

## 瑞典北极狐经典穿越活动资料

### 活动开始前

#### 集合地点——Högalidskolan

北极狐经典穿越活动的参加者统一在基律纳（Kiruna）市的Högalidskolan（Högalid公立学校）集合，领取报名费所包含的各种装备，留下的行李会由工作人员运往活动终点Abisko。驴友们可以在Högalidskolan的Trekkers café（行者咖啡厅）享用咖啡，也可以在Naturkompaniet的小店里购买户外装备。

#### 登记报到

所有参加者务必在活动开始前前往报到区登记。

Högalidskolan 报到区的开放时间：

8月8日，周四	12:00 – 20:00
8月9日，周五	06:00 – 20:00
8月10日，周六	06:00 – 20:00
8月11日，周日	06:00 – 11:00

驱车前往Nikkaluokta（出发点）或活动开始前就身在Nikkaluokta的参加者，可以在那里登记报到、托运行李。

Nikkaluokta 报到区的开放时间：

8月8日，周四	18:00 – 20:00
8月9日，周五	07:00 – 16:00, 18:00 – 20:00
8月10日，周六	07:00 – 16:00, 18:00 – 20:00
8月11日，周日	07:00 – 13:00

### 报名费涵盖的装备

#### 通行证

报到时，参加者会领到一本小册子，也就是Hiking Pass（通行证），每到一个检查站，证上就会加盖一枚特殊的印章，并由工作人员分别记录您的出发时间和到达时间，抵达终点时，参加者必须出示通行证。

在报到区、出发点和终点需分别扫描通行证上附带的条形码，以便进行电子登记。

#### 地图

地图将于报到时领取，地图比例为1:75000，等距（长度）20米。

#### 食物和燃料

参加者将于报到时领取燃料（气罐、油料或燃料酒精）和第一天的食物，之后可在Sälka（46.5公里处）和Alesjaure（73公里处）检查站补给食物和燃气（不提供汽油或燃料酒精）。面包只在报到时提供。

Sälka 和Alesjaure检查站补给区的开放时间分别为8月10日16:00和8月11日16:00。

食物均为真空冷冻压缩食品，开袋后需添加热水。活动提供不含麸质、乳糖的食物和素食替代品，但是Sälka站和Alesjaure站不保证一应俱全。

气罐适用于Primus标准螺纹炉具，若使用汽油或酒精，需自备容器瓶。为减少垃圾处理量，主办方建议参加者在途中与其他穿越者共用燃料。



#### 活动专用垃圾袋

参加者需使用报到时领取的尼龙袋打包沿途产生的垃圾。尼龙袋可重复使用

### 安全信标

活动开始前，主办方会向参加者发放彩色方巾，每人一块，和通行证一起作为活动成员的身份确认标识。请将方巾固定在背包顶部，确保前后都能看到，如遇突发情况，方巾还可作为求救信号，吸引搜救人员的注意。

### 行李运往ABISKO

报名费包含从Kiruna或Nikkaluokta到Abisko的单件行李运费（不大于60升，20公斤），若行李超过规定尺寸或重量，需额外付费。报到时，参加者会领到一张注有姓名和起始编号的标牌，此牌应与行李附在一起。

Abisko终点站24小时提供行李领取服务。

### 启程

#### 前往 Nikkaluokta 出发点的交通方式

乘坐大巴从Högalidskolan到Nikkaluokta，路程大约1小时，报名费中含车费，无需另付。

大巴发车时刻表：

8月9日，周五	06:30、10:30和13:30
8月10日，周六	06:30、10:30和13:30
8月11日，周日	06:30和10:30

车辆满员后发车，以上时间均为最早发车时间。

### 出发组

参加者共分八组，按时间顺序依次出发，更换组次仅限在两位成员之间互相调换。

第1组：	8月9日，周五，09:00
第2组：	8月9日，周五，13:00
第3组：	8月9日，周五，16:00
第4组：	8月10日，周六，09:00
第5组：	8月10日，周六，13:00
第6组：	8月10日，周六，16:00
第7组：	8月11日，周日，09:00
第8组：	8月11日，周日，13:00

### 出发点登记

所有参加者必须前往登记，工作人员会在通行证上注明出发时间并加盖第一枚印章。参加者还将在这里领取附在背包上的安全信标和安全别针。

## 徒步穿越

### 路徑

活动指定的路线上会有彩色石头或石碓作明显标记，沿途会看到特殊的“步道分岔”标示，是一根上面有红色X的柱子，代表冬季穿越路线。冬季路线不适合夏季行走，但是又经常与夏季路线并行，所以一定要小心。

行进过程中，请务必随时拿着地图和指南针标记沿途方位，确保路线正确。

部分地區的路徑上會有鋪設木棧板，即便旁邊的地面是乾的，也請都走在木棧板上，以減低對環境的衝擊與影響。木棧板在潮濕的情況下可能會比較濕滑，請小心行走。

途中通常没有困难或危險路段，但是，雾天行走需谨慎，大雨期间或大雨过后，溪流水位会升高，也要小心。

### 检查站

从Nikkaluokta到Abisko，沿途共设有6个检查站。每个站点都有工作人员驻守在主办方的大帐篷里，提供24小时服务支持。穿越者有义务将通行证交于工作人员盖章。遇到突发情况，工作人员可能会离开站点，并将印章放于帐外，穿越者可自行盖章。

每个检查站均配有“游客记事簿”，用于记录参加者通过该站点的时间，也可以在簿上给其他穿越者留言或查看留言。

### 住宿

穿越过程中，参加者只能搭帐篷露宿，可以两人或多人共用一个帐篷，不能在瑞典旅游俱乐部的木屋里过夜。

您可以根据自身情况，自由选择合适的扎营地点，唯一例外的是Abisko国家公园（见下文）。

整个路线的最后15公里会经过Abisko国家公园，园内仅限于特定区域内扎营和生火，位置在Abiskojaure Cabins木屋周围，以及Abisko Tourist Station登山站以南5公里Nissanjåkk附近的露营区。参加者必须遵守这些规定，严禁在指定区域外露营。在Abiskojaure Cabins木屋周围露营需缴纳一定费用。

### 處理垃圾與排泄物

参加者需使用活动专用垃圾袋打包穿越途中产生的垃圾（人体排泄物除外），并接受终点站工作人员的检查。全程严禁于步道、检查站、山区木屋或避风所丢弃或遗留废弃物，多人使用时，这些设施有可能不堪重负。此外，垃圾随身携带还可以减少空运次数，有利于节能减排。

健行路線中有些檢查站和休息區會有廁所。在幾個檢查站有設置特殊座式馬桶(尿液與糞便分離收集)，您必須坐在靠馬桶座的後端，讓分集式馬桶順利運作。在山屋或休息區使用時，請依使用方式坐馬桶座上。如果在野外上廁所，請將排泄物掩埋在土壤中，或是以石頭掩蓋住，使用過的廁紙同樣也要掩埋或是帶走。特別注意！在Abisko國家公園內不允許在地上挖掘，所以您必須以石頭掩蓋您的排泄物並帶走您使用過的廁紙。重要：請勿於水源附近如廁。

### 日出和日落

8月中旬的日出和日落时间约为04:00和22:00。

### 水源

沿途的溪流和小湖都是很好的饮用水源，但是要避开水体不流动的小池塘，若无法确定水质，饮用前请务必煮沸或者过滤。



## 桑拿

参与者可以在 Sälka, Alesjaure 和 Abiskojaure 免费使用桑拿浴室。桑拿浴室的开放时间为 16:00 至 22:00。记得在附近的检查站获得免费的桑拿浴室门票。请按照使用说明进行操作, 如填充木材和水, 并在离开前确保桑拿房干净。

## 带狗同行

请务必牵好您的狗狗。

## 沿途安全和医疗照护

适用内容概括如下:

全程大部分路段没有手机信号覆盖, 而且禁止地面车辆通行;

建议在必备急救包内添加安全别针、蝴蝶胶布(皮肤免缝胶带)、补液和止痛药;

务必充分进食和饮水, 获取足够能量, 避免棘手问题发生;

处理伤口时注意卫生, 用大量干净的水和肥皂来冲洗伤口或者在起水泡之前这么做;

如果发生伤病, 请联系检查站工作人员。每个检查站和终点都驻有一名医护人员, 配备有限的急救用品和药物。如果参加者有医疗需求, 检查站的工作人员也可以帮忙联络 Abisko 的终点站;

遇到重伤/病等特殊状况, 可以派直升机援助撤离, 主办方保留依据时价(1500-5000 克朗/人)收取相应费用的权利。为最大限度减少直升机在穿越区域的往来次数, 或者遭遇恶劣天气, 在非紧急情况下, 撤离援助可能会推迟几天。

突发事件或紧急情况请拨打 112 (瑞典紧急救助报警电话)。

只有紧急伤病才会开立证明文件, 其他检查报告、凭证和保险事宜应由参加者所在地的正规医疗服务机构处理。

主办方没有义务确认每个参加者的沿途位置, 一旦发生意外, 参加者必须主动联络主办方, 对未抵达终点的活动者, 我们一般不会特别组织搜寻。

## 中途放弃

即使您决定中途放弃, 也必须自行走到 Abisko 或返回 Nikkaluokta。决定折返的参加者, 请和任一检查站的工作人员联系或拨打联络电话 +46 (0)73 832 41 20。

活动开始后, 主办方会派人留守在 Nikkaluokta, 返回出发点的参加者可以联系工作人员, 他们会安排将行李从 Abisko 运回 Kiruna 的 Scandic Ferrum 酒店, 每天最多运送两次, 所以您的行李可能隔天到达。

## 时间限制

活动并没有指定的完成时限, 但是, 沿途工作人员会于当周定期换班休息, 各检查站的关闭时间如下:

Kebnekaise:	8月12日, 周一, 12:00
Singi:	8月13日, 周二, 12:00
Sälka:	8月14日, 周三, 12:00
Tjäktja:	8月15日, 周四, 12:00
Alesjaure:	8月15日, 周四, 18:00
Kieron:	8月16日, 周五, 10:00

Abisko 终点站将于 8月16日周五的 13:00 关闭, 之后参加者将在 Abisko Tourist Station 登山站的接待区加盖最后一枚印章, 并领取活动奖牌。



## ABISKO终点站

### 完成穿越

Abisko终点站提供24小时服务支持，可以随时领取行李；有热水淋浴和桑拿可供使用，费用在接待区支付。

### 活动奖牌

成功抵达终点的参加者都将获得一枚金牌。

### Trekkers Inn 露天酒吧

位于终点的Trekkers Inn露天酒吧是穿越者们天然的聚会场所，酒水、美食、音乐，一应俱全，酒吧营业时间是周六至周四上午10:00--凌晨2:00。

### 抽奖

周日至周四晚上9点，Trekkers Inn酒吧会举办抽奖活动。抵达终点后，可在称重垃圾时领取奖券。

### 按摩

Abisko终点站有专业按摩师提供按摩服务，可以提前预定，费用直接付给按摩师本人。

### Abisko 的住宿

参加者可以在Abisko Tourist Station登山站过夜，露营、便宜的木屋床位或者酒店住宿随意选择，电话预定+46 (0)980-40 200或网上预定[www.abisko.nu](http://www.abisko.nu)均可。

### 离开 Abisko 的交通方式

除了固定的火车和巴士，主办方还安排了从Abisko到Kiruna机场的班车，发车时间配合8月12日周一至8月17日周六Kiruna机场的航班而定。车票可以在Kiruna (Trekkers Café行者咖啡厅)或Abisko购买，但至少要在发车前12小时购票。

## 瑞典北极狐经典穿越活动规定

### 指定装备

帐篷\*或与人共用帐篷，防水睡袋套或露宿袋二选一

炉具\*和燃料\*

水垫

睡袋（非睡袋套）

地图

指南针\*（磁力）

活动专用垃圾袋

帽子

手套

保暖材质的长袖上衣，如羽绒、羊绒或羊毛材质

用来更换以维持干爽的长内裤

防风防水裤

连帽的防风防水夹克

急救箱\*（至少备有弹性绷带、水泡贴、敷布和胶带）

\*装备可以和同行的一位/几位参加者共用。

出于安全考虑，我们列出了一系列指定装备。在北极狐经典穿越瑞典站的活动过程中，参加者们要对自己的安全负责。如果因故需要延长在某个站点的停留时间，为保障个人安全，指定装备是必不可少的。因此，自带装备非常重要。不过，列表中的部分物品可以和同组人员共用。穿越途中，共用装备的队员一定要待在一起，切勿分开行动。

我们会在起点Nikkaluokta随机检查参加者们的指定装备，缺少的东西还有机会在Nikkaluokta（选择非常有限）或Kiruna补全。

### 住宿

穿越全程必须搭帐篷露营，出于安全考虑，帐篷与瑞典旅游协会木屋区要保持一定距离；同时进入Abisko国家公园后必须遵守园内的露营规定。

### 瑞典旅游俱乐部木屋的使用

#### 允许事项

- 紧急情况下寻找木屋避难
- 在Sälka, Alesjaure和Abiskojaure车站使用桑拿浴室
- 到木屋商店补给物资
- 在Kebnekaise站的餐厅和Alesjaure站的咖啡厅用餐

#### 不允许事项

- 在木屋内住宿
- 在木屋内炊煮
- 借用木屋的装备
- 在木屋内遗留垃圾

### 乘船

允许使用船只运输。预订和付款与船公司分开进行。

### 废弃物

不管在检查站、山屋、休息区，或是在路途中留下垃圾绝对是被禁止的，在终点站可能会检查健行途中用来收集垃圾的北极狐垃圾袋。如厕后所用的厕纸应该掩埋在土壤中和带走。

### 盖章

抵达活动终点时必须出示盖有各检查站印章的通行证。

### 违反规定事项

#### 指定装备

缺少指定装备者将不得进行穿越。

#### 废弃物

违反规定乱丢废弃物者，将被立即取消活动资格，且未来不得参加Fjällräven举办的任何活动；同时，乱丢废弃物的行为违反了《瑞典环境法》，须依法向警方举报。

上述违反规则和违反规则的行为意味着您不会在结束时获得 Fjällräven Classic 奖章。

