



Grövelsjön – Första fjällturen (Vinter)

Drömmer du om gnistrande vinterfjäll, tystnaden och friheten? Följ med oss på en oförglömlig resa där du inte bara får uppleva fjällens storlagenhet, utan också lär dig grunderna för en fjälltur som gör varje framtida tur trygg och njutbar.

Under fyra fantastiska dagar tar vi dig med på en resa som kombinerar äventyr, gemenskap och nya upplevelser. Vi skidar över vidsträckta fjäll, omgivna av snötäckta toppar och klar, frisk luft. Under turen får du naturligt med dig värdefulla färdigheter som gör dig tryggare och mer självsäker i fjällmiljön. När mörkret sänker sig över fjällvärlden väntar fjällstationens värme på dig. Unna dig en avkopplande stund i bastun, njut av vällagad mat i restaurangen och dela dagens äventyr framför brasan med dina nya vänner. I slutet av din vistelse har du inte bara fyllt hjärtat med magiska upplevelser och storslagna vyer – du har också en ryggsäck full av kunskap och erfarenhet som gör varje framtida fjälltur till en tryggare och mer njutbar upplevelse.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal	Min 6/ Max 12
Minimiålder	Från 16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill lära sig att planera och genomföra säkra skidturer på vinterfjället.

Erfarenhet	Du bör ha stått på skidor tidigare och kunna åka upp till 8-10km under en heldag. Fokus ligger på kursmoment och inte distanser.
------------	--

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	<ul style="list-style-type: none"> Eget rum i vald rumstyp. Lakan och handduk ingår i rum med dusch/WC. Incheckning från kl. 15.00, utcheckning senast kl. 10.00. Slutstädning ingår.
Måltider	<ul style="list-style-type: none"> Helpension med middag på ankomstdagen till matsäck avresedagen. <i>(meddela eventuella allergier och specialkost i samband med bokning).</i> Matsäck packar du själv i samband med frukosten.
Ledare/Guide	<ul style="list-style-type: none"> Fjällguide som leder turer och aktiviteter.
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> Bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker samt gym finns på fjällstationen. Programmet kan ändras p.g.a. rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning. Uppnår inte arrangemanget minimumantalet för genomförandet ställs det in senast 21 dagar innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1: Ankomstdagen Du äter middag gemensamt med de andra deltagarna på ankomstkällen, ett perfekt tillfälle för att lära känna varandra inför veckan.</p> <p>Dag 2: Utrustning och Skidteknik Frukostbuffé serveras i restaurangen, du packar med din matsäck innan samling kl. 09.00. Vi börjar dagen med ett välkomstmöte inomhus där vi går igenom programmet och viktiga utrustningsdetaljer, därefter rör vi oss ut på fjället (Se till att ha med er packning till mötet). Väl ute på fjället provar vi vår utrustning och lägger grunden för de kommande dagarna med fokus på skidteknik och balans.</p> <p>Dag 3: Navigering på vinterfjäll Frukostbuffé i restaurangen, du packar med din matsäck innan samling vid entrén 09.30, redo att gå ut. Idag ligger fokus på att vässa dina navigeringskunskaper, vi går igenom grunderna i kartläsning och därefter får vi praktiskt testa navigering både på och utanför markerade leder.</p> <p>Dag 4: Fjällsäkerhet och turplanering Efter en härlig frukostbuffé i restaurangen och packning av din matsäck, samlas vi vid entrén kl. 09.30 för dagens äventyr. Vi ger oss ut på en lärorik dagstur med fokus på fjällsäkerhet, där vi pratar om förberedelser, fjällvett och hur man agerar vid</p>

nödsituationer, inklusive hur man söker skydd eller kontakter fjällräddningen vid behov. När vi återvänder till fjällstationen avslutar vi dagen inomhus med att tillsammans planera morgondagens etapp. Våra erfarna guider delar med sig av sina bästa tips för att planera, riskvärdera och förbereda en trygg och njutbar fjälltur.

Dag 5: Dagstur och sammanfattning

Efter en härlig frukostbuffé i restaurangen och packning av din matsäck, samlas vi kl. 09.30 för att ge oss ut på en längre skidtur som vi gemensamt planerade dagen före. Den sista dagen handlar om att njuta fullt ut av fjällen medan vi väver samman allt vi lärt oss under veckan. I lugn och ro tar vi oss fram genom vinterlandskapet, och det finns gott om tid att öva och befästa kunskaperna – men framför allt att bara ta in fjällens storslagenhet tillsammans.

Dag 6: Hemresedag

Efter frukost har du möjlighet att packa med matsäck även denna dag. Vi hoppas att du tar med dig nya minnen och erfarenheter för framtida turer.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (lånas)	<ul style="list-style-type: none"> • Spade • Stighudar • Vindsäck • Karta • kompass
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Turskidor gärna vallningsfria med stålkant och BC-bindning. • Stavar med större truga • Turpjäxor • Underkläder och strumpor av ull eller syntet • Dubbla strumpor (tunnare mot foten + tjockare utanpå) • 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 (dagsryggsäck) • Termos (1L) med hett vatten + vattenflaska • Kåsa/mugg • Matsäck (fixas på egen hand) • Solglasögon + skidglasögon • Skavsårplåster + solskyddsfaktor • Enklare första förband (guiden har ett större) • Sitt-/liggunderlag.
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Snödamasker (skalbyxor har ev. samma funktion) • Innetofflor

	<ul style="list-style-type: none">• Extra ombyte• Pannlampa• Powerbank/laddare till telefonen
Hyra av utrustning	<ul style="list-style-type: none">• I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt. Grövelsjön fjällstation - Butik & uthyrning
Att tänka på	<ul style="list-style-type: none">• Provpacka din ryggsäck hemma för att säkerställa att du har tillräckligt med plats för din utrustning.• Hämta ut din utrustning innan samlingen kl. 9.00

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.

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