



Abisko – Topptur Grundkurs

Vill du lära dig att planera och genomföra toppturer på egen hand, för att kunna lägga första spåret nedför orörda fjällsluttningar? I området kring Abisko finns otaliga toppar och möjligheter som gör detta till en utmärkt plats för en toppturskurs!

Under tre intensiva dagar kommer våra engagerade och kompetenta guider förmedla de grundläggande kunskaperna som krävs för att göra egna toppturer. Du får lära dig om utrustning, teknik för att gå uppför och åka utför, grundläggande lavinkunskap och fjällsäkerhet. Vi bor och äter bra på Abisko Turiststation och kan återhämta oss efter långa och härliga dagar på fjället. Vi ser fram emot att göra denna kurs tillsammans med Dig!

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)	4/8
Minimiålder	16 år
För vem?	Du bör vara en god skidåkare, men saknar eller har lite erfarenhet av toppturer. För att delta i den här kursen bör du ha god kondition och klara av fysisk aktivitet under flera timmar.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. 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 30 dygn innan.
Detta ingår i priset	
Logi	3 nätter logi i delat rum
Måltider	Alla måltider, från middag ankomstdag till lunchpaket avresedag
Transport	Lokala transporter
Ledare/Guide	Certifierad Fjällförare
Övrigt	Liftkort Nuolja Offpist, 1 dag Lavinutrustning (spade, sond, transceiver) Gemensam säkerhetsutrustning (Vindsäckar, sjukvårdsmaterial)

Preliminärt program

Dag 1

Vi samlas kl. 17.00 för en genomgång av dagarna, sedan äter vi tre-rätters middag tillsammans i Restaurang Kungsleden.

Dag 2

Den första dagen spenderar vi på hemmafjället Nuolja, här finns goda möjligheter att öva transceiversök, sondteknik och att gräva. Vi får också chans att bekanta oss med all utrustning och göra en lättare topptur utanför liftsystemet.

Dag 3-4

Vi rör oss och åker skidor i varierad terräng på topparna runt Abisko. Dagens fjäll bestäms utifrån rådande väderförhållanden och snöläge, vi reser till den bästa toppen för dagen med minibuss. Åkningen varvas med praktisk/teoretisk lavinkunskap och andra

<p>kunskaper som är nyttigt att lära sig inför egna toppturer i framtiden. Vi avslutar dag 4 runt 16.00, så att ni ska hinna med eftermiddagståget söderut.</p>	
<p>Utrustning</p>	
<p>Utrustning som ingår (<i>fördelas på gruppen</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Lavinutrustning (spade, sond, transceiver) • Första hjälpen (guide)
<p>Utrustning vi rekommenderar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée-, telemarks- eller splitboardutrustning (med stighudar) för åkning i lössnö • Pjäxor/boots • Stavar • hjälm • 1-2 underställ av ull eller syntet • Mellanlager i fleece eller softshell • Skalplagg utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva) • Minst 2 par skidstrumpor (gärna i någon typ av ullblandning) • Förstärkningsplagg (varm väst/jacka med dun- eller syntetfyllning) • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Termos och vattenflaska • Solglasögon och skidglasögon • Solskyddsfaktor och skavsårtejp • Ryggsäck, 35-45L (anpassade för sond/spade och plats för hjälm) <p>Förbered dig gärna hemma genom att provpacka ryggsäcken, för att se att allt får plats. Packa lätt!</p>
<p>Bra att ha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Innetofflor (för kvällarna på Turiststationen) • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Ombyte för kvällarna på Turiststationen • Sittunderlag
<p>Hyra av utrustning</p>	<p>Har du frågor om utrustning så maila gärna vår butik och uthyrning, Fjällboden, abisko.butik@stfturist.se Behöver du hyra någon utrustning så hör av dig så fort som möjligt. Alla deltagare i våra toppturskurser som är STF Medlemmar har 30 % rabatt på medlemspriset för uthyrning.</p>

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:

Telefon: 010 190 2360

E-post: bokningen@stfturist.se

Anläggning STF Abisko

Telefon: 010 190 2400

E-post: abisko@stfturist.se