



Abisko - Fjälluffa 18-25 år

Tag chansen och bli en av drygt 400 unga, 18 - 25 år som får möjlighet att delta på Fjälluffa i sommar! En perfekt introduktion för dig som är nyfiken på fjällvandring, där du tillsammans med vänner vandrar mellan fjällstugor längs Kungsleden från Abisko till Nikkaluokta.

STFs ambition med Fjälluffa är att ge unga som inte tidigare fjällvandrat chansen att i fjällmiljö få den kunskap som skapar trygghet inför den vandring man sedan genomför.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	Abiskojärka fjällstuga som ligger i anslutning till Abisko Turiststation
Samling (tid/plats)	Abiskojärka fjällstuga kl. 13.00
Avslutning (tid/plats)	Nikkaluokta
Deltagarantal (min/max)	Max 10 personer per dag
Minimiålder	Du ska ha fyllt 18 men inte 26 den dag du börjar (inga undantag från den regeln)
För vem?	För dig som är nybörjare och vill lära dig mer om fjällvandring
Erfarenhet	Ingen erfarenhet. Fjälluffa 18-25 år är för nybörjare

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Fem nätter i fjällstuga, en natt på Kebnekaise Fjällstation
Ledare/Guide	Introduktion med fjällguide och stugvärd som lär dig det du behöver veta inför din vandring mellan stugor och fjällstation
Övrigt	Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst, där efter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Mer information om Fjälluffa hittar du på: www.svenskaturistforeningen.se/boende/fjalluffa/faq/

PRELIMINÄRT PROGRAM	
Dag 1	Samling i Abiskojäkka fjällstuga som ligger i anslutning till Abisko Turiststation. Fjälluffa-programmet startar kl. 13.00 och det är viktigt att du är på plats då. Dagens program tar 6 timmar och på kvällen lagar du din egen middag i stugan.
Dag 2	Du följer den brusande älven Abiskoajokka genom nationalparken. Efter en relativt lätt vandring når du Abiskojaurestugorna, i bortre änden på sjön. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad + 100 m.
Dag 3	Efter ett par timmars vandring har du kommit upp på kalvfjället. Alesjaurestugorna ligger inbäddade bland höga fjäll och syns på långt håll. På kvällen kan du njuta av vedeldad bastu! Avstånd ca 20 km, höjdskillnad + 300 m
Dag 4	Mot högsta punkten på Kungsleden-Tjäktjapasset, 1140 m.ö.h. Dalgången öppnar sig. Dagen bjuder på sagolika vyer och på kvällen är vi framme i Sälka. Även här finns bastu och den modige kanske tar ett dopp i den lilla jåkken utanför! Avstånd ca 25 km, höjdskillnad + 450 m, sedan – 300 m
Dag 5	Fortsatt vandring söderut genom den storslagna u-dalen Tjäktjavagge till Singistugorna. Sträckan är lättvandrad och du har gott om tid att njuta av vyerna. Avstånd ca 12 km, höjdskillnad – 100 m.
Dag 6	Nu viker leden av mot öster och in i Ladtjovagges dalgång. Du vandrar till Kebnekaise Fjällstation där dusch, bastu väntar! Vill du inte laga din egen mat så finns det en restaurang på fjällstationen. Avstånd ca 14 km, höjdskillnad + 150, sedan – 150 m.
Dag 7	Till Nikkaluokta. Efter frukost vandrar du från fjället via Ladtjojaures deltaland och fjällbjörkskog till Nikkaluokta. Väl framme kan du, om du vill, äta på den lokala restaurangen eller duscha i servicebyggnaden. Buss till Kiruna järnvägsstation och Kiruna flygplats avgår från hållplats ca 100 meter från restaurangen. Avstånd vandring ca 19 km och höjdskillnad – 200 m. Vandringen kan kortas till 14 km om du väljer att åka båt över sjön Ladtjojaure.

UTRUSTNING

För en sommarvandring med övernattnig i fjällstugor och på fjällstationer fungerar det mesta av det du använder i skog och mark hemmavid. Istället för att köpa nytt, fråga gärna kompisar, släkt och bekanta om du kan låna av dem. Behöver du skaffa något nytt är utbudet stort. Friluftsbutiker har ofta kunnig personal som kan berätta om funktion och materialval, fråga dem.

Ingen utrustning är bäst och framförallt inte bäst för alla. Det som passar den ene behöver inte nödvändigtvis passa den andre. Vi vill här bara försäkra oss om att du har med det som kan ha avgörande betydelse för hur din upplevelse blir.

Under introduktionen kommer vi att titta mycket på karta så att du behärskar den när du ger dig iväg. Har du en kompass så tag gärna med den.

Vattnet i bäckarna går fint att dricka - ha en mugg/kåsa med dig när du vandrar.

Utrustning vi rekommenderar:

- Vandringskängor, gärna ingångna
- Rygsäck, ca 40 l
- Skaljacka och skalbyxor (vind- och vattentäta)
- Tröja (ull eller syntet/fleece)
- T-shirt, shorts att vandra i (ull el syntet/fleece)
- Fodrad jacka (syntet/dun)
- Underställ tröja och byxor (ull eller syntet)
- Vandringsstrumpor (ull)
- Handskar/vantar
- Mössa
- Buff
- Solglasögon och solskyddsmedel
- Vattenflaska och termos
- Första förband
- Skavsårstejp/plåster
- Lätta inneskor (till kvällarna i fjällstugan)
- Skönt, lätt ombyte på kvällen som T-shirt/tröja
- Karta och kompass
- Myggmedel
- Hygienartiklar
- Snacks till turen
- Mat till turen
- Reselakan (finns kudde & täcke på varje bädd)
- Örngott och underlakan

OM OMRÅDET

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. I området bedrivs renskötsel. Har du tur så får du se renar. Du måste visa stor hänsyn och aldrig närma dig renarna som kan skrämmas och störas.

Flera dagsetapper är längre än 20 km och relativt stora höjdskillnader förekommer. Därför måste du som deltar ha god kondition och gärna erfarenhet från vandring i terräng med ryggsäck. Som mest behöver du bära proviant för 2 dygn om du väljer att handla i fjällstugornas butiker. Väljer du att bära med dig all mat för hela vandringen får du räkna med att packningens vikt ökar med ca 3 kg utöver det övriga du behöver för vandringen.

HITTA HIT

Till Abisko reser du enklast med tåg. Abisko Turiststation har egen järnvägsstation! Alternativt med flyg till Kiruna, sedan med buss eller tåg. Från Nikkaluokta reser du enklast med buss till Kiruna, sedan tåg alternativt flyg.

Glöm inte att kontrollera din resas ankomst och avresetider så att de stämmer med arrangemangets start och avslut. Boka gärna "resplusbiljett" om du ska resa med både tåg och buss. Då är du garanterad att komma fram till slutdestinationen även om del av resan blir försenad.

För mer information om resa till Abisko och från Nikkaluokta, kontakta din lokala resebyrå eller se: www.sj.se, www.sas.se Busstider för länstrafiken hittar du på: www.ltnbd.se och på www.nikkaluoktaexpressen.se hittar du info om bussen från Nikkaluokta till Kiruna.

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över gällande bokning, avbokning eller betalning så är du välkommen att ringa eller skriva till bokningen@stfturist.se eller telefon: 010 190 23 60.

Har du frågor kring program eller lokal information så är du välkommen skriva till fjalluffa@stfturist.se

Välkommen till Kungsleden, sträckan Abisko-Nikkaluokta

Allmän information Fjällluffa 18-25 år 2023

Här kommer några praktiska detaljer inför ditt deltagande på sommarens Fjällluffa i Lappland!

Fjällluffa vänder sig till dig som nybörjare och som vill lära dig mer om vandring på sommarfjället. Under ditt första dygn får du därför en fjäll-introduktion som leds av en fjällguide och en stugvärd. Introduktionen består av 12 block, samtliga kopplade till vandring på sommarfjället.

För att vandra de olika etapperna mellan fjällstugorna är det bra med en god kondition. Avstånden mellan de olika stugplatserna är 15-25 km. Största höjdskillnaden på en enskild etapp är ca 450 m. Lämplig karta är Calazo fjällkarta Abisko, Kebnekaise och Riksgränsen i skala 1:50 000

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. Detta är en del i den fjäll-introduktion du får av fjällguide och stugvärd under dina första dygn på Fjällluffa.

I STF:s fjällstugor finns ingen el. I norra Lappland lyser inte midnattssolen hela sommaren men det är fullt dagsljus dygnet runt mellan 15/5-31/7. Aug-sept bör man ta med en pannlampa eller en liten ficklampa. Värme får ni från ved eller gasolkaminer. För matlagning används gasolspis.

I stugorna är sängarna utrustade med madrasser, kuddar och täcken. Du behöver kunna täcka alla sängtextilier för din egen hygien och säkerhet. Vi rekommenderar att du har med ett eget underlakan och örngott i tillägg till sovsäck, reselakan eller påslakan.

De stugor du kommer att besöka under den här vandringen har 40 - 78 sängplatser. Antalet förbokningsbara bäddar är begränsade beroende på stugtyp/område och de kan bli fullbokade. Du som deltar i Fjällluffa 18-25 år har en förbokad platsgaranti i ospecificerad bädd. Ospecificerad bädd kan innebära golvbädd i fjällstugan eller annat inomhusutrymme.

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. Det finns även en liten butik på Abisko Turiststation samt en större butik i Abisko Östra för dig som vil handla före vandringen startar. Det är ca 20 min vandring till Abisko Östra. Kebnekaise Fjällstation har också en liten butik. Vedeldad bastu finns i Abiskojaure, i Alesjaure och i Sälka.

Täckningen för mobiltelefon i vandringsområdet är obefintlig med undantag för i närområdet vid Abisko och vid Kebnekaise. Även där kan valet av leverantör påverka täckningen. Räkna inte med att kunna ringa från fjället och tänk på att det inte går att ladda telefonerna i fjällstugorna. I stugorna finns hjälptelefon som är direkt kopplad till polisen.

Det är jätteviktigt att hålla en bra vätskebalans, annars blir man trött och seg. 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).

Välkommen med på Fjällluffa i sommar!