



# GRÖVELSJÖN

## GRÖVELSJÖN – VANDRINGSWEEKEND

### – PRELIMINÄRT PROGRAM

Att vandra på mjuka ljunghedar över fjäll med milsvid utsikt är något som måste upplevas för den som aldrig provat och definitivt återupplevas för den som redan blivit bergtagen.

#### Datum och tider

Vandringsweekend erbjuds 29/8-1/9 2019.

Samling: Dag 1 med välkomstmiddag 18.30

Avslutning: Dag 4 efter frukost

Dessa dagar är för dig som enkelt vill uppleva fjällvandring för första eller kanske hundrade gången. Vi nyttjar dagarna till att vara ute på fjället och äter vår lunch på fjället. Turerna anpassas utifrån vad som är bäst för dagen och väder. Under en hel dag vandrar vi ca 10-16 km. Då vi bor på fjällstationen kan du själv välja om du vill ha en vilodag för egna strövtåg eller njuta av lugnet på stationen.

Efter en dag ute är det skönt att landa i fjällstationen där det finns bastu, möjlighet till SPA- behandlingar och avkoppling. Alla tankar på matlagning kan du släppa helt. Frukost och middag äter du i vår kravmärkta restaurang med fin utsikt åt väster.

#### Vad ingår

Logi: 3 dygn logi i eget eller delat rum, inklusive slutstädning

Måltider: Helpension från middag ankomstdagen till lunch avresedagen

Turer: 2 guidade dagsturer med fjällguide

#### Deltagarinfo

Deltagarantal min/max: 8/20

Har inte minimiantal uppnåtts senast 14 dagar innan arrangemangets start kan arrangemanget komma att ställas in.  
Minimiålder: 16 år i målsmans sällskap

## Program

### Dag 1 - Ankomst

18.30 gemensam middag i restaurangen

20.00 - 21.00 Välkomstmöte. Tillsammans går vi igenom kommande dagars vandringar & du har chans att ställa alla frågor du vill till guiden.

### Dag 2 - 3

Dagsturer vandring. Samling klockan 9.30 för dagstur med ca 5-6 timmars vandring inklusive raster för lunch, fika mm. Väder och vind avgör vilka turer som blir aktuella.

### Dag 4 - Hemresa

Frukost/utcheckning sedan vandring på egen hand

## Boende

Bor gör vi på STF Grövelsjön Fjällstation i 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! Är du osäker på vad som passar bäst är du välkommen att kontakta vår bokningsavdelning så hjälper de dig vidare!

## Måltider

All mat ingår i arrangemangets pris, från middag ankomstdagen till lunch eller lunchpaket på avresedagen.

## Resa

Vi förespråkar ett hållbart resande så långt det är möjligt! Det går att resa till STF Grövelsjön Fjällstation kollektivt med tåg till Mora och därifrån anslutande länsbuss fram till fjällstationens entré. Boka Res Plus via [www.sj.se](http://www.sj.se) där du söker din resa hela vägen från avreseort till slutdestination och har dessutom resegaranti. Då får du alltid fram de avgångar som passar med olika färdsätt och är säker på att komma fram till destinationen. Läs mer på: [www.sj.se](http://www.sj.se) och [www.dalatrafik.se](http://www.dalatrafik.se).

## Utrustning

Det är viktigt med bra och bekväm utrustning! Tänk speciellt på att ha en bekväm ryggsäck och ett par väl ingångna vandringskängor.

För dig som behöver hyra utrustning går det självklart bra! I sortimentet finns förutom kängor även ryggsäckar, regnkläder, liggunderlag, med mera.

[Här hittar du allt som går att hyra samt priser!](#)

Klädseln bör vara varm, rymlig och vindtät! Det är bättre att klä sig i flera tunna lager än i ett tjockt. På detta sätt blir det lättare att justera klädseln när du blir för varm. Vid rasterna bör ett förstärkningsplagg tas på vid kallt väder, exempelvis en varm tröja eller en dunjacka.

**Förslag på utrustningslista hittar du sist i programmet!**

### **Mer information**

Vi vill passa på att informera om vår hemsida som du hittar på [www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon](http://www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon) Här kan du bland annat hitta bilder, filmer, information om anläggningen och om detta arrangemang.

Med detta önskas du hjärtligt välkommen till STF Grövelsjön Fjällstation!

Telefon: 0253 – 59 68 80

E-post: [grovelsjon@stfturist.se](mailto:grovelsjon@stfturist.se)

## Utrustningslista

Detta är ett förslag på utrustning för dagsturer på fjället sommar.

	Finns att köpa	Finns att hyra
Strumpor och sockor av ull	X	
Underkläder av ull/syntet	X	
Underställ av ull/syntet	X	
Tröja/skjorta som torkar lätt	X	
Vandringsbyxor	X	
Kängor avsedda för vandring	X	X (vuxen)

### Förstärkningsplagg, i ryggsäcken (eller på dig beroende på väder)

Vindtät jacka	X	
Varm tröja eller en dunjacka	X	
Regnjacka/byxor	X	X (vuxen)
Mössa	X	
Ett par handskar/vantar som torkar lätt gärna vindtäta	X	
Halsduk/Buff	X	

### Bära

Ryggsäck för 30 – 40 liter	X	X
Regnskydd till ryggsäck	X	X

### Orientera

Fjällkarta	X	
Kompass	X	X

### Äta

Mugg/kåsa	X	
Vattenflaska 0,5 L-1 L	X	
Termos ca 1L	X	X
Plastlåda för lunchpaket	X	
Friluftsbestick typ Spork	X	

### Övrigt

Första förband och skavsårspåster	X	
Liggunderlag	X	X
Vandringsstavar	X	X
Solglasögon	X	
Solskyddsmedel	X	
Myggmedel	X	
Kamera		
Hygienartiklar och liten handduk		
Pannlampa	X	