



STORULVÅN - LÖPARHELG

Välkommen till en inspirerande löparhelg i hjärtat av Jämtlandsfjällen! Här väntar en helg fylld av tekniktips, fjällöppning, inspiration och återhämtning. Tillsammans utforskar vi allt från dalarnas slingrande stigar till topparnas vidsträckta vyer.

Under denna löparhelg på STF Storulvån fjällstation får du uppleva fjällvärlden på ett helt nytt sätt – med löparskorna på. Våra erfarna guider leder dig till gömda smultronställen, bortom de upptrampade lederna, medan de delar med sig av tekniktips och inspirerande kunskap om fjällens flora och fauna. Helgen är perfekt för dig som är en van löpare och vill lämna asfalten bakom dig för att upptäcka Jämtlandsfjällen i en ny dimension. Med dagsturer som varierar mellan 10 och 20 km anpassar vi rutterna efter gruppens nivå, så att alla kan känna sig utmanade och inspirerade.

Vi ramar in dagarna med frukstbuffé inför turerna, packar med matsäck för att avnjutas ute på fjället. Efter dagen kan du koppla av, njuta av en avslappnande bastu och äta god mat i restaurangen.

AVGÅNGEN 28-30 augusti avslutar vi dagen med ett välgörande yogapass efter dagens långa löpning. En stunds yoga som främjar återhämtning, mjukar upp löparmuskler och stärker kroppen inför kommande äventyr.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvåns Fjällstation
Samling	11.00 STF Storulvåns Fjällstation (in-check från 15.00)
Avslutning	Ca 15.30 STF Storulvån Fjällstation
Deltagarantal	Min 4 / max 16
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För dig som vill upptäcka tjusningen med fjällöpning i storslagen natur, dela löparglädjen med likasinnade, träffa nya människor och känna tryggheten med en erfaren guide vid din sida.
Erfarenhet	Du bör vara medelgod till god löpare och utan problem klara av att springa sträckor mellan 10-20km med lättare packning i flera dagar.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Boende i 2 nätter. Välj mellan bädd i flerbäddsrums budget, bädd i 4 bäddsrums eller eget 4 bäddrum (vid eget 4 bäddrum ingår linne, handduk och slutstäd).
Måltider	Helpension, från lunch på ankomstdagen till lunch på avresedagen med matsäck ute på tur. Meddela ev. specialkost i förväg.
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 dagar 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: Ankomstdagen Vi samlas kl. 11.00 på STF Storulvåns fjällstation för ett välkomstmöte där vi presenterar oss, går igenom veckans program och delar packningstips. Efter en god lunch i restaurangen ger vi oss ut på en kortare eftermiddagstur, vi är ute cirka tre timmar, sträcker på benen genom ett teknikpass. Förhoppningsvis bjuds vi även på vackra vyer över det fjällområde vi ska utforska de kommande dagarna. När vi kommer tillbaka finns tid för bastu och vila. Dag 2: Heldag på fjället (ca 09.00–15.00) Vi börjar dagen med en härlig frukost och packar med oss matsäcken inför dagens äventyr. Kl. 9.00 samlas vi för att ge oss ut på vår stora dag – en sex timmar lång upptäcktsfärd bland fjällens gömda pärlor. Vi lämnar de större lederna bakom oss och följer de mindre stigarna som slingrar sig genom orörd natur. Dagens rutt och distans anpassas efter väder och gruppens önskemål, vilket gör

varje tur unik. Efter en dag fylld av upplevelser och fantastiska vyer avslutar vi med avkoppling, en varm bastu och vila på fjällstationen – den perfekta avslutningen på en minnesvärd dag.

Dag 3: Avslutningsdagen Efter frukost och utcheckning (kl. 10.00) gör vi oss redo för en sista tur på fjället. Vi väljer en lagom lång runda och passar på att utforska det vi kanske missat tidigare. För dig som reser med buss eller tåg på eftermiddagen finns möjlighet att förvara bagage under dagen samt ta en dusch och bastu innan avfärd.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (gruppen)	• Vindsäck • Sjukvårdsutrustning (guide) • Liggunderlag
Utrustning vi rekommenderar	• Löparskor anpassade för stig • löpartights • Löparshorts • Mössa, vantar, halsduk/buff • 1-2 underställ av ull eller syntet • 1 T-shirt • 1 mellanlager i ull eller syntet • Förstärkningsplagg (jacka i dun/syntet eller tröja i ull/fleece) • Tunnare vindjacka/regnjacka • Vindbyxor • Sockar, gärna i ylle • Badkläder (bastun är mixad dam/herr) • Solglasögon, solskyddsfaktor, keps • Skavsårstejp och Compeed • Pannlampa (på hösten) • Liten ryggsäck för löpning, cirka 5-15L • Softflask • Kåsa • Liten termos om du vill ha kaffe/te till lunch • Hygienartiklar • Ombyte till middagarna
Bra att ha	• Innetofflor • Vandringsstavar • Karta
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 fjällturer. 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](tel:010-1902360)

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