



## 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                | 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. Skidlektionerna sker i mindre grupper.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>DETTA INGÅR I PRISET</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Logi                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Eget rum i vald rumstyp. Slutstädning ingår alltid.</li> <li>Lakan och handduk ingår endast i rum med dusch/WC.</li> <li>Incheckning från kl. 15.00, utcheckning senast kl. 10.00</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Måltider                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Helpension (middag på ankomstdagen till lunch avresedagen).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ledare/Guide                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiviteterna sker i samarbete med skidinstruktör och Yogaledare.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Övrigt                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiviteter enligt program, spårkort 2 dagar.</li> <li>Bastu, WIFI, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen.</li> <li>I intilliggande byggnad, Vallhalla, finns låsbara skidförvaringsskåp, vallabänkar och en fyshörna med gymutrustning och stakmaskiner.</li> <li>Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</li> <li>Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</li> <li>Om inte deltagarantalet uppnåtts 21 dagar innan kan arrangemanget ställas in.</li> </ul> |

|                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>PRELIMINÄRT PROGRAM</b>                                                                |  |
| <b>Dag 1 Ankomstdag</b>                                                                   |  |
| Incheckning (från kl. 15.00), Gemensam Middag följt av information och mjuk yoga          |  |
| <b>Dag 2 &amp; 3 (Dag 3 byter grupp 1 &amp; 2 tider)</b>                                  |  |
| Yoga                                                                                      |  |
| Längdskidlektion grupp 1                                                                  |  |
| Längdskidlektion grupp 2                                                                  |  |
| Egen tid för skidåkning, träning, vila o dyl.                                             |  |
| Yoga                                                                                      |  |
| Gemensam Middag                                                                           |  |
| <b>Dag 4 Avresedag</b>                                                                    |  |
| Yoga och Frukost innan utcheckning (senast 10.00) därefter tid för egen träning och Lunch |  |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>UTRUSTNING</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Utrustning som ingår (lånas) | <ul style="list-style-type: none"> <li>I samband med yogan finns liggunderlag att använda som yogamatta och yoga block.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| Utrustning vi rekommenderar  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogakläder (mjuka kläder, långa mjuka byxor + någon varm tröja och strumpor).</li> <li>Yogamatta om du vill ha det, annars finns liggunderlag att låna.</li> <li>En fleecepläd (finns) eller stor sjal till avslappningen.</li> <li>Strumpor och sockor av ull eller syntet</li> </ul> |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Underkläder och strumpor av ull eller syntet</li> <li>• Underställ av ull eller syntet</li> <li>• Vindbyxor eller tights</li> <li>• Vindjacka</li> <li>• Mössa</li> <li>• Buff (för att täcka hals/nacke/kinder)</li> <li>• Skidhandskar (fingervante + tumvante)</li> <li>• Extra plagg att åka i om det är kallt ex väst, jacka, tröja</li> <li>• Förstärkningsplagg att ha med till teknikpass tex varm jacka</li> <li>• Skidor, pjäxor och stavar för klassisk åkning</li> <li>• Valla, sickel, vallakloss (vallajärn och profil finns i vallaboden)</li> <li>• Längdskidpjäxor, längdskidor och stavar (finns att hyra).</li> </ul> |
| Bra att ha         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ev. pjäxöverdrag (om det blir kallt)</li> <li>• Tofflor/inneskor</li> <li>• Vätskebälte</li> <li>• Pannlampa (om du vill åka på kvällstid)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hyra av utrustning | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt.<br/><a href="#">Grövelsjön fjällstation - Butik &amp; uthyrning</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### 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 fjälltur 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](mailto:bokningen@stfturist.se) , telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

**STF Grövelsjön Fjällstation**: [grovelsjon@stfturist.se](mailto:grovelsjon@stfturist.se) , telefon 010 190 24 30