



## Grövelsjön – Turskidor grundkurs

**Turskidor grundkurs kan vara vårt mest uppskattade arrangemang, deltagarna åker inte bara härifrån med en fantastisk vinterfjällsupplevelse utan också en ryggsäck packad med nya kunskaper och erfarenheter som gör dig till en säkrare fjällbesökare.**

Under fyra dagar går vi igenom några grundläggande moment som är viktiga att tänka på när du skidar över fjället. Vi går igenom packningen och tipsar om utrustning som är bra att ha men också nödvändigt att ha med. Vi går igenom skidteknik och navigering där kartan och kompassen kommer vara närvarande under hela kursen. Vi går igenom fjällsäkerhet där turplanering och förebyggande åtgärder spelar stor roll men också hur du agerar när en nödsituation uppstår. De naturliga inslagen av väderförhållanden och dagarnas längd kommer att nyttjas som övningsmoment. På eftermiddagarna är det extra mysigt att komma in till fjällstationen igen, ta en varm bastu, bli serverad mat i restaurangen och njuta framför brasan på kvällen. När kursen är slut kommer du att känna dig tryggare på egen hand ute till fjälls.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 6/ Max 12
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
Samling (tid/plats)	Välkomstmöte efter frukost 09.00 STF Grövelsjön Fjällstation
För vem?	För alla som vill lära sig att planera och genomföra säkra skidturer på vinterfjället.
Erfarenhet	Inga förkunskapskrav krävs, rekommenderas att ha tillräckligt god kondition för att klara av fysisk aktivitet i varierande terräng flera timmar/dagar.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eget rum i vald rumstyp (2-bäddsrum budget eller 4-bäddsrum standard).</li> <li>Lakan och handduk ingår i rum med dusch/WC (ingår i standardrummet).</li> <li>Incheckning från kl. 15.00, utcheckning senast kl. 10.00</li> <li>Slutstädning ingår alltid.</li> </ul>
Måltider	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helpension med middag på ankomstdagen till matsäck avresedagen. (meddela eventuella allergier och specialkost i samband med bokning).</li> <li>Matsäck packar du själv i samband med frukosten.</li> </ul>
Ledare/Guide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjällguide som leder turer och aktiviteter</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
<p><b>Dag 1: Ankomstdagen</b> Du äter middag gemensamt med de andra deltagarna, ett perfekt tillfälle för att lära känna varandra.</p> <p><b>Dag 2: Utrustning och Skidteknik</b> Frukostbuffé i restaurangen, du packar med din matsäck innan samling 09.00. Vi börjar dagen med ett välkomstmöte och kursuppstart inomhus därefter rör vi oss ut på fjället (Se till att ha med er packning till mötet). Väl ute på fjället testar vi vår utrustningen och</p>

fokuserar på skidteknik som en grund för kommande dagar.

### Dag 3: Navigering på vinterfjäll

Frukostbuffé i restaurangen, du packar med din matsäck innan samling vid entrén 09.30, redo att gå ut. Idag friskar vi upp navigeringskunskaperna, det är stort fokus på praktisk användning både på och utanför markerad led, därtill går vi igenom grunderna för att använda karta, kompass och andra bra verktyg.

### Dag 4: Fjällsäkerhet och turplanering

Start 09.30, en säker och rolig tur börjar alltid med god planering. Guiderna delar med sig om hur de går tillväga för att planera, riskvärdera och förbereda en fjälltur. Vi tar upp fjällvett i terrängen samt vad man ska tänka på om man behöver kontakta hjälp.

### Dag 5: Dagstur och sammanfattning

Frukostbuffé i restaurangen, du packar med din matsäck innan samling 09.30. Den sista dagen väver vi ihop allt vi lärt oss och gör en längre skidtur där vi tillsammans njuter av fjällen. Vi har tid att öva på det vi tidigare gått igenom för att befästa kunskaperna.

### Dag 6: Hemresedag

Efter frukost är det dags att checka ut och göra sig redo för hemresa. Lunch/lunchpaket ingår även denna dag ifall du vill göra en fjälltur på egen hand innan hemresan.

*Tider skickas i ett separat välkomstmejl närmre arrangemangets startdatum.*

## UTRUSTNING

Utrustning som ingår (lånas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spade</li> <li>• Stighudar</li> <li>• Vindsäck</li> <li>• Karta + kompass</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turskidor/Fjällskidor gärna vallningsfria med stålkant, med 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 (dagsryggsäck)</li> <li>• Termos (1L) med hett vatten + vattenflaska</li> <li>• Kåsa/mugg</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matlåda att packa matsäcken i</li> <li>• Solglasögon + skidglasögon</li> <li>• Skavsårplåster + solskyddsfaktor</li> <li>• Enklare första förband (guiden har ett större)</li> <li>• Sitt-/liggunderlag.</li> </ul>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snödamasker (skalbyxor har ev. samma funktion)</li> <li>• Innetofflor</li> <li>• Extra ombyte</li> <li>• Pannlampa</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. För komplett utbud och priser <a href="#">följ denna länk</a>.</li> <li>• 15% rabatt för STF medlemmar</li> </ul>
Att tänka på	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provpacka din ryggsäck hemma för att säkerställa att du har tillräckligt med plats för din utrustning.</li> <li>• Hämta ut din utrustning innan samlingen kl. 9.00</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 Grövelsjön hemsida – kontakt och öppettider - [Hitta till boendet](#)

### 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

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