



TOPPTURSVECKA - EIKESDAL

Vad kul att just du ska hänga med till Eikesdal! I detta dokument hoppas vi att du hittar information som gör att du kan komma förberedd till turen. Tveka inte att höra av dig om du har frågor.

Kursen leds av certifierad fjälledare och SVELAV-lavininstruktör. Detta säkerställer att turen håller högsta kvalitet och är uppdaterad efter rådande normer, samt att du vet att guidningen går till på ett säkert sätt som Konsumentverket kräver.

Summit Guides har en önskan att sänka tröskeln för vad som krävs för att vara med på våra aktiviteter och bidra till en sund syn på konsumtion. Vi uppmuntrar därför våra gäster att hyra utrustning och att välja miljövänliga transportsätt till kursen. Vi kan hjälpa till med uthyrning och ge råd om bra sätt att resa. Exempelvis går det smidigt att ta sig med tåg till närliggande Oppdal. Hör av dig om du vill ha fler tips!

Tid & plats

Plats: Boende och utgångspunkt varje dag ifrån Eidsvåg. Turer på fjällen i området kring Eresfjord och Eikesdalsvattnet.

Samling dag 1: Under eftermiddag/kväll på boendet i Eidsvåg.

Avslut dag 7: Hemfärd på morgonen eller på eftermiddagen efter en kortare tur.

Deltagare: Max 4 st

Förväntningar från Summit Guides

- Du är minst 18 år gammal
- Du har en försäkring som täcker offpistiskidåkning
- Du har god topptursvana och kan gå minst 1000 höjdmeter per dag
- Du har tagit till dig innehållet i det här dokumentet

Under turen kommer vi att utgå ifrån samhället Eidsvåg. Vi har hyrt ett hus vid fjorden där vi alla sover, äter och umgås på kvällarna. Så här ser huset ut. Mat till alla måltider ingår i priset men ingen kock, vi hjälps alltså åt med matlagningen under veckan.

Vi står för alla lokala transporter under veckan, men inte resa till och från Eidsvåg. Funderar du på att resa med tåg till Oppdal kan det finnas möjlighet att vi kan hämta och lämna dig där. Hör av dig om du planerar detta. Samåkning från Åre t/r kan också vara möjlig.



TOPPTURSVECKA - EIKESDAL

Utrustning

Vi är ute på fjället långa dagar och vädret kan växla från strålande sol till vind och regn. Lämpliga kläder är därför ett måste. Det är ofta vårväder och varmt i området i slutet på april och de flesta behöver dricka mycket på dagarna. Flera vattenflaskor/camelback rekommenderas därför.

Utrustning som ingår i kursen:

- Vindsäck
- Spade, sond och transeiver: Ta gärna med din egna utrustning om du har. Transeivern ska vara av digital modell med tre antenner och avflaggningsfunktion. Spaden ska vara av metall och sonden ska vara minst 240 cm lång.

Obligatorisk utrustning för alla deltagare:

- Topptursskidor eller splitboard
- Stighudar
- hjälm, goggles och solglasögon
- Ryggsäck (ca 35 liter)
- Förstärkningsplagg (dun/syntet-jacka)
- Regntät jacka och byxor
- Extra handskar och mössa
- Termos och vattenflaska
- Solkräm
- Första förband
- Snacks till turerna (godis, nötter osv)
- Skarjörn

I området finns enligt oss några av de finaste toppturer en kan göra i Skandinavien. Att höra namn på toppar som Sjøvdøla, Skjorta och Helvetestind gör att en genast vill klistra på stighudarna och ge sig ut! I slutet på april börjar ofta turerna i lågterräng omgiven av vitsippor och knoppande björkar. När en tar sig uppåt på fjället övergår vår till vinter och det är inte ovanligt att få åka nyfallen kallsnö på nordsidor. Längden på turerna varierar och är allt ifrån 1000 höjdmeter upp till 1600 höjdmeter. God topptursvana och bra kondition är därför ett måste. Skulle du bli trött och sliten går det givetvis bra att ta en vilodag under veckan.

Vi har alltid en genomgång av lavinutrustning och en enklare träning innan vi ger oss ut den första dagen. Att du har tränat med transeiver, sond och spade innan turen ser vi som en självklarhet.

Alla som har bokat en plats på turen kommer vi att bjuda in till en digital träff före turen. Då får du möjlighet att ställa frågor och ta upp de funderingar du har kring veckan.