



## Abisko – Första Fjällturen

Följ med på en övernattningsstur i Abisko nationalpark. Med skidor under fötterna får du uppleva det vackra arktiska vinterlandskapet.

Har du kanske fjällvandrat förut, men inte riktigt vågat gå på stugtur i fjällen vintertid? Då är detta turen för dig! Tillsammans med guide skidar vi söderut till Abiskojaure Fjällstugor där vi spenderar två nätter. Dagarna fylls av härlig skidåkning och övningar i skidteknik, navigation och diskussioner kring utrustningsval. På den här turen får du lära dig allt du behöver för att kunna gå en längre fjälltur vintertid.

| Information om arrangemanget |   |
|------------------------------|---|
| Mötesplats                   | STF Abisko Turiststation                |
| Samling (tid/plats)          | Dag 1 kl. 17.00 på Abisko Turiststation |
| Avslutning (tid/plats)       | Dag 4 kl. 16.00 på Abisko Turiststation |
| Deltagarantal (min/max)      | Min 6 / max 10                          |
| Minimiålder                  | 16 år                                   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| För vem?                    | För dig som vill få en fjällupplevelse tillsammans med andra och vill lära dig mer om vad som krävs för att göra en stugtur vintertid på egen hand.   |
| Erfarenhet                  | Du som deltar ska ha god kondition och klara av att bära en 12 kg tung ryggsäck under 8 timmar i rörelse.   |
| Övrigt                      | <p>Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/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 30 dygn innan.</p> |
| <b>Detta ingår i priset</b> |   |
| Logi                        | 1 natt på Abisko Turiststation, 2 nätter i Abiskojaure Fjällstugor. All logi är bädd i flerbäddsrum.  |
| Måltider                    | Helpension från middag på ankomstdagen till lunch på avresedagen. Måltiderna på stuga kommer att vara av enklare karaktär och lagas gemensamt.  |
| Transport                   | Ingen transport ingår i denna tur.  |
| Ledare/Guide                | Guide certifierad enligt Fjälledarnormen eller motsvarande.   |

#### Preliminärt program

**Dag 1:** Samling efter sena tågets ankomst på Abisko Turiststation. Gemensam middag och information om helgens program.

**Dag 2:** Efter frukostbuffén packar vi våra väskor och gör oss redo för avfärd. Vi skidar söderut genom Abisko nationalpark till Abiskojaure Fjällstugor vid sjöns södra strand. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad +100 m.

**Dag 3:** Idag gör vi en dagstur i området kring Abiskojaure, turen anpassas efter dagens väder och snöförhållanden, och efter gruppens förmåga och önskemål. Dagens fokus kommer vara att lära sig viktiga moment för att kunna göra turer på egen hand.

**Dag 4:** Nu väntar turen tillbaka till Abisko Turiststation, väl framme avslutas turen i god tid för att hinna med tåget söderut. Avstånd ca 15 km, höjdskillnad -100 m.

| Utrustning                  |   |
|-----------------------------|---|
| Utrustning som ingår        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppgemensam säkerhetsutrustning (första hjälpenkit, lagningskit, vindsäckar, spadar)</li> </ul>  |
| Utrustning vi rekommenderar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turskidor med stålkant</li> <li>• Pjäxor kompatibla med dina skidor</li> <li>• Stavar med stora trugor, 10cm+</li> <li>• Stighudar, korta är att föredra (om dessa är kompatibla med dina skidor)</li> <li>• Valla och vallakloss, om du inte har vallningsfria skidor</li> <li>• Termos, minst 0,7L</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Ryggsäck ca 60 liter med avbärarbälte</li> <li>• Solglasögon</li> <li>• Goggles</li> <li>• Personlig hygien (liten tvål, resehandduk, tandborste, tandkräm)</li> <li>• Personliga mediciner</li> <li>• Toapapper och skräppåse</li> <li>• Kåsa och spork</li> <li>• Lätt sovsäck att sova i på stuga, komforttemp +/- 0</li> <li>• Karta (exempelvis Lantmäteriets BD6) och kompass</li> <li>• Pannlampa</li> <li>• Ditt favoritsnacks</li> <li>• 2 omgångar strumpor/sockor av ull. En tunnare liner och en tjockare att ha ytterst</li> <li>• 2 uppsättningar ullunderställ, ett att ha när du skidar och ett torrt att byta om till i stugan</li> <li>• Vindtäta byxor</li> <li>• Vind/vattentät jacka/anorak</li> <li>• Mössa</li> <li>• Halsduk/buff</li> <li>• Handskar, gärna ett par tunnare handskar att skida i och ett par tjockare tumvantar</li> <li>• Varm tröja, fleece eller ull</li> <li>• Dunjacka eller extra varm stor tröja</li> <li>• Damasker</li> <li>• Skavsårstejp (sporttejp, leukoplast, compeed)</li> <li>• Solskydd med faktor 15 eller högre</li> </ul> <p>Mycket av denna utrustning kan du köpa i vår butik i Abisko. Hör gärna av dig innan om du vill vara säker på att en specifik vara finns.</p> |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | Tänk på att packa lätt! Utöver din egen personliga turutrustning tillkommer också mat och vatten samt gruppgemensam säkerhetsutrustning.  |
| Bra att ha         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor</li> <li>• Kamera</li> <li>• Kikare</li> <li>• Bok</li> </ul>  |
| Hyra av utrustning | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompletterande utrustning finns att hyra i Fjällboden på Abisko Turiststation. Där får du som deltagare i långtur och medlem i STF 30% rabatt på uthyrningspriset. Mer information om vad som finns att hyra, och hur du går till väga hittar du här: <a href="https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/butik-uthyrning/">https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/butik-uthyrning/</a></li> </ul> |

#### Hitta hit

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

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

För mer information om resa till Abisko, besök:

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

#### 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](mailto:bokningen@stfturist.se)

Telefon: 010 190 2360

STF Abisko Turiststation:

E-post: [abisko@stfturist.se](mailto:abisko@stfturist.se)

Telefon: 010 190 2400