



GRÖVELSJÖN – LÄNGDLÄGER MED SPORTKULLAN

Längdskidåkning är en nordiskt sport som välkomnar alla, vare sig målet är roligande vardagsmotion, vasaloppet eller att avancera som skidåkare hör du hemma i skidspåret. Sportkullans skidinstruktörer ser till att utveckla dina färdigheter utifrån din nivå.

Detta läger ger dig den bästa starten på skidsäsongen, det omfattar såväl praktiska övningar och tekniktips i spåren som pilates och yinyoga för ökad kroppsmedvetenhet. Tillsammans ger det dig de bästa förutsättningarna för att hitta glädje och motivation i spåret. Om du samtidigt vill njuta av en härlig fjällmiljö, god mat och trevligt sällskap är detta läger för dig. Med utgångspunkt från STF Grövelsjön Fjällstation har du tillgång till 100 km preparerade längdspår samt unika Vallhalla som innehåller vallabod, skidförvaring och gym.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	8/40
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill utvecklas som längdskidåkare oavsett ambitionsnivå
Erfarenhet	Inget krav på erfarenhet. Deltagare delas in i grupper utifrån sin aktuella nivå under skidlektionerna
DETTA INGÅR I PRISE	
Logi	<ul style="list-style-type: none"> Eget rum i vald rumstyp, lakan och handduk ingår endast i rum med dusch/WC. Kan hyras för övriga boendalternativ, annars tar du med eget.

	<ul style="list-style-type: none"> • Slutstädning ingår alltid.
Måltider	<ul style="list-style-type: none"> • Helpension med middag på ankomstdagen till lunch avresedagen.
Ledare/Guide	<ul style="list-style-type: none"> • Sportkullans skidinstruktör <p>Mer om Sportkullan Instagram: https://www.instagram.com/sportkullan/ Facebook: http://www.facebook.com/sportkulla Hemsida: www.sportkullan.se</p>
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviteter enligt program, spårkort 3 dagar, bastu, WIFI, sällsrum med spel och böcker finns på fjällstationen. I intilliggande byggnad "Vallhalla" finns låsbara skidförvaringsskåp, vallabänkar och en fyshörna med gymutrustning och stakmaskiner. • Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. • Avbokning kan ske fram till 30 dygn före ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. • Uppnår inte arrangemanget minimiantalet för genomförande ställs det in minst 21 dagar innan
PRELIMINÄRT PROGRAM	
<p>Dag 1: Ankomstdag, Incheckning från kl 15.00 Gemensam middag Välkomstmöte och vallaföreläsning</p> <p>Dag 2 Frukost skidlektion Lunch och därefter skidåkning på egen hand Pilates Middag Visning av filmer från dagens träning med teknikanalys</p> <p>Dag 3 Frukost skidlektion Lunch och därefter skidåkning på egen hand Yin Yoga Middag</p> <p>Dag 4 Frukost (utcheckning senast klockan 10:00) Avslutning och sedan skidåkning på egen hand Lunch</p>	
UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • I Vallhalla finns vallaställ och vallajärn
Utrustning vi	<ul style="list-style-type: none"> • Strumpor och sockor av ull eller syntet

rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Underkläder och strumpor av ull eller syntet • Underställ av ull eller syntet • Vindbyxor eller tights • Vindjacka • Mössa • Buff (att täcka hals/nacke/kinder) • Skidhandskar (fingervante + tumvante) • Extra plagg att åka i om det är kallt ex väst, jacka, tröja • Förstärkningsplagg att ha med till teknikpass tex varm jacka • Skidor för klassisk åkning • Pjäxor för klassisk åkning • Stavar för klassisk åkning • Valla, sickel, vallakloss (vallajärn och profil finns i vallaboden.
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Ev. pjäxöverdrag (om det blir kallt) • Tofflor/sandaler/gympaskor (inomhus) • Vätskebalte • Pannlampa (om du vill åka på kvällstid)
Hyra av utrustning	<ul style="list-style-type: none"> • STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Uthyrningen har längdskidor (skin), skejtskidor & kombipjäxor från Alpina. Förboka din utrustning. För komplett utbud, priser se https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/butik-uthyrning/ • Som STF medlem har du 10% rabatt
OM OMRÅDET	
<p>STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på sluttningen 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> <p>Sammanlagt finns det ca 100km längdskidspår i området kring Grövelsjön.</p>	
HITTA HI	
<p>Se STF Grövelsjön hemsida – Hitta hit https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/hitta-hit/</p>	
FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?	
<p>Är det något du undrar över så är du välkommen att skriva eller ringa till oss.</p> <p>Bokning: bokningen@stfturist.se / 010 190 23 60</p> <p>Kontakta anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se / 010 190 24 30</p>	