



Vålådalen – Storulvån med guide

En varierande flerdagarstur för dig som uppleva mesta möjliga av vackra Jämtlandsfjällen. Du vandrar med guide, lär känna nya vandringkamrater och njuter av heldagar ute på fjället med dagsetapper på 14-18 km/dag. Vi bor två nätter på STF:s mysiga fjällstugor där vi hämtar vatten i jokken och lagar mat tillsammans, och två nätter på STF:s fjällstationer med vällagad mat från restaurangerna och härlig frukostbuffé.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Vålådalen Fjällstation
Samling (tid/plats)	Ca 10.00 STF Vålådalens Fjällstation – vi anpassar starttiden efter lokalbussens ankomsttid
Avslutning (tid/plats)	Ca 10.00 Storulvåns Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 6 max 10
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	Jag vill uppleva fjällen tillsammans med nya turkamrater Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde
Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under

	<p>flera timmar/dagar. Jag klarar av att vandra i kuperad terräng ca 15 km/dag flera dagar i rad med en ryggsäck på 10-15 kg</p>
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Två nätter i delat flerbäddsrum STF fjällstuga, 2 nätter delat flerbäddsrum STF fjällstation
Måltider	Helpension, från fika ankomstdag till frukost avresedag
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare
Övrigt	<p>Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1: Ankomstdag Vi startar på STF Vålådalens Fjällstation ca 10.00 med välkomstfika och presentation. Vi går igenom veckan som kommer och packar varsitt lunchpaket innan vi ger oss iväg mot Stensdalen fjällstuga. Första dagen bjuder på 14 km vandring i varierad terräng. Väl framme vid Stensdalen finns tid för bastu och ett iskallt dopp i jokken, innan vi lagar mat tillsammans.</p> <p>Dag 2: Efter rejäl frukost startar vi dagens vandring, en sträcka på 16 km. Vi tar oss upp på kalvfjället mot STF Gåsens fjällstuga, som ligger på mäktiga 1100 meter över havet, med magnifik utsikt mot både Helags glaciär i söder, och Sylarnas mäktiga massiv i väster. Vi äter lunch ute på fjället, och framme på Gåsen finns tid för vila innan vi lagar middag tillsammans.</p> <p>Dag 3: Idag tar vi sikte västerut mot Sylarnas fjällstation, en sträcka på 18 km. Turen går över Gåsån och Handölan, och vi vandrar utför och uppför innan vi når gamla Sylens rastskydd. Härifrån tar vi de sista kilometrarna innan vi möts av Sylarnas fjällstation, som ligger vackert placerad i det alpina landskapet. Efter en varm dusch och bastu njuter vi av vällagad mat i Sylarnas restaurang.</p> <p>Dag 4: efter en gedigen frukostbuffé packar vi varsitt lunchpaket och startar turens sista dagsetapp. Vi har 16 kilometer till STF Storulvåns fjällstation, först över kalvfjäll med milsvid utsikt, innan vi når fjällbjörskogen och turens sista mål. Väl framme på Storulvån finns tid för bastu och vila, innan vi rundar av veckan med härlig middag i Storulvåns restaurang.</p>

Vi avslutar veckan och säger på återseende!

Dag 5: starta dagen med en härlig och mättande frukostbuffé. Utcheck är kl 10.00, men för dig som vill stanna kvar för en egen dagstur finns möjlighet till bagageförvaring under dagen. Behöver du tips, så berättar gärna personalen om sina bästa smultronställen!

STF Fjällstugor: på våra fjällstugor njuter vi av enkelt liv, utan el och rinnande vatten. Vi lagar mat tillsammans, diskar, hugger ved och städar efter oss.

För [mer info om STFs fjällstugor](#)

Övrigt: för dig som vill njuta lite extra av fjället rekommenderar vi att boka 1 natt på Våådalen fjällstation innan vandringen startar. Anländ i lugn och ro, gör en dagstur och njut av stationens relax med badtunna och bastu. För [info och bokning](#)

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Sjukvårdsutrustning (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Ryggsäck 45-55 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 underställ av ull eller syntet • T-shirt i ull eller syntet • Underkläder • 4 par strumpor, gärna ullblandning, tunna och tjocka • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Keps (för solsken och regn) • Termos och vattenflaska (ca 1L vardera) • Solglasögon och solskyddsfaktor • Skavsårtejp och Compeed • Toalettartiklar • Reselakan/lätt sovsäck, örngott och resehandduk • Pannlampa • Kåsa/Mugg + spork • Liggunderlag/sittunderlag • Lätta tofflor (tex Crocs att ha inomhus på fjällstugorna och att bada med)

	<ul style="list-style-type: none"> • Myggmedel <p>Linne och handduk ingår EJ. På Sylarna och Storulvån finns möjlighet att hyra linne och handduk på plats, men inte på fjällstugorna. Vi rekommenderar istället att du tar med dig ett lätt reselakan, örngott och en resehandduk. Kudde/täcke finns på plats.</p> <p>Förbered dig gärna 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 bör ryggsäcken väga ca 10-15kg (med full termos och vattenflaska). Kolla vädret inför avresa och justera packningen därefter.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Vandringsstavar • Shorts om prognosen ser varm ut • Badkläder, för bastu och bad i fjällsjö
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning . Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.

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.

HITTA HIT

STF Vålådalens fjällstation

För information om hur du reser till Vålådalen se [hitta hit](#)

STF Storulvån fjällstation

För information om hur du reser från Storulvån se [hitta hit](#)

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