



GRÖVELSJÖN

VASALOPPSLÄGER MED ERIK WICKSTRÖM - GRÖVELSJÖN

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

Datum

Vasaloppsläger med den officiella Vasaloppscoachen Erik Wickström erbjuds 30 jan – 2 feb 2020

Deltagarinfo

Miniantal: 15

Maxantal: 35

Minimiålder: 16 år i målsmans sällskap

Förkunskapskrav: Inga! Alla kan delta oavsett ambition. Vid teknikpassen delas deltagarna in i grupper utifrån rådande kunskapsnivå.

Boende

Du kan boka en bädd i delat rum eller eget rum – vi har 2- eller 4-bäddrum i olika utföranden. Du bokar enkelt boendet som passar dig bäst på vår hemsida; där finns alla våra lediga rumstyper och vad de innebär! Notera antalet personer som maximalt får plats i de olika rumstyperna, och är du tveksam på vad som passar bäst är du välkommen att kontakta vår bokningsavdelning så hjälper de dig vidare!

Incheckning från 15.00 ankomstdagen och utcheckning 10.00 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 önskemål om specialkost vänligen meddela bokningen så snart du kan.

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 torkrum 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.

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

För att underlätta möjlighet till samåkning för er som väljer bil kommer en Facebookgrupp öppnas. Information om denna får du när vintern närmar sig.

Aktuellt snöläge

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

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

Dag 2

07.30 Frukost
08.45 Vallning för dem som behöver hjälp med det.
09.00 - 10:45 Tekniklektion för grupp 1, fokus de olika åksätten. Filmning.
Fri åkning för grupp 2 och 3.
10:45 - 12:30 Tekniklektion för grupp 2, fokus de olika åksätten. Filmning.
Fri åkning för grupp 1 och 3.
12.30 Lunch
14.15 - 16.00 Tekniklektion för grupp 3, fokus de olika åksätten. Filmning.
Fri åkning för grupp 1 och 2.
18.30 Middag
20.00 Titta på filmerna från dagen med individuell feedback till alla.

Dag 3

07.30 Frukost
08.45 Vallning för dem som behöver hjälp med det.
09.00 - 10:45 Tekniklektion för grupp 1, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 2 och 3.
10:45 - 12:30 Tekniklektion för grupp 2, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 1 och 3
12.30 Lunch
14.15 - 16.00 Tekniklektion för grupp 3, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 1 och 2
18.30 Middag
20.00 Föreläsning om sommar- och vinterträning, utrustning och Vasaloppsförberedelser.

Dag 4

07.30 Frukost och utcheckning
08.45 Vallning för dem som behöver hjälp med det.
09.00 - 10:30 Tekniklektion i skejt för de som vill och fri åkning för övriga
12.00 Lunch och avslutning



Utrustningslista

Detta är ett förslag på utrustning för längdskidläger

Kläder	Finns att köpa	Finns att hyra
Strumpor och sockor av ull eller syntet	X	
Underkläder av ull/syntet	X	
Underställ av ull/syntet	X	
Vindbyxor eller tights	X	
Vindjacka	X	
Mössa	X	
Buff (att täcka hals/nacke/kinder)	X	
Skidhandskar fingervante	X	
Skidhandskar tumvante (om det blir kallt)	X	
Ev pjäsoverdrag (om det blir kallt)	X	
Extra plagg att åka i om det är kallt ex väst, jacka, tröja	X	
Förstärkningsplagg att ha med till teknikpass ex varm jacka	X	
Tofflor/sandaler/gympaskor att går runt med inomhus		

Utrustning

Skidor för klassisk åkning	X	X
Pjäxor för klassisk åkning	X	X
Stavar för klassisk åkning	X	X
Skejtutrustning (om du vill vara med på söndagens pass)		X
Vätskebälte	X	
Valla, sickel, vallakloss (vallajärn och profil finns i vallaboden)	X	
Pannlampa (om du vill åka på kvällstid)	X	X