SVENSKA TURISTFÖRENINGEN

INFORMATIONSBLAD

Storulvån – Löpning och yoga
Sommar 2026

STORULVÅN - LÖPNING OCH YOGA

Med STF Storulvån som bas kombinerar vi fantastisk löpning i fjällmiljö med välgörande yogapass. Släpp prestationskraven, andas frisk fjälluft och njut av att springa på fjällets slingrande stigar. Dagarna startar och avslutas med välgörande yoga och ramas in med god mat och härlig gemenskap på fjällstationen.

Vi kombinerar teknikpass med fjällöpning i ett behagligt tempo som låter dig njuta av både naturen och rörelsen. Varje dag ramas in med yoga. På morgonen värmer vi upp löparmusklerna medan kvällsyogan är lugnare och främjar kroppens återhämtning. Tillsammans skapar vi en balanserad mix av aktivitet och vila, som hjälper dig att utvecklas som löpare samtidigt som du får tid att njuta av fjällens lugn.

Vare sig du är nybörjare och nyfiken på stiglöpning, en van löpare som vill bli starkare, eller bara söker en oförglömlig löparresa, är du varmt välkommen att delta. Vi lovar inspirerande dagar i Storulvåns spektakulära fjällterräng, välsmakande måltider och en välgörande återhämtning i fjällens rogivande miljö. Tänk dig att avsluta dagen med en avkopplande yogastund, trötta men glada ben, och ett sinne fyllt av nya intryck från fjället. En resa du inte vill missa!

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvåns Fjällstation
Samling	11.00 STF Storulvåns Fjällstation (in-check från 15.00)
Avslutning	Ca 15.00 STF Storulvån Fjällstation
Deltagarantal	Min 6 max 16
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För dig som vill kombinera rörelse och återhämtning i storslagen fjällmiljö, oavsett om du är nybörjare, erfaren löpare eller bara söker en unik upplevelse.
Erfarenhet	Du har med fördel en grundläggande kondition och vana vid att röra dig aktivt. Vi kommer att anpassa utifrån gruppens förmåga men utgår från att göra turer mellan 10-15km i lugnt tempo med flera stopp. Yogan anpassas efter deltagarnas nivå och kräver ingen förkunskap.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Boende i två nätter med del i fyrbäddsrum eller eget rum. Slutstäd, linne och handduk ingår.
Måltider	Helpension från lunch ankomstdag till lunch avresedag. (Meddela ev. specialkost i förväg).
Ledare/Guide	Certifierade fjälledare och yogainstruktör
Yoga	Yogapassens längd är mellan 45-90 minuter. Vid vackert väder kan vissa av yogapassen hållas utomhus. För kvällarnas pass, tag gärna med din kudde, varma sockor och en varm tröja/sjal. Lån av yogamatta ingår.
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: Ankomst och introduktion. Vi samlas kl. 11.00 på STF Storulvåns Fjällstation för ett välkomstmöte där vi presenterar oss, går igenom praktisk information. Därefter kickar vi igång vistelsen med ett kortare yogapass, där vi mjukar upp stela kroppar efter resan. Efter lunch ger vi oss ut på ett kortare löppass med fokus på löpteknik som lägger grunden för de kommande dagarna. Väl tillbaka på stationen väntar avkoppling i bastun och en härlig

middag. Innan läggdags ses vi för ett mjukgörande yinyogapass, perfekt för att slappna av och förbereda kroppen för nästa dag.

Dag 2: Aktiv dag i fjällen. Vi startar dagen med ett uppmjukande yogapass innan frukost, där vi också packar med matsäck inför dagens utflykt. Kl. 10 samlas vi för dagens löptur. Idag släpper vi krav och kilometertider utan fokuserar på att uppleva fjället i löparskor. Vi siktar på att vara ute länge, men att ta oss fram kravlöst och rofyllt. Efter löpturen återvänder vi till stationen för ett välgörande yogapass som fokuserar på att sträcka ut och mjuka upp muskler och leder som vi arbetat med under dagen. Kvällen avslutas med tid för avkoppling och gemenskap.

Dag 3: Avslutning och inspiration. Vi inleder morgonen med arrangemangets sista yogapass kl. 07.30. Efter frukost finns tid att packa och checka ut innan vi ger oss ut på dagens löptur för att njuta av fjälluften en sista gång. Under passet pratar vi om motivation och inspiration för att upprätthålla löpträningen framöver. Kl. 15 avslutar vi med en gemensam måltid i restaurangen innan vi säger hejdå och på återseende!

UTRUSTNING	
Utrustning vi rekommenderar	• Löparskor för stiglöpning, trailskor. • Löparryggsäck/liten ryggsäck (5-20L), gärna med vätskesystem. • Vattenflaska eller vätskesystem/ Vätskebälte om du ej har det i ryggsäcken. • Tights (korta och långa) • Funktionströja (t-shirt/ långärmad beroende på väder). • Extra värmejacka dun • Underställströja • Vindjacka • Regnjacka • Solglasögon • Keps • Solskydd • Mössa/buff/pannbnd • Vantar • Enklare första hjälpen med sårtvätt, plåster och kompressionslinda. • Compeed / skavsårsplåster • Ombyte att ha på fjällstationen
Bra att ha	• Tofflor/sandaler/gympaskor (inomhus) • Regn- eller skalkläder. • Vattentät påse (ej krav)
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

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