



Storulvån - Topptur grundkurs

Fjällen kring Storulvån Fjällstation är ett av Sveriges mest populära topptursområden och de lättillgängliga topparna gör platsen perfekt för en grundkurs i topptur.

Under tre intensiva dagar kommer våra engagerade och trygga guider förmedla de grundläggande kunskaperna som krävs för att göra egna toppturer. Du får bland annat lära dig om utrustning, åk-/gåteknik och fjällsäkerhet. Vi bor och äter gott på Storulvån Fjällstation och kan vila upp oss inför långa och härliga dagar på fjället.

2-5 mars: Topptur grundkurs tonårsfamilj

Denna vecka är avsatt för familjer med barn i åldrarna 12-18 år. Under 3 dagar får såväl föräldrar som barn lära sig om utrustning, lavinkunskap, gå-/åkteknik och turplanering. Detta är den perfekta fjällsemestern för er som är vana skidåkare, men nu är sugna på att ta steget utanför skidsystemet. Kursens upplägg är detsamma som på den vanliga kursen.

17-19 mars: Topptur grundkurs senior

Denna vecka är avsatt för deltagare i ålder 55 år och uppåt. En perfekt upplevelse för dig som spenderat tid i skidsystemet men nu är sugen på en större naturupplevelse. Följ med på denna vecka tillsammans med deltagare i samma ålder.

I detta brev kan du läsa om turens upplägg och börja planera din fjällsemester.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation
Start	11.00 på Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00)
Avslut	Ca 15.30 på STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar tid efter buss/tåg)
Deltagarantal (min/max)	3/12
Åldersgräns	Topptur grundkurs original: 16 år i målsmans sällskap Topptur grundkurs tonårsfamilj: 12-18 år i målsmans sällskap Topptur grundkurs senior: min 55 år
För vem	Jag är en god skidåkare som har rört mig utanför pisten men har ingen eller lite erfarenhet av toppturer. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp, välj mellan: - Bädd i delat 4-bäddsrum - Eget 4-bäddsrum (min 2 personer) Linne, handduk och slutstäd ingår i samtliga rumstyper
Måltider	All mat ingår i priset, från fika dag 1 till lunch dag 3 (dryck till middagarna ingår EJ). Meddela ev. specialkost i förväg.
Guide	Certifierad fjälledare

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Vi träffas kl. 11.00 och går tillsammans med guide igenom kursens upplägg samt hämtar ev. bokad utrustning. Innan vi ger oss ut på fjället äter vi en stärkande lunch i restaurangen. Åkningen första dagen blir på hemmafjället Getryggen där vi får känna på utrustningen, snön och formen.

Dag 2-3

Vi rör oss och åker skidor i varierad terräng i Snasahögarnas fjällmassiv. Åkning varvas med praktisk/teoretisk lavinkunskap och annat som är nyttigt att lära sig inför egna toppturer i framtiden.

Innan vi skiljs åt sista dagen serveras en tidig avslutningsmåltid i Storulvåns restaurang.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Lavinutrustning (transceiver, sond, spade) • Första hjälpen (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Randonée-, telemarks-, eller splitboardutrustning (med stighudar) för åkning i lössnö. Som splitboardåkare bör du ha med skarjärn samt ev. reservdelar. • Pjäxor/boots • Stavar • hjälm • 1-2 underställ av ull eller syntet • Mellanlager i fleece eller softshell • Skalplagg utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva) • Minst 2 par skidstrumpor (gärna i någon typ av ullblandning) • Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning) • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Termos och vattenflaska • Solglasögon och skidglasögon • Solskyddsfaktor och skavsårstejp • Ryggsäck 30-40 L (anpassad för sond/spade och plats för hjälm) <p>Linne och handduk ingår.</p> <p>Förbered dig gärna hemma genom att provpacka ryggsäcken, för att se att allt får plats. Tag gärna med ett extra förstärkningsplagg om du vet med dig att du är frusen. Vi spenderar långa dagar utomhus i kyligt väder.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja

	<ul style="list-style-type: none">• Ombyte för kvällarna på stationen• Sittunderlag• Keps vid soligt väder• Inneskor
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning . Utrustning måste förbokas, alla medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning. Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.

OM OMRÅDET

Knappt en timme från Åres puls hittar du Svenska turistföreningens fjällstation Storulvån.

Fjällstationen ligger vid vägs ände och är både en inkörsport till STF:s övriga fjällstationer i Jämtlandsfjällen, men också en oas, en mötesplats och ett aktivitetscentrum för den som gillar friluftsliv. Fjällstationen bjuder på en skön mix av pulshöjande aktiviteter, hisnande topturer, intressanta kvällsarrangemang, barnveckor och inte minst god mat och dryck. Här finns ca 150 bäddplatser, restaurang med fullständiga rättigheter och sportverksamhet med både uthyrning och guider.

HITTA HIT

Se STF Storulvåns hemsida – [Hitta hit](#)

Med ett aktuellt STF medlemskap har du 10 % rabatt på samtliga biljetter hos både SJ och Snälltåget.

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning: bokningen@stfturist.se

Bokning, telefon: 010-190 23 60

Kontakt, guider: jamtland.fjallsport@stfturist.se

Vi ser fram emot att göra denna kurs tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen.