



**Vill Du lära dig att genomföra och planera dina egna toppturer och lägga första spåret nedför en orörd fjällsluttning? Fjällen kring Storulvåns Fjällstation är ett av Sveriges mest populära topptursområden och de lättillgängliga topparna gör platsen till en perfekt plats för en grundkurs för toppturer!**

Under tre intensiva dagar kommer våra engagerade och trygga guider förmedla de grundläggande kunskaperna som krävs för att göra egna toppturer. Du får lära dig om utrustning, åkteknik, gåteknik, fjällsäkerhet m.m. Vi bor och äter bra på Storulvåns Fjällstation och kan vila upp oss inför långa och härliga dagar på fjället.

I detta brev kan du läsa om turens upplägg och börja planera din fjällsemester!

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Datum	Vinter 2021.
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Start	10.30 på Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 14.00).
Avslut	Ca 16.00 på STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar tid efter buss/tåg).
Deltagarantal	4-12.
Åldersgräns	16 år i målsmans sällskap.

För vem	Jag är en god skidåkare som har rört mig utanför pisten men har ingen eller lite erfarenhet av topturer. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Delat rum på fjällstation.
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till avslutningsmåltid dag 3 (dryck till middagarna ingår EJ). <b>Meddela ev. specialkost i förväg.</b>
Guide	Certifierad fjälledare.

### PRELIMINÄRT PROGRAM

#### Dag 1

Vi träffas kl. 10.30 och går tillsammans med guiden igenom kursens upplägg över en fika. Efter fikat finns tid att byta om och hämta ev. bokad utrustning. Innan vi ger oss ut på fjället äter vi en stärkande lunch i restaurangen. Åkningen första dagen blir på hemmafjället Getryggen där vi får känna på utrustningen, snön och formen.

#### Dag 2-3

Vi rör oss och åker skidor i varierad terräng i Snasahögarnas fjällmassiv. Åkning varvas med praktisk/teoretisk lavinkunskap och andra kunskaper som är nyttigt att lära sig inför egna topturer i framtiden.

Innan vi skiljs åt sista dagen serveras en tidig avslutningsmåltid i Storulvåns restaurang.

<b>UTRUSTNING</b>	
Utrustning som ingår ( <i>fördelas på gruppen</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck</li> <li>• Lavinutrustning (transceiver, sond, spade)</li> <li>• Första hjälpen (guide)</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randonnée-, telemarks-, eller splitboardutrustning (med stighudar) för åkning i lössnö. Som splitboardåkare bör du ha med skarjärn samt ev. reservdelar.</li> <li>• Pjäxor/boots</li> <li>• Stavar</li> <li>• Hjälms</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• Skalplagg utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva)</li> <li>• Minst 2 par skidstrumpor (gärna i någon typ av ullblandning)</li> <li>• Förstärkningsplagg (varm väst/jacka med dun- eller syntetfyllning)</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Mössa och ev. pannband/buff</li> <li>• Termos och vattenflaska</li> <li>• Solglasögon och skidglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor och skavsårtejp</li> <li>• Ryggsäck 35-45L (anpassad för sond/spade och plats för hjälm)</li> </ul> <p><b>Lakan och handduk ingår.</b></p> <p>Förbered dig gärna hemma genom att provpacka ryggsäcken, för att se att allt får plats.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kåsa</li> <li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li> <li>• Ombyte för kvällarna på stationen</li> <li>• Sittunderlag</li> </ul>
Hyra av utrustning	<p>Se <a href="#">STF Storulvåns hemsida - Butik &amp; Uthyrning</a>. Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.</p> <p><b>Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.</b></p>

## OM OMRÅDET

Knappt en timme från Åres puls hittar du Svenska turistföreningens fjällstation Storulvån.

Fjällstationen ligger vid vägs ände och är både en inkörsport till STF:s övriga fjällstationer i Jämtlandsfjällen, men också en oas, en mötesplats och ett aktivitetscentrum för den som gillar friluftsliv. Fjällstationen bjuder på en skön mix av pulshöjande aktiviteter, hisnande toppturer, intressanta kvällsarrangemang, barnveckor och inte minst god mat och dryck. Här finns ca 150 bäddplatser, restaurang med fullständiga rättigheter och sportverksamhet med både uthyrning och guider.

## HITTA HIT

Se STF Storulvåns hemsida – [Hitta hit](#)

## FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.

Bokning: [fjallbokning@stfturist.se](mailto:fjallbokning@stfturist.se)

Bokning, telefon: 010-190 23 60

Kontakt, guider: [jamtland.fjallsport@stfturist.se](mailto:jamtland.fjallsport@stfturist.se)

Vi ser fram emot att få göra denna kurs tillsammans med dig,

Välkommen till Jämtlandsfjällen!