



## GRÖVELSJÖN – JUL OCH NYÅR

**Den 22 december påbörjar vi ett julfirande i vinterskrud som sedan övergår till ett nyårsfirande i äkta fjällanda. Låt oss ta hand om julstök och förberedelse så kan du fokusera på att njuta av den stämningsfulla högtiden tillsammans med familjen.**

Under perioden kan du följa med på flertalet guidade aktiviteter i vinterfjällen, avnjuta god mat i restaurangen och mysa av gemenskapen framför brasan i våra sällskapsrum. Julfrukost, julbrunch, fikabuffé och traditionellt julbord serveras på julafton. Däremellan erbjuds en guidad skidtur som är tillbaka lagom innan Kalle sänds på tv och såklart håller även vi utkik efter tomten och hans renar. Det nya året skålar vi tillsammans in efter en festlig middag och aktiviteter i skidspåret. Varmt välkommen att fira jul och nyår med oss på Grövelsjön Fjällstation.

| INFORMATION OM ARRANGEMANGET |  |
|------------------------------|--|
| Minimiålder                  | Vissa aktiviteter har åldersgränser. Se program nedan.                       |
| För vem?                     | För alla som vill uppleva vinterfjället över jul och nyår.                   |
| Erfarenhet                   | Vissa aktiviteter riktar sig till olika erfarenhetsnivåer. Se program nedan. |

| DETTA INGÅR I PRISET |   |
|----------------------|---|
| Logi                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Eget rum i vald rumstyp. (Möjliga rumstyper 2-bäddsrum budget eller standard, 4-bäddsrum standard eller superior)</li> <li>Lakan och handduk ingår endast i rum med WC/dusch (ingår i standard och superior och kan köpas till i budgetrummen)</li> <li>Du väljer själv antal dygn utifrån ankomst- och avresedagar ovan. Minsta bokning är 3 dygn.</li> </ul> |
| Måltider             | Helpension med frukost, lunch/matsäck och middag (meddela eventuella allergier och specialkost i samband med bokning).  |
| Ledare/Guide         | Fjällguider som leder turer och aktiviteter   |
| Övrigt               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fri WIFI på fjällstationen</li> <li>Bastu</li> <li>Programmet kan ändras på grund av väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</li> <li>Avbokning kan ske fram till 7 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning.</li> </ul>  |

| PRELIMINÄRT PROGRAM   |
|---|
| <p><b><u>Aktiviteter att göra på egen hand - Alla dagar</u></b></p> <p><b>BackFilippas skidlekpark med Lilla Grövelspåret:</b> Skidlekparken och lilla Grövelspåret är ett skidområde med start och mål nära fjällstationen. I anslutning till Lilla Grövelspåret som är ca 500 meter långt finns 2 grillplatser, en opistad backe för pulka och skidlek, barnens egen offpistaskog samt vår egen form av skidskytte ”fånga renen”. Kul att göra på egen hand eller utmana varandra.</p> <p><b>Turskidåkning på egen hand:</b> På stationen finns flera turtips, långa som korta, enkla att hitta och sådana som kräver navigeringskunskap med karta för dig som vill göra turer på egen hand.</p> <p><b>Turskidorientering:</b> Hur många kontroller kan du hitta? I skogen och en bit upp på fjället öster om fjällstationen har vi satt upp ett flertal orienteringskontroller. Några är nära, några är svåra andra är lätta. En kul aktivitet för hela familjen. Kartor och kompasser finns</p> |



att låna i uthyrningen.

**Längdskidåkning på egen hand:** I Grövelsjöområdet finns 100 km preparerade skidspår, de flesta med skateyta. Spåren startar direkt utanför fjällstationen där det finns slingor på 1,25 km, 2,5 km och 5 km. Det finns också spår som leder ner mot Dalgången samt bort mot Lövåsen och andra anläggningar i området. Behöver du valla skidorna har vi en av fjällvärldens finaste vallbodor Vallhalla som även inrymmer skidförvaringskåp samt ett gym.

**Topptura i Grövelsjön:** Området är inte känt för långa topptursåk men sluttningarna norr om Fjällstationen från Jakobshöjden och ner mot sjön erbjuder riktigt bra möjligheter för dig som gillar toppturande eller vill testa. Utrustning för topptur kan du hyra av vår granne Grövelfjäll.

**Vinterfiske:** Ta skidorna ner till Grövelsjön och testa vinterfiske. Isborr och pimpelpö finns i vår uthyrning. Fiskekort och maggot finns att köpa nere vid Sjöstugan.

**Pulka och spark:** Vi har ett gäng lekpulkor och några sparkar som du som boendegäst fritt får låna under dagen.

**Vindskydd och grillplatser:** I anslutning till fjällstationen finns det vindskydd där det går att göra upp eld för de som vill grilla och mysa.

## **Ledarledda aktiviteter och Guidade turer**

### **Yoga/morgonaktivitet**

Ca 60 minuter yoga på utvalda dagar, en lugn yoga som får kropp och sinne i rätt stämning för dagen. Alternativt annan morgonaktivitet för att starta upp dagen. (Begränsat antal platser: 16).

### **Aktiviteter**

Under jul och nyårsfirandet kommer vi att erbjuda flera aktiviteter. Det kommer att variera mellan turskiskola för alla, navigation för turskidsåkare och skidtur med guide olika dagar. Håll utkik efter ett slutgiltigt turprogram och anmälningsskyltar till aktiviteterna på plats på fjällstationen, anmälan sker på anslagstavlan vid receptionen mellan 08.30 - 18.00 dagen före avsedd aktivitet.

*Aktiviteterna kräver föranmälan och sker på plats mellan kl. 08.30-18.00 dagen före avsedd aktivitet. Samling sker alltid utanför Entrén på fastställd tid.*

Turskiskola för alla åldrar med fokus på skidteknik på plattan, uppför och utför. Skidskolan erbjuds utvalda dagar och omfattar ca 2 timmars skidskola förmiddag och eftermiddag. Samling utanför fjällstationen. Begränsat antal platser: 14st.

Navigation för turskidåkare, riktar sig till alla som kan ta sig fram på skidor oavsett ålder, barn deltar i målsmans sällskap. Våra fjällguider lär dig att hitta med hjälp av karta och kompass samt ger dig tips på hur du kan använda telefonen och appar för navigering och

säkerhet på fjället. Denna aktivitet sker i närområdet runt fjällstationen och erbjuds utvalda dagar och omfattar ca 2 timmars skidskola förmiddag och eftermiddag. Begränsat antal platser: 14st.

Fjällskidtur med guide för dig med tidigare vana där vi tillsammans utnyttjar dygnets ljusa timmar för en härlig skidtur i Grövelsjöfjällen. Utifrån väder, vind och snöförhållanden väljer vår guide ut den bästa turen för dagen. Åldersgräns 16 år och begränsat antal platser: 12st.

| UTRUSTNING                  |  |
|-----------------------------|--|
| Utrustning som ingår (låna) | Vid skidturet med guide ingår vid behov lån av vindsäckar och spadar för gruppen.  |
| Hyra av utrustning          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. För komplett utbud, priser <a href="#">följ denna länk</a>.</li> </ul>   |
| Utrustning vi rekommenderar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turskidor gärna vallningsfria med stålkant, 5-6cm breda med en BC-bindning (För aktiviteterna)</li> <li>• Stighudar eller fästvalla</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</li> <li>• Enklare första förband (guiden har vid aktiviteter)</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> <li>• Karta &amp; kompass</li> <li>• Pannlampa</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 skriva eller ringa 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