



## GRÖVELSJÖN – FJÄLLINTRO FAMILJ

**STF erbjuder familjer en spännande och innehållsrik aktivitetsdag med fokus på introduktion till fjällvandring. Dagens vandring är anpassad för att inspirera både stora som små samtidigt som den förbereder er inför framtida fjäll- och friluftsäventyr.**

Låt guiden stå för planeringen medan du och familjen får uppleva en fantastiskt rolig och intressant dag på fjället. Du kommer att lära dig många bra tips och trix att ha i ryggsäcken för framtida turer. Vi gör en ca 4km lång vandring med fokus på lärande genom aktivitet och framför allt på att ha kul tillsammans. Med barnens nyfikenhet i fokus går vi igenom grundläggande fjällkunskap, navigering och fjällsäkerhet. Vi quizzar om allemansrätt, testar tändstål och stormkök och ger utrustningstips för fjället. När vi hittat det bästa lunchstället kan den som vill få äta den egna medhavda matsäcken i vindsäck. Målet är att ni i slutet av dagen ska känna er trygga med att göra en fjällvandring på egen hand. Under dagen finns gott om tid att få rådgivning och ställa frågor.

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. 10.00/ Avslutning kl. 16.00
Deltagarantal	Min 2 (en vuxen och ett barn) /max 16
Minimiålder	Rekommenderad ålder 6-12 år (yngre/äldre syskon är varmt välkomna)
För vem?	Familjer som vill lära sig grunderna i fjällvandring
Erfarenhet	Kräver ingen tidigare erfarenhet

### DETTA INGÅR I PRISET

Ledare/Guide	Guide certifierad enligt fjälledarnormen
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

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.

- Bo på fjällstation
- Fjällkunskap
- Aktivitet på fjället
- Navigering med karta och kompass
- Utrustning
- Bo på fjällstuga
- Fjällsäkerhet

Har du inte redan bott på stationen börjar vi med en rundvandring för att sedan spendera dagen utomhus. Se till att packa med en matsäck antingen på egen hand eller köpa till från frukosten.

Vi är tillbaka vid fjällstationen och avslutar ca kl. 15.30 och anpassar dagens tur efter väder och andra omständigheter.

<b>UTRUSTNING</b>	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindsäck (fördelas på gruppen)</li> <li>• Aktivitets-specifik utrustning</li> <li>• Sjukvårdsutrustning (ledare)</li> </ul>
Utrustning vi rekommenderar	<p><b>Kläder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Underställ av ull eller syntet</li> <li>• Slitstarka byxor och vandringsbyxor</li> <li>• Mellanlager i fleece eller softshell</li> <li>• Förstärkningsplagg, t.ex. tjocktröja eller lätt jacka</li> <li>• Regn-/skalkläder (jacka med huva och byxor)</li> <li>• Varma strumpor, gärna i ull (+ extra par)</li> <li>• Mössa eller pannband samt buff/halsduk</li> <li>• Handskar/vantar</li> <li>• Kängor eller gummistövlar (gympaskor med grovmönstrad sula för torra, varma dagar)</li> </ul> <p><b>Utrustning för packning och vandring:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryggsäck för dagstur (20–40L)</li> <li>• Vattenflaska</li> <li>• Termos (ca 0,5L/person)</li> <li>• Sittunderlag eller liggunderlag</li> <li>• Kåsa/mugg</li> </ul> <p><b>Sol- och insektsskydd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor</li> <li>• Myggmedel eller mygghatt</li> </ul> <p><b>Speciellt för barn och leksugna</b></p> <p>Barnen bör ha med sig en egen ryggsäck packad med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ombyte/extrakläder (extra viktigt vid lek!)</li> <li>• En kåsa eller mugg</li> <li>• Lite snacks</li> </ul> <p>I lekens värld är det lätt att plurra i bäcken, snubbla på spången eller trilla på gruset. Därför rekommenderar vi alltid en extra uppsättning kläder som är lättillgänglig i packningen. För barn passar stövlar utmärkt om de inte har vandringskängor. Torkrum och tvättmaskin finns på stationen.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skavsårstejp/plåster</li> <li>• Favoritsnacks för energi under turerna</li> <li>• Kamera (för att fånga minnen)</li> <li>• Matlåda för matsäck</li> </ul>

Hyra av utrustning	I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt. <a href="#">Grövelsjön fjällstation - Butik &amp; uthyrning</a>
--------------------	--

## 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 sommarvirket 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.

## 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.

I anslutning till fjällstationen finns en utomhuslekpark där barnen kan klättra och leka fritt. För den som älskar att pyssla och skapa finns Trollverkstaden, en kreativ plats för fylld av möjligheter. För de äventyrslystna väntar Trollstigen, en 1,2 kilometer lång vandring, här finns gömda troll och sagoväsen, om du går en liten avstickare kan du även hitta den bubblande källan. En upplevelse som gör naturen spännande och magisk.

## 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