



Helags – Heldag med topptursguide

Följ med på en heldagstur med guide för att utforska topptursskidåkningen på Helagsfjället. STF Helags fjällstation ligger vid foten av berget som med sina 1797 meter över havet är den högsta svenska bergstoppen söder om polcirkeln.

Upplev Helags med en guidad heldagstur på topptursskidor! Du tar dig till STF Helags fjällstation på egen hand, hit går både skidled och skoterled, vissa dagar går även bandvagn från Kläppen i Ljungdalen. Du träffar guiden på morgonen för att gå igenom turplanen och nödvändig packning. För att delta behöver du ha vana av att topptura samt grundläggande kunskaper om lavinsäkerhet för att alla ska kunna njuta av turen på ett säkert sätt. Toppturen planeras utifrån rådande väder och snöläge. Väder och vind har stor inverkan på hur vi kan röra oss i den alpina terrängen därför kan guiden behöva ta beslutet att avbryta eller korta ned turen. Turen avslutas på eftermiddagen vid fjällstationen där du kan dela dagens äventyr med likasinnade eller bara njuta av en varm bastu och den trevliga fjällstationen.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	Receptionen på STF Helags fjällstation
Samling (tid/plats)	Samling på morgonen samma dag på Helags fjällstation
Avslutning (tid/plats)	Ca 17.00 på STF Helags fjällstation
Deltagarantal	Min 2 / Max 6
Minimiålder	18 år
För vem?	För dig som vill utforska Helags topptursmöjligheter en dag
Erfarenhet	Du bör ha god kondition och kunna vara aktiv utomhus i minst 7h. Du bör vara en god skidåkare för att kunna hantera offpist i varierande snöförhållanden. Du bör ha god kännedom av transceiver, sond samt grävning.

DETTA INGÅR I PRISET	
Måltider	Ingår ej, matsäck kan köpas till vid bokning
Ledare/Guide	Certifierad Fjällguide
Övrigt	Avbokning kan ske fram till 7 dagar innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan. Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Vändning vid dåligt väder eller farliga förhållanden på turen genomförs utan återbetalning. Ställs turen in helt på grund av vädret återbetalas hela summan utom 300 kr som är en administrativ avgift. Inställd tur flyttas inte automatiska fram till nästkommande dag. Tala med guiden vad som gäller.

PRELIMINÄRT PROGRAM
Antingen bor du redan på STF Helags fjällstation eller också ansluter du från annat håll på morgonen innan turstart. Samling sker på morgonen samma dag vid receptionen med genomgång av dagen och säkerställande att all nödvändig utrustning är med innan vi går ut. Alla bör vara ombytta, ha packat ner matsäcken och ha stighudar på skidorna på utsatt tid. (Du får exakta tider i ett separat välkomstmejl någon vecka före bokad aktivitet). Guiden presenterar dagens plan som formats utifrån rådande väder-, vind- och lavinförhållanden. Vi försöker alltid hitta den bästa åkningen för dagen men kan inte garantera specifika åk. Vi börjar i lugnt tempo och tar regelbundna pauser samt en eller två längre fikastopp. Väder och vind har stor inverkan på hur vi kan röra oss i den alpina terrängen därför kan guiden behöva ta beslutet att avbryta eller korta ned turen.

UTRUSTNING	
Nödvändig utrustning för att genomföra arrangemanget	• Topptursskidor eller Splitboard med stighudar • Spade, Sond och transceiver. • Pjäxor med krav på gåläge.
Utrustning att ta med sig	• Skarjörn • Skalkläder, ofodrade är att rekommendera. • Mössa, (gärna en lite tunnare och en varmare). • Handskar, ett par tunnare, vindtäta att använda vid uppgång och ett par varmare för nedfärd. • Underställ och strumpor i ull eller syntet. • Förstärkningsjacka (dun eller syntet). • Fleecetröja eller annat mellanlager. • Vattenflaska, du bör kunna ta med minst 1 L • Termos • Eget snacks man tycker om. • Solglasögon, solkräm vid soliga dagar. • Goggles • Ryggsäck 35-45L
Bra att ha	• Skavsårplåster • Innetofflor • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Sittunderlag • Bekvämt ombyte för kvällarna • Keps vid soligt väder
Utrustning som ingår	• Gemensam säkerhetsutrustning (guide) • Vindsäck

RISKMOMENT OCH FÖRSÄKRING UNDER STF-AKTIVITET
Topptursguidning är en aktivitet där gästen färdas genom alpin terräng. Genom att delta i aktiviteten utsätter sig hen för riskmoment så som: Nedkylning, Laviner, fall från hög höjd, sten-/snöoras och rutschning är endast några exempel. 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. 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 medlems sällskap till och med det år barnet fyllt 15 år. Läs mer om olycksfallsförsäkring vid STF-aktivitet här.

OM OMRÅDET

SFT Helags fjällstation ligger på 1043 meter över havet och vid foten av Helagsmassivet. Berget som heter Majolkie på samiska sträcker sig 1979 meter över havsnivån och är Sveriges högsta berg söder om polcirkeln. Hit går ett nätverk av vandringsleder och vinterleder som binder ihop Helags med Ljungdalen, Ramundberget, Vålådalen, Sylarna och Nedalshytta i Norge. Det går även skoterled fram till fjällstationen som kommer från Vålådalen, Ljungdalen och Ramundberget. Här får du uppleva storslagna kalfjäll med milsvida vyer.

HITTA HIT

Se STF Helags hemsida – [Hitta till boendet](#)

Med ett aktuellt STF medlemskap har du 10 % rabatt på samtliga biljetter hos både SJ och Snälltåget.

Det är gratis för STF-medlemmar att ansluta sig till samåkningsplattformen ”Skjutsgruppen” – [läs mer om det här](#)

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning: bokningen@stfturist.se

Bokning, telefon: 010 - 190 23 60

Kontakt, anläggning: helags@stfturist.se