

## Första fjällturen

Har du tröttnat på konstsnö och trängsel i backar och spår? Du kanske vill prova på skidåkning på fjället utan att ha riktigt alla kunskaper som krävs? Då är det här arrangemanget just för dig! Under veckan får du råd och tips om hur du gör fjällskidåkning till ett säkert nöje. Klassiska Saltoluokta Fjällstation och STFs stuga vid Sitojaure blir utgångspunkterna för många sköna skidturer i härlig fjällmiljö. Våra kunniga färdledare ser till att du får ut mesta möjligt av veckan. Arrangemanget går bitvis i områden med stor höjdskillnad. Du som deltar ska vara mellan 16 och 65 år, ha god kondition och ha åkt längdskidor förr. Den skidutrustning du saknar får du låna av oss!

- Dag 1** Samling på Saltoluokta Fjällstation ca 30 minuter efter bussens ankomst. Lunch och sedan provar vi utrustning och går igenom veckans program. På kvällen middag i Saltoluoktas klassiska matsal.
- Dag 2** En dagstur i omgivningarna då vi passar på att finslipa skidtekniken och praktiskt öva med vindsäck, spade och stighudar. Dusch, bastu och middag. Mat och utrustningsfördelning inför turen samt packnings och utrustningsråd. Det du inte behöver under skidturen kan lämnas på Saltoluokta.
- Dag 3** Efter frukost blir det gemensam transport till Sitojaure fjällstuga. Med i transporten har vi maten för alla dagar vid Sitojaure som därför lätt kan anpassas till särskilda dietkrav och ev. allergier. Avståndet till Sitojaure är ca 19 km och de som vill kan skida sista biten medan packningen körs fram till stugan.
- Dag 4** Utflyktsdag i de snösäkra omgivningarna kring Sitojaure. Vi låter aktuella förhållanden bestämma dagens tur.
- Dag 5** Ny tur från Sitojaure. Kanske känner vi oss nu så säkra på skidorna att vi gör en tur in i den mytomspunna Sareks nationalpark?
- Dag 6** Efter 3 dagar ute på fjället är det dags att återvända till Saltoluokta. Den här gången åker vi skidor hela vägen fram till Saltoluokta Fjällstation där dusch och bastu väntar! Ca 19 km. På kvällen äter vi middag i restaurangen och utvärderar veckan.
- Dag 7** För den som vill finns möjligheter till en fin förmiddagstur i området kring Saltoluokta. På eftermiddagen avslutar vi vår vecka tillsammans med en tur över Langas till Kebnats. Där väntar bussen som tar oss till Gällivare och tågen söderut.

Programmet kan ändras beroende på de väder och snöförhållanden som råder vid aktuell tidpunkt. Minimiantal deltagare är 6 och maximiantal är 14.

### I arrangemanget ingår:

- Logi och måltider på Saltoluokta Fjällstation.
- Logi och proviant i fjällstugorna.
- Alla lokala transporter.

Säkerhetsutrustning inkl stighudar  
Lån av skidutrustning mm. (se utrustningslista)  
Färdledare

## **Välkommen till Första Fjällturen Saltoluokta-Sitojaure.**

### **Allmän information**

Här kommer några praktiska detaljer inför din fjälltur.  
För att genomföra skidturen krävs god kondition, viss skidvana och normal fysik.  
Dagsetappernas längd varierar beroende på vägval, som längst ska du vara beredd att skida ca 20 km under en dag. Största höjdskillnaden på en enskild etapp är ca 400 m, eventuella toppturer oräknade. Lämplig fjällkarta är BD 10.

Saltoluokta Fjällstation är belägen i väglöst land. Bussar stannar vid Kebnats hållplats, därifrån är det ca 5 km markerad led över Langas till Saltoluokta. Personal från fjällstationen möter alla ordinarie bussar med skoter. Din bokningsbekräftelse gäller som biljett. Ring gärna och förboka transport, tel Saltoluokta Fjällstation 0973-410 10.

I stugorna är sängarna utrustade med madrasser, kuddar och täcken. Du tar själv med dig sovsäck. Stugorna är enkla och funktionella ute på fjället. Alla som gästar stugorna hjälps åt med sysslorna, dvs. det är ni själva som sköter matlagning och disk, vatten och vedhämtning, städning etc.

Den stuga du kommer att besöka under den här skidturen har 22 sängplatser, dessutom finns ett antal extra madrasser för golvbäddar som nyttjas om det blir fullt under högsäsong. Bokning i förväg sker inte.

I STF: s fjällstugor finns ingen el. Under vintersäsongen är nätterna långa, därför bör du ta med en liten ficklampa eller pannlampa. Värme får ni från ved eller gasolkaminer. För matlagning finns gasolspis.

Det finns endast nödtelefon i stugorna, som är direkt kopplad till SOS alarm. Mobiltelefon fungerar i allmänhet inte på fjället.

Proviantförsäljning finns på Saltoluokta, där kan ni handla torrvaror och konserver, drycker, godis mm.

Det finns möjlighet att lämna reskläder mm på Saltoluokta Fjällstation för en mindre summa. Ta gärna med en liten väska att packa i.

Utrustningslista finns med i dokumentet, där kan du se vad du förväntas ha med själv samt vad du får låna av oss. Tänk på att packa lätt! Till det du packar hemma tillkommer ca 2-3kg för mat och säkerhetsutrustning. Under en stugtur skall inte ryggsäcken behöva väga mer än 10-12 kg. De flesta tar med för mycket ombytes kläder. Apoteket har toalettartiklar i reseförpackning, välj de minsta och lättaste.

Det är jätteviktigt att hålla en bra vätskebalans, annars blir man trött och seg. Förutom termos, tag med en vattenflaska och en kåsa. Tips, stoppa vattenflaskan i en yllesocka eller vante så minskar du risken för att vattnet skall frysa.

Till Saltoluokta reser du enklast med tåg till Gällivare, sedan med buss. Alternativt med flyg till Kiruna eller Gällivare, sedan buss till Saltoluokta. Mer information om resor finns bl.a. på: [www.sas.se](http://www.sas.se); [www.nextjet.se](http://www.nextjet.se); [www.sj.se](http://www.sj.se) och [www.ltnbd.se](http://www.ltnbd.se)

Glöm inte att kontrollera din resas ankomst och avresetider så att de stämmer med arrangemangets start och avslut. Boka på [www.resplus.se](http://www.resplus.se) om du ska resa med både tåg och buss.

Detaljinformation om tider, färdledare mm, skickas till anmälda deltagare ca 2-4 veckor före turstart.

**God Tur !**

### **Utrustningslista för fjällturer, vinter, stugboende.**

**Rätt utrustning i ryggsäcken ger en trevligare upplevelse. Gå igenom din utrustning hemma, se till att allt är helt och fräscht. Impregnera gärna ytterkläder och pjäxor. Persedelpåsar håller ordning på småsaker. Dina skidor ska vara av tur eller telemarkstyp och försedda med stålkant.**

**Detta är vad vi rekommenderar för en längre fjälltur. Ta med det du har, övrig utrustning får du låna av oss!**

**\* = detta får du låna om du behöver.**

### **Grundklädsel**

strumpor och sockor av ull,  
2 omgångar.  
Underställ av ull/syntet,  
lätt, 2 omgångar.  
skjorta/tröja som torkar lätt.  
vindtäta byxor  
anorak/vindjacka  
mössa  
handskar tunna/varma  
halsduk

### **Förstärkningsplagg**

dunjacka eller varm tröja, fleece/ull  
extra vantar  
halsduk, ull

### **Bära**

ryggsäck, min 60 liter med avbärarbälte

### **Åka skidor**

Skidutrustning\*  
Stighudar\*  
damasker  
vallor och vallarklots

### **Orientera**

Fjällkarta\*  
kompass\*

### **Bo och sova**

lätt sovsäck\*  
inomhuskläder/skor

### **Förebygga**

solglasögon  
skavsårstejp:  
Leukoplast/Elastoplast  
solskydd faktor 15/högre  
skidglasögon

### **Äta mat**

termos med mugg  
liten visp  
campingbestick  
vattenflaska

### **Övrigt**

liggunderlag

kniv  
kikare  
pjäximpregnering  
tändstickor/tändare  
liten ficklampa el  
stearinljus  
pannlampa

### **Hygien**

tandborste/tandkräm  
liten tvål  
liten handduk  
toapapper  
våtservetter

## **Talong för beställning av hyrutrustning**

Bäste blivande fjällskidåkare. Vi gratulerar dig till ett utmärkt val av semester!

För att din första fjälltur ska bli så angenäm som möjligt vill vi att du fyller i uppgifterna nedan. Vi vill vara säkra på att vi har utrustning tillgänglig som passar just dig.

En del saker får du ta med dig hem som ett minne från skidturen, annan utrustning så som t.ex. ryggsäck, sovsäck, liggunderlag, pjäxor, skidor, stavar etc. får du låna (om du behöver).

Artikel	Vill låna	Har själv
Ryggsäck		
Sovsäck		
Liggunderlag		
Termos		
Pjäxor		
Skidor		
Stavar		
Damasker		
Stighudar		

Namn.....

Jag deltar i arrangemanget (datum).....

Jag är ..... cm lång

Min storlek på vanliga skor är.....

Vi vill veta ditt ev. behov av att låna utrustning så snart som möjligt. Senast 3 veckor före arrangemangsstart måste vi ha ditt svar.

Skicka ditt svar till:

Paket & Arrangemang  
 Bengt Gustafsson  
 Abisko Turiststation  
 981 07 Abisko