

Utrustning som är lämplig för en tur i Karolinernas spår.

Färden från Östby mot Storulvån går huvudsakligen i kalfjällsterräng. Att färdas vintertid på kalfjället ställer hårdare krav på din utrustning.

Turerna som vi gjort har oftast bjudit på fint väder med sol och behagliga temperaturer. Men en beredskap mot väderförändringar som blåst, snöfall och temperaturförändringar innebär att en personlig säkerhetsutrustning är ett krav.

Utrustning under marschen:

- Underställ av ylle fungerar bäst, värmer bra även om plaggen är lite fuktiga. Syntet ventilerar bra men kyler snabbt vid raster. Undvik underställ som enbart består av bomull som i fuktigt tillstånd torkar långsamt.
- Ett mellanlager kan behövas under marschen om det är kallt och blåsigt. Ylletröja fungerar bra men även syntet fungerar hyfsat bra. Vindtäta byxor, vindtät jacka som bör ha huva. Skidhandskar och en bra mössa som bör vara vindtät.
- Skidutrustning för TURÅKNING. Stålkantar på skidorna underlättar åkningen. Vallningsfria skidor fungerar bäst vid skiftande underlag, men även de kan behöva vallas för bättre fäste vid hårt före. Har du stighudar så vet du mycket väl deras fördelar i brantare terräng. Kan behövas de sista tre kilometrarna upp mot Blåhammaren. Stavar för turåkning! Längdåkningsstavar brukar vara för långa vid turåkning. Ta med valla!
- Solglasögon behövs som skydd mot Uv- strålningen som påverkar dina ögon mer när vi åker på högre höjd och kalfjällsmiljö.
- Solskyddskräm masserar du in kvällen innan så att huden hinner absorbera krämen. Solkräm som appliceras på huden under färden samtidigt som du svettas, riskerar du att få brännblåsor av svettpärlorna.
- Varmare tumhandskar och mössa har man lättillgängligt i jackan eller i rygsäcken som du snabbt kan ta fram vid behov.
- Att hela tiden anpassa klädseln så att du svettas så lite som möjligt ger dig den bästa komforten.
- Under rasterna är det skönt att dra på sig ett förstärkningsplagg som kan vara en dunjacka/ylletröja. Även vindsäcken kan komma till användning. Vindsäckar kommer att delas ut genom vår försorg. En säck för 2-3 personer.

Din personliga rygsäck:

- En rygsäck med en volym på ca 40 liter eller mer så att du får plats med all nödvändig utrustning för turen.
- I säcken behöver du ha förstärkningsplagg, termos 0,7 - 1,0 L med varmdryck, 2-3 st petflaskor a 0,5 L med vatten, lunchpaket och extra energitillskott. Flera petflaskor är bättre än en stor om det är kallt. En flaska har du normalt nära kroppen, i jackan under färden och de övriga rygsäcken inlindade i kläder så att vätskan inte blir så kall.
- En underställsskjorta som kan behöva bytas under dagen, några föredrar att ha ett extra par långkalsonger att ta på sig om det är kallt, reservstrumpor, valla, ligg/sittunderlag, reselakan/sovsäck, tumhandskar, extra varm mössa, kamera, egen sjukvårdsmateriel, mediciner, liten handduk, toaartiklar, träningsoverall eller motsv. för ombyte under kvällen, lätta inneskor ”foppatofflor”, mobiltelefon, pengar - kontokort kan behövas på fjällstationerna samt annat som du själv anser att du behöver.

Gemensam säkerhetsutrustning

Vindsäck, spadar fördelas i Ånn. Du behöver inte ta egen karta. Har du däremot Gröna Kartan 192A, Blåhammaren där turen från västra delen av Essandsjön till Storulvån - Handöl finns med. Det kommer att finnas några kartor för utlåning.

Skidmarschen under dagarna är energikrävande. Vi förbrukar ca 250-350 kalorier i timmen. Lunchpaketet är som regel för lite för dagens behov av energi. Vi kommer att tilldela frystorkat rätt för den som vill. Man fyller på endast varmt vatten i påsen som får stå fem minuter och då är den ätklar. Du får räkna med att behovet av vätska under dagarna är ca 3 liter, därför viktigt att du medför lätta flaskor samt termos för att täcka vätskebehovet. Ta även med en sked så underlättar det att äta den färdiga frystorkade rätten.

Den utrustning i övrigt som du har med dig och inte behöver detta under skidturen kommer att få detta återtransporterat från Tydal till Ånn. Ha gärna en väska att packa detta i.

Marschvägen

Söndag startar vi vid vägbommen i Östby lätt uppför. Vi fortsätter i skogsterrängen och efter ca 6,5 km (från bommen) börjar vi nå kalvfället där det går lätt uppför till att vi har avverkat ca 10 km och nått dagens högsta punkt vid Öyfjellet. Nu går det lätt utför till Essandsjön. Över isen på Essandsjön, 2,5 km når vi fastland igen och tar den sista etappen på ca 2km till Storerikvollens Fjällstation med dusch middag. Dagens etapp ca 19,5 kilometer.

Måndag blir det lätt åkning inledningsvis längs myrsystemet mot Svenska gränsen till riksröse nr 157. Nu tar vi sikte mot monumentet på Bustvalen. De sista 10 kilometrarna börjar med lätt åkning mot en historisk plats vid Enan för att därefter avsluta stigningen mot Blåhammarens Fjällstation. Bastu och trerätters middag med föredrag av Anders Hansson Dagens etapp ca 20,5 kilometer.

Tisdag avslutas med lätt åkning mot Storulvån. Vi följer leden mot Ulvåtjärn och avslutar med att följa strandlinjen från istiden längs Getryggens södra sida till Storulvån. Dagens etapp ca 11 kilometer.