



Kungsleden Abisko – Kebnekaise seniorvandring med guide

Följ med på en klassisk vandring längs norra delen av Kungsleden där du tillsammans med guide vandrar genom några av Sveriges mäktigaste dalgångar, omgiven av högfjäll och glaciärer. Denna tur är speciellt framtagen för dig som är 55 år eller äldre.

Sommaren är en idealisk vandringstid med sval och frisk luft. Det är torrt och lättvandrat. Tempot är lite lugnare och vi har gott om tid att se oss omkring. Den nordligaste delen av Kungsleden sträcker sig från Abiskos frodiga nationalpark i norr till Kebnekaises högalpina massiv i söder. Vandra genom några av Sveriges största fjälldalar med mäktiga högfjäll och glaciärer runt omkring dig. På den här vandringen har vi ofta gäster med olika nationaliteter och vid behov sker guidningen både på svenska och på engelska.

Några dagsetapper är 20 km eller längre och relativt stora höjdskillnader förekommer. Därför måste du som deltar ha god kondition och gärna erfarenhet från vandring med ryggsäck.

Som mest bär du proviant för 2 dygn, räkna därför med att packningens vikt ökar med 1-2 kg till det du packat hemma.

Information om arrangemanget	
Mötesplats	STF Abisko Turiststation
Samling (tid/plats)	Dag 1 kl. 17.00 på STF Abisko Turiststation
Avslutning (tid/plats)	Dag 8 efter lunch i Nikkaluokta
Deltagarantal (min/max)	Min 6 / max 10
Rekommenderad ålder	55 - 70 år
För vem?	För dig som vill få en fjällupplevelse tillsammans med andra och vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	God kondition. Klara av att vandra etapper på ca 15-20 km med ca 10-15 kg på ryggen.
Detta ingår i priset	
Logi	Bädd i flerbäddsrums på STF Abisko Turiststation Bädd i flerbäddsrums i Abiskojaure, Alesjaure, Tjåktja, Sälka och Singi Bädd i flerbäddsrums på STF Kebnekaise Fjällstation
Måltider	Helpension från middag på ankomstdagen till lunch på avresedagen. Måltiderna på stuga kommer att vara av enklare karaktär och lagas gemensamt.
Ledare/Guide	Guide certifierad enligt Fjälledarnormen eller motsvarande.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbart 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.

Preliminärt program
Dag 1: Samling efter sena tågets ankomst på STF Abisko Turiststation. Gemensam middag och information om veckans program. Dag 2: Vi följer Abiskojokk genom nationalparken. Efter en relativt lätt vandring når vi Abiskojaurestugorna, i borten änden på sjön. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad + 100 m. Dag 3: Efter ett par timmars vandring har vi kommit upp på kalvfjället. Alesjaurestugorna ligger inbäddade bland höga fjäll och syns på långt håll. På kvällen kan vi njuta av vedeldad bastu. Avstånd ca 20 km, höjdskillnad + 300 m.

Dag 4: Etappen som i dag går upp till Tjäktjastugorna är kort och behaglig. På kvällen finns tid till att ströva runt och upptäcka. Avstånd ca 13 km, höjdskillnad + 200 m.

Dag 5: Mot högsta punkten på Kungsleden, Tjäktjapasset 1140 m.ö.h. Dagen bjuder på sagolika vyer och på eftermiddagen är vi framme i Sälka. På kvällen bastu och den modige kanske tar ett dopp i den lilla jäkken utanför. Avstånd ca 12 km, höjdskillnad + 150, sedan – 300 m.

Dag 6: Vi fortsätter söderut genom den storslagna u-formade dalen Tjäktjavagge till Singistugorna. Sträckan är lättvandrad och vi har gott om tid att njuta av vyerna. Avstånd ca 12 km, höjdskillnad – 100 m.

Dag 7: Nu viker leden av mot öster och in i Ladtjovagges dalgång. Vi vandrar till STF Kebnekaise Fjällstation där dusch, bastu och middag väntar. Avstånd ca 14 km, höjdskillnad + 150, sedan – 150 m.

Dag 8: Efter frukostbuffén påbörjar vi vandringen till Nikkaluokta. Leden tar oss ner till Ladtjojaures deltaland, sedan följer den Ladtjojaures norra strand. När vi har passerat sjön väntar en kortare vandring genom fjällbjörkskogen till Nikkaluokta. Väl framme äter vi en gemensam måltid och utvärderar veckan tillsammans innan bussen tar oss till Kiruna. Avstånd ca 19 km. Höjdskillnad – 200 m.

Utrustning

Utrustning som ingår	Ingen personlig utrustning ingår i arrangemanget.
Utrustning vi rekommenderar	• Reselakan eller lätt sovsäck. OBS! Du måste ta med minst lakan och örngott, även om du använder sovsäck. • Termos, kåsa och spork • Vattenflaska • Vandringsrygsäck • Hygienartiklar (inkl resehandduk och liten tvål) • Toalettpapper, tändstickor, skräppåse • Skavsårsplåster • Första hjälpen • Karta och kompass • Liggunderlag att sitta på • Myggmedel och mygghatt • Solstift, minst spf15 • Snacks • Keps/solhatt • Solglasögon • Vandringskängor, gärna med uttagbara sulor som är lätta att torka • Tunna ullsockor + tjockare ullsockor, flera ombyten • Underställ i ull eller syntet

	• Fingervantar, mössa, buff • Mellanlager i ull eller fleece • Skalplagg/regnkläder att ha ytterst • Pannlampa/ficklampa Undvik bomullsstrumpor och bomullsunderställ eftersom de kyler när de blir fuktiga. Ull- ullfrotté eller syntetmaterial är bättre. Ull har fördelen att det värmer i alla lägen även vid vila eller efter ansträngning medan syntetmaterial endast fungerar optimalt vid aktivitet. Du behöver oftast färre ombyten än du tror. Packa lätt är rätt!
Bra att ha	• Innetofflor/sandaler • Shorts och t-shirt om det verkar bli varmt • Kikare • Kamera • Vandringsstavar
Hyra av utrustning	• Kompletterande utrustning finns att hyra i Fjällboden på STF Abisko Turiststation. Som medlem i STF har du rabatt på uthyrningspriset. Mer information om vad som finns att hyra, och hur du går till väga hittar du här: https://www.svenskatouristforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/butik/

Praktiska detaljer

För att genomföra vandrigen krävs god kondition och normal fysik. Avstånden mellan de olika stugplatserna är 12-20 km. Största höjdskillnaden på en enskild etapp är ca 300 m. Lämplig fjällkarta är BD 6, gärna trycket från 2012 eller senare.

I stugorna är sängarna utrustade med madrasser, kuddar och täcken. Du tar själv med dig reselakan eller en lätt sommarsovsäck (obligatoriskt att kunna täcka alla sängtextilier). Stugorna är enkla och funktionella ute på fjället. Alla som gästar stugorna hjälps åt med sysslorna, d.v.s. det är ni själva som sköter matlagning och disk, vatten och vedhämtning, städning etc. I Abiskojaure, Alesjaure och Sälka kan ni även njuta av bastubad.

De stugor du kommer att besöka under den här vandrigen har 20 - 78 sängplatser, dessutom finns ett antal extra madrasser för golvbäddar som används om det blir fullt under högsäsong.

I STF:s fjällstugor finns ingen el. Midnattssolen lyser inte hela sommaren men det är fullt dagsljus dygnet runt ca 15/5-31/7. I augusti och september bör man därför ta med en liten

ficklampa eller pannlampa, stearinljus finns i stugorna. Värme får ni från ved eller gasolkaminer. För matlagning används gasolspis.

Det finns endast nödtelefon i stugorna, som är direkt kopplad till polisen. Mobiltelefon fungerar i allmänhet inte på fjället. Proviantförsäljning finns i Abiskojaure, Alesjaure och Sälka. På dessa platser kan ni handla torrvaror och konserver, drycker, godis mm. Det finns inga färskvaror i fjällstugornas sortiment.

Om du har med dig packning som du inte vill bära med dig på vandringen så finns det möjlighet att skicka reskläder mm till Nikkaluokta för en mindre summa. Ta med en liten väska att packa i. För att ordna frakten av en väska till Nikkaluokta kontaktar du Fjällboden på Abisko Turiststation.

Utrustningslista medföljer detta dokument, tänk på att packa lätt. Under en stugtur skall inte ryggsäcken behöva väga mer än 10-12 kg. De flesta tar med för mycket ombyteskläder. Apoteket har toalettartiklar i reseförpackning, välj de minsta och lättaste.

Det är viktigt att hålla en bra vätskebalans. Förutom termos, ta med en vattenflaska och en kåsa. Kristallklart rinnande vatten finns oftast direkt efter leden men på kalfjället kan det ibland vara långt mellan bäckarna (speciellt på sensommaren).

Detaljinformation om tider, färdledare mm, skickas till anmälda deltagare ca 2-4 veckor före turstart.

Hitta hit

Till och från Abisko reser du enklast med tåg. STF Abisko Turiststation har egen järnvägsstation.

Alternativt kan du ta flyg till Kiruna, sedan buss eller tåg vidare till STF Abisko Turiststation.

Från Nikkaluokta reser du enklast med buss till Kiruna, sedan tåg alternativt flyg.

För mer information om resa till Abisko, besök:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/>

Frågor och funderingar?

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

Bokningen:

E-post: bokningen@stfturist.se

Telefon: 010 - 190 23 60

STF Abisko Turiststation:

E-post: abisko@stfturist.se

Telefon: 010 - 190 24 00