



## STORULVÅN- FAMILJEFJÄLL

**Med avstamp i barnens nyfikenhet och leklust spenderar vi dagarna ute på fjället. Under fyra dagar bjuder vi på roliga, spännande och lärorika aktiviteter som hela familjen kan delta i. Välkomna till Familjefjäll - gemenskap, lek och upptäckarglädje!**

Dagarna är fyllda med vandring och aktiviteter där vi lär oss om naturen, fjällsäkerhet och navigering på ett lekande och roligt sätt. Kvällarna ger tid för återhämtning och att umgås med dina nyfunna vänner. Våra ledare guidar er genom spännande aktiviteter som skapar oförglömliga upplevelser för hela familjen. Vi lagar lunch ute i det fria – antingen över öppen eld, på stormkök eller äter medhavd matsäck – samtidigt som vi utforskar fjällets djur och växter i deras naturliga miljö. På eftermiddagarna kan ni välja att boka middag i vår restaurang, eller utnyttja självhushållsköket för att laga era egna måltider.

I informationsbladet hittar du allt du behöver veta om turens upplägg, så att du kan börja planera ert kommande äventyr. Välkomna till härliga familjedagar i Storulvån.

### INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Samling	11.00 STF Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00).
Avslutning	Ca 10.00 STF Storulvån Fjällstation
Deltagarantal	Min 10 / Max 35

Ålder	<p>Rekommenderad ålder 6-12 år.</p> <p>Innehållet och vandringarnas svårighet är anpassade från 6 år. Du som förälder bedömer själv vad ditt barn klarar av och behöver vara beredd att göra anpassningar som att bära eller tydligare förklara saker om du väljer att ta med yngre barn.</p> <p>Nivån blir ibland för låg för att intressera barn äldre än rekommenderad ålder, men de är såklart också välkomna att delta.</p>
För vem?	<p>Vi vill tillsammans med andra familjer inspireras att vara utomhus.</p> <p>Lära oss mer om fjället och vad det kan erbjuda.</p>
Erfarenhet	Leklust och motiverande föräldrar.

### DETTA INGÅR I PRISET

Logi	Logi i vald rumstyp, Välj mellan bädd i flerbäddsrum budget, bädd i 4 bäddsrum eller eget 4 bäddsrum.
Måltider	<p>Frukost och lunch ingår i priset, från lunch dag 1 till frukost dag 5.</p> <p>Middagar kan göras som tillval, eller laga egen middag i vårt självhushåll.</p> <p>- Meddela ev. specialkost i förväg</p>
Ledare/Guide	Certifierade fjälledare
Övrigt	<p>Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.</p>

### PRELIMINÄRT PROGRAM

**Dag 1** Vi möts på Storulvån för en förmiddagsfika och en presentation av veckans upplägg. Medan våra guider och ledare berättar för föräldrarna om vad som väntar under veckan, får barnen gå iväg och börja lära känna varandra på sitt eget sätt. Efter lunch i restaurangen beger vi oss ut i skogen för aktiviteter och lekar. När vi kommer tillbaka till fjällstationen står bastun redo för den som vill koppla av och värma sig.

**Dag 2-4** Under dessa dagar varvar vi aktiviteter med prestationsfria lekar på fjället. Våra ledare lär oss om fjället och delar med sig av kunskap om hur vi tryggt och enkelt vistas och lever i naturen. Fokus ligger på att uppleva fjället på ett enkelt och naturligt sätt.

Dagarnas upplägg anpassas efter väder, barnens förmåga och vana. Vi startar dagens tur cirka kl. 09.30 och avslutar runt kl. 14.30. På eftermiddagarna finns möjlighet för äventyrslystna barn att prova på vår inomhusklättervägg, där de säkras av våra guider.

Luncherna äter vi utomhus i det fria. På kvällarna har ni friheten att välja om ni vill boka middag i Storulvåns mysiga restaurang eller laga egen mat i vårt självhushållskök.

**Dag 5** Efter frukost och utcheckning (kl. 10.00) finns det möjlighet för familjer som avreser senare att ge sig ut på ett eget litet äventyr. Våra guider ger gärna tips på lämpliga dagsturer som passar hela familjen. För den som önskar finns lunch att köpa till i restaurangen eller som matsäck att ta med.

**Övrigt** Under veckan har ni också möjlighet att prova på att sova i tält för en extra naturupplevelse för dem som vill.

<b>UTRUSTNING</b>	
Utrustning som ingår <i>(fördelat på gruppen)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck</li> <li>• Liggunderlag</li> <li>• Sjukvårdsutrustning (ledare)</li> <li>• Lägerutrustning</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<p><b>Kläder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1–2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Slitstarka byxor och vandringsbyxor</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• Förstärkningsplagg, t.ex. tjocktröja eller lätt jacka</li> <li>• Regn-/skalkläder (jacka med huva och byxor)</li> <li>• Varma strumpor, gärna i ull (+ extra par)</li> <li>• Mössa eller pannband samt buff/halsduk</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Kängor eller gummistövlar (gympaskor med grovmönstrad sula för torra, varma dagar)</li> </ul> <p><b>Utrustning för packning och vandring:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryggsäck för dagstur (20–40L)</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Termos (ca 0,5L/person)</li> <li>• Sittunderlag eller liggunderlag</li> <li>• Kåsa/mugg</li> <li>• Bestick/ spork</li> <li>• Toalettartiklar</li> </ul> <p><b>Sol- och insektsskydd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solglasögon och Solskyddsfaktor</li> <li>• Myggmedel eller mygghatt</li> </ul> <p><b>Speciellt för barn och leksugna</b> Barnen bör ha med sig en egen ryggsäck packad med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ombyte/extrakläder (extra viktigt vid lek!)</li> <li>• En kåsa eller mugg</li> <li>• Lite snacks</li> </ul>

	I lekens värld är det lätt att plurra i bäcken, snubbla på spången eller trilla på gruset. Därför rekommenderar vi alltid en extra uppsättning kläder som är lättillgänglig i packningen. För barn passar stövlar utmärkt om de inte har vandringskängor.
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor</li> <li>• Myggmedel</li> <li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li> </ul>
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - <a href="#">Butik &amp; Uthyrning Utrustning måste förbokas</a> , STF Medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning.

## OM OMRÅDET

STF Storulvåns Fjällstation ligger i hjärtat av södra Jämtlandsfjällen, omgiven av Snasahögarna i väster, Bunnerfjällen i öster och Sylmassivet i söder. Som den sista utposten innan den väglösa fjällvärlden tar vid, är fjällstationen en idealisk utgångspunkt för äventyr året runt.

På sommaren lockar vandringsleder för både nybörjare och erfarna vandrare, medan vintern erbjuder fantastiska möjligheter för turskidåkning och toppturer. Hösten fascinerar med sprakande färger, krispig luft och rofylld natur.

Här finns något för alla, från familjevänliga dagsturer och aktivitetsveckor till mer utmanande fjällturerna för den erfarna äventyraren. Storulvån är en perfekt bas för att upptäcka fjällen och därefter koppla av med fjällstationens bekvämligheter. Du kan njuta av en välagad middag i restaurangen, värmen i bastun, lek i lekrummet eller gemenskapen i sällskapsutrymmena. Är du hellre ute efter en längre fjälltur, så är Storulvån en given startpunkt som leder dig vidare in i fjällvärlden. Välkommen hit!

## HITTA HIT

Till STF Storulvån reser du smidigt och klimatsmart med tåg fram till Duved eller Enafors, och därefter med en anslutande transfer som tar dig hela vägen fram till fjällstationen. Se STF Storulvåns hemsida – [Här hittar du vägbeskrivning och tips på hur du kan resa till oss.](#)

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, mail: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se), telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

STF Storulvån fjällstation, Sportavdelning: [jamtland.fjallsport@stfturist.se](mailto:jamtland.fjallsport@stfturist.se)