

TOPPTUR & YOGA HELG (Nybörjare)



Yoga och topptur! Den bästa kombon för alla älskare av skidåkning och vinterfjäll vilket du inte får missa! Följ med oss på en fantastisk helg fylld med nya erfarenheter, avslappning och upplevelser!

Vill du lära dig att topptura, eller kanske har du redan en viss erfarenhet men vill fördjupa dig i det här fantastiska sättet att upptäcka och uppleva vinterfjällen?

Vårt weekendpaket erbjuder mjuk yoga på morgonen för att väcka kroppen och förbereda oss för två aktiva topptursdagar fyllda med skidåkning.

Vi går genom de grundläggande principerna för topptur och offpiståkning, samt teknik, lavinsäkerhet, hur man väljer den rätta och säkraste vägen upp och ner, och hur man läser terrängen.

Under helgen bor vi på Millestgården Eco Lodge i Duved där helpension i form av frukostbuffé, lunchpaket och tre-rättersmiddag ingår.

Ingen tidigare erfarenhet av topptur krävs, **men** du bör vara en god skidåkare (du kan åka röda backar) och har bra kondis för att orka vara ute hela dagen. Helgen passar också bra för dig som redan har tidigare erfarenhet med topptur men vill lära dig mer eller träffa likasinnande.

Läs mer om upplägg och information nedan. Börja planera ditt fjälläventyr redan nu!

| | |
|----------------|---|
| Datum | 14.-16. april 2023 |
| Mötesplats | Millestgården Eco Lodge, Duved Plats för topptur blir Årefjällen eller runt Snasahögarna enligt aktuella väder- och snöförhållanden. Exakt plats och tid för topptursområde kommer att kommuniceras första dagen. |
| Start | cca kl. 15-16 första dagen* <i>*tid kan anpassas till eventuellt tågankomst</i> |
| Avslut | cca kl. 14-15 sista dagen* <i>*tid kan anpassas till eventuellt tågavgång</i> |
| Deltagarsantal | Max. 8 <i>(Min. 3 deltagare för att genomföra kursen)</i> |
| Åldersgräns | 15 år i målsmans sällskap |
| För vem | Jag vill uppleva en kombination av avslappning och en aktiv helg med yoga och topptur, samt träffa likasinnade. Jag är nyfiken på att lära mig att topptura och få ny kunskap. |
| Erfarenhet | Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar. Ingen tidigare erfarenhet av topptur krävs men du bör vara en bra skidåkare (du klarar av röda backar utan problem) |
| Logi | Boende i två nätter i enkelt rum med handfat på Millestgården. (om ni är ett sällskap, går det bra att bo i tvåbäddsrum). Meddela gärna i bokningen. |
| Måltider | Helpension när vi bor på Millestgården (2x frukostbuffé, 2x lunch i form av lunchpaket som du förbereder själv under frukosten, 2x tre-rättersmiddag (middagsbuffé)) |
| Utrustning | Obligatorisk utrustning (ingår ej): <ul style="list-style-type: none"> • Toppturskidor med binding för topptur (eller splitboard) • Pjäxor för topptur och kompatibla med toppturskidor (eller snb skorna) • Stighudar anpassade för skidor/splitboard • Stavar • Lavinutrustning (spade, sond, transceiver), ev. ABS backpack |

| | |
|-------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hjälms & goggles • Extra plagg (tunn dunjacka, extra handskar) • Vatten eller termos med varm dryck • snacks för dagen • kläder för skidåkning <p>Förbered dig gärna hemma genom att provpacka ryggsäcken, för att se till att allt får plats.</p> <p>Meddela oss gärna om du behöver hyra ut lavinutrustning. Vi hjälper dig gärna med detta.</p> |
| Ledare/guide | Certifierad fjälledare och topptursguide med mycket erfarenhet av topptur, off-pist skidåkning och vinterfjäll |
| Övrigt | Programmet kan ändras på grund av aktuella väder. Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst. Ca 1 vecka innan turen/kursen kontaktas alla deltagare via mail för att stämma av ev. frågor. |
| Frågor och Funderingar? | <p>Om det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till våra guider:</p> <p>simona@scandinavian.escapes.com tel: 070-718 89 07 www.scandinavian-escapes.com</p> |

PRELIMINÄRT PROGRAM

DAG 1:

Ankomstdag till Millestgården på eftermiddagen (cirka kl. 15-16), välkomstmöte cca kl. 16.30 där vi går genom helgens upplägg, förväntningar och allt utrustning. Q&A tid. Innan middagen får du njuta av en varm bastu eller använda vårt yoga/träningsrum.

På kvällen väntar dig en tre-rättersmiddag i restaurangen, och efter middagen gör vi en föreläsning om topptur och lavinsäkerhet för att kicka igång vår helg!

DAG 2:

Vi börjar dagen med en mjuk yoga innan frukosten där vi förbereder vår kropp för en dag ute på fjället. Efter yoga följer en frukostbuffé där vi förbereder våra lunchpaket. Efter detta börjar vi vår topptursdag där vi går igenom följande:

- Topptursutrustning och hur man använder dem (ställa om skidutrustning från skidläge till gåläge, stighudar, stavar)
- Topptursteknik (hur man går på skidor med stighudar, den rätta gå-tekniken, övningar på att kunna byta riktning (kick-turns, andra typer av turns))

- Lavinsäkerhet: kort genomgång lavinutrustning och övningar med sond, spade, transciever.
- Topptur (halvdag)
- Under dagen får du enklare tips om skidåkning offpist, offpist åkteknik, hur man väljer den rätta och säkraste vägen upp och ner, hur man läser terräng och mycket mer

Dagen spenderar vi ute på fjället och äter lunch ute. Vi kommer tillbaka till Millestgården på eftermiddagen i god tid, innan middagen, så du hinner att dusha, slappna av och vila. Kl. 18 väntar en tre-rättersmiddag och efter middagen gör vi en kort planering för nästkommande dag.

En varm bastu och träningsrum väntar igen för dem som vill.

DAG 3:

Vi börjar dagen med en mjuk yoga för att aktivera kroppen innan ännu en spännande dagen ute med topptur. Efter frukosten packar vi vår lunch och utrustning och börjar vår topptursdag. Vi övar på allt som vi har lärt oss dagen innan. Idag ligger fokus på topptur, teknik, att läsa terrängen och njuta av fjällen och naturens närvaro.

Lunch äter vi ute, förhoppningsvis på någon fin topp med fantastisk utsikt. Vi avslutar vår dag i god tid för att du eventuellt kan hinna ta en dush och klä om på Millestgården innan vi säger hej-då!

Avslutningstid är cca kl. 15 på Millestgården men kan anpassas efter deltagarna och behov (t.ex. tåg avgång).

Vi ser fram emot att få göra denna helg tillsammans med dig!

Välkommen till Jämtlandsfjällen!

PRIS: 5.700 SEK

Liftkort kan ev. tillkomma (ett enkelt åk)

Egen transport eller samåkning till topptursplats.

Bokningsvillkor

Dessa allmänna bokningsvillkor reglerar avtalet mellan gäst/aktivitetsdeltagaren och Millest Eco Lodge Åre AB (vidare som "Millestgården").

Bokning

Aktiviteter, turer och kurser bokas på Millestgården hemsida eller via STF (Svenska Turistföreningen) webbsida. Här fyller du i alla uppgifter som: namn, adress, vilken aktivitet/tur/kurs du vill delta i etc. Vid bokningen godkänner du också våra bokningsvillkor samt att vi kan hantera dina personuppgifter i enlighet med GDPR.

Bokningen är inte giltigt innan du får en bekräftelse att din bokning är mottagen och din plats på aktivitet/tur/kurs är bekräftad.

Bokningar är personliga men kan överlåtas till en annan person om denna person är lämplig fysiskt och psykiskt för denna typ av aktivitet/tur/kurs. Du måste, dock, meddela till oss detta i god tid innan aktivitet/tur/kurs påbörjar.

Millestgården och respektive guider ansvarar inte för omständigheter som sjukdom eller skador i samband med deltagande under våra aktiviteter/turer/kurser. Du som deltagare måste vara medveten om och acceptera de risker som finns i bergsmiljö/fjällan. På samma sätt måste du också vara beredd att ta ansvar för dina egna handlingar under aktivitet/tur/kurs bokad med Millestgården. Det är ditt ansvar att avgöra var dina gränser går i förmåga och erfarenhet utifrån de råd du får från din guide. Du ansvarar att du har en lämplig försäkring för den typen av aktivitet som ska utföras under aktiviteten/turen/kursen, samt försäkring för din egen utrustning.

Millestgården och respektive guider kan inte hållas ansvariga för gästers personliga val, utrusning och beslut under guideade turer, kurser eller aktiviteter.

I och med betalning av guidad tur, kurs eller aktivitet så godkänner du som gäst/deltagare våra villkor.

Avbeställning och avbokning:

Om en avbokning skulle vara nödvändig ska detta meddelas till oss via mail. Följande kostnader gäller vid avbokning:

Vid avbokning **mer än 30 dagar** innan aktivitets/tur/kursstart, återbetalas 100% av avgiften.

Vid avbokning **mindre än 30 dagar** innan aktivitets/tur/kursstart, återbetalas 0% av avgiften.

Villkor för inställda aktiviteter/turer och kurser:

Millestgården äger rätt att ställa in en aktivitet/tur/kurs pga **väderleken eller sjukdom**. Detta meddelas per e-post senast 12 timmar innan aktivitet/tur/kursstart. Ställer vi in en aktivitet/tur/kurs så återbetalas hela beloppet inklusive eventuell anmälningsavgift. Vi friskrivs för ansvar för kostnader som detta kan medföra för deltagaren såsom ombokningar av transport till och från aktivitet/tur/kurs.

Millestgården äger rätt att ställa in en aktivitet/tur/kurs pga **för få anmälda deltagare**. Detta meddelas per e-post senast 3 dagar innan aktivitet/tur/kursstart. Minsta antal deltagare för att respektive aktivitet/tur/kurs skall genomföras är 3 om inte annat anges i kursinformationen. Vi friskrivs för ansvar för kostnader som detta kan medföra för deltagaren såsom ombokningar av transport till och från aktivitet/tur/kurs.