



## GRÖVELSJÖN – FJÄLLINTRO FAMILJ

**STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder en perfekt bas för familjer som vill ge sig ut på sitt första fjälläventyr tillsammans. Fjällintro familj är en introduktion som förbereder er inför den första fjällvandringen med familjen.**

Under en dag tillsammans med certifierad fjälledare går vi igenom vad som är viktigt att känna till inför en fjällvandring. Efter en kort rundvandring på fjällstationen genomförs resten av introduktionen utomhus med fokus på aktivitet, lärande och att ha kul tillsammans. Med barnens nyfikenhet i fokus går vi bland annat igenom grundläggande fjällkunskap, karta och kompass och fjällsäkerhet. Även allemansrätt, hur det funkar att laga mat på stormkök, utrustningstips och vad man ska tänka på när man packar ryggsäcken. Målet är att ni som familj efter avslutad introduktion ska känna er trygga med att ge er ut och fjällvandra på egen hand.

Tips på familjevänliga dagsturer och andra aktiviteter att göra efter er introduktion hittar du längre ned. Vill ni boka boende rekommenderar vi att ni bokar med ankomst dagen före introduktionen följt av valfritt antal nätter.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Samling/ Avslutning	Samling utanför entrén kl. 9.30/ Avslutning kl. 15.30
Deltagarantal (min/max)	Min 2 (en vuxen och ett barn) /max 16
Minimiålder	Rekommenderad ålder 6-14 år
För vem?	Familjer som vill lära sig grunderna i fjällvandring
Erfarenhet	Kräver ingen tidigare erfarenhet

DETTA INGÅR I PRISET	
Ledare/Guide	Certifierad Fjälledare
Utrustning	Gemensam utrustning och intromaterial
Övrigt	<p>Bastu, WIFI, lekrum, torkrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker och trollverkstad finns på fjällstationen.</p> <p>Programmet kan ändras p.g.a. väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 7 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Under ca 6 timmar kommer guiden gå igenom de olika block som introduktionen består utav. Vi blandar aktivitet, lek och teori för att på ett roligt och inspirerande sätt täcka alla områden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bo på fjällstation</li> <li>• Fjällkunskap</li> <li>• Aktivitet på fjället</li> <li>• Navigering med karta och kompass</li> <li>• Utrustning</li> <li>• Bo på fjällstuga</li> </ul> <p>Dagen kommer att börja med en rundvandring på fjällstationen för att sedan spenderas utomhus. Se till att packa med en matsäck antingen på egen hand eller köpa till från frukosten.</p> <p>Vi är tillbaka vid fjällstationen och avslutar ca kl. 15.30.</p>

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrustning nödvändig för aktiviteterna</li> </ul>

Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryggsäck för dagstur där lunchpaket och extra kläder ryms</li> <li>• Kängor eller gummistövlar</li> <li>• Slitstarka byxor</li> <li>• Regn-/skalkläder utan isolerande foder, jacka gärna med huva</li> <li>• Förstärkningsplagg (extra tjocktröja/jacka)</li> <li>• Mellanlager i fleece/softshell</li> <li>• 1-2 underställ av ull eller syntet</li> <li>• Varma strumpor gärna i ull (+ extra)</li> <li>• 2 par handskar/vantar</li> <li>• Mössa/pannband + buff</li> <li>• Termos (ca 0,5l / pers.)</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Solglasögon + solskyddsfaktor</li> <li>• Myggmedel</li> <li>• Skavsårstejp (ev. Compeed)</li> <li>• Kåsa/mugg</li> <li>• Sittunderlag</li> <li>• Toalettartiklar</li> </ul> <p>Vi ser gärna att alla barn har med egen ryggsäck med det viktigaste: ombyte/förstärkningskläder, kåsa, snacks.</p> <p>I lekens värld är det lätt att plurra i bäcken. Det är viktigt att ge barnen förutsättningar att kunna fokusera på en bra upplevelse istället för att vara blöt och kall. Ha därför alltid med extra sockar, vantar/handskar och mössa lättillgängligt i packningen. För barnen fungerar stövlar bra på fötterna om man inte har kängor.</p> <p>Torkrum finns på stationen.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badkläder</li> <li>• Kamera</li> <li>• Kikare</li> <li>• Matlåda för att packa lunchpaket i</li> </ul>
Hyra av utrustning	STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. För komplett utbud, priser och bokning <a href="#">följ denna länk</a> (15% rabatt för STF-medlemmar)

### MER ATT UPPTÄCKA

Är ni nyfikna på att ge er ut och använda era nya kunskaper efter genomförd introduktion finns massor att upptäcka i vårt närområde. Här har vi samlat våra bästa tips på dagsturer och övriga aktiviteter som passar extra bra för familjer. Som vanligt finns vi på fjällstationen redo att ge er aktuella tips utifrån väder, era önskemål och förmåga.

## FAMILJEVÄNLIGA DAGSTURER

- Ta en tur till Olåns vindskydd och Silverfallet, ungefär halvvägs runt den populära vandrings slingan finns en trevlig rastplats. Har du med dig ved är det ett bra ställe att grilla på. En kort bit därifrån finner du Silverfallet, kanske vågar du ta ett dopp?
- Trollstigen är en 2km lång sträcka som utgår från fjällstationen och slingrar sig genom gammelskogens gråa furor. Här gömmer sig djur, troll, jättar och andra väsen. Exempelvis har jätten Jakob tappat bort sina ägodelar och behöver din hjälp att söka reda på dem. Längs stigen finns en mindre avstickare som leder till Linnés källa, en kallkälla som aldrig slutar att bubbla.
- Gå den omväxlande Naturstigen som i 4 kilometer tar dig både genom lite tätare fjällskog och upp på kalfjället. Med jämna mellanrum finns frågor utplacerade och du lär dig mer om en rad olika frågor med fokus naturen. Denna runda passerar det gamla sommarvistet med traditionella torvkåtor.
- Ta en båttur över till den norska sidan av Grövelsjön med båten M/S Sylöra som trafikerar sjön dagligen under större delen av sommarsäsongen. Välj att antingen ta dig en tur på den norska sidan för att ta båten tillbaka, eller börja med båten och vandra 9 kilometer tillbaka längs stigen som Linné delvis färdades på när han passerade området redan på 1700-talet.
- Den närliggande Jakobshöjden bjuder på härliga vyer in över grannlandet i väster. Ta dig från fjällstationen ända upp på toppen och tillbaka (7 kilometer) eller ta dig en bit på vägen – även längre ner på kalfjället kan du se en bit in på den norska sidan. I Horisonten ser du ett bergsmassiv som sticker ut mer än de andra, detta är Rendalssölen men också känt som Drottningen.

## ÖVRIGA AKTIVITETER

- Hyr kikare och gå ut på fågel och renspaning. Lavskrikor är nyfikna fåglar som gärna kommer nära och om du har tur kan mata med en bit av din matsäck ur handen. Gör en vandring/utflykt till någon av vindskydden/grillplatserna och grilla korv, marshmallows, koka kaffe, varm saft eller något annat gott.
- Hyr kanoter och paddla på Grövelsjön. Finns flera fina platser att stiga i land på för lunch och fikapaus.
- Hyr fiskespön och prova fiskelyckan.
- Gör en topptur. Vi har en lista på 22 toppar som är möjliga att nå med dagstur.
- Hyr tält, kök, sovsäck och liggunderlag och testa fjälltältning. Du väljer själv om du vill gå långt, tälta nära fjällstationen och hur många nätter. Fråga efter tips på tältplatser vi vet flera. I vår butik finns flera lämpliga middagsalternativ för friluftsköket.
- I trollverkstaden kan du göra egna troll och ställa ut på Trollstigen.
- Ta en liten utflykt till [Grövelsjön Fjällbageri](#) och köp goda bullar att ta med ut på fjället.
- Besök de tama renarna hos [Renbiten](#) och hör de berätta om renen. Vågar du kan du klappa den.

- På fjällstationen finns generöst med sällskapsutrymmen. Pingisbord, lekrum, böcker, sällskapsspel mm.
- Kåsarace i fjällbäck. Grymt kul familjeutmaning när kåsorna far iväg ut för bäcken mot målet. Vem vinner?
- Besök Grövelsjön Alpacka som även har café och försäljning av produkter gjorda av Alpackapäls. Visste du att Alpacka är ett kameldjur som härstammar från bergskedjan Anderna i Sydamerika.
- Bada i en fjällsjö. Det finns flera bra badställen. Ovanför Lövåsen finns den s.k. badsjön men det går också bra att bada i Grövelsjön eller vid den långa sandstranden vid norska Fjellgutusjön eller den mer dolda pärlan svarthammartjärn.
- Boka plats och åk den lilla passagerarbåten över Grövelsjön till Sylen. På vägen kan man bland annat titta på ett flygplansvrak från andra världskriget. I Sylen kan man antingen göra en liten tur i området, fantastiskt fint att vandra upp mot Grötådalen, äta sin matsäck och sedan ta eftermiddagsbåten tillbaka eller så kan man vandra tillbaka via leden som går på den västra sidan av Grövelsjön.
- Besök fjällbondgården valdalsbygget. Här går djuren lösa på fjället och det finns ett litet café att besöka. Här finns både tallar som är upp mot 700år gamla, den sällsynta och giftiga varglaven samt de nyfikna Lavskrikorna att hitta.

## HITTA HIT

Vi rekommenderar ett miljövänligt resande.

### Buss

Grövelsjön har dagliga bussförbindelser med Mora (cirka 3,5 timme) genom linje 104 och 396. Se Dalatrafikens hemsida för aktuell tidtabell. [www.dalatrafik.se](http://www.dalatrafik.se)

Med MasExpressen åker du snabbt och bekvämt mellan Stockholm och Grövelsjön. Se Mohlins Expressbuss hemsida för aktuell tidtabell. [www.mohlinsexpressbuss.se](http://www.mohlinsexpressbuss.se)

### Tåg

Boka via [www.sj.se](http://www.sj.se). Sök din resa hela vägen från avreseort till slutdestination. Då får du alltid fram de avgångar som passar med olika färdsätt. Och du har också resegaranti, så att eventuella förseningar inte påverkar möjligheten att komma fram till destination.

## 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

Reception Grövelsjön: [grovelsjon@stfturist.se](mailto:grovelsjon@stfturist.se), 010-190 24 30