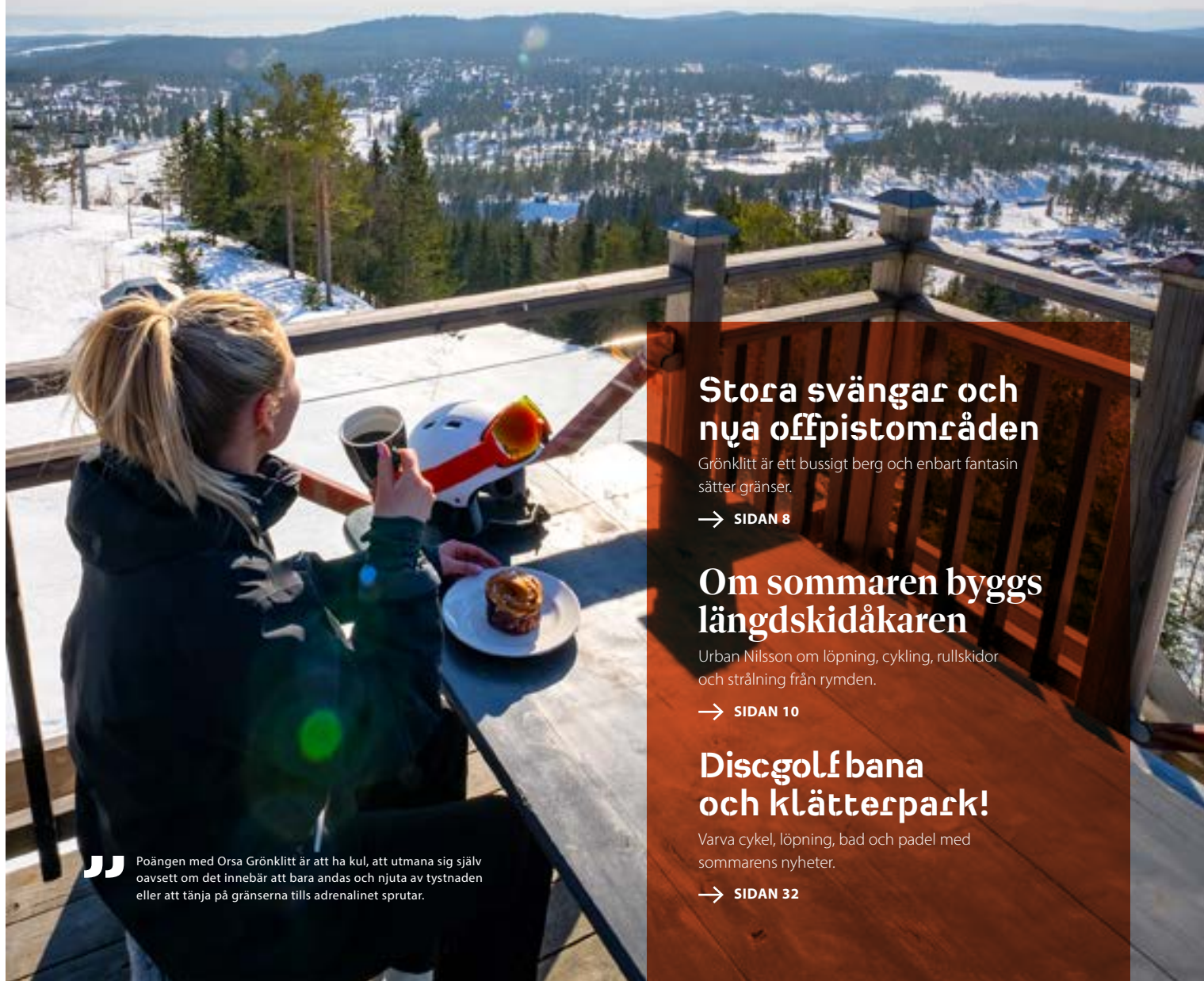


Orsa Grönklitt

DIN GUIDE TILL EN FANTASTISK SEMESTER



Poängen med Orsa Grönklitt är att ha kul, att utmana sig själv oavsett om det innebär att bara andas och njuta av tystnaden eller att tänja på gränserna tills adrenalinet sprutar.

Stora svängar och nya offpistområden

Grönklitt är ett bussigt berg och enbart fantasin sätter gränser.

→ **SIDAN 8**

Om sommaren byggs längdskidåkaren

Urban Nilsson om löpning, cykling, rullskidor och strålning från rymden.

→ **SIDAN 10**

Discgolf bana och klätterpark!

Varva cykel, löpning, bad och padel med sommarens nyheter.

→ **SIDAN 32**



Poängen med Orsa Grönklitt

Oavsett årstid, när klockan slagit kväll är du lika slut som dagen.

Strax norr om Orsasjön breder vildmarken och de djupa dalaskogarna ut sig. Naturens lågfjälls-karaktär med suggestiva myrar och blånande vyer lockar till att susa fram på längdskidor, att springa eller cykla på slingrande stigar, att carva hela vägen ned i de breda och välpreparerade pisterna. För oss på Orsa Grönklitt är du en i gänget. Vi är lika stolta över våra kurser i rullskidor och seedinglopp inför Vasaloppet som vi är över fisket i Rådsjön, vandringslederna, klätterparken och de nya teknikområdena för cykling.

När sommaren tagit sitt slut och snön lagt sig byter vi spår. Ställer trailskorna i garderoben och monterar fast takboxen. Istället för att trampa fram på cykel lägger vi vikten på innerskidan och trampar i kurvorna med små snabba sidledsflyttningar. Blåbäret Bärre hänger naturligtvis också med. Hen älskar att åka skidor både utför och på längden, likväl som roliga cykelutmaningar och upptåg i skogen under barmarkssäsongen.

Poängen med Orsa Grönklitt är att ha kul, att utmana sig själv oavsett om det innebär att bara andas och njuta av tystnaden eller att tänja på gränserna tills adrenalinets sprutar. Poängen är att uppleva äventyr och skapa minnen tillsammans eller på egen hand, året om och alla är välkomna!

Längd- centrum

VÅRT BULTANDE HJÄRTA

Orsa Grönklitt räknas som en av Sveriges toppanläggningar för längdskidåkning. Det har vi vår kompetenta personal och starka leverantörer att tacka för. Det snösäkra läget och den varierade terrängen hjälper också till såklart. Välkommen till oss, nybörjare, liten, stor, motionär och elit!



Mitt på skidstadion hittar du Längdcentrum, hjärtat som all vår längdverksamhet kretsar kring. Här träffar du våra längdnördar, alltså vår kunniga personal som hjälper dig med tips, teknik och allsköns service som har med längdskidåkning

att göra. Under hela säsongen står verkstaden till tjänst med fäst- och glidvallning, slipning och montering samt även vallning inför lopp. Behöver du mäta ut spannet, fixar vi självklart det, precis som allt annat du kan tänkas behöva hjälp med för att få en perfekt dag i spåren. I Butiken, bara tio meter från spåren, hittar du

ett unikt sortiment av professionell utrustning att kitta dig med från topp till tå.

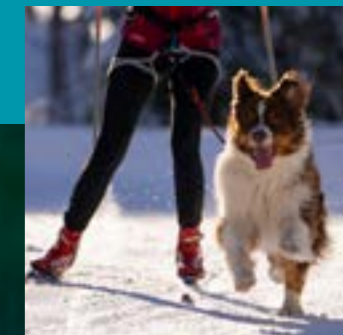
13 MIL VÄLPREPARERADE SPÅR

Om Längdcentrum är vårt hjärta så är spåren våra blodkärl. Kända för sin höga kvalitet drar de till sig både landslagsåkare och motionärer från hela världen. Orsa Grönklitt klassas sedan lång tid tillbaka som ett officiellt Vasaloppscen-ter. Terrängen varierar med kuperade elitspår, lättåtkäta vägspår, fjällterräng, myrar och mysiga skogsspår. Samtliga spår är preparerade enligt nördens alla regler vilket ger dig perfekta förut-sättningar, oavsett om du står på ett par skidor för första gången eller tränar inför världstäv-

lingar. 12 kilometer av våra spår är belysta från 05.00 till 23.00, på så vis kan du maxa antalet träningstimmar alternativt ta en lång sovmorgon och komma ut i spåren när det passar dig.

VÄSSA TEKNIKEN OCH MÄRK SKILLNADEN

Ju bättre teknik desto mer lugnt och avslappnat kan du åka. Alla kan utvecklas, ofta med små korrigeringar. På längdcentrum finns ett tiotal instruktörer som hjälper både dig som är nybörjare och vill förbättra allt, likväl dig som vill förfina din åkning för att kunna pressa Vasaloppstiden. En skidlektion utgår alltid från varje individs behov. Oftast börjar vi med några varv



Det är inte bara tvåbenta som uppskattar en tur i snön. Dagtid får vovven gärna följa med i hund- och pulkspåret. Mellan 20.30 - 23.00 får hen hänga med i samtliga spår.

inne på skidstadion. Vi tipsar medan du åker och arbetar oss framåt steg för steg. Skillnaden brukar märkas väldigt snabbt. Många vill bli bättre på att åka i nedförsbackar. Ofta handlar det om att förbättra tyngdöverföringen, tajmingen och om att öka kunskapen om hur du ska åka i olika situationer. För dig som vill finlira rekommenderar vi en filmad lektion där vi tillsammans dyker ned i detaljerna och gör upp en plan för hur vi ska utveckla just din teknik. Det är i grunden så de flesta landslag jobbar. En lektion på en timme är en bra investering som inte bara förändrar för stunden, utan oftast för resten av livet.

Personalens tips på bästa spåren! →

Stalltips

från personalen

→ BÖLLINGEMYREN

Efter 1.5 km på vägspåret mot Stormen öppnar sig ett fjällliknande myrområde med rogivande natur. Hyfsat platt som passar nybörjare och staksugna.

→ UTSIKTSSPÅRET

Utgå från Råtjärn och Råtjärnsberget för omväxlande traditionell skidåkning genom mysigt skogslandskap.

→ 30 KM LÅNGSPÅR

Börja med Nallerundan på 1,9 km. Fortsätt ut på Gröna milen i 7,5 km. Ta därefter stäckspåret över till vägen och åk Kallbolsrundan hela vägen tillbaka.

→ MYRSPÅR

Rolig och omväxlande åkning med korta backar, öppna vyer och goda solchanser.

→ VÄGSPÅREN

Lättåkt med varierande kupering. Perfekt för Vasaloppsåkare som sukter efter många mil i benen.

→ ELITSPÅREN

Några av Sveriges finaste tävlingsbanor med tekniska utmaningar och mycket kuperat.

→ ÖSTSPÅREN

Storslagen skidåkning med fantastisk utsikt och natur. Måttligt kuperat med några längre backar.

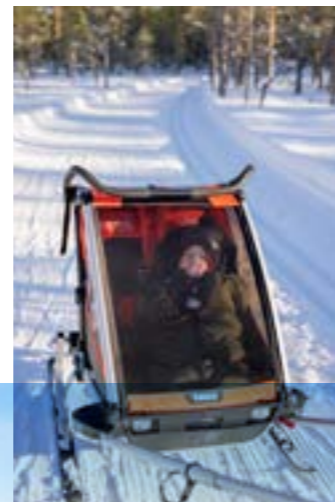


SPÅRKARTOR

Scanna QR-koden med din mobil eller surfplatta, så hittar du alla kartor du kan behöva. Om du hellre vill ha papperskopior så är du välkommen till Gästcenter så hjälper vi dig!



Orsa Grönklitt bjuder på mängder av spår som är alldeles lagom flacka när man får staka för två. Släde finns att hyra i Sportshopen.



Östspåren bjuder på vidunderlig natur.



Spårkort är obligatoriskt från att du fyllt 7 år och gäller på samtliga skidspår. Prislista finns på orsagronklitt.se och du köper ditt spårkort på Längdcentrum.



→ Hyra, serva eller köpa nytt? Vår kunniga personal på Sportshopen hjälper dig. Vid köp av skidor – testa dem i spåren utanför dörren innan du slår till.

PROFESSIONAL GRADE. RESPONSIBLY MADE.

LIFA INFINITY™, is our most innovative and sustainable waterproof/ breathable technology to date, made without any chemical treatments. Developed with professionals around the world to protect them from the elements while keeping environmental responsibility in mind.

lifa infinity™



WATERPROOF



BREATHABLE



RESPONSIBLE

TRUSTED BY
PROFESSIONALS



ALIVE
SINCE / 1877

Enbart fantasin sätter gränser

Grönklitt är ett bussigt berg som bjuder på alpin skidåkning i tre väderstreck. Om det blåser på ena sidan erbjuds du lä på andra sidan. Om morgonen, när det är hårt på skuggsidan har solen värmt snön till smör i flera av de andra pisterna.

Det finns 13 liftar och 22 nedfarter i alla färger med lagom lutning och bredd för dig som lär dig att svänga och för dig som älskar att carva. Alla kan åka i hela systemet. I söder och väst är backarna snälla och förlåtande medan de norra pisterna är brantare och mer truliga. Att hitta är lätt som en plätt vilket gör att våra yngsta besökare snabbt kan komma igång och utforska på egen hand. Snacka om en boost för

självförtroendet när de precis som de vuxna åkarna har egna historier att berätta om hemma i stugan på kvällen.

HOPP OCH LEK FRÅN MORGON TILL KVÄLL

På den södra sidan hittar du Bananen, det vill säga vår snowpark med hopp, rails och boxar. Parken har flera linjer att välja mellan och

passar dig som provar på för första gången och dig som är van att trixa och flyga långt i luften. Här kan du dratta på rumpan, precis som om du råkar kliva på ett bananskal. För att hjälpa dig att stå på benen pistas och markeras parken dagligen. På tisdagar och fredagar kör vi också kvällsåkning på den södra sidan och dagen behöver inte ta slut förrän klockan 19.00.

Strax utanför pisterna finns äventyret.



OFFPIST

Besegra berget på dina villkor

Ett stort, för många okänt äventyr är vår offpiståkning. Många känner till Bärrens offpist, en smal stig genom skogen som ungarna älskar. Under drygt tio års tid har vi dock, lite i smyg, huggit och röjt på andra platser. I skogsområdet mellan Berguven och Norrbacken finns numera en sträng rakt genom skogen och nerför branten att ta sig an. Terrängen varierar, här och där är det extra smalt. Lite lagom äventyrligt för den som vill prova på. Vi kallar den Trattis, eftersom det växer

så mycket svamp där om hösten. Från knölen vid Berguven har vi kapat fram ett antal sköna rännor som ger bra fart ut i det markerade offpistområdet mellan Berguven och Höken. Sedan har vi ju Biffen, backen där pistmaskinen är bannlyst och pucklar, rännor och hopp får växa fram på egen hand. Orsa Grönklitt är en idealistisk plats att prova på offpist. Det är varierat, med en mängd olika stigar att upptäcka. Din enda gräns är din egen fantasi.

Offpistfavoriter

Biffen. Opistat med naturliga pucklar, rännor och hopp.

Bärrens offpist. Ett naturligt guppigt spår genom skogen hela vägen ned till Blåbärs-skogen. Ungarnas favorit.

Öster om Örnen. Öppet och lättillgängligt. Avslutas med en smal stig ut i Örnens nedre del.

Wild Kids. Högsta toppen ovanför Berguven. Smala rännor genom skog och fält som ger ordentligt med fart ut i offpistområdet mellan Berguven och Höken.

Trattis. Trolsk granskog mellan Berguven och Norrbacken. Smal infart från vägen mellan norrfliften och Berguven som öppnar upp sig längre ned.

Halvan. Efter första svängen öppnar skogen upp sig till vänster. Varierad terräng med flera naturliga hopp och knölar.

Området runt slingan. Fall ned till höger efter att du passerat nedfarten mot Helan och Halvan. Varierad lutning, dock brantare ju tidigare du svänger ned.

Demonen. Åk transportsträckan från Norrbacken till mellanliften. Ta höger innan ravinen och du står strax på toppen av ett glest skogsområde. Smala stigar genom skogen tar dig tillbaka till transporten mot norrfliften.

Hopp och lek i snowparken för vana och ovana flygare.



Gammal som ung, alla älskar blåbär!



HÅLL KOLL PÅ DINA FAVORITBACKAR!

Scanna QR-koden med din surfplatta eller mobil och ladda ner pistkartan. Eller hämta ett pappersexemplar i Gästcenter.





Laget är starkare än jaget

Möt Urban Nilsson,
Orsa Grönklitts nya sportchef

Urban – proffs på valla och på att posera framför kameran

Namn

Urban Nilsson

Ålder

46 år

Familj

Fru Ida,
barnen Astrid
och Assar

Bor

Karlstad och
Orsa Grönklitt

Gör

Sportchef på
Orsa Grönklitt

Urban Nilsson flyttade hemifrån redan som sextonåring, där och då började hans resa till att bli den människa och ledare han är idag. Efter tio år som vallachef för längdskidlandslaget, är han känd för de flesta. Inte minst efter OS i Sotji då de svenska längdåkarna kammade hem 11 medaljer. De mindre glada dagarna med vallamissar saknar han inte. Dock hade de varit mycket tuffare utan teamet och sina tidigare erfarenheter från räddningstjänsten.

Vi träffas på restaurangen Uggulan & Björnen. Sedan augusti 2021, då Urban tillträdde som sportchef för Orsa Grönklitt, pendlar han mellan stugan i Dalarna och familjen i Värmland. Hans dialekt avslöjar dock att han kommer långt mer norr ifrån.

– Jag är född och uppvuxen i Sävast, en förort till Boden i en idrottsfamilj. Vi åkte mycket skidor men mina två äldre systrar spelade framförallt fotboll. Jag fastnade mer för skidor, kom in på skidgymnasiet

i Gällivare och flyttade därmed hemifrån när jag var sexton. Det var ett stort steg att flytta trettio mil i så ung ålder och det har definitivt präglat mig som person. Man fick lära sig att ta vara på sig själv och blev inte så curlad utan fick valla sina skidor själv. Man blir självständig på ett annat vis och det har jag haft med mig under hela livet.

SNÖ OCH ELD

För de flesta är snö och eld två element som står långt ifrån varandra

men så är det inte riktigt för Urban. Tvärtom ser han många likheter. Strax efter tjugo utbildade han sig till brandman och fler än en gång har erfarenheterna från åren inom räddningstjänsten kommit honom till nytta.

– Man lär sig mycket av ytterligheter. När det kommer till eld pratar man om strålningsteknik, hur nära kan man gå och inte gå? Vad händer med omgivningen när det blir en viss temperatur? Med snö är det egentligen samma sak.

Inför OS i Pyongyang kontaktades jag av en forskare inom just brandstrålningsteknik som förklarade hur underkyllt regn fungerar, vilket fick mig att fundera. En väg bana kan aldrig vara kallare än luften, trots det kan en väg frysa och hur kommer det sig att det kan bli frost på en ruta fast det egentligen inte varit minusgrader? Vi skapade en stor termometer som mätte strålning från rymden och analyserade hur dess påverkan isolerar kyla på olika sätt.

Det är ganska lätt att valla uppe i Norrbotten där temperaturerna är mer statiska jämfört med Mellaneuropa där det kan vara minus tjugo på natten och plus tio på dagen.

SAMARBETE GER MAGI

Han ser ganska vanlig ut. Snäll. Särskilt när han berättar något lustigt och skrattrynkorna kikar fram i utkanten av ögonen. Även om jag, liksom många andra sett honom i TV-rutan är det svårt att föreställa sig honom där med sina magiska super-valla-krafter. Hårt arbetande, aldrig nöjd – för han ser just nöjd ut – grubblande på detaljer, alltid på jakt efter att hitta något nytt som kan göra teamet mer framgångsrikt. Själv ser han sig absolut inte som någon super-magiker utan återkommer flera gånger till att det samarbetet inom teamet som är det vinnande konceptet.

– Framgången i Sotji tror jag berodde på att gruppen var så väl sammansvetsad. Det spelar ingen roll om det gäller idrott eller arbetslivet. Man måste jobba tillsammans, respektera varandra och känna tillit för att lyckas. Alla i gruppen är en pusselbit, en bit är ingen helhet i sig utan alla delar måste vara på plats. Det om något tog jag med mig från mina år som brandman. Precis som erfarenheten från räddningstjänsten hjälpte mig dig de gånger man gjort en vallamiss och mötte trettio journalister i den mixade zonen.

Misslyckas man vid en utryckning så kan det innebära att någon dör, det ger perspektiv och hur skamsen man än är över att inte lyckats med vallon så är det egentligen inte en riktig katastrof.

FÖRSTA SOMMAREN I ORSA GRÖNKLITT

Det är knappast första sommaren i Orsa Grönklitt för Urban, han har varit här många gånger, både privat och på träningsläger tillsammans med landslaget. Däremot är 2022 den första sommaren Urban upplever som sportchef. Han går igång ordentligt när vi pratar om discgolfbanan som de just är färd med att anlägga, för gästernas skull men också för sin egen del då det är något han aldrig provat. Jag frågar honom vad en sportchef egentligen gör och kort sagt handlar det om allt från att fixa ved till slobbodar och bygga klätterpark till att ansvara för sportbutiken och skidlektioner.

– Man kan dela upp jobbet i fyra kategorier; butiken, event, träningsläger och tävlingar. Du hade absolut kunnat hitta mig huggandes ved i skogen, det hade jag trivts superduperbra med men oftast får jag delegera sådant. Det händer dock att jag håller i skidlektioner. Det viktigaste och största målet för oss är att alla som besökt oss åker hem nöjda. Det är den svåraste och roligaste utmaningen. Alla våra gäster är unika med olika önsknings och behov. Det gäller att ha många delmål på vägen. Det finns så många guldorn i Orsa Grönklitt, det är bara fantasin som sätter stopp och pengar kanske. ■

På Orsa Grönklitt finns goda möjligheter till varierad träning. Rullskidor, löpning, cykel – allt hittar du utanför stugknuten. Vill du slipa längdtekniken kan du boka en privatlektion även sommardag.

Sommaren är längdåkarens bästa vän

Mellan glasspauser, dopp i sjön, grillkvällar och gräsklippning byggs längdskidåkaren. Om sommaren är dagarna längre och du har tid att bygga upp din kondition på bästa sätt inför vintern. Ju tidigare du sätter igång, desto bättre. Ungefär så svarar Urban när jag frågar om hur man tränar bäst under barmarks-säsongen.

– Du måste ha ett mål att jobba mot, oavsett om det är en särskild tävling eller att komma i ditt livs bästa form. För att bli en riktigt bra skidåkare måste man också ta hjälp med teknik och material samt åka till bra ställen för att kunna träna. Det spelar ingen roll om du cyklar, springer eller åker rullskidor när det kommer till konditionen. De tre aktiviteterna tränar hjärta och lungor lika bra. Däremot är det vettigt att variera mellan dem för att undvika skador. Tänk att du gör en gren i taget en gång i veckan, då är du plötsligt uppe i tre träningsstillfällen vilket är ganska mycket för en motionär. Satsar du extra på just längdskidåkning så lägg till extrapass med rullskidor och stakmaskin. Det skärper både din styrka och teknik.





ORSA FLOWTRAIL

Flowtrail har vi anlagt för dig som gillar när det suger i magen. Välj mellan grön och blå led. Den två kilometer långa banan bjuder på böljande kullar och doserade kurvor. Stigen är slät och utan stenar och rötter vilket gör det lätt för alla, oavsett nivå, att hitta ett skönt och svängigt flyt.

→ Vässa din cykelteknik tillsammans med någon av våra erfarna instruktörer. Kurser finns för alla nivåer. Kom in och prata med oss på Längdcentrum så hjälper vi dig.

45 KILOMETER LEK PÅ CYKEL

Vissa pressar helst på i uppförsbackar och susar utför för att sedan trycka på uppåt igen. Andra föredrar snälla skogsstigar och grusvägar som funkar för hela familjen med fikastopp vid en mysig grillplats. De varierande lederna kring Orsa Grönklitt utmanar och roar nybörjare liksom rutinerade mtb-cyklister.



SKILLS TRAIL OCH SKILLS AREA



Sommaren 2021 invigde vi Skills Trail och Skills Area, ett teknikområde där cyklister på alla nivåer kan träna balans, hopp och att ta kurvor. Jösses vilken succé det blev. Området består av en 400 meter lång slinga i skogen samt en plan teknikträningsyta. Här stöter du på olika platsbyggda moduler med alternativa svårighetsgrader. Lätt, medel eller svår. Ett tips är att väcka (skratt)musklerna med några varv på Skills Trail och Skills Area innan du ger dig ut på våra övriga leder.



→ Trailpass är obligatoriskt från att du fyllt 7 år när du vill cykla leder samt nyttja multibanan. Prislista finns på orsagronklitt.se och du köper ditt pass på Längdcentrum.

GRÖNA, RÖDA OCH BLÅ LEDER

Alla vet att när det är grönt, så är det bara att köra. På de gröna lederna, som är våra lättaste, är det enkelt att hitta flytet oavsett om du är ung, gammal, nybörjare eller en riktig cykelräv.

När du slutat kalla dig nybörjare är det dags att anta nästa utmaning och ge dig på någon av de blå lederna som är lite

mer tekniska och fysiskt ansträngande.

När du fixat de blå och vill ha något mer är det de röda lederna som gäller. Med rejäla branter, lutningar och naturliga stenar krävs stort fokus och grym teknik. När det sitter har du riktigt rolig cykling att se fram emot.



3 Biking Dalarna

Orsa Grönklitt är en del av Biking Dalarna – Sveriges största cykelparadis med 20 cykelområden över hela Dalarna.

Närmaste granne är Mora, men även Älvdalen och Rättvik bjuder på fina leder och är väl värda ett dagsbesök.

Läs mer på bikingdalarna.se



HYR CYKEL

Att hyra en cykel är inte bara praktiskt om du inte äger en cykel själv, det är roligt också! Passa på att testa en riktigt bra heldämpad cykel, eller varför inte en e-MTB eller kanske en gravelbike? På Längdcentrum hittar du hyrcyklar för stora som små. Kom ihåg att boka din hyrcykel i god tid.



LÄS DEN STÖRSTA ANNONSTIDNINGEN I OVANSILJAN



I Masen hittar du informationen om vad som händer i Mora, Orsa och Älvdalen. 20.000 exemplar delas ut gratis varje vecka.

Du hittar oss även på www.masen.se och på Facebook.

 **masen**
en del av bokstaven

Hitta rätt på Orsa Grönklitt



Även om allt ligger nära och det är bra skyltat, är det aldrig fel med en karta. Du kanske vill kolla läget vid frukostbordet innan du ger dig ut. Ladda ned kartorna digitalt eller ta en sväng förbi Gästcenter och plocka upp en papperskarta om du gillar det bättre.

Scanna QR-koden med din mobil eller surfplatta, så hittar du alla kartor du behöver.



Vi lär ut snöglädje

Orsa Grönklitts skidskola är känd som en av de bästa i landet. Vårt goda rykte bekräftas dessutom av er, våra gäster, som i den senaste undersökningen gav oss högsta betyg. Fem av våra skidlärare har utbildningsgrad fyra, vilket är den högsta du kan ha. Som en fjäder i hatten väljer SLAO att hålla sina utbildningar hos oss.

Ett av våra viktigaste mål är att förmedla en positiv känsla och glädje för snö, skid- och snowboardåkning. En självklarhet kan tyckas men det är inte alltid lätt att hålla entusiasmen uppe om något trilskas. Det är där våra lärares erfarenhet och förmåga att lyfta dig som individ gör hela skillnaden.

För barn är leken lika viktig som skidåkning. Det skapar glädje och en lust att lära sig mer, något vi vuxna ibland glömmer bort och som vi kan lära av våra barn.

Orsa Grönklitt erbjuder allt från privatlektioner till gruppskidskola för barn, ungdomar och vuxna på alla nivåer. Besök orsagronklitt.se för att läsa mer och boka.

Längdlektioner

FÖR NYBÖRJARE OCH ELIT

Det är aldrig försent att lära sig och åka längskidor eller att bättra på sin nuvarande teknik. En eller flera lektioner, privat eller i grupp, gör alltid stor skillnad för motionärer liksom vana Vasaloppssåkare. Våra instruktörer på Längdecentrum har alla hög kompetens och flera av dem är aktiva tävlingsåkare med fina meriter från både SM och Vasaloppet. Vi jobbar enligt Svenska skidförbundets material och håller oss uppdaterade med det senaste inom teknikutvecklingen.

För att maximera din lektion rekommenderar vi

en privatlektion där vi helt fokuserar på just dina förutsättningar och ambitioner. Du kan också höja ribban med att boka filmning, ett mycket pedagogiskt och effektivt arbetsverktyg. Ett annat alternativ är att boka en grupplektion, ensam eller tillsammans med ett kompisgäng. För er som är en hel grupp kan vi också skapa träningsläger där vi utöver teknikinstruktioner erbjuder föreläsningar om kost, träning och utrustning. Besök orsagronklitt.se för att läsa mer och boka.



Lektioner i backen & PT

EN GENVÄG TILL MER KUL I BACKEN

PRIVATLEKTION

Skidskola är inte bara för barn och nybörjare. Tvärtom. En timme tillsammans med en personlig tränare där all fokus ligger på dig ger din åkning en rejäl skjuts. Fusk? Näe, skipa tragglandet säger vi och använd timmarna i backen till att åka på det sätt du alltid drömt om istället.

SKIDSKOLA I GRUPP

Delad glädje är dubbel glädje. Passa på att lära dig tillsammans med andra i två eller fyra dagar. Du lär dig mycket av att titta på andra, hjälpas åt och skratta tillsammans. Lektionerna är 60 eller 75 minuter långa.

→ Boka Barnskidskola, Snölekis, PT-lektioner och grupplektioner på orsagronklitt.se, i Gästcenter eller på telefon 0772-280 100. Läs mer om skidskolorna på vår hemsida.



Allt inom bad, värme & sanitet.
Från inspiration till installation.



Sveriges största butikskedja
för brasvärme

Välkommen till vår butik i Mora

EKLUNDS

Skolvägen 6, Mora | 0250-58 50 00 | www eklundsmora.se





Vandring

– en lisa för själen

Efter fart och prestation är det skönt att snöra på sig vandringskängorna och lugna sinnet med doften av gran och myr. I naturen runt Orsa Grönklitt med omnejd finns flera vandringsleder som är korta, långa, flacka, branta och obanade.

Det fina med vandring är enkelheten. Dina vanliga gymtaskor plus rygsäck att fylla med kaffetermos, vatten och fika duger gott för några okomplicerade kilometer utan övernattninng. Söker du större utmaningar genom oledad terräng och stigningar under flera dagar kan det förstås vara bekvämt med särskilt anpassad utrustning. Detta hjälper vi dig med i butiken vid Längdcentrum där du också kan hyra gåstavar och bärstolar för barn.

FIKA I SLOGBOD

I omgivningarna kring Orsa Grönklitt finns flera fina slobodar, det vill säga på dala-vis timrade

vindskydd med eldstad, att vandra till. Få saker slår en utomhusfika eller lunch tillagad över öppen eld. Ett tips till dig som vandrar med småttingar är att hoppa på Bärrens vandringsled vid Längdcentrum och därifrån slingra er ned till slobboden vid kanoterna.

HÖJ PULSEN MED STAVGÅNG

Den branta Söderbacken eller den längre Mellanbacken är perfekta för dig som vill vrida upp pulsen under din vandring. För en något mer måttfull stavgång, välj någon av vandringslederna på kartan med mer flack terräng.

Siljansleden

– en kulturhistorisk vandring

Signaturled Siljan går från Fryksås fäbodan till Rättvik och är en liten del av den 34 mil långa Siljansleden. Sträckan är 61 kilometer och du vandrar på samma stigar som dalafolket en gång gjorde på sin väg till Stockholm för att söka arbete. STF:s utvalda signaturleder är särskilt vackra och kvalitetssäkrade för fler-dagarsvandring.



→ Fler exempel på vandring kring Orsa Grönklitt. Besök orsagronklitt.se

Högt i tak och adrenalinkickar på köpet

– konferens i Orsa Grönklitt!

De bästa idéerna poppar oftast upp efter en rejäl uppförslutning. Detta har vi gott om här i Orsa Grönklitt. Du och dina kollegor kan ta er en dem till fots, på cykel, längdskidor eller åka lift. 30 minuter med lagom puls ger två timmar extra skärpt hjärnkapacitet. Att göra saker tillsammans stärker teamkänslan. För er som hellre skip-

par tjuriga lutningar finns snällare leder, discgolfbana, klätterpark och padelhall, för att bara nämna några andra pulshöjande aktiviteter.

Utomhus finns inget tak och efter några timmar i friska luften vågar vi påstå att taket även höjts inomhus, i våra trevliga och moderna konferenslokaler.



→ Vi har många års erfarenhet av större privata grupper, event och konferenser. Vi syr ihop program anpassade efter unika önskemål. Slå oss en signal på 0772-280 100 eller maila konferens@gronklittgruppen.se så sätter vi igång och planerar tillsammans direkt!

TACK FÖR ATT VI FÅR HJÄLPA TILL!



XL BYGG SILJAN

Måndag-fredag 06.30-17.00 • Lördag 09.00-13.00
Tel. 0250-179 30 • Kasvägen 3, Mora • www.xlbygg.se

Nu finns vi även i Mora!

Hyr din maskin!

- Borr-/bilmaskiner • Spikpistoler
- Liftar • Skruvdragare • Pumpar
- Byggmaskiner • Mätinstrument
- Slipmaskiner • Kap- och gearsågar
- Elcentraler • Elverk • Säkerhet

Ny-öppnat!

Säkert
Funktionellt
Effektivt

Varför hyra?
Du får precis det du
behöver när du behöver det!

HEROK

Måndag-fredag 07.00-16.00 • Kasvägen 3, Mora
0250-175 88 • herok.se • info@herokmora.se
(Vi finns i samma område som XL-Bygg Siljan Mora/Öna)

Bilbärgning & vägassistans i Dalarna

Vi hjälper dig med vägassistans i Borlänge, Falun, Orsa, Mora, Sälen, Idre och Rättvik. Vår välutbildade personal finns på plats dygnet runt för att kunna komma på plats snabbt och hjälpa dig när du behöver dem.



0250-123 00
010-551 88 88



Isamarbete med:



Mäktiga möten i Rovdjursparken

Orsa rovdjurspark är inte som vilken djurpark som helst. Tillsammans med Stiftelsen Rovdjurscentrum arbetar vi för att bevara utrotningshotade arter i Sverige och i övriga världen. Hos oss träffar du några av norra halvklotets största rovdjur och får lära dig mer om djurens förutsättningar, situationer och behov.



Att träffa vargar, isbjörnar, sibiriska tigrar, lodjur, brunbjörnar och leoparder är inte något du gör varje dag och definitivt inte vid ett och samma tillfälle. Det är en upplevelse utöver det vanliga, så se till att du har gott om tid. Rovdjuren lever i stora naturliga skogshägn för att så långt det är möjligt kunna utföra sina naturliga beteenden. Allting du undrar kan du fråga våra djurvårdare om på plats. De arbetar dagligen med djuren, med saker som matning, berikning och hanteringsträning, och är de som känner djuren bäst. För dig som vill komma riktigt nära rekommenderar vi vad vi kallar Rovdjursfrossa. Då väljer

djurvårdarna ut vilket djur som är lämpligast att träffa på för dagen och du får vara med när de matar, tränar eller miljöberikar hos t ex en tiger, isbjörn eller brunbjörn.

ROVDJUR OCH DERAS SMÅ EGENHETER

Att isbjörnar är väldigt duktiga på att simma känner du kanske till men visste du att de har genomskinliga ögonlock som gör att de kan se under vatten? Amurtigern, alltså den sibiriska tigern, är världens största kattdjur och kan väga upp emot 350 kilo. Fast det är ingenting i jämförelse med kodiakbjörnen som kan väga dubbelt så mycket. I vargarnas värld är trohet en självklarhet precis som jämställd-

het mellan könen. De hänger ihop hela livet och uppfostrar sina valpar tillsammans. Berguven, järven, brunbjörnen, lodjuret, den persiska leoparden liksom snöleoparden har alla sina egenheter. I Rovdjurscentrum som ligger i entrébyggnaden finns både permanenta och tillfälliga utställningar där du kan lära dig mer om våra vänner ur ett socialt, kulturellt och miljömässigt perspektiv. Där ligger också Kafé Koppången om du blir sugen på fika eller något lättare att äta.

2022 är sista året för Rovdjursparken i Orsa. Vi håller öppet till och med höstlovet.



Vargen lever i familjegrupper och det vuxna paret kan leva livet ut tillsammans.



Amurtigern är en underart till tigern och den enda som anpassat sig för att leva i det hårda norra klimatet.



Brunbjörnen är en allätare, en så kallad omnivor, och dieten varierar beroende på säsong.

Planera ditt besök!

För att få ut mesta möjliga av ditt besök i Rovdjursparken är det smart att börja med ett besök på www.orsarovdjurspark.se. Förutom öppettider och priser hittar du information om smarta vägval i parken, hur vädret påverkar djuren och mycket annat.

→ www.orsarovdjurspark.se



Den persiska leoparden är mycket tolerant för variationer i både nederbörd, temperaturer och höjdskillnader.

Att göra

→ LEK- OCH LÄRSTATIONER

Reagerar du lika snabbt som en tiger? Hoppa som en snöleopard, gör tassavtryck, kör en frågesport eller gå balansgång.

→ HINDERBANA

Testa hur smidig och snabb du är, påhejad av järvarna som bor precis intill.

→ POLAR WORLD

För dig som vill se en valross i naturlig storlek och veta allt om Arktis djur.

→ DAGLIGA AKTIVITETER

Ta på dig frågvis-mössan och pumpa våra djurvårdare när de informerar, berikar eller matar djuren.

Öppet alla dagar

Öppettider, inträden och massor av spännande information om djuren i Rovdjursparken hittar du på www.orsarovdjurspark.se





→ Guidade turer. I parken erbjuder vi alltid guidade visningar året om för förbokade grupper eller mindre sällskap. Boka via konferens@gronklittsgruppen.se eller 0772-280 100.

Miss inte!

Isbjörnen Hope har fått tvillingar. Missa inte deras lekfulla upptåg i Polar World.



Padel

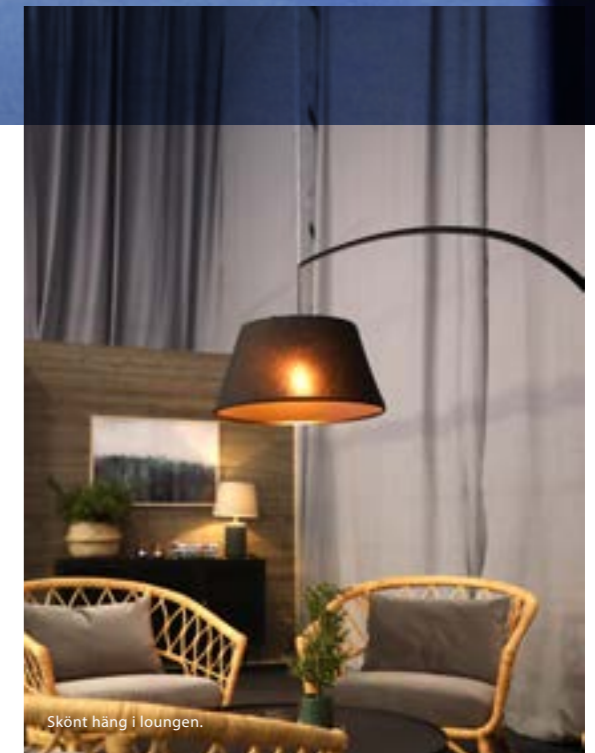
Alla kan spela!

Från och med vintern 21/22 kan du spela padel i vår fina inomhushall. Reglerna är enkla och alla, oavsett ålder eller tidigare erfarenhet av racketsporter kan spela tillsammans.

Padel som är en av Sveriges snabbast växande sporter är en blandning av tennis och squash. Reglerna är enkla och det är kul att spela tillsammans oavsett ålder och tidigare erfarenheter av racket-sporter. Vår sprillans nya hall har två stycken dubbelbanor, en singelbana, en takhöjd på 10,5 meter och riktigt bra ljus vilket underlättar för att få till ett bra spel. Det är ju bra om du kan se bollen ordentligt och att den inte studsar i taket. För att spela behöver du ett padelracket och några padelbollar vilket finns att hyra i hallen om du inte har egen utrustning. I padelhallen finns också en lounge att pausa i mellan spelen.

Frågar du oss så är padel den perfekta aktiviteten att lägga in mellan cyklingen, skidåkningen, vandringen och löpningen. Särskilt de dagar då vädret är på dåligt humör. Självklart går det också att boka hela hallen för exempelvis seriematcher för er som är en större grupp eller ett företag.

→ Sugan på att lära dig mer? Vi erbjuder kurser och privatlektioner vid förfrågan. Prata med oss i Längdcentrum.



Skönt häng i loungen.



Utrustning finns att hyra.

FÖR VÅRA UNGA GÄSTER

Vissa äventyr och upptåg från barndomen glömmes du aldrig. Det är sådana fina minnen vi önskar att barnen ska få med sig efter ett besök hos oss. Ingen är så bra på att fixa roligheter som Blåbäret Bärre, i snön, skogen, på cykeln, i backen eller på discogolvet. Blåbäret Bärre har alltid något på gång.

Barnsligt kul – året om

Bärras vinterskoj



BÄRRA FYLLER ÅR

Det fiffiga med blåbär är att de fyller år varje dag och du är naturligtvis välkommen på Bärres kalas med festliga lekar och glass i stora lass.

BARNENS VASALOPP

Var åker man vasaloppet bäst om inte i Blåbärsspåret. Det tycker i alla fall Bärre som tillsammans med sina blåbärskompisar hejar på hela vägen till mål där det vankas överraskning.

PULKA FÖR STORA OCH SMÅ

Ingen blir någonsin för gammal för att åka pulka. Det vet alla. Ta med dig dina föräldrar till pulkbacken vid barnbacken så ska du se att ränderna aldrig gått ur. Efteråt kan ni grilla vid grillplatsen.

BÄRRAS DETEKTIVBYRÅ

Ve och fasa! Någon har stulit Lill-Bärre och Bärre behöver din hjälp. Ta på dig dina varmaste kläder och kom till Varglyan. Som tur är verkar det vara en klantig tjuv, för hen har lämnat efter sig massor av ledtrådar. Så fort Lill-Bärre återfunnits pustar vi ut med fika och lekar.

”FÖRVUXNA” BLÅBÄR (AKA UNGDOMAR)

Pausa från föräldrarna en kväll och spela Xbox och Kinect med folk i din ålder. Snacks finns, och film och alla möjliga sorters ”vanliga” spel.

SKOTERTUR

Häng med Blåbärsklubben på en tur ut i Grönklitts djupa skogar. Vi grillar korv, leker och hajar i snön.

SKATTJAKT

Hallå?! Vem vill inte gå på skattjakt? Särskilt om man får använda pannlampa vilket vi gör när vintern är som mörkast. Skatterna finns där någonsans, frågan är bara var. Lek och fika blir det också såklart.

VARGLYAN – BARNPASSNING

Varglyan är Blåbäret Bärres eget lekrum. Hit är alla barn och föräldrar välkomna för att värma upp sig och vila benen. Här finns pyssel, tv-spel, film och en massa annat skoj.

BARNENS AFTERSKI

Den bästa afterski är den med pyssel, film, disco och fika. Och bus såklart. Och lekar. I alla fall om man är barn. Lika, fast ändå olikt de vuxnas afterski.

SKIDKUL MED BÄRRA

Enkelt och skojigt är Bärres ledord när det kommer till skidor. Längd eller alpint. Det spelar ingen roll, det ska vara kul säger Bärre och vi håller med. När du fått lite pejl på skidåkningen kan du testa att ta ett Bärremärke.

BÄRRAMÄRKET

Fixar du att ta liften upp till toppen av barnbacken själv, åka i banan och göra high five med high five gubbarna? I så fall är det alpina bronset ditt. För samma valör i längd åker du ett varv runt stadion alldeles själv, upp och ned för stadions backe tre gånger och om du trillar, så reser du dig upp utan hjälp. Med bronset kirrat kan du gå vidare med silver och sedan guld.

Bärras bästa sommar



BÄRRAS ÄVENTYRSSTIG

Över stockar och stenar, genom labyrinter, hinderbanor och vatten. Äventyrsstigen startar vid Längdcentrum, slingrar sig genom skogen ner mot Rådsjön och sedan vidare tillbaka. Här får du använda både styrka och balans. Det fixar du galant!

BÄRRAS FAMILJERUNDA

Att göra saker tillsammans är extra kul. Höj pulsen och testa styrkan tillsammans med dina föräldrar. De tolv stationerna med olika svårighetsgrader hittar du intill Längdcentrum.

MOTORIK Å LA VILDMARK

I anslutning till Längdcentrum hittar du vår vildmarksinspirerade balansmotorik- och hinderbana med fysiska och tekniska klurigheter. Tävlings för den som vill!

BÄRRAS SOMMARUTMANING

(TA MED DIG EN VUXEN)

UTMANING 1

Följ Bärres äventyrsstig och samlar stämpel längs med vägen. När du hittat alla och gått i mål är den första utmaningen klar.

UTMANING 2

Cykla ett varv på Bärres två kilometer långa MTB-stig. Efter ett varv har du kirrat den andra utmaningen.

UTMANING 3

Kör hela Bärres familjerunda med tolv övningar för hela kroppen och vips, du har grejat den sista utmaningen.

BÄRRAS CYKELUTMANING

(TA MED DIG EN VUXEN)

BRONS

- Cykla ett varv på den gröna delen av flowtrail-banan
- Cykla 10 meter stående
- Cykla 10 meter så långsamt du kan

SILVER

- Cykla ett varv på den blå delen av flowtrail-banan
- Släpp styret med ena handen, byt och släpp den andra
- Cykla två valfria linjer i skills arean

GULD

- Cykla hela flowtrail-banan plus skills trail
- Cykla fyra meter utan händerna på styret
- Cykla tre valfria linjer i skills arean

Allt klart?

Märken finns att köpa hos Längdcentrum och Gästcenter.
Pris 50 kr/märke.

Grillning och avsmakningsmenyer

Ett gott äventyr blir alltid snäppet bättre när det avslutas med en smarrig måltid. När det kommer till mat och fika bjuder Orsa Grönklitt på flera alternativ med utsikt över Siljan eller i skenet av en sprakande eld.



TOPPSTUGAN

Toppstugan ligger 561 meter över havet och utsikten över Orsasjön, Siljan och Dalafjällen är lika sjsyst som maten. Här finns glass- och våffelmeny, gofika och à la carte att välja mellan under dagtid. Om kvällarna doftar det extra gott av kryddor och egenkokta glacer från grillarna där kockarna matar på med vegetariskt och kött. Bland tillbehören hittar du sallader, såser och potatisrätter. Och du äter så mycket du orkar. Som alla vet, har alla människor en extra mage för dessert. Därför finns också en dessertmeny.



KAFÉ KOPPÅNGEN

Kafé Koppången ligger perfekt placerat vid entrén till Rovdjursparken, ett stav- eller tramptag från skidstadion och cykellederna. Oavsett om du är sugen på en lättare lunch eller något snabbt och litet, finns det något som passar de allra flesta smaklökar på Kafé Koppången.



UGGLAN & BJÖRNEN

Ugglan & Björnen ligger intill både utomhuspoolen, minigolfbanan och lekplatsen vilket uppskattas inte minst av barnfamiljer. Här serveras en stor dignande lunchbuffé. Köttet är svenskt och fisken är MSC-märkt, det vill säga miljövänlig. Barnen har sin egen meny och kan skutta runt i lekrummet i väntan på maten. Cafét har öppet hela dagen med massor av godsaker. När kvällen tar vid gör pizza- och à la cartemenyn entré. Vintertid kör Ugglan & Björnen dessutom Afterski flera dagar i veckan där du kan varva ned med något gott i glaset och en runda biljard.

HELKASSEN, STUGKASSEN, GRILLKASSEN & DALASMAKERBRICKAN

Välj en trerätters meny, Grillkasse eller Dalasmakerbricka hos dalasmaker.se och laga till det sista med hjälp av enkla instruktioner. Perfekt när du vill äta gott hemma i stugan utan att behöva tänka.




NÄRLIVS

I Gästcenter finns det en liten servicebutik med ett urval av basvaror, färsk- och kylvaror.



SMIDGÅRDEN

Smidgården, som ligger i Fryksås är ett måste för dig som vill uppleva genuin dalamiljö från fäbodtiden. Råvarornas höga kvalitet och kockarnas genuina intresse för dess ursprung återspeglas i såväl fikabrödet, våfflorna och à la carte-menyn som serveras under dagtid. Precis som i de utsökta avsmaknings-menyer och dryckespaket som noggrant valts ut för att förhöja din smakupplevelse, om kvällarna.

GRILLPLATSER OCH GRILLKIOSK

Vintertid, när backarna är öppna, kan du alltid fylla på din energi med något gott från Grillkiosken vid barnskidområdet. Runt barnbacken hittar du också flera grillplatser där du kan pausa, fixa din egen lunch eller köra en eftermiddagsgrill.



RÄDSJÖSTUGAN

Rädsjöstugan vid Rädsjöns östra strand är en gammaldags timrad eldpallkoja och en perfekt plats att sluta upp vid för att laga mat tillsammans över öppen eld. Hungern må vara en bra krydda men doften av eld, knaster och gott sällskap får garanterat smaklökarna att jubla under den bara himlen.

IT-konsulter

Datorer och nätverk

Bredband via stadsnät

Programutveckling

Internettjänster

Hemsidor




PRIVAT | FÖRETAG

DALADATORER

Tel 0250-162 55 • Önavägen 14 • Mora
www.daladatorer.se

Maxa sommaren

Det är sommar, det är semester och helst skulle dygnet få ha minst tjugofyra timmar till så vi hann med att njuta av allt innan det blir mörkare och kallare igen. De flesta av våra gäster hungrar efter äventyr. På vilket sätt man mättar hungern varierar. Med vårt utbud av sommaraktiviteter åker dock ingen hem utan att vara belåten.



BADA

Få saker är somrigare än ett bad, och hos oss kan du ta ett dopp i Rådsjön som har både sandstrand, gungställning och grillplats eller i utomhuspoolen intill Restaurang Ugglan & Björnen. Poolen har öppet från midsommar mellan 11.00 - 21.00.

KANOT & KAJAK

Det enda som hörs är plasket från paddeln när du glider fram på den spegelblanka Rådsjön. Kanoter och kajaker hyr du på Längdcentrum. 200 kr för förmiddag eller eftermiddag. 300 kr för en dag. Paddlar och flytvästar ingår. Vill du skoja till det så testa Kanotorientering. Karta köps i Längdcentrum för 10 pix.

SUP

Du har säkert sett dem, supparna, där de stående på en bräda skrider fram på vattnet eller i vissa fall, faktiskt tar en väg med paddeln i högsta hugg. Att Stand Up Paddle blivit så populärt är inte svårt att förstå. Balansträningen är oslagbar oavsett om du ser det som ett träningspass eller en äventyrligare utflykt. SUP finns att hyra hos Längdcentrum, till samma pris som för kanoter och kajaker.

FISKE

Både gammalgäddan, abborren och regnbågslaxen huserar i Rådsjön. Blir du sugen på att fiska så finns det fiskeutrustning att köpa eller hyra, om inte i sjön, så hos Längdcentrum där du också löser fiskekort för 150 kr. Bredvid Ugglan & Björnen hittar du också en put and take-damm. Kort till dammen köper du på Gästcenter.

DISC GOLF & MINIGOLF

Två roliga aktiviteter för hela familjen. I år utökas Discgolfbanan till en fullskalig 18-hålsbana, discar finns att hyra hos Längdcentrum och Gästcenter. Klubbor och bollar till minigolfens mysiga skogsbana hyr du hos Närlivs.

NYHET! KLÄTTERPARK

Sommaren 2022 är det premiär för Orsa Grönklitts nya klätterpark. Här är du ända upp i trädskronorna där du svingar, klättrar och balanserar dig fram, med tungan rätt i mun.

SPRITTER DET I FOTBOLLSBENEN

På Lek- och multisportområdet finns både konstgräs och planer för basket och handboll. För en lugnare aktivitet rekommenderar vi Tipspromenaden runt Rådsjön eller varför inte ta Topp-liften upp till Toppstugan för att fika och njuta av den makalösa utsikten över trädtopparna och Rådsjön? Öppettider, priser och ytterligare information hittar du på orsagronklitt.se

➔ **Kanoter, SUP-bräddor, fiskespön, flytvästar och allt annat du behöver för sköna sommaraktiviteter finns att hyra. Prata med oss i Längdcentrum så hjälper vi dig.**



Köpa eller sälja?
- Vi kan Grönklitts marknad! Prata med oss, vi finns alltid nära till hands.

Fastighetsbyrån



FASTIGHETSBYRÅN ORSA
0250-178 80
orsa@fastighetsbyran.se
Järnvägsgatan 19 A, 794 30 Orsa

Extremспорт & adrenalin

– Därför gillar vi det

På senare år har utövandet av extremsporter blivit alltmer folkligt.

Vi hoppar och kastar oss utför branter på cykel och kör offpist mellan träd, över kanter och pucklar på snowboard och skidor trots att vi vet att det kan vara farligt. Eller just därför? I sommar öppnar vi i en klätterpark i Orsa Grönklitt med tanke på dig som söker kill i magen och trygga adrenalinkickar.

Även om du inte tänker på det så utsätter du dig för risker varje dag. Att ge sig ut i trafiken är inte helt riskfritt likväl som att äta en smörgås, du kan ju sätta i halsen. Båda exemplen är mer eller mindre livsnödvändiga. Så vi tuggar vår smörgås ordentligt framför ratten, använder säkerhetsbälte och följer trafikreglerna för att tryggt ta oss till cykelparken. De vardagliga risker vi utsätter för oss är inget vi tänker på, kanske för att de inte ger oss någon kick?

ÄVENTYRET LOCKAR

Förr tvingades människan ta ofrivilliga risker för att överleva, idag behöver vi inte det, åtminstone

inte i vår del av världen. Ändå har det frivilliga risktagandet ökat markant. Vi guppar i små segelbåtar jorden runt eller bestiger otillgängliga berg med så lite utrustning som möjligt. Att folk råkar illa ut i sin jakt på adrenalinkickar verkar inte avskräcka, tvärtom stiger intresset genom ökad publicitet, fascination och sympati för den som trots trubbel på vägen lever sitt liv fullt ut. Vissa menar att extremsporter ökade i popularitet i början av 1900-talet som en motreaktion till det allt tryggare samhället då människan verkar behöva utsättas för ett visst mått av spänning för att må bra. Utvecklingen av mer tekniskt avancerad utrustning både lockar fler och gör

extremsporten mer lättillgänglig för alla. Att vi dessutom matas med äventyrliga historier med personer som tar risker i film, serier, böcker och magasin gör att vi dras med och börjar längta efter egna häftiga utmaningar. Detta oavsett om hjältarna i berättelserna är levande människor eller påhittade karaktärer.

SUMMITEERING OCH MOUNTAINEERING

Den allmänna bilden av extremsportare som ofta förmedlas av media är att de är tokiga i faror, skyr vardagstristessen och gillar att synas i pressen. De amerikanska professorerna Tom



The power of love,
tänker du kanske.
Nej det är The power
of Adrenalin.

Baker och Jonathan Simon anger två kategorier av skäl till varför man lockas till extremsport där **summiteering** stämmer bäst överens med den bild som florerar i media. Här ligger fokus på att sätta upp ett mål, nå det och skaffa sig en unik erfarenhet som kan beundras av andra. **Mountaineering** handlar istället om att extremsporten, vilken den än må vara, är en livsstil där upplevelsen och utövandet är det som är viktigt. Det är själva aktiviteten som får utövarna att känna sig levande. Båda grupperna söker onekligen adrenalinkickar, vilket vi alla gör på ett eller annat vis. Men vad är egentligen adrenalin?

DEM ÄR DU ADRENALIN?

Adrenalin är ett stresshormon som bildas i dina binjurar och är ganska lik oss människor, ibland bra, ibland dålig. Du har säkert hört minst en historia om hur någon som hamnat i en extrem situation plötsligt fått superkrafter och lyft exempelvis en bil för att rädda en annan människa. The power of love, tänker du kanske. Nej det är The power of Adrenalin. Adrenalinet släpps okontrollerat löst i kroppen när du känner dig hotad eller stressad. Det är ett uråldrigt så kallat Fight or flight-hormon som hjälper dig att reagera och att fatta snabba beslut. Ditt hjärta slår snabbare och blodflödet ökar till hjärnan och

musklerna. Du får mer energi, pupillerna släpper in mer ljus och dina luftvägar slappnar av för att musklerna ska få mer syre. Under en kort stund kan du bli superstark och extremt fokuserad utan att känna smärta. Adrenalinet klickar igång när hjärnan tycker att något är läskigt som i en berg- och dalbana, innan en arbetsintervju, när du möter en björn i skogen, klättrar upp i en höghöjdsbana eller cyklar över ett stort gupp i skogen. När Adrenalinet kör igång upphör allt annat att betyda något. Hjärnan väljer helt





enkelt ut vilka sinnen som är mest relevanta för situationen. Ofta är det hörseln som får stryka på foten medan synen skärps.

ADRENALIN, LIVETS NÖDVÄNDIGA GRÄDDE

Adrenalin ligger också bakom klumpen i magen, darret i händerna och alla andra fänigheter du upplever när du är i närheten av någon du gillar. Juste som Adrenalin är hjälper hen dig också att njuta när du är på dejt, gör att du känner dig glad när du dansar och har roligt ihop med andra människor. Det är adrenalin som ligger bakom den där svindlande känslan när du kör bil fort eller åker karusell. Efteråt känner du

dig euforisk, tillfredsställd och avslappnad. Kanske vill du genast ha mer och det är här det finns en liten risk för beroende. Tänk tillbaka på första gången du klarade ett hopp, den svarta backen eller att dyka från femman. Visst var du lycklig? Kanske lite darrig men glad som tusan. De flesta testar ofta att göra det igen och igen och igen. Till sist har lyckoruset mattats av och du söker större utmaningar för att uppleva samma extas. Detta är naturligtvis en av anledningarna till att vi fortsätter att utmana oss själva inom den sport vi sysslar med eller provar på nya aktiviteter som verkar roliga. Det är kul att bli belönad med adrenalin. Som tur är har vi också begåvats med klokskap och intellekt som gör att

”
Visst var du lycklig? Kanske lite darrig men glad som tusan.

vi inte utsätter oss för större risker än vi anser oss klara av. Vi lär oss genom egna erfarenheter, går kurser och har med oss säkerhetsutrustning. Vi känner oss levande med pirr i magen och glädjerus när vi gör något vi längtat efter, drömt om och äntligen klarat av.

Tack snälla Adrenalin. ■



Hos oss hittar du fordon för alla tillfällen anpassade för just ditt behov!



Bo gott i Orsa Grönklitt

”Hem är där jag hänger min hatt”, sjöng en svensk artist för några år sedan. I vår värld är hem där du ställer dina pjäxor, lutar längdskidorna mot väggen, parkerar cykeln, sparkar av dig löparskorna, njuter av utsikten, badar i sjön, andas frisk luft, skrattar, svettas, umgås och äter gott.

Hos oss i Orsa Grönklitt finns fem olika boendeområden att välja mellan. Några har milsvid utsikt över Orsasjön, andra har naturen precis utanför stugknuten och vissa ligger riktigt nära slalombackar, längdspår och cykelleder. En del av stugorna

och lägenheterna har egen elbilspladdare och ett flertal välkomnar också fyrbenta familjemedlemmar.

BOENDEPAKET

Året om erbjuder vi olika förmånliga boendepaket och sista minuten-

priser. Äventyrspaketet och seniorveckorna är två exempel som uppskattas av många på sommaren liksom skidpaketet, Bärreveckorna och våra magiska erbjudanden i mars är populära på vintern. **Välkommen hem.**

Stugmys

Stugalternativen är många i Orsa Grönklitt. Välj mellan genuina timmerstugor och moderna stugor med milsvid utsikt.

VÅRA STUGBYAR

Toppbyn bjuder på en briljant utsikt över Orsasjön och direkt anknäring till både backar och spår. Dessutom har du gångavstånd till flera restauranger.

Blåbärsbyn ligger i sluttningen upp mot toppen på glidavstånd till backar och spår. Utsikten över Rådsjön, Siljan och anläggningen får du på köpet.

Rovdjursbyn sträcker ut sig i sluttningen från centrum. Härifrån tar de flesta Rovdjursliften direkt till Bananen och alpinområdet. Dessutom går längdspåren rakt genom området.

Skogsbyn är belägen ovanför Råtjärn i anläggningens ytterkant. Här bor du granne med vildmarken, har nära till transportliftrar och glidleder till alpinområdet och längdspår.

Centrumbyn ligger som namnet antyder mitt emellan skidspår, centrum och längdcentrum. Stugorna är traditionella och har mysiga innergårdar.



Limbygården

Lägenheter, vandrarhem och camping

Lägenheter & parhus. Ett utmärkt alternativ för er som reser tillsammans och gillar att laga en och annan middag hemma.

Limbygården. Sveriges största pistnära uthyrningsstuga. Har 24 bäddar uppdelat på 12 sovrum. Stugan är traditionellt byggd i vacker dalastil.

Vandrarhem. Centralt i Orsa Grönklitt hittar du vandrarhemmet med bästa ski in/ski out-läge och närhet till längdspår. Rummen har 2-4 bäddar.

Camping & Ställplatser. 76 platser, öppet året om och med fantastiskt läge intill backar och spår. Utöver servicehus har du tillgång till vallabod och eldpallkoja.

Tomter till salu

Orsa Grönklitt växer. Kanske är det dags att slå till och bygga ett eget kryp in? Håll utkik på vår hemsida efter tomter som blir till salu.

ELBILSLADDARE

Flera av våra boenden erbjuder laddmöjligheter och vi bygger hela tiden ut antalet laddplatser.

OMRÅDESKARTOR

Scanna QR-koden med din mobil eller surfplatta, så hittar du kartor över området.



→ **Missa inte att boka i tid. Stugorna och lägenheterna blir snabbt uppbokade kring jul, nyår och sportlovsveckorna.**

Trail running

– Stärkande för både kropp och själ

Traillöpnig är kanske den mest ädla och äldsta motionsform som finns. Utrustad med en sko på varje fot och kläder på kroppen sick-sackar du mellan trädstammar, uppför, utför, över stenar och rötter. Fåglarna sjunger och luften du andas doftar tall, myr, jord och mossor. Inom trailrunning ligger fokus sällan på snabba tider. För många är det istället ett sätt att uppleva na-

turen, samla kraft och variera sin löpträning. Det mjuka underlaget i stigarna är snällare mot dina leder samtidigt som den varierande terrängen tvingar din kropp att arbeta mer allsidigt. I Orsa Grönklitt finns ett utbrett nätverk av märkta leder liksom omärkta stigar. Trailskyltar sitter uppe från mitten av maj till mitten av oktober.



DIN VISION,
PROJEKTAS OCH BYGGS AV OSS



DIN LOKALA
TOTALENTREPRENÖR

FÄLLRISVÄGEN 1, MORA

0250-38 900

INFO@MORABYGG.SE

EN SERVAD BIL LEVER LÄNGRE!

- Bilservice
- Däckservice
- Hjulinställningar
- Bilreparationer
- Försäljning

GODKÄND
GLAS-
VERKSTAD!

MECA-KORT
- gäller även för
reparation!



MECA

KAPTENS
motor

–Ditt kugghjul till problemfritt bilägande.

Tranmyrvägen 1, Orsa
070-884 59 98 • 0250-428 08
kaptensmotor.se • glenn@kaptensmotor.se

Din mäklare i Mora, Orsa och Älvdalen

Sälja, köpa eller värdera? **Kontakta oss** så hjälper vi dig!



 Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling

Telefon: 0250-57 11 00 - E-post: mora@lansfast.se
Besöksadress: Strandgatan 6A, Mora

ENDURACE SKIN TESTVINNARE



*Hyr eller köp i
Orsa Grönklitt*

 **MADSHUS**

Funderar du på att renovera, eller bygga ny villa?

Vi tar hand om mark och grundarbetet **från början till slut.**

Med över **300 färdigställda husgrunder** i bagaget, kan vi säga att vi är experter inom området.

Välkommen att kontakta oss på **Markentreprenad i Mora AB.**

Det självklara valet när du söker kvalitet i din nästa stora entreprenadinvestering!

Markentreprenad
i Mora AB

070-73 22 690
marcus@markentreprenadimora.se
robin@markentreprenadimora.se

Med vilmarken runt hörnet

Det är en året-runt anläggning som erbjuder fantastiska vildmarksmiljöer, här finns möjlighet till aktivering sommar som vinter med alpin- och längdskidåkning, mountainbike, vandring, mångkamp, klätterpark eller fiske mm.

Hyr Limbygården

För bröllop, dop, student eller födelsedag. Här kan du kombinera din vistelse med kock som tillagar maten eller trubadur för hela gänget.

Konferenspaket

En natt i Limbygården inkl linne, avresestädning, 1 frukost, 1 lunch, 1 middag, 1 konferensfika och tillgång till konferenslokal.

Pris från

2 195 kr

Per person vid minst 20 personer



För mer information och kontakt med vår konferensavdelning:

Tel: 0772-280 100
moten-konferens.se
konferens@gronklittgruppen.se

Orsa Grönklitt
Möten & Konferens



Snösäkert

Orsa Grönklitt ligger högt, 561 meter över havet närmare bestämt. Det är en av förklaringarna till att vi blivit kända som en av Sveriges mest snösäkra skidanläggningar – här faller mängder av härligt vit natursnö varje vinter.

Utöver natursnön har vi självklart en gedigen konstsnöanläggning. När vintern går mot vår samlar vi ihop snö i gigantiska högar och låter den vila under ett lager av bark hela sommaren. På så sätt garanterar vi en tidig säsongstart till hösten.



Vi är den nya generationens elteknikföretag med professionella och innovativa helhetslösningar.

OvanSiljans EL

Kontakta oss:
Tel: 0250-57 11 80
www.ovansiljansel.se
info@ovansiljansel.se

Lägg din onlineorder direkt på hemsidan!





→ I Orsas saluhall hittar du lokalproducerad mat, deli, inredning och hantverk från hela Dalarna.

Shopping i Orsa

I våra butiker på Orsa Grönklitt hittar du träningskläder och annat smått och gott som man kan behöva under en aktiv semester. Är det något du inte hittar hos oss eller är du bara sugen på att kika i butiker? I Orsa, 13 kilometer bort finns både köpcentrum, fiskecenter och Saluhall. I den sistnämnda hittar du lokalproducerad mat, deli, inredning och hantverk från hela Dalarna.

Snabbguide

TELEFONNUMMER

SERVICE & UTHYRNING

Gästcenter	0250-462 12
Längdcentrum	0250-462 06
Sportshop och skiduthyrning	0250-460 95
Centralbokning	0772-280 100
Jour	070-344 93 11
Larmnummer	112

MAT & RESTAURANG

Närlivs	0250-462 13
Restaurang Ugglan & Björnen	0250-462 31
Restaurang Toppstugan	0250-462 31
Restaurang Smidgården	0250-462 31

BRA ATT VETA

APOTEKSVAROR

I Närlivs intill Gästcenter finns ett mindre utbud av apoteksvaror.

GYM OCH OMKLÄDNINGSRUM

Gym finns bakom Gästcenter och ingår vid köp av något aktivitetskort. Omklädningsrum finns bakom Gästcenter och vid Längdcentrum.

TVÄTTSTUGA

Behöver du tvätta kläder under vistelsen finns tvättstuga att hyra via Gästcenter.

HUSDJUR

Hos oss är alla välkomna, även fyrbenta kompisar. För allas trevnad ska hundar hållas kopplade på hela området med hänsyn till övriga gäster.

ELDA OCH GRILLA

Det finns flertalet grillplatser runt om på anläggningen som är fria att använda. Av brandsäkerhetsskäl är det inte tillåtet att elda eller grilla vid stugor.

VALLA

Det finns flera vallabodar på området, se områdeskarta. Det är inte tillåtet att valla sina skidor i stugan.

MILJÖ

Vi strävar hela tiden efter att förbättra vårt miljöarbete. Du som är gäst kan hjälpa till.

SOPSORTERING

I stugorna finns en behållare för kompost och en soptunna för brännbart. På området finns ett antal miljöstationer där du slänger ditt sorterade avfall – brännbart, kompost, tidningar, glas, kompost, batteri, metallförpackningar, platsförpackningar och pappersförpackningar.

SPARA ENERGI

Vill du hjälpa oss ytterligare i arbetet med att göra Orsa Grönklitt mer miljövänligt? Här kommer några tips:

- Låt inte bastun stå på i onödan
- Reglera värmen med termostaten, inte fönster
- Släck lamporna när du inte vistas i stugan
- Låt inte torkskåpet gå längre än nödvändigt
- Låt bilen stå – du har gångavstånd till nästan allt!

Tack för att du hjälper till!

KOM IHÅG!

Köp trailpass, spårkort och liftkort via hemsidan så undviker du köer.





→ Orsa Grönklitt – en av Sveriges
toppanläggningar för längdskidåkning

Orsa Grönklitt

Orsa Grönklitt
Värdshusvägen
794 90 Orsa

 facebook.com/gronklitt
 @orsagronklitt
Tagga bilderna med #orsagrönklitt

info@orsagronklitt.se
www.orsagronklitt.se