



JÄMTLANDSTRIANGELN – SENIOR MED GUIDE

Jämtlandstriangeln är en riktig vandringsklassiker! På denna led vandrar vi mellan de välkända fjällstationerna Storulvån, Sylarna och Blåhammaren. Sträckan bjuder på fantastiska naturupplevelser och vi riktar oss specifikt mot dig över 55 år

Tillsammans med fler turkamrater och erfarna fjälledare skapar vi minnesvärda upplevelser tillsammans. Vi njuter av vandringarna, utsikterna och gemenskapen. Varje dag stannar vi för att äta vår matsäck ute på fjället, och framme på fjällstationen finns tid för avkoppling med bastu och vila. Kvällarna avslutas med gemensam middag som ger en fin avrundning på dagen. Välkommen att uppleva Jämtlandstriangeln med oss!

På Storulvån och Sylarna äter vi vällagad middag i deras restauranger, och på Blåhammaren lagar vi mat tillsammans i självhushållningskök. Vi ser fram emot att göra denna vandringsklassiker tillsammans med dig.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Start	11.00 STF Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00).
Avslut	Ca 15.00 STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar efter buss-/tågtider.
Deltagarantal	Min 4 / Max 10
Åldersgräns	16 år i målsmans sällskap.

För vem?	Den som vill vandra tillsammans med andra deltagare, uppleva en lättillgänglig fjälltur och samtidigt njuta av bekvämt boende på fjällstationerna.
Erfarenhet	Du behöver ha god kondition för att klara av att vandra i kuperad terräng upp till 19km om dagen med packning på ca 10-15kg.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Del i flerbäddsrums
Måltider	All mat, från fika på ankomstdagen till lunch på avresedagen (dryck ingår EJ i middagarna). Meddela ev. specialkost i förväg. På Blåhammarens fjällstation lagar vi middag och frukost gemensamt. Maten bär vi med oss från Storulvån. Kom ihåg att spara lite plats i ryggsäcken för gemensam mat.
Ledare/Guide	Certifierade fjälledare
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. 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.

PRELIMINÄRT PROGRAM
Dag 1 Vi inleder dagen med en välkomstsamling och fika kl. 11:00. Där går vi igenom turens upplägg, vår utrustning samt delar ut gemensam packning och mat. Nu finns även möjlighet att komplettera utrustningen i butik eller uthyrning. Efter lunch gör vi en kortare vandringstur i närområdet för att testa utrustning och ryggsäckar. Därefter återvänder vi till Storulvåns fjällstation och avslutas dagen med middag i restaurangen. Dag 2 Efter en stadig frukost påbörjar vi vandringen mot Blåhammarens Fjällstation, belägen 12 km västerut. Under dagen stannar vi för att äta våra matsäckar på fjället och njuter av vidsträckta vyer och frisk luft. Väl framme på Blåhammaren finns tid för dusch, bastu och vila innan vi lagar en god middag tillsammans i självhushållningsköket. Dag 3 Vi startar dagen med en gemensam frukost och förbereder oss för turens längsta etapp, 19 km vandring, över fjället till Sylarnas Fjällstation. Väl framme väntar en välförtjänt bastu, och sedan njuter vi av en god, vällagad middag i Sylarnas restaurang. Dag 4 Efter en härlig frukostbuffé gör vi oss redo för den sista dagen. Vi vandrar 16 km tillbaka till Storulvåns Fjällstation, en rutt som tar oss över kalvfjäll och genom fjällbjörskogen. Vid ankomst väntar en rejäl lunchbuffé som vi avnjuter tillsammans innan det är dags att säga hejdå och på återseende. För de som önskar finns möjlighet att ta en dusch eller bastu innan hemfärd.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (<i>fördelas på gruppen</i>)	• Vindsäck • Liggunderlag (finns att låna för den som vill) • Sjukvårdsutrustning (guide)
Rekommenderad utrustning	• Ryggsäck 35-55 liter med avbärarbälte och regnskydd. • Kängor/ vandrings skor (ej löparskor) • Vandringsbyxor • Regnställ/skalställ (jackan bör ha en rymlig huva) • Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning) • Mellanlager i fleece eller softshell • 1-2 underställ av ull eller syntet • Underkläder • Varma strumpor och sockor gärna i någon typ av ullblandning • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Keps (skyddar mot regn och sol) • Termos och vattenflaska. • Solglasögon och solskyddsfaktor • Skavsårplåster / tejp • Toalettartiklar • Reselakan/lätt sovsäck, örngott och resehandduk • Pannlampa • Kåsa/Mugg och Spork till Luncherna Linne och handduk ingår EJ, men går att hyra på plats. Vi rekommenderar att du tar med dig ett lätt reselakan, örngott och en resehandduk (finns även att köpa på stationerna). Kudde/täcke finns på plats. Förbered dig hemma genom att provpacka ryggsäcken, kontrollväga den och testa att bära den under en promenad för att känna att allt känns bra. Packad och klar bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10-15 kg (med full termos och vattenflaska).
Bra att ha	• Myggmedel • Vandringsstavar • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Tofflor (att använda både inomhus och vid vadning. Crocs eller liknande fungerar perfekt)
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning Utrustning måste förbokas, STF medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning.

OM OMRÅDET

STF Storulvåns Fjällstation ligger i hjärtat av södra Jämtlandsfjällen, omgiven av Snasahögarna i väster, Bunnerfjällen i öster och Sylmassivet i söder. Fjällstationen är den sista anhalten innan den väglösa fjällvärlden tar vid. Här erbjuds ett rikt friluftsliv året runt – på sommaren lockar vandringsleder för både nybörjare och erfarna, medan vintern bjuder på utmärkta möjligheter för turskidåkning och toppturer. Hösten fascinerar med sina sprakande färger, krispiga luft och rofyllda natur.

Storulvån erbjuder både traditionellt friluftsliv och mer äventyrliga aktiviteter – allt från familjevänliga utflykter till utmanande fjälltur. Fjällstationen är en idealisk bas för att utforska närområdet och sedan återvända till stationens bekvämligheter, eller som startpunkt för flerdagarsvandringar längre in i fjällvärlden. Välkommen!

HITTA HIT

Till STF Storulvån reser du smidigt och klimatsmart med tåg fram till Duved eller Enafors, och därefter med en anslutande transfer som tar dig hela vägen fram till fjällstationen. Se STF Storulvåns hemsida – [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.

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning, mail: bokningen@stfturist.se, telefon: 010-190 23 60

STF Storulvån fjällstation, Sportavdelning: jamtland.fjallsport@stfturist.se