



GRÖVELSJÖN – JUL OCH NYÅR

Välkommen att fira jul och nyår tillsammans med oss på STF Grövelsjön Fjällstation. Här hittar ni mängder av aktiviteter att göra både på egen hand eller tillsammans med våra erfarna guider. Åk längdskidor i spåret, ta en sväng på turskidor i närområdet eller kanske några varv i vår skidlekpark. När ni känner er nöjd utomhus välkomnar en varm fjällstationen er med god mat, tid för återhämtning och mysigt umgänge.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Minimiålder	Vissa aktiviteter har åldersgränser. Se program nedan.
För vem?	För alla som vill uppleva vinterfjället över jul och nyår.
Erfarenhet	Vissa aktiviteter riktar sig till olika erfarenhetsnivåer. Se program nedan.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	<ul style="list-style-type: none"> Eget rum i vald rumstyp. Du väljer själv antal dygn utifrån ankomst- och avresedagar ovan. Minsta bokning är 3 dygn.

Måltider	<ul style="list-style-type: none"> • Helpension med frukost, lunch/lunchpaket och middag (meddela eventuella allergier och specialkost i samband med bokning).
Ledare/Guide	<ul style="list-style-type: none"> • Fjällguider som leder turer och aktiviteter
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> • Fri WIFI på fjällstationen • Bastu • Programmet kan ändras på grund av väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. • Avbokning kan ske fram till 7 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Aktiviteter att göra på egen hand - 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.

Turskidåkning på egen hand: På stationen finns flera turtips, långa som korta, enkla att hitta och sådana som kräver navigeringskunskap med karta för dig som vill göra turer på egen hand.

Turskidorientering: Hur många kontroller kan du hitta? I skogen 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.

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 skidförvaringsskåp samt ett gym.

Topptura i Grövelsjön: Området är inte känt för långa topptursåk men 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.

Vinterfiske: Ta skidorna ner till Grövelsjön och testa vinterfiske. Isborr och pimpelspö finns i vår uthyrning. Fiskekort och maggot finns att köpa nere vid Sjöstugan.

Pulka och spark: Vi har ett gäng lekpulkor och några sparkar som du som boendegäst fritt får låna under dagen.

Vindskydd och grillplatser: I anslutning till fjällstationen finns det vindskydd där det går att göra upp eld för de som vill grilla och mysa.

Ledarledda aktiviteter och Guidade turer

Yoga

Ca 75 minuter morgon- eller kvällsyoga, en lugn yoga som får kropp och sinne i rätt stämning för dagen. (Begränsat antal deltagare - 16 personer).

Aktiviteter

Under jul och nyårsfirandet kommer vi att erbjuda flera aktiviteter. Det kommer att variera mellan turskidskola för alla, navigation för turskidsåkare och skidtur med guide olika dagar. Håll utkik efter ett slutgiltigt turprogram och anmälningslistor till aktiviteterna på plats på fjällstationen, anmälan sker på anslagstavlan vid receptionen mellan 08.30 - 18.00 dagen före avsedd aktivitet.

Aktivitetserna kräver föransmälan och sker på plats mellan kl. 08.30-18.00 dagen före avsedd aktivitet. Samling sker alltid utanför Entrén på fastställd tid.

Turskidskola för alla åldrar med fokus på skidteknik på plattan, uppför och utför. Skidskolan erbjuds utvalda dagar och omfattar ca 2 timmars skidskola förmiddag och eftermiddag. Samling utanför fjällstationen. Begränsat antal platser: 14st.

Navigering för turskidåkare, riktar sig till alla som kan ta sig fram på skidor oavsett ålder, barn deltar i målsmans sällskap. Våra fjällguider lär dig att hitta med hjälp av karta och kompass samt ger dig tips på hur du kan använda telefonen och appar för navigering och säkerhet på fjället. Denna aktivitet sker i närområdet runt fjällstationen och erbjuds utvalda dagar och omfattar ca 2 timmars skidskola förmiddag och eftermiddag. Begränsat antal platser: 14st.

Fjällskidtur med guide för dig med tidigare vana där vi tillsammans utnyttjar dygnets ljusa timmar för en härlig skidtur i Grövelsjöfjällen. Utifrån väder, vind och snöförhållanden väljer vår guide ut den bästa turen för dagen. Åldersgräns 16 år och begränsat antal platser: 12st)

Preliminärt program för ledarledda aktiviteter

22/12 Fjällstationen öppnar klockan 14.00. Incheckning är möjlig från klockan 15:00

23/12 Morgon-Yoga & Turskidskola för alla åldrar



24/12 Julafton Morgon-Yoga

En lång frukost som sedan övergår till julbrunch.

”Tomtetur” Över dagens ljusa timmar går vi på en fjällskidtur upp mot Jakobshöjdens sluttningar där alla som kan skida kan vara med och de som är små kan dras i pulka. Pulkor finns att hyra. Väder, vind och gruppens samlade förmåga avgör hur högt upp vi skidar. I någon mysig sluttning med utsikt mot väster gräver vi soffor och njuter av vår jullunch. Har vi tur är det pudersnö i skogen som erbjuder rolig skidåkning innan vi tar oss tillbaka till fjällstationen för att njuta av fika och fortsatt julfirande. Begränsat antal platser, 12st.

Under eftermiddagen dukas det upp till jul- och fikabord som kan avnjutas medan vi håller utkik efter tomten. Därefter serveras kvällens julbord i matsalen.

25/12 Juldagen

Julotta i Storsäterns kapell – Storsätern är beläget ca 4 km söder om fjällstationen. Navigering för turskidåkare och kvällsyoga

26/12 Annandagen

Turskidskola för alla åldrar och kvällsyoga

27/12 & 28/12 - Här finns utrymme att göra aktiviteter på egen hand

29/12 - Morgon-yoga & turskidskola för alla åldra

30/12 – Morgon-yoga & navigering för turskidåkare

31/12 Nyårsafton Morgon-yoga

Nyårsturen - vi firar årets sista dag med en lagom lång och lugn skidtur upp mot Fosksjökläpparna där alla som kan skida kan vara med. Väder, vind och gruppens samlade förmåga avgör hur långt vi skidar. Vi siktar på att hitta en mysig sluttning med utsikt över fjällen i väster där vi gräver soffor och njuter av vår nyårslunch. Har vi tur hittar vi pudersnö i skogen på väg hem till fjällstationen som erbjuder rolig skidåkning innan fortsatt nyårsfirande.

00:00 Vid tolvslaget skålar vi in det nya året tillsammans

1/1 Nyårsdagen – Skidtur med Guide

2/1 Turskidskola för alla åldrar

3/1 Navigering för turskidåkare

4/1 fjällskidtur med Guide

5/1 Dagen före hemfärd, nu när du känner till området finns massvis av aktiviteter att göra på egen hand – se ovan eller prata med guiderna i uthyrningen för tips.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	Vid skidturer med guide ingår vid behov lån av vindsäckar och spadar för gruppen.
Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Utbud, priser och bokning - se https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/butik-uthyrning/ Som STF medlem har du 10% rabatt
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Turskidor gärna vallningsfria med stålkant, 5-6cm breda med en BC-bindning (För aktiviteterna) • Stighudar eller fästvalla • Stavar med större truga • Turpjäxor i skinn • Underkläder och strumpor av ull eller syntet • Dubbla strumpor (tunnare liners mot foten minskar risken för skavsår) • Underställ av ull eller syntet • Mellanlager av ull eller fleece • Skalplagg som tål väta, gärna jacka med luva • Mössa/ pannband + buff • Handskar/vantar (gärna 2 par) • Förstärkningsplagg (varm dun- eller syntetjacka) • Ryggsäck 30-40L • Termos med hett vatten + vattenflaska • Solglasögon + skidglasögon • Skavsårsplåster • Enklare första förband (guiden har vid aktiviteter)
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Snödamasker (skalbyxan kan ha en inbyggd som fyller samma funktion) • Kåsa att dricka ur • Innetofflor • Extra ombyte • Sittunderlag • Powerbank/laddare till telefonen • Karta & kompass • Pannlampa

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

Se STF Grövelsjön hemsida – Hitta hit

<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/hitta-hit/>

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att skriva eller ringa till oss.

Bokning: bokningen@stfturist.se / 010 190 23 60

Kontakta anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se / 010 190 24 30