



GRÖVELSJÖN – Prova på turskidor

Få saker ger en sådan frihetskänsla som att skida fritt över vita fjällvidder. Under denna dag lär vi dig grunderna i skidteknik, navigering på vinterfjället och allmänt om fjällsäkerhet. En bra utgångspunkt för att träna vidare på egen hand och för att följa med på våra dagsturer med fjällguide.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Datum	Vinter 2022
Mötesplats	Utanför STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 5 / max 12
För vem?	Detta är en kurs som riktar sig till alla som vill utvecklas och programmet är anpassat för nybörjaren. Ingen tidigare skiderfarenhet krävs.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.

	<p>Avbokning kan ske fram till 14 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning Om minimiantalet avseende deltagare ej uppnås kan aktiviteten komma att ställas in minst 2 dagar innan avgång.</p>
DETTA INGÅR I PRISET	
Ledare/Guide	Fjällguide samt lån av vindsäck, stighudar, spade, karta, kompass

PROGRAM
<p>Grövelsjön – Introduktion turskidåkning och fjällsäkerhet genomförs varje tisdag.</p> <p>09:30 Samling utanför fjällstationen, redo att skida iväg Efter presentation och information om dagen övar vi skidteknik, uppför, utför och på plattan i närområdet vid Fjällstationen. När tekniken sitter tillräckligt bra skidar vi uppåt där vi under den fortsatta delen av dagen övar navigering med karta och kompass, övar på att använda vindsäcken, gräva enkla skydd i snö samt går igenom faktorer som påverkar säkerhet och skapar grund för en bra tur.</p> <p>Under dagen äter vi lunchmatsäck som du själv har med dig och tar någon paus för fika. Vi är åter vid fjällstationen cirka 16-16.30.</p>

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<p>Lån av stighudar, vindsäck, spade, karta, kompass På turer med guide har denne alltid med förstahjälpensväska</p>
Utrustning vi rekommenderar	
<p>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.</p> <p>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.</p>	

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
Skaljacka 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. Bra om jackan kan dras över skaljackan.		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 (ingår att låna)		X
Kompass (ingår att låna)	X	X
ÄTA		
Mugg/Kåsa		X
Termos ca 1 liter	X	X
Vattenflaska (isolerade) alt en till termos		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 (Ingår att låna i denna kurs)	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 + 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		

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 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