



Grövelsjön – Fjällvandring Grundkurs

En bra tur börjar alltid med planeringen och förberedelse, under tre fulla dagar går vi igenom grunderna till en lyckad fjällupplevelse. Efter kursen kan du känna dig trygg i att planera och genomföra turer på egen hand.

Kunskap om hur du tar hand om dig själv och att hitta på fjället bör vara lika naturligt som att vara en medveten vandrare som inte stör eller förstör i naturen. Vi går igenom grunderna för turplanering, riskanalys, navigering, fjällsäkerhet, vandring och hur man undviker onödig störning. En högst väsentlig del av fjällvandring är detaljerna som skapar den där extra mysiga upplevelsen, som att göra eld, koka kaffe och konsten att bara njuta vilket är den självklara röda tråden genom dessa dagar.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	6/12
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill bli en medveten, trygg och ansvarstagande fjällvandrare. För den som vill kunna

	göra turer på egen hand både på och utanför vandringsleder.
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs. Vandringarna går i ett lugnt tempo och du behöver ha fysik att klara av vandring över en hel dag med en dagstursryggsäck på ryggen. Vi vandrar både på och utanför stigar och i mycket varierad terräng.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Eget rum i vald rumstyp, lakan och handduk ingår enbart i rum med wc/dusch och kan hyras till för övriga boendalternativ, annars tar du med eget. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension: middag, frukost och lunchpaket som du själv packar med från frukost.
Ledare/Guide	Fjällguider som leder aktiviteter
Övrigt	<p>Bastu, WIFI, lekrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen</p> <p>Programmet kan komma att ändras p.g.a väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse</p> <p>Har inte minimiantal uppnåtts senast 21 dagar innan arrangemangets start kan arrangemanget komma att ställas in.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1 - Ankomstdag

Incheckning möjlig från klockan 15.00
Gemensam middag med övriga deltagare .

Dag 2: Navigering

Frukostbuffé i restaurangen, du packar med din matsäck innan samling 09.00.
Vi börjar dagen med ett välkomstmöte och kursuppstart inomhus där vi kollar igenom utrustningen samt går igenom navigering med karta och kompass. Därefter rör vi oss ut på fjället för att befästa kunskaperna i praktiken. Vi är ute mellan ca kl. 11.00–16.00.

Dag 3: Djur, Natur, Turplanering

Vi samlas utanför entrén på avtalad tid för att gå ut på fjället. Dagens tema fokuserar på flora, fauna, slitage och störning. Samt hur vi kan minimera vårt avtryck i naturen. Vi avslutar dagen med en turplanering som vi genomför under sista dagen.

Dag 4 Dagstur och sammanfattning.

Vi samlas utanför entrén på avtalad tid för att gå ut på fjället. Vi genomför den tur som vi under gårdagen planerade tillsammans. Under turen hinner vi repetera navigering, väva in kunskapen om slitage och störning samt testar på att vada över strömmande vatten.

Dag 5 – Avresedag

Utcheckning senast klockan 10:00. Tid för egen tur eller hemresa. Lunchpaket ingår även avresedag.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Liggunderlag • Karta och kompass
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Dagsryggsäck <35L • Vattenflaska och termos • Skavsårstejp/ skavsårsplåster • Myggmedel • Solkräm och solglasögon • Snacks • Vandringskängor • Ömma kläder att vandra i • Skal-/regnkläder • Vantar/ mössa/ buff • Kläder efter väder det kan vara antingen högsommarvärme eller några enstaka plusgrader
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Vandringsstavar • Kikare • Kamera
Hyra av utrustning	<p>STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Utbud, priser och bokning - se https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-grovelsjon-fjallstation/butik-uthyrning/</p> <p>Som STF medlem har du 10% rabatt</p>

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. Mer information finns på
<https://www.graenslandet.se/sv/>

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

Kontakt, Anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se / 010 190 24 30