

**Höstvandring med tält i helagsfjällen 2–8 september 2024.**

**(detaljprogram version 240701)**

|  |  |
| --- | --- |
| Måndag 2 september | Grundplanen är att vi samlas 22:50 för avresa 23:25 mot Jämtland. Vi ankommer till Östersund 06:30 där Taxi Ljungdalen möter upp för vidare transport till Postvallen dit vi ankommer cirka 09:30. Frukost medtages och äter på tåg eller buss.    **OBS! Planera för en tidigare avgångstid. Vi kikar just nu på en alternativ tågtid, då SJ har annonserat att vårt planerade nattåg kan vara inställt på grund av banarbete.** **Preliminärt samlas vi redan 17 i Uppsala för avresa 17:38 mot Östersund**, dit vi ankommer cirka 22:00. I Östersund möter Taxi Ljungdalen upp för vidare transport till Postvallen dit vi ankommer cirka 00:30. Väl framme går vi raka vägen i säng för att vara pigga inför morgondagen. |
| Tisdag 3 september | **Postvallen - Krustjärnsstöten. (8–9 km)**  Vi samlas intill STF:s fjällstugor vid Postvallen och delar ut gemensam utrustning. Vid ca 10 börjar vi vår första etapp upp på fjället. Vi går i sakta mak uppför längs lill-Kesudalen mellan topparna Vargtjärnsstöten och Stortuvan för att under eftermiddagen ta oss upp på kalfjället och högfjällsplatån. Det blir en ansträngande start i uppförslut, men vi blir väl belönade med utsikt över fjälltopparna när vi fått höjd. Vi tältar i närheten av Krusttjärnsstöten. Dagens sträcka är cirka 8 km och vi har tid att få upp tält och lära känna varandra. |
| Onsdag 4 september | **Krustjärnsstöten – Helags (11 km)**  Idag blir vandringen utan större höjdskillnader. Vi vandrar genom det vackra området vid Krustjärnsstöten fortsätter längs sommarled med Helags i blickfånget, passerar Snusesjön, 973 möh och fortsätter mot Helags, där vi slår upp tälten vid bergets fot. Dagens etapp är ca 11 km lång. |
| Torsdag 5 september | **Dagstur kring Helags**  Helags är Sveriges högsta fjäll söder om polcirkeln, 1796 möh, och där finns också Sveriges sydligaste glaciär. Här stannar vi för att göra en dagstur. Vart det bär bestäms av gruppens förutsättningar och vädret, som är känt för att vara varierande.  **Glaciären (6–9 km):**  Vi lämnar vår packning vid Helags fjällstation och vandrar med lätt dagspackning. Endera går turen upp mot Sveriges sydligaste glaciär. Just ovan denna ligger Helags topp som är 1796 möh. Terrängen är stenig och brant men gångbar, utan svåra tekniska passager. Vi trampar längs stigar som 2015 av National Geographics utsågs till den tredje vackraste toppturen i världen. Dagsvandringen är ca 6-9 km med kraftig stigning.  **Snusestöten med lätt packning (11-14 km):**  Vår alternativa dagstursplan går runt det mindre berget Snusestöten och över berget Tjiddiemaajja 1114 möh. Denna tur går i blandad terräng och görs även den med dagspackning.  Efter turen vilar vi upp på Helags fjällstation där det finns dusch och bastu. Här kommer vi att bo i ”Gamla Östan”, den äldsta av fjällstationens stugor, med hög mysfaktor och till kvällen bjuds vi på gemensam middag inne på stationen. |
| Fredag 6 september | **Helags – Pilgrimsleden & Tältplats efter Östra Helagssjön. (11 km).**  Vi börjar vandringen på väl upptrampad led i nedförslut, men viker av halvvägs ner mot Ljungdalen i oledad terräng för att finna den gamla pilgrimsleden till Nidaros (Trondheim). Detta är en av Jämtlands finaste etapper. Den mindre stigen slingrar sig fram mellan fjällbjörkar, hedar och över myrar och leder oss in mellan den Norra och södra Gröndörrstöten. När vi vänder oss om ser vi den mäktiga toppen Predikstolen som är en del av Helags fjällmassiv. Vi hittar en tältplats när vi passerat östra Helagssjön. |
| Lördag 7 september | **Pilgrimsleden – Postvallen (11 km)**  Idag tar vi oss över platån vid Torkilstöten nerför berget till Kläppen och Postvallen. Leden går över kalfjäll och stig. Ikväll blir det stugmiddag, samt dusch och bastu. Stugsällskapet uppmuntras att äta gemensam middag, torka upp och packa väskan inför morgonens avfärd. |
| Söndag 8 september | Buss/taxi hämtar oss ca kl 09:00 och tar oss till Östersund. Tåg från Östersund går kl 12:17 och vi är framme i Uppsala 18:20 och 19:00 i Stockholm. |

**Deltagarantal:** max 8. Deltagande kräver medlemskap i Friluftsfrämjandet.

**Ledare:**

Maria Nordholm, certifierad fjälledare, tel 073-8160041 [maria.nordholm@friluftsframjandet.se](mailto:maria.nordholm@friluftsframjandet.se)

Anna Paulson, ledare under utbildning, tel 0739-134356, [wallepost79@hotmail.com](mailto:wallepost79@hotmail.com)

**Anmälan**: Senast den 20 juli.

**Förberedelser**: Denna tur bjuder på en fjällvandring med 4 normallånga sträckor/dag och en dagstursdag alt. vilodag. Totalt uppskattar vi sträckan till ca 5,5 mil. Eftersom det är höst vilket kräver varmare kläder och sovutrustning då vi bor i tält, och vi även bär den mesta maten så kommer vi att behöva bära lite tyngre än vanligt. Vi går också delvis oledat. Sammantaget innebär det att vandringen passar dig som har vandrat och tältat förr. Du bör ha god kondition, klara av att gå upp till 16 km/dag med en ryggsäck på ca 20-24 kg. Du kommer få smaka på fjällen, uppleva omväxlande väder, uppförsbackar och nedförsbackar, trevligt sällskap och vackra höstfärger. Bastu finns att tillgå på Helags fjällstation och under kvällen njuter vi av gemensam tvårättersmiddag.

För att lära känna varandra inför turen, gå igenom uppläggningen av turen, utrustning och bilda matlag m.m. kommer vi att ha en förträff den 14 augusti kl 18.30, Studiefrämjandets lokaler Ljusbärargatan 2, Uppsala).

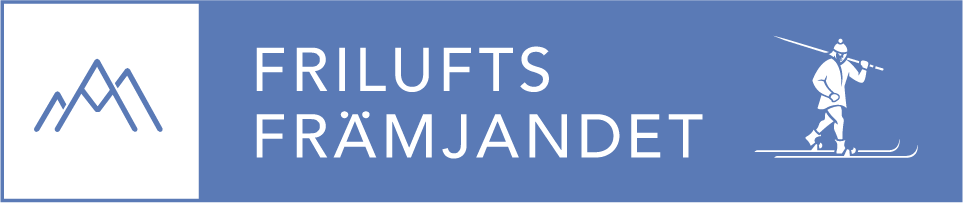
**Deltagaravgift**: 6300 kr. Priset inkluderar tåg- buss-och taxiresor, en middag på Helags fjällstation, avgift till lokalavdelningen samt ledarkostnad. Senast på avresedagen ska samtliga deltagare vara medlemmar i Friluftsfrämjandet.

**Betalning:** Anmälningsavgift: 600 kr betalas i samband med anmälan via Din Kurs. (Återbetalas ej vid avbokning) Resterande avgift: 5700 kr betalas senast 14 augusti till bankgiro 5177–5500. Som referens anges: fjäll och namn

**Avbokning:** Om du skulle bli tvungen att avboka turen meddela snarast någon av ledarna, så får de som står på kö en chans att komma med. Vid avbokning efter den 1 augusti återbetalas den del av deltagaravgiften som återstår efter att avdrag har gjorts för Friluftsfrämjandets faktiska kostnader.

**Bankgirokonto** för anmälnings- och deltagaravgift: 5177–5500

**Karta**: Storlien, Sylarna, Helags & Ramundberget 1:50 000. Primär karta (Calazo förlag). Samt Vålådalen, Lunndörren & Oviksfjällen 1:50 000. Del av turen (Calazo förlag).

 F