



GRÖVELSJÖN – FAMILJEVECKA

Häng med på ett fjälläventyr där vi, tillsammans med en guide, upptäcker Grövelsjöfjällens variationsrika natur. Vi anpassar tempot till barnens nivå och fyller dagarna med vandring, paddling och lekar för att skapa sommarens bästa fjällupplevelse.

Med en blandning av lek, aktiviteter och skratt navigerar vi oss fram till en mängd spännande utflyktsmål. Vi rör oss över kalvfjället med siktet inställt på en topp, vandrar genom den flera hundra år gamla skogen med sina tvinnade silverfuror och paddlar kanadensare på Grövelsjöns spegelblanka vatten. Vi utforskar det svenska och norska fjällskapet genom lek och väver samtidigt in olika lärorika moment.

Vi lär oss om fjällsäkerhet och hur man vadar över en fjällbäck, vi quizzar om allemansrätten och upptäcker fjällens djurliv. Kanske får vi syn på en ren, en lemmel eller en ripa? Under veckan skapar vi fantastiska minnen tillsammans och lär oss massor inför framtida äventyr i naturen.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal	Min 6/ Max 32 (Max 16 per grupp och guide)
Minimiålder	Rekommenderad ålder 6–12 år. Innehållet och vandringarnas svårighet är anpassade från 6 år. Du som förälder bedömer själv vad ditt barn klarar av och behöver vara beredd att göra anpassningar som att bära eller tydligare förklara om du väljer att ta med yngre barn. Nivån blir ibland för låg för att stimulera barn äldre än rekommenderad ålder men de är också välkomna att delta.
För vem?	För alla familjer som vill leka, koppla av, vandra och springa, ha kul och utvecklas på sommarfjället.
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs. Vandringarna vi gör är mellan 4–7 km långa i kuperad terräng, på fjäll och i skog.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp. Lakan och handduk <u>ingår inte</u> , men finns som tillval vid bokningstillfället, annars tar du med eget. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, matsäck och middag.
Övrigt	Bastu, WIFI, lekrum, torkrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen. Programmet kan ändras p.g.a. väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning. Har inte minimiantal uppnåtts senast 21 dagar innan start kan arrangemanget komma att ställas in.

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1 Ankomstdag: Incheckning möjlig från klockan 15:00, kl 17.30 finns det ett bord reserverat i restaurangen för gruppen för att få en chans att börja lära känna varandra.</p> <p>Dag 2 Fjällsäkerhet och Navigation</p>

Vi ses tillsammans med guiden för ett välkomstmöte och presentation av veckan, vi ses kl. 09.00. Efter det går vi ut på veckans första vandring där vi lär oss om fjällsäkerhet – vad vi ska tänka på om något skulle hända och hur vi bäst tar hand om oss i naturen. Vi testar också att använda karta och kompass för att hitta rätt väg. Om energin är med oss går vi även förbi ett gammalt sameviste, kanske får vi syn på en ren på vägen. Vi äter matsäcken utomhus som alla själva packat med sig från frukostbuffén.

Dag 3 Paddla kanadensare på Grövelsjön

Dagens stora tema är vatten. Vi börjar med att lära oss paddelteknik och njuter av att flyta fram på en fjällsjö i kanadensare. Matsäcken äter vi på land. Om du är sugen kan du ta ett dopp i sjön! Efter paddlingen är det dags för mer vattenlek, vi ska få lära oss hur man vadar över ett vattendrag på säkert sätt. Därefter sätter vi oss åter i kanoterna och paddlar hemåt igen.

Dag 4 Fjällskog och fäbodsliv

Idag väntar en spännande dag i fjällskogen! Vi åker en bit till en ny startpunkt och vandrar genom en häftig gammelskog med tvinnade träd. Vi börjar med att gå upp över Köldyllens utkikplats och fortsätter därefter ner till en fäbodvall där människor en gång i tiden bodde med sina djur. Längs vägen spanar vi efter djurspår, fåglar och sällsynta växter.

Dag 5 Norgeturen

Idag blir det en utflykt till Norge! Bergen här är högre och brantare, och vi tar oss fram till en liten tjärn som ligger gömd mellan bergstopparna. Här kan vi äta vår matsäck och njuta av utsikten. Om du vill kan du ta ett dopp i det kalla, klara vattnet, glöm inte badkläderna!

Dag 6 Hemresedag

Nu är det dags att packa ihop och säga hejdå till fjällen. Vi checkar ut senast klockan 10.00. Matsäck ingår även på avresedagen inför hemresan.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck (fördelas på gruppen) • Aktivitets-specifik utrustning • Sjukvårdsutrustning (ledare)
Utrustning vi rekommenderar	<p>Kläder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 underställ av ull eller syntet • Slitstarka byxor och vandringsbyxor • Mellanlager i fleece eller softshell • Förstärkningsplagg, t.ex. tjocktröja eller lätt jacka • Regn-/skalkläder (jacka med huva och byxor) • Varma strumpor, gärna i ull (+ extra par) • Mössa eller pannband samt buff/halsduk • 2 par handskar/vantar • Kängor eller gummistövlar (gympaskor med grovmönstrad sula för torra, varma dagar) <p>Utrustning för packning och vandring:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ryggsäck för dagstur (20–40L) • Vattenflaska • Termos (ca 0,5L/person) • Sittunderlag eller liggunderlag • Kåsa/mugg • Toalettartiklar <p>Sol- och insektsskydd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solglasögon • Solskyddsfaktor • Myggmedel eller mygghatt <p>Speciellt för barn och leksugna Barnen bör ha med sig en egen ryggsäck packad med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ombyte/extrakläder (extra viktigt vid lek!) • En kåsa eller mugg • Lite snacks <p>I lekens värld är det lätt att plundra i bäcken, snubbla på spången eller trilla på gruset. Därför rekommenderar vi alltid en extra uppsättning kläder som är lättillgänglig i packningen. För barn passar stövlar utmärkt om de inte har vandringskängor. Torkrum och tvättmaskin finns på stationen.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Skavsårstejp/plåster • Favoritsnacks för energi under turerna • Kamera (för att fånga minnen) • Matlåda för matsäck
Hyra av utrustning	<p>I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt.</p> <p>Grövelsjön fjällstation - Butik & uthyrning</p>

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns Fjällstation ligger på 816 meters höjd, strax under trädgränsen på Långfjällets sluttning. Från restaurangens panoramafönster kan du njuta av en fantastisk utsikt över gränsfjällen mot Norge, vyer som skiftar med årstiderna. Den unika naturen i området har lett till att flera naturreservat och nationalparker har inrättats på både den svenska och norska sidan. tillsammans bildar det stora orörda naturområden som främjar både växt- och djurlivet samtidigt som det öppnar upp stora möjligheter för fjällturer och friluftsliv.

I anslutning till fjällstationen finns en utomhuslekpark där barnen kan klättra och leka fritt. För den som älskar att pyssla och skapa finns Trollverkstaden, en kreativ plats för fylld av möjligheter. För de äventyrslystna väntar Trollstigen, en 1,2 kilometer lång

vandring, här finns gömda troll och sagoväsen, om du går en liten avstickare kan du även hitta den bubblande källan. En upplevelse som gör naturen spännande och magisk.

HITTA HIT

Se STF Grövelsjön hemsida – [Här hittar du vägbeskrivning och tips på hur du kan resa miljövänligt](#)

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning, mail: bokningen@stfturist.se , telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se , telefon 010 190 24 30