



GRÖVELSJÖN – FAMILJEFJÄLL

Ta med familjen till Grövelsjöfjällens storslagna och variationsrika fjällmiljö. Här finns fjällvidder så långt ögat kan nå, 100 km längdskidspår och vårt eget Barnspår ”Lilla Grövelspåret”

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Minimiålder	Ingen minimiålder
För vem?	För alla som vill skida, leka, träna, njuta och uppleva vinterfjället.
Antal deltagare min / max	min 12 / max 20
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp. Lakan och handduk ingår endast i rum med dusch/WC. Kan hyras för boendalternativ där det inte ingår. Annars tar du med eget. Slutstädning ingår alltid.

Måltider	Helpension från middag ankomstdag till lunch avresedag
Ledare/Guide	Fjällguider som leder aktiviteter
Övrigt	Bastu, WIFI, lekrum, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen
PRELIMINÄRT PROGRAM	
<p>Alla dagar BackFilippas skidlekpark med Lilla Grövelspåret Skidlekparken och lilla Grövelspåret är ett skidområde med start och mål nära fjällstationen I anslutning till Lilla Grövelspåret som är ca 500 meter långt finns 2 grillplatser, en opistad backe för pulka och skidlek, barnens egen offpistaskog samt vår egen form av skidskytte "fånga renen" Kul att göra på egen hand eller utmana varandra.</p> <p>Turskidåkning på egen hand På stationen finns flera turtips, såväl lång, korta, enkla att hitta och sådana som kräver kunskap om navigering med karta för dig som vill göra turer på egen hand.</p> <p>Turskidorientering Hur många kontroller kan du hitta? I fjällskogen och en bit upp på fjället öster om fjällstationen har vi under sportlovsveckorna ett flertal orienteringskontroller uppsatta. Några är nära, några är svåra andra är lätta. En kul aktivitet för hela familjen. Kartor och kompasser finns att låna i uthyrningen</p> <p>Längdskidåkning på egen hand I Grövelsjöområdet finns 100 km preparerade skidspår, de flesta med skateyta. Spåren startar direkt utanför fjällstationen där det finns slingor på 1,25 km, 2,5 km och 5 km. Det finns också spår som leder ner mot Dalgången samt bort mot Lövåsen och andra anläggningar i området. Behöver du valla skidorna har vi en av fjällvärldens finaste vallabodar " Vallhalla" som även inrymmer skidförvarings skåp samt ett gym.</p> <p>Topptura i Grövelsjön Området är inte känt för långa topptursåk men faktum är att sluttningarna norr om Fjällstationen från Jakobshöjden och ner mot sjön erbjuder riktigt bra möjligheter för dig som gillar toppturande eller vill testa. Utrustning för topptur kan du hyra av vår granne Grövelfjäll.</p> <p>Vinterfiske Ta skidorna ner till Grövelsjön och testa vinterfiske. Bokar du familjepaketet får du låna isborr och pimpelspö (begränsat antal finns). Fiskekort köper du online och maggot finns att köpa nere vid Sjöstugan.</p> <p>Pulka och spark Vi har ett gäng lekpulkor och några sparkar som du som boendegäst fritt får låna under dagen.</p>	

Lördag (Ankomstdag)

Incheckning är möjlig från klockan 15:00

17:00 Middag (meddela om ni kommer senare och vill äta middag)

19:00-19:30 Välkomstmöte. Informationsmöte där ni träffar guiderna och har möjlighet att ställa frågor

Söndag

Vi startar veckan lite lugnt med skidskola på förmiddagen och att ni har eftermiddagen för egen träning, vila och lek

10.00-12.00 Skidskola för alla

Här lägger vi grunden som vi har nytta av för resten av veckan. Oavsett tidigare skidvana så lovar vi att du kommer att utvecklas i vår skidskola för turskidåkare.

Måndag och Tisdag

10.00-16.00 Familjetur på turskidor

Varje dag startar vi tillsammans från fjällstationen skidar vi iväg in i fjällskogen och upp på fjället. Dagens tur anpassas efter rådande väder och genomförs utifrån gruppens förutsättningar med stort fokus på att både barn och vuxna ska ha roligt. Barn som inte kan skida själva kan dras med i barnpulka (finns att hyra) Under veckan varierar vi mellan olika teman för turen som tex skidteknik, bygga snögrottor, göra en topptur, skida utför i fjällskogen, skidorientering, laga mat utomhus etc. Val av tema avgörs utifrån rådande väder

Onsdag

10.00-12.00 & 13.00-15.00 Lilla Grövel-loppet

Välkommen att köra så många varv du vill i Grövelspåret eller någon av våra andra slingor runt fjällstationen. Våra guider finns på plats med musik, speaker och blåbärssoppa. Du startar när du vill och skidar så mycket du vill. Vi gör en eld vid grillplatsen som kan användas av alla som vill mysa eller laga mat.

Torsdag och Fredag

10.00-16.00 Familjetur på turskidor

Varje dag startar vi tillsammans från fjällstationen skidar vi iväg in i fjällskogen och upp på fjället. Dagens tur anpassas efter rådande väder och genomförs utifrån gruppens förutsättningar med stort fokus på att både barn och vuxna ska ha roligt. Barn som inte kan skida själva kan dras med i barnpulka (finns att hyra) Under veckan varierar vi mellan olika teman för turen som tex skidteknik, bygga snögrottor, göra en topptur, skida utför i fjällskogen, skidorientering, laga mat utomhus etc. Val av tema avgörs utifrån rådande väder.

Övrigt

Utöver program ovan finns möjlighet att på förfrågan boka skidlektioner för längd-

och turskidåkning 1,5 timmar samt möjlighet att boka din egen guide för en halv- eller heldag. Förfrågan skickas via e-post till grovelsjon@stfturist.se

Under veckan finns även dagsturer som inte ingår i detta paket men som du självklart kan anmäla dig till på vår websida www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon se fliken aktiviteter.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår

I samband med deltagande av turer med guide ingår vid behov lån av stighudar, vindsäckar och spadar. På turer med guide har denne alltid med första-hjälpen väska.

Utrustning vi rekommenderar

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 klädutrustning 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 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
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
Kamera		
Mobiltelefon		
Vindsäck	X	X
Spade	X	X
Första hjälpen utrustning		X
Pannlampa		X
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</p>		

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 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

Kontakt, anläggning: STF Grövelsjön Fjällstation

Epost: stfgrovelsjon@stfturist.se

Telefon: 010-1902430