



## **GRÖVELSJÖN – VASALOPPSLÄGER MED ERIK WICKSTRÖM**

**Vässa formen och utveckla din skidteknik inför kommande skidsäsong, Vasalopp eller andra utmaningar tillsammans med Vasaloppscoachen och föreläsaren Erik Wickström. Bekvämt boende, njutbara måltider, gemenskap och skidspåren direkt utanför entrén!**

STF Grövelsjön Fjällstation tillsammans med skidinstruktören och föreläsaren Erik Wickström bjuder in till ett längdskidläger riktat till dig som vill utvecklas som längdskidåkare. Praktik och teori blandas i form av härliga träningspass och inspirerande och lärorika föredrag. Med dina nyvunna kunskaper kan du på hemmaplan fortsätta vägen till din bästa skidsäsong.

<b>INFORMATION OM ARRANGEMANGET</b>	
Datum	Vinter 2022
Deltagarantal min/max	15 / 25
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill utveckla sin längdskidåkning oavsett ambitionsnivå.
Erfarenhet	Inga förkunskaper behövs. Under skidlektionerna delas ni in i grupper utifrån erfarenhetsnivå.
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	Logi i vald rumstyp på fjällstationen Lakan och handduk ingår endast i rum med dusch/WC. Kan hyras för boendevalternativ där det inte ingår. Annars tar du med eget. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, lunch och middag
Ledare/Guide	Skidinstruktör
Övrigt	<p>Aktiviteter enligt program, spårkort 3 dagar, bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen. I intilliggande byggnad "Vallhalla" finns låsbara skidförvaringsskåp, vallabänkar och en fyshörna med gymtrustning och stakmaskiner.</p> <p>Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dygn före ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantalet för genomförande ställs det in minst 14 dagar innan</p>

## PRELIMINÄRT PROGRAM

### Dag 1

15.00 Rum tillgängliga för incheckning  
 18.30 Gemensam middag  
 20.00 Välkomstmöte och vallaföreläsning.

### Dag 2

07.30 Frukost  
 08.45 Vallning för dem som behöver hjälp med det.  
 09.00 - 10:45 Tekniklektion för grupp 1, fokus de olika åksätten.  
 Filmning. Fri åkning för grupp 2 och 3.  
 10:45-12:30 Tekniklektion för grupp 2, fokus de olika åksätten.  
 Filmning. Fri åkning för grupp 1 och 3.  
 12.30 Lunch  
 14.15 - 16.00 Tekniklektion för grupp 3, fokus de olika åksätten.  
 Filmning. Fri åkning för grupp 1 och 2.  
 18.30 Middag  
 20.00 Titta på filmerna från dagen med individuell feedback till alla.

### Dag 3

07.30 Frukost  
 08.45 Vallning för dem som behöver hjälp med det.  
 09.00 - 10:45 Tekniklektion för grupp 1, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 2 och 3.  
 10:45 - 12:30 Tekniklektion för grupp 2, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 1 och 3  
 12.30 Lunch  
 14.15 - 16.00 Tekniklektion för grupp 3, fokus balans, kurvtagning, snabbhet och styrka. Fri åkning för grupp 1 och 2  
 18.30 Middag  
 20.00 Föreläsning om sommar- och vinterträning, utrustning och Vasaloppsförberedelser.

### Dag 4

07.30 Frukost och utcheckning  
 08.45 Vallning för dem som behöver hjälp med det.  
 09.00 - 10:30 Tekniklektion i skejt för de som vill och fri åkning för övriga  
 12.00 Lunch och avslutning

## UTRUSTNING

Utrustning som ingår | I Vallhalla finns vallaställ och vallajärn

Kläder	Finns att köpa	Finns att hyra
--------	----------------	----------------

Strumpor och sockor av ull eller syntet	X	
---	---	--

Underkläder av ull/syntet	X	
Underställ av ull/syntet	X	
Vindbyxor eller tights	X	
Vindjacka	X	
Mössa	X	
Buff (att täcka hals/nacke/kinder)	X	
Skidhandskar fingervante	X	
Skidhandskar tumvante (om det blir kallt)	X	
Ev pjäxöverdrag (om det blir kallt)	X	
Extra plagg att åka i om det är kallt ex väst, jacka, tröja	X	
Förstärkningsplagg att ha med till teknikpass tex varm jacka	X	
Tofflor/sandaler/gympaskor att går runt med inomhus		

### Utrustning

Skidor för klassisk åkning	X	X
Pjäxor för klassisk åkning	X	X
Stavar för klassisk åkning	X	X
Skejtutrustning (om du vill vara med på söndagens pass)		X
Vätskebälte	X	
Valla, sickel, vallakloss (vallajärn och profil finns i vallaboden)	X	
Pannlampa (om du vill åka på kvällstid)	X	X

Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Uthyrningen har bland annat längdskidor (skin) och skejtskidor Peltonen samt kombipjäxor från Alpina. Förboka din utrustning. För komplett utbud, priser och bokning se <a href="http://www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon">www.svenskaturistforeningen.se/grovelsjon</a>
--------------------	---

### OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på slutningen 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

Kontakt, anläggning: STF Grövelsjön Fjällstation

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

Telefon: 010-1902430