



Grövelsjön – Längdskidor och yoga

En perfekt mix av aktivitet och avkoppling. Vare sig du lockas av träning eller återhämtning ser vi till att du får dagens bästa uppstart, hittar motivation i spåret och avrundar med den bästa återhämtningen.

Såväl yogan som längdskidåkningen riktar sig både till dig som är nybörjare och dig som vill vidareutveckla dina färdigheter. Yogapassen på morgonen hjälper kroppen att aktivera de muskelgrupper som behövs för skidåkningen medan eftermiddagspasset fokuserar mer på att låta kropp och sinne slappna av för att maximera återhämtningen. Genom att aktivt hjälpa kroppen med återhämtning kommer du snabbare att se resultat av din träning. Skidcoachningen sker genom teknikövningar, 75 minuter om dagen som tillsammans med skidåkning på egen hand kompletterar varandra och utvecklar dig till en bättre längdskidåkare. Du bestämmer själv vilken ansträngningsnivå du vill lägga dig på för att uppnå dina mål med att delta på arrangemanget.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	6/14
Minimiålder	16 i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill utveckla sin längdskidåkning och kombinera detta med skön och avslappnande yoga.
Erfarenhet	Inga förkunskaper behövs. Under skidlektionerna delas gruppen upp i två mindre grupper.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	<ul style="list-style-type: none"> Eget rum i vald rumstyp. Lakan och handduk ingår endast i rum med dusch/WC. Incheckning från kl. 15.00, utcheckning senast kl. 10.00 Slutstädning ingår alltid.
Måltider	<ul style="list-style-type: none"> Helpension (middag på ankomstdagen till lunch avresedagen).
Ledare/Guide	<ul style="list-style-type: none"> Aktiviteterna sker i samarbete med Experience Grövelsjön och Yogaledare.
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> Aktiviteter enligt program, spårkort 2 dagar. Bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen. I intilliggande byggnad, Vallhalla, finns låsbara skidförvaringsskåp, vallabänkar och en fyshörna med gymutrustning och stakmaskiner. Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Om inte deltagarantalet uppnåtts 21 dagar innan kan arrangemanget ställas in.

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1 Ankomstdag Incheckning (från kl. 15.00) Gemensam Middag följt av information och mjuk yoga</p> <p>Dag 2 & 3 (Dag 3 byter grupp 1 & 2 tider) Yoga Frukost Längdskidlektion grupp 1 Längdskidlektion in grupp 2</p>

Lunch

Egen tid för skidåkning, träning, vila o dyl.

Yoga

Gemensam Middag

Dag 4 Avresedag

Yoga

Frukost innan utcheckning (senast 10.00) därefter tid för egen träning och Lunch

Längdskidor med Björn på Experience Grövelsjön – Teknikpass: består av 2 pass i 2 olika grupper under 2 förmiddagar. Vardera pass är 75 minuter långt där grupperna delas upp utifrån erfarenhet och/eller ambitionsnivå. Individuell feedback ges i den utsträckning som är rimligt för grupplektioner. Upplägget är att skidcoachen demonstrerar, instruerar och gör övningar med gruppen som du sedan får öva på själv i skidspåret. Vi kommer att vara på ett begränsat område så det går bra att klä sig varmt och anpassa eftersom. Under de två passen kommer vi fokusera på skidbalans, avslappnad diagonalåkning i flack terräng samt teknik i att ta sig utför säkert. Därefter avancerar vi med längdskidåkningens växlar med stakning, stakning med frånskjut samt diagonalåkning och saxning i brantare uppförsbackar.

Yoga med Barbara Frilund Ekberg 75 min/pass

Yogan under helgen består av morgonyoga som fokuserar på att mjuka upp och stärka våra kroppar, den riktar sin sig på de muskler du använder specifikt för skidåkning. Eftermiddagens lugnare pass syftar till att öka rörligheten och stretcha ut använda muskler genom den mjuka yinyogan och en avslappning. De yogaformer du kommer erbjudas under långhelgen är mjuk Hathayoga, SoundYoga, MEM-yoga, Yinyoga samt Yoga Nidra (djupavslappning).

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (lånas)

- I samband med yogan finns liggunderlag att använda som yogamatta, yoga block och tennisbollar.

Utrustning vi rekommenderar

- Yogakläder (mjuka kläder, långa mjuka byxor + någon varm tröja och strumpor).
- Yogamatta om du vill ha det, annars finns liggunderlag att låna.
- En fleecepläd (finns) eller stor sjal till avslappningen.
- Strumpor och sockor av ull eller syntet
- Underkläder och strumpor av ull eller syntet
- Underställ av ull eller syntet
- Vindbyxor eller tights
- Vindjacka
- Mössa

	<ul style="list-style-type: none"> • Buff (för att täcka hals/nacke/kinder) • Skidhandskar (fingervante + tumvante) • Extra plagg att åka i om det är kallt ex väst, jacka, tröja • Förstärkningsplagg att ha med till teknikpass tex varm jacka • Skidor, pjäxor och stavar för klassisk åkning • Valla, sickel, vallakloss (vallajärn och profil finns i vallaboden) • Längdskidpjäxor, längdskidor och stavar (finns att hyra).
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Ev. pjäxöverdrag (om det blir kallt) • Tofflor/inneskor • Vätskebälte • Pannlampa (om du vill åka på kvällstid)
Hyra av utrustning	<ul style="list-style-type: none"> • STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Uthyrningen har klassiska längdskidor (med skin), enstaka skejtskidor & kombipjäxor från Alpina. • För komplett utbud och priser följ denna länk. • 15% rabatt för STF medlemmar

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. Sammanlagt finns det även ca 100km längdskidspår i området kring Grövelsjön.

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 / 010 190 23 60

Kontakta anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se / 010 190 24 30