

**Informationsblad**

Vinter 2021

Grövelsjön – Turskidåkning Grundkurs

**GRÖVELSJÖN – TURSKIDÅKNING GRUNDKURS**

**4 intensiva kursdagar där du utvecklas som turskidåkare för både roligare och tryggare skidturer på vinterfjället. Efter denna kurs har du grundläggande kunskap om utrustning, skidteknik, navigering på vinterfjället samt fjällsäkerhet och är redo för turer på egen hand.**

Turskidåkning på vita fjällvidder ger en frihets känsla som är svårslagen. Välkommen att tillsammans med våra kunniga och engagerade fjällguider lära dig allt du behöver för att sedan på egen hand njuta av vinterfjället och fortsätta utvecklas. Kursen genomförs under 4 dagar där vi utnyttjar dygnets ljusa timmar till att vara på fjället och lära oss bemästra skidorna uppför och utför, får kunskap om utrustning och hur den används, lär oss navigera med karta, kompass och vilken hjälp man kan ha av telefon och annan teknisk utrustning. Vi övar även på scenarion där vi behöver söka skydd från vinterstormar och får kunskap om hur fjällräddning fungerar. Under utbildningen får du uppleva olika delar av Grövelsjöfjällen och bygger därmed också en lokalkännedom som du har nytta av för turer på egen hand.

<b>INFORMATION OM ARRANGEMANGET</b>	
Datum	2-7/2, 9-14/2, 9-14/3, 16-21/3, 23-28/3,
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill lära sig att åka skidor på vinterfjället
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs. Du behöver dock ha fysik att orka vara i rörelse med dagstursryggsäck under hela dagar i varierad terräng. Är du osäker kontakta oss gärna.
Antal deltagare min/max	Min 4st. / max 12st.
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Logi i vald rumstyp på fjällstationen. Incheckning från klockan 15.00 Utcheckning senast klockan 10.00
Måltider	Helpension med frukost, lunch och middag. Lunch äter vi ute på fjället och du packar ditt lunchpaket i samband med frukost. Kommer du senare än 18.30 första dagen meddela oss gärna så har vi möjlighet att ordna så du får middag vid din ankomst. Frukost serveras från klocka 07.30
Ledare/Guide	Fjällguide
Övrigt	Bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen
<b>PRELIMINÄRT PROGRAM</b>	
<p><b>Dag 1 - Ankomstdag</b> Ankomstdag. Samling på STF Grövelsjön Fjällstation. Du äter din middag från klockan 18:30 tillsammans med övriga deltagare och träffar därefter er guide och kursledare på ett informationsmöte klockan 20.30. På informationsmötet går vi igenom programmet för dagarna, utrustning samt har utrymme för att besvara dina frågor.</p> <p><b>Dag 2 - Utrustning och skidteknik</b> Under denna dag lägger vi tid på att utveckla vår skidteknik och lägga en grund för resten av dagarna. Uppför med och utan stighudar, energisnål och effektiv skidåkning på flacka partier samt säker och rolig utförsåkning. Vi går även igenom all utrustning som behövs för dagsturer på vinterfjället.</p> <p><b>Dag 3 – Navigering på vinterfjället</b> En hel dag med karta, kompass samt andra hjälpmedel för navigering kommer göra dig säker att skida både på och utanför markerade leder. Vi går igenom grunder såsom kartan och kompassen men lägger mycket av dagen på praktiska övningar för</p>	

att du ska få en god grund att utvecklas vidare utifrån.

#### **Dag 4 – Fjällsäkerhet och turplanering**

En säker och rolig tur börjar alltid hemma med god planering. Denna dag delar guiderna med sig av hur de gör för att planera, riskvärdera och förbereda en tur. Vi kommer också öva på att bygga olika typer av skydd i händelse av snöstorm med allt från vindsäckar till att använda spadarna för nödbivack i snön samt hur du vid behov kontaktar fjällräddningen och vilka uppgifter de kan behöva för att hitta fram till dig.

#### **Dag 5 – Dagstur och sammanfattning**

Sista dagen och examensdag gör vi en lite längre skidtur, njuter av fjället, sammanfattar vad vi gått igenom och har utrymme att öva på det som du eventuellt vill upprepa. Avslutningsdagen äter guiderna middag tillsammans med gruppen och delar ut kursintyg till alla som deltagit. Du är nu redo för egna vinteräventyr.

#### **Dag 6 - Hemresedag**

Efter frukost är det dags för utcheckning och hemresa. Lunch/Lunchpaket ingår även denna dag om du vill göra en tur på egen hand eller ta med matsäck för hemresan.

### **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 turerna.

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

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
<b>UTRUSTNINGSLISTA</b>		
<b>KLÄDER</b>		
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
Handsakar/vantar		X
Snödamasker (skalbyxan kan ha en inbyggd damask som fyller samma funktion)	X	X
<b>FÖRSTÄRKNINGSPLAGG</b>		
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

<b>BÄRA</b>		
Ryggsäck 30-40 liter	X	X
<b>ORIENTERA</b>		
Karta		X
Kompass	X	X
<b>ÄTA</b>		
Mugg/Kåsa		X
Termos ca 1 liter	X	X
Vattenflaska (isolerade) alt en till termos		X
Plastlåda för lunchpaket		X
<b>SKIDUTRUSTNING</b>		
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 (Ingår att låna i denna kurs)	X	X
<b>ÖVRIGT</b>		
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 + powerbank/laddbatteri		
Vindsäck (ingår att låna i denna kurs)	X	X
Spade (ingår att låna i denna kurs)	X	X
Första hjälpen utrustning (Guiden har med för gruppens behov)		X
Pannlampa		X
Toalettpapper, handsprit		
Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. För komplett utbud, priser och bokning se <a href="http://www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon">www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon</a>	

	Som STF medlem har du 10% rabatt på hyrtrustning.
--	---

## 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 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](http://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](mailto:fjallbokning@stfturist.se)

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

Kontakt, anläggning: STF Grövelsjön Fjällstation

Epost: [stfgrovelsjon@stfturist.se](mailto:stfgrovelsjon@stfturist.se)

Telefon: 010-1902430