



Saltoluokta - Yoga och Turskidåkning

Välkommen till en avkopplande fjällvistelse med upplevelser för alla sinnen. Våra guider ger er smakprov på det bästa av Saltoluokta. Prova på turskidor och snöskor i fjällstationens vackra omgivningar, besök samevistet i Saltoluokta, lär dig mer om naturen och kulturen här, sträck ut och stärk med välgörande yoga och avslappningsövningar. Värm dig i vår vedeldade bastu efter en dag på fjället och sätt dig sedan till bords och njut av vällagad middag med lokala råvaror på kvällarna innan du somnar gott.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Pris	Från 5490 kr (medlem i STF)
Samling (tid/plats)	Samling och information i yogasalen efter bussens ankomst
Avslutning (tid/plats)	Avslutning med gemensam frukost och utvärdering
Deltagarantal (min/max)	Minst 4, max 12
Minimiålder	16 år

För vem?	För dig som är nyfiken på fjället och vill ha en avkopplande helg i vacker miljö.
Erfarenhet	Inga förkunskaper krävs.
Enkelrumstillägg	Du kan uppgradera till en annan rumsstandard i mån av plats. Hör av dig i förväg om du är intresserad av detta.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	<p>Bädd, del i flerbäddsrum.</p> <p>Lakan ingår ej, medtag lakan eller reselakan. Möjligt att hyra sänglinne och handduk eller köpa reselakan på plats.</p> <p>Slutstäd av rummet ingår ej men kan köpas till på plats.</p>
Måltider	<p>Helpension från lunch på ankomstdagen till frukost på avresedagen. Hör av dig i förväg om du kommer tidigt eller åker sent och vill boka till lunch på avresedagen.</p> <p>Allt kött vi serverar i restaurangen är vilt- eller renkött. Fisken är i största möjliga mån lokalfångad. Vår restaurang är KRAV-märkt och vi strävar efter att arbeta med lokalproducerade råvaror.</p> <p>Vi serverar fullgoda veganska och vegetariska alternativ. Har du eller någon i sällskapet allergier eller specialkost ber vi er att ange dessa innan ankomst till saltoluokta@stfturist.se.</p>
Transport	I paketet ingår skotertransport över sjön Langas tur och retur vid ordinarie ankomst och avresa (anpassad till bussens ankomsttider).
Ledare/Guide	Guide med Fjälledarnormen eller motsvarande samt yogainstruktör.
Övrigt	Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1: Ankomstdagen.

Start anpassas efter bussens ankomsttid

Vi börjar veckan med ett välkomstmöte i yogasalen, följt av ett uppmjukande yogapass. Efter lunch klär vi om till ytterkläder och går en stationsvandring för att lära känna området lite mer. Efteråt finns tid för bastu och vila.

Kl.18 är det gemensam middag i restaurangen.

På kvällen samlas vi för ett avslappnande Yinyogapass

Dag 2:

Vi startar dagen med ett yogapass.

Efter en gemensam frukost gör vi iordning lunchpaket och ger oss av på skidtur till Ultevis vackra fjällurskog.

När vi kommer tillbaka på eftermiddagen är vedbastun vid sjön Langas uppvärmd för oss och den som vill kan njuta av ett bastubad där.

Kl.18 är det gemensam middag i restaurangen.

På kvällen samlas vi för ett avslappnande Yinyogapass

Dag 3:

Vi startar dagen med ett yogapass.

Dags att ge sig upp på kalvfället! Idag startar vi med en rejäl frukost och gör iordning lunchpaket och utrustning för att vara ute på en lite längre tur där vi förhoppningsvis får riktig fin utsikt.

Väl tillbaka på stationen samlas vi för ett rörligt och energiskt yogapass.

Efteråt finns tid för bastu och vila innan vår sista middag.

Dag 4: Avresedagen.

Vi startar dagen med ett mjukt yogapass och äter sedan frukost tillsammans och utvärderar våra dagar.

OBS! Programmet är preliminärt och kan komma att ändras beroende på väder och vind.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår	Hyra av ligg-/sittunderlag för skidturerna ingår. Gruppgemensam säkerhetsutrustning för vinterfjäll ingår. Yogamatta, block, filt
Utrustning vi rekommenderar	Turskidor, stavar, stighudar, varma pjäxor Ryggsäck, ca 35-45 liter Termos

	Kåsa Spork Mössa, vantar, buff (gärna flera par) Goggles Solglasögon Underställ, gärna i ull Lager 2, t.ex. tjock ulltröja eller fleece Skalkläder (ytterplagg) Varmt förstärkningsplagg, t.ex. stor dun-/syntetjacka att dra på vid fikapauser och stillastående Tunna och tjocka ullstrumpor (gärna flera par) Mjuka kläder att yoga i Varma kängor Ett ombyte att ha inomhus på kvällen Sovkläder Necessär och personliga mediciner
Bra att ha	Innetofflor Damasker/snöläs Kamera Kikare Anteckningsblock och penna Bok
Hyra av utrustning	Behöver du hyra skidpaket? Fyll i vårt bokningsformulär så återkommer vi med bekräftelse inom kort. Läs mer om vad vi har i vår uthyrning här .

OM OMRÅDET

På gränsen till de stora nationalparkerna Stora Sjöfallet/Stour Mourkke, Sarek och världsarvet Lapponia ligger Saltoluokta fjällstation. Här finns fantastiska förutsättningar för nya upptäckter i fjällbjörkskogen och för fina turer på kalvfället!

Våra arrangemang är märkta med ekoturismmärkningen Nature's Best, vilket betyder att vår anläggning och våra arrangemang aktivt arbetar för att inte utsätta naturen för onödigt slitage, arbeta med lokala leverantörer och ta hänsyn till de specifika förutsättningar som finns i området.

Hundar är inte välkomna under våra arrangemangsveckor, men varmt välkomna till fjällstationen om du vill göra en egen tur hit. Vi har hundrum i Gamla station och Förarstugan. Har du med dig hund behöver du känna till de lokala bestämmelserna kring var du får vistas med din hund. Hunden måste hela tiden vara kopplad eftersom

vi befinner oss i renbetesland. Mellan 1a januari och 30e april får du medföra kopplad hund i nationalparkerna Stora Sjöfallet/Stour Mourkke och Sarek, medan det under resten av året råder totalförbud mot hund i nationalparkerna.

Saltoluokta fjällstation uppfördes 1912 och vår nuvarande huvudbyggnad är en timrad träbyggnad från 1918. Än idag använder vi originalmöblerna i matsal och sällskapsrum och låter öppna eldar värma och sprida stämning i huset.

I vår butik och uthyrning hittar du det mesta du behöver för din vistelse.

Vi har öppet wifi som du gärna får använda – men det är inte så snabbt! Telia och Telenor har hyfsad täckning i området så tar du med dig telefon rekommenderar vi dessa abonnemang.

HITTA HIT

Vi rekommenderar ett miljövänligt resande. Från Stockholm/Göteborg finns dagliga avgångar med tåg till Gällivare. I Gällivare ansluter buss 93 till Kebnats (Saltoluokta vid väg). Vi möter alltid bussen med skotertransport vintertid och båt sommartid. Boka gärna buss och tåg på samma biljett, då har du resegaranti ifall buss/tåg är försenat. Läs mer om hur du tar dig till oss [här](#).

Du vet väl om att du som är STF-medlem har [rabatt på SJ](#)?

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss. Vanliga frågor och svar hittar du [här](#).

Bokning:
fjallbokning@stfturist.se
Telefon: 010-190 23 60

STF Saltoluokta fjällstation:
saltoluokta@stfturist.se
010 – 190 23 50

www.saltoluokta.se