



GRÖVELSJÖN

VASALOPPSLÄGER I GRÖVELSJÖN MED ERIK WICKSTRÖM

Start Dag 1 torsdag på STF Grövelsjön Fjällstation med gemensam middag 18.30
Avslut Dag 4 söndag på STF Grövelsjön Fjällstation efter lunch

Boende

I priset för paketet ingår ospecificerat boende med del i flerbäddsrum. Lakan och handduk ingår inte. Ta med egen uppsättning eller hyr på plats för 185 kr.

För dig som önskar eget rum går det självklart bra att få det mot enkelrumstillägg. Kontakta vår bokning om du har några speciella önskemål angående ditt boende.

Incheckning från 15.30 ankomstdagen och utcheckning 10.30 på avresedagen. Vasaloppslägret avslutas med lunch. Utcheckning sker därför innan passet och väskor kan förvaras i bagagerum fram till hemresa. Dusch finns att tillgå i våra allmänna omklädningsrum innan hemresa.

Måltider

Samtliga måltider från middag ankomstdagen till lunch avresedagen ingår i paketet. Frukost serveras från 7.30 på morgonen, lunch från 12.00 och middag äter vi gemensamt i vår Kravcertifierade restaurang klockan 18.30.

Behöver du fylla på med energi mellan måltiderna kan du göra en extra smörgås vid frukosten att spara till senare. I vår butik finns utbud av livsmedel som lämpar sig som extra mellanmål. Exempelvis frukt, bars, nötter, russin m.m

Om du har behov av specialkost och inte meddelat det ombeds du göra det snarast till vår bokning.

Faciliteter

För dig som bor utan dusch/WC på rummet finns detta gemensamt i korridor. Det finns även större allmänna omklädningsrum med bastu. Den är självklart tillgänglig för alla!

På fjällstationen finns flertalet torkkrum tillgängliga så att varje dag kan startas med torra kläder. För den som önskar tvätta finns tillgång till tvättmaskin. Poletter köpes i receptionen (tvättmedel ingår).

För vallning av skidor finns vår vallabod att tillgå. Vallaställ och vallajärn finns på plats så det behöver du inte ta med. I vallaboden kan du även förvara dina skidor. Den står alltid öppen så för dig som är extra varsam om din utrustning rekommenderas att du förvarar den på ditt rum.

Resa till Grövelsjön

Vi förespråkar ett hållbart resande så långt det är möjligt! Till Grövelsjön kan du åka tåg till Mora och med anslutande buss ända fram till fjällstationens entré.

www.sj.se

www.resplus.se

www.dalatrafik.se

Aktuellt snöläge

I Grövelsjön finns 100 km preparerade skidspår i fjällnära miljö och varierad terräng. De flesta sträckorna prepareras med pistmaskin.

Spårkarta och uppdaterad spårstatus hittar du [här!](#) Givetvis ingår spårmarke i Vasaloppsläget!

Med det hälsas du varmt välkommen till STF Grövelsjön Fjällstation!

Telefon 0253 59 68 80

E-post grovelsjon@stfturist.se

www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon

www.facebook.com/grovelsjon

Instagram: #grovelsjön



Program

Dag 1

15.30 Rum tillgängliga för incheckning
18.30 Gemensam middag
20.00 Välkomstmöte och vallaföreläsning.

Dag 2

07.30 Frukost
08.30 Vallning för dem som behöver hjälp med det.
09.00-11.00 Tekniklektion för grupp 1, fokus de olika åksätten. Filmning. Fri åkning för grupp 2.
12.00 Lunch
14.00-16.00 Tekniklektion för grupp 2. Fri åkning för grupp 1.
18.30 Middag
20.00 Titt på filmerna från dagen med individuell feedback till alla.

Dag 3

07.30 Frukost
08.30 Vallning för dem som behöver hjälp med det.
09.00-11.00 Tekniklektion för grupp 2, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 1.
12.00 Lunch
14.00-16.00 Tekniklektion för grupp 1. Fri åkning för grupp 2.
18.30 Middag
20.00 Föreläsning om sommar- och vinterträning, utrustning och Vasaloppsförberedelser.

Dag 4

07.30 Frukost och utcheckning
08.30 Vallning för dem som behöver hjälp med det.
09.00 Fri åkning
12.00 Lunch och avslutning