



Saltoluokta – Yoga och vandring

På gränsen till de stora nationalparkerna Stora Sjöfallet, Sarek och vårt världsarv Laponia ligger Saltoluokta fjällstation. I den vackra huvudbyggnaden från år 1918 är det lätt att finna lugnet när en sitter och blickar ut över berget Lulep Gierkav och sjön Langas. Unna dig en avkopplande långhelg i vår storslagna fjällvärld. Stäng av mobilen, vassa sinnena och sträck ut musklerna.

Yogan leds av certifierad instruktör och kommer ge dig ny energi såväl fysiskt som mentalt. Den guidade vandringen leds av fjällstationens egna guider, och turerna går i lugnt tempo.

Varmt välkommen till en lyxig långhelg som är en resa för alla sinnen!

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Pris	Från 5630 kr
Datum	18-21 juni och 9-12 september 2021
Mötesplats	STF Saltoluokta fjällstation

Samling (tid/plats)	Starttiden anpassas efter buss 93:s ankomst. Incheck på rummet kl.14 (bagageförvaring finns).
Avslutning (tid/plats)	Avslutningstid anpassas efter buss 93:s avresa. Utcheck ur rummen senast kl.10 (bagageförvaring finns).
Deltagarantal (min/max)	Min 8 / max 12
Minimiålder	Minst 16 år
För vem?	För dig som vill ha en upplevelse för alla sinnen.
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs för att delta i arrangemanget.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	3 nätter på Saltoluokta fjällstation. Sänglinne och handduk samt slutstäd ingår i enkel- och dubbelrum men ej i bädd i delat rum (men kan då hyras som tillval på plats om du ej vill ha med eget reselakan och städa rummet själv).
Måltider	<p>Helpension, från middag på ankomstdagen till frukost på avresedagen. Önskar du köpa till lunch på ankomst- eller avresedag? Kontakta saltoluokta@stfturist.se.</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. Vi serverar gärna 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	Vi möter alltid buss 93 med båten M/S Langas sommartid. I paketet ingår båttransport Kebnats – Saltoluokta tur och retur.
Ledare/Guide	Utbildad ledare i yoga. Vandringsguide med Fjälledarnormen eller motsvarande och god lokalkännedom.
Övrigt	Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Ankomst med nattåg, buss och båt till Saltoluokta fjällstation. Vi anpassar arrangemangets starttid efter buss 93:s ankomst. Incheck från kl 14.00 följt av tid för att packa upp och göra sig hemmastadd.

Under eftermiddagen samlas vi i yogasalen för presentation, info och vårt första gemensamma yogapass.

17.30 äter vi tvårättersmiddag i restaurangen och får information om morgondagen. Kvällen avslutas med ett avslappnande yogapass.

Dag 2

Dagen startar med frukost följt av en båttur upp till Stora Sjöfallet där vi går en guidad rundvandring med en av våra erfarna fjälledare. Vi tittar på vad som idag finns kvar av Stora Sjöfallet och avslutar turen med att laga mat över öppen eld.

Båttur tillbaka till fjällstationen.

Under eftermiddagen finns tid för bastu, vila och avslappning.

Innan middagen samlas vi i yogasalen för ett yogapass.

17.30 tvårättersmiddag i restaurangen.

Senare på kvällen går vi på Midnattssolsvandring upp på fjället.

Dag 3

Vi startar dagen med ett uppmjukande yogapass för att sedan äta frukost och packa lunchpaket att ha med oss på tur.

Vi möter upp vår fjällguide för en tur på fjället med inslag av yoga och mindfulness.

Eftermiddagen bjuder på vedbastu vid sjön Langas och chans till ett svalkande dopp.

Därefter träffas vi i yogasalen för ett mjukt YinYogapass.

17.30 tvårättersmiddag i restaurangen.

Dag 4

Dagen startar med yoga utomhus om vädret tillåter.

Vi avslutar veckan innan vi avnjuter vår sista frukostbuffé tillsammans.

Efter frukosten finns tid för att packa, checka ut (senast kl 10.00) och kanske ta en sista promenad på fjället innan avresa.

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

UTRUSTNING

Utrustning vi
rekommenderar

- Yogamatta (om du inte vill låna våra)
- Mjuka kläder att yoga i
- Vattenflaska
- Mössa, vantar, halsduk/buff
- Långärmad tröja
- Ylletröja/varm tröja/jacka

	<ul style="list-style-type: none"> • Långkalsong (bra att ha om det blir kyligt) • Ömma byxor att vandra i (ej för tjocka/tunga) • Tunn och tjock socka, gärna i ylle • Tåliga trailskor, kängor eller stövlar att vandra i • Regnjacka/poncho om det blir blött • Inneskor/tofflor/sandaler • Badkläder (det är kallt i vattnet men kanske vill du bada i samband med bastun) • Liten ryggsäck för dagsvandring, ca 35 L • Termos, kåsa, spork • Sittunderlag • Kamera, laddare/batteri, minneskort • Liten anteckningsbok och penna • Hygienartiklar • Reselakan och resehandduk (om du ej hyr det på plats eller det ingår i ditt boende) • Ombyte till middagarna
<p>Butik och uthyrning på Saltoluokta fjällstation</p>	<p>I vår butik och uthyrning kan du komplettera inför fjällturen. Vi hyr bland annat ut utrustning för både sommar- och vinterturer. Läs mer om vårt sortiment i butik och uthyrning här.</p>

OM OMRÅDET

På gränsen till de stora nationalparkerna Stora Sjöfallet/Stuor 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/Stuor 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. 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?

Vanliga frågor och svar hittar du [här](#). Hittar du inte vad du sökte? Varmt välkommen att kontakta oss så ska vi guida dig vidare på bästa sätt!

Bokning

bokningen@stfturist.se

010 - 190 23 60

Kontakt, STF Saltoluokta fjällstation:

saltoluokta@stfturist.se

010 – 190 23 50