Gå på tur – på skidor!

Att gå på tur vintertid är som att fjällvandra på sommaren fast med skidor. Skillnaden är temperaturen och snön.
I fjällen råder tystnad, stillhet och där finns en storslagen natur. På vintern finns dessutom ett speciellt ljus, ett norrsken och oändlighet för skidentusiaster.

Text: Stefan Papp. Foto: Mats Rosenholm och Ljud Image.

Så här enkelt är det: plan mark, klart väder och ingen stress. Pastavagge i Sarek.

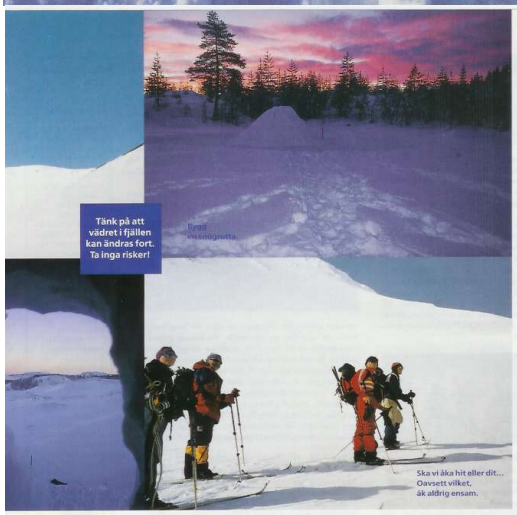
Man kan gå på tur även kring jul och nyår då det råder midvinter, men då är inte så många stugor öppna och snön ligger sällan så djup. Det är också mörkt: i Lappland har man bara fullt dagsljus i två timmar under midvintern! Ytterligare fyra timmar är gryning och skymning. Den här tiden är det bättre att ta sig till sydligare delar av Sverige, till exempel Jämtland.

Priser:
160-210 kr per natt och person på STF fjällstationer. Det lägre priset gäller STF-medlemmar.
Medlemskap kostar 100 kr per år för den som är under 25 år, därefter 260 kr per år. Barn ingår i vuxnas medlemsskap och betalar 50 kr per natt. Övernattning på STF:s fjällstugor kostar 150 kronor per dygn för medlemmar och 200 kr per dygn för övriga. Under påskveckan är priserna lite högre.

Vinterhögsäsongen i Sveriges fjällvärld pågår mellan mars och maj månad. Under en vintertur måste man tänka till ordentligt kring utrustningen, noggrann planering krävs innan man sticker iväg. Här får du tips som gör skidäventyret positivt.
Det är en skön känsla, och en utmaning att ge sig ut på fjället på vintern. Att färdas mitt ute på stora vita fält där vinden viner och inte en människa syns till. Vill det sig väl så skiner solen, temperaturen är behaglig, särskilt på våren, och utsikten ska upplevas, inte beskrivas.
Överallt vita vidder med höga fjäll, allt är vitt, vitt, vitt. Här och där syns lite västligheet, och har man tur kan man få syn på en ripa, även om den är helt vit på vintern så att den knappt syns mot snön.
Fjällen finns där både för dig som "nybörjare" och dig som är en "överlevare". Utgångspunkten för hur tufft äventyret ska bli är boendet.
Man startar mjukt med att bo på fjällstation och den som vill avancerar så småningom till tält eller bivack.

STEG 1
Bo på fjällstation eller fjällhotell.

På fjällstationen kan du vara med på guidade dagsturer som ger dig mjukaste tänkbara introduktion till fjällvärden. Du kan också hyra den utrustning du behöver och varken kläder eller skidutrustning behöver vara särskilt avancerad.
Den som vill kan förstås göra kortare turer på egen hand, men tänk på att aldrig ge dig ut ensam om du inte har någon erfarenhet av vinterfjäll.
Alla fjällstationer har restaurang och butik, vilket innebär att man inte måste planera och ha med sig mat



Tänk på att vädret i fjällen kan ändras fort. Ta inga risker!

Bygg en snögrotta.

Ska vi åka hit eller dit... Oavsett vilket, åk aldrig ensam.

Kläderna, viktigast av allt:
Ull, dun och fleece innehåller mycket luft och värmer bra. Värmen finns i den luft som binds i och mellan kläderna. När stark vind, fukta kläder och kroppsrörelser trycker ihop plaggen så att luften minskar eller försvinner så minskar värmen i motsvarande grad.
Klä dig enligt lager-på-lagerprincipen så att du kan reglera värmen i kroppen.
1. Ett tunt underställ som andas närmast kroppen. Inte bomull som bara blir kallt och inte släpper ut fukt och aldrig torkar när det blivit blött. Ha heller inte skinnhandskar, de torkar aldrig.
2. Värmande mellanlager som ändå ger rörlighet.
3. Ytterst ett vind- och vattentätt lager som är tunt och behändigt.

Strumpor, mössa och vantar är också viktiga eftersom de sitter på ställen där man förlorar mest värme. Särskilt viktigt är det att hålla huvudet varmt (!), eftersom blodkärlen i huvudet inte kan dra ihop sig och ungefär 50 procent av kroppsvärmen försvinner den vägen.

Windstopper är ett fleecematerial som stänger ute vinden bra, men det är inte alltid vattentätt. Windstopper funkar i mössan, men till vantar med Windstopper behövs också skalvantar (tunna, vattentäta handskar).

för hela vistelsen. Första steget in i fjällvärden kräver alltså inte särskilt mycket kunskap eller pengar, men är en ypperlig chans att prova om fjälltturer på vintern är din nya favoritsysselsättning.
På Svenska Turistföreningens (STF) hemsida www.meraysverige.nu finns en detaljerad beskrivning av alla fjällstationer i Sverige.

STEG 2
Gå mellan stugorna.

Nu kan turerna förlängas genom att man går mellan olika fjällstugor. Avståndet mellan stugorna är 15 till 25 kilometer. Att bo i fjällstuga är inte lika bekvämt som att bo på en fjällstation. Det finns inte alltid möjlighet att handla, och heller ingen restaurang. Däremot har fjällstugorna alltid en stugvärd som kan ge tips på turer och om terrängens utseende.
Vid ankomsten till stugan kan det hända att det inte är någon där och då får man elda och värma upp stugan själv. Man hämtar snö för att smälta vatten och i vissa stugor finns det inte ens någon spis. Då får man använda sitt eget medhavda kök för att laga mat.
Det är viktigt att kolla stugornas utrustning innan man ger sig iväg på stugturen. Vill man kan man välja att lägga upp en tur bara till de stugor som har spis så att man slipper bära med sig kök och bränsle och får lite mindre vikt.
På sommaren är en av de fantastiska upplevelserna med vandring i de svenska fjällen att man kan dricka vattnet direkt ur bäckarna på de flesta ställen. På vintern är det annorlunda eftersom snön måste smältas när man går mellan stugor. Att gå och äta snö hela dagarna rekommenderas inte, för det tar så mycket energi att smälta snö i munnen. Det vatten man får i sig går åt direkt.

STEG 3
Stanna på fjällstationen eller gå mellan stugorna i lite mer avancerad terräng.

Vattnet kan frysa till under dagen om man har vattenflaskan i ryggsäcken, så det gäller att packa in den mitt i ryggsäcken med kläder, ligguderlag och annat runt omkring.
Vill man gå vidare i mer kuperad terräng kan man åka till Kebnekajse fjällstation. Transporten hit är lättast om man kommer från Kiruna (finns både tåg och flyg hit) och sedan med buss till Nikkaloukta. Från Nikkaloukta tar man en handbaga cirka 16 km till fjällstationen. Kebnekajse är ett högalpint område med många sorters dagsturer, möjlighet till isklättring, toppturer och med tillgång till välmarkerade skidleder. För turer till Kebnekajse rekommenderas lite mer erfarenhet än om man åker till Jämtland. Fjällkarta BD6 rekommenderas för Kebnekajseområdet.

STEG 4
Tältning kombinerat med stugtur.

Om du har gått mellan stugorna och tycker att det känns bra så kan du ge dig på en tälttur. Man kan kombinera fjällstugeturen med att sova några nätter i tält.
Att tälta på vintern kräver stora och noggranna förberedelser och rekommenderas inte till den som är ovan. Temperaturen inuti tältet är densamma som ute och man måste investera i en hel del utrustning.
Det krävs en sovsäck som klarar minst minus 30 grader, bra ligguderlag och ett tält med vintertältpinnar. Det är viktigt att ha ett vintertält, för har man för mycket ventilationshål i tältet, som i sommartält, så bildas is där.
Man behöver också ett bra kök med bränsle som är anpassat för kyla, till exempel fotogen. Varma kläder är självklart ett måste för vintertältning. Se utrustningslistan här intill.
Läs dig mer om vintertältning genom att till exempel gå en av STF:s vinterkurser. De har bland annat bra högalpina kurser för bara tjejer. Se STF:s hemsida eller gå in på www.utsidan.se.
Att bygga en bivack eller snöbig tar mellan tre och fem timmar beroende på hur snabbt man gräver. Det krävs

STEG 5
Bo i bivack eller snögrotta.

En rufsig snöbivack som börjat rasa.

mycket arbete för att gräva in sig i en bivack och det krävs att man har en bra spade. En bivack gräver man exempelvis en bit upp i en snödriva, då gräver man sig rakt in. Resultatet kan bli som en liten enrumslägenhet!
De säsonger när det är lite snö rekommenderas att man bygger en snögrotta. Det bygger man genom att skyffla upp en rejäl snöhög, vilket tar en till två timmars skyfflande. Sedan plattas snöhögen till och får frysa i ungefär en timme. Därefter börjar man gräva ur snöhögen så att man får en liten grotta. Snön isolerar bra från kylan och temperaturskillnaden inifrån och ut kan vara upp till 30°.
Det krävs ytterligare utrustning för att bo i snön, bland annat bivacksskor som är extra varma tofflor att ha inne i bivacken. Man kan också ha skoma i sovsäcken om man är frusen.
Mer om hur man bor i bivack och snögrotta lär man sig också på bland annat STF:s vinterkurser. Kurserna pågår i tre till tio dagar och hålls oftast på våren. ❑

Utrustningslista:
Prylar märkta med stärna är bra att ha på dagsturer, de som är märkta med ett kryss lägger du till vid stugturen. Säkerna utan markering behövs när man tältar eller bivackerar.
- Varm jacka och byxor
- Vindbyxor och vindjacka, vattentätta
- Varm tröja
- Pjäxor och tur-skidor med stålkant + impregnering till pjäxor t ex snowseal
- Stavar
- Damasker
- Halsduk
- Mössa och vantar
- Första förbandslåda
- Leucoplast (förebyggande mot skoskav)
- Visselpipa
- Bestick och käsa
- Termos
- Ryggsäck
- Solglasögon, gärna glacärglasögon
- Solskyddsmedel
- Tandborste och tandkräm
- Våtservetter
- Toalettpapper
- Underställ
- Underkläder
- **Reparationsutrustning**
- Snöspade
- Sovsäck
- Ligguderlag
- Vindsäck
- Fotogen eller Trioprit; beror på köket
- Friluftskök
- Kompass
- Säkerhetslina
- Tändstickor
- Stearinljus
- Ficklampa och ev. pannlampa
- Tält med vintertältpinnar
- Bivacksskor
- Snösäg
- Fotpåsar

Bästa skidåken i Sverige för nybörjare:
De bäst markerade vinterlederna i Sverige är i Jämtland och Lappland. I Jämtland går den klassiska triangeln mellan Storulvån, Sylarna och Blåhammarens fjällstationer. Man startar i Storulvån och dit kommer man lättast med tåg. Där är det mycket folk, lätt terräng och mycket välmarkerat. Här kan du göra både dagsturer och längre turer mellan stugorna. Till Jämtland behövs fjällkartan 26. Man kan också åka till Grövelsjön som ligger 4 mil från Idre och är STF:s längst söderliggande fjällstation.
Även Abisko har en hel del att erbjuda den som vill skida i fjällen. Där finns en mycket trevlig fjällstation med flera olika guidade turer.
Abisko är en av de mest tillgängliga fjällstationerna i Sverige, tåget stannar precis utanför! Har man varit ute förut kan man naturligtvis också ge sig iväg på egen hand och följa de röda kryssmarkeringarna som börjar vid fjällstationerna. Det är alltid 40 meter mellan kryssen.

VEGETARISKA MATTIPS
Ta med mat med så lite vatten i som möjligt. En mjukosttub fryser direkt, precis som vanligt mjukt bröd. Pulver fungerar däremot bra.
- **Potatismospulver**
- **Mjölkpulver, vällingpulver**
- **Chokladpulver**
- **Fruktsoppor**
- **Soppulver, Varma koppen**
- **Fet ost**
- **Knäckebröd**
- **Jordnötssmör**
- **Chokladkakor, bästa bränslet på vintern!**
- **Torkad frukt, nötter**
- **C-vitamin**

För vidare läsning:
Vinter i fjällen/Vilt
Larsson Ulf
Fjällhandbok utgiven av STF 1994
Annorlunda äventyrsutbildning