



Jämtlandstriangeln senior med guide

Jämtlandstriangeln är en riktig vandringsklassiker! Via de kända fjällstationerna Storulvån, Sylarna och Blåhammaren vandrar vi genom fjällbjörkskog och över kalvfjäll. Tillsammans med trevliga turkamrater och erfarna fjällguider skapas fantastiska minnen och upplevelser som du bär med dig resten av livet. Vi njuter av milsvida utsikter, porlande fjällbäckar och frisk fjällluft. Varje dag äter vi matsäck ute på fjället och framme på fjällstationen finns tid för bastu och vila. Varje dag avslutas med en trevlig middag.

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

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Start	11.00 STF Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00).
Avslut	Ca 15.00 STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar avslutning efter buss/tågavgångar).
Deltagarantal	4-10
Åldersgräns	55 + år
För vem	Jag vill få en fjällupplevelse tillsammans med andra. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.

Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar. Jag klarar av att vandra i kuperad terräng, ca 15 - 20 km/dag, flera dagar i rad med en ryggsäck på ca 10-12 kg.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Boende i tre nätter/del i flerbäddsrum
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till lunch dag 4 (dryck ingår EJ i middagarna). Meddela ev. specialkost i förväg. På Blåhammarens fjällstation lagar vi middag och frukost gemensamt. Maten bär vi med oss från Storulvån. Kom ihåg att spara lite plats i ryggsäcken för gemensam mat.
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och 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 tre veckor innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Välkomstsamling med fika kl. 11:00 då vi går igenom turen och utrustningen, samt delar ut gemensam packning och mat. Det finns möjlighet att komplettera utrustning i Storulvåns butik eller uthyrning. Efter lunch tar vi en vandringstur i närområdet för att känna på utrustningen och ryggsäckarna. Efter turen väntar en varm dusch och bastu. Kvällen avslutas med en gemensam 2-rättersmiddag i restaurangen.

Dag 2

Efter en stadig frukost siktar vi in oss mot Blåhammarens Fjällstation, 12 km västerut. Vi äter våra matsäckar ute på fjället och njuter av en full dag ute på fjället. Framme på Blåhammaren finns möjlighet till dusch, bastu och vila innan vi lagar en god middag tillsammans i fjällstationens självhushållningskök.

Dag 3

Efter en gemensam frukost gör vi oss redo för nästa etapp. Dagens mål är Sylarnas fjällstation och 19 km vandring på kalfjället. Turens längsta etapp gör dig förhoppningsvis riktigt hungrig. Efter en välförtjänt bastu sitter vi ned i Sylarnas restaurang och njuter av en god och vällagad måltid.

Dag 4

Efter en god frukostbuffé gör vi oss redo för sista dagen på fjället och den 16 km långa vandringen tillbaka till Storulvåns Fjällstation, över kalfjäll och igenom fjällbjörkskogen. Framme väntar en stadig lunchbuffé som vi äter tillsammans innan vi säger hejdå och på återseende! För den som vill ta en dusch eller bastu innan hemresa så finns det tid för det

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Liggunderlag (finns att låna för den som vill) • Sjukvårdsutrustning (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Ryggsäck 40-55 liter med avbärarbälte och regnskydd. • Kängor gjorda för vandring (ej löparskor) • Vandringsbyxor • Regnställ/skalställ utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva) • Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning) • Mellanlager i fleece eller softshell • 1-2 underställ av ull eller syntet • Underkläder • Varma strumpor och sockor gärna i någon typ av ullblandning • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Keps (skyddar mot regn och sol) • Termos och vattenflaska (ca 1L vardera) • Solglasögon och solskyddsfaktor • Skavsårtejp och Compeed • Toalettartiklar • Reselakan/lätt sovsäck, örngott och resehandduk • Pannlampa • Kåsa/Mugg • Tofflor (att använda både inomhus och vid vandring. Crocs eller liknande fungerar perfekt) <p>Linne och handduk ingår EJ, men går att hyra på plats. Vi rekommenderar i stället att du tar med dig ett lätt reselakan, örngott och en resehandduk (finns även att köpa på stationerna). Kudd/täcke finns på plats.</p> <p>Förbered dig hemma genom att provpacka ryggsäcken, kontrollväga den och testa att bära den under en promenad för att känna att allt känns bra. Packad och klar</p>

	bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10-12kg (med full termos och vattenflaska).
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Myggmedel • Vandringsstavar • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning . Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.
Övrigt	Bagageförvaring samt låsbara skåp finns på Storulvån.

OM OMRÅDET

Tillsammans med trevliga turkamrater och erfarna fjällguider skapas fantastiska minnen och upplevelser som du bär med dig resten av livet. Under vandringen bjuds vi på milsvid utsikt över stora delar av den jämtländska fjällvärlden med både branta, spetsiga fjäll och mjuka, rundare höjder. De familjära fjällstationerna bjuder på personligt bemötande, god komfort och mycket god mat.

HITTA HIT

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

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 mejl: bokningen@stfturist.se

Bokning telefon: 010-190 23 60

Kontakt guider: jamtland.fjallsport@stfturist.se

Vi ser fram emot att få göra denna tur tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen!