



## SYLARNA - FJÄLLTUR FÖR UNGA 18-25 ÅR

**Vi erbjuder en fjälltur för ungdomar mellan 18 och 25 år. Tillsammans med en erfaren fjälledare och jämnåriga deltagare utforskar vi Sylarna – en lättillgänglig plats i hjärtat av Jämtlandsfjällen som bjuder på högalpina äventyr.**

Under resan bor vi tre nätter på STF Sylarna fjällstation och varje morgon väntar en frukostbuffé, perfekt för att fylla på energi inför dagens utflykt. Ena dagen gör vi ett topptursförsök till Storsylen, vandrigen upp till 1 762 meter över havet bjuder på hisnande vyer och en känsla av äventyrlust. Den andra dagen går till Tempeldalen, då håller vi oss nere på marken och vandrar omgivna av mäktiga bergsväggar och häpnadsväckande formationer. På kvällarna lagar gruppen egen middag i självhushållsköket - en perfekt stund för gemenskap och reflektion över dagens upplevelser. Råvaror eller frystorkat finns att köpa i fjällstationens butik om du inte har med eget.

Det här är chansen att upptäcka fjället, dela äventyr och skapa minnen för livet. Är du redo för ditt nästa äventyr? Packa ryggsäcken och följ med oss till Sylarna och upplev en fjällvandring när den är som bäst!

### INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats

STF Storulvån fjällstation

Samling	11.00 på STF Storulvån fjällstation
Avslutning	15.00 på STF Storulvån fjällstation
Deltagarantal	Min 5/max 10
Minimiålder	Mellan 18-25 år
För vem?	Det här paketet riktar sig till dig mellan 18 och 25 år som vill uppleva fjällvärlden tillsammans med andra unga. Oavsett om det är din första fjälltur eller om du redan har vandrat tidigare
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet är nödvändig med du bör klara av att vandra upp mot 16km i kuperad terräng och klara av 750 höjdmeter upp och ner under en heldag.
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	3 nätter på bädd i sovsal på Sylarna fjällstation
Måltider	Fika på ankomstdagen och frukost alla dagar
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 30 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>

<b>PRELIMINÄRT PROGRAM</b>	
<p><b>Dag 1: Ankomstdagen och vandring till Sylarna</b></p> <p>Vi samlas vid Storulvåns fjällstation vid 11.00 efter att bussen anlänt. Efter ett välkomstmöte vandrar vi 16km mot Sylarna tillsammans, där vi checkar in och njuter av en avkopplande kväll. Middag lagar gruppen på egen hand i självhushållsköket, tips är att köpa råvaror eller frystorkat från butiken på Sylarna om du inte tar med dig eget.</p>	
<p><b>Dag 2: Topptursförsök till Storsylen</b></p> <p>Efter en stärkande frukost i restaurangen ger vi oss ut på ett topptursförsök till Storsylen, den högsta toppen i Sylmassivet på 1 762 meter över havet. Det innebär ca 10km tur och retur samt 750 höjdmeter upp och ner. Turen går genom stenig och ansträngande terräng, men bjuder på fantastiska vyer och en känsla av äventyr som gör mödan värd. Du behöver ha med dig matsäck, antingen från fjällstationen eller något tagit med hemifrån. Middagen lagar vi tillsammans i självhushållsköket, precis som kvällen före</p>	
<p><b>Dag 3: vandringstur till Tempeldalen</b></p> <p>Dagen inleds med frukost innan vi ger oss av på en vandring in i den spektakulära Tempeldalen. Här håller vi oss nere på marken och går genom ett landskap omringat av mäktiga bergsväggar och häpnadsväckande formationer. Du behöver ha med dig</p>	

matsäck, antingen från fjällstationen eller något du tagit med hemifrån. Middagen lagar vi tillsammans i självhushållsköket, precis som kvällen före

#### Dag 4 - Vandring tillbaka till Storulvån

Efter frukost är det dags att packa ihop och påbörja vandringen tillbaka till Storulvån, cirka 16 km. Väl framme hinner vi duscha och byta om innan hemresan, vi avslutan ca kl. 15.00 innan bussen avreser.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår ( <i>gruppen</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck</li> <li>• Liggunderlag (finns att låna för den som vill)</li> <li>• Sjukvårdsutrustning (guide)</li> </ul>
Rekommenderad utrustning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rygsäck 35-55 liter med avbärarbälte och regnskydd.</li> <li>• Kängor/ vandringsskor (löparskor för laravgången).</li> <li>• Vandringsbyxor</li> <li>• Regnställ/skalställ (jackan bör ha en rymlig huva)</li> <li>• Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning)</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Underkläder</li> <li>• Varma strumpor och sockor gärna i någon typ av ullblandning</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Mössa och ev. pannband/buff</li> <li>• Keps (skyddar mot regn och sol)</li> <li>• Termos och vattenflaska.</li> <li>• Solglasögon och solskyddsfaktor</li> <li>• Skavsårplåster / tejp</li> <li>• Toalettartiklar</li> <li>• Reselakan/lätt sovsäck, örngott och resehandduk</li> <li>• Pannlampa</li> <li>• Kåsa/Mugg och Spork till Luncherna</li> </ul> <p>Om du väljer att ta med dig frystorkad amt på tur behöver du säkerställa att du har tillräckligt med hetvatten, antingen i en extra termos som du fyller på morgonen eller eget stormkök.</p> <p>Linne och handduk ingår <b>EJ</b>, 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). Kudd/täcke finns på plats.</p> <p>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 15kg (med full termos och vattenflaska).</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Myggmedel</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vandringsstavar</li><li>• Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja</li><li>• Tofflor (att använda både inomhus och vid vadning. Crocs eller liknande fungerar perfekt)</li></ul>
Hyra av utrustning	Ryggsäck och termos finns att hyra på STF Sylarna, för större utbud kontakta STF Storulvån fjällstation. STF medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning.

## OM OMRÅDET

STF Sylarna fjällstation ligger 16 kilometer ut i väglöst land, vid foten av det mäktiga Sylmassivet. Här möts över 50 mil markerade leder från Blåhammaren, Storulvån, Helags och norska Nedalen och Storerikvollen, vilket gör Sylarna till en levande knutpunkt för fjällälskare från när och fjärran.

Vare sig du är nybörjare eller erfaren fjällvandrare finns här något för dig. Utmana dig själv med en topptur till Storsylen, som majestätiskt reser sig 1762 meter över havet, eller välj en lugnare dagstur till Glaciärsjön eller Tempeldalen, där fjällets vidder och stillhet ger plats för reflektion och återhämtning. Oavsett om du föredrar turskidåkning, löpning, vandring eller toppturer erbjuder Sylarna äventyr och upplevelser som passar just dig.

Men Sylarna är mer än bara äventyr. Det är också en plats för inspiration, återhämtning och gemenskap. Efter en dag fylld av intryck väntar fjällstationen med vällagad mat, mysigt boende och en varm atmosfär. Här, omgiven av fjällens vilda och vackra värld, finns plats för både stillhet och samhörighet.

## HITTA HIT

Till STF Sylarna reser du smidigt och klimatsmart med tåg fram till Duved eller Enafors, därifrån tar du en transferbuss till STF Storulvån fjällstation. Vid vägens ände är det 16km led in till Sylarnas fjällstation (denna vandring gör vi tillsammans i grupp och med guide) – [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 Storulvån Sportavdelning: [jamtland.fjallsport@stfturist.se](mailto:jamtland.fjallsport@stfturist.se)