



Vindelfjällen - 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 Hemavan till Ammarnäs.

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 Hemavans Fjällstation
Samling (tid/plats)	STF Hemavans Fjällstation kl. 14.00
Avslutning (tid/plats)	Ammarnäs
Deltagarantal (min/max)	Max 8 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 Hemavans 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 på STF Fjällstation Hemavan. Fjälluffa-programmet startar kl. 14.00 och det är viktigt att du är på plats då. Dagens program tar ca 6 timmar och på kvällen lagar du din egen middag i anläggningens självhushållskök.
Dag 2	Du startar din vandring vid Kungsledens södra entré. Där startar Kungsleden som tar dig upp på kalvfjället. Dagens mål är den vackert belägna Vitterskalsstugan där du tas emot av stugvärd som kommer förklara och visa hur det är att bo på fjällstuga. Avstånd ca 11 km, höjdskillnad + 400 m.
Dag 3	Etappen inleds med en spektakulär upplevelse när du vandrar mellan de 800 meter höga stupen i den trånga u-dalen Syterskalet. Vandrigen fortsätter sedan på en lättvandrad gräshed upp mot Sjul-Olsaxeln innan backen ned till Syterstugan börjar. Avstånd ca 12 km, höjdskillnad + 100 m, sedan – 250 m.
Dag 4	Vandrigen går utmed den nära 2 mil långa Tärnasjön i småkuperad terräng. Den nedre delen av sjön har flera små holmar som genom ett system av broar överbryggas sjön. Vid sjöns nordöstra strand ligger Tärnasjöstugan. Där väntar vedeldad bastu och kanske ett uppfriskande dopp i sjön. Avstånd ca 14 km, höjdskillnad – 100 m.
Dag 5	Nu bär det av mot öster över kalvfjället. Under dagen passerar du flera sjöar där du kan svalka dig varma sommarkvarnar. Efter ca 14 km når du Servestugan. Avstånd ca 14 km, höjdskillnad + 300, sedan – 200 m.
Dag 6	Efter några kilometer i fjällbjörkskogen börjar stigningen som tar dig upp på fjället. Resten av dagens vandring går på kalvfjället med fantastiska vyer över Ammarnäsfjällen. Avstånd 19 km, höjdskillnad + 300m -200m + 300m - 300m.
Dag 7	Den sista etappen är kort men bitvis också en relativt brant vandring från kalvfjäll ned genom fjällskogen till den lilla fjällbyn Ammarnäs. Här finns daglig bussförbindelse till Umeå. Avstånd ca 8 km, höjdskillnad – 400 m.

UTRUSTNING

För en sommarvandring med övernattnig i fjällstugor och på fjällstationer fungerar det mesta av det du använder i skog och mark hemma vid. 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 kartan 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 sydligaste delen av Kungsleden går genom Vindelfjällens vackra naturreservat-Europas största! Här går leden i småkuperad terräng bland fjällbjörkar och över kalfjäll. Kristallklara fjällsjöar erbjuder både dryck och svalka under varma dagar. Det här är en vandring för dig som vill ha gott om tid att njuta av fjällvärlden.

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 8-19 km långa 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 Hemavan reser du enklast med tåg till Umeå, sedan buss. Alternativt med flyg till Umeå, sedan med buss. Från Ammarnäs reser du enklast med buss till Umeå, sedan tåg. Andra resvägar är t.ex. med Inlandsbanan till Storuman/från Sorsele. För mer reseinformation kontakta din lokala resebyrå eller se: www.sj.se, www.inlandsbanan.se, www.sas.se.

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.

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 Hemavan-Ammarnäs

Allmän information Fjälluffa 18-25 år 2023

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

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 11-19 km. Största höjdskillnaden på en enskild etapp är ca 600 m. Lämplig karta är Calazo fjällkarta Ammarnäs-Hemavan i skala 1:100 000

Stugorna är enkla och funktionella ute på fjället. Alla som gästar stugorna hjälps åt med syslorna, 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 Fjälluffa.

I STF:s fjällstugor finns ingen el. I detta område söder om polcirkeln lyser inte midnattssolen men det är fullt dagsljus dygnet runt mellan 10/6-15/7. I augusti och september bör man därför ta med en pannlampa eller liten ficklampa. Värme får ni från ved eller gasolelement. 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 - 32 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 Vickerskalsstugan, i Tärnasjö, och i Aigert. På dessa platser kan ni handla torrvaror och konserver, drycker, godis mm. Det finns inga färskvaror i fjällstugornas sortiment. I Hemavan och i Ammarnäs finns vanliga livsmedelsbutiker.

Vedeldad bastu finns i Tärnasjö, och i Aigertstugan.

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 kalvfjället kan det ibland vara långt mellan bäckarna (speciellt på sensommaren).

Välkommen med på Fjälluffa i sommar!