



FAMILJEFJÄLLVECKA FÖR DE YNGSTA I GRÖVELSJÖN

Vårvintern är en fantastisk tid på fjället för stora och små skidäventyrare. Med upptäckarglädje i fokus står fjällturer, skidlek och utomhusbus på programmet för familjer med yngre barn.

Våra guider har laddat veckan med aktiviteter och utomhusbus. Lek och nyfikenhet är ledorden när vi tillsammans upptäcker vinterfjället. Med matsäck i ryggsäcken och pulkorna ger vi oss ut på skidturer i olika delar av Grövelsjöfjällen. Vi åker pulka, leker och myser vid elden. Varje kväll ordnas aktiviteter för barnen inne på fjällstationen.

Arrangemanget riktar sig till familjer med barn 0-6 år och aktiviteterna anpassas därefter.

Ni bor bekvämt på stationen och för den som vill slippa alla tankar på matlagning serverar vår KRAV-märkta restaurang dagens alla måltider.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Datum	4/4 – 11/4 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	Arrangemanget är anpassat för familjer med barn i ålder 0-6 år men alla är välkomna.
För vem?	Familjefjällveckan riktar sig till familjer med barn 6 år och yngre och aktiviteterna är anpassade utifrån det.
Krav på erfarenhet och fysik	Inga förkunskapskrav
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	7 nätters boende i eget rum med handfat. Uppgradering till rum med dusch/WC är möjligt. Aktivitetsprogram
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	Fjällpulka & skidpaket till barn t.o.m 9 år Slutstädning
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

Programmet erbjuder aktiviteter där samtliga ingår för dig som bokar paketet Familjefjällvecka för de yngsta. Programmet är preliminärt och kan komma att ändras utifrån rådande väder och snöförhållanden. Vid 2 tillfällen erbjuds även Fjällskideturer som är anpassade för vuxna och ungdomar som orkar skida en heldag på fjället med dagsturspackning.

Dag 1

Välkomstmöte kl. 19.00 i Norska rummet, för mer information om veckans aktiviteter.

Dag 2-7

Söndag

10.00-12:00 Bus i BackFilippas skidlekpark
18.30-19.30 Barnaktivitet i Norska rummet

Måndag

10.00 -15.00 Guidad familjefjälltur (en tur där de mindre barnen kan åka med i pulkor)
10.00 BackFilippas skidlekpark öppnar
18.30-19.30 Barnaktivitet i Norska rummet

Tisdag

10:00-15:30 Guidad fjällskidetur
10:00-12:00 Snöbusarna på skidupptäcksfärd (för barn 4-6 år)
10:00 BackFilippas skidlekpark öppnar
18.30 -19:30 Barnaktivitet i Norska rummet

Onsdag

10.00 -15.00 Guidad familjefjälltur (en tur där de mindre barnen kan åka med i pulkor)
10.00 BackFilippas skidlekpark öppnar
18.30 -19.30 Barnaktivitet i Norska rummet
20:30 - 21:30 Föredrag "Renskötsel förr och nu" Peter Andersson

Torsdag

10:00-15:30 Guidad fjällskidtur
10:00-12:00 Snöbusarna på skidupptäcksfärd (för barn 4-6 år)
10:00 BackFilippas skidlekpark öppnar
18.30-19:30 Barnaktivitet i Norska rummet

Fredag

10.00 -15.00 Guidad familjefjälltur
10.00 BackFilippas skidlekpark öppnar
18.30 -19.30 Barnaktivitet i Norska rummet

Dag 8

Utcheckning och hemresa. Tack för den här gången!

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.

UTRUSTNINGSLISTA	FINNS ATT HYRA	FINNS ATT KÖPA
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
Skaljacket 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
