



TURSKIDÅKARVECKA I GRÖVELSJÖN - ÄVENTYRARE

En vecka där du tillsammans med guider gör dagsturer som är längre bort och högre upp än i de andra arrangemangen vi erbjuder. Guiderna delar med sig av sin kunskap om områdets natur och historia men du har också möjlighet att få tips och kunskap om skidteknik och fjällsäkerhet.

Med skidor ger vi oss ut på dagsturer långt utanför lederna och högt upp på kalvfjället i både den norska och svenska delen av Grövelsjöfjällen. Om vädret tillåter göra vi flera dagsturer där vi skidar över en eller flera fjälltoppar med 360 graders utsikt över området. Vi gör även turer i den för Grövelsjöfjällen karakteristiska fjällskogen med flerhundraåriga tallar. Här trivs Lavskrikan, och andra typiska djur för området. Dagsturerna är mellan 15-22 km långa och vi tar dagen på oss för att genomföra dem. Några dagar kan det bli många höjdmeter då vi tar sikte mot topparna. Väder, vind och snöförhållanden påverkar våra dagstursval men ambitionen är alltid att skida där det är bäst för dagen och med en variation som ger dig god inblick vad Grövelsjöfjällen har att erbjuda.

Åter på fjällstationen väntar bastubad och tid för avkoppling innan middag serveras i restaurangen 816 meter över havet.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Pris	Medlemspris från 7 830 kr
Datum	14/3-21/3 2020

Start (tid/plats)	Lördag ankomstdag. Incheckning är möjlig från klockan 15:00 / STF Grövelsjön Fjällstation
Avslutning (tid/plats)	Lördag avresedag. Utcheckning senast klockan 10:00 / STF Grövelsjöns fjällstation
Deltagarant. (min/max)	7/20 (Arrangemanget kan komma att ställas in om ej min antalet uppnås)
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som har goda färdigheter i tur-/fjällskidåkning och vill uppleva den variationsrika fjällterrängen i Grövelsjöfjällens svenska/norska område.
Krav på erfarenhet och fysisk förmåga	<p>Turskidåkarvecka i Grövelsjön - Äventyrare är anpassat för dig som är har god vana av skidturer på fjället. Du behöver ha kondition att vara ute i rörelse hela dagen med dagsturspackning på ryggen. Tempot under denna vecka är något högre än t ex Upptäckare för att klara av de längre sträckorna under dagen.</p> <p>För att underlätta för dig att hitta det arrangemang som passar just dig bäst har vi skapa en graderingsmodell som ger en fingervisning avseende tekniska färdigheter och konditionsnivå. Här nedan ser du dessutom alla våra Turskidåkararrangemang rangordnade med den lättaste först.</p> <p>Alla våra fjällskidarrangemang är avsedda för människor som gillar friluftsliv och aktiviteter i naturen. Fjällskidturer innebär alltid att vi skidar i obanad terräng där väder, vind och snöfallanden kan ändras och påverkar hur lätt respektive svår skidåkningen är.</p> <p>Du är välkommen att kontakta oss via telefon eller epost om du känner dig osäker i bedömningen avseende tekniks förmåga eller konditionsnivå.</p> <p>Graderingssystem Det 2-skaliga systemet innebär följande</p> <ul style="list-style-type: none"> • En siffra anger den tekniska nivån • En bokstav anger den nivå av fysik/kondition du bör ha <p>Teknisk nivå Den numeriska graderingen indikerar arrangemangets tekniska svårighet. Ju högre grad desto mer erfarenhet behöver du ha av den aktuella aktiviteten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lättare skidturer på kalfjäll och i fjällskog med begränsat inslag av brantare stigningar. Utförsåkning sker mestadels i flackare terräng men kan ändå vara utmanande pga av olika väder och

snöförhållanden.

2. Medelsvåra skidturer på kalfjäll och i fjällskog med inslag av brantare stigningar och utförsåkning i olika lutning och snöförhållanden. Vana av skidturer i fjällmiljö är ett krav.
3. Mer krävande skidturer på kalfjäll och i fjällskog där vi söker oss längre bort och högre upp, skidar både uppför och utför i olika lutning och snöförhållanden. God skidvana i fjällmiljö är ett krav.
4. Mycket krävande turer på kalfjäll och i fjällskog där vi skidar uppför och utför i olika lutning, snöförhållanden utsätts för olika väder och där balans kan påverkas av t ex tyngre packning än under dagstursarrangemangen

Kondition

- A. Medelgod generell kondition, motsvarighet som krävs för t ex vandring med dagsturspackning i kuperad terräng. Sträckor på ca 8-12 km per dag. Endast ryggsäck för dagsturer kommer att bäras Stigningar per dag +- 300 m kan förekomma.
 - B. Relativt god kondition förutsätts baserat på t ex vandring eller skidturer med dagstursryggsäck i kuperad terräng. Sträckor på ca 11-16 km med stigningar per dag på ca +- 400 m kan förekomma.
 - C. God kondition och uthållighet baserat på vana att vandra och skida med dagsturspackning i kuperad terräng. Sträckor på ca 15-22 km med stigningar på ca +- 400-800 m per dag kan förekomma.
 - D. God kondition och uthållighet baserat på vana att vandra och skida med packning i ryggsäck eller pulka för flera dagar i kuperad terräng. Sträckor på ca 15-22 km och varierande grad av stigning +- 200 – 600 mellan dagarna kan förekomma.
1. Turskidåkarvecka i Grövelsjön – Nybörjare (1A)
 2. Turskidåkarvecka i Grövelsjön – Tanter på tur (1A)
 3. Turskidåkarvecka i Grövelsjön – Upptäckare (2B)
 - 4. Turskidåkarvecka i Grövelsjön – Äventyrare (3C)**
 5. Turskidåkarvecka i Grövelsjön – Stugtur Rogen runt (4D)
 6. Turskidåkarvecka i Grövelsjön – Tälttur i Gränslandet (4D)

DETTA INGÅR I PRISET

Logi	Boende på fjällstation där du i samband med din bokning väljer rumstyp.
Måltider	Helpension med frukost, lunch middag. Lunch äter vi på fjället och du gör själv ditt lunchpaket av frukostbuffén samt det utbud som finns speciellt för lunchpaket.
Transport	Lokala transporter för vissa turer kan förekomma. Dessa brukar vi lösa med vår minibuss som tar max 8 passagerare och de gäster som har bil med sig.
Ledare/Guide	1 fjällguide + 1 fjällguideaspirant (fjällguide under utbildning)
Utrustning som ingår	Spade, vindsäck och stighudar. Se utrustningslista nedan för övrig utrustning vi rekommenderar. Guiden har med förstahjälpen utrustning
Övrigt	Fri WIFI på fjällstationen Afterfjällbuffé vid köp av dryck Bastu

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Ankomstdag. Samling på STF Grövelsjön Fjällstation med gemensam middag klockan 18.30. Därefter ett informationsmöte där kommande dagar och utrustning går igenom.

Dag 2-7

Dagsturer på skidor där vi under dagarna utforskar och njuter av Grövelsjöfjällens olika svenska och norska delar.

Dag 8

Efter en härlig långfrukost väntar hemfärd.

UTRUSTNING

Nedanstående utrustningslista är anpassad för dagsturer på skidor i fjällmiljö. Vill du hyra utrustning boka gärna denna i god tid för att säkerhetsställa tillgången. Varor i butiken kan ta slut så vi rekommenderar att du i god tid innan arrangemanget kompletterar den utrustning du har behov av.

Allmänna råd kläder

Använd principen lager på lager där du har ett eller flera lager av värmeisolerande material som täcks med ett vindtätt material som även kan behöva tåla blöt nederbörd.

Bomull är ett olämpligt material i kläder närmast kroppen då det kan samla mycket fukt och torkar sakta.

I samband med raster eller händelser som gör att man blir stillastående är det viktigt att ha med jacka i syntet eller dun så du kan förstärka värmeisoleringen. Gärna en jacka du kan dra utanpå övriga kläder.

Tänk också på att extra vantar är bra att ha med då händerna lätt fryser om vantar/handskar blir lite fuktiga.

Överlag är det bra att testa vad just du behöver för kläduppsättning för att hålla dig torr och lagom varm

Allmänna råd skidutrustning

Vi rekommenderar vallningsfria tur/fjällskidor med heldragen stålkant det fungerar även med fjällskidor som har $\frac{3}{4}$ dels stålkant. Vallningsfria är att föredra då väder och snöförhållanden ofta varierar under turerna.

Stighudar är alltid ett bra komplement för att säkerhetsställa bra fäste i brantare uppførsbackar.

Tillse att dina skidpjäxor är rymliga för god värmeisolering men att hälen ej glider upp och ner vilket ökar risken för skavsår.

	FINNS ATT HYRA	FINNS ATT KÖPA
UTRUSTNINGSLISTA		
KLÄDER		
Strumpor och sockor av ull (gärna dubbla varav en tunn närmast för att minska risken för skavsår)		X
Underkläder av ull eller syntet		X
Underställ av ull eller syntet		X
Mellanlager i ull eller fleece (om det är så varmt att du klarar dig med endast underställ tar du med mellanlager som förstärkningsplagg)		X
Skalbyxor vindtäta som tål blöt nederbörd		X
Skaljacka med huva, vindtät som tål blöt nederbörd		X
Mössa		X
Handske/vantar		X
Snödamasker (skalbyxan kan ha en inbyggd damask som fyller samma funktion)	X	X
FÖRSTÄRKNINGSPLAGG		
Syntet- eller dunjacka att sätta på som extra värmeisolering i samband med raster och andra längre stopp.		X
Mellanlager (tröja i fleece eller ull som du har på dig om det ej räcker med ett lager under skaljackan)		
Extra vantar, mössa och sockor		X
Buff		X

BÄRA		
Ryggsäck 40-50 liter	X	X
ORIENTERA		
Karta		X
Kompass	X	X
ÄTA		
Mugg/Kåsa		X
Termos ca 1 liter	X	X
Vattenflaska (isolerade)		X
Plastlåda för lunchpaket		X
SKIDUTRUSTNING		
Tur-/Fjällskidor med stålkant	X	X
Skidpjäxor för fjällturer	X	X
Skidstavar för fjällskidturer med stor truga	X	X
Skidvalla om du har vallningsbara skidor		X
Stighudar	X	X
ÖVRIGT		
Liggunderlag att sitta på vid raster	X	X
Solglasögon för att förebygga snöblindhet		X
Skidglasögon för skydd mot vind och snö		X
Solskyddsmedel		X
Visselpipa		X
Kamera		
Mobiltelefon		
Vindsäck	X	X
Spade	X	X
Första hjälpen utrustning		X
Pannlampa	X	X

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på sluttningen till Långfjället. Från restaurangens panoramafönster ser du ut över gränsfjällen mot Norge.

Den säregna naturen har inneburit att flera naturreservat och nationalparker bildats både på norska och svenska sidan om gränsen.

HITTA TILL GRÖVELSJÖNS FJÄLLSTATION

Buss

Grövelsjön har dagliga bussförbindelser med Mora (ca 3,5 tim) genom linje 104 och 396. Se Dalatrafikens hemsida för aktuell tidtabell.

Tåg

Boka Res Plus via www.sj.se. Sök din resa hela vägen från avreseort till slutdestination. Då får du alltid fram de avgångar som passar med olika färdstätt. Och du har också resegaranti, så att eventuell förseningar inte påverkar möjligheten att komma fram till destination.

Alla medlemmar i STF har 10-15 % rabatt på tågresor med SJ. Logga in via STF:s hemsida med ditt medlemsnummer.

GPS-koordinater: N62.098541°, E12.312155°

FRÅGOR OCH MER INFORMATION

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss. På STF Grövelsjöns fjällstations websida hittar du mer information om anläggningen och dess utbud.

Bokning: fjallbokning@stfturist.se

Bokning Telefon: 010 1902360 (vardagar kl 09–18)

Kontakt STF Grövelsjöns fjällstation : grovelsjon@stfturist.se

STF Grövelsjöns fjällstation telefon: 0253-596880

Websida: www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-grovelsjon-fjallstation