

## Stugvandring 9 - 13/8 2023



*Så har jag i 11 år arrangerat Må bra-vandringar och DU har varit med på i alla fall en av dem. TACK för det! Kanske har du lust att vara med igen eller så kanske du vill utmana dig med en riktig fjällvandring? Välkommen i så fall till Måbra-vandring i september ELLER en fem dagars vandring mellan stugorna i Vindelfjällen i augusti!*



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

Det är en "kom-igång-och-vandra"-vandring samtidigt som en "dags-att-vi-tar-omtag-vandring", en vandringstur för dig som deltagit i en av mina turer förr. En jubileumsvandring! Du behöver inte ha någon fjällvana, den har jag fortfarande men på den här turen behöver du bära din egen ryggsäck varje dag. Ungefär lika mycket som du hade med dig upp till Aigert, fast nu kanske du kan välja lite lättare, mindre prylar eftersom du vet hur det var förra gången. Den här gången går vi alltså mellan stugorna, bär med oss lite och handlar av den mat som finns och hjälps som tidigare åt med det praktiska vid stugplatserna.

Fortfarande är vi en liten exklusiv grupp av likasinnade som under fem dagars vandring mår gott och rör om oss själva på fjället. Tonvikten under turen ligger på att njuta, få kunskap och inspiration till framtida vandringar samt samla energi från den mäktiga naturen. Men också på att vandra längre, se mer. Vi har inte bråttom utan kommer att ta välbehövliga pauser, mjuka upp stela muskler, ta ett dopp i olika fjällbäckar, bada bastu på olika platser och må bra. Vi tar oss tid för lugn och ro, samtal om livet, fjällen, hälsa och framtida turer.

## Program:

### *Onsdag 9/8 Etapp Ammarnäs/Tjulträsket – Aigert: 5 km*

Vi träffas i Ammarnäs och kör tillsammans upp till Tjulträsket och en annorlunda start på vandringen upp till Aigertstugan. Nu börjar vi högre upp på fjället och har inte lika mycket stigning som nerifrån byn. Fjällbjörkskogen är den samma men vi är längre in i fjällen och får tidigt en storslagen utsikt över Ammarfjället och Tjulträskdalen. Innan vi är framme vid stugan stretchar och mjukar vi upp oss och efter att ha "checkat in" hoppar vi 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 middagen.

### *Torsdag 10/8 Etapp 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. Här sköljer vi av oss i bäcken, funderar över dagen och lagar mat tillsammans.

### *Fredag 11/8 Etapp Serve – Tärnasjö: 14 km*

Vindelfjällen är berömt för sin fina fjällbjörkskog. Dagens etapp som börjar vid trädgränsen för att sedan gå upp på lite höjd ger oss magnifik utsikt över Norra Storfjället med Sytertoppen och fjällbjörkskogen som försvinner i fjärran. Det är en mjukt kuperad vandring på både torra hedmarker och fuktigare myrstråk men leden håller dig torrskodd. I Tärnasjö finns bastu och badsjön 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 12/8**

*Etapp 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 13/8**

*Etapp Serve – Ammarnäs: 12 km samt båtfärd*

Från Serve finns två alternativ; att vandra genom skogen på västra sidan av sjön eller dela upp sträckan i vandring samt båtfärd. Vi väljer det senare och vandrar första etappen bort till Genuja sameviste vid Tjulträsket. Där tar vi lunch, får en guidad tur i samevistet och lär oss lite mer om området och hur det är att leva och bo i en fjälldal. Härifrån åker vi sedan båt till parkeringen och våra bilar. Vi packar in, tar på torra kläder och mjukar upp använda muskler. Därefter avslutar vi med en god måltid nere i byn 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 färdplanen till viss mån.

## Anmälan och annat viktigt att veta!

- När:** 9/8 - 13/8 2023  
Vi träffas klockan 13:00 på Naturum och avslutar kring 17-tiden på söndagen med en gemensam måltid.
- Var:** Vindelfjällen, start och mål i Ammarnäs, Västerbotten.
- Deltagare:** Endast tidigare deltagare från Må bra-vandringarna, min 3 och max 7.
- Anmälan:** [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se)  
När ni anmäler er skickar jag en faktura samt anmälningsformulär. Anmälan är definitiv först när betalningen är gjord.
- Pris & Betalning:** 7.600 :- Betalning senast 15 dagar innan start (25/7). 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.
- Vad ingår:** "All inklusive" Guide, båttransport, logi, frukost, lunch, middag, bastu där sådan finns samt många glada minnen, inspiration och kunskap för framtida vandringar.
- Utrustning:** Ryggsäck, reselakan, regnkläder, kläder för vandringar, kängor, samt ombyte att ha i stugorna. En fullständig packlista kommer i och med anmälan. Men nästan samma packning som du hade på Må bra-vandringen.  
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 en hel dag med ryggsäck.
- Bokning & Frågor:** [www.friskasteg.se](http://www.friskasteg.se), [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se), 070-231 31 71 alternativt på [FriskaStegs](#) Facebooksida
- Avbokning:** Vid avbokning tidigare än 10 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*