



## STORULVÅN – FJÄLLINTRO FAMILJ

**STF Storulvån Fjällstation erbjuder en perfekt bas för familjer som vill ge sig ut på sitt första fjälläventyr tillsammans. Fjällintro familj är en introduktion som förbereder er inför den första fjällvandringen med familjen.**

Under en dag tillsammans med certifierad fjälledare går vi igenom vad som är viktigt att känna till inför en fjällvandring. Efter en kort rundvandring på fjällstationen genomförs resten av introduktionen utomhus med fokus på aktivitet, lärande och att ha kul tillsammans. Med barnens nyfikenhet i fokus går vi bland annat igenom grundläggande fjällkunskap, karta och kompass och fjällsäkerhet. Även allemansrätt, hur det funkar att laga mat på stormkök, utrustningstips och vad man ska tänka på när man packar ryggsäcken. Målet är att ni som familj efter avslutad introduktion ska känna er trygga med att ge er ut och fjällvandra på egen hand.

Tips på familjevänliga dagsturer och andra aktiviteter att göra efter er introduktion hittar du längre ned. Vill ni boka boende rekommenderar vi att ni bokar med ankomst dagen före introduktionen följt av valfritt antal nätter.

<b>INFORMATION OM ARRANGEMANGET</b>	
Mötesplats	STF Storulvåns Fjällstation
Samling (tid/plats)	Samling utanför entrén kl. 09.00
Avslutning (tid/plats)	Entrén ca kl. 15.00
Deltagarantal (min/max)	Min 2 (en vuxen och ett barn) /max 16
Minimiålder	Rekommenderad ålder 6-14 år
För vem?	Familjer som vill lära sig grunderna i fjällvandring
Erfarenhet	Kräver ingen tidigare erfarenhet
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Ledare/Guide	Certifierad Fjälledare
Utrustning	Gemensam utrustning och intromaterial
Övrigt	<p>Bastu, WIFI, lekrum, torkrum, sällskapsrum, sällskapsspel finns att låna i receptionen.</p> <p>Programmet kan ändras p.g.a. väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 7 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning.</p>

<b>PRELIMINÄRT PROGRAM</b>
<p>Under ca 6 timmar kommer guiden gå igenom de olika block som introduktionen består utav. Vi blandar aktivitet, lek och teori för att på ett roligt och inspirerande sätt täcka alla områden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bo på fjällstation</li> <li>• Fjällkunskap</li> <li>• Aktivitet på fjället</li> <li>• Navigering med karta och kompass</li> <li>• Utrustning</li> <li>• Bo på fjällstuga</li> <li>• Fjällsäkerhet</li> </ul> <p>Dagen kommer att börja med en rundvandring på fjällstationen för att sedan spenderas utomhus. Se till att packa med en matsäck antingen på egen hand eller köpa till från frukosten.</p> <p>Vi är tillbaka vid fjällstationen och avslutar ca 15.00</p>

<b>UTRUSTNING</b>	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrustning nödvändig för aktiviteterna</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryggsäck för dagstur där lunchpaket och extra kläder ska rymmas</li> <li>• Kängor eller gummistövlar</li> <li>• Slitstarka byxor</li> <li>• Regn-/skalkläder utan isolerande foder, jacka gärna med huva</li> <li>• Förstärkningsplagg (extra tjocktröja/jacka)</li> <li>• Mellanlager i fleece/softshell</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Varma strumpor gärna i ull (+ extra)</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Mössa/pannband + buff</li> <li>• Termos (ca 0,5l / pers.)</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Solglasögon + solskyddsfaktor</li> <li>• Myggmedel</li> <li>• Skavsårstejp (ev. Compeed)</li> <li>• Kåsa/mugg</li> <li>• Sittunderlag</li> <li>• Toalettartiklar</li> </ul> <p>Vi ser gärna att alla barn har med egen ryggsäck med det viktigaste: ombyte/förstärkningskläder, kåsa, snacks.</p> <p>För barnen fungerar stövlar bra på fötterna om man inte har kängor. Det är viktigt att ge barnen förutsättningar att kunna fokusera på en bra upplevelse istället för att vara blöt och kall. Ha därför alltid med extra sockar, vantar/handskar och mössa lättillgängligt i packningen.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badkläder</li> <li>• Innetofflor</li> <li>• Kikare</li> <li>• Matlåda för att packa lunchpaket i</li> </ul>
Hyra av utrustning	<p>Hyra av utrustning sommartid sker via Outdoor Buddies i Åre. De erbjuder ett komplett sortiment av kläder och utrustning för friluftsliv. Kan levereras till er hemadress eller till STF Storulvåns fjällstation.</p>

## MER ATT UPPTÄCKA

Är ni nyfikna på att ge er ut och använda era nya kunskaper efter genomförd introduktion finns massor att upptäcka i vårt närområde. Här har vi samlat våra bästa tips på dagsturer och övriga aktiviteter som passar extra bra för familjer. Som vanligt finns vi på fjällstationen redo att ge er aktuella tips utifrån väder, era önskemål och förmåga.

### FAMILJEVÄNLIGA DAGSTURER

#### **Stor-Ulvåns utlopp, ca 1,5km ToR.**

Den kortaste turen i området. Följ grusvägen österut med start bakom fjällstationen. Strax efter backen ned passerar ni en byggnad på er vänstersida, efter det följer ni stigen fortsatt ner tills ni når Handölan. En lättvandrad och mysig tur längs med Stor-ulvån.

#### **Raserade bron över Handölan, ca 2,5km ToR.**

I december 2016 gick bron sönder pga. ovanligt mildväder, vilket gjorde att isen drog med bron nedströms. Kvar finns bara fundamentet som bron satt i. Starta turen med att gå bron över Handölan, och efter myren ta stigen till vänster. Följ stigen hela vägen ut till Handölan. En lättvandrad tur genom björkskog och över myrar.

#### **Fikabordet, ca 3km ToR.**

En tur som tar dig precis upp till trädgränsen och som bjuder på fin utsikt. Sommarleden är lätt att följa men bitvis lite stenigt och brant. Ta bron över Storulvån och håll höger efter myren. Passer förbi Gamla station och följ sedan leden hela vägen upp på fjället ovan trädgräns. Innan leden delar sig mot Sylarna/Blåhammaren står ett fikabord, turens mål! Här har ni fin utsikt mot Gettryggen, Bunnerfjällen och söderut mot Sylarna och Helags.

#### **Storulvåfjället, ca 6-7k ToR.**

Följ ovan tur mot fikabordet, ta sedan leden mot Blåhammaren. Efter ca 400-500 meter viker leden av vänster där en liten skylt sitter. Stigen är liten och smal men enkel att följa. Mängder av mysiga rastplatser längs med vägen, kanske klättra upp på någon stor sten eller lägga sig ned i riset på fjällslutningen? Välj hur långt ni vill gå, stigen löper hela vägen upp till Storulvåfjällets topp.

#### **Lill-Ulvåns hängbro, ca 6-7km ToR.**

Efter fikabordet går du mot Sylarna. Om vädret tillåter så bjuds det på en fin utsikt mot Sylmassivet i fjärran. Efter en stund så viker leden av nedåt igen och det är dags att passera över bron. Det blir lite luftigt under fötterna en stund men vågar man sig över så bjuds det på en fin rastplats på andra sidan och möjligheten att bada.

#### **Lillulvårundan, ca 7km**

Följ leden mot gamla raserade bron. Därefter följer ni en svag stig utmed Handölan tills ni kommer till Lillulvåns utlopp. Där viker ni av västerut och följer ytterligare en stig längs med Lillulvån tills ni kommer till leden mellan Storulvån och Sylarna. Där tar ni höger och vandrar norrut tillbaka till Fjällstationen.

**Getryggens topp, ca 7km ToR.**

Utanför stationen så vänder du dig mot Getryggen, bakom det "runda" huset så börjar stigen. Följ stigen så högt upp ni orkar, stanna och njut av utsikten med jämna mellanrum. Första biten är väl synlig och spångad, och allteftersom ni tar er högre upp på fjället blir stigen mer stenig. För att nå toppen håller ni lätt vänster och ju högre ni kommer desto tydligare blir det vart toppen är. Denna tur kräver fint väder och mycket energi!

**Getporten 8km ToR.**

Har ni tillgång till bil så är en härlig dagstur att gå upp i någon av dalarna i Snasahögarna. Ta bilen och parkera vid någon av parkeringarna, i närheten av Sönner-Tvärån. Därifrån tar ni sikte upp i dalen. Vänster om Ån går en svag stig första kilometrarna. Därefter är det oledat. Väl uppe i getporten har ni utsikt både åt Blåhammaren och en magisk vy över Ånnsjön och Dalen som kantas av Getryggen i Söder och Sönner-Tväråklump i Norr.

**Snasahögarnas Vindskydd 10km ToR.**

En annan fin vandring, eller en tur som kan kombineras med Getporten där man då rundar Sönner-Tväråklump är att parkera närmare norder-tvärån. Där går det en stig i några kilometer på åns Södra sida. Sedan blir det lite mer stenigt upp till vindskyddet. Härifrån kan man antingen vända tillbaka nedåt eller runda Sönner-Tväråklump och fortsätta ned i dalen som utgörs av Sönner-tvärån

**Ulvåtjärn, ca 12km ToR.**

Följ beskrivningen till fikabordet, väl där tar ni av mot Blåhammaren. Sommarleden är vältrampad och lätt att följa. Leden är lättvandrad och följer björkskogen, för att sedan plana ut ytterligare på vackra fjällhedar. Efter 6 kilometer kommer ni fram till Ulvåtjärn. Här finns ett vindskydd på andra sidan vattendraget, men vid högt vattenstånd kan det vara ganska djupt att passera så då passar det bättre med en fika på södra sidan!

**ÖVRIGA AKTIVITETER**

- Bygg barkbåtar av sådant ni hittar på marken och se vems båt som tar sig längst i Storulvån.
- Bada på vår badplats precis nedanför fjällstationen! Kallt, uppfriskande och alldeles underbart!
- Låna Kubb, Boule eller krocket i receptionen och utmana familjen!
- Hyr tält, kök, sovsäck och liggunderlag och testa fjälltältning. Du väljer själv om du vill gå långt, tälta nära fjällstationen och hur många nätter. Fråga efter tips på tältplatser vi vet flera. Du kan hyra komplett utrustning av Outdoor Buddies i Åre
- Hämta ut Fjällbingo i receptionen och tävla inom familjen.
- Är vädret lite risigt? Våfflor finns till försäljning i restaurangen, och det finns massor av mysiga soffor och sällskapsytor på vårt loft.
- Låna sällskapsspel i receptionen
- Testa dina orienteringskunskaper i vår snitslade fjällorienteringsbana.
- Har ni egen bil? Besök Hanris cafe i Handöl och gå en tur till de mäktiga Handölsforsarna. Eller varför inte ta en tur till vackra Storlien och upptäck deras blomsterstig, eller vandra till Vindarnas tempel eller Brudslöjans vattenfall? Om ni korsar gränsen till Norge finns också Rypetoppens höghöjdsbana att besöka för de vågade.

## HITTA HIT

Vi rekommenderar ett miljövänligt resande. Snälltåget kör direkt från södra Sverige till Enafors två dagar i veckan från vecka 9 till påsk samt under juli - september, med anslutande transfer till och från Storulvån som ingår i resans pris. Du kan köpa hela resan med transfer till och från Storulvån på [www.snalltaget.se](http://www.snalltaget.se)

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](mailto:bokningen@stfturist.se), 010-190 23 60

Reception Storulvån: [storulvån@stfturist.se](mailto:storulvån@stfturist.se), 010-190 23 70

Guideavdelningen Storulvån: [jamtland.fjallsport@stfturist.se](mailto:jamtland.fjallsport@stfturist.se)