



## SALTOLUOKTA – TURSKIDOR GRUNDKURS

Välkommen till Saltoluokta Fjällstation och vår grundkurs i turskidåkning! Turskidor Grundkurs vänder sig till dig som vill lära dig mer om turskidåkning för att sen kunna ge dig ut på en egen fjälltur. Kanske har du åkt lite längdskidor eller utför, men vill ge dig ut på kalvfjället? Kanske har du stått på turskidor ett par gånger men känner att du behöver bättra på din kunskap om navigation och vinterfjällsäkerhet innan du ger dig ut på en stugtur? Då är det här kursen för dig.

Under kursen går vi igenom klädsel, navigation, skidteknik, mat och planering av tur, allting tillsammans med en erfaren guide. Kursen varvar teori och praktik. Första och sista kvällen äter vi alla gemensam middag tillsammans med guiden i vår 100-åriga matsal. Övriga dagar går det självklart bra att köpa till middag, eller laga mat i vårt självhushållskök om du hellre vill det.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Saltoluokta Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 6 / Max 10
Minimiålder	18 år
För vem?	För dig som vill lära dig mer om turskidor, fjällkunskap och hur du planerar en egen tur i vinterfjäll.
Erfarenhet	God kondition och erfarenhet av att stå på skidor, utför eller i längdspår.

<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Bädd i flerbäddsrum.
Måltider	<p>Frukost varje dag, middag dag 1 och 5.</p> <p>Övriga måltider så som matsäck, och middag övriga dagar kan bokas till.</p> <p>Vill du laga egen mat kan du antingen ta med dig, eller komplettera i vår butik där vi erbjuder bra alternativ för matsäck och middag. Under hela din vistelse har du tillgång till självhushållskök.</p> <p>Allt kött i restaurangen är vilt- eller renkött. Fisken är lokalfångad. Vi serverar fullgoda vegetariska och veganska alternativ och strävar alltid efter att vara så lokala som möjligt.</p> <p>Eventuella specialkostor bör anmälas i förväg till <a href="mailto:saltoluokta@stfturist.se">saltoluokta@stfturist.se</a>.</p>
Transport	I paketet ingår skotertransport över sjön Langas tur och retur vid ordinarie ankomst och avresa (skotertiderna är anpassad till bussens ankomsttider).
Ledare/Guide	Erfarna guider med Fjälledarnormen eller motsvarande och med god lokalkännedom.
Övrigt	<p>Programmet kan ändras på grund av rådande väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 30 dagar innan startdatum.</p>

### **PRELIMINÄRT PROGRAM**

#### **Dag 1: Ankomstdagen**

Ankomst med bussen och skotertransport över till Saltoluokta Fjällstation, incheckning och uthämtning av skidutrustning. På eftermiddagen har vi en kortare introduktion till

klädsel i fjällen och tittar på utrustningen vi kommer att använda under kursen. Därefter en kortare skidtur om intresse finns. Sedan slår vi oss ned för middag i Saltoluoktas restaurang.

### Dag 2:

Samling efter frukost. På förmiddagen övar vi skidåkning längs leden mot Björkudden. Vi tränar uppförs- och nerförsbackar och bekantar oss med utrustningen. Medhavd matsäck äts vid Ultevis fjällurskog. Senare på eftermiddagen har vi ett teoripass om navigering i fjällterräng.

### Dag 3

Samling efter frukost. På förmiddagen gör vi en topptur till fjället Buollamtjähkkå där vi har fantastisk utsikt. Vi övar navigation, gräver oss en snögrop, testar vindsäckar. Medhavd matsäck äts ute på fjället. På kvällen har vi ett teoripass om fjällsäkerhet.

### Dag 4

Samling efter frukost. Vi åker på en skidtur till hängdrivan och testar att gräva ned oss med vindsäckar. Ta gärna med ett par extra handskar då vi kommer gräva en del, och händerna lätt blir blöta. Vi äter matsäck på fjället och på kvällen diskuterar vi planering av egna turer.

### Dag 5: Avresedagen

Gemensam frukost. Om du vill hinner du ta en tur på egen hand innan bussen går från andra sidan sjön på eftermiddagen.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	Gruppgemensam säkerhetsutrustning (Första Hjälp, lagningskit, vindsäckar, spadar, friluftskök).
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termos, minst 0,7L</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Ryggsäck för dagsturer, minst 35-45L med höftbälte</li> <li>• Solglasögon och goggles</li> <li>• Personlig hygien (tvål, resehandduk, tandborste, tandkräm)</li> <li>• Kåsa och spork</li> <li>• Reselakan</li> <li>• Pannlampa</li> <li>• 2 omgångar strumpor/sockor av ull, en tunnare liner och en tjockare att ha ytterst</li> <li>• 2 uppsättningar ullunderställ</li> <li>• Vindtäta byxor</li> <li>• Vind- och vattentät jacka eller anorak</li> <li>• Mössa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halsduk eller buff</li> <li>• Handskar, gärna ett par tunnare handskar att skida i samt ett par tjockare tumvantar</li> <li>• Varm tröja i fleece eller ull</li> <li>• Tjock förstärkningsjacka i dun/primaloft</li> <li>• Damasker</li> <li>• Skavsårstejp (sporttejp, leukoplast, compeed)</li> <li>• Solskydd med faktor 20 eller högre</li> <li>• Necessär och personliga mediciner</li> <li>• Sovkläder</li> <li>• Turskidor med stålkant, stavar och stighudar (finns att hyra)</li> <li>• Ett ombyte att ha inomhus på kvällen</li> </ul>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor</li> <li>• Bok, litet anteckningsblock och penna</li> <li>• Favoritsnacks</li> <li>• Kamera</li> </ul>
Hyra av utrustning	<p>I vår butik och uthyrning kan du komplettera utrustning inför fjällturen. Som medlem i STF får du 15% rabatt på din hyrutrustning.</p> <p>Läs mer om vårt sortiment i butik och uthyrning <a href="#">här</a>.</p>

### OM OMRÅDET

Saltoluokta fjällstation ligger i väglöst land, i världsarvet Lapponia, precis intill nationalparkerna Stora Sjöfallet (Stour Mourkke) och Sarek. Här finns fantastiska förutsättningar för turer på kalvfjäll och mellan uråldriga tallar. Hemmafjället Lulep Gierkav reser sig som en vägg nära stationen och sjön Langas (en del av Stora Lulleälven) ligger nedanför.

Saltoluokta Fjällstation grundades 1912 och vår nuvarande huvudbyggnad är en timrad träbyggnad från 1918. Än idag använder vi originalmöblerna i matsal och sällskapsrum och låter öppna eldar värma och sprida stämning i huset. Boende med vandrarhems- och hotellstandard finns i huvudbyggnaden och angränsande byggnader. Vårt servicehus Näiden, med kök, torkrum och bastu är tillgängligt för alla gäster. Vid sjön finns en bokningsbar vedeldad bastu. I vår butik och uthyrning hittar du det mesta du behöver för din vistelse. Vi har wifi. Telias mobilnät ger bra täckning i området.

Vi kan tyvärr inte välkomna hundar som deltagare på våra arrangemang, men de är varmt välkomna om du gör en egen tur hit.

Vi arbetar aktivt för att inte utsätta naturen för onödigt slitage, vi arbetar med lokala leverantörer och tar hänsyn till de specifika förutsättningar som finns i området. Området

är präglat av långvarig och alltjämt pågående renskötsel. Tänk på att inte störa de renar du ser på fjället, håll dig på avstånd, betrakta på håll och respektera alltid renskötarens anvisningar.

### HITTA HIT

Vi rekommenderar att resa hit på ett sätt som minimerar utsläppen. Från Stockholm och Göteborg finns dagliga avgångar med tåg till Gällivare. I Gällivare ansluter buss till Kebnats, som är namnet på den busshållplats som ligger tvärs över sjön Langas från Salto. Vi möter alltid bussen med skoter under vintertid. Boka gärna buss och tåg på samma biljett, då har du resegaranti ifall buss/tåg är försenat.

Läs mer om hur du tar dig till oss [här](#).

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

### FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss. Vanliga frågor och svar hittar du [här](#).

Bokningen: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se)

Telefon: 010-190 23 60

STF Saltoluokta Fjällstation: [saltoluokta@stfturist.se](mailto:saltoluokta@stfturist.se)

Telefon: 010-190 23 50

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-saltoluokta-fjallstation/>