



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.

Första temat är navigering, vi översätter kartbilden som vi håller i handen till det vi ser i verkligheten vilket är avgörande för att tryggt färdas i väglöst land. Vi lär oss också att ta ut kompassriktningar och att triangulera ifall förutsättningarna förändras.

Nästa tema är fjällsäkerhet och turplanering. Vi går igenom förebyggande åtgärder som kan motverka överraskande svårigheter och undvika att olyckor inträffar. Åtgärder som också kan underlätta i situationer som redan uppstått och när hjälpen är långt borta.

Sista dagen genomför vi en gemensamt planerad tur, vadar över strömmande vatten och diskuterar innebörden av att vara en medveten fjällbesökare som varken stör eller förstör. Den röda tråden är givetvis konsten att njuta av fjället. För att få den där extra härliga känslan efter en fjälltur så pausar vi på vackra utsiktsplatser, för trevliga samtal och lyssnar på intressant kuriosa längs vägen.

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	Bädd i delat rum (<i>delat 4-bäddsrum standard, lakan och handduk ingår</i>). Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, matsäck och middag.
Ledare/Guide	Certifierade Fjällguider som leder aktiviteter
Övrigt	Bastu, WIFI, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen Programmet kan komma att 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 arrangemangets start kan arrangemanget komma att ställas in.

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 samlingen kl. 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 går vi ut på fjället för att befästa kunskaperna i praktiken. Vi är ute mellan ca kl. 11.00–16.00

Dag 3: Fjällsäkerhet och turplanering

Vi samlas utanför entrén på avtalad tid för att gå ut på fjället. Dagens tema är fjällsäkerhet och hur vi förebygger samt hanterar situationer på fjället. Vi avslutar dagen med en turplanering som vi genomför under sista dagen.

Dag 4: Dagstur och hållbarhet

Vi samlas utanför entrén på avtalad tid för att gå ut på fjället. Vi genomför den tur som vi under gårdagen planerade tillsammans. Dagens tema fokuserar på flora, fauna, slitage och störning. Samt hur vi genom allemansrätten ska förhålla oss i naturen och vad vi kan göra för att minimera vårt avtryck i naturen. Vi avslutar även dagen med att vada över strömmande vatten.

Dag 5: Avresedag

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

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (lånas)	<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 • Solkräm och solglasögon • Vandringskängor • Ömma kläder att vandra i • Skal-/regnkläder • Vantar/ mössa/ buff • Kläder efter väder det kan vara antingen sommarvärme eller kyligt höstväder
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Vandringsstavar • Kikare • Kamera

Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. För utbud, priser och bokning - se hemsidan
--------------------	--

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 om [gränslandet](#)

HITTA HIT

Se STF Grövelsjön hemsida - [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