



Vill du lära dig att genomföra och planera dina egna toppturer och lägga första spåret nedför en orörd fjällsluttning? Fjällen kring Storulvån Fjällstation är ett av Sveriges mest populära topptursområden och de lättillgängliga topparna gör platsen perfekt för en grundkurs i topptur.

Under tre intensiva dagar kommer våra engagerade och trygga guider förmedla de grundläggande kunskaperna som krävs för att göra egna toppturer. Du får lära dig om utrustning, åk-/gåteknik, fjällsäkerhet m.m. Vi bor och äter gott på Storulvån Fjällstation och kan vila upp oss inför långa och härliga dagar på fjället.

I detta brev kan du läsa om turens upplägg och börja planera din fjällsemester.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Start	11.00 på Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 14.00).
Avslut	Ca 15.00 på STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar tid efter buss/tåg).
Deltagarantal	4-18.
Åldersgräns	16 år i målsmans sällskap.

För vem	Jag är en god skidåkare som har rört mig utanför pisten men har ingen eller lite erfarenhet av toppturer. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden. 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 tre veckor innan.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Delat eller eget rum
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till avslutningsmåltid dag 3 (dryck till middagarna ingår EJ). Meddela ev. specialkost i förväg.
Guide	Certifierad fjälledare.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Vi träffas kl. 11.00 och går tillsammans med guide igenom kursens upplägg samt hämtar ev. bokad utrustning. Innan vi ger oss ut på fjället äter vi en stärkande lunch i restaurangen. Åkningen första dagen blir på hemmafjället Getryggen där vi får känna på utrustningen, snön och formen.

Dag 2-3

Vi rör oss och åker skidor i varierad terräng i Snasahögarnas fjällmassiv. Åkning varvas med praktisk/teoretisk lavinkunskap och annat som är nyttigt att lära sig inför egna toppturer i framtiden.

Innan vi skiljs åt sista dagen serveras en tidig avslutningsmåltid i Storulvåns restaurang.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Lavinutrustning (transceiver, sond, spade) • Första hjälpen (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée-, telemarks-, eller splitboardutrustning (med stighudar) för åkning i lössnö. Som splitboardåkare bör du ha med skarjörn samt ev. reservdelar. • 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 jacka med dun- eller syntetfyllning) • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Termos och vattenflaska • Solglasögon och skidglasögon • Solskyddsfaktor och skavsårtejp • Rygsäck 35-45L (anpassad för sond/spade och plats för hjälm) <p>Linne och handduk ingår.</p> <p>Förbered dig gärna hemma genom att provpacka ryggsäcken, för att se att allt får plats.</p> <p>Tag gärna med ett extra förstärkningsplagg om du vet med dig att du är frusen. Vi spenderar långa dagar utomhus i kyligt väder.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Ombyte för kvällarna på stationen • Sittunderlag • Keps vid soligt väder
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning.

	<p>Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.</p> <p>Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.</p>
--	--

OM OMRÅDET

Knappt en timme från Åres puls hittar du Svenska turistföreningens fjällstation Storulvån.

Fjällstationen ligger vid vägs ände och är både en inkörspport till STF:s övriga fjällstationer i Jämtlandsfjällen, men också en oas, en mötesplats och ett aktivitetscentrum för den som gillar friluftsliv. Fjällstationen bjuder på en skön mix av pulshöjande aktiviteter, hisnande toppturer, intressanta kvällsarrangemang, barnveckor och inte minst god mat och dryck. Här finns ca 150 bäddplatser, restaurang med fullständiga rättigheter och sportverksamhet med både uthyrning och guider.

HITTA HIT

Se STF Storulvåns hemsida – [Hitta hit](#)

Snälltåget kör direkt från södra Sverige till Enafors två dagar i veckan från vecka 9 till påsk samt under juli - september, med anslutande transfer till och från Storulvån som ingår i resans pris. Du kan köpa hela resan med transfer till och från Storulvån på www.snalltaget.se

Med ett aktuellt STF medlemskap har du 10 % rabatt på samtliga biljetter hos både SJ och Snälltåget.

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning: bokningen@stfturist.se

Bokning, telefon: 010-190 23 60

Kontakt, guider: jamtland.fjallsport@stfturist.se

Vi ser fram emot att göra denna kurs tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen.