



Jämtland - 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 i Vålådalens Naturreservat

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	STF Vålådalens Fjällstation
Samling (tid/plats)	STF Vålådalens Fjällstation kl. 13.00
Avslutning (tid/plats)	STF Vålådalens Fjällstation
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	Fyra nätter i fjällstuga, en natt på Vålådalens 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	Ankomst till STF Vålådalens Fjällstation och incheckning på rummen. Introduktionen startar preliminärt kl. 13 och håller på under hela eftermiddagen. På kvällen lagar du din egen mat i självhushållsköket.
Dag 2	Efter frukost börjar din fjällvandring på egen hand eller ihop med nya vänner som också går Fjälluffa. Den första etappen går till största delen i skyddad terräng genom fjällskogen söder om Vålådalen. Under dagen förekommer flera ledskiften och det gäller att ha koll på kartan. Sträckan innehåller inga dramatiska höjdskillnader och när du närmar dig Lunndörrestugan har du nått gränsen mellan fjällskog och kalfjäll. På kvällen berättar stugvärderna hur det fungerar att bo i en STF fjällstuga Avstånd ca 12 km, höjdskillnad + 200 m.
Dag 3	Dagen inleds med en kortare sträcka genom fjällskogen innan du tar dig upp på Trondfjällets norra sida. Resten av dagens etapp till Vålåstugan går i omväxlande terräng i gränslandet mellan fjällskog och kalfjäll. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad + 100 m.
Dag 4	Etappen börjar på lättvandrad och plan mark för att sakta byta karaktär ju högre upp i Härjångsdalen du kommer. Sista biten upp till Gåsenstugorna är stenig. Under dagen passerar du många bäckar, alla har inte broar eller spänger. Bäckarna brukar inte innebära några problem vid normalt vattenstånd. Avstånd ca 16 km, höjdskillnad + 200 m.
Dag 5	En kort och inte särskilt brant stigning som börjar direkt vid stugan tar dig upp på högsta punkten för den här etappen. Därefter följer en behaglig vandring från kalfjäll ned till fjällskogen som du möter de sista km före Stensdalsstugan. Avstånd ca 14 km, höjdskillnad + 100 m, – 450 m.
Dag 6	Dagens etapp börjar i fjällskogen men snart är du uppe på kalfjället igen. Sista biten tillbaka till Vålådalen går på samma stig som inledningen ”dag 1”. Avstånd ca 13 km, höjdskillnad + 100 m, – 250 m.

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

Vandringen går både genom artrik gammelskog och på kalvfällets öppna vidder. Hela området ligger inom Vålådalens Naturreservat som även är ett Natura 2000 – område.

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.

Dagsetapperna är 12 -16 km långa och relativt stora höjdskillnader förekommer. Därför måste du som deltar ha god kondition och gärna erfarenhet från vandring i terräng med ryggsäck. Samtliga stugor i programmet har butiker där du kan proviantera. Väljer du att bära med dig all mat för hela vandringen får du räkna med att packningens vikt ökar med 2-3 kg utöver det övriga du behöver för vandringen.

HITTA HIT

Till Vålådalen reser du enklast med tåg till Undersåker, sedan buss till Vålådalen. Bokning sker via [Fjällupplevelse-bussen](#).

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 Vålådalen, kontakta din lokala resebyrå eller se: www.sj.se
Busstider för länstrafiken i Jämtland hittar du på www.ltr.se

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 Jämtlandsfjällen

Allmän information Fjälluffa 18-25 år 2023

Här kommer några praktiska detaljer inför ditt deltagande på sommarens Fjälluffa i Jämtland!

Fjälluffa 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 12-16 km. Största höjdskillnaden på en enskild etapp är ca 550 m. Lämplig fjällkarta är Calazo fjällkarta "Vålådalen, Lunndörren & Oviksfjällen 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 ditt första dygn på Fjälluffa.

I STF:s fjällstugor finns ingen el. I Jämtland lyser inte midnattssolen men det är nästan fullt dagsljus dygnet runt mellan 1/6-15/7. Övrig tid under sommaren bör du ta med en pannlampa eller 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 26 - 52 sängplatser. Antalet förbokningsbara bäddar är begränsade beroende på stugtyp/område och de kan bli fullbokade. Du som deltar i Fjälluffa 18-25 år har en förbokad platsgaranti i ospecificerad bädd. Ospecificerad bädd kan innebära golvbädd i fjällstugan eller annat inomhusutrymme.

Proviantförsäljning finns i samtliga stugor ni besöker. Där kan ni handla torrvaror och konserver, drycker, godis mm. Det finns inga färskvaror i fjällstugornas sortiment.

Vedeldad bastu finns i Lunndörren och i Stensdalen.

Täckningen för mobiltelefon varierar från god till obefintlig i vandringsområdet. Även valet av leverantör kan påverka täckningen. Räkna inte att alltid kunna ringa 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.

Välkommen med på Fjälluffa i sommar!