



## STORULVÅN - FJÄLLÖPNING

**Är du en inbiten asfaltslöpare som lockas av en härlig naturupplevelse, eller har du redan testat stiglöpning men söker ny inspiration och trevligt sällskap på fjällets viddar? Följ då med på en förmiddag i löparskor över fjällets vackra rishedar.**

Spring i storslagen fjällnatur tillsammans med en härlig grupp. Vår kunniga guide väljer dagens bästa rutt, noggrant anpassad efter väder och förutsättningar. Tillsammans springer vi en sträcka på 10–20 km som erbjuder både utmaning och njutning. Turen är utformad för att låta dig upptäcka fjällens unika terräng och vidsträckta vyer. Här kombineras träning, naturupplevelse och gemenskap – den bästa motivationen för en fantastisk löpupplevelse.

| INFORMATION OM ARRANGEMANGET |                                                   |
|------------------------------|---------------------------------------------------|
| Mötesplats                   | STF Storulvåns Fjällstation                       |
| Samling                      | 09.00, utanför huvudentrén vid flaggstången       |
| Avslutning                   | Ca 13.00 utanför huvudentrén vid flaggstången     |
| Deltagarantal                | Min 2/ max 8                                      |
| Minimiålder                  | 16 år i målsmans sällskap                         |
| För vem?                     | För dig som vill upptäcka fjället på i löparskor. |

|            |                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Erfarenhet | God fysisk kondition för att springa ca 15km i kuperad terräng uppför och utför. |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|

| DETTA INGÅR I PRISET |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ledare/Guide         | Certifierade fjälledare                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Övrigt               | <p>Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 7 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.</p> |

| UTRUSTNING                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utrustning som ingår         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Första hjälpen (guide)</li> <li>Vindsäck</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Utrustning som rekommenderas | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trailskor för löpturen</li> <li>Löparkläder lämpliga efter dagens väder</li> <li>Mössa, handskar, buff</li> <li>Förstärkningsplagg (vindjacka/regnjacka efter väderprognos)</li> <li>Solglasögon och keps</li> <li>Skavsårstejp/plåster</li> <li>Löparryggsäck där du får plats med din utrustning för turen samt vatten. Vätskeryggsäck är bra att ha.</li> <li>Vattenflaska eller kåsa (om du ej har vätskeblåsa i ryggsäcken)</li> <li>Energi – snacks/energibar som du gillar.</li> </ul> <p>Du behöver ha med dig lite snacks och lättare energi under turen, det finns att köpa i våran butik. Du kan även köpa till en matsäck som du packar med dig från frukostbuffén. Vi kommer tillbaka till fjällstationen ca kl 13 då finns möjlighet att äta sin matsäck eller köpa lunch i restaurangen.</p> |
| Hyra av utrustning           | Se STF Storulvåns hemsida - <a href="#">Butik &amp; Uthyrning Utrustning måste förbokas</a> , alla 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. Som den sista utposten innan den väglösa fjällvärlden tar vid, är fjällstationen en idealisk utgångspunkt för äventyr året runt.

På sommaren lockar vandringsleder för både nybörjare och erfarna vandrare, medan vintern erbjuder fantastiska möjligheter för turskidåkning och toppturer. Hösten fascinerar med sprakande färger, krispig luft och rofylld natur.

Här finns något för alla, från familjevänliga dagsturer och aktivitetsveckor till mer utmanande fjällturerna för den erfarna äventyraren. Storulvån är en perfekt bas för att upptäcka fjällen och därefter koppla av med fjällstationens bekvämligheter. Du kan njuta av en vällagad middag i restaurangen, värmen i bastun, lek i lekrummet eller gemenskapen i sällskapsutrymmena. Är du hellre ute efter en längre fjälltur, så är Storulvån en given startpunkt som leder dig vidare in i fjällvärlden. Välkommen hit!

## 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](mailto:bokningen@stfturist.se), telefon: 010-190 23 60

STF Storulvån fjällstation, Sportavdelning: [jamtland.fjallsport@stfturist.se](mailto:jamtland.fjallsport@stfturist.se)