



GRÖVELSJÖN – TURSKIDÅKNING MED FJÄLLGUIDE

Välkommen att njuta av längdskidåkningens offpist. Tillsammans med fjällguide och andra deltagare gör vi under 5 dagar några av Grövelsjöfjällens finaste och roligaste dagsturer på turskidor.

Med utgångspunkt från Grövelsjön Fjällstation har vi tillgång till fin och unik fjällskog, oändliga fjällvidder och turskidåkarvänliga fjälltoppar. Denna vecka har vi fokus på variation, fina upplevelser och letar på de roligaste turerna utifrån väder och aktuella snöförhållanden.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Datum	Vinter 2022
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som tillsammans med guide och andra deltagare vil uppleva ett av världens bästa områden för turskidåkning.
Erfarenhet	Du behöver klara av att vara aktiv flera timmar i sträck med dagsturspackning på ryggen och ha kunskaper för att åka turskidor i varierande fjällterräng och snöförhållanden
Antal deltagare min/max	Min 6 st. / max 14st.

DETTA INGÅR I PRISET	
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 Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning. Uppnår arrangemanget ej minimiantalet för genomförande ställs det in minst 14 dagar innan.
PRELIMINÄRT PROGRAM	
<p>Dag 1 - Ankomstdag Ankomstdag. Samling på STF Grövelsjön Fjällstation. Du äter din middag från klockan 18:30 tillsammans med övriga deltagare och träffar därefter er guide på ett informationsmöte klockan 20.00 På informationsmötet går vi igenom programmet för dagarna, utrustning samt har utrymme för att besvara dina frågor.</p> <p>Dag 2-6 Turskidåkning dagsturer Under dessa 5 dagar gör vi dagsturer i området. Vi letar på de bästa turerna för dagen utifrån väder och snöförhållanden samt utifrån att få variation mellan dagarna. Vi kommer skida ca 15-22 km per dag, genom fjällskogar, över fjälltoppar och över vidsträckta fjällvidder. Då fjällstationen ligger endast 3 kilometer från den norska gränsen gör vi skidturer i såväl Sverige som Norge. Att leta på den bästa snön är en självklarhet för våra guider men de finaste fika och lunchplatserna är också något som är av högsta vikt för en bra upplevelse. Guiderna berättar under turerna om områdets djur, natur och historia och delar gärna med sig av sina bästa tips avseende vinterfjäll och turskidåkning. Sista middagen äter guiden tillsammans med gruppens deltagare samt att vi har avslutande samling med bildvisning från våra dagar tillsammans</p>	

Dag 7 - 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 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. 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, vindtäta 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 30-40 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

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

Kontakt, anläggning: STF Grövelsjön Fjällstation

Epost: stfgrovelsjon@stfturist.se

Telefon: 010-1902430