



November 2017

Bra att veta om Skalstugan och lite om vad som erbjuds



Klassisk fjällnatur

Naturen kring fjällpensionatet Skalstugan, som ligger i Jämtlandsfjällen nordväst om Duved och intill gränsen mot Norge, inbjuder till både korta och längre turer sommar som vinter. Här finns allt från fjällbjörkregionens mer skyddade naturtyp via örtrika fjällängar och bäckraviner till kalvfjällets hedar. Carl von Linné nedtecknade följande rader efter en av sina botaniska resor i fjällvärlden:

"Så snart jag kom på fjellet fick jag liksom ett nytt lif och det var som en tung börda tagits från mig"

Kom till Skalstugan och upptäck att det gäller än idag!

Skidspår

Det finns markerade skidspår av olika längd som spåras med spårmaskin. Spårtavla finns utanför skidboden. Dessutom ligger Skalstugan på Svenska Turistföreningens kryssmarkerade led mellan Anjan och Storlien.

Skidtur

För fjälltur på skidor finns det skrivna turförslag på Skalstugan. Vill man inte ge sig ut på egen hand är det inte ovanligt att de mer erfarna gästerna tar initiativ till en tur för de som har lust att haka på. Turer med särskild guide förekommer också.

Ett begränsat antal fjällpulkor, vindsäckar och fjällspadar finns att låna. Ta med eget sittunderlag/remskinn till lunch/fikarasten.

Skidbod, vallarum och torkrum

I källaren till byggnaden Jaktvillan finns skidbod, vallarum med två utrustade vallabänkar och torkrum. I torkrummet finns värmefläkt och gott om plats att torka kläder och pjäxor/kängor.

Utförsäkning

Skalstugan har massor att erbjuda längdåkaren men fjällterrängen lämpar sig inte för utförsäkning annat än för de allra minsta och det finns inga liftar.

Åre/Duveds skidområde ligger dock bara på ca 30-40 minuters avstånd med bil. Uppgifter om skidsystemet, liftkort m.m. kan du få hos Åre Turistbyrå, 0647-163 21 eller www.visitare.se och på www.skistar.se.

Uthyrning av skidutrustning

Hyra, hämta och lämna skidutrustning kan du göra hos Fjällsport i Duved, 0647-261 00, www.fjallsport.com. Skidpaket beställs säkrast före resan (rabatt 10 %, ange "Skalstugan").

Vandring

Sommaren och förhösten är bra för vandring på Skalstugan. Många fina halv-



November 2017

och heldagsturer av olika svårighetsgrad finns att uppleva och ett antal markerade vandringsleder av olika längd finns också. Vissa sommarveckor finns vanligen en vandringsguide på plats och ibland även en guide som hjälper dig att upptäcka fjällets speciella flora. Vandringssturer finns också inlagda i Viewranger, www.viewranger.com och kan följas i din smartphone.

Fiske

På markerna finns ett stort antal tjärnar, sjöar och några små strömmande vatten som håller öring och röding. På vintern kan man pimpelfiska (isborrar & pimpelspön finns att låna) och på sommaren hugger fisken både på fluga, spinn och mete. Ibland erbjuds turer med fiskeguide. All fångst noterar du i Skalstugans fiskejournal. Beskrivning över fiskevattnen finns på Skalstugan och på vår hemsida som du når via MY SEB/Förmåner. Man kan hitta mask på Skalstugan men säkrast är att ta med egen. Mask och maggots kan köpas på Fjällsport i Duved (0647-261 00, www.fjallsport.com) men ofta också i Skalstugans egen kiosk. Som gäst har man tillgång till en frysbox där fångsten kan förvaras till hemfärden. Du får ta högst 20 fiskar med dig hem. I köket tar vi förstås tacksamt emot all rensad fjällfisk vi får. Glöm inte att ta med fryspåsar och maskeringstejp samt att notera all fångst i fiskejournalen.

Stugor på fjället (lämpligast sommarsäsong)

På fjället finns några enklare övernattningstugor och kåtor som Skalstugans gäster disponerar. Dit kan man gå och övernatta för att fiska eller varför inte bara för att njuta av ensamheten på fjället!

Stugor finns vid **Holmsjön, Sausjön, Stor-Rensjö (sommar) och på Ondön i Lilla Rensjön**. Kåtor finns vid Skalsvattnets

nordspets och sydvästra ände samt vid Skalsvattnets båthus. Standarden är mycket enkel i stugorna men en sprakande brasa i kaminen eller den öppna spisen ger både stämning och värme. [Kuddar och filtar finns](#). Stugorna har ved-och/eller gasolspis. Stugorna är låsta. Nyckel liksom middagsmat och frukost tar man med sig från Skalstugan. Tala med personalen. Extra Avgift 200:-/ stuga/tillfälle.

Båtar

Ett antal roddbåtar finns att låna och båtarna bokas på Skalstugan. Båtar finns i Skalsvattnet, Stora Björsjön, Grava-tjärn, Sausjön, Lilla Rensjön, Stora Rensjön, Långbjörsjön, Bustatjärn, Dörrstjärn och Hästbäckstjärn (inte i Holmsjön). Båtnyckel tar man med sig från Skalstugan. Ett antal flytvästar för barn och vuxna finns på Skalstugan.

Svamp och bär

På sensommaren finns det ofta gott om bär och svamp i markerna, inte minst hjortron och kantareller.

Golf

Åre GK har en bana som är vackert belägen vid Indalsälven mellan Skalstugan och Duved. Avståndet dit är ca 38 km eller 25 minuter. Banan har 18 hål, Par 70 och telefon till kansliet är 0647-206 09, www.aregolfklubb.com. På norska sidan finns bl.a. Stiklestad Golfklubb i Trones, Verdalen, med en fin bana (18 hål, par 71) som har vacker utsikt över Trondheimsfjorden. www.stiklestadgolf.com, +47 918 260 10. Avståndet dit från Skalstugan är ca 70 km och resan är väl värd mödan.

Cykling

Sex cyklar (Kronan) finns för utlåning men ta gärna med egen cykel/mountainbike. En tur över fjället på den gamla körvägen



November 2017

till fjällhemmanet Storrensjö eller in i Norge längs den gamla Karl Johans-vägen blir en garanterad upplevelse. Åre Mountainbike i Åre hyr ut mountainbikes, tel. 0647-500 96, www.arebikes.se. På nätet kan man hitta många fina beskrivningar av cykelvägar och stigar i Jämtlandsfjällen. Åre-området på 30-40 minuters avstånd med bil är välkänt för downhill-entusiaster.

Särskilda arrangemang

Om det finns önskemål kan vi på Skalstugan till självkostnadspris ordna en hel del aktiviteter. Tala med oss!

Barnfamiljer

Barn i alla åldrar är välkomna till Skalstugan. Barnsängar och barnstolar finns, meddela önskemål när du bokar. Lekrum med lite leksaker finns likaså och pingisrum. Racketar och bollar finns att låna. Några sällskapspel finns också. I lekrummet kan barnen se på barnvideofilmer.

Gästerna har tillgång till kokplatta, mikro och kylskåp i byggnaderna Jaktvillan och Härbret. Om barnen är trötta eller vana att få middag tidigare, säg till så kan de få varmrätt snabbare.

Fjällpulkor att dra barn i på skidturen finns att låna (tre Fjällpulken och tre Segebadenpulkor). Ta med eget liggunderlag/fårskinn/renskinn till pulkan. Ett antal vanliga plastpulkor finns också att låna.

Bilar

Framförallt sommartid men även på vintern har man glädje av en egen bil på Skalstugan. Flera fina utflyktsmål finns. Det blir också enklare ta sig längre in i fjällvärlden på små fina fjällvägar som ni gäster har tillgång till via bomnycklar.

Hör med personalen var du kan parkera på gården. Ett mindre antal av parkeringsplatserna har uttag för motorvärmare. Skarvsladd för utebruk kan behövas. Bilar som helt eller delvis drivs med el kan laddas, tala med personalen.

TV-rum

I byggnaden Gästgiveriet finns TV-rummet med TV och DVD-spelare.

Bastun

El- och vedeldad bastu finns i en separat, torvtäckt byggnad. I bastun finns omklädningsrum, dusch, toalett och relaxrum med öppen spis. För de som törs finns en damm med friskt fjällvatten alldeles runt knuten och vintertid kanske nyfallen snö att rulla sig i. Bastutider finns anslagna utanför matsalen och i bastuhuset.

Rummen

Enkelrum, dubbelrum eller flerbäddsrum med sammanlagt 50 bäddar är fördelade i fyra byggnader, Jaktvillan, Gammelgården, Härbret och Gästgiveriet. Standarden är enkel men alla rum har Dux-sängar och tvättställ med varmt och kallt vatten. Duschrum och toaletter finns på varje våningsplan. Personalen städar rummen inför ankomst/efter avresa.

Sänglinne och handdukar

Om du inte vill hyra sänglinne och handdukar på Skalstugan tar du med det själv. Kuddar, istoppstücken och filter finns. Sövsäck eller reselakan-papperslakan får inte användas.

Husdjur

I byggnaden Härbret finns fyra dubbelrum där man får bo med hund. Ange vid bokningen att ni önskar något av dessa rum. Det finns också möjlighet för hundar att bo i hundgården.



November 2017

Måltiderna

Skalstugans kök är till stor del inspirerat av svensk husmanskost och omvittnat bra. Om möjligt väljer vi närproducerat och ofta används råvaror från de egna markerna som fjällfisk, älgkött, bär och svamp.

I matsalen serveras varje dag frukost och middag. Lunch serveras inte på Skalstugan (undantag jul/nyår).

Frukosten serveras kl. 08.00 - 09.30 och består i regel av gröt, yoghurt/filmjolk, olika sorters bröd, smörgåsmat, en varmrätt samt kaffe och te.

Lunchen. Vid frukosten gör du själv dina lunchsmörgåsar. Smörgåspapper och plastpåsar finns. Inför dagens utflykter får du varm dryck (kaffe, te eller choklad) i medhavd termos. Glöm alltså inte att ta med termos för dryck (mattermos kan också vara bra att ha).

Mineralvatten, öl och läsk finns alltid att tillgå från särskild kyl.

Middagen serveras kl. 18.00 och består av förrätt, varmrätt och efterrätt. Middagen avslutas med kaffe/te i Jaktsalen.

Till måltiderna serveras mjölk och vatten. Mineralvatten och läskedrycker liksom öl, vin och sprit till måltiden samt avec till kaffet finns att köpa.

Klädsel

Till middagen uppskattar man att du byter om. Det behöver inte vara något speciellt, bara ombyte från sport/träningskläderna. Vanliga inneskor är bra och dessutom praktiskt då golven vid entréerna kan vara blöta där alla kommer in med stövlar, pjäxor och ytterskor.

Kiosk

Skalstugan har en kiosk med ett mindre sortiment av frukt, godis, vykort, frimärken, kortlekar m.m. I kiosken finns också bl.a. fjällkartor, skidvallor, solkräm och myggmedel, lite fiskeutrustning och sommartid ofta mask och maggots. Vid kiosken finns en brevlåda som töms varje vardag kl. 12.00.

Tidningar

Vill du ställa om din morgontidning är adressen Skalstugans Stiftelse, ditt namn, Skalstugan 229, 837 72 Duved.

Telefoni och Internet

Mobiltelefoni. Tele 2 och Telia fungerar bäst. Abonnemang med 3 fungerar tyvärr inte på Skalstugan.

Fast telefoni. För gästerna finns en telefonhytt för inkommande samtal och för möjligheten att vid akut situation ringa efter hjälp. Numret till telefonhytten är 0647-240 18. Gästerna nås lättast i samband med frukost och middag. Telefonhytten finns i anslutning till matsalen.

Telefonnumret till kontoret på Skalstugan är 0640 -240 26.

Internet. På Skalstugan finns WiFi. Kapaciteten är dock mycket begränsad och vi kan i dagsläget därför tyvärr inte tillåta att gäster laddar ner stora filer eller streamar musik/film. Om taket för kapaciteten nås, stänger hela nätverket ner och verksamheten försvåras när varken beställning av varor och tjänster eller betalningar kan göras. Till dess att vi (enligt plan) under 2018 får bredbandsfiber till Skalstugan, måste vi därför begränsa tillgången till NetFlix, Spotify, YouTube etc.. Glöm inte att ladda ner de böcker du vill läsa, de filmer du vill se och den musik du gillar innan du kommer hit.



November 2017

Så kommer du till Skalstugan

Tåg: Du reser enkelt hit med tåg genom att ta tåget till Duved station. Från Duved är det ca 30 minuters transfer med taxi.

Bil: Med bil kör du från Östersund E14 västerut mot Storlien/Trondheim. Ca 4 km efter Duved viker du av till höger på väg 322 mot Skalstugan och Norges Verdalen. Efter ca 4 mil finner du bommar vid vägen och en skylt som visar in till vänster till Skalstugan. Vägstandarden är mycket bra hela sträckan

Flyg: Närmsta flygplats är Åre/Östersunds flygplats. Därifrån tar du dig enkelt med buss (går till Duved), taxi eller hyrbil.

Hyrbil: Sixt, Europcar, Budget, Avis samt Hertz finns alla i Åre/Östersund.

Taxi: Taxi Kurir i Östersund/Åre erbjuder gäster på Skalstugan fast rabatterat pris - boka via mail info@osd.taxikurir.se, ange "Skalstugan".

Priser och betalning

Information om Inackorderingspriser (helpension) och pris för hyra av sänglinne och handdukar, betalningssätt m.m. finner du på hemsidan under MY SEB/Mina förmåner och i bokningslänken.

Anmälan/Bokning

Bokar plats gör du direkt via vårt bokningssystem som du når via MY SEB/Mina förmåner. Du kan också kopiera denna länk för att komma till vår bokningssida:

<https://secured.sirvoy.com/engine/html/577255d82cfbb.html>

Mer information, Skalstugan på Facebook

Mer information i text och bild om Skalstugan och dess omgivningar hittar du på vår hemsida i SEB:s Intranät under MY SEB/Mina förmåner.

Skalstugans Stiftelse finns också på Facebook. Gå in och gilla!

Till sist... Den hemtrevliga stämningen och prisvärda vistelsen på Skalstugan förutsätter att du som gäst hjälper till med lite av varje. Du kan t.ex. hjälpa till genom att rengöra båtar och cyklar efter användning, städa övernattningsstugan och bära in ved innan du lämnar den samt hjälpa till att bära använt porslin som står i Jakt salen till köket. Är du sist uppe på kvällen ser du till att det är släckt i husen och att dörrarna är låsta. Ser du även andra saker som du kan hjälpa till med så är alla initiativ välkomna. Har du tidigare varit på Skalstugan hjälper du förstås förstagsbesökare tillrätta.

VARMT VÄLKOMNA!

Önskar Lisa med personal

Ny e-mailadress till Elisabeth "Lisa" Green:
info@skalstugan.se