



SPORTLOV I GRÖVELSJÖFJÄLLEN

Snön ligger djup och dagarna är laddade med mängder fjällskidturer och roliga aktiviteter för hela familjen. Sportlov i fjällen betyder skidglädje, äventyr nya kompisar, kvällsaktiviteter, kvällsmys och massa kul!

Ta med familjen och spendera sportlovet i vinterparadiset Grövelsjön. Här finns upplevelser för både stora och små. Ute ligger snön djup och inbjuder till aktiviteter på fjället eller i skidspåren. Våra fjällguider står redo att ta er med ut på fjället och erbjuder ett digert program under dagar och kvällar att välja utifrån.

Vi åker massor av skidor, gräver i snön, ger oss ut på små äventyr för de yngsta och lite längre äventyr för de äldre. Vi utmanar varandra i BackFilippas skidlekpark och för de som orkar så erbjuds alla barn att delta i olika kvällsaktiviteter.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Datum	Paketet Sportlov i Grövelsjöfjällen erbjuds under perioden 8/2-29/2 2020.
Start (tid/plats)	Sportlovspaketet går att boka med minst 4 nätter och med ankomst när som helst under perioden. Incheckning är möjlig från klockan 15:00
Avslutning (tid/plats)	Utcheckning senast klockan 10:00
Deltagarant. (min/max)	Inget maxantal

Minimiålder	Ingen minimiålder
För vem?	För stora och små fjälläventyrare.
Krav på erfarenhet och fysik	Under sportlovsveckorna erbjuds en mängd olika aktiviteter med varierande grad av förkunskapskrav. Barnskidturet såsom Snöbusarna och Club Vurpan kräver ingen tidigare skidvana. Expedition 816 viss skidvana. Familjefjällturer där vi skidar kortare sträckor utifrån barnen villkor viss skidvana. Fjällskidturet med guide där vi ofta skidar mellan 15-20 km ställer krav på skidvana samt att ha fysik för en heldag på fjället med dagsturspackning.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Du väljer rumstyp i samband med bokningen.
Måltider	Boka till hel-/halvpension. Barn 6–15 år äter till halva priset. Barn 0–5 år bor och äter fritt.
Transport	Lokala transporter med vår minibuss förekommer för vissa aktiviteter.
Utrustning	Spadar och vindsäckar ingår i vissa aktiviteter. Barn tom 9 år hyr längdskidpaket gratis Boka gärna hyrutrustning i god tid
Ledare/Guide	Fjälledare
Övrigt	Fri WIFI på fjällstationen Bastu Afterfjäll plockbuffé vid köp av dryck Sällskapsrum med böcker och sällskapsspel Pingisbord TV rum Torkrum Möjlighet att använda tvättmaskin (köp av pollett krävs) Lekrum Vallabod med vallaställ och vallajärn Backfilippas skidlekpark 100 km preparerade skidspår Skidleder upp på fjället startar utanför entrédörren Personal som vistas mycket på fjället och gärna delar med sig av sina turtips. Möjlighet att boka längdskidlektion
PRELIMINÄRT PROGRAM	

Samtliga aktiviteter ingår för dig som köpt paketet "Sportlov i GrövelsjöFjällen" utom de understrukna. Deltagande i dessa aktiviteter mot tillägg.

*= Aktivitet som kräver föransmälan och har begränsat antal platser. Föransmälan görs på plats på anslagstavlan vid entrén

Söndag

9.15 Transport till Grövelsfjäll. Åter 15.30*
10.30 – 12:00 Bus i BackFilippas Skidlekpark
13.00 – 16.00 Lilla Vinterfjällkursen*
18.30 – 19.30 Barnaktivitet i Norska rummet
20.30 – 21.00 Information om veckans aktiviteter i Norska rummet

Måndag

9.15 Transport till Grövelsfjäll. Åter 15.30*
10.00 BackFilippas Skidlekpark öppnar
10.00 – 15.00 Guidad Familjefjälltur*
10.00 – 15.00 Expedition 816 (11-16 år)*
18.30 – 19.30 Barnaktivitet i Norska rummet

Tisdag

9.15 Transport till Grövelsfjäll. Åter 15.30*
9.30 – ca 15.00 Guidad heldagstur på fjället*
10.00 BackFilippas Skidlekpark öppnar
10.00 – 12.00 Snöbusarna (4-6 år)*
13.00 – 15.00 Club vurpan (7-10 år)*
18.30 – 19.30 Barnaktivitet i Norska rummet

Onsdag

9.15 Transport till Grövelsfjäll. Åter 15.30*
10.00 BackFilippas Skidlekpark öppnar
10.00 – 15.00 Guidad Familjefjälltur*
10.00 – 15.00 Expedition 816 (11-16 år)*
18.30 – 19.30 Barnaktivitet i Norska rummet
20.30 - 21.30 Föredrag

Torsdag

9.15 Transport till Grövelsfjäll. Åter 15.30*
9.30 – ca 15.00 Guidad heldagstur på fjället *
10.00 BackFilippas Skidlekpark öppnar
10.00 – 12.00 Snöbusarna (4-6 år)*
13.00 – 15.00 Club vurpan (7-10 år)*
18.30 – 19.30 Barnaktivitet
20.00 – ca 21.00 Pannlampetur*

Fredag

9.15	Transport till Grövel fjäll. Åter 15.30*
9.30 – ca 15.00	<u>Guidad Heldagstur med våffla*</u>
10.00	BackFilippas Skidlekpark öppnar
10.00 – 15.00	Guidad Familjefjälltur*
18.30 – 19.30	Barnaktivitet i Norska rummet
20.30 – 21.30	Musikquiz för hela familjen i Blå sällskapsrummet

UTRUSTNINGTIPS

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 uppforsbackar.

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		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)		
Skalbyxor vindtäta som tål blöt nederbörd		X
Skaljacks med huva, vindtät som tål blöt nederbörd		X
Mössa		X
Handskar/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)		X
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 färdsätt. 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