



## Tid och plats

Onsdagen den 10 mars till lördagen den 14 mars, Sylarnas fjällstation i Jämtland

## Bakgrund

I mars 2009 anordnades en träff för tjejer på Sylarnas fjällstation.

Vi var några tjejer som hade det väldigt bra i några dagar med lavinkunskap, snöklättring, toppturer, bestigning av Syltoppen och annat. Det var kul, spännande, trevligt, mysigt, lärorikt och inspirerande. Vi skottade också en massa snö, bastade varje dag, åt god mat, spelade spel, pratade, skrattade, funderade, njöt av trevligt sällskap och fantastisk natur och förundrades över vädrets makter!

## Förkunskaper

Alla som tycker om snö och vinter är ju hjärtligt välkomna! Du måste själv fundera över dina begränsningar och din nivå. För att vara med på brantare aktiviteter måste

man ha gått minst SLAO Lavin 1 samt ha övat ordentligt med sin transceiver. Har du inte dessa förkunskaper vill vi att du är med på de workshops som kommer att ordnas inom lavinsäkerhet under träffen. Vi rekommenderar alla som är det minsta osäkra på lavinsäkerhet att vara med på dessa workshops.

Fyll i anmälningsskylten ordentligt för att vi ska få en bild av dig innan träffen.

Har du knappt stått på skidor förut och inte vistats så mycket i fjällmiljö? - Då kommer du troligtvis fascineras av utsikten över de fantastiska snöklädda branta topparna och kanske är turskidåkning, snöklättring och lavinkunskap i närheten av stationen perfekt för dig! Men när du är redo finns det toppar i närheten att bestiga, t.ex. på snöskor om du inte vill åka skidor.

För dig som åkt mycket pist och en del vid sidan av pisten - Nu är det dags att knata upp själv för att hitta de finaste åken!

För dig som trivs på klippan på sommaren - Nu är det dags att ta dig an vintertopparna! Det finns brant snöklättring och lite is här och var och häftiga exponerade kamvandringar!

Och för dig som är inbiten alpinist – Utmana dig själv, till och med du har säkert oklättrade turer i Sylmassivet. Eller softa i solgropen.

## Utrustning

Följande utrustning krävs för att kunna delta på träffen fullt ut:

**Lavinsäkerhetsutrustning:** Transceiver, spade, lavinsond.

**Topptursutrustning:** Telemarkskidor eller randonnéskidor med stighudar (alternativt snowboard), stavar, hjälm.

**Klätterutrustning:** Sele, hjälm, repbroms, 3 st skruvkarbiner, 2 st 120cm (eller 240cm)-slingor, 2 st prusiksnören, stegjärn, alpin isyx. Observera att detta är minimiutrustning för klätterdelen, vi kommer behöva rep, quickdraws (gärna förlängningsbara) och säkringar i gruppen.

Viss utrustning kan hyras på Storulvåns fjällstation. Hör av dig direkt till dem för bokning av utrustning. [www.storulvan.se](http://www.storulvan.se)

Eventuellt kommer vi ha tillgång till viss utlåningsutrustning. Vi återkommer med besked om detta.

# Vad händer?

Vi bestämmer själva tillsammans vad träffen ska innehålla, innan eller under träffens gång. Detta är en skiss till program, så att ni ser vad vi *skulle kunna* göra. Lavinsäkerhetsmomenten kommer att ligga under främst onsdag och torsdag.

## **Onsdag 10 mars**

Ankomst till Enafors med nattåget.

Transport från Enafors till Storulvån.

Turåkning från Storulvån till Sylarna eller Fjällexpressen till Sylarna på en timme.

På plats vid Sylarna:

Topptur. Turskidåkning.

Workshop: Lavinkunskap 2 Snöprofil, rutschblock-test.

Workshop: Lavinkunskap 3 Transceiverövning.

Workshop: Klättring 1 Utrustning, stegjärns- och yxteknik.

Eftermiddag/kväll: Inkvartering. Bastu:-) Samling.

Workshop: Lavinkunskap 1 teori.

## **Torsdag 11 mars**

Workshop: Lavinkunskap 1 teori.

Workshop: Lavinkunskap 2 snöprofil, rutschblock-test.

Workshop: Lavinkunskap 3 Transceiverövning.

Workshop: Turskidåkning 1 Planera turen och tips.

Workshop: Klättring 1 Utrustning, stegjärns- och yxteknik.

Workshop: Klättring 2 Säkra i snö.

Workshop: Klättring 3 Snö, is, klippa.

Topptur. Längdtur. Bestigning av Syltoppen.

Kväll: Bastu:-) Bildvisning/föredrag.

## **Fredag 12 mars**

Workshop: Klättring 2 Säkra i snö.

Workshop: Klättring 3 Snö, is, klippa.

Bestigning av Syltoppen med snöklättring, stegjärnsteknik etc. Syltraversen. Djävulskammen.

Turskidåkning. Topptur (ända till Norge\* kanske! )

Workshop: Lavinkunskap 3 transceiverövning.

Kväll: Bastu. Gemensam middag. Bildvisning/föreläsning.

## **Lördag 13 mars**

Topptur. Syltraversen. Djävulskammen. Turskidåkning.

Kväll: Bastu. Bildvisning/föreläsning.

## **Söndag 14 mars**

Topptur och hemfärd.

\*För er som inte kollat så noga så ligger Sylmassivet precis på gränsen till Norge, så det är inte så långt att ta sig dit:-)

Vi måste naturligtvis anpassa programmet efter vädret och intresse! Är vädret dåligt blir det träning i närheten av stationen, blir vädret fint rör vi oss upp i Sylmassivet.

## Organisation och ekonomi

Träffen samordnas av Girls Get Higher – ett rikstäckande nätverk för klättertjejer. Girls Get Higher bildades vintern 2009 eftersom vi såg ett behov av en plattform där tjejer kunde träffas för att träna och för att peppa och motivera varandra till att utvecklas inom klättringen.

Sylträffen ordnades vintern 2009 inte av Girls Get Higher, men till den kommande träffen tyckte vi att det var rätt att vi hjälpte till med arrangemanget. Träffen ordnas i samarbete med Svenska klätterförbundet som bidrar ekonomiskt till träffen, vilket även var fallet förra gången. Vi får även hjälp av SISU Idrottsutbildarna, Östersunds klätterklubb samt av Studieförbundet. På Sylarnas fjällstation, där vi kommer att bo, får vi rabatterat boende och Mattias Jaktlund är vår kontaktperson där.

Sylträffen är inte en kurs, det är en träff. Det kommer inte att finnas instruktörer på träffen, men det kommer att finnas coacher. Coacherna är till för att ge tips och råd och hålla lite ordning på oss. De kommer att hålla i bildvisningar och föredrag. De kommer att ordna workshops, främst under de inledande dagarna. Vi kommer även att göra turer av olika slag tillsammans.

Eftersom vi inte vet hur många av deltagarna som kommer att vara väldigt erfarna i brant fjällmiljö och hur många som är nybörjare inom detta område, tror vi att det är ett bra system att ha coacher. När anmälningarna kommer in och vi ser vad ni är intresserade av kommer vi att utforma ett preliminärt program. Men det är viktigt att du som deltagare förstår att ingen kommer att ge dig en kurs – Du förväntas t.ex. engagera dig i planeringen av dagsprogrammet.

De träffar som Girls Get Higher har ordnat hittills har varit avgiftsfria och vi vill hålla avgiften för Sylträffen så låg som möjligt. Träffen bygger på att alla frikostigt delar med sig av sin kunskap till varandra och därför är även ekonomin liten. Vi får rabatterat boende på Sylarnas fjällstation och visst ekonomiskt bidrag från de aktörer som vi samarbetar med. Men vi måste ändå ta ut en avgift för att täcka upp lite av coachernas omkostnader i samband med träffen.

Intresset är stort, vilket är jättekul! Men det gör att vi måste sätta ett maxantal på 30 personer.

### **Coacherna**

Erika Ranbrandt - lavinsäkerhet och topptur

Anna-Malou Petersson - klättring

Johanna Tiensuu Stålnacke - topptur och klättring

Sara Widell – klättring och topptur

Helena Bjurberg – lavinsäkerhet och turåkning

Helena Brogren – allmänt praktiskt, samordning

## **Priser och bokning**

Deltagaravgiften på 450 kr inkluderar tillgång till sex coacher under onsdag-söndag, några olika workshops i t.ex. lavinsäkerhet och snöklättring, samt föredrag och bildvisningar torsdag-lördag. Boende, mat och resa ingår ej.

Priserna nedan gäller under perioden 8-14/3 för medlem i SKF-ansluten förening.

### **Logipriser**

(Priserna är per person och natt.)

Pris inklusive frukost:

Sovsal (plattformssäng): 200 kr

Del i åttabäddsrum (i huvudbyggnad): 300 kr

Del i tvåbäddsrum: 425 kr

Pris utan frukost:

Sovsal (plattformssäng): 150 kr

Del i åttabäddsrum (i huvudbyggnad): 250 kr

Del i tvåbäddsrum: 375 kr

Tält: 50 kr person/natt (frukost ingår ej men kan köpas till för 50 kr)

### **Mat**

Lunchpaket: 50 kr

Två-rättersmiddag: 225 kr per person.

Öl och vin finns för försäljning.

Övrig mat finns till försäljning i Sylarnas butik.

## Övrigt

Utrustning finns att hyra via Storulvåns fjällstation ([www.storulvan.se](http://www.storulvan.se))

Det finns bildkanon för bildvisning och teorisal för teoripass.

## Resa till Storulvån

Med Tåg: Kliv av i Enafors, 17 km från Storulvån. Förboka busstransfer på 0647-704 77 eller 070-551 67 25, senast 17.00 dagen innan. Transferten avgår i anslutning till nattågen med SJ och kostar från 110kr per person.

Med Bil: Storulvån ligger 17 km från Europaväg 14 (E14). 2 timmars färd från Östersund, 1 timme från Åre och 1.5 timmar från Trondheim. Från E14 i Enafors finns skyltar mot Storulvån. Sista 8 kilometrarna går längs kalfjällets kant på nyasfalterad väg, med storslagen vy in över jämtlandsfjällen!

Med Flyg: Östersund/Åre flygplats (på Frösön) ligger ca 2 timmar bort med bil eller tåg. Trondheim/Vaernes flygplats ca 1.5 timme bort. Även här finns tågförbindelser.

## Resa från Storulvån till Sylarna

Sylarna ligger i väglöst land. Skidturen från Storulvån till Sylarna är 16 km lätt kuperad. Efter 7 resp. 14 km finns rastskydd med nödtelefon.

Under vintersäsongen går Fjällexpressen (bandvagn) mellan Storulvån och Sylarna dagligen. Du kan välja mellan att åka med och att bara skicka ditt bagage och själv skida upp till Sylarna. Avgång från Storulvån kl. 10.45 och tillbaka från Sylarna kl. 14.00. Förbokning och betalning sker i receptionen på Storulvån senast kl 19.00 kvällen innan. Vuxen enkel: 230 kr, tur/retur: 460 kr. Bagage (ett kolli): 60 kr. Ytterligare information ring: 0647-72200.

## Anmälan

Sista anmälningsdag är 20 februari och maxantal är 30 pers.

Anmälan till träffen görs på anmälningsblanketten via email till Helena Brogren. Det är en ifyllningsbar pdf. Du får en unik anmälningskod. Deltagaravgiften om 450 kr betalas till Svenska klätterförbundets plusgiro: pg 673265-5. Ange namn och din unika anmälningskod. Observera att det är först när du har betalat din deltagaravgift som du är anmäld på Sylträffen.

Bokning av boende, utrustning och lokala transporter sker direkt till STF:s Jämtlandsbokning på 0647-72200 eller [storulvan@stfturist.se](mailto:storulvan@stfturist.se). För att få vårt specialpris uppge bokningskod "Tjejträff" och din unika anmälningskod. Ange även eventuell specialkost.

## Du då?

Har du specialkunskap i något moment? Har du frågor om vilken utrustning man behöver? Har du frågor om området/hur man tar sig dit/hur man bor? Hör av dig så hjälps vi åt att göra detta till en helt fantastisk vintervecka!

För er som inte har varit ute så mycket på vinterfjället - passa på! Åhhhh, det är så härligt! Snö- och isklättring och skidbestigning är grymt:-)

Med vänlig hälsning och förhoppning om att ses i mars!

*Girls Get Higher* – ett rikstäckande nätverk för klättertjejer

I samarbete med Svenska klätterförbundet, Östersunds klätterklubb, SISU- Idrottsutbildarna och Studieförbundet.

Kontakt

Helena Brogren

[helenabrogren@hotmail.com](mailto:helenabrogren@hotmail.com)

0733-834693 (vardagar kl 17.00-20, helger kl 12-16)