



## HELAGS - PÅ EGEN HAND

**I Härjedalsfjällen reser sig det mäktiga Helagsmassivet. Här möts du av Sveriges sydligaste glaciär och ett unikt djur- och växtliv, där fjällrävar tassar och fjällsippor blommar. Med Helags fjällstation som trygg bas är det du som formar äventyret.**

På Helags fjällstation bor du bekvämt i delat eller eget rum, och varje morgon startar med en mättande frukostbuffé som ger energi för dagens äventyr. Efter en dag på fjället väntar en värmande bastu och en välagad middag. Dagarna formar du precis som du vill, här finns upplevelser och dagturer som passar allt från nybörjare till fjällvana vandrare. Helags fjällstation är ett utmärkt val för familjer som vill komma längre in i fjällvärlden. Kolla in informationsbladet för tips på saker att göra eller fråga personalen på plats - de delar gärna med sig av sina bästa turtips. Kanske lockar en guidad tur till Helagstoppen, eller varför inte följa med på fjällrävssafari och spana efter de sällsynta fjällrävarna? Våra guidade turer bokar du enkelt online eller på plats.

### INFORMATION OM ARRANGEMANGET

|            |                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------|
| Mötesplats | STF Helags fjällstation                                     |
| För vem?   | För alla som vill upptäcka fjällen runt Helags på egen hand |
| Erfarenhet | Ingen tidigare erfarenhets behövs                           |

### DETTA INGÅR I PRISET

|          |                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Logi     | Boende med del i vald rumstyp, inkl slutstäd.                                                                   |
| Måltider | Helpension från middag på ankomstdagen till matsäck på avresedagen. Meddela specialkost och allergier i förväg. |
| Övrigt   | Avbokning kan ske fram till 7 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.           |

### TIPS PÅ TURER OCH AKTIVITETER

**Toppbestigning av helagstoppen** 9km ToR samt 750 höjdmeter stigning. Helagstoppen är Sveriges högsta fjälltopp söder om polcirkeln och bjuder in till en dagstur fylld med storslagna vyer, spännande berättelser och känslan av att nå nya höjder. Vi vandrar i ett lugnt tempo som passar både stora och små äventyrare! Toppturen till Helags är perfekt för fjällvandrare och aktiva familjer som vill uppleva fjällvärlden på ett tryggt och lärorikt sätt

**Fjällrävssafari.** Följ med på en oförglömlig tur till en bebodd fjällrävslyå. Med våra kunniga guider vid din sida får du chansen att uppleva fjällräven i sin rätta miljö. Det här är en upplevelse som ger dig en djupare förståelse för fjällräven och dess utmaningar.

#### Turtips och aktiviteter på egen hand:

**Bada i en fjällsjö.** Besök valfri sjö och bada i det klara och svalkande fjällvattnet.

**Kika efter djur och fåglar.** Hyr kikare och ge dig ut på fjället för att upptäcka djur och fågellivet. Kanske får du syn på en ljunpipare, en fjällabb eller jaktfalk.

**Testa tältning:** Hyr tält och prova på att tälta nära fjällstationen eller längre bort.

**Jalkedsåajja ca 4km.** Ta en tur upp på Jalkedsåajja, följ leden mot Vålåstugorn och innan det börjar slutta nedför viker du av och följer ryggen upp till masten på toppen. Där du kan njuta av utsikten över Krusetjärnarna, Gåsen, Härjångsåsen och Stora Härjångsstöten. Från toppen kan du antingen vandra tillbaka till fjällstationen de 2km du kom från eller fortsätta framåt i NV riktning på ryggen till du kommer ner på leden mot Gåsen och ta den tillbaka till stationen.

**Nedströms Handdölan ca 6km.** Handdölan börjar sin resa från Helagsfjället och glaciären, och rinner nedströms förbi Storulvån fjällstation mot Ånnsjön. Följ vattendraget i en trivsamt miljö där fjällets växtlighet frodas – en perfekt tur för den som vill utforska naturen med en fjällflora i handen. Efter cirka 3 kilometer möter leden mot Gåsen vattendraget, och du kan vända tillbaka för en rundtur på totalt 6 kilometer. Går du längre blir marken blötare, och vattnet slingrar sig bort från de gångbara stigarna.

**Glaciärsjön ToR 4km/ Runda 7km.** Vill du utforska den mäktiga grytan på Helagsfjället utan att gå hela vägen till toppen är Glaciärsjön ett bra alternativ. Följ leden mot toppen i 2 kilometer till du når fram till sjön som ligger omgiven av höga bergväggar. Här kan du kolla in 'klotterplanket' där besökare lagt ut stenar med namn och ord längs sjökanten

sedan lång tid tillbaka. Gå samma väg tillbaka för en tur på 4 kilometer, eller fortsatt upp och följ renstängslet till leden mot Fältjägarstugan för en rundtur på 7 kilometer.

**Snusesjön ca 8 km ToR.** Bakom Jalkedsåajja ligger Snusesjön, en trevlig plats för en dagsutflykt. Följ leden mot Vålåstugorna i 3,5 kilometer och vik sedan av mot sjön. Gå samma väg tillbaka för en lättvandrad tur på totalt 8 kilometer

**Helagstoppen, 9km.** För ett tryggt alternativ rekommenderar vi att du följer den markerade leden, längs södra sidan både upp och ner. Men vid bra väder och god sikt kan du göra en runda och ta dig ner längs norra sidan av grytan. Den stigen är omarkerad och går delvis på hällar som kan vara hala vid blött väder. Den sista nedstigningen är mer krävande på nordsidan med en stig som slingrar sig genom ett brantare parti.

**Sjön i dalgången norr om toppen ToR ca 11km.** Utforska dalgången norr om Helags och besök den turkoskimrande sjön, vackert inbäddad mellan höga bergsvägg. Följ leden mot Sylarna i 3 kilometer och vik sedan av upp mot berget. Följ vattendraget i cirka 2 kilometer tills du når sjön längst in i dalgången. När du viker av leden finns inga stigar att följa och du går i oledad terräng.

**Snusesjön runt 12km.** Sjön ligger som i en krater omringad av flera berg. För en rundtur, följ leden mot Gåsen förbi Jalkedsåajja och vik sedan av oledat längs Snusestöten och över Tiddiemaajja. Från Tiddiemaajja tar du riktning sydväst tills du når Vålåstugeleden, som leder dig tillbaka till fjällstationen. Observera att delar av turen går oledat, så ta med karta och kompass.

**Helagsfjället runt 25km.** För dig som vill ha en lägre tur kan du gå runt hela massivet. Du börjar på leden mot Fältjägarstugan och när du kommer till renstängslet viker du av och följer sydsluttningen till du kommer till passagen mellan helagsfjället och Predikstolen. Du rundar berget på en behaglig sluttning, desto längre ner desto enklare är det att gå men också lite längre. Ta sikte på Västra Helagsskaftet därefter kan du ta dig över ryggen och börja svänga tillbaka i NO riktning till leden som går från Sylarna till Helags. Turen är till stor del oledad och kräver navigeringskunskaper med karta och kompass då det inte finns någon mobilteckning på stora delar av turen.

**För dig med tält eller går mellan stugor** kan du vandra pilgrimsleden och beskåda Predikstolen. Ta leden mot fältjägarstugan och efter 6 kilometer korsar du den gamla pilgrimsleden Jämt-Norgevägen. Sedan medeltiden har många pilgrimer vandrat denna stig för att nå Nidaros, nuvarande Trondheim. Österut går stigen till Ljungdalen och västerut går den längs Sylsjön, genom Skarvdörrespasset och vidare över norskagränsen. Härifrån är det vacker utsikt över det mäktiga fjället Predikstolen. Vissa hävdar att även Helagsfjällets namn skulle komma sig ur att det kallats "det Heliga fjället".

### **Fråga oss på plats!**

Vi finns alltid redo att hjälpa dig med personliga tips och idéer för att göra din vistelse oförglömlig. Utforska fjällen på ert sätt och skapa minnen som varar!

| UTRUSTNING                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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</li> <li>• Sittunderlag eller liggunderlag</li> <li>• Kåsa/mugg</li> <li>• Toalettartiklar</li> <li>• Vindsäck</li> <li>• Enklare sjukvårdskit</li> </ul> <p><b>Sol- och insektsskydd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor</li> <li>• Myggmedel eller mygghatt</li> </ul> |
| Bra att ha                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skavsårstejp/plåster</li> <li>• Favoritsnacks för energi under turerna</li> <li>• Kamera (för att fånga minnen)</li> <li>• Matlåda för matsäck</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Hyra av utrustning          | <a href="#">Se STF Helags hemsida - Butik &amp; Uthyrning</a> , STF medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## OM OMRÅDET

Välkommen till STF Helags Fjällstation, en plats där naturens skönhet möter spännande historia och äventyr. Fjällstationen ligger med en fantastisk utsikt mot Helagstoppen, som reser sig 1797 meter över havet, och Sveriges sydligaste glaciär. Helags är inte bara en ikonisk topp i fjällvärlden, utan också hem för en unik flora och fauna.

Den första stugan vid Helags byggdes redan 1897 för att underlätta bestigningen av toppen, som reser sig 750 höjdmeter ovanför fjällstationen. Idag lockar området både skidåkare och vandrare som vill uppleva samma bedrift och njuta av stationens moderna bekvämligheter – allt från god mat och butik till en avkopplande bastu efter dagens tur.

Trots Helags höga läge är området förvånansvärt grönt och blomsterrikt under sommaren, vilket bidrar till dess unika charm. Det är kanske just detta som gör att fjällräven trivs så bra här. Området har en av de starkaste populationerna av den hotade fjällräven i Sverige, vilket gör det till ett paradiset för naturälskare och djurvänner.

## HITTA HIT

Till STF Helags reser du smidigast genom att ta dig via Östersund till Ljungdalen. Kommer du med bil finns parkering vid Kläppen, ca 6 km från Ljungdalens by. Vandring ca 12 km markerad led vidare till Helags Fjällstation – [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.

För ett trevligt, billigt och mer miljövänligt sätt att resa kan du också testa att samåka med Skjutsgruppen.

## 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 Helags fjällstation, [helags@stfturist.se](mailto:helags@stfturist.se)