



Foto: Jonas Svedin

## Innan Du börjar vandra i naturen:

### Skriv färdmeddelande -

- » Datum, vart ni är på väg, vilken väg ni tar – Hur många ni är och om det finns barn med.
- » Kontaktperson hemma – När ni räknar med att vara tillbaka.

### Du kan bli tvungen att vada

Ibland är det nödvändigt att vada över vattendrag. En del lämpliga vadvägar är markerade på fjällkartan. Att vada innebär alltid risker. Du kan göra en del för att minska riskerna:

- » Sök efter ett vadvägar där vattendraget är brett och grunt. Där är strömmen svagast.
- » Vada inte om vattnet rör sig snabbt och når över knähöjd.
- » Vada snett mot strömmen.
- » Vada aldrig barfota. Du kan halka på stenarna eller skada fötterna. Ha med "vadar skor", t.ex. ett par lätta gymnastiskor. Vada annars med stövlarna eller kängorna på.
- » Ha ryggsäckens midjebälte och bröstrem uppknappta. Om du ramlar i vattnet måste du snabbt kunna få av dig ryggsäcken. Använd en vadarstav som stöd.
- » Vada en och en. Gå inte flera tillsammans och stöd inte varandra. Faller en faller alla.

### Hunden alltid kopplad

I fjällen är reglerna för att ha hunden med i naturen strängare än på andra håll. Hunden måste alltid hållas kopplad i område där renskötsel är tillåten, och det är ju större delen av fjällen. En lösspringande hund som ofredar renar riskerar livet. Den får skjutas av renskötaren om det inte går att fånga in den.

### Telefon

Hjälptelefon

I övernattingsstugor och en del rastskydd finns s.k. hjälptelefoner. De är avsedda att användas i nödsituationer.

Mobiltelefon

Visst kan du ta mobiltelefonen med på fjället, men räkna inte med den som en pålitlig räddare i nöden. I bästa fall fungerar den, men ofta gör den det inte.

...och inte enbart på GPS heller

...men karta och kompass kan du lita på

## Koordinater

Sweref 99

<b>Marsfjällskåtan</b> rastskydd, ligger längs led	N 7219831	E 512408
<b>Bleriken</b> i Matskanområdet	N 7218164	E 550633
<b>Matskanstugan</b> Kostnad 200 kr/natt/person	N 7221398	E 546993
<b>Blerikstugan</b> söder om Kittelfjäll. Betalning för övernattnig sker till samebyn. Bokning görs på tel. 070-258 17 09.	N7228019	E517198
<b>Ljusliden</b> Kostnad: 200 kr/natt/person.	N 7236683	E 496827
<b>Tjåkkestugan</b> Kostnad: 200 kr/natt/person.	N 7228894	E 479692
<b>Åtnikstugan</b> Kostnad: 200 kr/natt/person.	N 7242604	E 481683
<b>Lill-Månkes koja</b>	N 7188289	E 523147

### Lyssna på väderrapporten

Fjällvädret skiljer sig från vädret i resten av landet. Höjden över havet gör att det blåser hårdare uppe på fjället. Höjden påverkar också temperaturen. Det kan bli kallt och snöyra också mitt i sommaren. Vädret kan slå om snabbt.

### Lagom långt och lagom tungt

När man kommer hem från en fjällvandring är det alltid någon som frågar: Hur långt gick du? Det är inget att bry sig om. Låt andra gå längst och bära tyngst. Man ska njuta i fjällen. Inte lida.

### Enkel utrustning räcker långt

Bekväma och praktiska kläder för varierande väderlek är vad som behövs. Plus en bra ryggsäck packad med det nödvändigaste, och lite till i reserv. Glöm inte karta och kompass.

### Grundutrustning för fjälltur sommartid - checklista

Du får lägga till och dra ifrån beroende på egna krav och turens karaktär. Ett tips: Sätt en platsäck inne i ryggsäcken och packa i den. Då är din packning garanterat torr också efter den värsta regnskur.

### Kläder:

- Kalsonger/trosor • Träningsbehå • Strumpor, med bra passform för att förhindra skavsår. • T-tröja • Shorts • Skjorta • Tunn tröja • Keps, skyddar mot sol och mygg • Långärmad och långbenad underställ. Det kan vara kallt även sommartid • Jacka och långbyxor. Gärna lätt och vindtätt • Regnställ • Kängor eller stadiga stövlar med klack och ordentligt mönstrad sula. Impregnera och gå in nya kängor innan du tar dem med till fjälls • Extra tröja, mössa, sockor och vantar. Det kan bli snöyra också på sommarvandring.

### Övrig utrustning:

- Ligg- eller sittunderlag • Lättvikstält och sovsäck • Karta och kompass • Kniv • Värmeskydd för vrist och knä. Påfrestningen på knäna är stor, framför allt när man går med tung packning utför • Sjukvårdspåse med bl.a. plåster, skavsårstejp, elastisk binda, sår-salva, myggmedel och huvudvärkstabletter • Liten tvål eller kombinerad tvål/schampo och diskmedel • Proviant • Vattenflaska • Tändstickor • Fältkök med bränsle • Mugg och bestick • Termos • Vadarstav eller ett par stavar är bra som stöd i svår terräng.



Foto: Jonas Svedin



Foto: Jonas Svedin

### Allemansrätten

Visa hänsyn och varsamhet till djuren och naturen, till de som äger marken och andra människor i naturen. Inte störa – inte förstöra. Alla kan röra sig fritt i naturen, en unik möjlighet i Sverige. I skyddade områden, som nationalparker och naturreservat finns särskilda bestämmelser. Allemansrätten kan vara begränsad men också utökad. Det kan vara förbjudet att elda, ha med sig hund eller cykla men oftast är bärplockning tillåten. Mer information finns hos länsstyrelsen eller kommunen.

För mer information och tips kontakta:

Sommarturistbyrån

Kyrkstan 6

912 33 Vilhelmina

turist@vilhelmina.se

visitvilhelmina.se



VILHELMINA  
KOMMUN

Voualtjeren Tjeltje

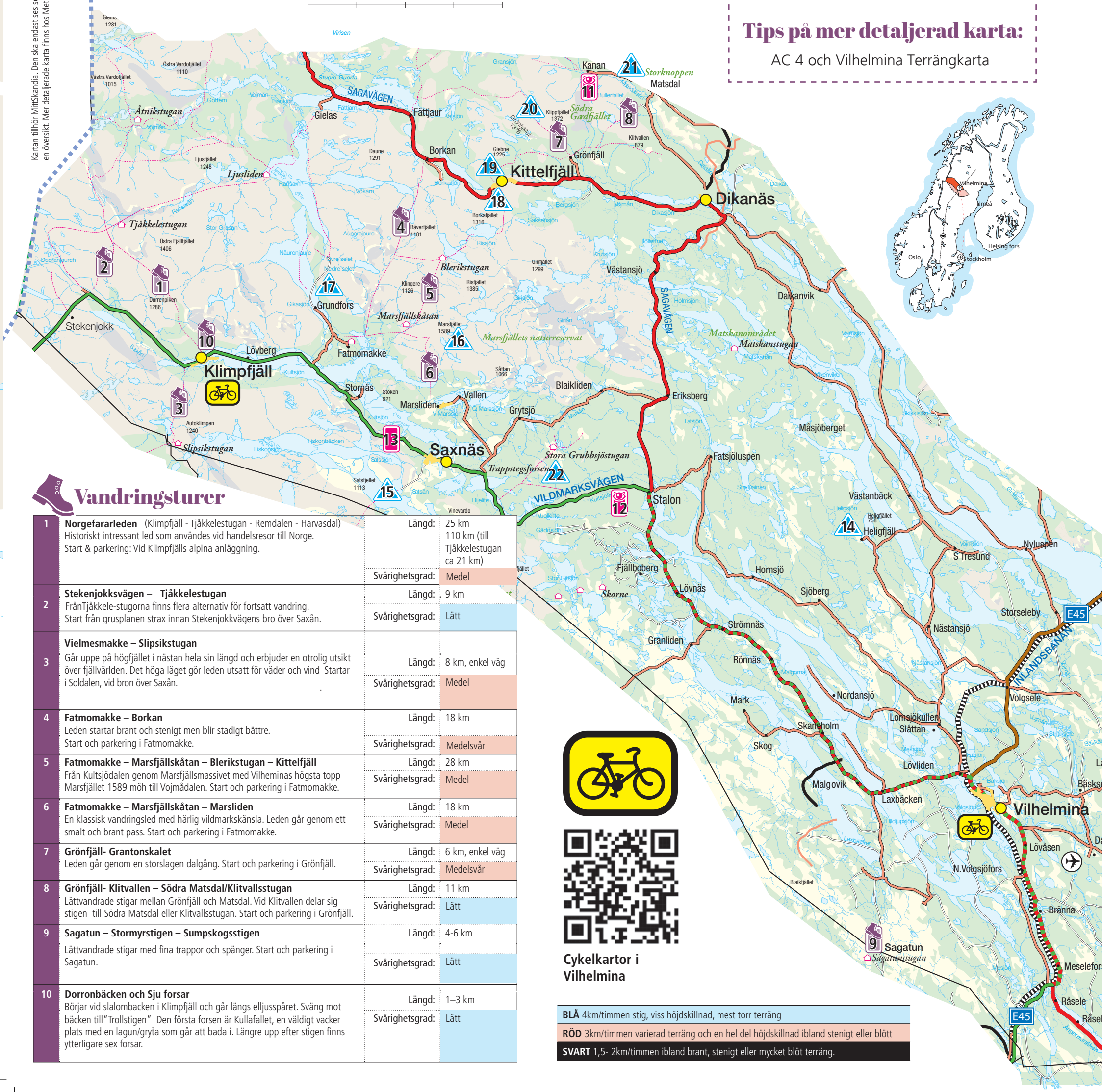


# Vandringskarta

VILHELMINA KOMMUN



**Tips på mer detaljerad karta:**  
AC 4 och Vilhelmina Terrängkarta



**Vandringsturer**

<b>1 Norgefalarleden</b> (Klimpfjäll - Tjäckelestugan - Remdalen - Harvasdal) Historiskt intressant led som användes vid handelsresor till Norge. Start & parkering: Vid Klimpfjälls alpina anläggning.	Längd: 25 km 110 km (till Tjäckelestugan ca 21 km)	Svårighetsgrad: Medel
<b>2 Stekenjokksvägen – Tjäckelestugan</b> Från Tjäckelestugorna finns flera alternativ för fortsatt vandring. Start från grusplanen strax innan Stekenjokksvägens bro över Saxån.	Längd: 9 km	Svårighetsgrad: Lätt
<b>3 Vielsesmakke – Slipsikstugan</b> Går uppe på högfjället i nästan hela sin längd och erbjuder en otrolig utsikt över fjällvärlden. Det höga läget gör leden utsatt för väder och vind. Startar i Soldalen, vid bron över Saxån.	Längd: 8 km, enkel väg	Svårighetsgrad: Medel
<b>4 Fatmomakke – Borkan</b> Leden startar brant och stenigt men blir stadigt bättre. Start och parkering i Fatmomakke.	Längd: 18 km	Svårighetsgrad: Medelsvår
<b>5 Fatmomakke – Marsfjällskåtan – Blerikstugan – Kittelfjäll</b> Från Kultsjödalen genom Marsfjällsmassivet med Vilhelminas högsta topp Marsfjället 1589 möh till Vojmådalens. Start och parkering i Fatmomakke.	Längd: 28 km	Svårighetsgrad: Medel
<b>6 Fatmomakke – Marsfjällskåtan – Marsliden</b> En klassisk vandringstuga med härlig vildmarkskänsla. Leden går genom ett smalt och brant pass. Start och parkering i Fatmomakke.	Längd: 18 km	Svårighetsgrad: Medel
<b>7 Grönfjäll- Grantonskalet</b> Leden går genom en storslagen dalgång. Start och parkering i Grönfjäll.	Längd: 6 km, enkel väg	Svårighetsgrad: Medelsvår
<b>8 Grönfjäll- Klitvallen – Södra Matsdal/Klitvallsstugan</b> Lättvandrade stigar mellan Grönfjäll och Matsdal. Vid Klitvallen delar sig stigen till Södra Matsdal eller Klitvallsstugan. Start och parkering i Grönfjäll.	Längd: 11 km	Svårighetsgrad: Lätt
<b>9 Sagatun – Stormyrstigen – Sumpskogsstigen</b> Lättvandrade stigar med fina trappor och spänger. Start och parkering i Sagatun.	Längd: 4-6 km	Svårighetsgrad: Lätt
<b>10 Dorronbäcken och Sju forsar</b> Börjar vid slombäcken i Klimpfjäll och går längs elljusspåret. Sväng mot bäcken till "Trollstigen". Den första forsarna är Kullafallet, en väldigt vacker plats med en lagun/gröta som går att bada i. Längre upp efter stigen finns ytterligare sex forsar.	Längd: 1-3 km	Svårighetsgrad: Lätt



Cykelkartor i Vilhelmina

- BLÅ** 4km/timmen stig, viss höjdskillnad, mest torr terräng
- RÖD** 3km/timmen varierad terräng och en del höjdskillnad ibland stenigt eller blött
- SVART** 1,5- 2km/timmen ibland brant, stenigt eller mycket blöt terräng.

**Toppturer**

<b>14 Heligfjället</b> Lättvandrad tur i ett vackert lägfjällsområde med start i Heligfjäll. Följ skoterleden som korsar vägen ca 250 m från vändplan där du även parkerar.	Längd: 2 km Höjdskillnad: 180 m Svårighetsgrad: Lätt
<b>15 Satsfjället</b> Kort och effektiv topptur med start från vändplanen på Satsfjällsvägen. Stig, sista biten upp på toppen. Ett alternativ är att gå till stugan Ateljen som ligger sydväst om Satsfjället, därefter vidare i örösad terräng upp till toppen och sedan den rösad stigen ner.	Längd: 2 km Höjdskillnad: 380 m Svårighetsgrad: Lätt
<b>16 Marsfjället</b> Vilhelmina kommuns högsta topp. Rösad led upp på toppen med start från antingen Fatmomakke eller Marsliden. Vid klart väder har man utsikt över stora delar av fjällvärlden! Toppturen rekommenderas även på vintern med skidor eller snowboard.	Längd: 12 km Höjdskillnad: 1000 m Svårighetsgrad: Svår
<b>17 Graipesvare</b> Rösad led upp från byn Grundfors. Sista biten upp till toppen är brant men väl upp belönas man med en fantastisk utsikt över både Fjällfjällen och Marsfjällen.	Längd: 4 km Höjdskillnad: ca 550 meter Svårighetsgrad: Medel
<b>18 Borkahällan</b> Vilhelminafjällens spektakuläraste topptur! Följ leden från Kittelfjäll mot Blerikstugan i cirka 5 km. Lämna leden och följ kammen upp till toppen. Toppkammen är exponerad, gå inte för nära kanten!	Längd: 8 km, delvis örösad Höjdskillnad: ca 750 m Svårighetsgrad: Medel
<b>19 Kittelfjället</b> Leden börjar mitt i byn ovanför affären Rösad led upp på toppen via Sadeln.	Längd: 3,1 km Höjdskillnad: 686 m Svårighetsgrad: Medel
<b>20 Grönfjället</b> Från Grönfjäll följer man leden mot Grantonskalet. Strax innan bron över Grantonsbäcken viker man av leden och går upp mot toppen i örösad terräng, där sista biten upp är brant.	Längd: 7 km, delvis örösad Höjdskillnad: 800 m Svårighetsgrad: Svår
<b>21 Storknoppen</b> I Matsdal börjar en rösad led upp till toppen Vaellientjahke. Vill man göra en längre tur kan man fortsätta västerut, örösad men lättvandrad terräng, upp till toppen Gaelta.	Längd: 2 km Höjdskillnad: 250m Svårighetsgrad: Lätt
<b>22 Stora Njaka</b> I Njakafjälls naturreservat startar fyrhjulingsvägen vid Svartsjön och som går till toppen. Ett längre alternativ är att gå stigen förbi Flat-tjärn och Stora Grubbsjön upp till toppen. Det går även fina stigar in i reservatet från både Bångnäs och Bielte.	Längd: 2 km Höjdskillnad: 200 m Svårighetsgrad: Lätt

**Vattenfall**

<b>11 Bullerfallet</b> Bullerfallet är Vilhelmina kommuns kanske vackraste kanjon och en geologisk intressant plats i hjärtat av Gardfjället. Även vandringen till själva fallet är spännande genom Dalsåns deltaområde med många små bäckar och riklig växtlighet.	Längd: ca 2 km Svårighetsgrad: Medel
<b>12 Dimforsen</b> En rekreativ plats med "liv" där det finns vindskydd och spångad led. Parkering vid p-plats längs Vildmarksvägen ca 5 km ovanför Stalon, intill byn Handskuttmen.	Längd: ca 500m Svårighetsgrad: Lätt
<b>13 Fiskofallet/Fiskonbäcken</b> Ett vackert vattenfall. Här finns flera fördjupningar/grytor i bäcken.	Längd: 300 meter Svårighetsgrad: Lätt