

Informationsblad

Vinter 2021

Grövelsjön – Längdskidåkning & Yoga

GRÖVELSJÖN – LÄNGDSKIDÅKNING & YOGA

Den perfekta blandningen brukar våra deltagare säga. Yogapassen varieras mellan mjuka och långsamma till lite mer kraftfulla. Längdskidåkningen sker tillsammans med längdskidcoach med fokus på teknikutveckling men du har även tid för egen träning.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Datum	28-31/1, 4-7/2, 11-14/2
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill utveckla sin längdskidåkning och kombinera detta med skön och avslappnande yoga.
Erfarenhet	Inga förkunskaper behövs. Under skidlektionerna delas ni in i två grupper utifrån erfarenhetsnivå.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp. Lakan och handduk ingår endast i rum med dusch/WC. Kan hyras för boendialternativ där det inte ingår. Annars tar du med eget. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, lunch och middag
Ledare/Guide	Yogaledare och skidinstruktör
Övrigt	Aktiviteter enligt program, spårkort 3 dagar, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på

fjällstationen	
PRELIMINÄRT PROGRAM	
Torsdag	
18.30 – 20.00	Middag
20.00 - 21.30	Information och mjuk Yoga
Fredag	
07.30 – 09.00	Yoga
09.00 – 10.00	Frukost
10.30 - 11:30	Längdskidlektion grupp 1
11:30 - 12:30	Längdskidlektion grupp 2
12.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.30	Egen tid för skidåkning, vila o dyl.
16.30 – 18.30	Yoga
19.00	Middag
Lördag	
07.30 – 09.00	Yoga
09:00 – 10:00	Frukost
10.30 - 11:30	Längdskidlektion grupp 2
11:30 - 12:30	Längdskidlektion grupp 1
12.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.30	Egen tid för skidåkning, vila o dyl.
16.30 – 18.30	Yoga
19.00	Middag
Söndag	
08:00-09:00	Yoga
09:00-10:00	Frukost och utcheckning
10:00-14:00	Egen tid för skidåkning och lunch

--

UTRUSTNING

Utrustning som ingår	I samband med yogan finns liggunderlag att använda som yogamatta
----------------------	--

För arrangemanget yoga och längdskidor rekommenderar vi följande kläder och utrustning

- Yogakläder (mjuka kläder, långa mjuka byxor + någon varm tröja och strumpor)
- Yogamatta om du har, annars finns liggunderlag att låna
- En fleecepläd eller stor schal för avslappningen
- Skidkläder med underställ, mellanlager och ett skallager som skyddar mot vind.
- Vantar, handskar och mössa
- Längdskidpjäxor, längdskidor och stavar (finns att hyra)
- Pannlampa om du vill åka längdskidor efter mörkrets inbrott

Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. För komplett utbud, priser och bokning se www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon
--------------------	---

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på slutningen 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 HIT

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 FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.

Bokning epost: fjallbokning@stfturist.se

Bokning, telefon: 010 190 23 60 (vardagar kl. 09–14)

Kontakt, anläggning: STF Grövelsjön Fjällstation

Epost: stfgrovelsjon@stfturist.se

Telefon: 010-1902430