



GLOBALRUNNERS

[Hem](#)[Marcialonga](#)[Turskidor](#)[Toblach](#)[Diagonela](#)[Skimaraton](#)[Vanern](#)[Löpning](#)[Cykel](#)[Vandra](#)

Turskidåkning i Jämtland



Utsikt från STF Gåsen mot Svlimassivet



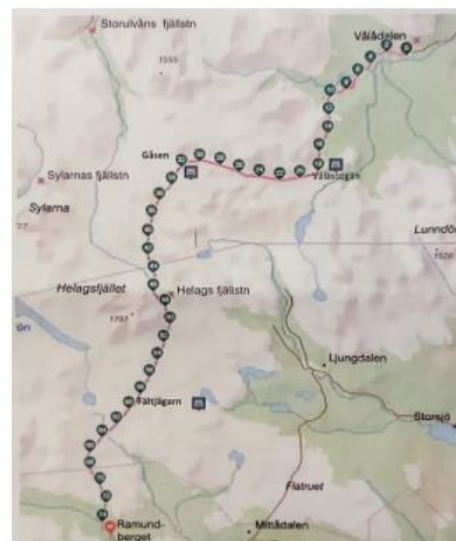
Vinden har sept iväg lössnön, och den hårda skaren visar upp sitt konstverk.

Turskidor i rekordlandskap

Turskidåkning är för många synonymt med Jämtland-Härjedalen, där lederna mestadels går på kalvfjäll med milsvid utsikt mot hägrande toppar. Vår valda tur har färre besökare än den klassiska "Jämtlandstriangeln" med färre skid- och skoterturister, och ger dig viddernas lyxiga tystnad.

Vi startar i Jämtland som är Sveriges näst största landskap, och tar oss in i Härjedalen som står med högst medelhöjd – halva landskapets yta ligger mer än 650 m.ö.h. Vi startar i krummig björkskog och passerar Sveriges högsta fjäll söder om Polcirkeln, Helags, innan turen avslutas med en lång flack nerförskörning till Ramundberget.

Vi bor tre nätter i fina STF-stugor med självhushåll, och efter dusch och bastu avnjuter vi en lyxig middag på Helags fjällstation. Turen omfattar inga branta upp- eller nerförslöpor och passar utmärkt för dig som är nybörjare på vinterfjället. Du skidar med lätt packning, då du, om du vill, endast tar med dig 3 middagar, 4 frukostar och 5 luncher.

[Turskidor i Abisko](#)[In English](#)

Vår valda sträckning över Sveriges tak.



Helags är en av fjällrävens större lokaler i fjällvärlden, men oftare skrämmas du upp ripor eller ser renar på avstånd.



Kungsleden Vintertur Abisko Nikkaluokta 2017 Ski, Youtube, Jonas Andersson

Antal dagar: 7 dagar / 6 nätter
Datum 2022: 20-26 mars
Start och mål: Vålådalen - Funäsdalen
Antal deltagare: Min 6, max 12
Pris: 9 950 kronor.

Ingår i resans pris:

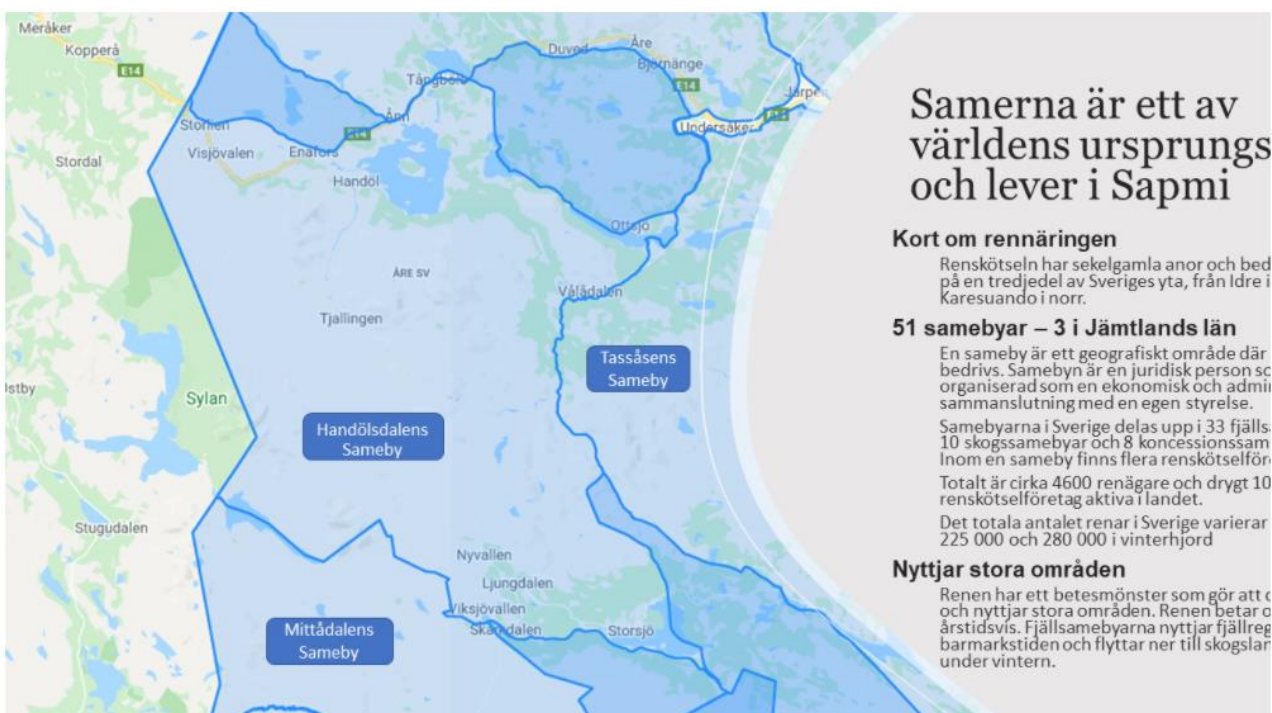
- Logi Vålådalens Fjällstation
- Middag Vålådalens Fjällstation
- 3 boenden i fjällstuga
- 1 boenden på Helags fjällstation
- Middag på Helags
- Logi Funäsdalens Fjällhotell-Vandrarhem
- Niddag Funäsdalens Fjällhotell
- Fjällkarta
- Globalrunners turledare.
- Medlemsskap i Svenska Turistföreningen
- Transfer Ramundberget - Funäsdalen

Ny på turskidor ?

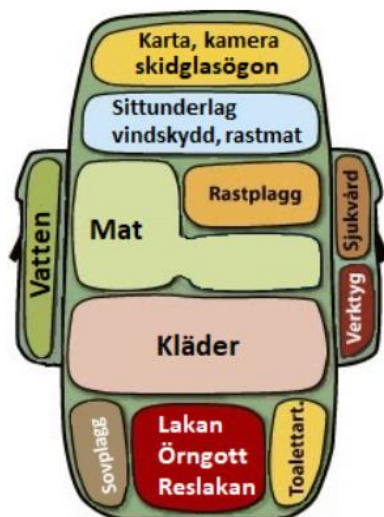
Jämtlandsturen är ett utmärkt val för första-gångs-åkaren. Leden har inga branta upp- eller nerförspartier, och har ett flertal ledalternativ, stugor och fjällstationer att söka skydd i, om oväder oväntad skulle dra in.

Att förmedla känslan, tystnaden och friheten i turskidåkning i en text är svårt, så låt dig inspireras av Jonas Anderssons episka film från en magisk vecka i fjällvärlden.

Boka din fjälltur i Jämtland!



Lämplig packning



På denna tur kan du unna dig en lätt (<10 kg) packning

Du behöver rätt utrustning för att din skidvecka ska bli så bra som möjligt. Skidor med anpassat spann, stavar med rejäl truga, ingångna skor och en ryggsäck som känns bra med 10-12 kilos packning. Du behöver ta med dig mat även om du kan köpa en del i stugorna. Glöm inte livets goda - choklad, nötter och något gott efter kaffet/teet.

[Kolla in tipsen om skidutrustning](#)

Kort om samiska språken

Många tror att samiska liksom finska är ett enda språk, som alla samer talar. Samiska talas av samer och språket är besläktat med finskan. Men egentligen handlar det om flera samiska språk. Och långt ifrån alla samer talar samiska på grund av det språkliga förtrycket under 1900-talet.

- Det finns ingen tillförlitlig statistik på hur många som talar samiska, men en kvalificerad gissning är att det bara är omkring 20 000 av de cirka 80 000 samer som lever i hela Sápmi som talar något av de samiska språken, säger Mikael Svonni, professor emeritus i samiska vid Tromsø universitet.

Tre språk

Samiskan är uppdelad på tre huvudsakliga språkområden: östsamiska, centralsamiska och sydsamiska. Dessa språkområden är i sin tur uppdelade på minst nio språk. I Sverige talas bland annat nordsamiska, lulesamiska, pitesamiska, umesamiska och sydsamiska. De flesta äldre samer har aldrig fått lära sig läsa eller skriva på samiska.

Undervisningsspråket i den svenska folkskolan och grundskolan har alltid varit svenska. Samiska var inte ens ett skolämne förrän från 1962 då man fick läsa modersmål samiska två timmar i veckan..

Fler skidäventyr



Italiens Vasalopp genom 13 byar i vackra Dolomiterna

Kanske väckte denna sida sug efter mer skidåkning, även utan packning. Varje vinter har vi resor till långlopp i Schweiz, Italien och Tjeckien. Många svenskar börjar sitt utlandsäventyr med klassiska Marcialonga i Dolomiterna, där vi är officiell arrangör.

[Läs mer om längdskidor](#)

Har du frågor om resan eller något annat, ring 070-545 50 28 eller mejla

info@globalrunners.se så hjälper vi dig gärna.

[Kontakta oss!](#)

Vi skidar mellan stugor och fjällstationer där värme, vila och mat väntar.



STF:s underbara stugor mellan Vålådalen och Ramundberget. Halvvägs, vid Helags, kan du njuta av gourmetmiddag/frukost och kanske ett bastubad.

Program

Efter en stärkande frukost och prepp av dagens lunch siktar vi på avfärd runt klockan 09:00 förutsatt att väderleken tillåter. Känner du dig stark och trygg kan du starta tidigare. Har du vallningsfria skidor, är du klar för avfärd, annars stryker du på dagens valla. Reseledaren/turledaren går alltid sist. Normal hastighet är mellan 3-4 kilometer i timmen beroende på terräng och klättring. Vi rastar för lunch ungefär vid halva etappen, antingen i raststuga om sådan finns, eller i skydd av vinden bakom någon driva eller raststuga.

Veckans program:

Dag 1: Samling och middag i Vålådalen Fjällstation

Gruppen anländer till fjällstationen och vi samlar oss för information om veckan och lär känna varandra över två-rättersmiddagen.

Ettapp 1 (söndag) Vålådalen - Vålåstugorna - 19 kilometer

Vi startar i slingrande vacker björkskog med flack stigning uppför, och avnjuter vår lunch vindsskyddat i skogen. Leden är lätt kuperad i björkskogen innan vi påbörjar vår klättring uppför Smällhögarna och det väntande kalvfjället. Vi fortsätter den nu flacka leden fram till välförtjänt vila på etappmålet Vålåstugan.

Ettapp 2 (måndag): Vålåstugan - Gåsen, 14 kilometer

Idag väntar en något tuffare men kortare dag med 5-6 timmars skidåkning, där mestadelen går på de frusna sjöarna. Till en början platt cirka 2,5 kilometer, innan vi rundar Smällhögarna och klättrar upp mot Härjängssjöarna och raststugan för lunch. Etappen fortsätter uppför Gåsens sluttning innan Gåsenstugan visar sig.

Ettapp 3 (tisdag): Gåsen - Helags, 16 kilometer

Turen startar med en lång, härlig nerförslöpa från Gåsen ner till Gåsån med magisk utsikt mot Sylamassivet, innan vi sätter på stighudarna och klättrar uppför Holkefjället. Lätt nedförskörning ner till dagens raststuga, Holke och med Helagsmassivet framför ögonen. Med påfylld energi i magen tar vi oss an dagens sista stigning innan leden flackar ut och ansluter med leden från Sylarna fram till dusch, bastu och gourmetmiddag på Helags Fjällstation.

Ettapp 4 (onsdag): Helags - Fältjägar, 13 kilometer

Vi rundar Helags med en lätt stigning och ser Predikstolen peka riktning åt oss på kalvfjället som böljar ömsom upp och ömsom ned. Kanske skrämmer vi upp några ripor som tror sig vara ensamma på fjället eller så njuter vi av vidderna med utsikt mot Mittåklappen och Skarsfjället. På kilometeravstånd tronar lilla Fältjägarstugan med löfte om mat och vila.

Ettapp 5 (torsdag): Fältjägar - Ramundberget, 16 kilometer

Idag väntar lätt och flackt skidande, som tar oss ner till till raststugan Svaletjakke. Vi fortsätter färdan nedför mot Ramundberget som avslutas med en brant utförsslinga i serpenter ner till väntande buss mot vårt sista nattlogi i Funäsdalen. Efter dusch och bastu väntar en gemensam middag på hotellets utmärkta restaurang, och glider sen tacksamt ner i sängarna.

Dag 7 (fredag): Frukost och hemfärd

Bussen avgår sent på förmiddagen efter en magisk och prisvärd hotellfrukost.



Ettapp 4: Helags - Fältjägar, 13 sköna kilometer med magiska vyer på kalvfjället.

Distans- och höjdkurvor



Ettapp 1: Vålådalen - Vålåstugan, 19 km



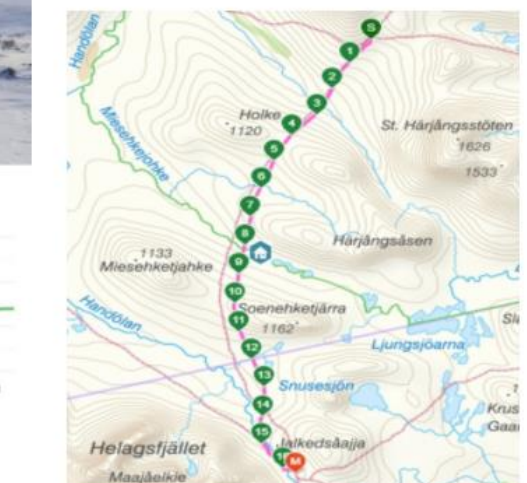
Ettapp 1: Vålådalen - Vålåstugan, 19 km



Ettapp 2: Vålåstugan - Gåsen, 14 km



Ettapp 2: Vålåstugan - Gåsen, 14 km



Ettapp 3: Gåsen - Helags, 16 km



Etapp 5: Fältjägarn - Ramundberget, 16 km



Etapp 3: Gåsen - Helags, 16 km



Raststugan i Svaletjakke byttes ut i mars 2021.

Planering för väder och vind

Medelttemperaturen (Sylarna/Helags) för mars månad är -3 grader, med minus 8 på natten och plus 3 dagtid. Dygnet blandar hård vind med stiltje och dimma, solsken med snöfall. Väder är alltid ett aktuellt samtalsämne i fjällvärlden. Blåser det idag, får vi snöväder och dålig sikt? Allt kan komma plötsligt och risk finns att vi stannar inne i stugan en dag. Till frukosten får du en uppdatering om dagens väder och reseledaren beslutar om dagens etapp tas som planerat eller behöver ändras. Vårt tips är att köpa en ombokningsbar hemresa, om vädret håller oss kvar en natt extra.



Stanna kvar i stugan eller ta ut en kompasskurs ?

Enkla och magiska boenden



I stugan gäller självhushåll, med Coronaanpassad tillgänglighet.

På den här turen lyxar vi till det med stug- och fjällstationsboende. Varma sköna stugor med självhushåll är det som gäller med förbokade platser.

Regler vintern 2022

Globalrunners har förbokat ditt boende. Stugvärdarna vet att vi kommer och kan planera rumsfördelningen. Fjällvärlden kan innebära tufft väder och planer kan behöva ändras under turen. Blir vi hindrade av vädret kan vi, i dialog med stugvärdarna, ändra vår bokning till en annan fjällstuga så länge datumen för vår tur stämmer överens.

Stugvärdarna kommer att sprida ut gäster så gott det går och så långt det är möjligt är det bara gäster från samma sällskap som får dela rum. Tacke och kudde finns på plats i fjällstugan. Du tar med dig eget reselakan eller påslakan, och vill du lyxa till det (med extra vikt) är det skönt med eget underlakan och örngott. Skulle Coronan hänga kvar över vintern 2022 måste du täcka alla sängtextilier med lakan.

Bra att tänka på



Sol, snö, dimma - alla väder är fjällväder.

Vad är turskidåkning?

Turskidåkning är som vandring, fast på snö. Med turskidor på fötterna kan du utforska helt obanad fjällterräng. Det skiljer sig från längdskidor, som kräver preparerade spår och ofta sker nära anläggningar. Medan längdskidåkning är en träningsform, används turskidor snarare på upptäcktsfärder.

Vilken fysisk nivå krävs för denna resa?

Räkna med långa härliga dagar, ca 5-8 timmars skidåkning per dag. Sträckan omfattar flacka partier och vissa delar är rejält uppför. Du behöver träna skidåkning, gärna med fylld ryggsäck, och inte minst åka in dina fötter i skidskorna för att undvika/minska skav. Kanske tränar du på Friskis, joggar eller håller igång med lagsporter - du bör ha en god allmänkondition för denna tur.

Kan vem som helst följa med?

Ja, om hen är i form. Träna gärna skidåkning med fylld ryggsäck hemma innan du åker upp till Jämtland. Har du inte åkt på tur tidigare så är detta ett utmärkt sätt att lära sig turåkning i fjällen.



Vår tur går mestadels uppe på kalvfjället med milsvida vyer mot topar som stolt visar upp sig, som här med Sylmassivet i bakgrunden

Skidveckan startar på söndag kväll med middag i Vålådalen. Du kanske vill testa din skidutrustning innan kvällens två-rätters middag väntar i den vackra restaurangen. Vi ger oss av gemensamt på måndag förmiddag genom björkskogen och upp på kalvfjället där vi kommer att befinna oss hela veckan.. Vi turar mellan stugor och fjällstationer i 5 dagar och avslutar i Ramundberget.



Smarta tekniktips från norska experten Johann Åsbakk i denna instruktionsvideo

Blir det tekniskt svår skidåkning?

Med rätt spann och bra fäste på dina skidor tar du dig uppför de tre backarna som leder omfattar. Lika många nerförlöpor zick-zackar de flesta i stora bågar ner till dalen eller plogar ner, beroende på snödjup och skare. Vårvintern kan ge oss skarsnö, som kan greppa tag i dina skidor och vader när solen värmer i de brantare nerförsparterna och frysa till på natten.

Hur hittar jag fram till nästa stuga?

Leden är markerad med röda "kryss" som visar var leden går. Vi tar även ut kompasskurs om sikten skulle minska. Vid dåligt väder åker vi tillsammans i gruppen. I alltför dåligt väder stannar vi kvar i stugan tills sikten förbättrats.

Kan jag åka ensam på denna gruppresa?

Absolut, du lär känna nya människor som delar dina intressen.

Vad behöver jag ha med mig?

Vårt förslag på utrustningslista, ser du nedan. I ditt PM som du får cirka en månad innan turstart, ger vi förslag på mat och andra förberedelser.

Måste jag köpa dyr utrustning?

Nej, hyr. Mer info kommer i PM efter att du anmält dig.

Vad blir det för väder?

Medeltemperaturen i skiftet mars ligger runt nollan på dagarna, med -8 grader på natten som lägst och +3 grader på dagen och förstås ännu goare om solen skiner. Vinden är oftast sydvästlig, men i fjällen kan vädret snabbt ändras.

Du bär all din packning själv.

Packningen väger ofta 10-12 kilo. Vi lär dig packa rätt och smart.

Lägg till för extra lyx

Vill du lyxa till din skidvecka med lättare packning, kan du köpa enklare middagar i stugorna, frukost och bastu på fjällstationerna. Maila oss om priser.

Är resan Coronaanpassad (om pandemin fortsatt råder 2022)?

Ja, verkligen. STF har tydliga rutiner för vistelser i stugorna med olika regler och förtidsbokning av boende. SJ-tågen och bussen Härjedalinen är även de platsbegränsade för att minimera risker.

Hur bokar jag min resa till och från Vålådalen resp. Funäsdalen?

När du har betalat anmälningsavgiften till resan mejlar vi dig med tips på hur du kan boka tåg till rabatterat pris och ombokningsbara biljetter.

Vad händer om Globalrunners måste ställa in resan?

Resan kan ställas in om Coronaviruset fortsatt härjar i Sverige eller om antalet resenärer underskrider resans minimiantal (6). Skulle resan ställas in erbjuds resenären att flytta resan till nästkommande år, eller få bokningsavgiften återbetald.

Resevillkor

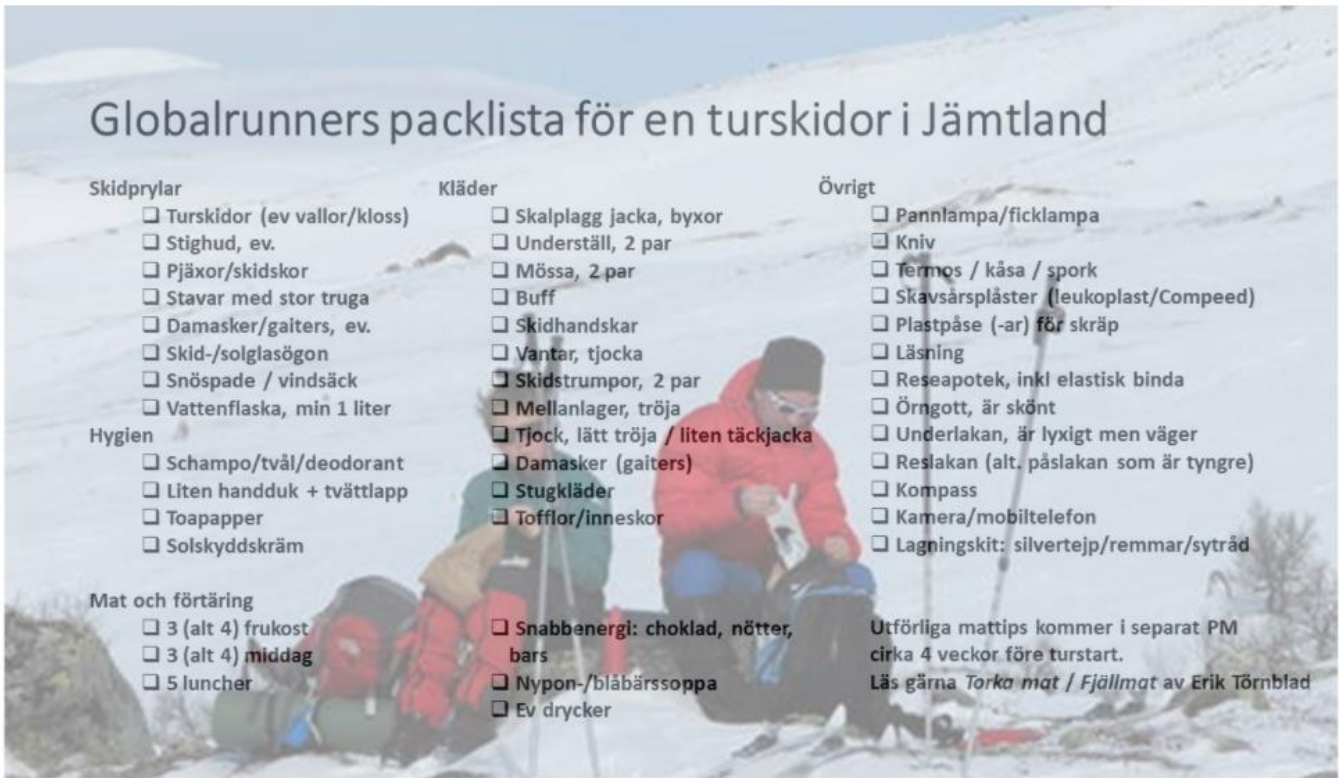
[Se Globalrunners allmänna resevillkor](#)

Förslag på packlista

Nedan ser du vårt förslag på packlista som vi själva haft med oss på olika färder i fjällen vintertid.

Globalrunners packlista för en turskidor i Jämtland

Skidprylar	Kläder	Övrigt
☐ Turskidor (ev vallor/kloss)	☐ Skallagg jacka, byxor	☐ Pannlampa/ficklampa
☐ Stighud, ev.	☐ Underställ, 2 par	☐ Kniv
☐ Pjäxor/skidskor	☐ Mössa, 2 par	☐ Termos / kasa / spork
☐ Stavar med stor truga	☐ Buff	☐ Skavsårsplåster (leukoplast/Compeed)
☐ Damasker/gaiters, ev.	☐ Skidhandskar	☐ Plastpåse (-ar) för skräp
☐ Skid-/solglasögon	☐ Vantar, tjocka	☐ Läsning
☐ Snöspade / vindsäck	☐ Skidstrumpor, 2 par	☐ Reseapotek, inkl elastisk binda
☐ Vattenflaska, min 1 liter	☐ Mellanlager, tröja	☐ Örngott, är skönt
Hygien	☐ Tjock, lätt tröja / liten täckjacka	☐ Underlakan, är lyxigt men väger
☐ Schampo/tvål/deodorant	☐ Damasker (gaiters)	☐ Reslakan (alt. påslakan som är tyngre)
☐ Liten handduk + tvättlapp	☐ Stugkläder	☐ Kompass
☐ Toapapper	☐ Tofflor/inneskor	☐ Kamera/mobiltelefon
☐ Solskyddskräm		☐ Lagningskit: silvertejp/remmar/sytråd
Mat och förtäring	☒ Snabbenergi: choklad, nötter, bars	Utförliga mattips kommer i separat PM cirka 4 veckor före turstart.
☐ 3 (alt 4) frukost	☐ Nypon-/blåbärssoppa	Läs gärna <i>Torka mat / Fjällmat</i> av Erik Törnblad
☐ 3 (alt 4) middag	☐ Ev drycker	
☐ 5 luncher		



Bokning

När du har fyllt i och skickat in nedanstående uppgifter, får du en bokningsbekräftelse och en faktura på anmälningsavgiften som är 4000 kronor. Du har normalt 14 dagar på dig att betala fakturan på anmälningsavgiften. Vid bokning senare än 60 dagar före resan skall den betalas omgående. Slutbetalning sker två månader före avresa. Vi mejlar ut faktura på slutbetalningen som är resans pris minus redan inbetald anmälningsavgift.

Avbokningsavgifter och andra bokningsregler hittar du i våra [Resevillkor](#).
[Information om hur vi behandlar personuppgifter](#)

Fält markerade med röd stjärna * i formuläret är obligatoriska.

Datum 2022

7 dagar - 6 nätter
20-26 mars 2022

Pris per person

9 950 kronor.

När du har skickat in ifyllt bokningsformulär, mejlar vi en bokningsbekräftelse och faktura på anmälningsavgiften som är 4000 kronor. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa. Inför slutbetalningen mejlar vi ut en faktura i god tid. Det är resans pris minus tidigare inbetald anmälningsavgift.

Vårt bankgironummer är 718-6422.

Namn *

Födelsedatum *

yyyymmdd-xxxx

Telefon som vi kan nå dig på *

Din e-postadress *

Adress om du inte är folkbokförd i Sverige

Kön *

- ☐ Man
☐ Kvinna

Nationalitet *

Ev meddelande, namn på rumskompis som du vill dela rum med, e dyl.

Jag är redan medlem i STF och anger mitt medlemsnummer här.

Du som är medlem, får avdrag med 300 kr från resan pris.

Hur planerar du att ta dig till Vålådalen och hem från Funäsdalen?

När du har bokat resan får du ett PM med tips på hur du enkelt bokar din tåg-/bussresa till Vålådalen och hem från Funäsdalen till rabatterat pris.

- ☐ Tåg/buss som jag bokar själv.
- ☐ Flyg till Östersund + tåg/buss till Vålådalen, buss från Funäs.
- ☐ Jag vill att Globalrunners bokar tåg/bussar(+500 kr).
- ☐ Jag tar mig till Vålådalen och hem från Funäs på annat sätt.

Hur fick du kännedom om resan? *

Jag godkänner att mina personuppgifter sparas av Globalrunners. *

☐ Ja, jag godkänner det.

Jag bokar resan!

Lite om skidutrustning

No pain - no gain

Pain får man av skidor utan fäste eller med för mycket fäste. Skavsår kommer med pjäxor som fötterna inte vant sig vid och ryggen klagar om stavlängden är fel. Vad bör du tänka på vad gäller din skidutrustning?

Skidorna ska ha rätt spann. De ska ha en fästzon som går ner i snön när du har tyngden på skidan och som ligger ovanför snön när du glider fram. I rejäla uppförslut kan du förstärka fästzonen med stighudar som griper tag i underlaget och tar dig upp med raka skidor, att saxa långa uppförsträckor tar på orken. Fästzonen kan vara vallningsfri, ofta har den i så fall fiskfjäll eller skins. Är den inte vallningsfri ska valla användas anpassad till dagens temperatur.

Dina pjäxor ska vara ingångna. Kanske har du dem som vardagsskor några veckor före skidturen? Skavsårstejp ska du sätta på så fort du känner minsta tillstymmelse till skavsår. Med fördel har du teleskopstavar som du förlänger i kraftiga uppförbackar.

Har du inte turåkningsutrustning, rekommenderar vi att du hyr dessa. När du har bokat resan tipsar vi om bra ställen att hyra på och vad du bör tänka på när/om du hyr skidor, pjäxor och stavar.

Globalrunners AB, Skogsvägen 24, SE-135 49 Tyresö, Sweden
Besöksadress/Office: Tegelviksgatan 40, SE-116 41 Stockholm.

Mobile +46 733 61 22 55 **E-mail:** info@globalrunners.se

Organisationsnummer: 559 005-0653 **Bankgiro:** 718-6422 **VAT:** SE559005065301