



Kebnekaise – Topptur Fortsättningskurs

Detta är kursen för dig som har tidigare erfarenheter av toppturer samt lavinkunskap och nu vill ta nästa kliv i utvecklingen. Kebnekaise har perfekta skidterrängen för att utveckla och slipa dina topptursfärdigheter.

Under tre intensiva dagar bygger vi på tidigare kunskaper om lavinsäkerhet, skidteknik och turplanering. Efter kursen är målsättningen att du ska känna dig redo att planera och genomföra dina egna drömturer. Efter härliga dagar utomhus återhämtar vi oss med god mat och trevligt umgänge på Kebnekaise Fjällstation.

Detta är en kurs i toppturande och ingen alpin klätterkurs/glaciärkurs.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Kebnekaise Fjällstation.
Samling (tid/plats)	Kl. 16:00 Guidekontoret, STF Kebnekaise Fjällstation.
Avslutning (tid/plats)	Efter frukost avresedagen, STF Kebnekaise Fjällstation.
Deltagarantal (min/max)	Min 3 / Max 6 deltagare.
Åldersgräns	18 år.
För vem	Jag vill lära mig mer om topptur/lavinsäkerhet samt gå med guide för ökad säkerhet och mervärde. Efter avslutad kurs hoppas jag kunna planera och genomföra egna turer.

Erfarenhet	<p>Jag har genomfört Storulvån eller Abiskos topptur grundkurs alt. motsvarande eller är en god skidåkare som har gått på topptur minst 5 gånger.</p> <p>Jag har genomfört övningar med transceiver, sond samt grävning.</p> <p>Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar. Klarar gå ca 1000 höjdmeter på en dag.</p>
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Bädd i delat flerbäddsrum. Linnaset ingår
Måltider	<p>Helpension (frukost, matsäck och middag)</p> <p>Har du eller någon i sällskapet allergier eller specialkost ber vi er att ange dessa innan ankomst till. kebnekaise@stfturist.se</p>
Transport	Ingår ej. Bokas separat via Nikkaluokta Alltransport
Guide	Certifierade fjällguider
Övrigt	<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 dagar innan.</p> <p>Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Vi samlas kl.16:00 vid guidekontoret, där presenterar vi oss, går igenom veckan och delar ut gemensam utrustning för dagarna. Ska ni hyra utrustning ordnar vi det också. Middag serveras kl. 19:00.

Dag 2-4

Det blir heldagar ute där vi tränar på olika tekniker både på vägen upp och ner. Stort fokus på att gå effektivt och energibesparande. Utvecklar vår kamraträddning med både en och flera begravda samt pratar vägval i lavinterräng. Vi kommer även lära oss hantera karta/kompass för att efter kurs kunna planera och genomföra egna turer. Packning av ryggsäck - utrustning, nödvändig och icke nödvändig utrustning kommer vi gå igenom. Fokus ligger på att bli en trygg toppturare.

Dag 5

Efter frukost är det fritt för hemresa eller förlänga sin vistelse och göra turer i området.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck, fördelas på gruppen. • Första hjälpen (guide).
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Skalkläder, ofodrade är att rekommendera. • Mössa (gärna två, en lite tunnare eller ett pannband och en varmare). • Två par handskar, gärna ett par tunnare, vindtäta att använda när vi går uppåt och ett par varmare att åka ned i. • Två par underställ (syntet eller ull). • Strumpor i ull eller syntet, två till tre par. • Förstärkningsjacka (dun eller syntet). • Flecetröja eller annat mellanlager. • Solglasögon, goggles. • Pannlampa. • Extra batterier (AAA). • Termos. • Vattenflaska, du bör kunna ta med minst 1–1,5 L (isolerad är optimalt). • Solskyddsfaktor och skavsårstejp. • Eget snacks man tycker om. • Karta och kompass.
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Kamera. • Värmeshorts – dun eller primaloftshorts.
Hyra av utrustning	<p>Nödvändig skidutrustning för att genomföra arrangemanget, finns att hyra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Topptursskidor eller Splitboard (skarjärn ingår vid hyra av skidor). • Pjäxor med gåläge (krav på gåläge). • Skidhjälm (krav). • Lavinutrustning. Spade, sond och transceiver. (Ej tillåtet med analog transceiver). • Rygsäck, 35–40 liter. • Skarjärn (finns att hyra för vissa märken, Dynafit och ATK).
RISKMOMENT OCH FÖRSÄKRING UNDER STF-AKTIVITET	
<p>Kebnekaise – Försättningskurs är en aktivitet där gästen färdas genom högalpin terräng. Genom att delta i aktiviteten utsätter sig hen för riskmoment så som: Kyla, laviner, fall från hög höjd, fall på glaciär, sten-/snöros och glaciärsprickor är endast några riskmoment. Guiden är utbildad inom första hjälpen i terräng och gör sig yttersta för att minimera eventuella riskmoment under aktiviteten. Gästen bör därmed vara medveten vad hen</p>	

utsätter sig för och vi kräver att gästen har korrekt utrustning enligt tabell här ovan, samt följer dom direktiv guiden ger.

Du som är medlem i STF och deltar i en aktivitet som arrangeras av STF omfattas då av en olycksfallsförsäkring som gäller under aktiviteten. Försäkringen gäller även för barn i medlems sällskap till och med det år barnet fyllt 15 år, ledare samt stugvärdar vid STF.

Läs mer om olycksfallsförsäkring vid STF-aktivitet [här](#).

OM OMRÅDET

Kebnekaises högfjällsområde i Kirunafjällen är ett av Sveriges högsta fjällområde. Hit har människor sökt sig för att bestiga Kebnekaise i över 100 år. Idag är området känt för att innehålla både svåra och utmanande alpina äventyr, men också lättillgängliga turer för semi-nybörjare i en miljö du inte hittar nära någon annan fjällanläggning.

Fjällstationen ligger i väglöst land och nås genom 19km färd, antingen vandring eller skidåkning, beroende på säsong. Startpunkten för ditt Kebnekaiseäventyr börjar i Nikkaluokta, som ligger ca 1 h bil- eller bussfärd från Kiruna.

Fjällstationen har full service och erbjuder restaurang med fullständiga rättigheter, bastu, servicehus för dig som vill laga din egen mat.

Guidekontoret finns för att erbjuda dig som gäst ett fantastiskt äventyr eller hjälpa dig som vill gå själv, hyra utrustning eller få information om området.

HITTA HIT

Vi rekommenderar ett miljövänligt resande. Från Stockholm/Göteborg finns dagliga avgångar med tåg till Kiruna och matchande buss mot Nikkaluokta. Nikkaluoktaexpressen trafikerar både Nikkaluoktastationen och tågstationen.

<https://nikkaluoktaexpressen.se/>

Mellan Nikkaluokta och Kebnekaise är det en vinterled på 19 km.

Skotertransport kan bokas via <http://nikkaluokta.com/>

För mer detaljerad reseinfo klicka in [här](#).

Du vet väl om att du som är STF-medlem har [rabatt på SJ och Vy?](#)

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.

STF Kebnekaise Fjällstation, guidekontor: kebnekaise.sport@stfturist.se

Bokningen:

E-post: bokningen@stfturist.se

Telefon: 010 190 23 60