

# Grundkurs alpin klättring Sylarna

## Boende:

STF Sylarna Fjällstation <https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-sylarna-fjallstation/> eller i tält. Vill du bo inomhus (vilket vi rekommenderar) bokar du direkt via länken ovan.

Regler för tält läs mer nedan under bra att veta. Vi rekommenderar att ni blir medlem i STF. Bli medlem [HÄR](#).

## Resa:

Nattåg från Stockholm Central till Duved:

<https://www.sj.se/>

## Hemresa:

<https://www.sj.se/>

För att boka bussresa från Duved till Storulvån och tillbaka:

<https://www.wansethbuss.se/tidtabell/>

## Utrustning (obligatorisk):

- Stegjärnsfasta kängor
- Stegjärn
- Isyx, alpin med relativt rakt skaft, 50-65 cm
- Sele
- hjälm
- 4-5st skruvkarbiner
- 2st vanliga karbiner
- 2st 120cm slingor
- 3st prusiksnören (knutna av 5-6mm tjockt, ca 125cm långt repsnöre)
- Isskruv (om du har)
- Dagstursryggsäck 30-40 liter
- Skaljacka och skalbyxor. Vind- och vattentäta.
- Byxor, helst vindtäta och robusta.
- Tröja. Ull eller syntet/fleece.

- Fodrad jacka. Syntet/dun. Alternativt extra tröja.
- Underställ tröja och byxor. Ull eller syntet
- Ullsockor 2 par
- Handskar/Vantar, ett par tunna och ett par tjocka.
- Mössa och buff
- Solglasögon
- Solskyddsmedel
- Vattenflaska
- Sov/reselakan, om du bor i stugan
- Pannlampa

Utrustning (bra att ha):

- Tunn vindjacka/softshelljacka
- Extra underställströja
- Damasker
- Stav
- Termos
- Kamera
- Telefon
- Skavsårstejp
- Tofflor
- Necessär
- Handduk, Badkläder (finns bastu)

### **Bra att veta**

- Bär inte för mycket onödigt till Sylarna. Det kommer att bli tungt ändå.
- Det kan vara regnigt, blåsigt och grymt kallt och vi kan göra något lågintensivt som t ex. sprickräddning. Så spar ändå inte för mycket på klädseln.
- Beräkna tillräckligt med tid för färden
- Outdoor buddies i Åre har stegjärn och yxa för uthyrning. Eleven ordnar själv.
- Det finns viss proviant att köpa på fjällstationen.
- Bastu finns

- Möjlighet finns att tälta i anslutning till Sylarna Fjällstation. Tält sätts upp minst 100 m från närmaste byggnad. Tältplats kan inte förbokas. För tältare erbjuds service i form av toaletter, duschar, bastu, nyrenoverat självhushållskök med all utrustning, nya effektiva torkrum, laddning av mobil samt WIFI.

För detta betalas en serviceavgift på plats på 200 kr/dygn som STF-medlem (300 kr/dygn icke-medlem).

Likaså frukost, lunchpaket och matlådor kan köpas på plats och behöver ej förbokas.

Middag för tältare bör förbokas, vilket kan göras tidigast 7 dagar före ankomst via [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se) eller [sylarna@stfturist.se](mailto:sylarna@stfturist.se). Ange namn, datum, antal, eventuell specialkost/allergi och telefonnummer.

Vid frågor hör gärna av er till [eva.rimnas@klatterforbundet.rf.se](mailto:eva.rimnas@klatterforbundet.rf.se)

Väl mött i Sylarna