



## Storulvån - Turskidor fortsättningskurs

**Detta är kursen för dig som vill ta din turskidåkning till nästa nivå samt få en större förståelse och trygghet för det svenska vinterfjället. Vi går igenom dels turskidåkning, navigering samt fjällsäkerhet. Efter kursen kommer du att kunna behärska olika typer av terräng på turskidor, känna trygghet att färdas bortom lederna samt genomföra och planera egna fjällturer.**

Vi börjar veckan på Storulvån och en dagstur i området för att sedan andra dagen röra oss vidare mot Sylarna. Där stannar vi i två nätter för att sista dagen skida tillbaka mot Storulvån igen. Långa dagar ute gör att kaffet och lunchpaketet smakar extra gott. Efter härliga dagar utomhus återhämtar vi oss med bastu, gemenskap och goda middagar.

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 utveckla min kunskap och förmåga kring turskidåkning. Jag vill få en utökad kunskap om vinterfjället för att kunna göra egna, mer avancerade turer, i framtiden. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.
Erfarenhet	Jag har genomfört turskidor Grundkurs eller motsvarande. Samt gått på turskidor minst 5 gånger. 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.
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Bädd i delat fyrbäddsrum. Natt 1 på Storulvån, natt 2- 3 på Sylarna. Lakan och handduk ingår ej, vi rekommenderar att ta med ett reselakan samt resehandduk (finns att köpa på Storulvån Fjällstation)
Måltider	All mat ingår i priset, från lunch dag 1 till matsäck dag 4 (dryck till middagarna ingår EJ). <b>Meddela ev. specialkost i förväg.</b>
Guide	Certifierad fjälledare

### PRELIMINÄRT PROGRAM

#### Dag 1

Vi möts kl. 11.00 på Storulvåns Fjällstation för fika, presentation och genomgång av kursen. Vi äter en stadig lunch i restaurangen innan vi ger oss ut på fjället för en eftermiddagstur. Idag känner vi in formen, utrustningen och fjället. Vi repeterar grundläggande teknik och går igenom säkerhetsutrustning.

#### Dag 2

Efter en stadig frukost ger vi oss ut på kalfjället och siktar söderut mot Sylarnas fjällstation och upplever tjusningen av att röra sig ovanför trädgränsen. Viddererna är enorma och är vädret klart ser vi höga fjälltoppar resa sig mot himlen. Väl framme på Sylarna njuter vi av bastu och en gemensam middag. Under dagen går vi igenom karta och kompass och hur man kan orientera sig i fjällterrängen under tur.

### Dag 3

Efter en god natts sömn sticker vi ut för en heldag på fjället och Sylarnas Fjällmassiv. Här blir det antingen in i någon av det mäktiga dalarna, en rundtur runt massivet eller en enklare topptur. Under dagens gång går vi också igenom nödbivackering innan vi tar oss tillbaka mot Sylarnas fjällstation för bastu och middag.

### Dag 4

Sista dagen samlas vi, kanske något möra, för att skida ned mot Storulvån. Vi tar en alternativ väg mot den vi tog upp. Sammanfattar det vi lärt oss de senaste dagarna samt njuter av en sista dag på fjället.

### Kursmål:

- Utveckla och förbättra turskidsteknik uppför och utför
- Användning av stighudar
- Kunna orientera sig med fjällkarta och kompass
- Utveckla fjällkunskap för att vistas på fjället längre perioder
- Fjällsäkerhet

## UTRUSTNING

Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck</li> <li>• Spade</li> <li>• Liggunderlag</li> <li>• Första hjälpen (guide)</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turskidor, gärna vallningsfria med stålkant. 5-6cm i bredd med en stabil bindning</li> <li>• Turpjäxor i skinn</li> <li>• Stavar</li> <li>• Stighudar (långa eller korta)</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• Skalplagg utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva)</li> <li>• Minst 2 par skidstrumpor (gärna i någon typ av ullblandning)</li> <li>• Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning)</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Mössa och ev. pannband/buff</li> <li>• Termos och vattenflaska, ca 1 L vardera</li> <li>• Solglasögon och skidglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor och skavsårtejp</li> <li>• Första förband, toalettartiklar</li> <li>• Kåsa</li> <li>• Karta/Kompass (finns att köpa på Storulvån)</li> <li>• Pannlampa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kläder för kvällarna på Sylarna</li> <li>• Ryggsäck ca 35-50 liter</li> </ul> <p><b>Lakan och handduk ingår ej, vi rekommenderar att ta med reselakan och resehandduk</b></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. <b>Packad och klar bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10-12 kg (med full termos och vattenflaska).</b></p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innetofflor</li> <li>• Snödamasker</li> <li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li> <li>• Ombyte för kvällarna på stationen</li> </ul>
Hyra av utrustning	<p>Se <a href="#">STF Storulvåns hemsida - Butik &amp; Uthyrning</a>. Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.</p> <p><b>Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.</b></p>

## OM OMRÅDET

Sylarna hägrar ständigt i utkanten av blickfånget för de som besöker Jämtlandsfjällen. Med sin alpina och dramatiska karaktär har det lockat turister sedan 1890-talet och blivit ett nav för vandring, skidåkning samt klättring i västra Jämtlands fjällvärld.

## 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](mailto:bokningen@stfturist.se)

Bokning, telefon: 010-190 23 60

Kontakt, guider: [jamtland.fjallsport@stfturist.se](mailto:jamtland.fjallsport@stfturist.se)

Vi ser fram emot att göra denna kurs tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen.