



## GRÖVELSJÖN – TURSKIDOR MED FJÄLLGUIDE

**Tillsammans med fjällguide och andra deltagare gör vi under 5 dagar några av Grövelsjöfjällens finaste och roligaste dagsturer på turskidor. Vi kommer att röra oss både bland klassiska utflyktsmål och utforska nya platser.**

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 söker efter de roligaste turerna utifrån väder och aktuella snöförhållanden.

### INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Datum	Vinter 2023
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Samling (tid/plats)	Välkomstmöte efter frukost 09.00 STF Grövelsjön Fjällstation
Avslutning (tid/plats)	Ca. 16.30 STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 6/ Max 12
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som tillsammans med guide och andra deltagare

	tillsammans vill uppleva Grövelsjöfjällens turvänliga miljö, en dold pärla i södra delen av fjällkedjan.
Erfarenhet	Du behöver klara av att vara aktiv flera timmar i sträck vi kommer gå sträckor upp mot 17km på ca 6h med dagsturspackning och ha kunskaper för att åka turskidor i varierande fjällterräng och snöförhållanden
<b>DETTA INGÅR I PRISET</b>	
Logi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eget rum i vald rumstyp på fjällstationen.</li> <li>• Incheckning från kl. 15.00</li> <li>• Utcheckning senast kl.10.00</li> </ul>
Måltider	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpension: från middag på ankomstdagen till lunch på avresedagen (<i>meddela ev. specialkost i förväg</i>).</li> <li>• Lunchpaket packar du själv med i samband med frukost.</li> </ul>
Ledare/Guide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certifierad Fjälledare</li> </ul>
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen.</li> <li>• Programmet kan ändras p.g.a. rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</li> <li>• Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning.</li> <li>• Uppnår inte arrangemanget minimumantalet för genomförandet ställs det in minst 21 dagar innan.</li> </ul>

### PRELIMINÄRT PROGRAM

#### Dag 1 - Ankomstdag

Första kvällen äter ni en gemensam middag med möjlighet att lära känna varandra inför veckan.

#### Dag 2 - Välkomstmöte och uppvärmningstur

Dagen inleds med en uppdukade frukostbuffén där du även packar med dig ett lunchpaket. Vi fortsätter sedan med ett välkomst-/informationsmöte kl. 09.00 där vi går igenom programmet för veckan och koll på vår utrustning. Därefter går vi ut på en uppvärmningstur i närområdet för att känna på utrustningen och det fantastiska landskapet.

#### Dag 3-6 - Dagsturer

Dagen börjar med uppdukad frukostbuffé där du även packar med dig lunchpaket. Starttid för turerna är kl. 09.30 utanför entrén. Under dessa 4 dagar söker vi reda på de bästa turerna för dagen utifrån väder och snöförhållanden. Vi kommer skida ca 12-17 km per dag, genom fjällskog, över toppar och vidsträckta vidder i gränslandet. Att leta reda 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 dagarna om områdets djur, natur och historia. Delar med sig av sina bästa tips avseende vinterfjäll och turskidåkning. På eftermiddagarna kommer vi tillbaka till stationen och avnjuter middag och bastu.

### Dag 7 - Hemresedag

Efter frukost är det dags för utcheckning (10.00) 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stighudar</li> <li>• Vindsäck</li> <li>• Spade</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turskidor gärna vallningsfria med stålkant, 5-6cm breda med en BC-bindning.</li> <li>• Stavar med större truga</li> <li>• Turpjäxor i skinn</li> <li>• Underkläder och strumpor av ull eller syntet</li> <li>• Dubbla strumpor (tunnare liners mot foten minskar risken för skavsår)</li> <li>• Underställ av ull eller syntet</li> <li>• Mellanlager av ull eller fleece</li> <li>• Skalplagg som tål väta, gärna jacka med luva</li> <li>• Mössa/ pannband + buff</li> <li>• Handskar/vantar (gärna 2 par)</li> <li>• Förstärkningsplagg (varm dun- eller syntetjacka)</li> <li>• Ryggsäck 30-40L</li> <li>• Termos med hett vatten + vattenflaska</li> <li>• Solglasögon + skidglasögon</li> <li>• Skavsårsplåster + solskyddsfaktor</li> <li>• Enklare första förband (guiden har ett större)</li> <li>• Pannlampa</li> </ul>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snödamasker (skalbyxan kan ha en inbyggd som fyller samma funktion)</li> <li>• Kåsa att dricka ur</li> <li>• Innetofflor</li> <li>• Extra ombyte</li> <li>• Sittunderlag</li> <li>• Powerbank/laddare till telefonen</li> </ul>
Hyra av utrustning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Utbud, priser och bokning - se <a href="https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/butik-uthyrning/">https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/butik-uthyrning/</a> Som STF medlem har du 10% rabatt</li> </ul>

### 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 Grövelsjöns 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 ringa eller skriva till oss.

Bokning: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se) / 010 190 23 60

Kontakta anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: [grovelsjon@stfturist.se](mailto:grovelsjon@stfturist.se) / 010 190 24 30