



Vill du lära dig mer om hur du planerar och genomför egna turer på fjället, då är detta kursen för dig! Under 4 dagar bor, lever och lär vi på fjället med målet att bli bättre friluftsmänniskor. Jämtlandsfjällen är ett bra klassrum med mycket variation som garanterat kommer ge oss upplevelser och lärdomar för livet!

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

<b>INFORMATION OM ARRANGEMANGET</b>	
Datum	Sommar 2021
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Start	10.30 STF Storulvån Fjällstation.
Avslut	Ca 16.00 STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar avslutning efter buss/tågavgångar).
Deltagarantal	4-12.
Åldersgräns	18 år.
För vem	Jag vill få en fjällupplevelse tillsammans med andra. Jag vill lära mig mer om friluftsliv och bli tryggare på fjället samt kunna planera och genomföra egna turer. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	Jag har vandrat på sommarfjäll tidigare. Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Tre nätter i tält.
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till avslutningsmåltid dag 4 (dryck ingår <b>EJ</b> i avslutningsmåltiden). <b>Meddela ev. specialkost i förväg</b>
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare.
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.

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p><b>Dag 1</b> Välkomstsamling med fika kl.10:30 då vi går igenom kursens upplägg samt förbereder oss för att bege oss ut på fjället. Det finns möjlighet att komplettera utrustning i Storulvåns butik eller uthyrning. Efter lunchen börjar vi packa och fördela utrustning och mat. Vi diskuterar vad som ska med och hur vi kan få ner vikten på ryggsäckarna. Guiderna ger flera tips på packning och lösningar. När sista förberedelsen är gjord går vi ut på fjället för en kort vandring till första nattens lägerplats.</p> <p><b>Dag 2-3</b> Vi vandrar mot nya lägerplatser på fjället och lär oss av rådande förhållanden. På det exponerade fjället krävs framförhållning och högt säkerhetstänk. Vi tränar många av de moment som krävs för att kunna göra säkra fjällturer på egen hand. Vandring sker främst i obanad terräng eller mindre stigar. Det är vi och naturen!</p> <p><b>Dag 4</b> Sista dagen på fjället och vi vänder tillbaka till Storulvåns för att packa upp och ta hand om den utrustning som vi använt under kursen. Efter en välförtjänt dusch väntar en lagad gemensam avslutningsmåltid.</p>

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår <i>(fördelas på gruppen)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tält</li> <li>• Sovsäck</li> <li>• Uppblåsbart liggunderlag</li> <li>• Stormkök</li> <li>• Sjukvårdsutrustning (guide)</li> </ul> <p style="color: red;">Det är alltid bra att träna på sin egen utrustning, vi uppmanar deltagare att gärna ta med sig egen utrustning från ovan nämnt. Under första samlingen finns det möjlighet att se över utrustningen och låna ifall det behövs.</p> <p>Rekommendationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-säsongs sovsäck i dun eller syntet. Mellan 0 och -5 grader komforttemp.</li> <li>• Tänk på att ta med lagningskit om du har eget uppblåsbart liggunderlag.</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryggsäck 75-85 liter med avbärarbälte och regnskydd</li> <li>• Kängor gjorda för vandring (ej löparskor)</li> <li>• Vadarskor t. ex. "foppatofflor" (fungerar även som lägerskor)</li> <li>• Vandringsbyxor</li> <li>• Regnställ/skalställ utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva)</li> <li>• Förstärkningsplagg (varm väst/jacka med dun- eller syntetfyllning)</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Underkläder av ull eller syntet</li> <li>• Varma strumpor och sockor gärna i någon typ av ullblandning</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Mössa och ev. pannband/buff</li> <li>• Termos och vattenflaska (minst 1L vardera)</li> <li>• Solglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor och myggmedel</li> <li>• Skavsårtejp och Compeed</li> <li>• Toalettartiklar</li> <li>• Reselakan och resehandduk</li> <li>• Pannlampa</li> <li>• Matkåsa och bestick</li> <li>• Kåsa/Mugg</li> <li>• Kniv</li> <li>• Karta och kompass (finns att köpa i butik)</li> </ul>

Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vandringsstavar</li><li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li></ul>
Hyra av utrustning	Se <a href="#">STF Storulvåns hemsida - Butik &amp; Uthyrning</a> . Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.
Övrigt	Det finns bagageförvaring och låsbara skåp på stationen om man vill lämna kvar någon utrustning.

## OM KURSEN

Under ledning av erfarna guider får vi tips och genomgångar i ämnen som är viktiga att behärska när man ger sig ut i fjäll. Maten är förberedd och planerad, men vi lagar den själva i de tältgrupper som vi blivit indelade i. Vi kommer nära naturen under de timmar som vi spenderar på våra olika lägerplatser.

Efter genomförd kurs ska du fått kännedom om fjällens natur och förutsättningar, samt så mycket kunskap om utrustning, läger, karta/kompass och fjällsäkerhet att du kan planera och genomföra egna turer i sommarfjällen.

## HITTA HIT

Se STF Storulvåns hemsida – [Hitta hit](#)  
Du vet väl att som STF-medlem har du rabatt på [SJ?](#)

## FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning mejl: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se)

Bokning telefon: 010-190 23 60

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

Vi ser fram emot att göra denna kurs tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen!