



ABISKOJAURE – ETT FJÄLLÄVENTYR FÖR DIG MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Naturen och fjällen är för alla. I den södra änden av Abiskonationalpark ligger en tillgänglighetsanpassad fjällstuga som välkomnar till upplevelser i vacker fjällmiljö.

Efter en utsökt trerättersmiddag på Abisko Fjällstation, ges tips och råd av certifierade guider om att vistas på fjället.

På morgonen ger vi oss iväg ut på fjället till fots eller med Helikopter(ingår ej). Tillsammans upplever vi den majestätiska fjällvärlden, lär oss mer om flora och fauna i området och badar vedeldad bastu. Kanske vill du måla en bild av fjället Giron i brinnande höstskrud eller sätta ord på känslorna i en dikt eller dagboksanteckningar. Guiderna finns för gemensamma dagsturer och aktiviteter kring fjällstationen. Måltiderna lagar vi antingen inomhus på gasspisen eller ute över en öppen eld.

Efter ett par dagar återvänder vi till Abisko Fjällstation. Den som önskar kan boka att stanna ytterligare några dagar för att utforska området kring Abisko kanjon (tillgänglighetsanpassat) och lära sig mer genom ett besök på närliggande Naturum. Eller varför inte lösa tågbiljett t.o.r Abisko-Narvik och njuta av den svindlande vackra resan genom det skiftande landskapet förbi Riksgränsen ner till fjorden Rombakksboten och Narvik.



Bra att veta

Datum 2019	9-13/9 2018 och 7-11/7, 1-5/9 2019
Plats	STF Abisko Fjällstation / STF Abiskojaure fjällstuga
Samling (tid/plats)	Dag 1 kl.17.00 på Abisko Turiststation
Avslutning (tid/plats)	Dag 5 kl. 12.00 på Abisko Turiststation
Deltagarantal (min/max)	6/16
Minimiålder	Minimiålder 16 år eller i vuxens sällskap
För vem?	För dig med funktionsnedsättning För dig som vill få en fjällupplevelse tillsammans med andra. För dig som vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Om Fjällstugan Abiskojaure	https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-abiskojaure-fjallstuga/
Övrigt	Helikoptertransport för den som inte kan gå 14 km, <i>ordnas av deltagaren själv</i> . Kontakta Kalax flyg 0980-81 000 eller info@kallaxflyg.se

Detta ingår i priset

Logi	2 nätter logi enkel/dubbel-rum i huvudbyggnaden ink frukost, linne städ. (första och sista natten) 2 nätter logi, ospec i fjällstuga
Måltider	Två 3-Rätters middag på Fjällstationen Två frukostar på fjällstationen Proviant/måltider i fjällstuga (lagas gemensamt)
Ledare	Certifierad Fjällförare samt guide med egen erfarenhet av funktionsnedsättning
Övrigt	Säkerhetsutrustning

Program

Dag 1

Vi samlas kl. 17 för gemensam middag i Abisko Fjällstations vackert belägna matsal och lär känna varandra samt får information om de följande dagarna. Guiderna kan svara på frågor om utrustning, hur ser tillgängligheten ut, aktiviteter m.m. Det finns möjlighet att delta i eventuellt kvällsprogram på fjällstationen.

Dag 2

Efter frukost samlas vi vid receptionen på utsatt tid för att vandra / flyga till Abiskojaure fjällstugor. Guide med egen funktionsnedsättning flyger med i helikoptern. Eftermiddag och kväll ägnas åt att bekanta sig med stugplatsen, vila, laga middag tillsammans och njuta av den mäktiga utsikten från stugorna.

Dag 3

De som vill vandra iväg med fjällföraren, halv- eller heldagstur bestäms utifrån väderlek och deltagarnas önskan och förmåga. Övriga stannar vid stugorna med den andra guiden. Här kan man läsa, skriva, måla, fota, titta på växtligheten, vila, spela sällskapsspel m.m. Vi lagar och äter måltiderna gemensamt och delar på kvällen med oss av dagens upplevelser i skenet av levande ljus och fotogenlyktor medan septemberskymningen faller.

Dag 4

Efter frukost återvänder vi till Abisko Fjällstation där vi äter gemensam middag och sammanfattar våra upplevelser i Abiskojaure. Möjlighet finns att delta i eventuellt kvällsprogram på fjällstationen.

Dag 5

Vi äter gemensam frukost och därefter avslutas arrangemanget.



Utrustning

Personlig utrustning

- Ryggsäck 40-50 liter med avbärarbälte och regnskydd
- Kängor gjorda för vandring (ej löparskor)
- Regnställ: jacka och byxor som också fungerar som skal/vindplagg. Jackan bör ha huva.
- Vandringsbyxor
- 1-2 underställ av ull eller syntet.
- Mellanlager i fleece eller softshell.
- Underkläder
- Varma strumpor och sockor i syntet eller ull.
- Förstärkningsplagg (varm väst/jacka med dun- eller syntetfyllning)
- 2 par handskar/vantar.
- Mössa och solskydd för huvudet t ex en buff
- Termos och vattenflaska.
- Solglasögon
- Solskyddsfaktor och skavsårtejp.
- Toalettartiklar
- Liten handduk
- Reselakan ev. lätt sovsäck (madrass, kudde och täcke finns i STF:s stugor och stationer)
- Pannlampa (för att på ett säkert sätt ta sig runt på stugplatsen när det blivit mörkt och speciellt till dasset nattetid)
- Personlig utrustning nödvändig för att klara av enkla förhållanden, besök på utedass och bastubad i vedeldad bastu (Obs; det finns endast tvättbaljor för tvagning, inget rinnande vatten)
- Våtservetter för intymhygien (mycket praktiska)
- Handsprit

Bra att ha

- Innetofflor (att använda på stationerna)
- Kåsa/Mugg
- Sitt/liggunderlag

Har du frågor om utrustning så ring gärna vår butik och uthyrning, Fjällboden (0980-645 59). Behöver du hyra någon utrustning så hör av dig så fort som möjligt. Alla våra kursdeltagare har 30 % rabatt på hyrutrustning.

Mer information

Är det något du undrar över kring kursen är du välkommen att ringa eller e-posta vår Fjällbokning; fjallbokning@stfturist.se eller titta in på vår hemsida www.svenskaturistforeningen.se/abisko