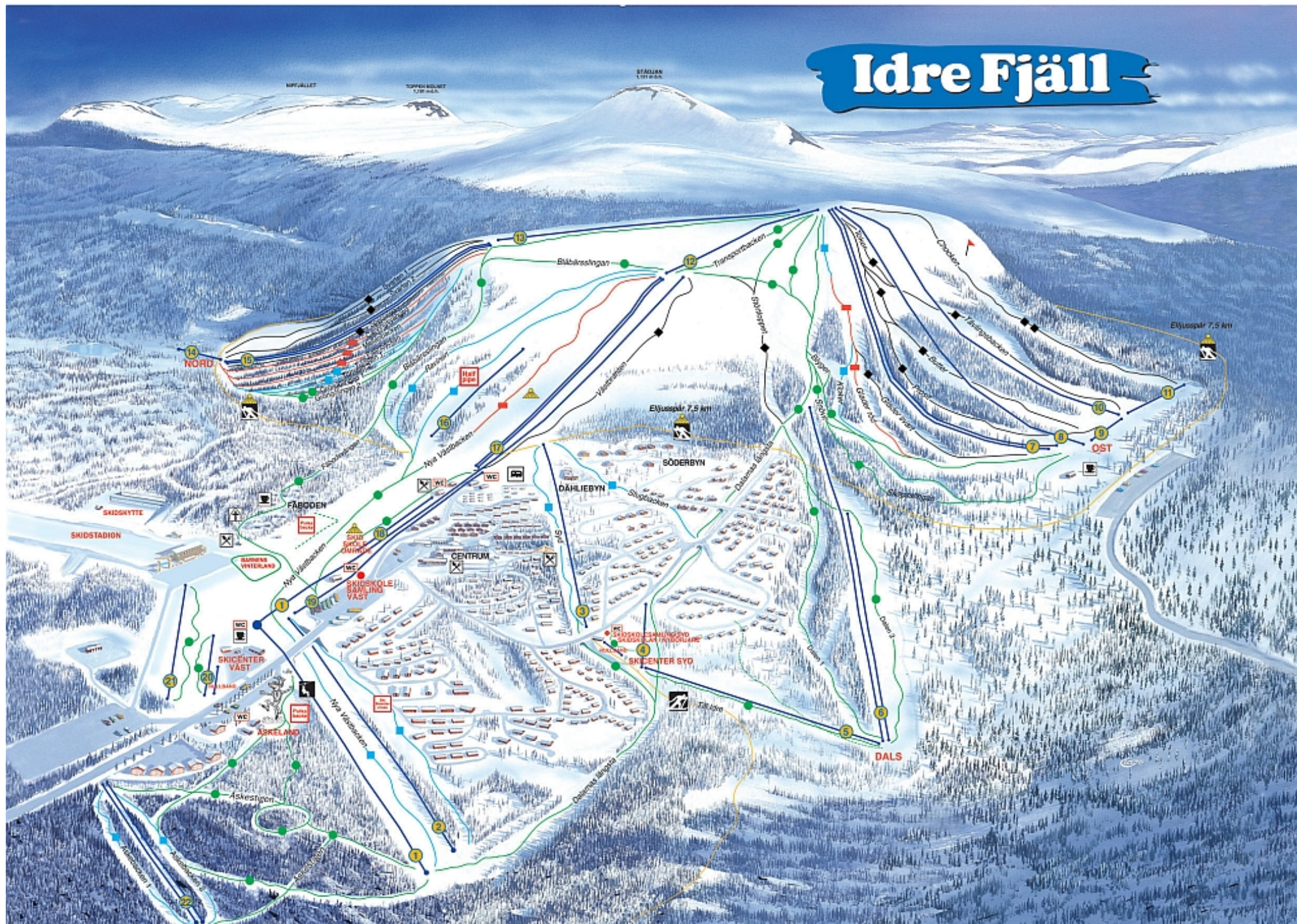


# Idre Fjäll



# Spårguide Track Guide 2011-2012



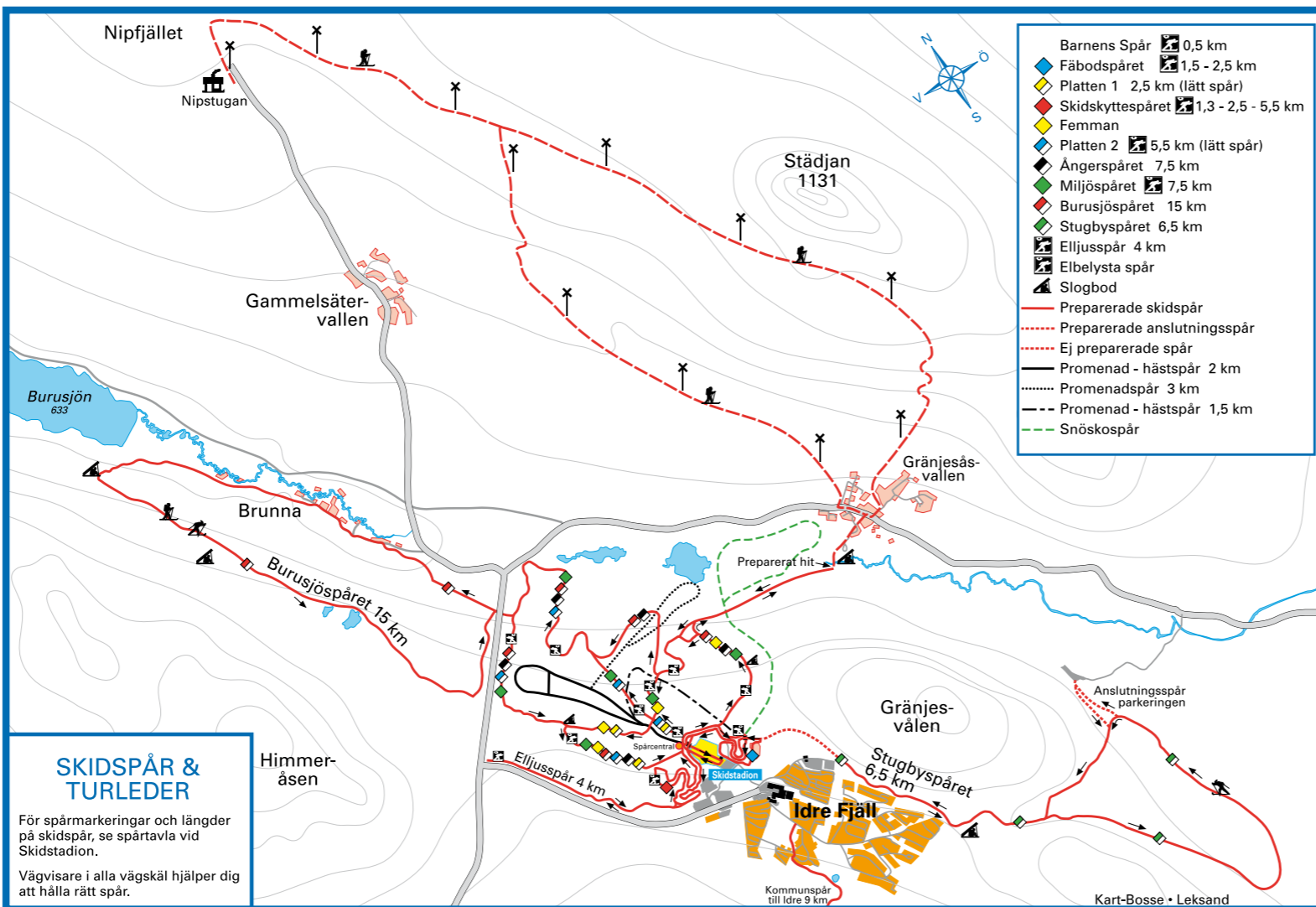
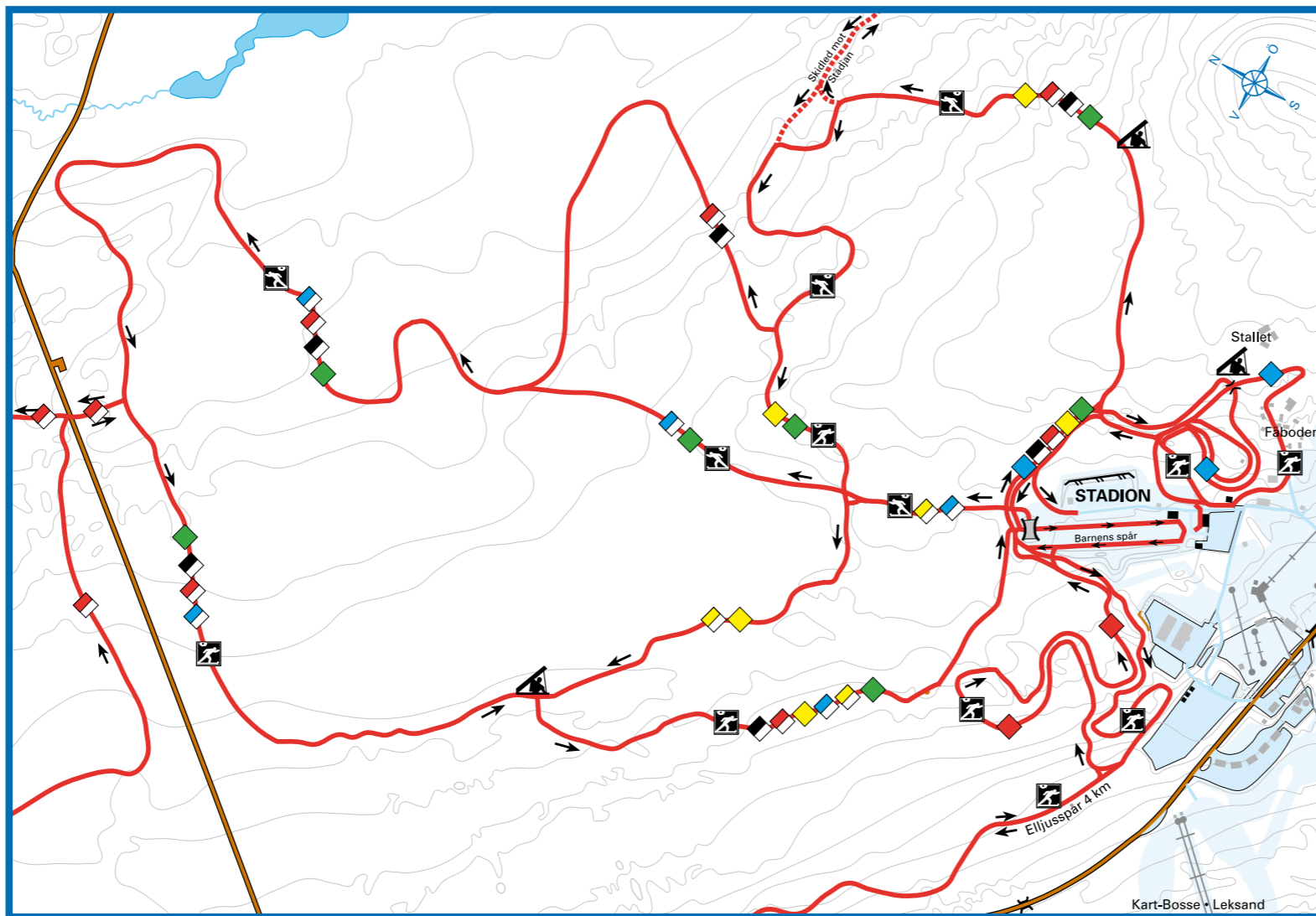
**Idre Fjäll**



**Simon tipsar!**

Simon är Idre Fjälls längdambassadör. Han är en mycket ung lovande åkare som satsar helhjärtat mot toppen inom längdskidor och skidskytte. Han har flera SM-medaljer i bagaget. Simon lägger många timmar i spåren kring Idre Fjäll och delar gärna med sig av sina erfarenheter.

- ◆ **Platten 1 – 2,5 km.** Flackt och lättåkt spår med en lättare uppförbacke.
- ◆ **Platten 2 – 5,5 km.** Lite mera kuperat med endast lätta stigningar och utförslöpor. Fin utsikt mot Stådjan och Nipfjället. Spåret kan vid hård vind ha tendens att driva igen på myren. Belysning.
- ◆ **Ångerspåret – 7,5 km.** Simons favoritspår. En sträcka som inleds med relativt tuffa uppför- och utförslöpor för att sedan bli flackare. Samma sträcka som Miljöspåret bortsett från en kortare slinga som följer Burusjöspåret.
- ◆ **Burusjöspåret – 15 km.** Går i väldigt fin terräng med en rejäl stigning ett par kilometer på mitten på banan. Längs vägen finns två väffelstugor samt två vindskydd med möjlighet för grillning. Väldigt fin utsikt från flera delar av banan. Bra vasaloppsträning med mycket stakåkning. För väffelstugornas öppettider kontakta receptionen.
- ◆ **Femman – 5 km.** En sträcka som inleds med relativt tuffa uppför- och utförslöpor för att sedan bli flackt.
- ◆ **Miljöspåret – 7,5 km.** En sträcka som inleds med relativt tuffa uppför- och utförslöpor för att sedan bli flackare. Början på Femman som sedan övergår i Platten 2. Belysning.
- ◆ **Stugbyspåret – 6,5 km.** Kuperat spår vid Söderbyn och runt delar av fjället. Bortre delen bjuder på mysig skogskidåkning. Vindskyddat spår.
- ◆ **Fäbodspåret – 2,5 km.** Fartfyllda, tekniska och roliga spår. Rejäl utförslöpor och stigningar. Utgör en del av skidskyttebanan. Passa på att besöka den mysiga väffelstugan, Fäbodcaféet på vägen. Belysning.
- ◆ **Skidskytteslingan – 1,3 – 2,5 – 5,5 km.** Ett tufft spår för den vältränade med riktigt kuperad terräng. Håller hög internationell klass. Belysning.



## Idre Fjäll tipsar!

Från Stadion utgår de flesta spåren förutom Stugbyspåret som börjar vid toppen av Sydbacken. Här finns även stora spårskyltar som visar hur spåren går och hur långa de är.

Spåren är markerade med färgade rektanglar och vid alla "vägskäl" finns tydliga skyltar uppsatta.

Elljusspåren lyser alla dagar kl. 06.00–09.00 och 15.00–24.00.

Vid dubbelspår gäller högertrafik. Vid enkelspår, släpp fram snabbare åkare. Övriga spår är markerade med skyltar för vilken åkriktning som gäller.

Alla spår är ca 5 m breda. Det innebär att även den som vill åka skating får plats bredvid spåret.

Saxa helst inte i spåret utan på skatingområdet.

Gå åt sidan för dem som åker utför i spåret.

Ta gärna med dig hund och dragpulka men åk inte i spåret utan i skatingområdet.

Ta hänsyn till varandra i spåren.

Utefter många av våra leder finns rastplatser. Kombinera gärna turen med t ex varm choklad och korvgrillning.

Kryssmärkta leder åker du i vacker natur på Nipfjället och Stådjan.

Kontrollera väderprognosen innan turen. Ring tel 0771-23 11 23, Fjällväder från SMHI eller titta på TV-Idre Fjälls morgonsändning. Läs gärna "Fjällsäker" innan turen.

The tracks start at Stadion, except for Stugbyspåret, which starts at the top of Sydbacken. At Stadion there are boards showing the direction and length of the tracks.

The tracks are marked with coloured rectangles, and there are signs at all crossroads.

The illuminated skitracks are lit every day between 6-9 am and 3-12 pm.

On single tracks, let faster skiers overtake. Tracks are marked to show the chosen direction. When the track is a double track please keep to the right.

All tracks are about 5 m wide. This means that even those who want to go skating will fit next to the track.

Please skate in the special area and not on the track.

Move to the side for people who want to overtake.

You are welcome to bring your dogs and sledges but please use the skating area.

There are rest areas out on the tracks. You can combine exercise with a picnic or barbecue.

The cross-marked tracks run on Nipfjället and Stådjan.

Look after each other out on the tracks.

Check the weather before going out. Mountain weather from SMHI via +46(0)771 23 11 23 or look at TV-Idre Fjälls broadcasting.

### Vallningstips/Wax advice

**Hårdvalla/Hard wax**

- +5° Röd (0–+3)
- Röd special (-1– +2)
- 0° Violet (0)
- Blå extra (0–-7)
- 5° Blå extra (-3–-8)
- 10° Grön (-7– -15)

**Klistervalla/Klister wax**

- +5° Röd (0–+12)
- 0° Violet (-4–+3)
- 5° Blå (0–-15)
- 10° Grön (-3–-25)

Observera – Olika vallamärken har olika färger och temperaturnivåer. Kontakta gärna Intersport för valla- eller utrustningstips! *Note that there are different colours and temperature settings for wax. Contact Intersport for more information.*

Normalt räcker det med klisterwaxa precis under trampet. *Normally you only need klister wax directly underneath the foot.*

# Liftar/Ski lifts

- 1 Väst 6:an
- 2 Tunnelliften
- 3 Sydliften
- 4 Skicenter Syd 1
- Skicenter Syd 2
- Skicenter Syd
- 5 Biejjeliften
- 6 Dalsliften 1
- 7 Ostknappen
- 8 Ost 6:an
- 9 Osttransporten
- 10 Ost 4:an
- 11 Chockenttransporten
- 12 Toppliften
- 13 Nordtransporten
- 14 Nord 6:an
- Nordknappen
- 15 Västliften 1
- Västliften 2
- 16 Skidskolan 1
- Skidskolan 2
- Skidskolan 3
- 17 Västtransporten
- 18 Fjällfina 1
- Fjällfina 2
- 19 Laggeliften
- 20 Askeliften 1
- Askeliften 2

## Symbol/symbols

- Mycket lätt nedfart/Very easy
- Lätt nedfart/Easy
- Medelsvår nedfart/Moderately difficult
- Svår nedfart/Difficult
- Extrem nedfart/Extremely difficult
- Varningskäpp/Warning stick
- ▲ Lavinriskområde/Avalanche hazard area
- Grön röd cylinder i öppen terräng
- Sidomarkering, grön sida vänd mot markerad nedfart/Side marker, green side facing marked slopes
- Skidväg/Ski way
- Grillplats, vedeldad/Barbecue place (firewood)
- Grillplats med elgrillar/Barbecue place (electric)
- Värmestuga/Warm shelter
- INTERSPORT Testcenter
- SKICENTER – Syd/Väst/Centrum
- Stolslift/Chair lift, 3-4-6 säten/seat
- Knapplift /Bottom lift
- Bygellift/T-bar lift
- Rullband/Conveyer belt
- Belysning/Lighting

## Viktigt att veta om lift- och utförsäkring

Finns att få på samtliga platser där man säljer skipass.  
**Ta det lugnt och visa hänsyn!**

## Facts about lifts and alpine skiing in Sweden

Can be found where you purchase ski passes.  
**When skiing show consideration to other skiers!**

## Kyleffekt/Actual temperature

Vind	Temperatur					
i m/s	±0	-5	-10	-15	-20	-25
2	-2	-7	-12	-17	-23	-28
7	-11	-17	-25	-32	-39	-45
11	-16	-23	-31	-38	-48	-53
16	-18	-26	-34	-42	-49	-57
20	-19	-28	-38	-43	-52	-59



## Mat i backen/Restaurant in the slopes

**A CHARLIES** – Restaurangen med fullständiga rättigheter mitt i Västbacken där du enkelt får både lunch och fika. Afterski för hela familjen från kl 15.00. Öppet på kvällen torsdag. *The fully licensed restaurant in the middle of Västbacken, where you can easily get both lunch and coffee. Afterski for the whole family from 3 pm. Evening restaurant Thursday. Dagligen/daily 10.00.*

**E RESTAURANG UTSIKTEN** – På toppen av Idre Fjäll serveras klassisk skidåkarnas mat med inspiration från fjället. Här kan du njuta av en mustig gryta på ren eller en härlig gulaschsoppa. Viltafton med skoterfärd till toppen varje torsdag, torsdag och fredag kl 17-21. *On the top of Idre Fjäll we serve classic ski food with inspiration from the mountain. You can enjoy a tasty reindeer stew or a lovely Gulasch soup. Tuesday, Thursday and Friday evening restaurant 5-9 pm with a variety of meat from the wild. Dagligen/daily 09.00.*

**C VILDMARKSNÄSTET** – Lättare pubmat och vildmarks lunch tillsammans med god dryck. Fullständiga rättigheter och afterski från 15.00. Take away och kvällskrog tors-fred. *This place serves better pub food and wilderness lunch together with good drinks. Fully licensed with afterski from 3 pm. Take away and night open Thursday-Friday. Dagligen/daily 10.00.*

**D FÄBODCAFÈET** – I Fäbodvallen. Här serveras härliga våfflor, kaffe och dricka. *When you ski down the slope Blåbärsslingan, you can take a sharp right into the woods, where Fäbodens café is located. Waffles, sandwiches, hot beverage and pastry are served in a traditional timber shack. Dagligen/daily 10.00.*

**E DANTES** – Italiensk restaurang vid Skicenter Väst. Här serveras pizza, pasta, soppa, sallader, smörgåsar, öl & vin mm. Kvällsöppet med DeliSki buffé och avhämtning måndag, onsdag, lördag. *The Italian restaurant at Skicenter West serves pizza, pasta, soup, salads, sandwiches, beer and wine. Evening restaurant Deli Ski buffet Monday, Wednesday, Saturday. Dagligen/daily 11.00.*

**F LOFTET** – Afterski och nattklubb med trubadur eller liveband mitt på torget. *Afterski and nightclub with a troubadour or live band in the middle of the square. Mån-lör/mon-sat 15.00.*

**G VÄRDSHUSET** – Ligger i centrumbyggnaden. Här serveras frukost - och lunch varje dag. Kvällsöppet med buffé och underhållning onsdag-fredag. *The new Inn is located in the center building. We serve breakfast and lunch every day. Evening restaurant with live entertainment Wednesday-Friday. Frukost/breakfast 08.00-10.00, lunch 11.30-14.00 kvällsbuffé/evening restaurant 18.00.*

**H CAFÈ ASIEN** – Ligger mitt i i centrumbyggnaden. Här serveras asiatisk mat som Sashimi, nudlar, friterade knyten, curryrätter och soppa. Asiatic lunchbuffé varje dag. Stort utbud av öl från delar av världen. *Located in the center building. Here you can eat Asian food. Great selection of beers with different varieties. Dagligen/daily 11.00.*

**I ASKES PIZZERIA** – Ligger i centrumbyggnaden. Här serveras pizza, sallader, kebab, hamburgare, korv. Öl & vin. De flesta rätter finns som barnmeny. *The ideal place if you are looking for food fast! Pizza, kebab and salads. Located next to the sport shop by the central building. Dagligen/daily 11.00.*

**J PW KÖK & BAR** – På Pernilla Wiberg Hotel vid Sydbacken Här serveras sopplunch och ski lounge mat under hela dagen och klassisk à la carte på kvällen. Mys framför brasan i lobbyn med en god drink eller varm choklad. *At Pernilla Wiberg Hotel by Sydbacken. We offer soup lunch and ski lounge and food through out the day and classic à la carte in the evening. Cosy with open fireplace. Frukost/breakfast 07.30-10.00 bistro 11.30 à la carte 18.00.*

## Skipass priser/Prices

Korttyp/ Type of pass	Idre Fjällpasset		
	Vuxen/ Adult	8-15 år/ 8-15 year	Föräldrakort/ Parents pass
1-dag/day	310 SEK	250 SEK	425 SEK
2-dagar/days	610 SEK	480 SEK	820 SEK
3-dagar/days	895 SEK	720 SEK	1215 SEK
4-dagar/days	1065 SEK	855 SEK	1435 SEK
5-dagar/days	1215 SEK	970 SEK	1635 SEK
6-7 dagar/days	1340 SEK	1070 SEK	1795 SEK
Chipkort/card	40 SEK	40 SEK	40 SEK

## Idrepasset Idre Fjäll + Fjärtervålen

Korttyp/ Type of pass	Idrepasset		
	Vuxen/ Adult	8-15 år/ 8-15 year	Föräldrakort/ Parents pass
1-dag/day	365 SEK	295 SEK	495 SEK
2-dagar/days	700 SEK	555 SEK	955 SEK
3-dagar/days	1040 SEK	840 SEK	1405 SEK
4-dagar/days	1235 SEK	995 SEK	1670 SEK
5-dagar/days	1400 SEK	1120 SEK	1895 SEK
6-7 dagar/days	1515 SEK	1245 SEK	2080 SEK
Chipkort/card	40 SEK	40 SEK	40 SEK

# Pistguide Alpine Guide 2011-2012



**Idre Fjäll**

## Bra att veta

- Föräldrakort delas av föräldrar som inte kan åka skidor samtidigt på grund av små barn.
- Skipassförsäkring ingår mot uppvisande av kvitto. Din borttappade lifttid sparras och vi ersätter din återstående tid. Nytt chip betalar du själv.
- Kvällsättning sker i övre Västbacken, måndag och fredag till kl. 19.00. Kvällskortet kostar 60- och ingår fr.o.m dagskort och uppåt.
- Ordinarie pris på skipass gäller för- och efter-säsong även om inte samtliga nedfarter och liftar är åkbara.
- SLAO's utförsäkringsförsäkring säljes på alla skipassförsäljningsställen. Är olyckan framme får du ersättning för t ex skipass och stughyra om du måste avbryta din semester pga olyckan. Läkartyg krävs.
- Tänk på att backarna är en arbetsplats kvällar och nätter!
- Det är inte tillåtet att befinna sig närmare än 25m från pistmaskinen.

## Good to know

- The parent ski pass is shared between two parents who cannot ski at the same time because of small children.
- Ski pass insurance is included in your skipass. You must present your receipt to get the remaining skiing time. You only pay for the new chip card.
- SLAO-downhill skiing insurance is available at the reception for 120 SEK per person or 200 SEK per family. Medical certificate is required.
- Remember that the slopes are a workplace, evenings and nights!
- It is forbidden to come closer than 25 m to a snow groomer.

## Liftens öppettider/ Ski lifts opening hours

**Vecka/Week 52-4**  
09.00-15.00 Alla liftar/All ski lifts.  
Västtransporten & Västliften till/until 15.30.

**Vecka/Week 5-6**  
09.00-16.00 Alla liftar/All ski lifts.  
Västtransporten & Västliften till/until 16.30.

**Vecka/Week 7-17**  
09.00-16.30 Alla liftar/All ski lifts.  
**Kvällsättning** måndag och fredag t.o.m kl 19.00 i övre delen av Västbacken.

## Vi värnar om vår fjällmiljö

Hjälpa oss hålla rent i naturen, vid alla liftstationer finner du skräp- och burkttunnor.