

Informationsblad

Vinter 2021

Grövelsjön – Stugtur Rogen runt



GRÖVELSJÖN – STUGTUR ROGEN RUNT

Häng med på skidtur mellan fjällstugor i de norra delarna av Grövelsjöfjällen. Härlig skidåkning över kalfjäll, genom områdets unika fjällskogar och över den stora Rogensjön blandat med mysigt boende i några av områdets fjällstugor.

Att skida i detta område tillsammans med våra kunniga guider ger den där extra dimensionen som gör att upplevelsen blir så mycket större. Häng med och njut av den gemytliga atmosfären i fjällstugorna, möten med de andra gästerna, trevliga och välkomnade stugvärdar, bastubad och långa härliga dagar på skidor i ett variationsrikt område.

Nätterna spenderar vi i några av områdets fjällstugor som inbjuder till härliga samtal när vi tillsammans lagar och äter vår middag i stearinljusens sken. Mysfaktorn är hög med brasan sprakandes i kaminen

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Datum	14-20/3 2021
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill uppleva Grövelsjöfjällen på skidor och prova på att bo i fjällstugor
Erfarenhet	God skidvana avseende turskidåkning och fysik att klara av skidåkning med packning flera heldagar i sträck i varierad fjällterräng.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp på fjällstationen dag 1,2 och 6 Logi i fjällstuga dag 3,4,5 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. I fjällstugorna tillagar ni maten tillsammans utifrån det utbud som finns i stugornas butik samt det ni får med från fjällstationen.
Ledare/Guide	Fjällguider som leder aktiviteter
Övrigt	Bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen
PRELIMINÄRT PROGRAM	
<p>Dag 1 Ankomstdag. Samling på STF Grövelsjön Fjällstation där vi tillsammans äter välkomstmiddag klockan 18.30. Därefter ett informationsmöte där kommande dagar och utrustning går igenom.</p> <p>Dag 2 Tillsammans gör vi en dagstur i omgivningarna kring fjällstationen. Detta blir ett utmärkt tillfälle att se så att utrustning och kroppar fungerar som de ska. Väl åter på fjällstationen väntar avkopplande bastubad innan vi slår oss ner vid den framdukade middagen. <u>Dagstur på cirka 15km</u></p> <p>Dag 3 Efter att ha avnjutit en härlig frukostbuffé och packat våra ryggsäckar skidar vi från STF Grövelsjön Fjällstation över Långfjället ner till Hävlingestugorna. Här spenderar vi vår första natt. Vi njuter av bastubad och lagar gemensam middag. <u>STF Grövelsjön Fjällstation – Hävlingestugorna ca 14 km.</u></p> <p>Dag 4 Via mäktiga sjösystem i Rogens naturreservat skidar vi mot Rogenstugan. Dagens etapp är platt då vi skidar fram på sjöar som Hävlingen, Bredåsjön och Rogen.</p>	

Passagerna mellan sjöarna bjuder på fin skogsskidåkning i glesa tallskogar bestående av träd som är flera hundra år gamla. Väl framme vid Rogenstugan kan vi åter passa på att avnjuta ett bastubad innan middagen som vi lagar tillsammans i stuggemytet. Vi somnar till ljudet av brasan som sprakar i kaminen.

Hävlingestugorna – STF Rogenstugan ca 18km.

Dag 5

Vi lämnar Rogenstugan och skidar söderut på sjön Rogen. Efter ett par kilometers skidåkning i den fjällnära skogen når vi kalfjället och därefter Storrödingtjärnstugan vid Brattbäcksvålens fot. Middagsmenyn skapar vi själva utifrån stugans sortiment. I stearinljusets sken utbyter vi erfarenheter från dagens tur.

STF Rogenstugan – STF Storrödingtjärnstugan ca 14km.

Dag 6

Via Slagusjöns vindskydd skidar vi åter mot STF Grövelsjön Fjällstation. Från Långfjällets högsta punkt med vidsträckt utsikt glider vi hela vägen fram till fjällstationens entré. Där väntar en god middag och en skön natts sömn.

STF Storrödingtjärnstugan – STF Grövelsjön Fjällstation ca 21km.

Dag 7

Efter långfrukost med utsikt över gränsfjällen väntar avslutning av turen och hemfärd.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår

Lån av stighudar, vindsäckar och spadar.
På turer med guide har denne alltid med
förstahjälpensväska

Utrustning vi rekommenderar

Nedanstående utrustningslista är anpassad för stugtur 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. I aktiviteter med grupp blir det oftare stopp och man kan heller inte få upp värmen genom att öka farten då gruppen ska hålla ihop. Ett vanligt misstag som vi upplever är att man utifrån sin erfarenhet av turer på egen hand har med för lite värmande kläder.

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 turer.

Stighudar är alltid ett bra komplement för att säkerhetsställa bra fäste i uppförsbackar.

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 (gärna dubbla varav en tunn närmast för att minska risken för skavsår)		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)		X
Skalbyxor vindtäta som tål blöt nederbörd		X
Skaljacka med huva, vindtät som tål blöt nederbörd		X
Mössa		X
Handske/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
Innetofflor (skönt att ha på de ibland kalla golven i stugorna)		
BÄRA		
Ryggsäck 50-60 liter	X	X
ORIENTERA		
Karta		X
Kompass	X	X
ÄTA		
Mugg/Kåsa		X
Termos ca 1 liter	X	X
Vattenflaska (isolerade) alt en till termos		X
Plastlåda för lunchpaket		X
Bestick		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
BO OCH SOVA		
Reselakan eller tunnare sovsäck (i stugorna finns täcken, kuddar och filtar)	X	
Hygienartiklar och handuk		

Toalettpapper		
Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. För komplett utbud, priser och bokning se www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon	
OM OMRÅDET		
<p>STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på slutningen till Långfjället. Från restaurangens panoramafönster ser du ut över gränsfjällen mot Norge.</p> <p>Den säregna naturen har inneburit att flera naturreservat och nationalparker bildats både på norska och svenska sidan om gränsen.</p>		
HITTA HIT		
<p>Buss Grövelsjön har dagliga bussförbindelser med Mora (ca 3,5 tim) genom linje 104 och 396. Se Dalatrafikens hemsida för aktuell tidtabell.</p> <p>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.</p> <p>Alla medlemmar i STF har 10-15 % rabatt på tågresor med SJ. Logga in via STF:s hemsida med ditt medlemsnummer.</p> <p>GPS-koordinater: N62.098541°, E12.312155°</p>		
FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?		
<p>Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.</p> <p>Bokning epost: fjallbokning@stfturist.se</p>		

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

Kontakt, anläggning: STF Grövelsjön Fjällstation

Epost: stfgrovelsjon@stfturist.se

Telefon: 010-1902430