



**Första Fjällturen är en långtur på turskidor där vi passerar de två storslagna fjällmassiven Sylarna och Helags samt besöker tre av STF Jämtlandsfjällens klassiska fjällstationer och en fjällstuga. I fem dagar skidar vi tillsammans med våra guider över kalvfjället med start och avslut på Storulvån Fjällstation. Under veckan kommer du lära dig om vinterfjället, utrustning, kläder samt navigering, skidteknik och fjällsäkerhet.**

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

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Samling (tid/plats)	11.00 STF Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00)
Avslutning (tid/plats)	Ca 15.00 dag 5, STF Storulvån fjällstation
Deltagarantal (min/max)	4/10
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap.
För vem?	Jag vill göra en lång tur i sällskap med andra. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde. Jag tycker om enkla upplevelser, som en fjällstuga utan el eller rinnande vatten.
Erfarenhet	Har gått på turskidor innan.

	Jag har god kondition och skidvana. Klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar (ca 2 mil om dagen).
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Del i flerbäddsrum
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till lunch dag 5 (dryck ingår EJ i middagarna). <b>Meddela ev. specialkost i förväg.</b>
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare
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.

#### PRELIMINÄRT PROGRAM

##### Dag 1

Vi samlas på STF Storulvåns fjällstation kl. 11.00 med fika, presentation och går igenom turens upplägg och vår utrustning. Efter en stärkande lunch i restaurangen tar vi en dagstur i närområdet då vi får chans att känna på utrustning, kläder och formen. Vi är tillbaka på Storulvån i tid för dem som vill ta en bastu innan dagen avslutas med en gemensam middag.

##### Dag 2

Efter en stadig frukost skidar vi 16km till STF Sylarna Fjällstation. Med Sylmassivet i blickfånget har vi vår första längre dag på fjället och vi börjar komma in i tempo och känsla. Lunchpaketet vi packat på Storulvån äter vi på vägen ute på fjället. Framme på Sylarna väntar bastu och en välsmakande middag.

##### Dag 3

Efter en god frukost i Sylarnas vackra matsal, packar vi lunchpaket och ger oss av mot dagens mål, Helags. Denna rustika fjällstation ligger ca 20 km söderut, just vid foten av det mäktiga Helagsmassivet. Detta är fjällrävens rike och har vi tur ser vi spår av det sällsynta djuret. Väl framme väntar bastu för den som vill, och såklart middag i den mysiga matsalen.

##### Dag 4

Vi lämnar Helags, den sista fjällstationen på vår tur, och riktar skidspetsarna tillbaka norrut, mot STF Gåsen Fjällstuga. Vi skidar 17 km över fjällvidderna och avslutar dagen med en uppförsbacke innan vi når dagens mål. Vid klart väder är belöningen stor med vackra vyer mot Helags och Sylarna, massiven vi skidat förbi de senaste dagarna. På fjällstugan finns ingen el eller rinnande vatten. Standarden är enkel och vi hjälps åt med middag,

vedhuggning och de andra sysslorna som behövs göras i stugan. Under kvällen sprakar det gemytligt i kaminerna, vi lagar mat tillsammans och äter i skenet från stearinljus.

### Dag 5

Vi lämnar stugans enkelhet och njuter av vår sista skidtur tillsammans. Sista etappen tillbaka till Storulvån går utför kalfjället och genom fjällbjörkskogen. Väl tillbaka äter vi en gemensam måltid i restaurangen, innan vi utvärderar turen och säger hejdå. Innan hemresan finns tid att duscha och byta om.

## UTRUSTNING

Utrustning som ingår ( <i>fördelas på gruppen</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spade</li> <li>• Vindsäck</li> <li>• Liggunderlag</li> <li>• Första hjälpen (guide)</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turskidor, gärna vallningsfria med stålkant. 5-6cm i bredd med en stabil bindning</li> <li>• Turpjäxor i skinn</li> <li>• Stavar</li> <li>• Stighudar, långa eller korta</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• Skalplagg utan isolerande foder (jackan skall ha en rymlig huva)</li> <li>• Minst 2 par skidstrumpor, gärna i någon typ av ullblandning</li> <li>• Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning)</li> <li>• 1 par varma vantar + 1 par varma handskar</li> <li>• Mössa och buff</li> <li>• Termos och vattenflaska (ca 1L vardera)</li> <li>• Kosa + spork</li> <li>• Solglasögon och skidglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor och skavsårtejp</li> <li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li> <li>• Första förband, toalettartiklar</li> <li>• Reselakan/lätt sovsäck och resehandduk</li> <li>• Pannlampa</li> <li>• Ryggsäck 40-50 liter</li> </ul> <p>Linne och handduk ingår <b>EJ</b>. Vi rekommenderar istället att du tar med dig ett lätt reselakan, örngott och resehandduk (finns även att köpa på stationerna).</p>

	<p>Förbered dig hemma genom att provpacka ryggsäcken, kontrollväga den och testa att bära den under en längre promenad eller skidtur för att känna att allt känns bra.</p> <p><b>Packad och klar bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10kg (med full termos och vattenflaska).</b></p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor/croocs (skoförbud på Sylarna/Helags)</li> <li>• Snödamasker</li> <li>• Favorit snacks/godis</li> </ul>
Hyra av utrustning	<p>Se STF Storulvåns hemsida - Butik &amp; Uthyrning</p> <p>Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10 % rabatt på hyrutrustning.</p> <p><b>Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.</b></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/HEM

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](http://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 ringa eller skriva till oss.

Bokning: [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 att få göra denna tur tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen.