



GRÖVELSJÖN – FÖRSTA FJÄLLTUREN (SOMMAR)

Första fjällturen är en sommarupplevelse att minnas. Under tre vandringsdagar står vandring i centrum, där du får samla värdefulla erfarenheter för framtida turer och samtidigt fylla på med ny energi medan vi utforskar fjällvärlden i väglöst land

Under tre dagar får du följa med på en resa som kombinerar äventyr, gemenskap och nya erfarenheter. Tillsammans vandrar vi genom Grövelsjöfjällens varierande fjälllandskap av tvinnade silverfurar och vidsträckta kalvfjäll. Under turerna får du njuta av landskapet och samtidigt samla erfarenheter som gör dig trygg och självsäker inför framtida äventyr. När kvällen kommer och vi återvänder till fjällstationen, väntar en avkopplande dusch, god mat och en stund framför brasan. Här kan du dela dagens höjdpunkter med dina vandringskamrater, koppla av och ladda upp inför morgondagens äventyr. När våra dagar tillsammans är över har du inte bara fått en fantastisk fjällvandring utan också samlat värdefulla erfarenheter som gör varje framtida fjälltur till ett tryggare och mer njutbart äventyr.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal	Min 6/ max 12

Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	Den här kursen passar alla som vill bli trygga och ansvarstagande fjällvandrare, och som drömmer om att kunna planera och genomföra egna turer i fjällen.
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet av fjällvandring krävs. Vandringarna sker i ett lugnt tempo. Du behöver dock ha tillräcklig kondition för att klara av vandringar upp till 12km med en dagstursrygsäck på ryggen. Under kursen utforskar vi både markerade leder och väglöst land, vilket innebär att marken vi går på varierar i svårighetsgrad.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Bädd i delat rum, Linneset kan hyras till. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, matsäck och middag.
Ledare/Guide	Guide certifierad enligt fjälledarnormen
Övrigt	Bastu, WIFI, gym, lounge, 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 är möjlig från kl. 15.00. Vid middagen finns ett gemensamt bord reserverat för deltagarna.

Dag 2: Utrustning och Navigering

Dagen börjar med frukostbuffé i restaurangen, där du även packar med din matsäck innan vi samlas kl. 09.00. Vi startar med ett välkomstmöte inomhus, här går vi igenom viktiga utrustningsdetaljer och väcker navigeringskunskaperna till liv innan vi går ut på veckans första fjällvandring. Idag fokuserar vi på att njuta av fjället och testa på navigering.

Dag 3: Fjällsäkerhet och turplanering

Du äter frukost och packar med dig matsäcken innan samling på överenskommen tid vid entrén. Vi siktar på ytterligare en njutbar fjällvandring där vi under dagen väver in moment om fjällsäkerhet, där vi pratar om förberedelser, fjällvett och hur man agerar vid nödsituationer, inklusive hur man söker skydd eller kontaktar fjällräddningen vid behov. När vi återvänder till fjällstationen avslutar vi dagen inomhus med att tillsammans

planera morgondagens etapp. Våra erfarna guider delar med sig av sina bästa tips för att planera, riskvärdera och förbereda en trygg fjälltur.

Dag 4: Dagstur och hållbarhet

Efter en härlig frukostbuffé i restaurangen och packning av din matsäck, samlas vi vid entrén på överenskommen tid för att ge oss ut på den tur vi planerade tillsammans dagen innan. Under dagen testar vi bland annat att vada över strömmande vatten på ett säkert sätt och diskuterar hur vi kan bli hållbara fjällvandrare. Under våra vandringar reflekterar vi även över fjällvandring och hållbarhet – hur vi vistas i naturen på ett ansvarsfullt sätt och lämnar plats åt känsligt djur- och växtliv.

Dag 5: Avresedag

Utcheckning sker senast kl. 10.00, matsäck ingår även på avresedagen. Vi hoppas att du tar med dig nya minnen och erfarenheter för framtida turer.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (lånas)	• Vindsäck • Liggunderlag • Karta och kompass
Utrustning vi rekommenderar	• Dagsryggsäck mellan (25-35L) • Vattenflaska och termos • Skavsårstejp/ skavsårplåster • Solkräm och solglasögon • Vandringskängor/ vandringsskor • Ömma kläder att vandra i • Skal-/regnkläder (jacka gärna med luva). • Vantar/ mössa/ buff • Kläder efter väder - det kan vara antingen sommarvärme eller kyligt höstväder
Bra att ha	• Vandringsstavar • Kikare • Kamera
Hyra av utrustning	I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt. Grövelsjön fjällstation - Butik & uthyrning

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 fjällturer 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 , telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se , telefon 010 190 24 30