenger litt lengre tid enn andre, respekter dette. Er været dårlig går alle samlet opp og ned. Det er stas å komme på Galdhøpiggen. Selv om sikten og været ikke har vært på topp er folk tilfredse med å ha nådd et mål. Vi vil gjerne at turen i seg selv er et mål.

God tur, og velkommen til Juvasshytta.

Har du spørsmål, ikke nøl med å kontakte oss enten på epost post@juvasshytta.no, eller telefon 61211550.

Hilsen fra 3 generasjoner Vole, og våre dyktige breførere!

