



SALTOLUOKTA – GRUNDKURS TURSKIDOR

Välkommen till Saltoluokta Fjällstation för att lära dig grunderna i turskidåkning. Kursen leds av lokala guider med god områdeskunskap. Turskidor Grundkurs vänder sig till dig som vill lära dig mer om turskidåkning för att kunna ge dig ut på en egen fjälltur. Vi går igenom klädsel, navigation, skidteknik, mat och planering av tur. Kursen varvas med teori och praktik. Varje kväll äter ni en gemensam tvårättersmiddag i Saltoluoktas hundraåriga matsal.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Saltoluokta Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 6 / Max 10
Minimiålder	18 år
För vem?	För dig som vill lära sig mer om turskidor, fjällkunskap och hur du planerar en egen tur i fjällen på vintern.
Erfarenhet	God kondition och har stått på skidor, utför som längdskidor, förut.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Bädd i flerbäddsrum
Måltider	<p>Helpension från middag på ankomstdagen till frukost på avresedagen.</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.</p> <p>Vi serverar 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	I paketet ingår skotertransport över sjön Langas tur och retur vid ordinarie ankomst och avresa (anpassad till bussens ankomsttider).
Ledare/Guide	Erfarna guider med Fjälledarnormen eller motsvarande och med god lokalkännedom.
Övrigt	<p>Programmet kan ändras på grund av rådande väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 30 dagar innan.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1: Ankomstdagen</p> <p>Ankomst med bussen och skotertransport över till Saltoluokta Fjällstation, in-checkning och uthämtning av eventuellt bokade skidutrustning. På eftermiddagen gör vi en kortare introduktion till klädsel i fjällen och tittar på utrustningen vi kommer att använda under kursen. Därefter eventuellt en kortare skidtur om intresse finns. För att sedan ta bords i Saltoluoktas restaurang.</p> <p>Dag 2:</p> <p>Samling efter frukost.</p>

Kl 10-15: Skidskola längs spåret till Björkudden. Vi tränar uppför och nerförsbackar och bekantar oss med utrustningen. Medhavda lunchpaket äts ute Ultevis urskog.
Em/kväll: Teori Navigation i fjällterräng.

Dag 3

Samling efter frukost

Kl 10-15: Topptur till Buollamtjähkkå med navigationsövningar. Vi gräver oss en snögröpp, hoppar i vindsäck och medhavda lunchpaket äts ute på fjället.

Em/kväll: Teori, säkerhet på fjället

Dag 4

Samling efter frukost

Kl 10-15: Skidtur till hängdrivan med gräv och vindsäcksövningar. Bra att ta med är ett extra par handskar då dagen innefattar en hel del grävande i snö. Lunchpaket äts ute på fjället.

Em/kväll: Teori, planera en egen tur

Dag 5

Samling efter frukost

Kl 10-15: Egen planerad skidtur som leds mestadels av gruppen. Lunchpaket består idag av frystorkat så lite extra varmt vatten är bra att ta med. Kanske hamnar vi på kalfjället och njuter av utsikten och varm mat.

Em/kväll: Avslutningsmiddag tillsammans

Dag 6

Gemensam frukost

Tur på egen hand för att prova dina nyförvärvade färdigheter.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	Gruppgemensam säkerhetsutrustning (första Hjälpen, lagningskit, vindsäckar, spadar, friluftskök).
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Termos, minst 0,7L • Vattenflaska • Ryggsäck för dagsturer, minst 35-45L med avbärarbälte • Solglasögon och Goggles • Personlig hygien (liten tvål, resehandduk, tandborste, tandkräm) • Kåsa och spork • Reselakan • Pannlampa • 2 omgångar strumpor/sockor av ull. En tunnare liner och en tjockare att ha ytterst

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 uppsättningar ullunderställ, ett att ha när du skidar och ett torrt att byta om till i stugan • Vindtäta byxor • Vind/vattentät jacka/anorak • Mössa • Halsduk/buff • Handskar, gärna ett par tunnare handskar att skida i och ett par tjockare tumvantar • Varm tröja, fleece eller ull • Tjock förstärkningsjacka i dun/primaloft • Damasker • Skavsårstejp (sporttejp, leukoplast, compeed) • Solskydd med faktor 20 eller högre • Necessär och personliga mediciner • Sovkläder • Turskidor med stålkant, stavar och stighudar (finns att hyra) • Ett ombyte att ha inomhus på kvällen <p>Tänk på att packa lätt. Utöver din egen personliga turutrustning tillkommer gruppgemensam säkerhetsutrustning.</p> <p>Ta gärna med en väska att förvara den utrustning du inte behöver på stugan i.</p> <p>På fjällstugan finns ingen möjlighet att ladda mobiltelefoner.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Innetofflor • Bok och litet anteckningsblock och penna • Favoritsnacks • Kamera • Damasker/snölås
Hyra av utrustning	<p>I vår butik och uthyrning kan du komplettera utrustning inför fjällturen. Vi hyr bland annat ut utrustning för både sommar- och vinterturer, se vårt bokningsformulär.</p> <p>Läs mer om vårt sortiment i butik och uthyrning här.</p>

OM OMRÅDET

På gränsen till nationalparkerna Stora Sjöfallet/Stour Mourkke, Sarek och världsarvet Laponia ligger Saltoluokta Fjällstation. Här finns fantastiska förutsättningar för nya upptäckter i fjällbjörkskogen och för fina turer på kalvfjället.

Vi arbetar aktivt för att inte utsätta naturen för onödigt slitage, vi arbetar med lokala leverantörer och tar 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.

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.

Vi har öppet wifi som du gärna får använda – men det är inte så snabbt. Telia och Telenor har hyfsad täckning i området.

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 skoter under vintertid. Boka gärna buss och tåg på samma biljett, då har du resegaranti ifall buss/tåg är försenat.

Läs mer om hur du tar dig till oss [här](#).

Du vet väl om att du som är STF-medlem har [rabatt på SJ och Vy-tåg](#)?

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss. Vanliga frågor och svar hittar du [här](#).

Bokningen: bokningen@stfturist.se

Telefon: 010-190 23 60

STF Saltoluokta Fjällstation: saltoluokta@stfturist.se

Telefon: 010 – 190 23 50

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-saltoluokta-fjallstation/>