

Råd och tips inför din vistelse i Grövelsjöfjällen under vintersäsong.

Varmt välkommen till oss på **Storsätra Fjällhotell!** Här följer några enkla råd och tips för du skall få så bra skidåkning, som möjligt, under ditt besök i fjällen.

Vintertid är självklart skidåkning i fokus, oavsett om det gäller längd, tur eller utför, i de lättillgängliga fjällområdena med omväxlande skidspår och mer dramatiska högfjällsområden som ger fina turmöjligheter. Topparna ligger på 1 100 - 1 200 m på svenska sidan, den norska är lite högre och brantare.

Längd och turskidåkning

I Grövelsjöfjällen finns drygt 10 mil preparerade spår som leder både ut på fjället och runt i närområde. Spårkarta finner du på <http://www.grovelsjon.com/res/Default/sparkartawebb2.jpg>

Aktuell spårstatus finner du på <http://www.livetracks.se/flash/grovelsjon.html>

Det finns också många mil med rösade leder uppe på fjället, som inte spåras, men där det går utmärkt att åka skidor. Med rätt utrustning är detta kanske din vistelses största upplevelse.

Du får en uppfattning om vilka möjligheter det finns genom att läsa om några av "våra" naturreservat; Långfjällets och Femundsmarka

Nasjonalpark på <http://www.graenslandet.se/sv/nio-skyddade-naturomraden>

Lätta förslag på turer finner du på <http://www.grovelsjon.com/TurforslagVinter.htm>

Vindskydd och raststugor finns på flera ställen utmed våra spår, där besökare kan gå in och rasta i lugn och ro.

Det finns också många mil utflyktsspår där hundar och pulkor är välkomna, dock ej hundspann

Utrustning

När det gäller den utrustning du kan behöva, såsom exempelvis val av skidor och pjäxor, så är åsikterna många och skiftande. Nedan finner du ett försök att ge de grundläggande kunskaperna för att du skall kunna välja. För den som inte jagar sekunder och tiondelar så räcker oftast detta.

Val av skidor

För att du skall kunna få så bra skidåkning som möjligt så måste du ha bra skidor. I detta sammanhang står ofta valet mellan **löparskidor/längdsskidor/längdåkningskidor (kärt barn har många namn)** och **turskidor**.

Utmärkande för **löparskidan** är att den är lätt, smal och utan stålkant. Det bästa valet i välpreparerade spår som inte påverkats alltför mycket av väder och vind. Det självklara valet för den som i första hand är ute för att träna skidåkning inför ex. Vasaloppet. Vilket du kan göra i våra preparerade spår.

Är du i fjällen, för att också uppleva den fantastiska naturen, så är ofta **turskidan** ett klokt val. Terrängen är kuperad och går ibland uppe på

fjället och ibland i lägre terräng. Förhållandena skiftar beroende på vind, temperatur och olika sorters snö. Ibland åker man spårat och ibland ospårat. Ibland behöver man kunna bromsa där det är hårt. **Turskidor**, som är bredare och har stålkant vilket är viktigt vid plogning eller skråande, ger mycket bättre kontroll. Modellerna med stålkantar kallas ibland fjällskidor. De är utmärkta turskidor som också passar i preparerade spår.

Valla eller vallafritt?

Det enklaste alternativet är förstås valla fria skidor. Idag finns utmärkta vallningsfria alternativ, "för den som vill ägna mer tid åt skidåkning än vallning". Glidet blir dock något sämre än för en bra vallad konventionell skida. (Något, som en del faktiskt uppskattar i utförslöperna..)

Vallatejp är ett utmärkt alternativ för motionärer som inte vill lägga så mycket tid på vallningen. Vallatejp är också ett bra alternativ om man känner att man inte behärskar vallning och heller inte har någon större lust/tid att lära sig vallningens konst. Vallatejp kan i bästa fall hålla ca 25 mil, givet att man var noggrann när man vallade med tejp och att det inte är alltför slitiga och smutsiga förhållanden.

Val av pjäxor

Här finns det dom som "jagar" gram och milligram. Och senaste modell.

Det viktigaste för dig när du väljer pjäxa är att den skall vara stabil, bekväm och ge bra stöd. Den skall skydda mot kyla och väta. Även uppe på fjället.

Hyra utrustning

Om du inte vill köpa skidor och pjäxor så finns det att **hyra** på flera ställen nära hotellet. Både för längdskidåkning och utförsåkning. Vi rekommenderar **Fjällbua**, ca 700 meter från hotellet. Här kan du förboka

dina skidor, pjäxor mm. Gå in på www.fjallbua.se eller maila till kontakt@fjallbua.se. **Ange att du bor på Storsättra Fjällhotell när du bokar.**

Hjälp med tekniken?

Oavsett om du är nybörjare eller mer erfaren så kan du ha stor glädje av en eller ett par timmar med vår samarbetspartner Experience Grövelsjön. Se bilaga.

Ordna din drömtur.

Vill du göra något alldeles extra? Är ni ett gäng som vill förverkliga en gemensam upplevelsedröm?

Med inhyrd specialkompetens får du en genväg till de bästa upplevelser som Grövelsjöfjällen med omnejd har att erbjuda.

Vi erbjuder en av områdets absolut bästa guider. Bifogat finner du mer information. Gå också in på Experience Grövelsjöns hemsida www.grovelsjon.guide och läs mer.

Utförsåkning

Ca 2 km från hotellet ligger Grövelfjäll, som erbjuder 8 pister med en fallhöjd på 180 meter, 4 liftar med en kapacitet av 3 700 personer/timma. Man har en total pistlängd på 6,8 km och den längsta nedfarten är 1 500 meter. För mer information se www.grovelfjall.se.



VÄLKOMMEN!



Säkerhet

Här följer Fjällsäkerhetsrådets ”Praktiska och grundläggande tips för en tryggare fjällvistelse”.

1. VÄLJ RÄTT UTRUSTNING

Kläder och pjäxor ska tåla vind och väta. Kläderna bör kunna bäras i flera skikt för att enkelt anpassas efter väder och temperatur. Bra utrustning behöver inte vara dyr och en klokt packad ryggsäck bör inte vara för tung. På Fjällsäkerhetsrådets webbplats finns checklistor över lämplig utrustning för olika aktiviteter i olika typer av fjällmiljöer.

2. MEDDELA FÄRDVÄG OCH BERÄKNAD ÅTERKOMST

Det är viktigt att någon känner till er planerade färdväg och när ni räknar med att komma tillbaka. Berätta för en vän, en släkting eller någon annan som kan slå larm om ni inte skulle återvända som planerat.

3. ANPASSA FJÄLLTUREN EFTER VÄDRET

Vädret kan slå om hastigt i fjällen. Ta del av lokala och aktuella väderprognoser via radion eller webbplatsen smhi.se. Vädertjänster erbjuds även som applikationer för mobiltelefoner. Respektera alltid utfärdade fjällvädervarningar.

4. FÖLJ MARKERADE LEDER

Det finns hundratals mil markerade leder i fjällen, med bland annat avståndsmarkeringar, övernattingsstugor och hjälptelefoner. De flesta gör klokt i att följa lederna, det minskar risken för att hamna i lavinfarliga områden och är ett säkrare alternativ om ni av någon anledning skulle behöva hjälp.

5. TA MED KARTA OCH KOMPASS

Se till att ha med en karta som är aktuell. Kompass behövs framförallt utanför markerade leder. Användning av kompass kräver dock kunskaper – instruktioner finns på Fjällsäkerhetsrådets webbplats. Använd gärna GPS, men tänk på att batterier laddas ur snabbt när det är kallt.

6. RÅDFRÅGA ERFARNA MÄNNISKOR

Människor som ofta vistas i fjällen kan ge viktig information. Ta kontakt och ställ frågor om vägval, vattenstånd, broar och annat som underlättar er planering. Det finns lokala fjällsäkerhetskommittéer med stora kunskaper om fjällen i sina närområden.