



Saltoluokta - Yoga och turskidor

Välkommen till en avkopplande fjällvistelse med upplevelser för alla sinnen. Våra guider ger er det bästa av Saltoluokta.

Vi startar varje dag med mjuk yoga och frukostbuffé. Därefter upptäcker vi fjällen på turskidor, njuter av vackra vyer och frisk fjällluft. På eftermiddagen är den vedeldade bastun varm för er. Varje kväll serveras en vällagad middag i den hundraåriga matsalen. Självklart rundar vi av dagarna med ett yogapass innan läggdags. Du bor i flerbäddsrums, eget eller delat tvåbäddsrums. Sänglinne, handduk och slutstädning ingår.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Saltoluokta Fjällstation. Samling och information i yogasalen efter bussens ankomst.
Avslutning (tid/plats)	Avslutning med gemensam frukost och utvärdering
Deltagarantal (min/max)	Minst 6, max 12
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap. Annars 18 år
För vem?	För dig som vill ha en avkopplande helg i vacker fjällmiljö.
Erfarenhet	Inga förkunskaper krävs. Alla kan vara med oavsett tidigare yogavana. Medelgod kondition och vana av att åka längd- eller turskidor.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Bädd i flerbäddsrums eller privat tvåbäddsrums. Lakan, handduk och slutstädning ingår.
Måltider	Helpension från middag på ankomstdagen till frukost på avresedagen. Allt kött i restaurangen är vilt- eller renkött. Fisken är lokalfångad. Vi strävar alltid efter att arbeta med lokalproducerade råvaror i den mån det går. Vi serverar fullgoda vegetariska och veganska alternativ. Eventuella specialkost bör anmälas i förväg till saltoluokta@stfturist.se .
Transport	I paketet ingår skotertransport över sjön Langas tur och retur vid ordinarie ankomst och avresa (anpassad till bussens ankomsttider).
Ledare/Guide	Yogalärare: Kontakta Saltoluokta för aktuell info. Guide med Fjälledarnormen eller motsvarande.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av rådande väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 30 dagar innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM
Dag 1: Ankomstdagen. Vi börjar veckan med ett välkomstmöte i yogasalen, följt av ett uppmjukande yogapass. Efteråt finns tid för bastu och vila. Kl. 18.00 är det gemensam middag i restaurangen. Dag 2: Vi startar dagen med ett yogapass. Efter en gemensam frukost gör vi i ordning matsäck och ger oss av på skidtur till Ultevis vackra fjällurskog. När vi kommer tillbaka på eftermiddagen är vedbastun vid sjön Langas uppvärmd för oss och den som vill kan njuta av ett bastubad där. Kl. 18.00 är det gemensam middag i restaurangen. På kvällen samlas vi för ett avslappnande yogapass.

Dag 3:

Vi startar dagen med ett yogapass. Dags att ge sig upp på kalvfället. Idag startar vi med en rejäl frukost, gör i ordning matsäck och utrustning för att vara ute på en lite längre tur där vi förhoppningsvis får riktig fin utsikt. Väl tillbaka på stationen samlas vi för ett rörligt och energiskt yogapass. Middagen serveras klockan 18.00, och efteråt finns möjlighet till vedbastu för den som önskar.

Dag 4: Avresedagen.

Vi startar dagen med ett mjukt yogapass och äter sedan frukost tillsammans och utvärderar våra dagar. Om du vill hinner du ta en tur på egen hand innan skoterskjutsen avgår på eftermiddagen. Det går naturligtvis också bra att sitta hela förmiddagen framför brasan med en god bok.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår	Gruppgemensam säkerhetsutrustning för vinterfjäll. Yogamatta, block, filt.
Utrustning vi rekommenderar	• Turskidor, stavar, stighudar, varma pjäxor (finns att hyra) • Ryggsäck, ca 35–45 liter • Termos • Kåsa och spork • Mössa, vantar (gärna flera par), buff • Goggles och solglasögon • Underställ, gärna i ull • Varm tröja i ull eller fleece • Skalkläder (ytterplagg) • Varmt förstärkningsplagg, t.ex. stor dun-/syntetjacka att dra på vid fikapaus • Tunna och tjocka ullstrumpor (gärna flera par) • Mjuka kläder att yoga i • Varma kängor • Ett ombyte att ha inomhus på kvällen • Sovkläder • Necessär och personliga mediciner
Bra att ha	• Innetofflor • Damasker/snölås • Kamera • Kikare • Anteckningsblock och penna • Bok
Hyra av utrustning	Behöver du hyra skidpaket? Vi har skidor, pjäxor och annan utrustning i vår uthyrning . Som STF-medlem får du 15% rabatt på din hyrningsutrustning.
OM OMRÅDET	

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

Vårt servicehus Nåiden, 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 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 präglad 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 bussen till Kebnats, som är namnet på den busshållplats som ligger tvärs över sjön Langas från Saltoluokta. 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](#)?

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](#).

Bokning: bokningen@stfturist.se

Telefon: 010-190 23 60

STF Saltoluokta Fjällstation: saltoluokta@stfturist.se

010 – 190 23 50

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