



Storulvån – Yoga och turskidor

Välkommen till STF Storulvån Fjällstation och Jämtlandsfjällen på en avkopplande långhelg där vi fyller på med ny energi, såväl fysiskt som mentalt. Vi startar morgnarna med mjuka yogapass och varvar ned med yinyoga innan läggdags. På dagarna skidar vi i lugnt tempo och njuter av vinterfjället och lekfull skidåkning. En perfekt långhelg för dig som vill fylla på med energi i både kropp och knopp.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Storulvåns Fjällstation
Samling (tid/plats)	11.00 STF Storulvåns Fjällstation (in-check från 15.00)
Avslutning (tid/plats)	Ca 14.00 STF Storulvån Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 6 max 16
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap

För vem?	Jag vill få ny inspiration och energi genom såväl yoga som skidåkning. Jag vill njuta av en fjällupplevelse med god mat och bekvämt boende. Jag är nyfiken på att vistas på vinterfället, sakta ned på tempot och njuta av omgivningarna.
Erfarenhet	Yogapassen passar såväl nybörjare som vana. Du bör ha åkt turskidor eller längdskidor innan, och ha fysik för distanser på 6-15 km/dag.
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	Helpension från lunch ankomstdag till lunch avresedag Meddela ev. specialkost i förväg.
Ledare/Guide	Certifierad yogainstruktör Certifierad fjälledare
Yoga	Yogapassens längd är mellan 30-90 minuter Lån av yogamatta ingår För kvällarnas pass, tag gärna med din kudde, varma sockor och en varm tröja/sjal.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden 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 21 dagar innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1: Ankomstdagen

Vi samlas 11.00 för välkomstmöte på STF Storulvåns fjällstation för presentation, info och vårt första gemensamma yogapass. Vi landar in och mjukar upp stela ryggar efter resan. Efter lunch och incheckning gör vi en kortare skidtur för att känna på skidbenen och andas lite fjällluft innan bastu och middag. Innan läggdags samlas vi för ett mjukt Yinyogapass.

Dag 2:

Vi mjukstartar dagen med ett lugnt yogapass innan vi äter frukostbuffé och packar matsäck. Ca 10.00 samlas vi för dagens tur som anpassas efter dagens väder och gruppens

förutsättningar. Vi är ute på fjället hela dagen och njuter av vackra vyer och lugnet på fjället. Före middagen finns tid för vila och bastu.

Dag 3:

Idag startar dagen med frukostbuffé, vi packar matsäck och samlas ca 09.00 för dagens skidtur. Guiden bestämmer den bästa dagsturen utifrån dagens väder, och lunch äts ute på fjället. Väl tillbaka på stationen samlas vi för ett yogapass innan middagen.

Dag 4:

Vi samlas 07.00 för helgens sista yogapass. Efter frukost finns tid att packa och checka ut innan vi samlas för en kortare dagstur och säger hejdå till fjället. Kl 14.00 äter vi en gemensam avslutningsmåltid i restaurangen innan vi säger hejdå och på återseende!

Programmet är preliminärt och kan komma att ändras beroende på väder och vind så att vi på bästa sätt kan njuta maximalt av dagarna tillsammans.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Sjukvårdsutrustning (guide) • Spade • Liggunderlag • Yogamatta
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Mjuka kläder att yoga i • Sockor och varm tröja/stor sjal till Yinyogan • 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 skavsårstejp • Första förband, toalettartiklar

	<ul style="list-style-type: none"> • Kåsa • Pannlampa • Rygsäck 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 • Karta/Kompass (finns att köpa på Storulvån) • Snödamasker • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Ombyte för kvällarna på stationen
Hyra av utrustning	<p>Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning. Utrustning måste förbokas, alla medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.</p> <p>Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.</p>

OM OMRÅDET

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 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 tur tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen.