



## Abisko – Fjällvandring Grundkurs

**Följ med på en tur som ger dig dom kunskaper du behöver för att våga ge dig ut på fjällvandring på egen hand.**

Drömmer du om att gå på fjällvandring och sova i fjällstuga? Följ då med på denna vandring! Tillsammans med guide vandrar vi dom 15 km ut till Abiskojaure Fjällstugor där vi kommer spendera 2 nätter. På den här turen får du lära dig hur du navigerar med karta och kompass, för- och nackdelar med olika typer av utrustning, hur du ska packa inför en tur och vad du bör ha med dig, vad du ska tänka på vid vandring och många fler saker som är bra att veta inför en fjällvandring.

Information om arrangemanget	
Mötesplats	STF Abisko Turiststation
Samling (tid/plats)	Dag 1 kl. 17.00 på Abisko Turiststation
Avslutning (tid/plats)	Dag 4 kl. 16.00 på Abisko Turiststation
Deltagarantal (min/max)	Min 6 / max 10
Minimiålder	16 år
För vem?	För dig som vill lära dig mer om fjällvandring och fjällsäkerhet.
Erfarenhet	Du som deltar ska ha god kondition och klara av att gå 15 km med 10-15 kg på ryggen.
Detta ingår i priset	
Logi	Bädd i flerbäddsrum på Abisko Turiststation – 1 natt Bädd i flerbäddsrum i Abiskojaure Fjällstuga – 2 nätter
Måltider	Helpension från middag på ankomstdagen till lunch på avresedagen. Måltiderna på stugplatsen kommer att vara av enklare karaktär och lagas gemensamt.
Ledare/Guide	Guide certifierad enligt Fjälledarnormen
Övrigt	<p>Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 30 dygn innan.</p>

Preliminärt program
<p><b>Dag 1:</b> Samling efter sena tågets ankomst på Abisko Turiststation. Gemensam middag och information om helgens program.</p> <p><b>Dag 2:</b> Efter frukostbuffén packar vi våra väskor och gör oss redo för avfärd. Vi vandrar söderut genom Abisko nationalpark till Abiskojaure Fjällstugor vid sjöns södra strand. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad +100 m.</p> <p><b>Dag 3:</b> Idag gör vi en dagstur i området kring Abiskojaure, turen anpassas efter dagens väder och efter gruppens förmåga och önskemål. Fokus denna dag kommer ligga på att lära sig så mycket som möjligt inom fjällvandring, navigation, vadning osv.</p> <p><b>Dag 4:</b> Nu väntar vandringen tillbaka till Abisko Turiststation, väl framme avslutas turen i god tid för att hinna med tåget söderut. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad -100 m.</p>

Utrustning	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen personlig utrustning ingår i arrangemanget.</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reselakan eller lätt sovsäck, OBS! Lakan och örngott måste tas med även om du har sovsäck.</li> <li>• Termos, kåsa och spork</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Vandringsryggsäck</li> <li>• Hygienartiklar (inkl resehandduk och liten tvål)</li> <li>• Toalettpapper, tändstickor, skräppåse</li> <li>• Skavsårsplåster</li> <li>• Första hjälpen</li> <li>• Karta och kompass</li> <li>• Liggunderlag att sitta på</li> <li>• Myggmedel och mygghatt</li> <li>• Solstift, minst spf15</li> <li>• Snacks</li> <li>• Keps/solhatt</li> <li>• Solglasögon</li> <li>• Vandringskängor, gärna med uttagbara sulor som är lätta att torka</li> <li>• Tunna ullsockor + tjockare ullsockor, flera ombyten</li> <li>• Underställ i ull eller syntet</li> <li>• Fingervantar, mössa, buff</li> <li>• Mellanlager i ull eller fleece</li> <li>• Skalplagg/regnkläder att ha ytterst</li> <li>• Pannlampa/ficklampa</li> </ul> <p>Undvik bomullsstrumpor och bomullsunderställ eftersom de kyler när de blir fuktiga. Ull- och ullfrotté eller syntetmaterial är bättre. Ull har fördelen att det värmer i alla lägen även vid vila eller efter ansträngning, medan syntetmaterial endast fungerar optimalt vid aktivitet.</p> <p>Du behöver oftast färre ombyten än du tror. Packa lätt är rätt!</p> <p>Mycket av denna utrustning kan du köpa i vår butik i Abisko. Hör gärna av dig innan om du vill vara säker på att en specifik vara finns.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor/sandaler</li> <li>• Shorts och t-shirt om det verkar bli varmt</li> <li>• Kikare</li> <li>• Kamera</li> <li>• Vandringsstavar</li> </ul>

Hyra av utrustning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kompletterande utrustning finns att hyra i Fjällboden på Abisko Turiststation. Där får du som deltagare i långtur och medlem i STF 30% rabatt på uthyrningspriset. Mer information om vad som finns att hyra, och hur du går till väga hittar du här: <a href="https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/butik-uthyrning/">https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/butik-uthyrning/</a></li></ul>
--------------------	---

### Hitta hit

Till och från Abisko reser du enklast med tåg. Abisko Turiststation har egen järnvägsstation!

Alternativt kan du ta flyg till Kiruna, sedan buss eller tåg vidare till Abisko Turiststation.

För mer information om resa till Abisko, besök:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/hitta-hit/>

### Frågor och funderingar?

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

Bokningen:

E-post: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se)

Telefon: 010 190 23 60

STF Abisko Turiststation:

E-post: [abisko@stfturist.se](mailto:abisko@stfturist.se)

Telefon: 010 190 2400