



Storulvån - Turskidor grundkurs

Storulvåns nybörjarkurs i turskidåkning är en etablerad klassiker. Turskidor grundkurs vänder sig till dig som är helt ny på turskidor och svenska vinterfjället. Det är en kurs men lika mycket en upplevelse av fjällets storslagenhet, vita vidder och tystnad. Upptäck fjället och skidåkningen tillsammans med oss.

Med Storulvån som utgångspunkt gör vi tillsammans med guide korta dagsturer på skidor där vi lär oss grunder och tekniker. Tempot är lagom och vi tar god tid på oss att se oss omkring i terrängen. Matsäcken och kaffet i solgropen smakar extra gott när vi skidat några kilometer. Efter härliga dagar utomhus återhämtar vi oss med bastu, gemenskap och god mat.

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 kl. 16.00 på STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar tid efter buss/tåg)
Deltagarantal (min/max)	3/16
Åldersgräns	16 år i målsmans sällskap

För vem	Jag vill lära mig att åka turskidor. Jag vill få kunskap om vinterfjället för att kunna göra egna turer i framtiden. 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 4 (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. Efter en gemensam lunch går vi ut på fjället och testar vår utrustning. Tillbaka från fjället njuter vi av bastu och trevlig gemenskap vid middagen.

Dag 2

Vi ger oss ut på kalvfjället och upplever tjusningen av att röra sig ovanför trädgränsen. Viddererna är enorma och är vädret klart ser vi höga fjälltoppar resa sig mot himlen. Under dagen berättar våra guider om fjällvett och vad man bör tänka på under en vistelse på fjället. Vi lär oss använda stighudar och träna på skidtekniken.

Dag 3

Efter frukost gör vi oss redo för vår sista dag på fjället. Dagen då vi sammanfattar och praktiserar allt vi lärt oss under kursen. Innan vi skiljs åt serveras en sen lunch i Storulvåns restaurang.

Kursmål:

- Behärska turteknik uppför och utför

- Skidkunskap om olika typer av skidor och dess funktion
- Kunna använda stighudar
- Ha grundläggande fjällkunskap för att vistas på fjället
- Fjällsäkerhet

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Spade • Liggunderlag • Första hjälpen (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Turskidor, gärna vallningsfria med stålkant. 5-6cm i bredd med en stabil bindning • Turpjäxor i skinn • Stavar • Stighudar (långa eller korta) • 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, ca 1 L vardera • Solglasögon och skidglasögon • Solskyddsfaktor och skavsårtejp • Första förband, toalettartiklar • Kåsa • Karta/Kompass (finns att köpa på Storulvån) • Pannlampa • Ryggsäck ca 35-50 liter <p>Lakan och handduk ingår.</p> <p>Förbered dig hemma genom att provpacka ryggsäcken, kontrollväga den och testa att bära den under en promenad eller skidtur för att känna att allt känns bra. Packad och klar bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10kg (med full termos och vattenflaska).</p>

Bra att ha	<ul style="list-style-type: none">• Innetofflor• Snödamasker• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja• Ombyte för kvällarna på stationen
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 toppturer, 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 ringa eller skriva 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.