



## Abisko – Topptur fortsättningskurs

**Detta är kursen för dig som har tidigare erfarenheter av toppturer samt lavinkunskap och som nu vill ta nästa kliv i utvecklingen. Abisko med omnejd har perfekta skidterrängen för att utveckla och slipa dina topptursfärdigheter.**

Under tre intensiva dagar bygger vi på tidigare kunskaper om lavinsäkerhet, skidteknik och turplanering. Efter kursen är målsättningen att du ska känna dig redo att planera och genomföra dina egna drömturer. Efter härliga dagar utomhus återhämtar vi oss med god mat och trevligt umgänge på Fjällstationen.

*Detta är en kurs i toppturande och ingen alpin klätterkurs/glaciärkurs.*

| INFORMATION OM ARRANGEMANGET |                                        |
|------------------------------|----------------------------------------|
| Mötesplats                   | STF Abisko Turiststation               |
| Samling (tid/plats)          | Dag 1 kl.17.00 på Abisko Turiststation |
| Avslutning (tid/plats)       | Dag 4 kl.16.00 på Abisko Turiststation |
| Deltagarantal (min/max)      | Min 3 / Max 6 deltagare.               |
| Minimiålder                  | 18 år.                                 |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| För vem?                    | Jag vill lära mig mer om topptur/lavinsäkerhet samt gå med guide för ökad säkerhet och mervärde. Efter avslutad kurs hoppas jag kunna planera och genomföra egna turer.                                                                                                                                                                                           |
| Erfarenhet                  | Tidigare genomfört Storulvån eller Abiskos topptur grundkurs alt. motsvarande eller är en god skidåkare som har gått på topptur minst 5 gånger. Samt att du har genomfört övningar med transceiver, sond samt grävning.<br><br>Mycket god kondition krävs, du behöver klara av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar och orka gå ca 1000 höjdmeter på en dag. |
| Övrigt                      | Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbart händelse.<br><br>Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.<br><br>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 30 dygn innan                                                |
| <b>DETTA INGÅR I PRISET</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Logi                        | 3 nätter logi i delat rum på vårt vandrarhem Keron                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Måltider                    | Alla måltider, från middag ankomstdag till lunchpaket avresedag                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Transport                   | Transport med minibuss till fjällen i närområdet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Guide                       | Guide certifierad enligt fjälledarnormen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Övrigt                      | Lavinutrustning (spade, sond, transceiver)<br>Gemensam säkerhetsutrustning (vindsäckar, sjukvårdsmaterial)                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### PRELIMINÄRT PROGRAM

##### Dag 1

Vi samlas kl. 17.00 för en genomgång av dagarna, sedan äter vi trerätters middag tillsammans i Restaurang Kungsleden.

##### Dag 2-4

Det blir heldagar ute där vi tränar på olika tekniker både på vägen upp och ner. Stort fokus på att gå effektivt och energibesparande. Utvecklar vår kamraträddning med både en och flera begravnings samt pratar vägval i lavinterräng. Vi kommer även lära oss hantera karta/kompass för att efter kurs kunna planera och genomföra egna turer. Packning av ryggsäck - utrustning, nödvändig och icke nödvändig utrustning kommer vi gå igenom. Fokus ligger på att bli en trygg toppturare.

| UTRUSTNING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utrustning som ingår                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck (fördelas på gruppen).</li> <li>• Första hjälpen (guide).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Utrustning vi rekommenderar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skalkläder, ofodrade är att rekommendera.</li> <li>• Mössa (gärna två, en lite tunnare eller ett pannband och en varmare).</li> <li>• Två par handskar, gärna ett par tunnare, vindtäta att använda när vi går uppåt och ett par varmare att åka ned i.</li> <li>• Två par underställ (syntet eller ull).</li> <li>• Strumpor i ull eller syntet, två till tre par.</li> <li>• Förstärkningsjacka (dun eller syntet).</li> <li>• Fleecetröja eller annat mellanlager.</li> <li>• Solglasögon och goggles.</li> <li>• Pannlampa med extra batterier.</li> <li>• Termos.</li> <li>• Vattenflaska, du bör kunna ta med minst 1–1,5 L (isolerad är optimalt).</li> <li>• Solskyddsfaktor och skavsårstejp.</li> <li>• Eget snacks man tycker om.</li> <li>• Karta och kompass.</li> </ul> |
| Bra att ha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamera.</li> <li>• Värmeshorts – dun eller primaloftshorts.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Hyra av utrustning<br><br>(Nödvändig skidutrustning för att genomföra arrangemanget, finns att hyra)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topptursskidor eller Splitboard.</li> <li>• Pjäxor med gåläge (krav på gåläge).</li> <li>• Skidhjälm (krav).</li> <li>• Lavinutrustning. Spade, sond och transceiver. (Ej tillåtet med analog transceiver).</li> <li>• Ryggsäck, 35–40 liter.</li> </ul> <p>Om du vill boka utrustning kontakta <a href="mailto:abisko.butik@stfturist.se">abisko.butik@stfturist.se</a></p> <p>Som medlem i STF har du 15% medlemsrabatt på hyran.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| RISKMOMENT OCH FÖRSÄKRING UNDER STF-AKTIVITET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Guiden är utbildad inom första hjälpen i terräng och gör sig yttersta för att minimera eventuella riskmoment under aktiviteten. Gästen bör därmed vara medveten vad hen utsätter sig för och vi kräver att gästen har korrekt utrustning enligt tabell här ovan, samt följer dom direktiv guiden ger.</p> <p>Du som är medlem i STF och deltar i en aktivitet som arrangeras av STF omfattas då av en olycksfallsförsäkring som gäller under aktiviteten. Försäkringen gäller även för barn i</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

medlems sällskap till och med det år barnet fyllt 15 år, ledare samt stugvärdar vid STF. Läs mer om olycksfallsförsäkring vid STF-aktivitet [här](#).

### HITTA HIT

Till och från Abisko reser du enklast med tåg. Abisko Turiststation har egen järnvägsstation.

Alternativt kan du ta flyg till Kiruna, sedan buss eller tåg vidare till Abisko Turiststation.

För mer information om resa till Abisko, besök:

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-abisko-turiststation/hitta-hit/>

### FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.

Bokningen:

Telefon: 010 190 2360

E-post: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se)

Anläggning STF Abisko

Telefon: 010 190 2400

E-post: [abisko@stfturist.se](mailto:abisko@stfturist.se)