Hej!

Du var stugvärd under 2021 och har ett giltigt Utbildningskort. Här kommer rabattkoder som du kan använda vid bokning.

**STFPSTU** ger 95% rabatt och för en medföljare gäller koden  **STFSTU50** som ger 50% rabatt.

Hoppas att du får fina turer!

Hälsningar

Stuggänget

Genom Helena

image001

Helena Estensson

Stugsamordnare

STF Fjällstugor Jämtland/Vindelfjällen/Rogen

Årevägen 75

837 52 Åre  
Tel: 070-326 63 03   
e-post: [helena.estensson@stfturist.se](mailto:helena.estensson@stfturist.se)   
[www.svenskaturistforeningen.se](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.svenskaturistforeningen.se%2F&data=04%7C01%7C%7C2272f06fb60d437b682f08d9d671cc1a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637776606530251293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=xkQA9IJT83GXTv%2FrWT%2FChmgvh23M6h6Y6m4CiemhLgg%3D&reserved=0)

**STF – Vägen till äventyret Sverige**   
STF gör det möjligt för människor att upptäcka Sverige. Bland annat genom våra cirka 250 boenden. Vi värnar om och utvecklar natur- och kulturmiljöer i Sverige samt guidar och inspirerar till stora och små äventyr. STF är en av Sveriges största ideella organisationer med cirka 258 000 medlemmar. Vi skapar debatt och påverkar beslutsfattare för att göra det enklare att turista hållbart. En förening med eldsjälar som letar upptäckter vid sidan av vägen, längre in i skogen och högre upp på fjället. Bli medlem på [www.svenskaturistforeningen.se](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.svenskaturistforeningen.se%2F&data=04%7C01%7C%7C2272f06fb60d437b682f08d9d671cc1a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637776606530251293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=xkQA9IJT83GXTv%2FrWT%2FChmgvh23M6h6Y6m4CiemhLgg%3D&reserved=0) och bli en del av vårt arbete så att du och andra kan upptäcka Sverige, både idag och i morgon.

**Följ oss gärna**

[](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FSvenskaTuristforeningen&data=04%7C01%7C%7C2272f06fb60d437b682f08d9d671cc1a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637776606530251293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=oC5qJ%2F28fGmXYH7%2BRqTV8W6D87vQW1YqKpv3F8nqHwk%3D&reserved=0)[](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Finstagram.com%2Fstfturist&data=04%7C01%7C%7C2272f06fb60d437b682f08d9d671cc1a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637776606530251293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=3ESTAncAjEe4Yos%2BO23P%2FdUcIxaFcXkFSD7av3n0X%2Bw%3D&reserved=0) [](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fuser%2Fstfturist&data=04%7C01%7C%7C2272f06fb60d437b682f08d9d671cc1a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C637776606530251293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=M9GpHbFBMjk2HJ7c7jqNV4VUM1Y8IdlUf5u%2F7ryLkNQ%3D&reserved=0)

Ryggsäck

* Namnskylt och STF-tröja
* Myggmedel och sololja
* Gore-Texjacka, regnbyxor och regnskydd
* Mobiltelefon
  + 3 väggladdare med sladdar
  + 2 billaddare
  + 2 power banks med sladdar
  + Skarvsladd
* Remmar och spännen
* 2 \* Vita Väckarur
* Visselpipa och kompass
* Reselakan och resehandduk
* Kartor och GPS-mottagare
* Pannlampa, ficklampa och solglasögon
* Foppa-tofflor med karbinhakar
* Kåsa med karbinhake
* 2 sittunderlag
* Post-it-block och 3 pennor
* Fleecetröja
* Bagagevåg och måttband (vid flyg)
* Tändstickor
* Proviant
  + Energybars
  + Chokladkakor
* Persedelpåse
  + T-shirt
  + 2 Boxers
  + Tunna strumpor
  + Toppluva
  + Mygghatt
  + Handskar
* Toalettsaker
  + Glasögon
  + Kontaktlinser, linsvätska, linskopp och sköljkopp
  + Tandborste och tandpetare
  + Nål och tråd, säkerhetsnålar
  + Liten Nagelsax
  + Hudsalva
  + Medicin
    - Alvedon
    - Magsjuka
    - Allergi
    - Sömn
      * Mirtazapin
      * Stilnoct
      * Propavan
    - Resorb
    - Kondomer
  + Öronproppar
  + Första hjälpen
    - Kompressor
    - Gasbinda
    - Plåster
  + Liten toarulle
* Packpåsar, soppåsar och plastpåsar
* Pocketbok

Papper

* Kort
  + Id
    - Pass
    - Körkort
    - EU-kort
  + Stugvärdskort
  + STF-kort
  + FK-kort
  + Kreditkort
    - Preem Master Card
    - Swedbank Master Card
    - Sjuhärad MasterCard
    - Supreme Card
    - Norweigen Card
    - American Express
* Bankdosa
* Båtar i fjällen
* Kontanter
  + 300 kr + 200 kr för båt
* Bokningar
  + Tåg Strängnäs - Stockholm
  + Tåg Stockholm - Abisko Turist
  + Buss Vakkotavare - Gällivare
  + Tåg Gällivare - Stockholm
  + Tåg Stockholm - Strängnäs
  + Abisko
  + Alesjaure
  + Tjäkta - Vakkotavare
* Viktig lapp
* Kopia av pass
* Reseförsäkring

Utrustning

* Stavar, 130 cm
* Kängor med tunna yllestrumpor
* Boxers, Lundhagsbyxor med livrem
* T-shirt, jacka, handskar, keps
* Karta, energybars, choklad
* Kåsa, kompass, visselpipa

Att göra

* Ta ut kontanter
* Kolla glasögonen
* Märk skor och stavar
* Impregnera skor
* Impregnera jacka
* Skriva ut buss/tåg/båttidtabell
* Spara backup
* Batterier till GPS, ficklampa och väckarklocka: 3 AA + 3 AAA
* Ladda mobil och power banks
* Göm datorn med värdepåsar
* Telefon 070-23599234, 0500-131207

Tor 25 juni: Nattåg Strängnäs - Abisko

Fre 26 juni: Abisko - Abiskojaure

Lör 27 juni: Abiskojaure - Alesjaure

Sön 28 juni: Alesjaure - Tjäkta

Mån 29 juni: Tjäkta - Sälka

Tis 30 juni: Sälka - Singi

Ons 1 juli: Singi - Kaitumjaure

Tor 2 juli: Kaitumjaure - Teusajaure

Fre 3 juli: Teusajaure - Vakkotavare - Buss Saltoloukta

Lör 4 juli: Saltoloukta - Sitojaure

Sön 5 juli: Sitojaure - Aktse

Mån 6 juli: Aktse - Pårte

Tis 7 juli: Pårte - Kvikkjock - Nattåg Strängnäs

Ons 1 juli: Nattåg Strängnäs - Abisko

Tor 2 juli: Abisko - Abiskojaure

Fre 3 juli: Abiskojaure - Alesjaure

Lör 4 juli: Alesjaure - Tjäkta

Sön 5 juli: Tjäkta - Sälka

Mån 6 juli: Sälka - Singi

Tis 7 juli: Singi - Kaitumjaure

Ons 8 juli: Kaitumjaure - Teusajaure

Tor 9 juli: Teusajaure - Vakkotavare - Buss Saltoloukta

Fre 10 juli: Saltoloukta - Sitojaure

Lör 11 juli: Sitojaure - Aktse

Sön 12 juli: Aktse - Pårte

Mån 13 juli: Pårte - Kvikkjock - Nattåg Strängnäs

Hej,

Här kommer min färdplan:

Onsdag 9 september: Tåg/Buss Strängnäs - Ammarnäs

Torsdag 10 september: Ammarnäs - Aigert

Fredag 11 september: Aigert - Serve

Lördag 12 september: Serve - Tärnasjö

Söndag 13 september: Tärnasjö - Syter

Måndag 14 september: Syter - Viterskalet

Tisdag 15 september: Viterskalet - Hemavan, Buss/Tåg Hemavan -Strängnäs

Svenska Turistföreningen har telefonnummer 08-463 21 00.

Kram Stefan

Ammarnäs - Hemavan

* Aigert: butik, 20 sep
* Serve: ej butik, 20 sep
* Tärnasjö: butik, 20 sep
* Syter: ej butik, 20 sep
* Viterskalet: butik, 20 sep