

Stugvandring 14 - 18 / 8



Fjällsugen? Vandringsglad men vet inte riktigt var du ska börja? Häng med på en lugn "Kom igång - vandring" mellan stugor i Vindelfjällen. Du behöver inte ha fjällvandrart förr, bara ha viljan och energin att vandra mellan 8 och 20 km per dag med ryggsäck.



Att det är vägen som är målet är aldrig så tydligt som vid fjällvandring.

Det är en "kom-igång-och-vandra"-vandring, en vandringstur för dig som gillar att röra på dig men som kanske inte vandrat i svenska fjällen förr. Eller så har du det men vill vara med ändå. Du behöver alltså inte ha någon fjällvana, den har jag som guide och delar med mig av till dig. Du behöver inte heller bära tungt - vi bär bara med oss den nödvändigaste och handlar den mesta maten i stugorna och hjälps åt med det praktiska vid stugplatserna.

I en liten exklusiv grupp guidar jag, Annika Berggren, dig under fem dagars vandring. Tonvikten under turen ligger på att njuta, få kunskap och inspiration till framtida vandringar samt samla energi från den mäktiga naturen. Vi har inte bråttom utan kommer att ta välbehövliga pauser, prova yogainspirerande övningar som ger smidighet och energi för fortsatt vandring. På kvällarna finns tid för lugn och ro, bastubad och samtal om livet, fjällen, hälsa och framtida turer.

Jag brinner för hälsa och motion och som aktiv längdskidåkare vet jag vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Idag jobbar jag som skribent och författare, leder yogagrupper samt är personlig tränare i det egna företaget FriskaSteg. Min bok "Vildmarksvandring i Sarek" får alla som bokar tidigt.

Program:

Onsdag 14/8 *Ettapp Ammarnäs – Aigert: 9 km*

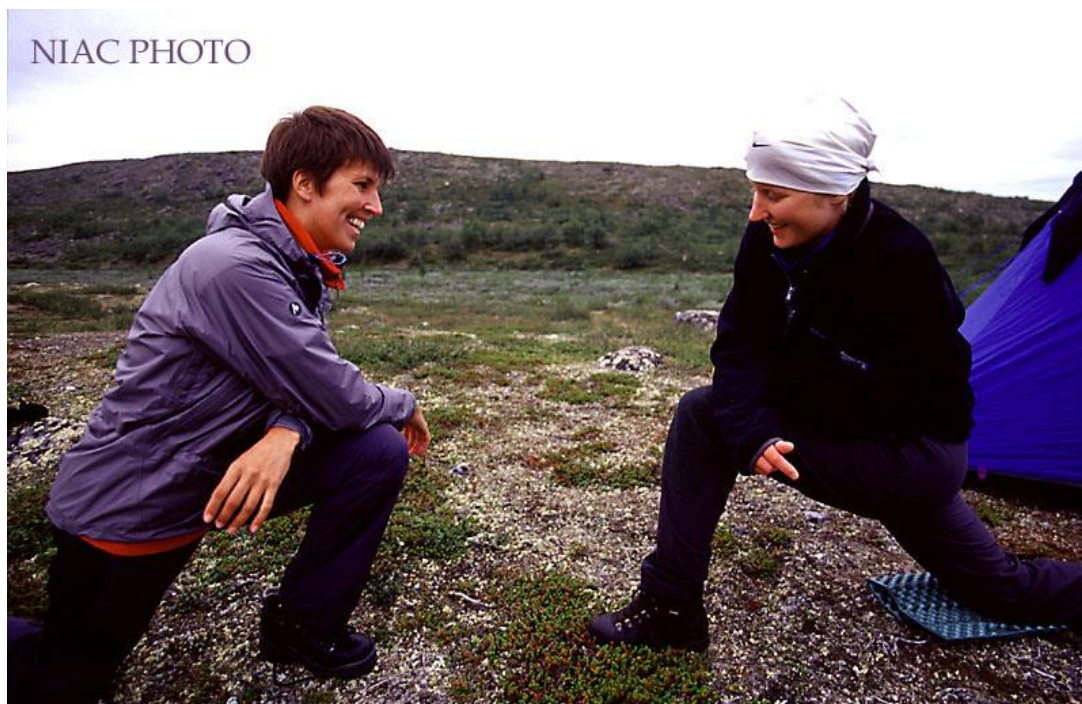
Vi träffas i Ammarnäs och gör ett besök på Naturum för att få kännedom om området innan vi startar vandringen upp till Aigertstugan. Vandringen börjar nere i fjällbjörkskogen och går genom högrötsängar och förbi vattenfall innan vi kommer upp på fjället och får en storslagen utsikt över dalgången nedanför oss. Stugan ligger vid en liten sjö och efter att vi stretchat och mjukat upp oss hoppar vi in i bastun och tar sedan ett dopp i sjön. Lätta till sinnes och skönt mjuka i kroppen sätter vi oss till bords och njuter av en sen middag.

Torsdag 15/8 *Ettapp Aigert – Serve: 20 km*

Det blir en tidig start utan att för den skull jäkta inför vandringens längsta etapp. En storslagen utsikt mot både Ammarfjället och Norra Storfjället ger energi och många fotostunder. Lunch och flera raster blir det under dagen och utsikten ger oss extra energi. Vid hängbron över den brusande Servvejuhka finns ett dånande vattenfall som vi tar en extra titt på innan vi går de sista kilometrarna till stugan.

Fredag 16/8 *Ettapp Serve – Tärnasjö: 14 km*

Vindelfjällen är berömda för sin fina fjällbjörkskog och dagens etapp börjar i skogen för att sedan gå upp på lite höjd som ger oss magnifik utsikt över Norra Storfjället med Sytertoppen. Det är en mjukt kuperad vandring på både torra hedmarker och fuktigare myrstråk men leden håller dig torrskodd. I Tärnasjö finns bastu och badsjön med flera fina badvikar är många gånger större än den i Aigert. Vi stretchar ut efter vandringen, bastar och äter gott.



För att njut av livet gäller det att inte stelna till varken i kropp eller knopp så vi stretchar och mjukar upp kroppen för fortsatt njutbar vandring.

Lördag 17/8

Ettapp Tärnasjö – Serve: 16km

Efter en lugn morgon vänder vi tillbaka mot Serve. Att vandra samma sträcka men åt olika håll är i fjällen ett uppvaknande för livets olika sidor eftersom vi upptäcker variationen i naturen. Sett från ett nytt håll ser vi helt nya möjligheter och för att få än mer variation väljer vi att bitvis lämna leden.

Söndag 18/8

Ettapp Serve – Ammarnäs: 12 km samt båtfärd

Från Serve finns två alternativ; att vandra på västra sidan av sjön eller uppleva en båtfärd i två etapper. Vi väljer det senare och ger oss iväg mot Tjulträsket och den väntande båtfärden över sjön. Av "skepparen" får vi lära oss lite mer om området och hur det är att leva och bo i en fjälldal. Från båtlänningen följer vi sedan den ringlande Tjulån ner till byn där vi avslutar med en god måltid innan vi beger oss tillbaka till vardagen, rikare på minnen och erfarenheter.



Utsikt på turens 3e dag. Vandring är den perfekta motionsformen för alla, att du dessutom får en massa energi och inspiration för framtida utmaningar är en bonus.

Varje kväll utvärderar vi dagen och planerar tillsammans för följande dag. Ingen sträcka är huggen i sten utan vi kan med utgång från vädret och vår känsla tillsammans justera morgondagens färdplan.

Anmälan och annat viktigt att veta!

- När:** 14/8 - 18/8 2019
Vi träffas klockan 13:00 på Naturum och avslutar kring 17-tiden efter en gemensam måltid.
- Var:** Vindelfjällen, start och mål i Ammarnäs, Västerbotten.
- Deltagare:** Min 3 och max 6. Är ni ett större kompisgäng så kan vi ordna en speciell tur för er på valfritt datum.
- Anmälan:** annika@friskasteg.se
När ni anmäler er skickar jag en faktura samt anmälningsformulär. Anmälan är definitiv först när betalningen är gjord.
- Pris & Betalning:** 6.400 :- för medlemmar i STF, icke medlemmar* betalar 6.800 :-
Betalning senast 15 dagar innan start (30/7). De som anmäler sig och betalar innan den 1/7 får boken "Vildmarksvandring i Sarek" av Annika Berggren som snabbhetspremie. En inspirationsbok om en fjällvandring genom Sarek från norr till söder.
- * STF medlemskort kostar 295:- och du får förutom rabatt på både fjällboende och vandrarhemsboende även en bra tidning 4 gånger per år.
- Vad ingår:** "All inclusive" Guide, logi, frukost, lunch, middag, bastu där sådan finns samt många glada minnen, inspiration och kunskap för framtida vandringar.
- Utrustning:** Ryggsäck, reselakan, handduk, ev. badkläder, regnkläder, kläder för vandringar, kängor, termos, matlåda samt ombyte att ha i stugorna. En fullständig packlista kommer.
Ett litet proviantpaket på knappa 1 kg får varje deltagare vid vandringens början att bära, men det blir lättare för varje dag.
- Förkunskap:** Ingen förkunskap behövs men du bör ha en bra fysik och orka gå 2 mil med ryggsäck.
- Bokning & Frågor:** www.friskasteg.se, annika@friskasteg.se, 070-231 31 71 alternativt på [FriskaStegs](#) Facebooksida
- Avbokning:** Vid avbokning tidigare än 7 dagar innan avfärd återbetalas 80 % av beloppet. Vid avbokning senare återbetalas 50 % av beloppet mot uppvisande av läkarintyg om inte platsen kan fyllas av annan person.

Med reservation för att programmet kan ändras beroende på väder, vind och gruppens förmåga.

Välkomna! /Annika