



Detta är kursen för dig som har tidigare erfarenheter av toppturer och lavinkunskap och nu vill ta nästa kliv i utvecklingen. Storulvån Fjällstation är en självklar utgångspunkt för toppturer i varierad terräng på Snasahögarnas vackra fjällmassiv.

Under tre dagar rör vi oss på Snasahögarnas fjällmassiv och lär oss att hantera olika sorts terräng samt snöförhållanden. Vi bygger på tidigare kunskaper om lavinsäkerhet, skid-/gåteknik, fjällsäkerhet och tränar oss på att läsa fjället för att hitta den bästa skidåkningen. Efter kursen är målsättningen att du ska känna dig redo att planera och genomföra dina egna drömturer. Vi bor, bastar och äter god mat på Storulvån Fjällstation som är den perfekta utgångspunkten för vårt skidäventyr.

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. 15.00).
Avslut	Ca 15.00 STF Storulvåns Fjällstation (vi anpassar tid efter buss/tåg)
Deltagarantal	4-12.
Åldersgräns	16 år i målsmans sällskap.

För vem	Jag vill lära mig mer om topptur/lavinsäkerhet och efter kurs kunna planera/genomföra egna turer. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	Jag har genomfört Storulvåns Topptur Grundkurs alt. motsvarande eller är en god skidåkare som har gått på topptur minst 5 gånger. Jag har genomfört övningar med transceiver, sond samt grävning. 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	Logi i vald rumstyp på STF Storulvån
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 möts kl. 11.00 på Storulvåns Fjällstation för fika, presentation och genomgång av kursen. Vi äter en stadig lunch i restaurangen innan vi ger oss ut på fjället för en eftermiddagstur. Idag känner vi in formen, utrustningen och fjället. Vi repeterar grundläggande lavinkunskap, gåteknik och vägval.

Dag 2

En heldag ute där vi tränar på olika tekniker både på vägen upp och ner, utvecklar vår kamraträddning ytterligare och pratar lavinsäkerhet och hur vi bedömer terrängen. Vi kommer lära oss hur vi planerar en trygg tur med hjälp av karta/kompass. Förbered dig på en fullspäckad dag med massor av nya lärdomar och såklart rolig skidåkning.

Dag 3

Idag kramar vi ur det sista av fjällen och använder våra nya kunskaper när vi rör oss över Snasahögarnas massiv för en sista dag på skidor. Vi repeterar de nya kunskaper vi lärt oss och applicerar lärdomarna när vi rör oss ute på fjället. Innan hemresa äter vi en gemensam måltid i restaurangen och utvärderar kursen. För dem som vill finns dusch att tillgå.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck - fördelas på gruppen • Första hjälpen (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Randonnée-, telemarks-, eller splitboardutrustning (med stighudar) för åkning i lössnö. Som splitboardåkare ska du ha med skarjörn samt ev. reservdelar. • Pjäxor/boots • Stavar • Lavinutrustning (transceiver, sond, spade) • 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, ca 1 L vardera • Solglasögon och skidglasögon • Solskyddsfaktor och skavsårtejp • Karta/Kompass (finns att köpa på Storulvån) • Rygsäck 40-50L (anpassad för sond/spade och att hjälm ska rymmas) <p>Lakan och handduk ingår.</p> <p>Förbered dig hemma genom att provpacka ryggsäcken, för att se att allt får plats. Packa lätt!</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Kåsa • Innetofflor • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Ombyte för kvällarna på stationen • Sittunderlag
Hyra av utrustning	<p>Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning. 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 inkörsport 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 ringa eller skriva 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.