# LTH:s Friluftsutmaning

## 1 Juni – 31 Oktober 2022

Gröna – 5 poäng
Röda – 15 poäng
Svarta – 30 poäng

Man får räkna poäng en gång per aktivitet.

Pris till:

- De tre som skrapat ihop flest poäng av alla.
- Till den med flest poäng i varje avdelning.
- Utlottning av **priser mellan alla som deltagit** och gjort minst 5 aktiviteter.

! Dragning sker i november.

## KLART DU SKA VARA MED!

<u>Bildbevis ska finnas från varje aktivitet!</u>
Bild mailas eller skickas via sms till Frida Hamstig, hälsoinspiratör:
frida@lthtraktor.se
070–2952407

Här i häftet hittar du beskrivningar för varje aktivitet.

**GRÖNA AKTIVITETER (fem poäng):**
Luossatoppen

Midnattsolsstigen

Puimoisenvaaratoppen

Aptastoppen

Kurravaaratoppen

Ädnamvaaratoppen

Utegymmet Kiruna

Fiska i Luossasjön

Fiska eller bada i Nukutusjärvi

Bada i Likviken

Bada i Sautosbäcken

Leppäkoskigruvorna

Dopp i Laddjujavri

Abisko kanjon

Silverfallet

Dopp i Silverfallet
Dopp i Rissajaure/Trollsjön
Killavaara toppen
Toppen av Hopukka
Toppen av Mertainen
Stig i Svappavaara
Elljusspår Svappavaara
Fiskebäck Svappavaara

**RÖDA AKTIVITETER (15 poäng):**
Tälta en natt
Cykla till Leppäkoskigruvorna
Paddla i Vistasvaggi
Laddjujavri
Canyon i Masugnsbyn
Härlig promenad i Svappavaara
Nuoliatoppen
Bada i badsjön i Björkliden
Kopparåsen gruvorna
Rissajaure/ Trollsjön

**SVARTA AKTIVITETER (30 poäng):**
Loktatjåkkotoppen
Cykla Rallarvägen
Kebnekaisetoppen

## GRÖNA AKTIVITETER:

### LUOSSAVAARATOPPEN - 726 möh

Bestig toppen och upplev utsikt över hela Kiruna. Kanske du vill testa hur många varv du orkar?! (du får bara ett kryss ändå, men du blir extra stark).

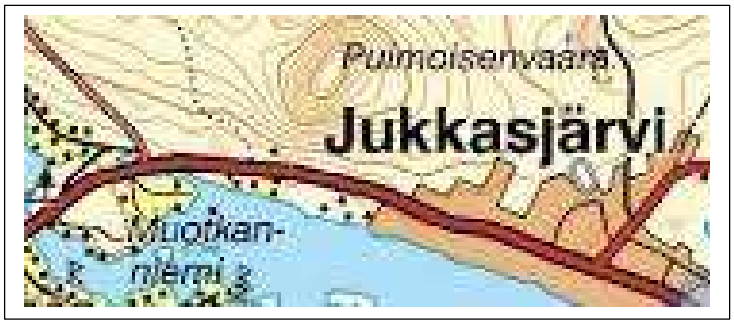
### MIDNATTSOLSTIGEN

En tur på drygt 4 km som startar bakom Camp Ripan, tar dig upp på toppen av Luossabacken och slutar vid dess framsida. Längst vägen hittar du informativa tavlor med intressant info.

### PUIMOSENVAARATOPPEN

Jukkasjärvis alldeles egna lilla bergskulle där du får en fin utsikt över Jukkasjärvi by och Torneälven. Ta gärna med matsäck som du kan avnjuta på toppen.

En väg att gå är att följa elljusspåret från Jukkasjärvi fotbollsplan, så är du framme på ca 30–45 minuter.



## APTASVAARATOPPEN - 615 möh

7 kilometer tur och retur.
Mysig stig i naturreservatet
Aptasvare Fjällurskog.

Kör söderut, sväng in vid IRF
(Institutet för Rymdfysik)
fortsätt förbi in på en liten grusväg och
parkera vid änden av vägen.

## KURRAVAARATOPPEN - 604möh

En väg för att ta dig upp är från en
grusparkering på vänster sida om du
kommer från stan, just efter
Uddenvägen. Innan du kommer
fram till Kurravaarabyn.

## ÄDNAMVAARATOPPEN – 790 möh

Leden börjar vid den bortre änden av Luossasjön. Det är 7 km upp till stugan, sen är det ytterligare en bit till fram till toppen. Det blir kring 15 km tur och retur.

## UTEGYMMET KIRUNA

Kör ett träningspass på utegymmet i Gruvstadsparken. Spring eller cykla gärna dit.

Instruktioner finns vid varje ”maskin”.

## FISKA I LUOSSASJÖN

Luossajávri betyder *Laxsjö*, (*Luossa* betyder på nordsamiska *lax* och *jávri* betyder *sjö*) vilket kommer av det rika öringbeståndet (öring tillhör laxsläktet), som fanns i sjön. Allt är dock inte som det var förr.
Det ursprungliga fiskbeståndet bestod av abborre, laxöring och gädda, men nu finns mest abborre och sik. Lekplatserna för det naturliga öringbeståndet har försvunnit men LKAB planterar årligen in öring i vattnen.

Fiskekort:
http://www.natureit.se/sv/buy/fishing
eller hos återförsäljare.

## FISKA ELLER BADA I NUKUTUSJÄRVI

Cykla eller ta dig dit till fots, då det brukar blockera vägen för bilar.

Här kan du fiska längs strandkanten, eller kanske vid bäckmynningarna. Nukutusjärvi är återbildad efter avslutad gruvdrift vid dagbrottet Henry. Fiskbestånden utgörs av öring och elritsa. Var tredje år sker utplantering av öring av LKAB.

Fiskekort:
http://www.natureit.se/sv/buy/fishing
eller hos återförsäljare.

## BADA I LIKVIKEN

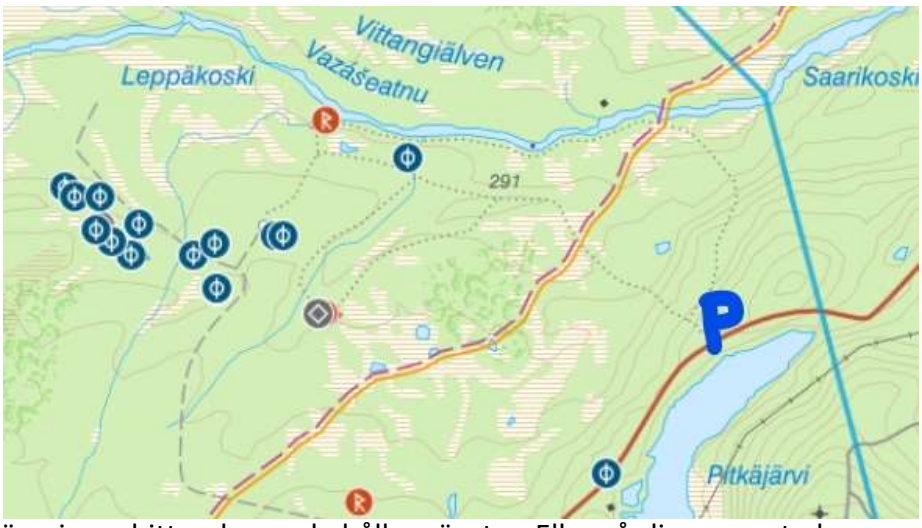
Du hittar sandstranden när du går igenom Poikkijärvi kyrkogård, vik av till höger i slutet av kyrkogården.

## BADA I SAUTOSBÄCKEN

Kör förbi Jukkasjärvi mot Paksuniemi. Där finns ”Badbäcken”.
Självklart vill du flyta med vattnet i viadukten under vägen!

## LEPPÄKOSKIGRUVORNA

Kör förbi Jukkasjärvi och förbi Paksuniemi en bra bit. Parkera på Pitkäjärvi rastplats.
Sväng in vid dessa skyltar:




Där går det stigar, flest gruvlämningar hittar du om du håller vänster. Eller gå slingan runt, du ser lite färre gruvlämningar men du får en fin promenad på ca 6 km. Lite mer info kan du hitta på ’Fornsök’ (googla).

Kanske cykla från stan!? Att cykla dit från stan ger dig fler poäng. ”Cykla till Leppäkoskgruvorna” finns bland de RÖDA aktiviteterna.

## DOPP I LADDJUJAVRI

Tur till Laddjo finns under de RÖDA aktiviteterna, med ett dopp här kan du alltså få några extrapoäng.

## ABISKO KANJON

Parkera vid Abisko STF. Gå ner till kanjonen, den är fin både uppåt och neråt. Följer du den nedströms mot Torneträsk hittar du även en del informations grejer efter vägen.

## SILVERFALLET

Parkera vid den stora parkeringsfickan till höger om vägskylten Rakkasjohka just innan infarten till Björkliden.

Riktigt häftigt vattenfall. Men runda släta stenar som slipats och slipat häftiga skålar i jokken.

## DOPP I SILVERFALLET

Ta ett dopp här så får du alltså två kryss!

## DOPP I RISSÁJÁVRI/TROLLSJÖN

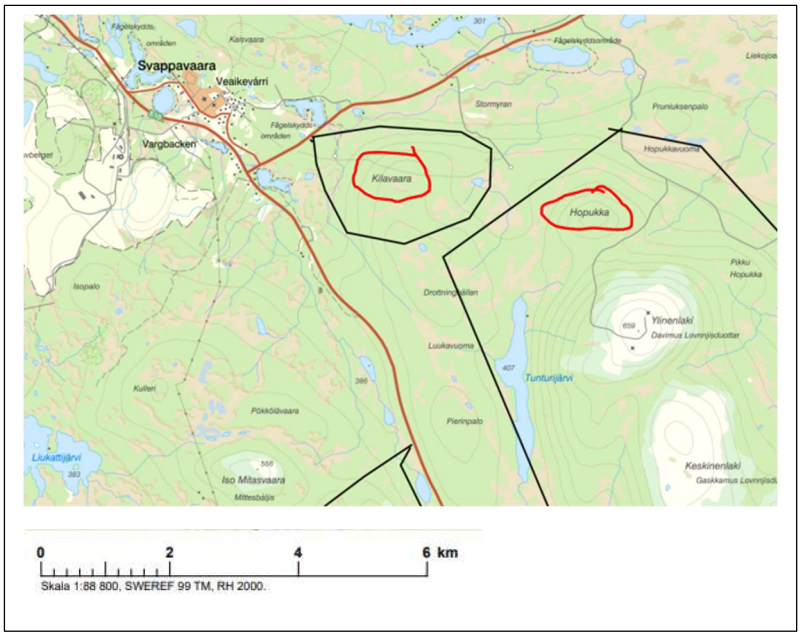
Tur till Trollsjön finns under de RÖDA aktiviteterna, med ett dopp här kan du alltså få några extrapoäng!

## KILLAVAARA TOPPEN

Utgå från Svappavaara och ta dig upp på Killavaara toppen.

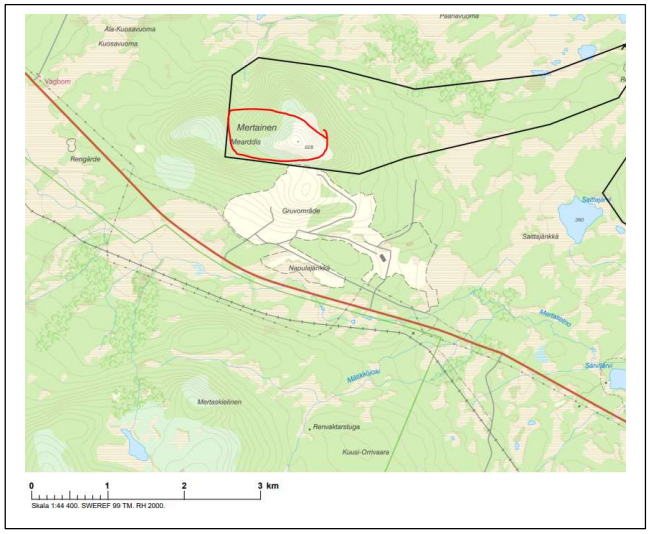
## TOPPEN AV HOPUKKA

Utgå från Svappavaara och ta dig upp på toppen av Hopukka.

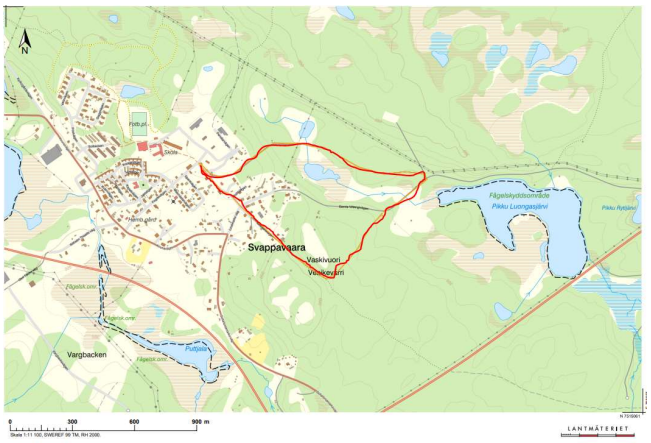



## TOPPEN AV MERTAINEN

Promenera upp på toppen av Mertainen som ligger ett stenkast norr om Svappavaara.

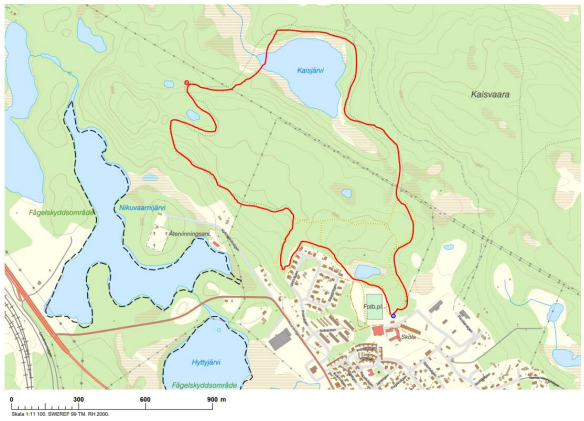



## STIG I SVAPPAVAARA



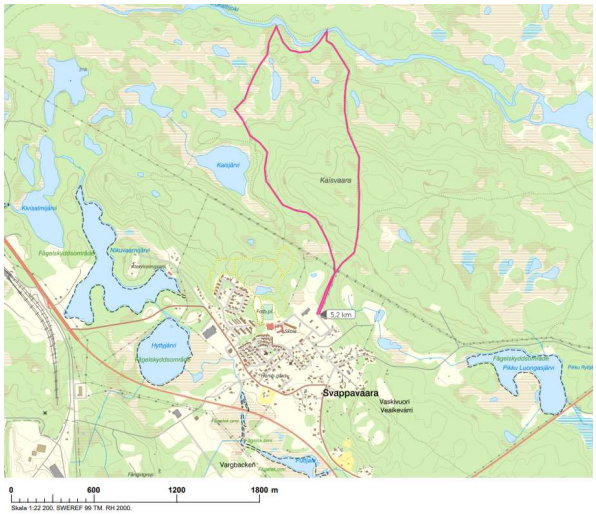

Tre km populär promenadstig som du kan starta på inne i byn.

## ELJUSSPÅR SVAPPAVAARA




Fem km elljusspår som du tex kan starta från fotbollsplan i Svappavaara.

## FISKEBÄCK I SVAPPAVAARA




Ta med ett fiskespö och besök en bra fiskebäck i Svappavaara området. Du tar dig dit genom en promenadtur och retur på totalt 5,2 km.

# RÖDA AKTIVITETER:

## TÄLTA EN NATT

Gör det på den nivån du vill,
men ta dig minst utanför tomtgränsen.
Kanske tillsammans med en annan aktivitet!?

## CYKLA TILL LEPPÄKOSKIGRUVORNA

Det blir en cykeltur på ca 7 mil fram och tillbaka från stan.  Cykla förbi Jukkasjärvi och förbi Paksuniemi och än vidare en bit.
Utflykt till Leppäkoskigruvorna finns under de GRÖNA aktiviteterna. Cyklar du hit och går på ”gruvvandring” får du alltså två kryss.

## PADDLA I VISTASVÁGGI

Vistasdalen går på den östra sidan om Kebnekaisemassivet. Det är en väldigt bördig och fin dalgång. Den sträcker sig från Nikkaluokta upp mot sjön Alisjávri, du kam komma ca 12 km som längst. Ta en dagstur eller övernatta längs den mysiga älvdalen.

**Hyra kanot/kajak:**
https://nikkaluokta.com/se-goera/sommar/paddla-kanot
Nikkaluokta Sarri AB
e-post: info@nikkaluokta.com
0980-550 15

## LÁDDJUJÁVRI

Från Nikkaluokta är det 5,5 km lättgången stig till glaciärsjön Láddjujávri.
Väl framme har du fantastisk utsikt över det storslagna Kebnekaisemassivet.

Här finns också Enoks,
på menyn har de bland annat renburgare och frasiga våfflor med hjortron och grädde.

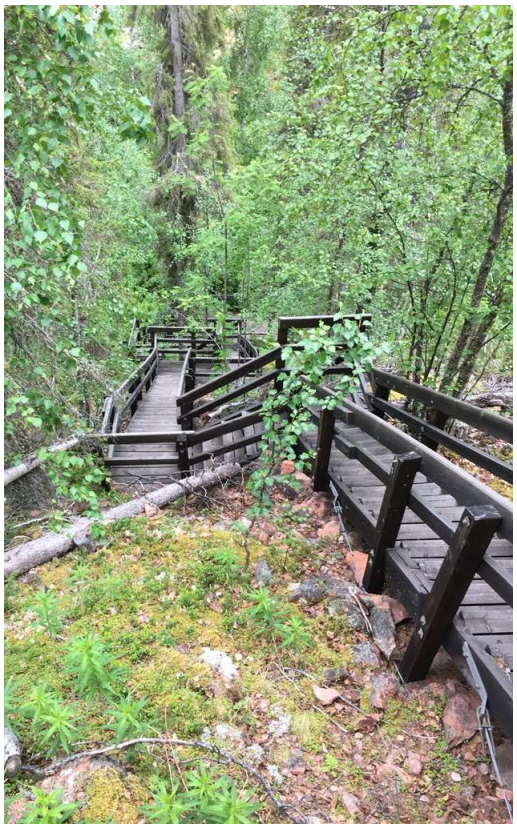
Öppettider finner du på enoks.se

Med ett dopp här får du extra poäng. ”Dopp i Laddjujavri” finns bland de GRÖNA aktiviteterna.

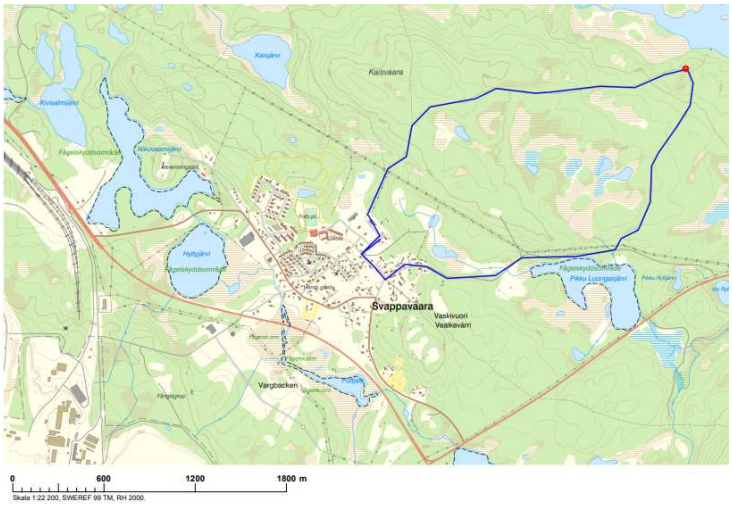
## CANYON I MASUGNSBYN

Det finns parkeringsplats, stigar, grillplats och dass. Trapporna tar dig ner i den djupa kanjonen.

Ravinen har skapats av strida isälvar som rann här när den senaste inlandsisen smälte bort. Nu rinner den lilla bäcken Rautajoki på botten av kanjonen.



## VÄG/ STIG I SVAPPAVAARA




En skön promenad på 6 km på en gammal väg/stig. Du kan hoppa på slingan inne i Svappavaara.

## NUOLIATOPPEN

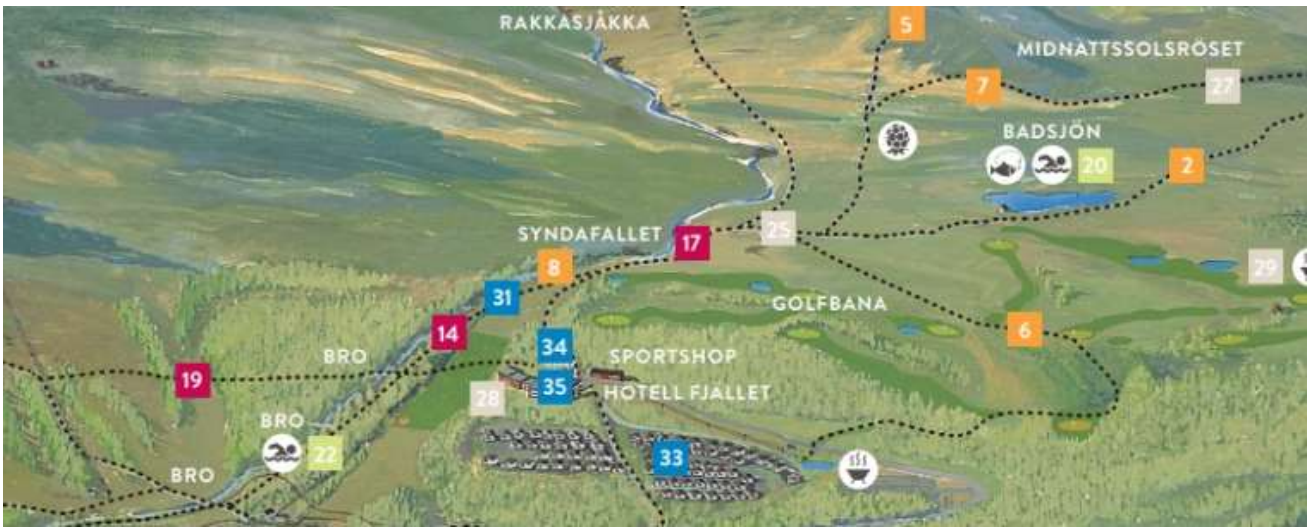
Du kan ta dit hela vägen till fots från Abisko eller Björkliden. Eller åka linbanan från Abisko upp till Aurora Skystation. Därifrån är det drygt 250 höjdmeter ytterligare innan man är uppe på toppen av berget Nuolia.

**Linbana Nuolja öppettider:**
24/6-17/7 - kl 20:00-01:30
24/6-26/9 - kl 09:30-16:00

Även cafét på STF Aurora Sky Station är öppet dessa öppettider.
Pris: 190kr om du är STF-medlem, lite dyrare annars.
*(Dubbelkolla tiderna med tanke på pandemin.)*

## BADA I BADSJÖN I BJÖRKLIDEN

Sjön har fått sitt namn för att den är liten och lätt blir varm på sommaren.
Den ligger ca 1,5 km promenad från Björklidens hotell.
Ta sikte upp för den branta grusbacken från hotellet.



## KOPPARÅSEN GRUVORNA

Här finns gamla gruvlämningar ca 1-2 km från vägen.

Här bröts det koppar alldeles i början av 1900. Gruvstugan som uppfördes är i gott underhållet skick. Även rester av andra byggnader finns kvar och spår av både schakt och räls.

Det är dessutom fin utsikt och finns gott om bra tältplatser!

## RISSÁJÁVRI/TROLLSJÖN

Trollsjön består av glaciärvatten och får därför en smaragdgrön färg. Rissájávri är Sveriges klaraste och renaste sjö. Om det är gynnsamt väder kan du se ända ner till botten av den 36 meter djupa sjön.

Kör förbi Björkliden ca 20 km. Just i sommar ska det byggas en stor parkeringsplats för vandrare till Trollsjön, var uppmärksam och följ skyltningar. Det är en vandring på ca 6 km enkel väg i en dal där inlandsisen har satt sina spår. När du har passerat en gammal tågstation och kommit upp på höjden en bit kommer du att mötas av en otroligt vacker vy med grönska och tusentals år gamla stora stenblock spridda i dalen.

Obs! Med ett dopp får du extra poäng. ”Dopp i Rissájávri/ Trollsjön” finns bland de GRÖNA aktiviteterna.

## SVARTA AKTIVITETER:

### LOKTATJÅKKOTOPPEN – 1404möh

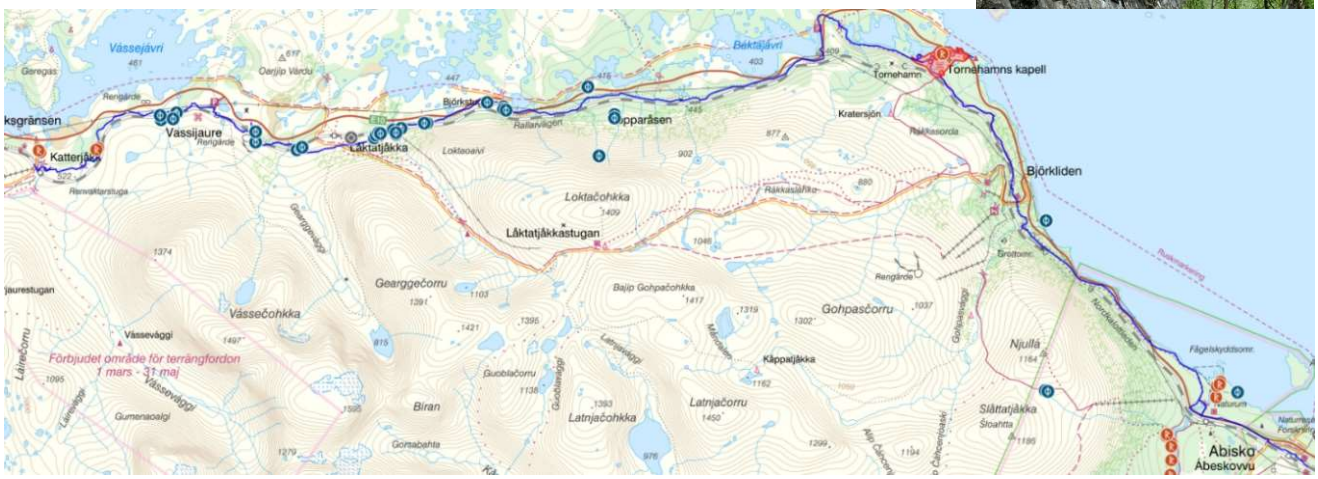
Loktatjåkko stugan är Sveriges högst belägna fjällstation, den ligger på 1228 meter över havet. 9 km led från Björkliden, eller så kan du gå liten längre tur från Abisko tillexempel.

Från Loktastugan är det en lite bit kvar till toppen, där finns även en gästbok som du kan skriva in dig i.

### CYKLA RALLARVÄGEN Abisko-Riksgränsen

Rallar vägen från Abisko till Riksgränsen är ca 4 mil, därifrån fortsätter den även in på norska sidan 1,5 mil till ner till Rombaksfjorden.

För över hundra år sedan började rallarna bygga järnvägen mellan




Kiruna och Narvik. Leden mellan Abisko till Rombaksfjorden användes för att frakta material till järnvägen med häst och vagn. Längs vägen finns det kvarlämningar efter andra världskriget och kulturminnen efter järnvägsbygget. Leden startar vid Abisko turiststation.

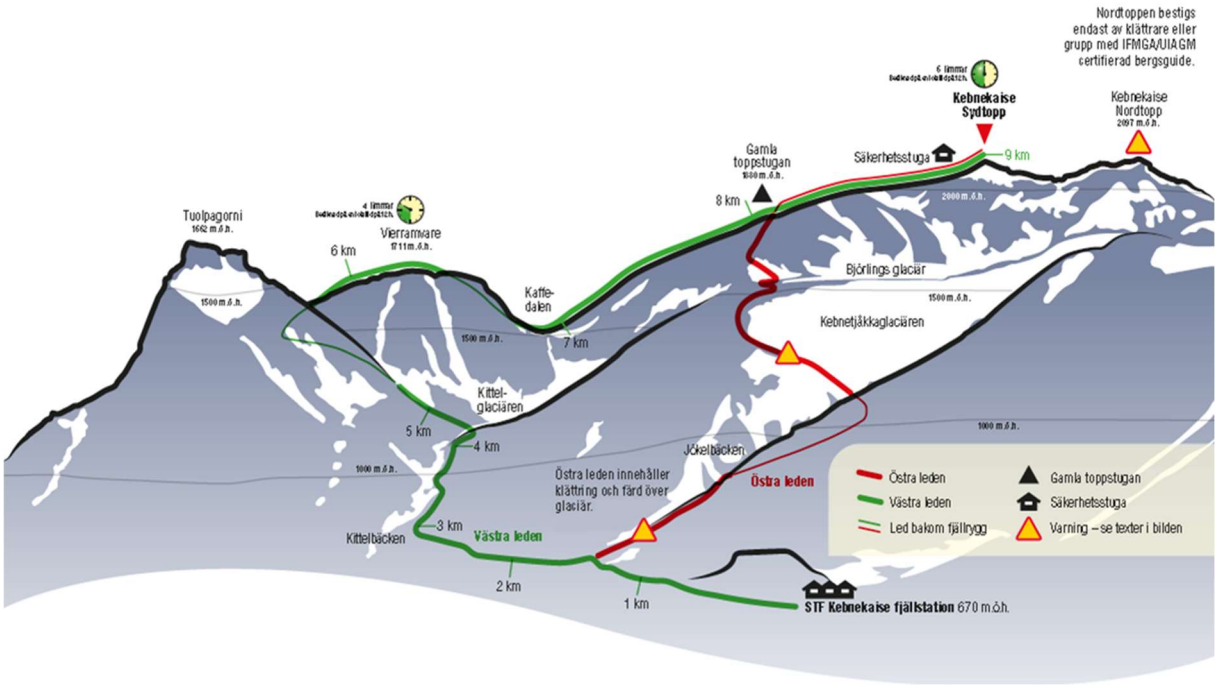
## KEBNEKAISETOPPEN

– 2096 möh (Sydtoppen)

Från Nikkaluokta – Kebnekaise fjällstation 19km

Från Fjällstationen finns två vägar:

**Västra leden**, 9 km till toppen, är den led som rekommenderas om man bestiger toppen på egen hand.

**Östra leden,** 7 km till toppen, den innehåller i gengäld svårare moment med passage över glaciär och även klättring. Leden är också helt omarkerad. Rekommenderas att gå med guide om du inte har förkunskaper av hur du på ett säkert sätt färdas över glaciär och i brant terräng.

Efter mätningarna i slutet av sommaren 2020 var Sydtoppen 2096 meter. Sydtoppen som består av snö och alltid varit den högsta punkten i Sverige är alltså inte det något mer.
Den har minskat med 24 meter de senaste 50 åren. Vilket gör att Nordtoppen numera är Sveriges högsta punkt med sina 2097 möh.