



## Storulvån – Familjefjäll sommar

**Här är det barnen och fjället som är i fokus, hela veckan! Fyra dagar fulla med spännande, roliga och lärorika aktiviteter för hela familjen. Våra ledare skapar förutsättningar för lärande lekar och äventyrliga fjällupplevelser.**

Vi delas upp i grupper efter ålder, fyller dagarna med uteaktiviteter och kvällarna med återhämtning och mys! Under dagarna får föräldrar och barn lära sig mer om fjället och vad vi kan göra här! På kvällarna får föräldrarna lite egen tid medan barnen fortsätter med kvällsaktiviteter.

I detta brev kan du läsa om turens upplägg och börja planera ert äventyr!

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Datum	Sommar 2022
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Samling (tid/plats)	11.00 STF Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00).
Avslutning (tid/plats)	Ca 10.00 STF Storulvån Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	10/40.
Ålder	6-12 år.
För vem?	Vi vill tillsammans med andra familjer inspireras att vara utomhus. Lära oss mer om fjället och vad det kan erbjuda.

Erfarenhet	Leklust och motiverande föräldrar.
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Logi i vald rumstyp. Slutstäd ingår.
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till frukost dag 5 (dryck ingår EJ i middagarna). <b>Meddela ev. specialkost i förväg</b>
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare samt blivande fjälledare som gör praktik.
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</li> <li>• Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</li> <li>• Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.</li> </ul>

### PRELIMINÄRT PROGRAM

#### Dag 1

Vi träffas på Storulvån för en förmiddagsfika och presentation. Våra guider och ledare beskriver veckans upplägg för alla föräldrar, under tiden har barnen fått gå iväg och börja lära känna varandra på barns vis och delas upp i åldersgrupper. Efter en god lunch går vi ut i skogen för aktiviteter och lekar! Efter en välbehövlig middag väntar en kvällsaktivitet för barnen innan det är dags att sova.

#### Dag 2-4

Under våra dagar tillsammans varvar vi lärorika aktiviteter med prestationslösa lekar ute på fjället. Våra ledare lär oss om fjället och hur vi beter oss och lever ute i naturen. Fokus ligger på det enkla och självklara i att vistas på fjället. Vi anpassar dagarnas upplägg efter väderleken och barnens förmåga och vana. Luncher äter vi utomhus i det fria.

På kvällarna äter vi god mat och fyller på med energi. Varje kväll efter middagen håller ledare kvällsaktiviteter för barnen så att föräldrar får en chans till längre middagar och umgänge. Efter kvällsaktivitet för barnen hålls även ett informationsmöte för föräldrarna om kommande dag.

Sista kvällen hålls en avslutning för både barn och vuxna där vi sammanfattar veckan och säger hejdå!

**Dag 5**

Efter frukost och utcheck (kl 10.00) finns tid att göra ett eget äventyr för de familjer som avreser senare under dagen. Fråga gärna guiderna om tips på lämplig dagstur

**Övrigt:** under veckan finns möjlighet att prova på att sova i tält för dem som vill

<b>UTRUSTNING</b>	
Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck</li> <li>• Liggunderlag</li> <li>• Sjukvårdsutrustning (ledare)</li> <li>• Lägerutrustning</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rygsäck som rymmer lunchpaket och extra kläder</li> <li>• Kängor gjorda för vandring (ej löparskor), ev. rejäla gummistövlar</li> <li>• Slitstarka byxor</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</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 (ca 0,5 l/person) och vattenflaska</li> <li>• Solglasögon och solskyddsfaktor</li> <li>• Skavsårtejp (ev. Compeed)</li> <li>• Toalettartiklar</li> <li>• Kåsa/Mugg</li> <li>• Bestick</li> </ul> <p>Vi ser gärna att alla barn har sin egen ryggsäck med det absolut viktigaste: ombyte, kosa, snacks</p> <p>Det är viktigt att ge barnen rätt förutsättningar att upptäcka fjället. Målsättningen är att barnen ska kunna fokusera på upplevelsen istället för blöta fötter och kalla öron. Ha därför alltid med extra sockor, vantar/handskar, och mössa lättillgängligt i packningen. Tänk på att familjen kan komma att delas upp under dagarna så att alla har egen ryggsäck och ombyten.</p>
Barn	
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor</li> <li>• Myggmedel</li> <li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li> </ul>
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning

	Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10 % rabatt på hyrutrustning.
--	-----------------------------------------------------------------------------

#### **OM OMRÅDET**

Tillsammans med andra familjer och erfarna ledare skapas fantastiska fjällminnen och upplevelser som du bär med dig resten av livet. Fjället bjuder på milsvid utsikt över stora delar av den jämtländska fjällvärlden med både branta, spetsiga fjäll och mjuka rundare höjder. Den familjära fjällstationen bjuder på personligt bemötande, god komfort och mycket god mat!

#### **HITTA HIT**

Se STF Storulvåns hemsida – Hitta hit

#### **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 denna spännande vecka tillsammans med er.

Välkommen till Jämtlandsfjällen!