

2024-2025 – ETT MAGASIN MED ALLT OM SKIDÅKNINGEN, BOENDET OCH AKTIVITETERNA

Stöten

i Sälen

Vinterns största fest

20-23 mars kommer Mix Megapols Fjällkalas till Stöten

SÄKRA SKIDUPPLEVELSER
PISTÖRENS BÄSTA TIPS

Bakom kulisserna
med Stötens personal

VARGKLUBBEN

Lek, bus och äventyr

Sälens bästa skidåkning hittar du i Stöten!



NYA FAVORITER OCH GAMLA KLASSIKER – DYK NER I STÖTENS RESTAURANGUTBUD

» NJUT AV SÄLENS BÄSTA SKIDÅKNING – FRÅN MORGON TILL KVÄLL «

Vintern är här! Äntligen har fjäl-
len bäddats in i snö, luften är kris-
pigt kall och vi är redo att välkom-
na er till en ny, spännande säsong i
Stöten.

INFÖR DENNA SÄSONG har det skett
många stora förändringar här på
destinationen – en av dem är att jag,
Tomas Berg, har tillträtt rollen som ny destinations-
chef för Stöten i Sälen. Och det känns fantastiskt att
vara tillbaka “hemma” i Stöten efter många år av
erfarenhet och andra uppdrag runtom i skidsverige.
Nu, återvänder jag till Stöten med nya perspektiv
och en hel del erfarenheter i bagaget. Jag är mer än
redo att sätta igång tillsammans med teamet här i
Stöten och tillsammans ser vi fram emot att skapa
minnesvärda skidupplevelser för både nya och åter-
vändande gäster.

**FENOMENAL SKIDÅKNING FRÅN GRYNING
TILL SKYMNING**
Vi på Stöten har under de senaste åren investerat his-
nande 35 miljoner kronor för att ta din skidupplevelse
till nästa nivå. En del av summan har lagts på att
utveckla och expandera vårt belysningsystem vilket
gör att vi kan förlänga liftarnas öppettider i våra upp-
plysta nedfarter till klockan 18:00 – varje dag!

För alla morgonpigga skidfantaster har vi dessut-
om utökat vårt koncept med morgonskidåkning till
hela fyra tillfällen i veckan. Njut av nypistad man-
chestersnö innan liftarna öppnat för dagen medan
resten av fjället fortfarande ligger och sover. Allt
detta innebär möjlighet för våra gäster att njuta av
Sälens bästa skidåkning från tidig morgon till sent
inpå eftermiddagen.

För dig som söker extra äventyr och utmaning på
semestern har vi i vinter gjort om backen Illern till en
ren offpistslinga. Här lämnar vi snön orörd för att
skapa en naturlig och utmanande freeride-upplevel-
se. Dessutom lanserar vi vår nya Stöten Junior Park,
en helt ny snowpark där våra yngsta gäster kan ha kul
och utveckla sina färdigheter på skidor.
SVERIGES BÄSTA SKIDORT FÖR BARNFAMILJER
Självklart vill vi också passa på att uppmärksamma
att vi återigen kammat hem flera eftertraktade priser

från skidmediet Freeride. Den årliga omröstningen
resulterade förra säsongen i två guld- och två silver-
medaljer. Vi tilldelades den åtråvärda titeln “Sveriges
bästa skidort för barnfamiljer 2024”, något vi såklart
är otroligt stolta över då vi arbetar hårt för att Stöten
ska vara extra anpassat för just barn och barnfamiljer.
Pisten Älvan lyckades (för fjärde året i rad!) knipa
titeln “Sveriges bästa pist” och i kategorierna “bästa
park” och “bästa skidort” tilldelades vi en ärofylld
andraplats.

Vi vill såklart rikta ett stort *tack* till våra gäster för
ert engagemang i omröstningen – det är ju tack vare
er vi har kunnat stoltsera med dessa utmärkelser år
efter år.

EN MINNESVÄRD VINTER I STÖTEN
Det är med fjärilar i magen och stor entusiasm vi går
in i denna säsong. Vi vill skapa en plats där alla, från
nybörjare till erfarna skidåkare, kan hitta sin perfekta
semesterupplevelse. Så oavsett om du är här för att
uppleva våra utmanande offpistområden, njuta av
lugna och avkopplande dagar i skidbacken eller vill
maximera semestern med spännande aktiviteter och
utflykter så lovar vi en vinter fylld av minnesvärda
stunder.
Välkommen till ännu en magisk säsong i Stöten –
Sälens bästa skidåkning väntar på dig!



Tomas Berg, Destinationschef



STÖTEN MAGASIN

Ansvarig
utgivare:
Linn Olsson

Text och foto:
Stötens
marknadsavdelning

Magnus
Dovallius
Caroline Olaisen
Linn Olsson
Henrik Trygg
Henrik Reintz
Johan Lindwert
Tano Vidal
My Berglund

Produktion:
By the way
och Stötens
marknadsavdelning

Tryck:
Ruter, Laholm

Pappret är
kontrollerat för Sva-
nenmärkt
tryckning

KONTAKTA STÖTEN

Telefon
0280-75 000
E-post
info@stoten.se
Postadress
Stöten i Sälen AB,
780 91 Sälen
www.stoten.se



LÅT ÄVENTYRET BÖRJA HÄR

11 VINTERNS STÖRSTA FEST
Mix Megapol intar Stöten med det årliga
Fjällkalaset. Det blir garanterat vinterns
största festhelg med artistframträdan-
den, livesändningar och afterskier.

12 HYRA ELLER KÖPA PRYLAR?
Upptäck fördelarna med att hyra din skid-
utrustning istället för att köpa. Prylproff-
set Martin visar också upp sina prylfavori-
ter ur årets sortiment på Ski Shop.

14 SÄKRA SKIDUPPLEVELSER
Pistören Sara berättar vad du ska tänka
på för att få en trygg och säker upplevelse
på fjället. Hon förklarar också hur du ska
göra om olyckan är framme.

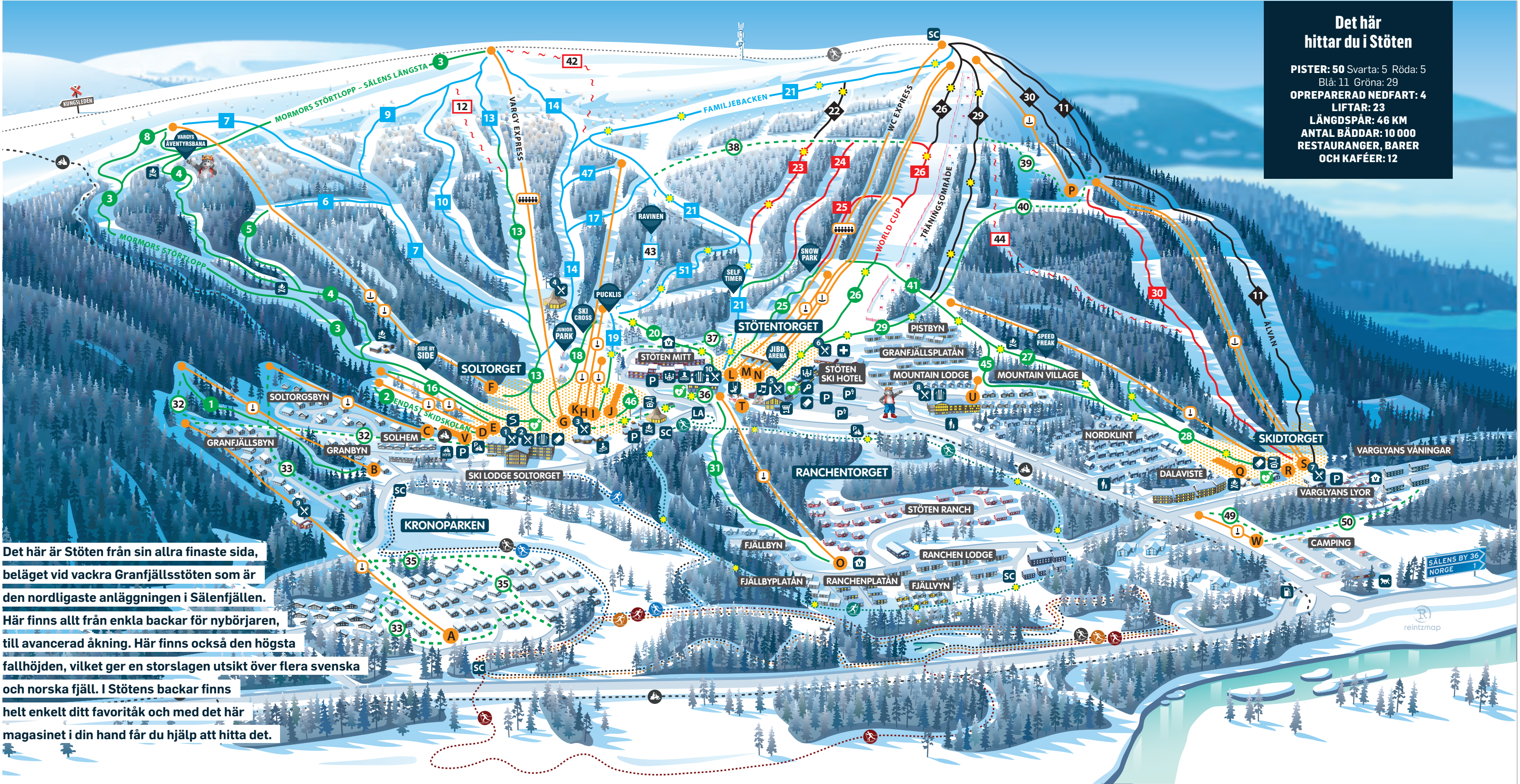
18 BUS, LEK OCH ÄVENTYR
I Vargklubben är det alltid något skoj på
gång. Biomys och skidtävlingar är bara
några av aktiviteterna som anordnas i
barnens egen klubb.

28 EN DAG I SKIDSKOLAN
I Stötens skidskola kan du ta din skidåk-
ning till en helt ny nivå – oavsett ålder. Följ
med skidläraren Ella bakom kulisserna på
en dag i skidskolan.

34 HÄLSOSAMT OCH ROFYLLT
Längdskidåkning är den ultimata kombi-
nationen av träning, natur och välmående.
I Stöten kan du njuta av längdåkning både
i dalen och uppe på kalvfjället.

40 FYSIOTERAPEUTENS TRÄNINGSTIPS
Towe Söderlund, fysioterapeut för
svenska alpina damlandslaget, visar vilka
övningar du ska fokusera på för att få en
stark och hållbar skidåkarkropp.

46 SMAKEN AV STÖTEN
Läs allt om Stötens stora restaurangut-
bud. Här finns något för alla smaker – allt
från klassiska rätter till nya spännande
smakkombinationer.



Det här hittar du i Stöten

PISTER: 50 Svarta: 5 Röda: 5
Blå: 11 Gröna: 29
OPPREPARAD NEDFART: 4
LIF TAR: 23
LÄNGDSPÅR: 46 KM
ANTAL BÄDDAR: 10 000
RESTAURANGER, BARER OCH KAFÉER: 12

Det här är Stöten från sin allra finaste sida, beläget vid vackra Granfjällsstöten som är den nordligaste anläggningen i Sälenfjällen. Här finns allt från enkla backar för nybörjaren, till avancerad åkning. Här finns också den högsta fallhöjden, vilket ger en storslagen utsikt över flera svenska och norska fjäll. I Stötens backar finns helt enkelt ditt favoritåk och med det här magasinet i din hand får du hjälp att hitta det.

PISTER					PISTSYMBOLER					LIF TAR				
1 Granis	11 Älvan	21 Familjebacken	29 Parallell	38 Lovägen	49 Nissen	— Pist mycket lätt	— Pist lätt	— Pist medelsvår	— Pist svår	A Kronliften	B Granfjällsliften	C Solliften	D Vargliften 1	E Vargliften 2
2 Vargen	12 Pistoff	22 Tomteluvan	30 Parallell	39 Genvägen	50 Älvdansen	— Pist medelsvår	— Pist lätt	— Pist medelsvår	— Pist svår	F Långliften	G Vargy Express	H Långknappen	I Kortknappen	J Vargys tunnelbana
3 Mormors störtlopp	13 Björnen	23 Tomten	31 Näcken nedre	40 Toppvägen	51 Harlorten	— Pist svår	— Pist lätt	— Pist medelsvår	— Pist svår	K Rullis	L Traversen	M Dubbelliften	N Snurris	
4 Vargys äventyrsbana	14 Björnen	24 Trollet	32 Näcken övre	41 Myrstigen		— Op-preparerad backe	— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde	O Rullband	P 6-stolslift	Q Ankraft	R Knapplift	
5 Mommovägen	15 Losvängen	25 Dvärgen	33 Ranchvägen	42 Puderrännan		— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde						
6 Halkospåret	16 Gammelmormor	26 World Cup backen	34 Solvägen	43 Ravinen		— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde						
7 Halkotrikken	17 Granbarret	27 World Cup backen	35 Kronovägen	44 Varulven		— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde						
8 Mormorluvan	18 Räv	28 World Cup backen	36 Kronoparken	45 Pistvägen		— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde						
9 Björnsparret	19 Haren	29 Älven	37 Tunneln	46 Lill Haren		— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde						
10 Järvsvängen	20 Skidvägen	30 Vätten	38 Harvägen	47 Mullvaden		— Skidväg	— Belysning	— Låg-fartsområde						

LIFTSYMBOLER					LÄNGDSYMBOLER					BACKAR & VÄDER				
— Lift	— 6-stolslift	— Ankraft	— Knapplift	— Rullband	— 3 km elljus	— 4 km	— 5 km	— 7 km	— 8,5 km	— 16 km	— Bertils Bistro & Bar	— Torstens Restaurang	— Våffelstugan	— Fjällkåten
— 3 km elljus	— 4 km	— 5 km	— 7 km	— 8,5 km	— 16 km	— Skippassautomat	— Samlingsplats skidskola	— Skiduthyrning/shop	— Värmestuga	— Parkering	— Elbilsladdare	— Restaurang	— Nyckelutlämning	— Konferens
— 3 km elljus	— 4 km	— 5 km	— 7 km	— 8,5 km	— 16 km	— Sjukvård	— Afterski	— Lekplats	— Bad	— Pulkabacke	— Mataffär	— Grillplats	— Hundspann	— Gångväg
— 3 km elljus	— 4 km	— 5 km	— 7 km	— 8,5 km	— 16 km	— Skoterparkering	— Skoteruthyrning	— Skoterled	— Vallabod	— Skoterled	— Vallabod	— Skoterled	— Vallabod	— Vallabod
— 3 km elljus	— 4 km	— 5 km	— 7 km	— 8,5 km	— 16 km	— Skoterled	— Vallabod	— Vallabod	— Vallabod	— Vallabod	— Vallabod	— Vallabod	— Vallabod	— Vallabod



Smidig incheckning

De senaste åren har vi jobbat hårt för att göra våra in- och utcheckningsrutiner så enkla och smidiga som möjligt för dig som gäst. Det finns flera olika sätt att checka in beroende på vilket boende du har bokat och information om vad som gäller för just din bokning får du tre dagar innan ankomst.

Så gör du för att...

... **checka in i appen:** Om du har ett boende med digitalt lås laddar du ner appen "Stöten", klickar på "checka in" och lägger till din bokning. Därefter kan du hämta din rumsnyckel och låsa upp boendet direkt i appen.

... **checka in via länk:** Om du har bokat ett boende med kodlås klickar du bara på länken du fått via sms när det är dags för incheckning. Du får då ett nytt sms med en kod som du använder för att låsa upp boendets ytterdörr med.

... **checka in med nyckel:** Om ditt boende har ett gammalt hederligt dörrlås med nyckel hämtar du ut ett kuvert med nycklarna i ur ankomstboxarna som finns utanför receptionen på Stötentorget. I vilken box du hittar just ditt nyckelkuvert ser du i sms:et. Skulle ditt boende däremot vara redo för incheckning före klockan 16 finns nycklarna att hämta inne i receptionen.

Pssst! Incheckning sker som standard från klockan 16 för alla boenden – men skulle ditt boende vara färdigstädad och redo för din ankomst innan dess får du veta det direkt i ett sms. Bra va?



Ny park för de allra minsta

En spillans ny park för Stötens yngsta jibbers har byggts upp i nedfarten Råven vid Soltorget. Parken, som fått namnet Stöten Junior Park, består av en grön linje med småhopp och boxar där våra minsta gäster och andra slopestyle-nyfikna kan prova sina parkvingar innan de ger sig ut i stora snowparken.



Missa inte vinterns stora festhelg!

Om du inte redan säkrat boende i Stöten vecka 12 är det hög tid att göra det nu. Den 20-23 mars kommer nämligen Mix Megapols årliga Fjällkalas till Stöten med Gry Forssell och hennes radiokollegor i spetsen. Med sig har de några av Sveriges största artister och förutom musikframträdanden bjuder helgen på bland annat livesänd radio, tävlingar och (såklart!) episka afterskier. Kort sagt: en helg du inte vill missa!

Läs mer om Fjällkalaset på sidan 11.



Stötenappen – nyckeln till den perfekta fjällsemestern

Du har väl inte missat att vi förra säsongen lanserade vår alldeles egen app? I Stötenappen hittar du allt du kan tänkas behöva inför och under din semestervistelse i Stöten. Där kan du bland annat se vad som händer just nu i Stöten, dagens fjällväderprognos, pistkartan och restaurangmenyer. Det och mycket, mycket mer! Beroende på vilket boende du har bokat kan du dessutom både checka in och låsa upp ditt boende direkt i appen. Smidigt va? Appen "Stöten" finns att ladda ner från App Store och Google Play.

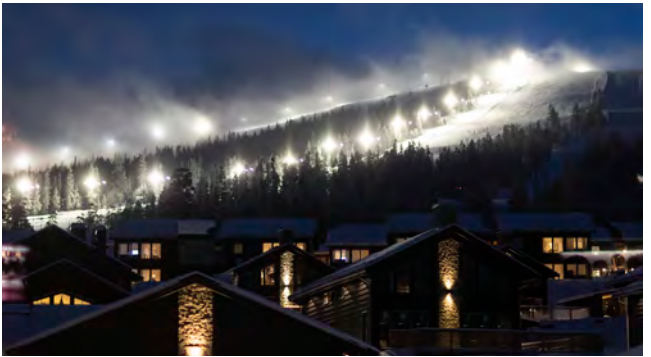


Nya aktiviteter i Vargys äventyrsbana

Det är inte konstigt att Vargys äventyrsbana är många av Stötens kidsens favoritbacke. Den slingriga nedfarten, fylld av gupp, utmaningar och annat skoj att upptäcka längs vägen, är en skidupplevelse utöver det vanliga. Nytt för i år är att man nu även kan läsa historien om Vargy – vem är han och varför hamnade han i just Stöten som liten valp? Berättelsen är uppdelad i flera avsnitt som finns uppsatta längs hela äventyrsbanan.

Time to spare? Toppa skiddagen med bowling!

Efter en heldag i backen kan det vara härligt att bryta av med en helt annan aktivitet för att ge skidmusklerna en välbehövlig paus. I Vattufjäll på Stötentorget hittar du (förutom bad, bastu och spa såklart!) vår mysiga bowlinghall – så varför inte utmana gänget i en rafflande bowlingmatch efter skiddagens slut?



Fenomenal skidåkning fram till klockan 18 – varje dag

Nu kan du njuta av Sälens bästa skidåkning från morgon till kväll – vi förlänger liftarnas ordinarie öppettider fram till 18:00 i de belysta nedfarterna. Varje dag! Det är med andra ord hög tid att börja förbereda skidåkmusklerna på riktigt långa dagar i backen...



FJÄLLKALASET

VINTERNS BÄSTA FEST KOMMER TILL STÖTEN!

Mix Megapol intar Stöten med sin årliga tillställning Fjällkalaset! Förbered dig på en helg fylld av livesändningar, artistframträdanden, tävlingar och oförglömliga afterskier!

Fjällkalaset
Tor-sön, 20-23/3.
Pris inkl. Logi i Ranch
parstuga 4 bäddar.
Från: **1249:-/person.**

STÖTEN PAKET



PÅSK I STÖTEN

SPENDERA HELA PÅSKVECKAN PÅ SKIDOR

Skidåkarpaket
Sön-mån, 13-21/4.
Pris inkl. Logi i Ranch
parstuga 4 bäddar.
Från: **1674:-/person.**

STÖTEN PAKET

På påsken är dagarna långa och chansen för sol stor. Under veckan anordnas dessutom massor av aktiviteter för både stora och små. På med solkrämen och skidglasögonen – att fira påsk i fjällen är oslagbart!

SÄLENS BÄSTA SKIDÅKNING





SENIORPAKET

SKÄM BORT DIG SJÄLV MED ROGIVANDE SKIDÅKNING

Checka in på trevliga Stöten Ski Hotel och skäm bort dig själv! Under vistelsen erbjuds bland annat smakrika matupplevelser på Brasseriet och en mysig pistvisning!

Seniorpaket
Sön-tor, vecka 3.
Pris inkl. Logi i dubbeltrum, frukost, middag, pistvisning och SkiPass Plus.
Från: **4 895:-**/person.
.....
STÖTEN PAKET



SKIDÅKARPAKET

FÖR DIG SOM PRIORITERAR SKIDÅKNINGEN FRAMFÖR ALLT ANNAT

Skidåkarpaket
Sön-tor, vecka 51.
Pris inkl. logi i ospec. boende samt SkiPass.
Från: **2 048:-**/person.
.....
STÖTEN PAKET

Skidåkarpaketet riktar sig till dig som tycker att skidåkningen är viktigare än allt annat och vill boka din skidresa till bästa möjliga pris. Priset är för en person och inkluderar ospecificerat boende och förmånliga SkiPass+.

SÄLENS BÄSTA SKIDÅKNING



Fler tillfällen för morgonskidåkning

DEN POPULÄRA morgonskidåkningen utökas med dubbelt så många tillfällen som förra säsongen. Ta liften upp medan resten av fjället fortfarande sover och få tillträde till backen innan den öppnar. Varje tisdag, onsdag, fredag och lördag klockan 07:30-09:00 kan du få tillgång till nypistade backar med fantastisk manchester-snö före alla andra.

MORGONSKIDÅKNING INGÅR i alla SkiPass Plus-kort och erbjuds i nedfarterna WC-backen, Familjebacken, Tomteluvan, Tomten, Parallellen, Haren, Harlorten och Alven. Har du inte SkiPass Plus kan du såklart köpa till morgonskidåkning i receptionen eller i skipass-automat. Du kommer inte att ångra dig!



Nytt och fräscht på hotellet

STÖTEN SKI HOTEL har fått sig en uppfräschning inför säsongen. Hotellet, som är bekvämt beläget mitt på Stötentorget, har fått ett lyft och relaxavdelningen har förbättrats för att ge dig en ännu skönare hotellupplevelse – perfekt efter en lång dag i backen!

OCH NÄR VI ÄNDÅ pratar om härliga fjällhotell vill vi såklart passa på att skryta lite extra om vårt nya premiumboende Stöten Ski Lodge Soltorget som invigdes förra vintern. Lodgen, som även huserar en skiduthyrning, ett lekrum och två uppskattade restauranger, är Stötens största investering någonsin och blev en omedelbar succé hos gästerna. Läs mer om Ski Lodge Soltorget och boka din vistelse på vår hemsida.



SkiPass Plus är liftkortet för dig som älskar skidåkning

Om du, precis som vi, tycker att skidåkning är det bästa som finns är SkiPass Plus definitivt liftkortet för dig! Med det får du ut det mesta av semestern och kan maximera skidåkningen under din vistelse. Vad sägs om att få tillgång till skidbackarna innan liftarna öppnat för dagen och resten av fjället ligger och sover? Vår populära morgonskidåkning anordnas fyra gånger i veckan och du som har SkiPass Plus får tillgång till alla – helt utan extra kostnad! Dessutom får du en extra skiddag så att du kan njuta av Sveriges bästa skidåkning även på ankomst- eller avresedagen.



Friåkning i opreppad snö i nya Pistoff



Nedfarten Illern kommer under vintern att lämnas helt orörd av pistmaskiner så att du kan prova på äkta friåkning i opreparerad snö. Den röda pisten, som fått det vitsiga namnet "Pistoff", är en offpist-slinga där du kan testa att pumpa puder utan att behöva lämna skidsystemets trygga område.



Snösäkra Stöten

En vit vinter är en bra vinter, det är ju sedan gammalt. Därför har vi de senaste åren investerat hisnande 60 miljoner (!) i ett riktigt bra snösystem som gör att vi kan dra igång snöttillverkningen så fort minusgraderna börjar krypa sig på under försäsongen. En väl investerad slant, tycker vi!



Få daglig skidpepp på @stotenisalen

Häng med på allt skoj som händer i Stöten – även när du själv inte är på plats! På vår Instagram @stotenisalen kan du se senaste nytt från anläggningen, ta del av dagsfärskt bild-innehåll och såklart njuta av en massa härlig skidinspiration som garanterat kommer att kicka igång skidabstinensen. Ibland dyker det även upp en och annan tävling med fina priser som du bara inte vill missa!

Sharing is caring

Om du själv lägger upp innehåll från Stöten, glöm inte att tagga #stotenisalen så att vi kan reposta det för alla våra följare att ta del av.

Vårvintern – den femte årstiden

– Upplev magin som uppstår när vårvintern intar Stöten

HAR DU ALDRIG hört talas om den femte årstiden förut? Då är det dags att bekanta dig med årets överlägset bästa årstid nu! Magin som uppstår när vårvintern anländer till de svenska fjällen framåt vårkanten är något alla borde få uppleva!

FRAMÅT MARS MÅNAD, när solens strålar börjat leta sig fram bakom fjälltopparna och dagarna blir längre, då uppstår den årstid vi kallar vårvinter. Kalla nätter gör att snön håller sig fin samtidigt som solens strålar värmer skönt under dagarna. På morgnarna kan vi njuta av gnistrande, hård manchestersnö som allteftersom blir mjukare och mer följsam – och framåt eftermiddagarna är det som att åka skidor i härligt slushig snö.

MED LÄNGRE OCH ljusare dagar kan ni njuta av långa förmiddagar i skidbacken innan ni pausar

för en härlig lunch på någon av Stötens sol-dränkta restaurangterrasser. När ni sedan ger er ut i backen igen efter lunchen har snön hunnit bli ännu mer glassig och härlig.

NÄR DET NÄRMAR sig stängningstid för liftarna och skidåkarmuskulerna börjar kännas möra är det dags att låta dansmusklerna ta över på afterskin. Dra ner skidgoggarna över ögonen, beställ in något gott att dricka och gör dig redo för pjäxdans – utomhusafterskin på Braseriets uteservering hör helt enkelt vårvintern till.

VÅRSKIDÅKNINGEN ÄR som en sista chans att utnyttja snön innan det är dags att säga farväl till vintern – och det är definitivt en chans värd att ta. Boka vårvintern i Stöten för att kunna ta del av årets bästa årstid, du kommer inte att ångra dig!

Folket har sagt sitt: Stöten är Sveriges bästa skidort för barn!

Och Älvan har utsetts till landets bästa pist – för fjärde året i rad



»Älvan är ett skolexempel på hur man skapar bra åkning som lever i symbios med terrängen«

– TOBIAS LILJEROTH, FREERIDE



Stöten tar priset

Trå guld och två silver!

FÖR TREDJE GÅNGEN har Stöten i Sälen utsetts till den bästa skidorten för barnfamiljer av skidforumet Freeride och vi kunde inte vara mer stolta. Utmärkelsen, som delas ut efter en omröstning varje vintersäsong, ser vi som ett kvitto på att allt hårt arbete och stora investeringar lönar sig. De senaste åren har vi bland annat satsat på fler barnklubsaktiviteter, fler barnvänliga backar och ett utökat antal boenden som är speciellt anpassade för just barnfamiljer.

SOM OM INTE DEN guldmedaljen vore nog har vi dessutom kammat hem ytterligare tre pallplatser i tävlingen.

För fjärde året i rad har Stötens stolthet Älvan utsetts till Sveriges bästa pist – något som förstås är föga förvånande med tanke på backens perfekta lutning, enastående fallhöjd och varierande terräng genom hela nedfarten. Sist men inte minst lyckades vi också knipa silvermedaljerna i kategorierna "bästa skidort" överlag och "bästa snowpark".

VI TACKAR OCH bockar för alla Stötenentusiasters röster i tävlingen – nu blickar vi framåt och fortsätter arbetet för att bli en ännu bättre skidort!



Den 20-23 mars intar Mix Megapols Fjällkalas Stöten

Missa inte vinterns stora festvecka

Om du inte redan har gjort det är det nu hög tid att säkra ditt boende under vinterns största festhelg. Den 20-23 mars intar Mix Megapol Stöten med sin årliga tillställning Fjällkalaset! Förbered dig på en helg fylld av livesändningar, artistframträdanden, tävlingar och – såklart – oförglömliga afterskier!

VARJE VINTER DE senaste tolv åren har Mix Megapol-gänget under en helg förgyllt fjällvärlden med livesändningar, musikframträdanden, tävlingar och episka afterskier, och i år är det äntligen Stötens tur att få agera arena för festligheterna.

TORS DAG 20 MARS drar kalaset igång med Gry Forsell och hennes kollegor i spetsen och under helgens gång utlovas, förutom livesänd radio direkt från fjället, mängder av roliga aktiviteter både i och utanför skidbacken för Stötens alla gäster.

MED SIG HAR Mix Megapol några av Sveriges största artister som kommer att bjuda på oförglömliga liveframträdanden. Dessutom anordnas flera tävlingar med möjlighet att vinna fina priser.

SOM ALLTID AVSLUTAS skiddagarna med maxade afterskier med stämningsfull musik, härligt sällskap och klassisk pjäxdans. Detta är helt enkelt inte en Stötenhelg du vill missa!

Läs mer om Fjällkalaset i Stöten och säkra ditt boende på stoten.se!



På med solbrillorna och gör dig redo för vinterns största festhelg!



I år anordnas Fjällkalaset något senare än vanligt vilket innebär varmare temperaturer, fler soltimmar och härlig vårskidåkning.



Sälens bästa skidåkning kombinerat med maxade afterskier och liveframträdanden – kan det bli bättre?

Upplev fördelarna med att hyra din utrustning

Står du i valet mellan att hyra eller köpa utrustning inför vinterns skidsemester? Vilket alternativ är egentligen bäst? Självklart beror det till stor del på dina specifika behov och önskemål men generellt är det väldigt fördelaktigt att hyra skidutrustningen. Stötens eget prylproffs Martin Skogstad, avdelningschef för Stötens shop och skiduthyrning, berättar om fördelarna med att hyra skidor istället för att köpa.



Martin Skogstad presenterar fem starka argument för att hyra utrustning till skidåkningen.

- 1. Bra för plånboken**
Skidutrustning är inte direkt en billig produktkategori och kostnaderna drar snabbt iväg med all utrustning som krävs för en dag i backen. Skidor, pjäxor, stavar, hjälm... listan kan göras lång. Om du väljer att hyra skidutrustningen slipper du en stor kostnad och du får mer pengar över att göra annat kul för under semestern.
- 2. Slipp släpa på grejerna**
Slipp kånkandet av långa skidfodral och tunga pjäxväskor genom att hyra all utrustning på plats. Det gör resan till och från skidorten betydligt enklare – dessutom slipper du förvara utrustningen hemma i bostaden under tiden den inte används. Win-win!
- 3. Alltid den senaste utrustningen**
Utvecklingen av skidutrustning sker i en rasande takt och varje säsong släpps nya prylar med nya, coola funktioner. Genom att hyra skidor har du alltid tillgång till det absolut senaste från skidvärlden och kan byta upp dig skidmässigt säsong efter säsong.

- 4. Skipa underhållet**
Skidor kräver regelbundet underhåll för att de ska hålla kvaliteten, men vallning och kantslipning tar både tid, kraft och pengar. På skiduthyrningen servar vi utrustningen mellan varje användare så du kan vara säker på att dina hyrgrejer är i toppskick och redo att användas när du plockar ut dem.
- 5. Oändliga valmöjligheter**
När du hyr din utrustning finns möjligheten att prova på flera olika prylar under fjällvistelsen. Kanske vill du åka snowboard ena dagen för att nästa dag testa twintip? Om det är hårt i backen kanske du vill ha ett par vassa raceskidor, eller tvärtom, om det har dumpat föredrar du ett par riktigt breda offpistiskidor? Genom att hyra utrustningen är valmöjligheterna oändliga!



PRYLPROFFSETS BÄSTA PRYLTIPS

Självklart finns det också mängder av fördelar med att äga sin utrustning – speciellt för dig som åker skidor ofta! På Stötens Ski Shop får du personlig hjälp av vår kunniga personal med att hitta de perfekta grejerna för just dig och dina behov. Här finns allt från hjälm och goggles till trendiga skidkläder och värmande underställ. Nedan har prylproffset, Martin Skogstad, valt ut några favoriter ur säsongens sortiment.

Sweet Protection “Adapter Mips Helmet”, 1999 SEK

Hjälmen är den billigaste livförsäkring du kan ha! Detta är en stilren skidhjälm med MIPS®, utformad för att ge bättre elasticitet, styrka och justeringsförmåga för användaren. Dessutom är den gjord av lättviktsmaterial. Mycket hjälm för pengarna helt enkelt!



Spektrum “Östra Bio Photochromic”, 2399 SEK

Skidglasögon helt gjorda av biobaserade material med en magnetfäst lins som på ett magiskt sätt anpassar ljusinsläppet efter rådande ljusförhållanden. Den fungerar alltså i alla väder. Både en fantastisk goggle och ett hållbart val helt enkelt!

Therm-ic “Power Vest Heat”, 2999 SEK

En väst med eluppvärmning – perfekt för kalla dagar i backen! De fem uppvärmningsområdena fördelar värmen jämnt över hela plagget och garanterar att du håller temperaturen uppe även de kyligaste dagarna. Västen, som finns i både dam- och herrmodell, styrs med hjälp av en powerbank från din smartphone.



Eivy Field Sherpa Jacket, 1499 SEK

Detta är en supermjuk och värmande fleeceparka i dubbla lager med stora fickor. Jackan har dragsko både i midja och nedtill för du enkelt ska kunna ändra jackans stil, och självklart kan den användas både som mellanlager vid kallare temperaturer och som ytterplagg framåt vårkanten när solens strålar värmer.



X-Socks “Ski Perform Merino”, 499 SEK

Bra strumpor är en förutsättning för nöjda fötter. Dessa högpresterande skidstrumpor, gjorda i ett mjukt och funktionellt merinoullmaterial, ger optimalt stöd och stabilitet och finns i storlek 35-47.



Helly Hansen “Alpha LifaLoft”, 5799 SEK

Förstahandsvalet för svenska alpina skidteamet när det gäller jackor! Tack vare plaggets genomtänkta tekniska detaljer håller du dig varm och bekväm hela dagen – perfekt för passionerade skidåkare. Dessutom gör funktionen LIFE POCKET+™ att ditt telefonbatteri håller sig vid liv hela dagen, trots minusgrader i backen. Bra va?



Hestra “Army Leather Patrol”, 1299 SEK

Att åka skidor med kalla händer är som bekant nästintill outhärdligt, så ett par riktigt bra handskar är ett måste! Detta är en varm och pålitlig handske i impregnerat getskinn för bra grepp och slitstyrka. Dess varma foder är dessutom urtagbart för lättare torkning efter skiddagens slut och finns tillgänglig som både tumhandske och 5-fingermodell.



DU HITTAR PRYLARNAS OCH MYCKET MER PÅ STÖTEN SKI SHOP I NYA LODGENS LOKALER PÅ SOLTORGET. VÄLKOMMEN IN!

Pistören Sara



» Det som gör att jag gillar det här yrket lite extra mycket är att den ena dagen aldrig är den andra lik. Man vet liksom aldrig hur arbetsdagen kommer att se ut «, berättar Pistören Sara.



Fjällets hjältar

Vi har alla sett dem, hjältarna på snöskoter i gulblå skidställ. Då och då kommer de susande förbi på sina skotrar och alltsomoftast ser de ut att ha bråttom någonstans. Men vad gör de egentligen om dagarna? Möt Sara – en av Stötens fenomenala skidpatrullörer.

Namn: Sara Claesson
Ålder: 21 år
Från: Mollaryd, Västra Götaland
Arbetar som: Pistör och driftledare i Stöten
Antal säsonger i Stöten: 3
helår, både sommar och vinter
Favoritbacke: Att åka från toppen av Näcken och sedan vidare i nedre Älvan är det bästa åket om du frågar mig."

DET ÄR TIDIG morgon och Sara Claesson och hennes pistörkollegor har precis kommit in till mottagningen igen efter att ha säkerställt att fjället är redo för dagens skidgäster. De har, precis som varje morgon, varit ute i kylan sedan sjutiden för att kontrollera nedfarter, sätta upp skyddsnät och placera ut skyltar. För patrullen är gästernas säkerhet prio ett och det förebyggande säkerhetsarbetet är lika viktigt som räddningsinsatser vid eventuella olyckor.

EFTER ATT SARA har fått i sig sin frukost och det börjar närma sig öppningstid är det dags att bege sig ut i backen igen.

– Under dagen åker vi runt på fjället både på skoter och skidor och ser till att allt är i sin ordning. Vi sätter om nät som eventuellt har hamnat under snö eller säckat ihop under natten och rättar till stolparnas skyddsmadrasser så att gästerna är maximalt skyddade om det skulle uppstå en

krock, förklarar Sara medan hon klär på sig den karaktäristiska, neonfärgade skidjackan igen.

Gästernas säkerhet kommer alltid först
Det är ett ständigt underhållsarbete som krävs för att hålla säkerheten på topp. Men ibland händer det att olyckan är framme och då är det bara för Sara och hennes kollegor att släppa vad de håller på med och skynda iväg på skotern.

– Oftast handlar det om lite mindre skador och vi kan då enkelt ta med den skadade bakpå skotern, men ibland är det allvarigare och då får en kollega komma med pulkan så att vi kan transportera gästen till mottagningen i den.

JUST DEN HÄR dagen är en lugn sådan för Sara, det är lågsäsongsvvecka och betydligt färre folk i backarna än vid jul-, sport- och påsklovsveckorna. Istället har hon kunnat fokusera på att hålla fjället i toppskick – efter nattens kraftiga snöfall är det en hel del som behöver ordnas.

– Ibland har vi fullt upp hela dagen och får varken tid till att äta frukost eller lunch och ibland har vi till och med tid att sitta i solen och avnjuta en glass eller två, förklarar Sara.

Hoppas på det bästa men redo för det värsta
När solen för länge sedan försvunnit bakom fjälltopparna och klockan börjar närma sig liftarnas stängningstid är det dags att plocka ner de nät och skyltar som sattes upp i morse. Medan hennes kollega gör detta kliver Sara själv på sin skoter för att köra upp och ner för samtliga av Stötens backar. Detta görs varje dag för att se att ingen har stannat kvar på fjället efter stängning.

– När liftarna är stängda betraktas fjället som en arbetsplats och det är därmed förbjudet att vistas där, förklarar Sara när hon kommer tillbaka efter kvällsrundan.

ÄNNU EN ARBETSDAG har nått sitt slut för Sara och hennes kollegor i blågult. Som tur är skedde inga större olyckor på fjället idag, men imorgon bitti är pistörerna återigen förberedda på att det värsta kan ske och står som alltid redo att rycka ut när de behövs. Det råder verkligen inga tvivel om att Sara och resten av patrullgänget verkligen är fjällets hjältar!



3 tips från pistören – för en säker skidupplevelse

- **Använd hjälm!** Det är en väldigt billig livförsäkring och en liten detalj som gör stor skillnad om olyckan är framme. Även ryggskydd är bra att använda om man har.
- **Var påläst!** Ha som vana att alltid läsa dagsrapporten från patrullen innan du beger dig ut. Du hittar den på stoten.se/vader och där kan du läsa allt om dagens väderförhållanden, hur underlaget i backarna är och annan matnyttig, dagsfärsk information.
- **Respektera skyltar!** Se till att alltid följa de anvisningar och uppmaningar som kommuniceras via skyltar utplacerade på fjället. Läs noga igenom SLAO:s Lilla gula (finns i receptionen eller på vår hemsida) med samtliga regler för vad som gäller på en skidanläggning.

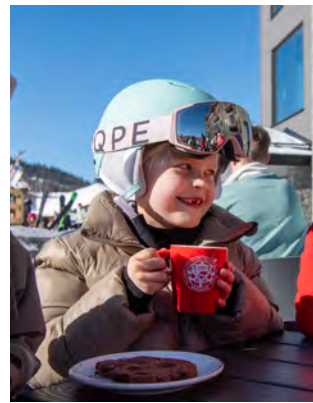


Pistören Sara berättar hur du får en trygg och säker upplevelse på fjället.

Om olyckan är framme – så gör du

Om det skulle ske en olycka i backen är det viktigt att agera snabbt.

- Säkra området för att förhindra fler olyckor. Om området är skymt, till exempel bakom ett backkrön eller en kurva, bör du först se till att varna kommande åkare för att förhindra att fler olyckor inträffar. Detta gör du enklast genom att ställa upp ett par stavar eller skidor som ett kryss en bit upp i backen. Ännu bättre är att ta hjälp av en kompis som kan ställa sig som blockerare och varna kommande åkare.
se om hen är vaken och vid medvetande. Om inte, ropa "hallå" och skaka lite försiktigt i personen. Får du fortfarande ingen respons är det viktigt att se till att personen andas och har fria luftvägar. Är den skadade däremot vaken kan du bara sätta dig bredvid, be hen att ligga still och informera om att hjälp är på väg. Vid värsta tänkbara scenario, att den skadade inte andas eller saknar puls, ska du påbörja hjärt- och lungräddning.
- Försök att få kontakt med den skadade. Närma dig den skadade personen och
■ Kalla på hjälp. Påkalla uppmärksamheten hos någon
förbipasserande eller be en kompis att åka ner till närmsta lift och informera personalen om att en person har skadat sig. Berätta var någonstans personen befinner sig, vilken typ av skada det rör sig om samt eventuella signalement på personen.
- Det händer som tur är ytterst sällan allvarliga olyckor i skidbacken, så i de allra flesta fall handlar det bara om lindrigare skador. Då behövs oftast bara en hjälpende hand och lite tröst innan patrullen är på plats att ta över.



Skidskolan är bara en av alla de aktiviteter som är gratis för kidsen under Junior Weeks.

Junior Weeks – så funkar det

Vintern 24/25 infaller Junior Weeks under veckorna 52, 2-6 och 10-15. Då är alla Junior Weeks-aktiviteter kostnadsfria för alla barn upp till 6 år per betalande vuxen. Läs mer på stoten.se

Exempelvis blir skidskolan gratis för barnet när en närstående vuxen betalar för sin skidskola och barnets lunch blir gratis när den vuxna betalar för sin. Undantaget för denna regel är Vargklubbsaktiviteterna som är kostnadsfria för alla barn under dessa veckor – helt enkelt för att Vargklubben är barnens egen klubb och där är vuxna inte välkomna.

Junior Weeks-aktiviteter

- Entré till badhuset i Vattufjäll
- Lunch- och middagsbuffé på restaurang Brassieriet
- SkiPass som ger tillgång till Sälens bästa skidåkning!
- Grupplektion i Stötens skidskola
- Skidhyra med skidor i grundmodell, pjäxor, stavar och hjälm
- Vargklubbens samtliga barnaktiviteter

Junior Weeks gäller endast utvalda veckor (52, 2-6 och 10-15) och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Barn som är sex år eller yngre kan nyttja alla Junior Weeks-aktiviteter gratis i sällskap av en betalande vuxen. Erbjudandet gäller endast ett barn per betalande vuxen. Skidhyra och skidskola måste bokas i förhand minst fem dagar innan ankomst och gäller i mån av plats. Vargklubbens aktiviteter bokas via hemsidan eller appen och gäller också i mån av plats. Läs mer om erbjudandet på stoten.se.

Junior Weeks

– barnens (och plånbokens) favoritveckor i Stöten

Junior Weeks är som alltid veckorna då det är gratis att vara barn i Stöten. Det är den mest prisvärda perioden för barnfamiljer att besöka oss då alla knattar upp till sex år åker skidor, går i skidskola, hyr utrustning och äter gratis under hela semestervistelsen. Det är helt enkelt både barnens och plånbokens favoritveckor!



DENNA VINTER HAR vi fler Junior Weeks än vanligt – veckorna då alla barn upp till och med sex år lever gratis under skidsemestern i sällskap av en betalande vuxen. Det innebär fler tillfällen för barnfamiljer att kunna njuta av Sälens bästa skidåkning till en betydligt billigare totalkostnad. Under veckorna 52, 2-6 och 10-15 är liftkort, skidskola, skidhyra, mat och mycket mer gratis för alla knattar – något vi vet kan vara extra välkommet hos just barnfamiljer där kostnaderna snabbt kan dra iväg i semestertider.

Veckorna mellan skolloven är trycket på svenska skidanläggningar av förklarliga skäl ofta lägre än vanligt. Därför är dessa veckor perfekt ämnade för er som vill glömma allt vad liftköer, trängsel i backen och fullbokade aktiviteter heter och maximera semestern. Under Junior Weeks har ni med andra ord chans att

njuta av allt vad en riktigt lyckad skidresa innebär – samtidigt som ni kan spara en slant på kidsen.

Vi tar hand om barnen – ni njuter av egentid

Precis som alltid anordnas massor av skojiga barnaktiviteter i Vargklubben under Junior Weeks, men specifikt för dessa veckor är att aktiviteterna då är gratis. Några exempel på de aktiviteter som anordnas varje vecka är den fartfyllda skidtävlingen Vargklubbstrofén, barnens egen afterski och biomys med Vargy. Även barnpassningen, som erbjuds varje måndag till fredag, är gratis. Medan barnen har skoj ihop med vår utbildade personal kan familjens vuxna medlemmar njuta av lite extra egentid – något som är ovärderligt för många småbarnsföräldrar. Win-win!



JUNIOR WEEKS

GRATISVECKORNA FÖR ALLA BARN!

Missa inte våra allra mest prisvärda veckor för barnfamiljer, Junior Weeks! SkiPass, mat och aktiviteter ingår för alla barn upp till 6 år per betalande vuxen. Läs mer på stoten.se

Junior Weeks
Sön-sön, vecka 2.
Pris inkl. Logi i Ranch
parstuga 4 bäddar.
Från: **849:-**/person.

STÖTEN PAKET



NYÅR I STÖTEN

FIRA IN DET NYA ÅRET I FJÄLLEN

Nyår i fjällen
Sön-tor, 29/12-1/1.
Pris inkl. Logi i Ranch
parstuga 4 bäddar.
Från: **1899:-**/person.

STÖTEN PAKET

Ta med familjen eller kompisgänget och kom upp till ett gnistrande vackert Stöten. Varför inte fira in det nya året med en tre-rätters nyårssupé där festen fortsätter på nattklubben efter tolvslaget?

SÄLENS BÄSTA SKIDÅKNING



Bus, lek och äventyr i Vargklubben

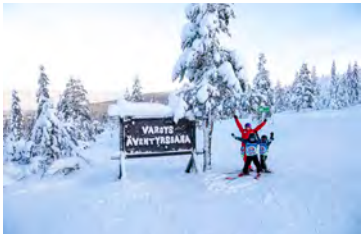
Barnens egen klubb



Varje vecka ordnar Vargy massor av skojiga aktiviteter för Stötens alla barn. Vargklubben är barnens egen klubb där alla kids mellan tre och åtta år leker, busar och går på spännande äventyr tillsammans med Vargy. Kalas, biomys och afterski är bara några av de skojigheter han hittar på. Häng med!



Du vet väl om att alla Vargklubsaktiviteter är helt gratis för alla barn under Junior Weeks (vecka 52, 2-6 och 10-15)? Läs mer om Junior Weeks på sidan 16.



Vargys äventyrsbana

Ni vet väl om att Vargy har en alldeles egen backe? Den slingriga nedfarten Vargys äventyrsbana innehåller massa skojigheter som han själv har snickrat och knåpat ihop under årens gång. Bland annat kan ni läsa berättelsen om Vargy i små sagosnuttar längs vägen och kika på alla tokiga fågelholkar han har spikat upp. Eller kanske vågar ni anta utmaningen och leta Vargysvan-sar – lyckas ni hitta allihop? Om inte, ta ett åk till!



Biomys med Vargy

Finns det något mysigare än en bra film som avnjuts tillsammans med saft och nypoppade popcorn? Det tycker i alla fall inte Vargy som varje tisdag ordnar biomys med sina kompisar. Vilken film vi ser blir en överraskning!

Tid: Tisdagar 16:15-17:15 (inläpp från 16:00)
Plats: Kalasstugan

Vargys afterski

För Vargy betyder onsdag afterski! Efter en heldag i backen älskar han att svänga sina lurviga på dansgolvet tillsammans med kompi-sarna i Vargklubben. Dansstopp, limbo och massa annat skoj utlo-vas – man vet aldrig vad Vargy hittar på.

Tid: Onsdagar kl. 16:15-17:15 (inläpp från 16:00)
Plats: Kalasstugan

Skidkul med Vargy

Utmana dig själv på skidor tillsammans med Vargy! På Soltorget finns massor av kul aktiviteter att upptäcka! Vargy älskar att åka skicross, ta en tur i Stötens nya Junior Park eller utmana sig själv i selftimerbanan – och han vill mer än gärna ha sällskap! För att delta behöver man kunna åka Ravinliften och ta sig ner för Familje-backen på egen hand.

Tid: Torsdagar kl. 16:15-17:15
Plats: Samling utanför Våffelstugan

Vargys födelsedagskalas

Vargy fyller år och det ska självklart firas med ett stort kalas till-sammans med Vargys alla vänner. Kom och festa loss med bal-longer och bus – allt kan hända när Vargy ställer till med födelse-dagskalas så det här vill ni inte missa!

Tid: Fredagar kl. 16:15-17:15 (inläpp från 16:00)
Plats: Kalasstugan

Vargklubbstrofén

Varje vecka bjuder Vargy in sina skidåkande vänner på en skojig skidtävling! Vargy ser till att alla är ordentligt uppvärmda innan tävlingen drar igång och självklart hålls tävlingen i hans favorit-backe – Vargen. Alla barn som kan stå på skidor är välkomna i säll-skap med en vuxen.

Tid: Lördagar kl. 13:00-14:00
Plats: Samling kl. 13:00 i nedfarten Vargen

Barnpassning

Kanske behöver föräldrarna lite egentid i backen? Då är Vargklub-bens barnpassning perfekt! Varje måndag till fredag kan du lämna dina barn till vår utbildade personal där de får leka, pyssla och busa tillsammans med andra barn. Om du som förälder går i skidskolan under eftermiddagen är barnpassningen gratis i mån av plats.

Tid: Måndag till fredag kl. 12:45-15:30
Plats: Kalasstugan

Boka enkelt i appen

Alla Vargklubbens aktiviteter bokas i Stö-ten-appen eller på vår hemsida. Alla barn i åldern 3-8 år är välkomna att delta och det kostar 80 SEK per barn och aktivitet.

Innan aktiviteten...

Var noga med att ditt barn har kläder efter väder och bra skor. Kolla väderprognosen – varma kläder och skor är såklart extra vik-tigt vid kallare väder. Se också till att barnet har ätit ordentligt och att alla toalettbestyr är avklarade innan aktiviteten startar.

Hitta till Kalasstugan

Vargys fina kalasstuga hittar du i närheten av Stötentorget i centrala Stöten. Hit tar du dig både till fots och på skidor – eller med bil om det skulle behövas. Du hittar Kalas-stugan bakom Restaurang Ladan.

Stöten SnowPark Shredfest

Solen lyser med sin frånvaro men temperaturen är mild och det är nästintill vindstilla när Stöten SnowPark Shredfest drar igång denna fredag i mitten av april. Åkare i alla åldrar och nivåer samlas i Stötens parkområde för att träna och värma upp inför den stundande slopestyle-tävlingen som planerats i månader.

TÄVLINGSARENAN I övre delen av Stöten SnowPark fylls under morgonen med tävlingssugna deltagare och solstolarna som är utplacerade i eventområdet upptas snabbt av förväntansfulla åskådare. Musiken strömmar ut ur högtalarna, grillen är tänd och stämningen är god bland både åkare, publik och personal som vistas i parken.

ETT FEMTIOOTAL åkare har anmält sig till Stöten SnowPark Shredfest och efter några teståk drar tävlingen igång på allvar med första kvalrundan. Alla åkare får visa upp sina bästa tricks i tur och ordning medan domarna, som sitter place-

rade på parkhusets tak, sätter poäng på deras skills. Applåder och jubel utbryter i publiken efter varje åkares runda medan Stötenprofilen Adam kommenterar och förklarar trickerna för åskådarna.

Parktävlingen för både proffs och nybörjare

Det fina med den här tävlingen är att alla kan delta oavsett tidigare erfarenhet av parkåkning - vissa levererar riktigt avancerade tricks medan andra testar att hoppa för allra första gången. Inför varje omgång får åkaren själv välja vilken linje de vill åka i, antingen den röda linjen med stora hopp eller

den lite lättare, gröna med mindre kickar.

TÄVLINGSKLASSERNA är uppdelade mellan män och kvinnor samt junior- och seniorklass, men både skidåkare och snowboardåkare tävlar tillsammans. Domarna, som utgörs av Stötens parkvärdar och andra parkproffs, poängsätter varje åkares insats utefter svårighetsgrad, teknik och utförande.

EFTER EN KORT lunchpaus har solens värmande strålar hunnit leta sig fram mellan molnen och tävlingen fortsätter med final i samtliga kategorier. De bästa åkarna från

kvalet får då återigen visa sina skills i hopp och rails till publikens jubel. Många satsar högt och provar på riktigt avancerade tricks, men det är inte alla som sitter. Ett och annat trick resulterar i en krasch men som tur är finns det ett pris för både bästa krasch och bästa trick - även om det inte landas felfritt.

NÄR SAMTLIGA finalåkare har gjort sina rundor är det dags för domarna att överlägga, så i väntan på resultatet vallfärdar alla för att se det klassiska Poolracet som anordnas varje säsongsavslutning. Här gäller det att ta sig på skidor eller bräda över den tio meter långa pool

som placerats i vårsnön och fyllts med vatten. Modiga deltagare trotsar det nollgradiga vattnet - och även om några klarar sig över poolen torrskodda, är det många som kraschar och därmed fullkomligt badar i det iskalla vattnet.

Tävlingsdagen toppas med prisutdelning och utomhus-afterski

Prisutdelningen sker på den traditionsenliga utomhusafterskin senare under eftermiddagen. Solen har nu helt trängt igenom morgonens molntäcke och stämningen på Brasseriets utomhusservering är på topp. Alla vinnare kallas, tillsam-

mans med andra- och tredjepristagarna, upp på scenen där de mottar sina diplom och får varsin maxad prispåse från tävlingens sponsorer.

EFTER PRISUTDELNINGEN är avklarad börjar festen och afterskin på allvar. Brasseriets uteservering pulserar av glada tävlingsdeltagare och övriga gäster när livebandet intar utomhusscenen och river av den ena afterskiklassikern efter den andra.

ÅRETS SHREDFEST är nu över, precis som säsongen i Stöten. Grattis till alla vinnare och stort tack till tävlingens fantastiska sponsorer.

Huvudsponsorer för Stöten SnowPark Shredfest 2024 var Stötens Ski Shop, Kaisers Skidbod, More Activities och Tempo Stöten.



Ett femtiototal glada och förväntansfulla åkare ställde upp i tävlingen som gick av stapeln 12 april 2024.

Med parken som arbetsplats

Att få jobba med sitt intresse är något många bara drömmer om men för Edvin Humble är det verklighet. Det som under Edvins uppväxt har varit hans lekplats är numera hans arbetsplats. De hopp och rails han under sin ungdom spenderat otaliga timmar att nöta tricks på är det nu han själv som skapar. Följ med Edvin, en av talangerna bakom Stötens prisbelönta SnowPark, på en helt vanlig dag på drömjobbet.



Namn: Edvin Humble
Ålder: 23 år
Från: Järfälla i Stockholm
Arbetar: Som parkvärd i Stöten
Antal säsonger i Stöten: 5



TROTS ATT EDVIN och hans kollegor shapade parken till perfektion igår kväll måste de nu återigen plocka fram snowshapern och avspärrningsbanden. Under natten har det nämligen lagt sig ett decimetertjockt snötäcke över Stöten och alla features i parken har täckts av det vita guldet.

FÖR PARKVÄRDARNA är säkerheten a och o i allt de gör. Parken måste alltid vara i toppskick för att minska risken för olyckor och med en park täckt av nysnö försvinner både markeringar och boxar – och därmed minskar säkerheten.

Från hobby till yrkesroll
 Edvin Humble börjar varje arbetspass med att ta snöskotern upp till det gula parkhuset som ligger placerat med utsikt över hela snowparken. Medan han dricker morgonens första kaffekopp väljer han ut en spellista som ska streamas ut i parkens högtalare under dagen.

DETTA ÄR EDVINS femte vinter i Stöten men park- och skidintresset har funnits mycket

längre än så. Redan som tvååring stod han på skidor för första gången och intresset för parkåkning har bara vuxit med åldern. Till sist tog han beslutet att även börja arbeta med det professionellt.

– Jag blev nyfiken på hur man bygger upp och underhåller en riktig snowpark. Jag har alltid gillat Stöten så valet av skidort var enkelt. Stöten SnowPark är lång och har stor variation på features vilket gör att det finns något för alla nivåer. De senaste åren har vi dessutom vunnit flera priser för vår park och det gör jobbet lite extra roligt. Det blir som ett kvitto på att vårt hårda arbete uppskattas.

Vad är det bästa med ditt jobb?
 – Oj, svår fråga! Det är mycket som är kul men jag gillar nog mest att det är stor variation på arbetsuppgifter. Det finns alltid något att fixa eller snygga till i parken om man har öga för det. Att hålla alla hopp och features i fint skick är slitsamt, men också kul. Sedan är det såklart fantastiskt att få jobba på den plats där jag trivs som bäst – i parken!

FAKTUM ÄR ATT Edvin helst även spenderar sin lediga tid i snowparken. På frågan om vilken som är hans favoritbacke i Stöten är parken det självklara svaret.

– Det är alltid kul att åka park! Det finns sååå många nya trick att lära sig och så mycket variation. Kreativiteten är ju oändlig, säger Edvin entusiastiskt.

Finns det några dagar då jobbet inte är lika roligt?
 – Ja, hur härligt det än är med snödump i allmänhet är det absolut de tuffaste arbetsdagarna. Då kan man verkligen bli stående hela dagen med att bara skotta fram hopp, rails och boxar.

Hur blir man parkvärd?
 – För att kunna jobba som parkvärd ska man såklart ha ett stort intresse för parkåkning och uppbyggandet av en snowpark. Man behöver ingen utbildning eller så, men det är klart att det är en fördel om man själv har åkt mycket park. Då vet man ju hur man själv vill att hoppen ska se ut och vara shapade.



»Det är fantastiskt att få jobba på den plats där jag trivs som bäst«, säger parkvärden Edvin som spenderar både fritid och arbetstid i snowparken.



Stöten SnowPark har vunnit flera priser genom åren, bland annat har den utsetts till »Sveriges bästa park« av Freerides läsare.

Tips!

Följ [@stotensnowpark](#) på Instagram för att få en djupare inblick i livet som parkvärd och allt kul som händer i Stötens SnowPark.



Är du ny i parken? Inga problem – här är Edvins bästa parktips

■ **Hoppa.** Börja med att hoppa på de gröna hoppen i slutet av snowparken för att vänja dig vid känslan av att lyfta från marken. Ju mer trygg du blir med "airtime", desto större hopp kan du testa. Stöten SnowPark har både stora och små hopp med olika svårighetsgrad så att du kan utvecklas helt i din egen takt.

■ **Snurra.** När du känner dig trygg med att hoppa kan du testa på att snurra. Börja med antingen en 180 och landa baklänges efter ett halvt varv, eller en 360 som motsvarar ett helt varv i luften. Tänk på att alltid titta över axeln åt det håll du ska och våga ta sats in i både hopp och snurr.

■ **Raila.** Prova att först åka på någon av de bredare boxarna, där är det inte mycket som kan gå fel. Börja med att bara åka rakt över för att se hur det känns och när det känns bra, testa att raila i sidled. Se då till att ha lite bredd mellan skidorna för att öka understödsytan och därmed även öka balansen.

■ **Ta hjälp.** Vi har skidlärare i Stöten som är utbildade inom hopp och park som du kan boka för en privat parklektion. Har du bara någon fråga eller behöver tips och pepp inför att våga testa något nytt trick kan du alltid fråga oss parkvärdar. Vi hjälper gärna till!

■ **Våga!** Första gången handlar allt om att våga. Våga ta mycket fart och tryck ifrån ordentligt innan du lämnar kicken. Du får vara beredd på en och annan smäll när du åker i parken, men det är värt det. Känslan när man sätter ett nytt trick för första gången är obeskrivlig!

Om olyckan är framme...

Om du ramlar i parken, se till att så snabbt som möjligt flytta dig från landningen så att ingen annan åkare råkar landa på dig. Skulle det ske en allvarlig olycka ska du direkt kontakta närmsta park- eller liftvärd som kan skicka ut pistören eller backläkaren.



Elva arenor, elva roliga utmaningar – Stöten Adventure är hela familjens favoritäventyr på skidor. Antingen njuter ni bara av skidupplevelsen eller så tävlar ni sinsemellan och ser vem som blir familjens eller kompisgängets segrare. Oavsett hur ni väljer att ta er an Stöten Adventure blir det garanterat ett minne för livet som ni inte vill missa under er vistelse i Stöten i Sälen.

Stöten Adventures tävlingsarenor har snabbt blivit många Stötenfantasters favorit och de senaste åren har flera nya utmaningar adderats till äventyret. Årets två nya tillskott är en offpistbacke med det vitsiga namnet "Pistoff" och en sprillans ny grön parklinje med småhopp och boxar där barn och andra slopestyle-nyfikna kan prova sina parkvingar innan de ger sig ut i stora snowparken.

Stöten SnowPark

Stöten Adventure

Anta utmaningen!



VARGYS ÄVENTYRSBANA

En riktig klassiker i Stöten och många barns absoluta favoritbacke! Vargys skogsslinga med grön lutning innehåller stora terrängvariationer som både kittlas i magen och utvecklar balansen parallellt. Slingan innehåller dessutom mängder av roliga utmaningar och överraskningar längs vägen. **Du hittar till Vargys äventyrsbana genom att ta sittliften Vargy Express från Soltorget upp till toppen, eller via Långliften.**

TÄVLINGSFÖRSLAG: Vem kan hitta flest Vargysvansar? Genom hela äventyrsbanan finns gråa Vargysvansar uppsatta lite här och var på träden och utmaningen blir att hitta så många som möjligt. Rätt svar finns i slutet av slingan – lyckas ni hitta alla?



STÖTEN CROSS

En riktig skicrossbana med hopp, kurvor och terrängvågor! Banan har plats för fyra tävlingsdeltagare åt gången och påminner om en motocrossbana fast på snö. Här handlar det om att komma först över mållinjen så utmaningen blir att runda kurvorna på snabbast möjliga sätt och "svälja" guppen för att minimera tiden i luften. Skicrossbanan ligger i nedfarten Råven på Soltorget och utgår från toppen av knappliften Långknappen.

TÄVLINGSFÖRSLAG: Tävlingen är enkel – snabbast ner vinner. Klara... färdiga... GÅ!



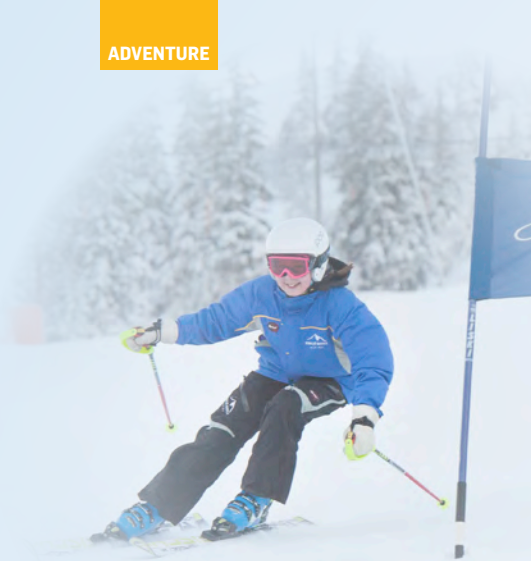
STÖTEN SNOWPARK

Parken som flera gånger belönats med utmärkelsen "Sveriges bästa park" av skidmediet Freerides läsare. Här finns både stora och små hopp för alla nivåer samt flera boxar och rails. Varje år får våra duktiga parkvårdare dra nytta av sin kreativitet för att utforma parken och addera nya, roliga features som gör parken ännu bättre.

Stöten SnowPark ligger intill WC-backen vid Stötentorget, under WC Express.

TÄVLINGSFÖRSLAG: Vem gör det coolaste tricket? Välj antingen ett hopp, ett gupp, en box eller en rail och se vem som gör det fetaste tricket. Här gäller det såklart att ta hänsyn till gruppens erfarenhet av parken och inte försöka sig på något alltför avancerat som kan orsaka olyckor. Säkerheten kommer alltid först!





SELF TIMER



En riktig storslalombana med automatisk tidtagning! Här kan man antingen utmana de andra i gänget eller tävla mot sig själv genom att försöka slå sin egen tid vid föregående åk. I banan finns ett tidtagarur som startar automatiskt när man kör iväg och stoppas när man tar sig i mål. **Self-timerbanan ligger i slutet av Familjebacken, precis intill snowparkens nedre del.**
TÄVLINGSFÖRSLAG: Ta två åk vardera och se vem som klarar av att få minst tidsskillnad mellan sina två åk? På så vis tävlar alla på samma villkor och inte om vem som tar sig ner snabbast.



SIDE BY SIDE

Tävla en mot en i en äkta parallellslalombana! Här står två identiska slalombanor jämte varandra med röda och blåa portar att runda snävt för att så snabbt som möjligt ta sig ner till målgången. Ett måste för alla vinnarskallar som gillar fart!
 Du hittar tävlingsbanan i slutet av nedfarten Gammelmormor.
TÄVLINGSFÖRSLAG: Om ni är ett större sällskap, gör en turnering där alla möter alla – vinnaren från första heatet möter vinnaren från det andra och så vidare. Efter det sista mötet i finalomgången kan ni fastställa vem som faktiskt är snabbast i gänget!



PUCKLIS

Om man någon gång har tänkt "puckelpist ser så enkelt ut – hur svårt kan det vara?" är det nu upp till bevis! Att absorbera pucklarna och så smidigt som möjligt glida genom banan är betydligt mycket svårare än vad man kan tro. Men även om det kräver lite övning är det väldigt kul när man väl får till det! Puckelpisten finns i nedfarten Haren som utgår från toppen av Långliften som ligger på Soltorget.
TÄVLINGSFÖRSLAG: Även om puckelpiståkning handlar mycket om snabbhet är det också en tävlingsgren som bedöms subjektivt av domare. Utse en jury (kanske en förälder?) som utöver fart även bedömer teknik och stil hos åkarna. Vem lyckas hålla balansen mellan hastighet och kontroll bäst genom hela banan?



JIBBARENAN

En snowpark i miniformat! JibbArenan är verkligen platsen för att nöta coola trick om och om igen till de sitter. Arenan är en miniatyrbana med mindre rails och boxar som passar både nybörjare och inbitna jibbers. **JibbArenan ligger i slutet av WC-backen, precis intill Trippelliften.**
TÄVLINGSFÖRSLAG: Välj ett varsitt trick som ni skulle vilja lära er och se vem som först når sitt mål. På så vis kan alla tävla utifrån sina egna förutsättningar utan att tidigare parkerfarenhet behöver spela in. För någon kanske målet är att våga åka över en box medan det för någon annan är att sätta en "backside swap frontside 270 out"?



SPEED FREAK



Här är det full fart ner som gäller! I Speed Freak finns en hastighetsmätare som efter åket berättar exakt hur snabbt det har gått. I banan finns varken portar eller farthinder så det är bara att kura ihop sig i fartställning och köra störtlopp hela vägen in i mål. **Speedskibanan hittar du i nedfarten Alven som slingrar sig från Parallellens slut och ner mot Skidtorget.**
TÄVLINGSFÖRSLAG: Åk en och en och se hur hög hastighet ni lyckas komma upp i på tävlingssträckan. Personen med högst uppmätta hastighet vinner!



JUNIOR PARK

En sprillans ny park för Stötens yngsta jibbers har byggts upp i nedfarten Råven vid Soltorget. Parken, som fått namnet Stöten Junior Park, består av en grön linje med småhopp och boxar där våra minsta gäster och andra slopestyle-nyfikna kan prova sina parkvingar innan de ger sig ut i stora snowparken. **Du hittar Junior Park på Soltorget, precis bredvid skicrossbanan, i nedfarten Råven som utgår från Långknappens slutstation.**
TÄVLINGSFÖRSLAG: Precis som i stora parken kan ni här tävla om vem som gör det coollaste tricket. Men är man helt ny i parkmiljön är det en bra idé att först bara ta sig igenom parkens alla moment. Den där kittlande känslan som uppstår när man åker över hoppen och lämnar marken för ett kort ögonblick kanske räcker som utmaning i just den här arenan?



RAVINEN

Backen Ravinen är naturens egen halpipe och en av de lite snällare utmaningarna i Stöten Adventure. Här kan man helt enkelt cruisa upp och ner längs snövallarna och känna pirret i magen. En riktig glidarbacke med andra ord! Ravinen ligger mittemellan Stötentorget och Soltorget och du når den antingen via Familjebacken eller, som namnet antyder, genom att ta Ravinliften.
TÄVLINGSFÖRSLAG: När det har snöat rejält kan ravinens kanter bli riktigt höga så ta sats och se hur långt upp ni kommer på snövallarna. Kanske lyckas ni till och med få upp tillräckligt mycket fart för att kunna vända ett halvt varv i luften och sedan landa med skidorna pekande nedåt i backen?



PISTOFF



Offpistslingan med det fyndiga namnet "Pistoff" är en av årets nyheter i adventurekonceptet. Testa på riktig friåkning i opreppad snö utan att behöva lämna skidsystemets trygga område. Nedfarten hålls totalt orörd av pistmaskiner hela vintern så håll utkik efter kommande snödump för chansen att pumpa fluffigt puder!
 Slingan hittar du i nedfarten Illern som du enkelt når från toppen av Vargy Express.
TÄVLINGSFÖRSLAG: Här kan ni hålla det enkelt – tävla om vem som lyckas lägga de allra första svängarna efter ett snödump. Det är en helt oslagbar känsla att ljudlöst susa fram genom orörd fluffig pudersnö att bara det är en vinst i sig.

Pepp, teknik och skidglädje

De flesta av oss har någon gång gått i **skidskola** och vi ser dem dagligen ute i backarna tillsammans med sina elever. Men hur är det egentligen att jobba som skidlärare och ha skidbacken som sin arbetsplats? Möt **skidläraren Ella** – en av de rödklädda stjärnorna i Stöten som dag ut och dag in hjälper skidåkare att utvecklas och nå sina skidmål.



Namn: Ella Hedlund

Ålder: 22 år

Från: Nynäshamn

Arbetar som: Skidlärare i Stöten på vintern och restaurang på sommaren

Antal säsonger i Stöten: 4

Favoritbacke: "World Cup-backen är en favorit, men allra helst föredrar jag offpisten runt och under WC-Express."

KLOCKAN ÄR STRAX efter åtta denna måndagsmorgon när Ella Hedlund börjar dagens arbetspass med att gå igenom sitt schema för dagen. Hon, precis som många andra skidlärare, gillar att förbereda sig ordentligt inför de lektioner hon ska hålla genom att försöka memorera namnen på sina elever. Det är svårt att hålla koll på alla namn, men Ella vet att det betyder mycket för eleverna och skapar både trygghet och förtroende, så hon försöker.

På dagens schema står mestadels grupplektioner men hon har även en privatlektion inbokad i slutet av arbetspasset. Peppig musik strömmar ut ur en högtalare samtidigt som skidlärarna börjar klä på sig sina ytterkläder. Det är en kylig dag med temperaturer långt under nollan så efter att ha rådfrågat kollegorna drar Ella på sig en extra fleecetröja innan hon klär på sig den röda skidlärarjackan.

– Man skulle kunna tro att vi som arbetar utomhus och har gjort det ett tag borde vara proffs på hur man klär sig efter väder. Men sanningen är att vi alla står som frågetecken nästan dagligen och frågar varandra "hur mycket ska man ha på sig idag?", skrattar Ella samtidigt som hon spänner pjäxorna.

Pepp och hejramsor – en viktig del av jobbet

När klockan börjar närma sig nio är hela personalstyrkan redo att bege sig ut i backen och möta dagens första elever. I samlad trupp glider de rödklädda skidlärarna ner till skidskolans samlingsplats på Soltorget – men innan de skiljs åt ropar de ut en gemensam hejramsor. Skidlärarna har flera olika ramsor som de växlar mellan och just idag blir det en av Ellas favoriter som lyder "korta svängar, långa svängar, Vargy Vargy Vargy".

– Vi gör det för att liksom kicka igång arbetsdagen och peppa varandra. Det har blivit en viktig del av dagen för oss skidlärare, förklarar Ella.

Målet är att förmedla skidglädje

Dagens första lektion för Ella är en grupp "snögubbar", alltså 4-6-åringar som ska stå på skidor för allra första gången. Det är ett nervöst gäng som möter Ella vid samlingsplatsen. Hon presenterar sig och delar ut västar till alla deltagare, och nervositeten förvandlas ganska snabbt till en förväntan efter att Ella börjat busa med barnen.

En dryg timme senare samlas gruppen återigen vid skidskoleskylten där de möts direkt av nyfikna och förväntansfulla för-



"Men jag är ju vuxen, varför ska jag gå i skidskola?"

Många verkar tro att skidskolan bara är till för barn men det stämmer verkligen inte! Skidskolan är en plats för alla att utvecklas i sin skidåkning – oavsett ålder och tidigare skidfarefarenhet.

Här är skidläraren Ellas tre främsta anledningar till varför du som vuxen borde boka en lektion i skidskolan.

Skidanalys av ett proffs

Under en lektion i skidskolan får du en professionell skidåkares tips för hur du kan utveckla just din åkning. Skidläraren analyserar din skidteknik och guidar dig vidare så att du kan bli en ännu bättre skidåkare – allt efter dina mål och önsningar förstås. Oavsett om ditt mål är att bli riktigt vass på carving eller bara vill kunna ta dig ner för en grön backe utan att ramla så hjälper skidläraren dig dit.

Ökad medvetenhet

Genom att ta en skidlektion kommer du att kunna utveckla din åkning med hjälp av lärarens tips och övningar. Men det kanske viktigaste du får med dig från lektionen är en ökad medvetenhet – både om var du befinner dig åkmässigt i dagsläget och hur slutresultatet kan bli med hjälp av skidlärarens justeringar. Du kommer också att bli medveten om hur du kan arbeta vidare på egen hand för att fortsätta utvecklas i din åkning.

Utmaning i trygg miljö

Kanske känner du dig lite fast i din skidåkning och är osäker på hur du ska utmana sig själv för att kunna utvecklas? Då är skidskolan en perfekt lösning! Här får du chans att utmanas i en trygg miljö med en skidlärare som hjälper dig längs vägen.

äldrar. Innan de skiljs åt pratar de om hur lektionen har varit och vad de har lärt sig.

– För så små elever är det primära målet inte att de ska lära sig att åka skidor utan det handlar mer om att förmedla skidglädje. Mitt mål är att ge barnen en så bra första upplevelse av skidåkning som möjligt, så att de förhoppningsvis vill fortsätta även nästa vinter, säger Ella när hon går med skidorna i handen mot nästa lektion.

Skidlärarnas egen skidträning

På eftermiddagen, när mörkret har börjat smyga sig på och alla lektioner är avslutade för dagen, är det dags för Ella och hennes kollegor att åka skidor "på riktigt".

Tre gånger i veckan har skidlärarna möjlighet att delta i så kallade clinics vilket innebär träningstillfällen för att utvecklas både i sin roll som skidlärare och sin egen åkning. Temat varierar men det kan vara allt från skidteknik till pedagogik, men på måndagar är det banåkning som står på schemat – något Ella tycker är extra kul.

– För mig, som är en riktig tävlingsmänniska, är banåkning en storfavorit, speciellt när vi kör parallellslalom och tävlar en mot en, berättar Ella.

"Världens bästa jobb"

Ännu en arbetsdag har nått sitt slut för Ella och hennes kollegor. Det är minst

sagt imponerande hur de klarar av att dels jobba så långa arbetsdagar, dels att de gör allt med ett konstant leende på läpparna.

– Dagarna kan vara väldigt långa och fysiskt krävande men skidlärare är verkligen världens bästa jobb! Jag har liksom skidbacken som arbetsplats och får möjlighet att sprida skidglädje – varje dag! Dessutom har jag helt fantastiska kollegor runt omkring mig som alla delar mitt stora intresse för skidåkning, säger Ella innan hon glatt utbrister:

– Jag vill aldrig att säsongen ska ta slut!

Stötens skidskola – skidlektioner för alla åldrar och nivåer



Stötens skidskola består av ett glatt gäng utbildade och pedagogiska skidlärare som alla står redo att hjälpa dig att nå dina skidmål. Vi har grupper och privatlektioner för alla åldrar och nivåer – här kan du läsa mer om de olika grupperna och se vilken som passar just dig eller ditt barn bäst. Om du ändå skulle vara osäker på vilken grupp du ska välja, kontakta oss så hjälper vi dig.

Skidlek 3 år

5 eller 2 dagar à 1 h 15 min, level 1
Skidlek är en introduktion till skidåkning och skidskola för de allra minsta. Det är både utmanande och energikrävande att lära sig att åka skidor – därför är dessa lektioner bara 30 minuter långa och varje grupp består av max tre barn. Här fokuserar vi på lek och bus för att barnen ska få en riktigt bra första upplevelse på skidor. Dessutom får vi besök av vår kära vän Vargy i slutet av veckan.

Barngrupp 4-6 år

5 eller 2 dagar à 1 h 15 min, level 1-3 (snögubbar, snöstjärnor och snökanoner)

Vi blandar skidåkning med bus och lek för att främja skidglädjen hos barnen. Beroende på gruppens nivå övar vi på viktiga skidkunskaper som att svänga, bromsa och åka lift – allt medan vi har kul tillsammans. Veckan avslutas med skidåkning blandat med ett besök av Vargy som kommer för att busa med barnen.

Kidsgrupp 7-9 år

5 eller 2 dagar à 1 h 15 min, level 1-4 (smygare, glidare, svängare och fräsare)
Givetvis kommer du att lära dig att åka bättre skidor, men räkna också med mycket lek, bus och skratt med de andra kompisarna i gruppen! Vi övar upp skidtekniken utefter gruppens förkunskaper och avslutar veckan med en blandning av skidåkning och bus med Vargy.

Ungdomsgrupp 10-15 år

5 dagar à 1 h 15 min, level 1-3
Tillsammans med andra ungdomar hjälper skidläraren er att utvecklas på ett pedagogiskt och lekfullt sätt. Det spelar ingen roll om man är helt ny på skidor eller har åkt en del sedan tidigare, vi har flera olika grupper så att det ska passa alla nivåer.

Vuxengrupp 16+ år

3 dagar à 1 h 15 min, level 1-3
Skidskolan är ju inte bara för barnen, vi anordnar även vuxengrupper för dig som vill utvecklas i din skidåkning – oavsett om du aldrig tidigare har stått på ett par skidor eller har åkt i flera år. Det är både utvecklande och kul att lära sig i grupp.

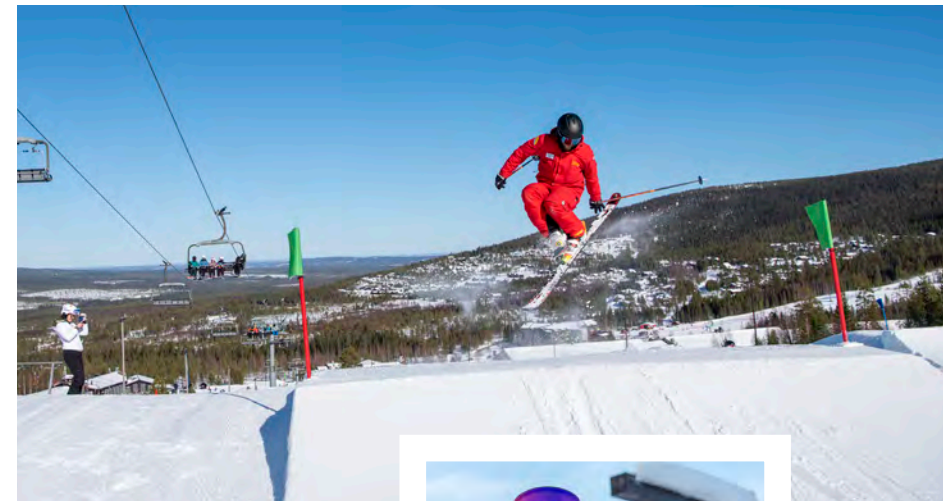
Snowboardskola

75 minuter, level 1
Nybörjarkurs där vi lär oss grunderna i snowboardåkning. Vi tränar på att bromsa, åka lift och hitta balansen. Kanske hinner vi till och med börja öva svängar på brädan? Notera att minimiåldern för snowboardskolan är 8 år. Snowboardutrustning ingår i priset och hämtas ut på Stöten Ski Shop före lektionsstart.

Privatlektion

1,5 h, 3 h eller heldag (6 h), level 1-4
En skräddarsydd lektion på skidor eller snowboard helt baserat på dina mål. Vi utgår från dig och dina förkunskaper så det spelar ingen roll om du är nybörjare eller rutinerad åkare.

Sportlovets höjdpunkt: Freeride Academy för freeridenyfikna tonåringar



Tillsammans med våra utbildade och erfarna skidinstruktörer åker ni i skog och park där ni övar på tricks och drops.



UNDER SPORTLOVSVECKORNA är det återigen dags för populära Freeride Academy för alla ungdomar mellan 10 och 14 år som är nyfikna på friåkning. Tillsammans med våra utbildade och erfarna instruktörer får ni chans att testa skogs-, park- och – om vädret tillåter – friåkning i fluffig pudersnö. Det är definitivt en sportlovshappening ni inte vill missa!

VECKA 7-9 ÅR det som vanligt full rulle och massor av skoj att göra i Stöten, men sportlovets stora höjdpunkt måste ändå vara Freeride Academy. Här får ungdomar chansen att testa på friåkning, en skidform som på senare år blivit omåttligt populär bland skidåkare i alla åldrar. Freeride Academy hålls varje sportlovsonsdag och under den tre timmar långa sessionen utforskar vi

både snowparkens välformade hopp och naturens egna hinder i form av hopp och drops i skogen. Tillsammans med våra duktiga instruktörer som är utbildade inom just park- och freerideåkning utforskar ni fjället och testar på åkning utanför pistens gränser.

PLATSERNA TILL Freeride Academy är begränsade så här är det först till kvarn som gäller. Tidigare år har det varit otroligt högt tryck på de eftertraktade platserna så anmäl dig i Stötens app eller på hemsidan i god tid för att säkra din plats!

FÖR ATT DELTA I Freeride Academy behöver man ha god skidvana, kunna åka obehindrat och kontrollerat i svarta backar samt ha erfarenhet av både skog- och parkåkning.



Liftvärdens Sophie

Stötens största glädjespridare

Det är ingen nyhet att **Stötens liftvärdar** är väldigt uppskattade av våra gäster. Deras smittande leenden och peppande high-fives kommer ofta upp i gästenkäterna som ett stort plus för Stöten. **Sophie Eriksson** är en av stjärnorna i svart skidställ som dagligen sprider glädje över fjället – och hon älskar verkligen sitt jobb.

EFTER EN STADIG frukost ihop med sin rumskamrat förbereder Sophie Eriksson sig för att gå ut i kylan och för att bege sig mot dagens arbetspass. Temperaturen ligger på minus fem och det har snöat under natten så när Sophie och hennes kollegor lämnar personalboendet ligger hela Stöten täckt av ett decimeterdjupt lager pudersnö. Dessutom är det säsongens första sportlovsvecka vilket innebär betydligt fler gäster än föregående vecka – något som gör Sophie extra peppad på arbetsdagen. – Det bästa med jobbet är all gästkontakt. Under en dag möter jag liksom alla möjliga människor i olika åldrar och det finns alltid något kul att prata med dem om, berättar Sophie entusiastiskt medan vi går mot anläggningen.

EFTER ATT HA lämnat dagens matlåda och snackat en stund med kollegorna i sportserviceavdelningens lokaler på Stöntorget, hoppar Sophie

och hennes jobbpartner för dagen upp på varsin snöskoter för att få skjuts till den lift de ska ansvara för just idag. – Vi börjar alltid dagarna med att ställa fram alla staket, placera ut skidställena och flytta några av liftens medbringare. Medbringarna ska flyttas varje morgon för att inte slita på linan, förklarar Sophie medan hon skruvar åt bultarna som håller medbringaren på plats.

Alla avdelningar i personalstyrkan hjälps åt Då och då hörs utrop via komradion som sitter fäst på Sophies jackkrage – något som fortsätter genom hela arbetsdagen. Borttappade barn, skadade gäster och stillastående liftar är några av ämnena som ropas ut mellan liftvärdar, patrull och mekaniker. – Vi har ett nära samarbete med de andra avdelningarna för att göra fjället så tryggt som möjligt för både gäster och personal. Om man behöver hjälp med något är



Namn: Sophie Eriksson
Ålder: 20 år
Från: Alingsås
Arbetar som: Liftvärd i Stöten

Antal säsonger i Stöten: 1
Favoritbacke: "Min favoritbacke är Trollet eftersom den ligger lite gömd så den är sällan uppkått."

Tips för dig som är nybörjare – så åker du släplift

Liftvärdens Sophie ger sina bästa tips för hur du blir ett proffs på liftåkning.

- 1. Stå upp!** Det största misstaget som de flesta gör när de ska åka släplift för första gången är att de försöker sätta sig ner vilket alltså inte fungerar.
- 2. Placera dig rätt vid påstigningen.** Ställ dig vid de blå stråna som är utplacerade vid påstigningen och vänd dig bakåt dit liften kommer ifrån. Då hamnar du helt rätt när liften anländer och du kan enkelt fånga den.
- 3. Parallella skidor.** Stå med skidorna helt parallella för att hålla balansen och minska risken för att skidorna korsar sig under liftfärden.
- 4. Om du trillar – släpp liften.** Skulle det vara så att du ramlar i liftspåret, släpp liften och försök att ta dig till sidan så snabbt du kan för att förhindra att andra åker in i dig.
- 5. Öva öva öva!** Precis som med allt annat ger övning färdighet när det gäller liftåkning. Om du vill mjukstarta utan att behöva åka uppför kan du testa karusell-liften "Snurris" på Stöntorget. Där kan du öva på att fånga liften själv och känna av hur det känns att färdas framåt med knappen.
- 6. Be om hjälp.** Om du fortfarande känner dig osäker och kanske lite nervös inför liftfärden så finns Sophie och hennes liftkollegor alltid nära till hands. Säg bara till att du behöver hjälp så vägleder och stöttar de dig tills du klarar det helt på egen hand!



det bara att be om det på komradion så hjälps hela personalstyrkan åt, berättar Sophie.

Vill prata med gästerna så mycket som möjligt Precis som förväntat är det extra mycket folk i anläggningen denna sportlovsdag och Sophie hjälper till att bygla gäster i jämn ström samtidigt som hon småpratar med dem så mycket hon hinner. – Jag brukar till exempel fråga hur backarna är just idag, var

gästen kommer ifrån och vilken som är deras favoritbacke. Särskilt kul är det när en gäst åker i samma lift flera gånger i rad, då hinner vi ju prata lite vid varje påstigning, berättar Sophie när liftkön för en stund minskar något.

STRAX EFTER ATT solen har gått ner bakom fjälltopparna är det stängningsdags för liften och Sophies arbetsdag börjar närma sig slut. Men först ska näten plockas ner

och rullas ihop, skidställena ska tas bort och liften ska parkeras. Dessutom ska eventuella trasiga medbringare lagas eller bytas ut och snön vid påstiget ska plattas till för att göra liften redo för morgondagens skidsugna gäster.

TROTS EN INTENSIV dag på jobbet har Sophie fortfarande ett stort leende på läpparna när hon tar på sig ryggsäcken och låser lifthuset för dagen. Ännu en dag har hon glatt

levererat förstklassig service till Sälens absolut bästa gäster.

Vill du också jobba i Stöten? Varje säsong tar vi in ett nytt gäng stjärnor till vårt team. Ansökningsperioden är öppen i slutet av sommaren så håll utkik på [jobb.stoten.se](https://www.jobb.stoten.se) för att inte missa chansen att söka något av fjällvärldens roligaste jobb!



LÄNGDSKIDÅKNING

– den ultimata kombinationen av träning, natur och välmående



Längdskidåkning är en av de mest hälsosamma och rofyllda vintersporterna fjällvärlden har att erbjuda med kombinationen av uthållighet, teknik och härliga naturupplevelser. I Stöten kan du njuta av fördelarna med längdskidåkning på hela 45 kilometer maskindragna längdspår – både nere i dalen och uppe på fjället.

ATT GLIDA FRAM i slingrande skidspår genom snöklädda skogsområden och öppna fjällvidder erbjuder inte bara en känsla av frihet utan även en oslagbar träning för hela kroppen. Bättre helhetsträning än längdskidåkning är svårt att hitta då motionsformen innehåller både konditionsträning och livsnjutning i en härlig kombination.

NÄR DU ÅKER LÄNGD aktiveras flera av kroppens viktigaste muskelgrupper – från ben och mage upp till armar och rygg – vilket gör det

till en helkroppss-workout som förbättrar både styrka och uthållighet. Pulsen höjs snabbt vilket gör att både hjärta och lungor får jobba, något som förbättrar konditionen avsevärt hos utövare. Dessutom är det en väldigt skonsam träningsform för knän och andra leder eftersom man glider fram och därmed undviker stötar som annars lätt kan orsaka ledsador.

MEN DET BÄSTA med längdskidåkning måste väl ändå vara att det hela sker ute i naturen? Att vara omgiven av snöklädda granar och ha fjällets vackra vyer som fond skapar verkligen en chans till mental avkoppling. Tänk dig en tystnad där det enda som hörs är det där behagligt susande ljudet av skidorna som glider fram genom den krispiga snön. När man befinner sig ute i naturen, långt bort från vardagens stress, uppstår en nästintill meditativ känsla och man kan fokusera hela sin uppmärksamhet på nuet.

Ta längdåkning till en helt ny nivå i Stötens toppspår

FINA DALSPÅR i all ära, men att åka längdskidor uppe på kalfjället är verkligen en upplevelse utöver det vanliga. Det ger en känsla av frihet och stillhet som är svår att hitta någon annanstans. Med en vårsol som värmer, gnistrande snö och en sago-liket vacker utsikt över det svenska och norska fjällskapet är detta en upplevelse du bara inte får missa!

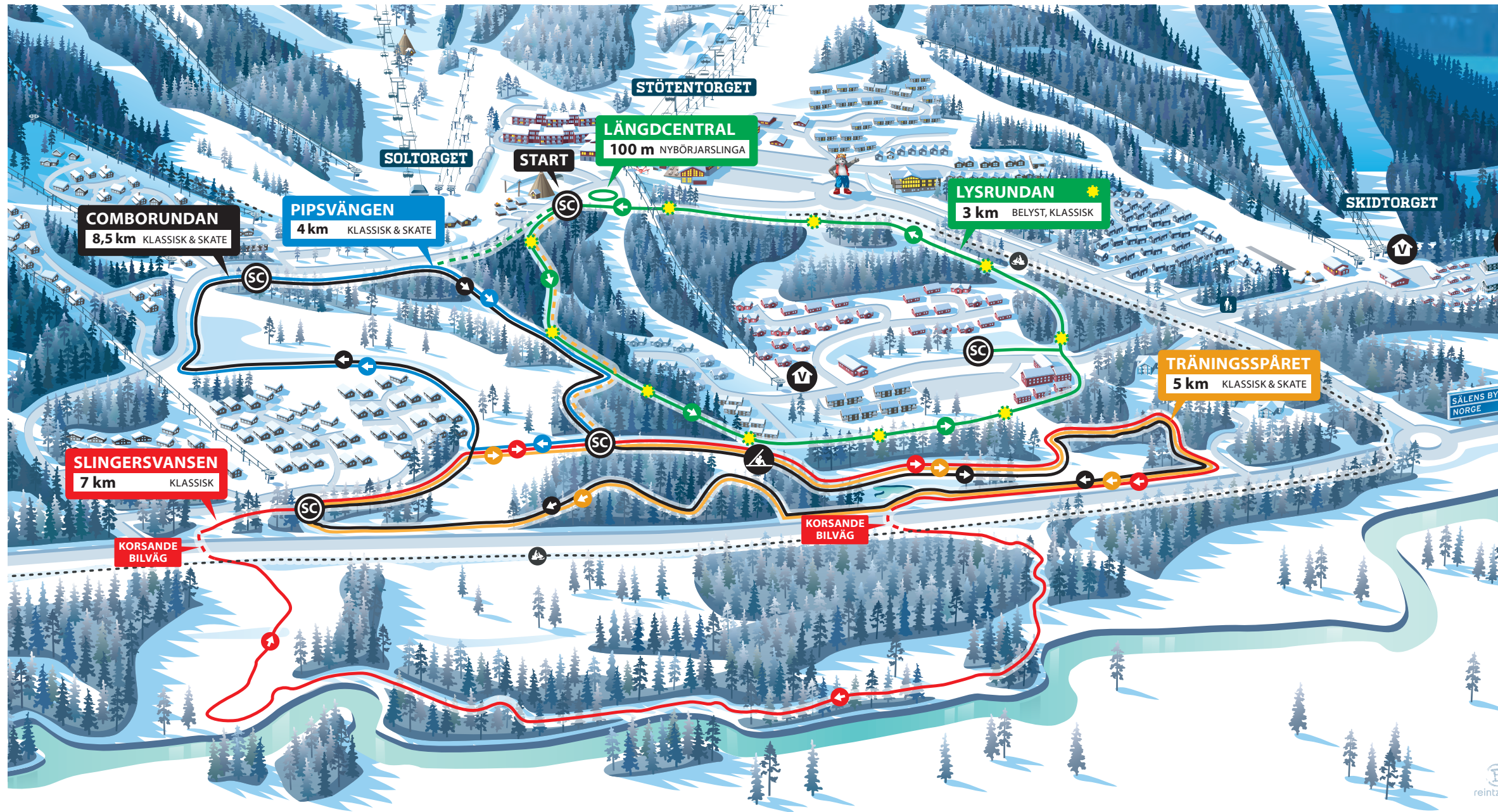
FRAMÅT VÅRKANTEN, när snön blivit sådär härligt mjuk och solen börjat hitta ut ur vintermörkret, det är då vi brukar öppna våra fantastiska toppspår. Längdspåren, som utgår från toppen av WC Express, består av två slingor på totalt 19 kilometer – båda med storslagen utsikt över det snöklädda fjällskapet.

FÖR ATT NÅ toppspåren tar du WC Express från Stötentorget upp till toppen, antingen genom att köpa ett engångspass i receptionen eller med ditt befintliga liftkort om du redan har ett SkiPass för utförsåkning. Skidorna tar du enkelt med dig i famnen under liftturen och precis intill liftens toppstation hittar du spårcentralen.

BEROENDE PÅ HUR lång tur du vill ta kan du antingen välja den kortare 3-kilometersslingan Toppspåret, eller så tar du den betydligt längre Östra Granfjällsturen på 16 kilometer som slingrar sig runt Sälens högsta bergstopp via Närfjällsstugan. Oavsett vilken du väljer kan vi lova makalösa vyer och en minst sagt minnesvärd långdurt!

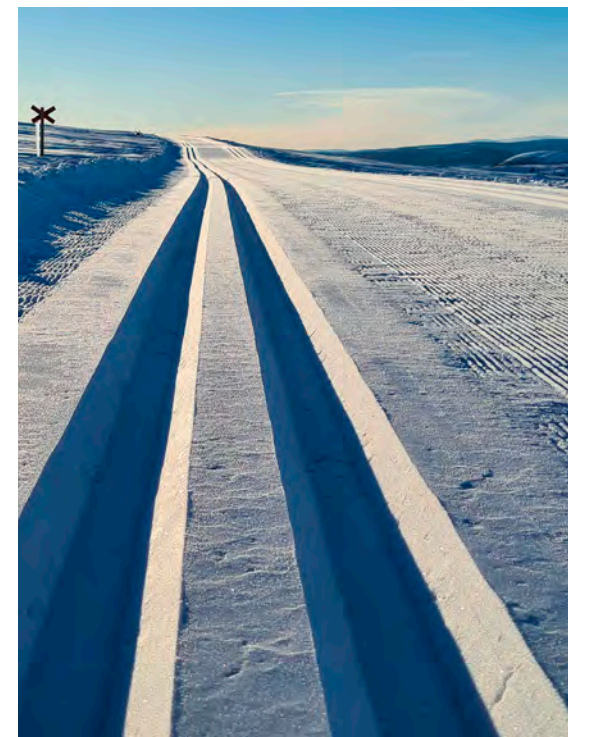
Safety first! För en trygg och säker upplevelse på fjället, se till att ha checkat av alla dessa punkter innan du ger dig ut:

- Läs väderleksrapporten. Uppe på kalfjället kan vädret slå om snabbt så läs väderprognosen noga och klä dig därefter. På vår hemsida hittar du även en kontinuerligt uppdaterad liftrapport som inkluderar väderstatus för toppspåren.
- Kläder efter fjällväder. Tänk på att kyleffekten uppe på fjället är betydligt starkare än nere i dalen. Så även om det känns som en behaglig temperatur vid dalstationen kan kylan vara betydligt mer påtaglig på toppen.
- Håll koll på tiderna. Varje dag finns en skylt utplacerad vid WC Express dalstation med sista tid för upp- och nedfärd för just den dagen. Dessa tider är viktigt att du respekterar för din egen säkerhet.
- Ta med mat och vätska. Se till att packa ner tillräckligt med vatten och matsäck att du klarar dig hela turen. Att åka längd tar på krafterna och det är viktigt att fylla på med både vätska och energi längs vägen.



Längdåkning för alla

För att göra Stötens längdåkning mer tillgänglig för alla, stora som små, har vi byggt en välkomnade längdstart vid Soltorget. Mellan Stötentorget och Soltorget finns nu en mindre träningsarena – perfekt för att testa längdskidor för första gången. Som nybörjare kan du ta några varv och öva i arenan, känna på utrustningen och tekniken, innan du ger dig ut i något av Stötens längre längdspår.



Längdspår i dalen

Välj mellan skate och klassisk stil. De sex meter breda spårn utgår från fyra olika spårcentraler vid Stöten Ranch, Skidtorget, Soltorget och Kronoparken.

- ▶ **100 m Längdcentral** - Nybörjarslinga
- ▶ **3 km Lysrundan** - Klassisk stil (elljusspår belyst till 23:00)
- ▶ **4 km Pipsvängen** - Skate och klassisk stil
- ▶ **5 km Träningsspåret** - Skate och klassisk stil
- ▶ **7 km Slingersvanen** - Klassisk stil
- ▶ **8,5 km Comborundan** - Skate och klassisk stil

Njut av längdskidåkning i världsklass – helt gratis!

Gratis är gott, eller hur? Medan våra konkurrenter inför startavgifter och åkpass för sina längdspår går vi mot stormen och fortsätter att erbjuda gratis tillgång till längdskidåkning i världsklass. Alla våra dalspår är helt kostnadsfria att använda – något du definitivt bör utnyttja under din vistelse i Stöten!

Längdspår på fjället

Stöten har två längdskidspår uppe på kalvfjället med fantastisk utsikt över fjällvärlden. Spårn dras så snart det finns tillräckligt med snö, men är bäst från vecka 6 och framåt vårvintern. Glöm inte att titta på väderleksrapporten och klä dig efter väder innan du ger dig iväg, se mer information och aktuellt väder på stoten.se.

- ▶ **3 km Toppspåret** - Börjar vid toppen av WC Express och fortsätter i 3 km med en fantastisk 360-gradig utsikt över Sälenfjällen och fjällen på norska sidan.

- ▶ **16 km Östra Granfjällsturen** - Östra Granfjället är Sälenfjällens högsta topp med sina 948 meter över havet. Härifrån har du en fantastisk utsikt över svenska och norska fjällvärlden. Du åker upp med WC Express och glider sedan lätt nedförs 1 km till toppen av Mormors Störtlopp. Spåret fortsätter runt Östra Granfjället, förbi Närfjällsstugan och längs skoterspåret tillbaka till WC Express som tar dig ner för berget igen.

Från Stöten till landslaget



Namn: Towe Söderlund
Ålder: 42 år
Bor: Mora
Familj: Mannen Peter, 42, dottern Ebba, 10 och sonen Fabian, 7
Arbete: Leg. Fysioterapeut och ägare av Mora Rehab i Mora tillsammans med Maria Bergkvist, samt fysioterapeut för svenska alpina damlandslagets sedan 2010

Stöten är platsen där allt började för fysioterapeuten Towe – nu arbetar hon med Sveriges starkast lysande alpina stjärnor

STRAX EFTER ATT Towe Söderlund såg dagens ljus för allra första gången tillträdde hennes pappa, Lasse Kjällberg, rollen som Stöten i Sälens nya vd. Sedan dess, när anläggningen fortfarande hette Granfjällsstöten, har Towe alltid sett Stöten som sin hemmaarena. Nu, över 40 år senare, har Towe överfört sin kärlek för skidorten till sina barn och varje år besöker de Stöten flera gånger för att njuta av Sälens bästa skidåkning.

ATT TOWES LIV skulle involvera skidåkning på ett eller annat sätt rådde det ingen tvekan om. Med en pappa som både drev skidanläggningar och var mångårig ledare på förbunds nivå under Stenmarks tid och en mamma som bland annat vunnit SM-guld i slalom var skidåkning en

självklar del av Towes uppväxt. År 1983, året efter att hon föddes, tog pappa Lasse Kjällberg över rodret för Stöten och sedan dess har Stöten varit som ett andra hem för Towe. Det var här hon stod på ett par skidor för allra första gången som 1,5-åring och det var i Stötens backar hon utvecklade den starka kärlek hon idag känner för skidåkning.

– Stöten har alltid varit som mitt andra hem, det var här allt startade och jag hade de här backarna som min egen bakgård, berättar Towe och tittar ut över fjällandskapet.

SOM BARN TÄVLADE både Towe och hennes storasyster Annika alpint för klubben Stöten SLK under mamma Karins ledning och tillvaron kretsade kring skidåkning på



Towe Söderlund och hennes familj besöker Stöten flera gånger varje vinter och älskar anläggningen.



ett eller annat vis. Medan pappa arbetade på kontoret nere i dalen underhöll sig Towe uppe på fjället med skidor under fötterna och alla på anläggningen kände väl till henne.

– Alla visste ju att jag var Lasses dotter så vad jag än hittade på för bus kom det alltid fram till pappa förr eller senare, skrattar Towe.

Direkt från skidgymnasiet till alpina juniorlandslaget

Som tonåring valde Towe att börja på skidgymnasiet i Malung och hela familjen flyttade med. Hon började tävla för Sälens IF och en stor del av studietiden spenderades i Sälens fjällens backar. När Towe var 16 år började hon dessutom tävla i alpint för juniorlandslaget och förutspåddes en lovande skidkarriär. Men precis som många elitidrottare drogs Towe med mycket skador och efter ett söndertrasat knä tvingades hon lägga tävlingsskidorna på hyllan.

Skadorna blev början på en ny karriär

Samtidigt som skadorna kan ses som slutet på just den karriären blev det också början på en ny. Towe fick upp ögonen för idrottsrelaterade skador, intresset växte och Towe bestämde sig för att börja studera till fysioterapeut i Uppsala. Efter exa-

men gick flyttlasset till Östersund där hon jobbade som fysio för längd- och skicrosslandslaget. Även om hon älskade jobbet och trivdes slog hjärtat alltid lite hårdare för utförsåkning, så tre år senare tog hon klivet tillbaka in den alpina skidvärlden.

År 2010 tillträdde Towe rollen som fysioterapeut för det alpina damlandslaget och i och med det var hon återförenad med sina gamla tävlingskompisar, däribland skidlegender som Sara Hector och Anna Swenn-Larsson. Och idag, över 14 år senare, är det fortfarande ett jobb Towe älskar.

– Det är så mycket mer än ett jobb, det är verkligen en livsstil. Jag är alltid i tjänst, även när jag har semester. Behövs jag så finns jag alltid tillgänglig för tjejerna, säger Towe och tillägger:

– Och jag älskar det!

Kärleken till skidåkning har självklart gått i arv

Idag bor Towe i Mora tillsammans med sin man Peter och deras två barn Ebba och Fabian. Och självklart har kärleken till skidåkning gått i arv. Varje vinter besöker familjen Stöten flera gånger och backarna har, precis som för Towe när hon var barn, blivit syskonens hemmaarena.

– Vi är här flera gånger per år och älskar anläggningen. Här finns allt vi behöver för en lyckad skidsemester, både för bar-

nen och vi vuxna. Det finns branta backar, utmanande offpiståkning, fantastiska längdspår och, Fabians favorit, en riktigt bra park. Bara häromdagen klarade han sin första 180 här i Stötens SnowPark och glädjen var total, berättar Towe.

TROTS ATT TOWES föräldrar har ett hus bara ett stenkast från Stöten har familjen denna vecka valt att bo på det nybyggda Ski Lodge Soltorget. Med storslagen utsikt över hela fjällområdet och krypavstånd till sittliften Vargy Express har de snabbt förälskat sig i lodgen som invigdes i början av säsongen. Även juldagen spenderades faktiskt innanför lodgens väggar. Towes föräldrar Lasse och Karin firade nämligen sin 42:a bröllopsdag tillsammans med hela familjen på den då sprillans nya restaurangen Torstens innan hela sällskapet begav sig ut i skidbacken.

MED BLICKEN FÄST på det vitklädda fjällskapet utanför fönstret och ett leende på läpparna säger Towe:

– Stöten har liksom alltid varit en självklar del av våra liv, det är som en samlingsplats för hela familjen och vi tar varje chans vi får att spendera tid tillsammans just här.

MISSA INTE TOWES TRÄNINGSTIPS FÖR EN STARK SKIDÅKARKROPP PÅ NÄSTA SIDA

Fysioterapeutens träningstips

Övningar för en stark och hållbar skidåkarkropp

Blir du trött i musklerna efter bara några åk och känner att du behöver stärka upp kroppen för att orka med en heldag i skidbacken? Eller kanske vill du helt enkelt bara underhålla skidåkarmuskulerna under sommarhalvåret? Oavsett ditt mål mår vi alla bättre av träning, speciellt om du ska klara av den fysiska påfrestning som skidåkning kan innebära. Här delar **fysioterapeuten Towe Söderlund** med sig av sina bästa övningar för en stark och hållbar kropp – i och utanför skidbacken.



STARKARE BEN

Ställ dig med ena foten fram och den andra bak, med fötterna lika brett som om du skulle ha haft skidor på dig. Tänk att du står som "på räls".

Sänk höft och rumpa rakt ner mellan fötterna med överkroppen stadigt upprätt. Se till att det främre knät inte faller in genom att pressa det lätt utåt. Då kopplar du dessutom automatiskt på rumpmuskulaturen och får ut det mesta av övningen.

Jobba långsamt upp och ner 10 gånger och byt sedan ben. Upprepa 3 gånger på varje sida.



RUMPA

Använd en stol eller liknande och lägg dig på golvet framför med ena benet på stolens sits.

Lyft rumpen och det höjda benet rakt upp med parallella höfter genom hela rörelsen.

Jobba långsamt upp och ner 10 gånger och byt sedan ben. Upprepa 3 gånger på varje sida.



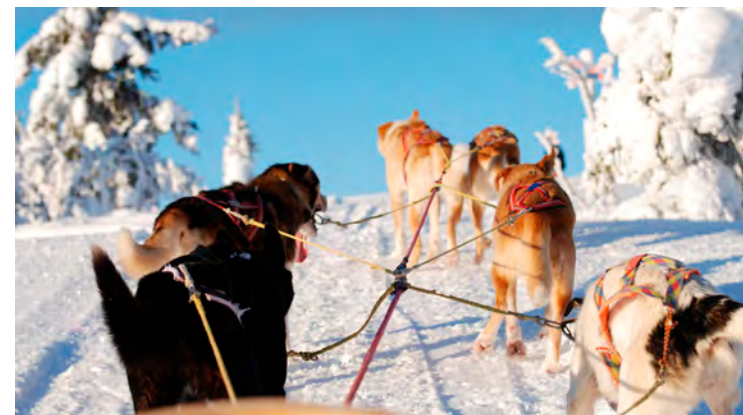
STARKARE MAGE

Ligg på rygg med benen upp i luften. Böj knäna till en 90 graders vinkel som om du satt på en stol.

Sänk ner ett ben i taget och nudda golvet med hälen. Se till att hålla ryggen i en neutral position genom hela rörelsen genom att spänna magen.

Jobba långsamt med växlande ben 20 gånger totalt. Upprepa sedan 3 gånger med en kort vila emellan varje omgång.

Fantastiskt fjälläventyr med fyrbenta vänner



Slädhundarna är uppspelta och ylar av glädje – ivriga att äntligen få börja springa. Framför släden trivs de allra bäst. När underlaget är hårt och krispigt och man har vinden i ryggen är det som att hundarna får släden att flyga fram över snön.

ATT UPPLEVA STÖTENS magiska vinterlandskap bakom ett hundspann är ett minnesvärt och oförglömligt äventyr. Du färdas tyst genom en vintersaga och får uppleva naturen mer intensivt och nära. Bekvämt, bland renfjällarna i kälken ser du snötyngda granar, myrar och vita vidder svischa förbi.

EFTER DEN MYSIGA turen, som tar cirka 20 minuter, finns det möjlighet att kela med hundarna och fotografera dem, men också lära dig mer om slädhundar och hur det är att jobba med dem. Ett av draghundförarens viktigaste jobb är att skapa ett välfungerande spann där hundarnas egenskaper och personlighet kommer till sin rätt. Alaskan husky är en typisk slädhund som sedan länge avlats fram för att gilla hård ansträngning och svåra klimatförhållanden. Med rätt träning kan de dra upp till 20 mil per dygn med pauser för mat och vila. Alaskan husky älskar helt enkelt att springa.

PEAKPOINT, SOM DRIVER hundspannsturerna, ser till att hundarna lever ett så bra och tryggt liv som möjligt utanför selarna. Det kompromissas aldrig med deras välbefinnande och hälsa, vilket märks. Hundarna är vältränade, glada, trevliga och alltid pigga på nästa hundspanssäventyr.

START OCH MÅL FÖR turerna är vid nedre rondellen i Stöten, precis bredvid den campingen. Här står hundarna tillsammans med hundförare redo varje onsdag och fredag klockan 11-14 för att ta dig ut på en helt unik upplevelse.

TA CHANSEN ATT unna dig och ditt sällskap ett fjällnära äventyr som ni sent ska glömma.

Du bokar hundspann via Stötens hemsida, genom att ringa oss på 0280-75000 eller besöka receptionen.



Bowling, bad eller bastu?

Även om vi är väldigt stolta över att kunna erbjuda Sälens bästa skidåkning vill vi även vi uppmärksamma att Stöten har så mycket mer än skidåkning att erbjuda. På Vattufjäll, vårt aktivitetshus som ligger på Stötentorget, finns alltid något att göra för att förgylla skidsemestern ytterligare.



Bad & bastu

På Vattufjälls badhus kan du koppla av rejält efter en heldag i skidbacken. Här finns bad för hela familjen med både en avkopplande bubbelpool och en liten barnpool för våra minsta gäster. Självklart finns även en större bassäng där ni kan leka och busa i vattnet, eller kanske ta några uppfriskande simtag som nedvarvning efter dagens träningspass på skidorna?

Missa heller inte ett besök i vår härliga bastu – perfekt för att koppla av och mjuka upp spända skidåkarmuskler!

Vattufjälls Badcafé

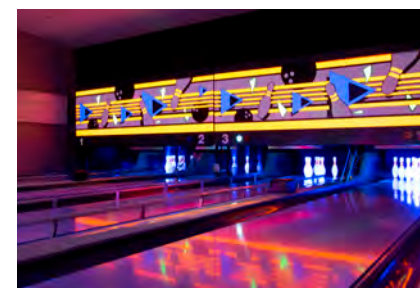
I direkt anslutning till badet hittar du aktivitetshusets eget Badcafé där vi serverar lättare rätter, smörgåsar och fika. Njut av en god kopp kaffe till smarriga bakverk, glass och godis. Badcaféet har dessutom fullständiga serveringsrättigheter, så om du känner dig sugen på ett glas vin eller en kall öl efter bastun finns det möjlighet till det.

Stöten Spa

Om du vill ta avkopplingen till en ännu högre nivå ska du definitivt boka in ett besök på Stötens spaavdelning. Välj bland olika behandlingar för både kropp och ansikte – eller ett varmt och vilsamt kurbad? En av storfavoriterna är behandlingen "Spa-pjäxan" där du får njuta av ett avslappnande fotbad med scrub och cirkulationshöjande massage – perfekt för skidtrötta fötter!

Här erbjuds även behandlingar för barn så att de minsta skidåkarna kan få slappna av ordentligt efter skiddagen. Läs mer om alla behandlingar som erbjuds på Stöten Spa och hur du bokar på vår hemsida eller i appen.

» På Vattufjäll finns alltid något kul att göra! «



Bowling

I vår bowlinghall – som under sommaren har genomgått en liten renowering – kan du utmana alla dina vänner på en rafflande bowlingmatch. Bowling är en aktivitet som passar hela familjen och är ett perfekt avslut på skiddagen. Samtliga banor är utrustade med bumpers så att även de minsta kan spela och träffa kägglorna varje gång.

På kvällen byter bowlinghallen skepnad för då är det dags för Nightbowl när discolampor och sprakande ljus ackompanjeras av stämningsfull musik. Det vill ni inte missa! Bowlingbana bokar du enkelt via vår hemsida eller i appen.

för kallt för att ge sig ut i längdspåren men du vill ändå få motionen som det skulle inneburet – då kan du trötta ut kroppen rejält i stakmaskinen. Eller så fokuserar du bara på att pumpa upp benmuskelnerna ordentligt så att du klarar även våra brantaste backar under skiddagen. Valet är ditt!

Arkadspel

Precis innanför entrén på Vattufjäll hittar du ett gäng arkadspel att utmana vännerna i. Fly verkligheten för en stund och ge er in i spelets spännande värld.

Gym

I Vattufjälls lokaler hittar du ett litet men modernt gym utrustat med allt från fria vikter och skivstänger till träningsmaskiner för olika muskelgrupper. Här kan du komplettera skidträningen med ren styrketräning för att bygga upp hela kroppen. Kanske är det lite



Bad & Bastu



Stöten Spa



Bowling

more
ACTIVITIES
Your adventure - Made in Sweden

Guidade äventyr i
SÄLENFJÄLLEN!

- ✖ Snöskoterturer *- Även för familjen!*
- ⚑ Toppturer
- 🏏 Curling
- 🏆 Miniskoter
- 🌲 Snöskovandring

WWW.MOREACTIVITIES.SE

-Boka ditt äventyr!

Stöten Ski Shop
SOLTORGET

Skiduthyrning, skidshop & verkstad

Vi finns i Ski Lodge Soltorget. Butik: mån-sön 09:00-18:00 | Skidhyra: mån-lör 08:30-18:00, sön 08:30-20:00

Mannen bakom maten

– Jesper har receptet på en lyckad skidsemester



Namn: Jesper Engstrand
Ålder: 31 år
Från: Kalmar
Arbetar som: Köksmästare i Stöten
Antal säsonger i Stöten: 6
Favoritbakke: »World Cup-backen är ett måste!«

Man skulle kunna tro att Jesper Engstrands dagar, i sin roll som köksmästare, består av matlagning från morgon till kväll. Men faktum är att hans jobb innebär mycket mer än så. Kort och gott kan man säga att Jesper bär ett stort ansvar på sina axlar – att se till att Stötens restaurangverksamhet fungerar så friktionsfritt som möjligt.

JESPER S KARRIÄR I Stöten började redan precis efter studenten i början av 10-talet. En tidigare kollega tipsade honom om den mysiga skidorten i Sälenfjällen och strax därefter packade Jesper väskan och flyttade från Kalmar upp till Stöten. Han började i diskrummet för att sedan arbeta sig upp till bartender och bara fyra säsonger senare kunde han stolt titulera sig restaurangchef. Kort därpå lämnade Jesper Stöten för att under några år testa på yrkeslivet på andra restauranger – men längtan tillbaka till skidorten blev till slut för stor.

– Jag hade hela tiden kontakt med driftchefen Nicklas och när han erbjöd mig att komma tillbaka kände jag att det var dags, förklarar Jesper.

TRIVS BÄST I KÖKET

Under sina arbetsdagar spenderar Jesper så mycket tid han bara kan i köket eftersom det är just matlagningen han brinner för. Men i sin roll som köksmästare behöver han också se till att driften, från råvara

till färdig rätt på gästens tallrik, fungerar precis som den ska. Mycket handlar om kontakt med leverantörer, hantering av personalfrågor och viss administration. – Det är uppgifter som hör arbetet till, men det är i köket jag trivs bäst så jag tar alla chanser jag får att ta på mig förklädet och ta plats bakom grytorna.

ATT HAN älskar mat och matlagning råder det ingen tvekan om. Förutom den tatuerade pizzalicen som pryder hans ena underarm, kan man riktigt se hur Jesper lyser upp när han pratar om olika rätter och smakkombinationer. Det är rätt man på rätt plats helt enkelt.

JESPER S FAVORITER

Under sina år i Stöten har Jesper såklart testat samtliga restauranger otaliga gånger och något han gillar med Stötens restaurangutbud är att varje ställe har sin egen nisch. Men på frågan om vilken som är hans absoluta favoritrestaurang i Stöten har han svårt att ge ett enkelt svar.

– Jag kan nog inte välja en favorit, vilken restaurang jag väljer beror helt på vilket humör jag är på just den dagen. En pepparonipizza från Älvans går alltid hem. Steak sandwichen på Torstens är också ett säkert kort. Och Ladans schnitzel är såklart heller aldrig fel. Ja, det finns en hel del att välja bland, skrattar Jesper.

MEN FRÅGAN om var den bästa skidåkarlunchen finns får ett snabbt svar.

– Brassriet skulle jag säga är perfekt för där finns verkligen något för alla. Dessutom har Brassriet den bästa afterskin, speciellt när solen tittar fram och afterskin flyttas ut till terrassen. Den är fantastisk!

Vill du också jobba i Stöten?

Härligt, vi är ständigt på jakt efter nya stjärnor till alla våra avdelningar! Oftast annonserar vi säsongens jobb i slutet av sommaren så håll utkik på vår karriärsida jobb.stoten.se för att se lediga jobb och skicka in din ansökan. Hoppas vi ses vi vinter!



Smaken av stöten!

I Stöten är det alltid duktat för goda smakupplevelser. Här kan du njuta av vällagade klassiker som råbiff, schnitzel och lasagne, såväl som de mer moderna rätterna oxkind, steak sandwich, fjällröding och carpaccio. Här erbjuds även enklare rätter som hamburgare, soppor och matiga mackor för dig som föredrar det. Självklart hittar du också caféer med gofika, barer med svalkande dryck och den givna fjällfavoriten – nygräddade frusvåfflor med sylt och grädde.

Restaurang Ladan

God mat, härlig atmosfär och fantastisk utsikt



I hjärtat av Stöten hittar du populära Restaurang Ladan. Här serveras goda rätter i en familjär atmosfär med skidbacken precis utanför fönstret. Med en bred och varierad meny är Ladan alltid ett bra val – här finns något för alla!

TILL RESTAURANG Ladan tar du dig antingen till fots, eller så glider du hela vägen fram till dörren med skidorna på. Väl inne möts du av en öppen och välkomnande lokal med härlig atmosfär och ett nittiotal sittplatser. Slår du dig ner vid ett av fönsterborden kan du låta den fantastiska utsikten över Stötens skidbackar förhöja stämningen ytterligare.

Vällagad mat för alla smaker
På Ladan erbjuds en bred meny med allt från fräscha sallader och mackor med mättande toppings till värmande soppor och smakrika pastarätter. Det serveras även klassiker som lasagne, ryggbiff och – den omtalade storfavoriten – fläskschnitzel med friterad potatis, rödvinssky och surkål. Självklart finns även aptitretande smårätter för dig som bara är sugen

på något mindre och goda desserter som garanterat höjer matupplevelsen.

LADAN ÄR EN GARANTERAD succé bland barn som är ute efter något mer än de enklaste barnmenyerna. Här serveras välkomponerade rätter med mycket smak – utan att för den sakens skull bli alltför avancerade för unga smaklökar. God mat för alla åldrar, helt enkelt!



LUNCHEN SERVERAS som drop-in från klockan 11:30 men restaurangen håller även öppet för bordsbokning under kvällstid fram till klockan 18.

God mat vid alla tillfällen

Med sina generösa öppettider passar Ladan i alla lägen. Ladan är det perfekta stoppet för en lunch, både på dagen ni ankommer, innan incheckning och på avresedagen, inför hemfärden.

Är du en person som verkligen prioriterar skidåkning under liftarnas öppettider och därför föredrar att ta något snabbt i backen men ändå över en sittande lunch? Perfekt, Ladan välkomnar dig långt in på eftermiddagen. Atmosfären i lokalen blir om möjligt ännu mysigare när mörkret lagt sig över Stöten och pistmaskinerna preppar backarna för en ny skiddag.

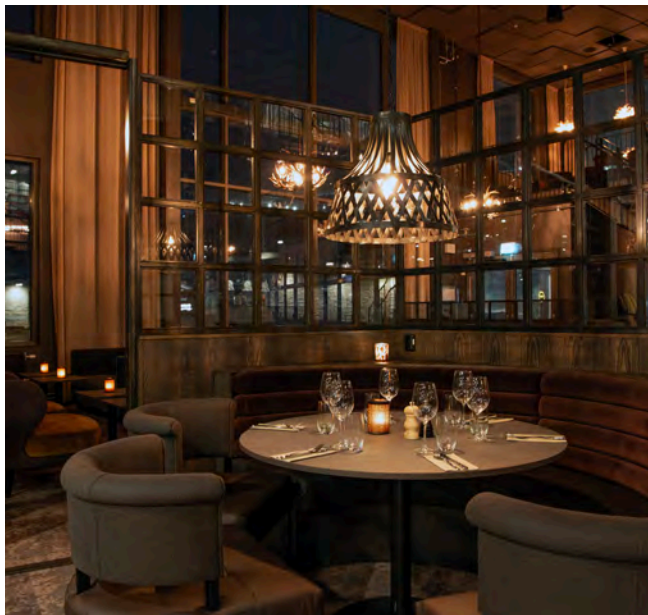
KORT OCH GOTT – Ladan passar oavsett om du vill njuta av en riktigt välsmakande trerättersmiddag med hela familjen eller få i dig något snabbt (och gott!) innan det är dags för nästa aktivitet. Med en noga utvald vinlista och flera varma drinkar på menyn är det dessutom en strålande plats att bara koppla av på efter en lång dag i backen.

Uteservering i perfekt solläge

Framåt vårkanten, när solen börjar leta sig fram bakom fjälltopparna, blir Ladans uteservering en självklar samlingsplats. Med sittplatser i perfekt solläge lockar restaurangen många hungriga besökare som vill äta en god lunch samtidigt som de samlar D-vitamin.

PÅ EFTERMIDDAGARNA, medan Brassariet bjuder in till fartfylld utomhusafterski, har Ladan den lugnare motsvarigheten på sin uteservering för dig som bara vill njuta av en kall öl i eftermiddagssolen efter en lång dag i skidbacken. Självklart finns även varm choklad med vispad grädde och annan alkoholfri dryck som alternativ till de yngre besökarna. Som sagt, här finns något för alla!

DU HITTAR RESTAURANG Ladan i slutet av World Cup-backen, intill Stöten Ski Hotel på Stötentorget. Välkommen in i värmen!



Torstens Restaurang

À la carte-restaurangen med klassisk touch

Ett av Stötens nyaste restaurangtillskott är mysiga Torstens som du hittar i Ski Lodge Soltorget's fräscha lokaler. Här serveras det klassiska köket i en bred à la carte-meny, dag som kväll.

GLID HELA VÄGEN fram till dörren med skidorna och ät en riktigt vällagad skidåkarlunch eller avsluta skiddagen med en härlig tre-rättersmiddag i en mysig atmosfär med levande ljus. Oavsett tid på dagen möts du av ett varierat utbud av välsmakande maträtter på Torstens.

HÄR KAN DU TILL exempel njuta av tidlösa matfavoriter som moules frites, hemmagjorda köttbullar och fiskgryta, eller ta en lättare måltid med klassiker som toast skagen, svampsoppa eller råbiff. För den som är sugen på något efter maten finns bland annat hemlagade tryfflar och husets egen ostkaka.

TORSTENS RESTAURANG huserar i Ski Lodges fräscha lokaler och erbjuder cirka 160 sittplatser i en mysig atmosfär med stora, luftiga utrymmen. Här serveras även lyxiga cocktails för den som vill sätta lite extra guld-kant på middagen.



TORSTENS RESTAURANG

Bertils Bistro & Bar

Stötens eget vardagsrum

I lodgens avkopplande miljö med stora panoramafönster ut mot pisterna hittar du Bertils Bistro & Bar. Här kan du, både på dagen och på kvällen, slå dig ner på bekväma fåtöljer i den öppna lokalen som blivit Stötens eget vardagsrum.

PÅ BERTILS KAN du känna dig som hemma, här finns allt du behöver för en mysig och avkopplande stund med god mat. Här kan du känna dig lika hemma i finkläder som i skidkläder – alla är välkomna!

BEROENDE PÅ NÄR under dagen du besöker restaurangen kommer du att mötas av olika menyer. Under de tidiga morgontimmarna kan du njuta av nybakade frallor och nybryggt kaffe – och när det börjar närma sig lunchtid kan du fylla på energidepåerna med goda och enkla luncher såsom smörgåstårter, croissant och napolitansk mini-pizza.

HÄR FINNS ÄVEN ett brett utbud av dryck och tilltugg, samt en välarbetad cocktailmeny. Det perfekta stället att varva ner efter skiddagen med en god afterski-drink om du frågar oss. Varje onsdagskväll anordnas dessutom musikquiz på Bertils som du inte vill missa. Bra musik från en trubadur och härligt familjär stämning utlovas!



BERTILS BISTRO & BAR



Brasseriet

En restaurangklassiker i hjärtat av Stöten

På Stötentorget, i hjärtat av skidorten, hittar du Brasseriet. Restaurangen har blivit något av en Stötenklassiker för både stora och små. Här serveras lunch och middag alla dagar i veckan och framåt vårkanten bjuder Brasseriet in till färdfyllda afterskier på restaurangens fina uteservering.

MED SIN RUSTIKA stil, levande ljus och panoramavyer har Brasseriet blivit en Stöten-klassiker för både luncher och festliga middagar.

PÅ MENYN TRÄNGS rätter som passar allt från finsmakaren till den som önskar något enkelt. Vad sägs till exempel om en rödvinsbräserad oxkind serverad med rödvins-sky, potatispuré och krispigt picklad lök? Två kvällar i veckan dukas dessutom de populära temabufféerna fram – med tacos på tisdagskvällar och stakehouseinfluerad mat på fredagskvällar.

ÄR DU UTE efter en riktigt bra afterski vid skiddagens slut är det definitivt Brasseriet du ska gå till. Framåt våren flyttar afterskin ut på restaurangens stora terrass där det skålas och dansas på fredagskvällar.



BRASSERIET



Bistron

Lugnt och enkelt med hög mysfaktor

EN TRAPPA UPP från Brasseriet finns den lite lugnare och enklare motsvarigheten Bistron. Här kan du spana ut över Stötens backar i en mysig och ombonad miljö samtidigt som du äter en enklare måltid eller tar en välbehövad fikapaus.

I BISTRON KAN DU värma upp dig framför den öppna spisen samtidigt som du vilar trötta skidåkarben. Här serveras fika och enklare rätter som grillade mackor och gulaschsoppa – allt i en mysig miljö för hela familjen. Precis intill finns dessutom ett lekrum där de minsta gästerna kan kolla på film, bygga med klossar och leka tillsammans med andra Stötenkids.



BISTRON



Stöten food & drinks

En app – oändliga matmöjligheter

Slipp köer och trängsel! Idag sker både beställning och betalning av mat på samtliga av Stötens restauranger via vår app Stöten Food & Drinks. Ladda ner appen gratis från App Store och Google Play.



Take away

Njut av restaurangmaten hemma från stugan

Vi vet alla att det sista man vill göra efter en lång dag i skidbacken är att ställa sig och laga mat. Men kanske är man heller inte så sugen på att hoppa ur understället och pallra sig iväg till restaurangen. Inga problem! Beställ maten take away så kan du enkelt ta med restaurangen hem till dig.

DE SENASTE ÅREN har flera av Stötens restauranger satsat på ett brett utbud av take away-möjligheter så att du kan njuta av vällagad mat hemifrån stugan. Såväl Älvans pizzeria och Brassieriet som Torstens restaurang har särskilda menyer för dig som vill ta med restaurangupplevelsen hem.

Klicka dig in på stoten.se för att beställa pizza, och i vår app Stöten Food & Drinks för att se alla läckerheter de andra restaurangerna har att erbjuda. Beställer gör du också snabbt och smidigt direkt i appen. Vissa restauranger, bland annat Älvans Pizzeria, erbjuder dessutom leverans hela vägen hem till dörren. Tänk dig en rykande färsk pizza med fräsigt boten och din favorittopping på – utan att du behöver röra dig en centimeter ur stugan. Lyx, lyx, lyx!



Milkshakes

Shake it up – prova Brasseriets goda milkshakes

MILKSHAKE PÅ VINTERN kanske låter lite märkligt, men faktum är att det är en vinnande kombination. På Brassieriet kan du under hela säsongen avnjuta löjligen goda milkshakes med smak av choklad eller blåbär inne i värmen. Extra gott blir det såklart efter en lång dag i skidbacken när låren värker och svetten rinner längs ryggen – då uppstår ren och skär milkshake-magi!



Burgers

Snabbt, smidigt och smarrigt!

Sedan förra säsongen huserar nyöppnade Burgers i Vattufjälls lokaler på Stötentorget. Här hittar du enkla och goda rätter som passar hela familjen när ni snabbt behöver fylla på energiförrådet under skiddagen.

BURGERS HAR EN meny som passar både stora och små. Här serveras bland annat hamburgare (såklart), korv, pommes och fräscha sallader – perfekt efter några fartfyllda timmar i backen när magen börjat kurra. Du kan också köpa både varma och kalla drycker som släcker törsten i ett klick. Restaurangen ligger lättillgängligt via både skidor och till fots, mitt på Stötentorget, har gott om sittplatser och håller öppet under samma tider som liftarna är igång.



Älvans Pizzeria

Pizzaperfektion på menyn

På Älvans Pizzeria serveras pizzor hela dagen i en mysigt rustik miljö, perfekt när magen kurrar och du suktar efter en välbehövlig paus. Alla pizzor bakas för hand och serveras rykande heta direkt från pizaugnen.

DET ÄR YTTERST få människor som inte gillar pizza – det är helt enkelt en rätt som passar de flesta, stora som små. På Älvans Pizzeria serveras riktigt goda pizzor till hungriga skidåkare både lunch- och middagstid. Förutom pizzor finns även ett urval av smarriga bakverk att släcka sötsuget med under skidpausen.

Älvans ligger (kanske inte helt oväntat) vid slutet av pisten Älvan på Skidtorget och hit kan du enkelt glida hela vägen fram till dörren med skidorna på.



Tipi Bar

Samlingsplatsen för törstiga skidåkare

Självklart måste en komplett skidort ha en bar och i Stöten har vi populära Tipi Bar. Här samlas törstiga gäster om kvällarna för att ta en svalkande drink i en avslappnad atmosfär.

BAREN, SOM LIGGER en trappa ner från Brassieriet, erbjuder dessutom livemusik då och då vilket alltid brukar resultera i en riktigt härlig och familjär stämning i den förhållandevis lilla lokalen. Här kan ni varje onsdag till lördag träffas för en kall öl innan middagen, eller helt enkelt avsluta kvällen med drinkar och dans fram till sent in på småtimmarna.





Fjällkåtan

Den mysiga fjällrestaurangen mitt i backen

Har du inte hunnit med ett besök till mysiga Fjällkåtan är det nu hög tid. Här, i Sveriges största fjällkåta, möts du av smakrika rätter i en härlig atmosfär med skidåkare som susar förbi precis utanför fönstret.

MITT I PISTEN, strax ovanför Vargy Express dalstation på Soltorget, står den mysiga restaurangen Fjällkåtan redo att ta emot hungriga skidåkare som vill kombinera mat och upplevelse. Under dagtid serveras här både enklare fika och matiga lunchrätter såsom den klassiska club sandwichen och storfavoriten smørrebrød som finns i flera utföranden med olika topping och tillbehör. Kvällstid däremot, då släcks belysningen ner och mängder av levande ljus tänds upp. Flera kvällar i veckan anordnas nämligen den populära middagsaktiviteten Fondueafton.

Fondueafton

Varje tisdag, onsdag, fredag och lördag välkomnar Fjällkåtan både stora och små gäster för en matupplevelse utöver det vanliga. Kvällen börjar med att ni hämtas upp av en snöskoter som transporterar er uppför fjället som i övrigt har täckts av kvällens mörker.

VÄL INNE I kåtan möts ni av uppdukade bord med tända ljus och bubblande fonduegrytor i vilka ni själva tillagar den mat ni önskar. Kött, grönsaker och andra delikatesser doppas i det heta grytinhållet för att sedan avnjutas direkt tillsammans med mängder av goda tillbehör. Som kronan på verket avslutas middagen med ännu mer fondue – men den här gången är det fruktbiter som doppas i smält choklad. Kan det bli bättre?



FJÄLLKÅTAN

Våffelstugan

Våfflor – ett måste på skidsemestern!

VÅFFLOR HÖR ju fjällsemestern till, så är det bara – det är sedan gammalt. Och självklart har du möjlighet att beställa de obligatoriska rätten även i Stöten. I Våffelstugan på Soltorget serveras nygräddade frasvåfflor med sylt och vispgrädde på beställning. Ett besök här är helt enkelt ett måste under din vistelse i Stöten.

HALLON, BLÅBÄR, jordgubb eller hjortron – valet är ditt! Oavsett vilken sylt du väljer kan vi garantera att Våffelstugan serverar riktigt goda våfflor. Ett hett tips är att beställa en värmande kopp choklad med fluffig vispgrädde på toppen till våfflan. Det är en riktig fjällklassiker, det!



VÅFFELSTUGAN



Julbord på Brassieriet – Skippa julstressen – vi fixar maten!

Vad vore julen utan julmat? Inte mycket, det kan vi nog vara överens om. Men det är heller ingen hemlighet att det tar både tid och energi att laga alla de där rätterna som man vill ska finnas på julbordet. Skippa matstressen i jul och boka istället bord till

Brasseriets välfyllda julbordsbuffé. Här trängs klassiker som Janssons frestelse, julskinka och köttbullar med nyare julrätter med spännande smakkombinationer. Med andra ord kommer du garanterat hitta något du gillar!



Nyårssupé på Torstens, Brassieriet och Fjällkåtan

Fira in 2025 med en lyxig trerätters i gott sällskap

10... 9... 8... Ja, medan du fokuserar på nedräkningen ordnar vi nyårsmaten. Fira in det nya året med en riktigt god trerättersmiddag tillsammans med dina nära och kära på antingen Torstens Restaurang, Brassieriet eller Fjällkåtan. Här kombineras välagad mat och god dryck med en festlig nyårsstämning. Allt du behöver göra är att dra på dig finstassen och förbereda dig för det nya årets ankomst, resten fixar vi!

Vargys grillplats

Grillfest hela vintern på Vargys grillplats

All mat smakar bättre utomhus! Och att grilla i backen är ju något som hör skidsemestern till. På Vargys grillplats, placerad i nedre delen av Vargys äventyrsbana, finns fyra eldstäder där ni kan tillaga er lunch samtidigt som ni värmer frusna händer och njuter av fjällutsikten. Här finns både ved och tändvätska tillgängligt på plats så allt ni behöver tänka på är att packa ner favoritmaten och sedan slänga den på grillen.



Skidåkning, gemenskap och glädje

– därför väljer Postnord att besöka Stöten år efter år



För Eva Kristiansson på Personalstiftelsen Postnord Plus är gemenskapen och upplevelserna det viktigaste.

För tionde året i rad intar ett hundratal av Postnords medarbetare Stöten för ännu en efterlängtd skidhelg. Varje vinter sammanstrålar kollegor från hela landet i Stöten för att njuta av några händelserika dagar tillsammans där nöje och gemenskap står i fokus. Bakom arrangemanget står Personalstiftelsen Postnord Plus, vars vd Eva Kristiansson här ger oss svar på varför de år efter år väljer att åka tillbaka till just Stöten

EFTER NIO VINTRAR i Stöten råder det inga tvivel om att Postnord är en av våra mest trogna kunder, men vad är det som gör att de väljer att återkomma till oss om och om igen? Eva Kristiansson, vd på Personalstiftelsen Postnord Plus, ger oss svaren.

Varför väljer ni att åka till just Stöten?

– Det är enkelt! Stöten erbjuder en perfekt kombination av fantastisk skidåkning, högklassig service och ett brett utbud av aktiviteter som passar alla. Dessutom är läget och

anläggningen idealiska för att arrangera stora event. Vi har byggt upp ett långvarigt och starkt samarbete med Stöten, vilket är en av anledningarna att vi fortsätter med våra event här.

Vad brukar era helger i Stöten innehålla?

– Våra resor är fyllda med aktiviteter som skapar stark gemenskap bland deltagarna. Skidåkning är såklart en central del, men vi organiserar även skidtävlingar, pistvisningar och skidtester, för att nämna några exempel. Vi åter

också gemensamma middagar och går på afterski.

Vad är det bästa med Stöten som destination för er som företagsgäst?

– Stöten erbjuder ett varierat och spännande program som ger våra medarbetare möjlighet att både koppla av och delta i roliga aktiviteter. Kombinationen av fantastisk skidåkning, hög service och underbara matupplevelser gör att våra deltagare alltid lämnar Stöten med ett leende på läpparna. Personalen är också alltid hjälpsam och bidrar till att

göra vistelsen extra trivsamt.

I slutet på mars är det dags igen – vad ser du fram emot med årets resa?

– Jag ser mest fram emot att skapa fler minnesvärda upplevelser för deltagarna och att få fortsätta upptäcka allt det bästa som Stöten har att erbjuda!

Personalstiftelsen Postnord Plus har i uppdrag från Postnord att erbjuda en aktiv fritid till de anställda. Här i Stöten äger personalstiftelsen stugor och lägenheter som hyrs ut till de anställda som de kan boka på sin fritid.

KONFERENS I STÖTEN

Nedan har vi listat de fem vanligaste anledningarna till att våra kunder väljer Stöten för sina konferenser.

#1

De fantastiska vyerna, med känslan av stillhet, är en inspirerande och vacker miljö.

#2

Skidåkningen, som anses både vassast och mest omväxlande i Sälen.

#3

Aktivitetsutbud – vi har aktiviteter för alla även om man inte åker skidor.

#4

Anläggningen – det är nära till allt både på dagarna och kvällarna.

#5

Vi har lokaler för alla behov och kan ta emot upp till 300 deltagare.



EN PIGG OCH ALERT hjärna är A och O för att prestera på topp, vara kreativ och hålla motivationen uppe. Det har länge varit känt att fysisk aktivitet har stor betydelse för hjärnans välmående. Därför känns det extra bra att Stöten erbjuder hela 50 nedfarter i olika svårighetsgrader och längdspår för både den vana skidåkaren såväl som för nybörjaren.

VI PÅ STÖTEN ser en konferens i Stöten lite som höghöjsträning för företag. Vår för-

hoppning och ambition är att ni kommer tillbaka till jobbet med ökad prestationsförmåga. Laddade och peppade både till kropp och själ.

VI HAR LÅNG erfarenhet av såväl stora som små konferenser och skräddarsyr upplägget utifrån era behov och förutsättningar. Varje år tar vi emot hundratal grupper som uppskattar att få komma bort ett tag och fylla på med ny energi, nya idéer och massor av rörelseglädje.

Vill du också besöka Stöten med ditt företag eller organisation?

Bra idé, tycker vi! Vår grupp- och konferensavdelning står alltid redo att ta emot er förfrågan. Tillsammans skräddarsyr vi ett upplägg för vistelsen med inslag och aktiviteter som passar just er. Klicka in på vår hemsida för att läsa mer eller kontakta oss på foretag@stoten.se så planerar vi tillsammans er drömmesal!

SKI-IN SKI-OUT

I Stöten finns alla typer av boende, från riktigt lyxigt till det något enklare.



BOENDEOMRÅDEN



PISTNÄRA BOENDE

ÄR DET VIKTIGT för dig att ha en stor öppen spis? Då kan vi visa dig några stora lyxiga timmerstugor där du får plats med hela släkten. Eller är du nöjd med tak över huvudet, en säng och en dusch om du bara får åka skidor så många timmar på dygnet som det är fysiskt möjligt?

Då finns det lite enklare, mycket prisvärda stugor. Och så har vi allt däremellan förstås.

Dessutom har vi ski-in/ski-out på allt boende i Stöten, vilket innebär att du alltid har nära till backen och kan lämna bilen vid stugan/lägenheten. (Detta förutsätter dock

tillräckligt med natursnö i området). Från längst ner i Kronoparken tar det dig 20 minuter med bara två liftar tills du står på Stötentorget. Men även om du inte kan eller vill utnyttja ski-in/ski-out är det väldigt korta avstånd i Stöten. Nära till allt helt enkelt!



Stötentorget

VAKNA MED HÄRLIG VY ÖVER STÖTENS BACKAR

1 STÖTEN SKI HOTEL

Stöten Ski Hotel ligger i hjärtat av Stöten på Stötentorget. Här kliver du ut mitt i backen och har nära till allt. Lite längre bort i samma byggnad ligger restaurang Brassieriet och Bistron, barnens lektrum och Tempo. Tvärs över torget ligger Vattufjäll med bad, spa, gym, bowling och Kaisers Skidbod. Alla rum, förutom fyra familjerum och en svit, är dubbelrum med dusch och wc. Fri tillgång till Wi-fi. Hotellgäster har tillgång till allmänna utrymmen, gemensam bastu, torkutrymme och skidförråd. Hotellrummen har en varm och fjällinspirerad interiör som välkomnar dig som gäst. Hela hotellet ger ett modernt och ombonat intryck som gör att du får med dig fjällkänslan ända in till rummet. Inredningen inbjuder till avkoppling och relax.

2 PISTBYN

Stötens backnära område med absolut toppläge. Pistbyn ligger med bästa tänkbara läge med närhet till Stötentorget men ändå ovanför och lite avskilt, i skogsbrynet där Parallellens brant övergår i sin lugnare avslutning. Här hoppar du enkelt på skidorna vid ytterdörren och glider ner till liften och sista åket för dagen avslutas hemma vid dörren igen. Till restauranger, shopping och aktivitetshuset Vattufjäll tar du dig till fots på bara någon minut, och till backen är det bara några stavgångar! Avresestäd ingår i priset. Ta chansen att få hyra ett fräscht boende vid bästa läget. Vid vissa nummer i Pistbyn finns laddstolpar till er elbil, fråga oss vid bokning så hjälper vi er. Fri tillgång till Wifi.

3 STÖTEN MITT

Stöten Mitt är vårt lägenhetshotell med självhushåll. Smart inredda lägenheter med balkong och gemensam bastu, torkutrymme och skidförråd. Beläget precis vid Stötentorget och mitt i backen. Detta är ett mycket bra boende för dig som vill ha nära till allt. Tvärs över torget ligger reception, Tempo, restaurang Brassieriet och Bistron med barnens lektrum. Det är ännu närmare till bad, spa, bowling, gym och Kaisers Skidbod. Fri tillgång till Wifi.

4 MOUNTAIN VILLAGE

Ett av Stötens nyare områden med absolut toppläge. Ett modernt och perfekt planerat, fullt utrustat boende för familjen eller det lite större sällskapet som uppskattar såväl hög standard som ett bra läge under sin fjällvistelse. Mountain Village består av fina lägenheter i modern fjällstil med öppen planlösning mellan kök och vardagsrum. Lägenheternas standard är hög. Här finns alla bekvämligheter du kan tänkas behöva såsom diskmaskin, tvättmaskin, bastu med mera. Mountain Village ligger perfekt till, nära Stötentorget men ändå avskilt, så att det inte upplevs som "mitt i smeten". På ett kick är du, till fots eller med skidor, nere på Stötentorget med service som restauranger, caféer, mataffär och skidshop. Mountain Village har definitivt ett av de bästa ski-in/ski-out-lägena i Stöten.

Soltorget

BOENDE MED GULDKANT

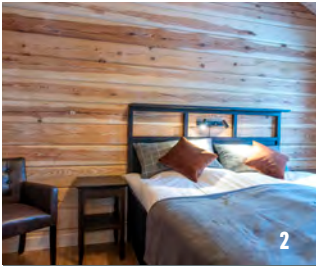


1 STÖTEN SKI LODGE SOLTORGET

Nu kan du bo extra bra och bekvämt under skidsemestern. Förra säsongen öppnade Sälen nya premiumboende Stöten Ski Lodge Soltorget. Njut av rymliga lägenheter i modern stil, inspirerade av det storslagna fjälllandskapet som omger Stöten. Välj mellan lägenheter om mellan 47 och 110 kvadratmeter - perfekt för par, familjer och kompisgäng i alla storlekar.

På Ski Lodgen möts du även av Torstens Restaurang och Bertils Bistro & Bar. På Torstens Restaurang serveras det klassiska köket med en bred meny, dag som kväll medan du på Bertils Bistro & Bar kan slå dig ned i vad vi kallar "Stötens vardagsrum", beställa något gott från baren i form av enklare förtärning eller fina cocktails.

Precis utanför entrén hittar du Dalarnas snabbaste sittlift, 6-stolsliften Vargy Express, såväl som släpliftar och rullband för våra yngsta gäster. Vid Soltorget hittar du också populära nedfarten Mormors störtlopp - som även är Sälen's längsta med sina 3060 meter. Lodgen på tre våningsplan, har stora fönsterpartier i tre väderstreck och bjuder in till sociala ytor för dig att umgås med dina nära och kära. Restaurang, utomhuslounge, bar och relaxavdelning är bara några av de faciliteter som finns innanför lodgens väggar.



2 SOLTORGSBYARNA & GRANFJÄLLSBYARNA

Några av Stötens lite större och exklusivare boenden hittar du tveklöst i Soltorgsbyn och Granfjällsbyn. Här samsas moderna stugor i trä, med radhus och timmerstugor med torvtak. Den gemensamma nämnaren: Dessa lämpar sig för de som ställer höga krav på sitt boende under sin vistelse, och uppskattar bekvämlighet, högkvalitativa materialval, svårslaget läge och en stor portion guldkant. Soltorgsbyarna, indelat under namnen, Granbyn, Soltorgsbyn, Solhyllan, Solhem, Solbyn och Solbacken, samt Granfjällsbyarna indelat under namnen Polarstigen, Granfjällspisten, Granfjällsporten, Norrskensstigen och Glaciärvägen ligger bekvämt vid Soltorget och erbjuder Stötens större och unikare boenden. Här finns möjlighet för riktigt stora sällskap att samsas, då det finns stugor med upp till hela 16 bäddar. Flera av stugorna har faciliteter som bastu, storbilds-tv, flera badrum och öppen spis. Allt med en inramning av genuin fjällkänsla med vidunderlig utsikt över Stötens backar. Sluttäddning i de flesta boenden. Transportliften tar dig smidigt till och från Soltorget, och det är nära till Stötentorget som är hjärtat i anläggningen. Här finns ett pulserande nöjesutbud, med nattklubb, barer och ett brett spektra av restauranger.

Skidtorget

SKIDSEMESTER MED EXTRA ALLT

1 NORDKLINT

Är det en skidsemester med extra allt även då liftarna stängt du är ute efter, ska du definitivt kolla in Norkdklint. Här handlar det om arkitekturtråde, spaciösa fjällvillor med extra allt. Nordklint ligger strax ovanför Skidtorget, intill den gröna nedfarten Alven, och på endast någon minuts avstånd från värmestuga, grillplatser och mysiga Älvans Pizzeria. Även längdspåren ligger nära och behändigt till. Och sist men inte minst – avresestäd ingår i priset. Allt för att göra semestern så behaglig som möjligt.

2 DALAVISTE

Ett nytt, exklusivt projekt med bästa solläge kombinerat med fantastiska fjällvyer och svårslaget ski in-/ski out-läge med Sälens bästa skidåkning precis utanför dörren. En fjällbostad för dig med höga krav på din boendestandard. Lägenheterna har genomtänkta ytor och välvalda materialval. Genomgående för alla bostäderna är de magnifika fönsterpartier som sträcker sig från golv till tak.

3 VARGLYANS VÅNINGAR & LYOR

Vid Skidtorget finns små lyor och större våningar. Lyorna är mindre parhus med 2 bäddar och Våningarna är lägenheter med upp till 10 bäddar och bastu. På Skidtorget slutar två av våra mer avancerade pister, Älvan och Näcken, men här finns också Stötens kanske bästa barnbacke. Här har du nära till Ranchenområdets längdspår som ligger inom gångavstånd. Mitt i området ligger mysiga Älvans Pizzeria. Härifrån går det även att enkelt promenera till Stötentorget (ca 10-15 min).

4 CAMPINGEN

Vid foten av Skidtorget ligger campingen med ett stort antal platser och ett fint servicehus. Här finns plats för laddning av elbilar samt fri tillgång till Wifi. Liften gör det smidigt för våra campande gäster att ta sig till och från resten av liftsystemet. Härifrån är det gångavstånd till Skidtorget, Älvans Pizzeria samt till Ranchenområdets fina längdspår.





Ranchentorget

FLEXIBELT BOENDE

1 FJÄLLVYN

Stöten nyaste boenden. Arkitektitade parhus med 10 bäddar med noggrant utvalda material där man satsat på att få fram känslan av timmerhus i lägenheterna. Den välplanerade och öppna planlösningen är anpassad för familj och vänner. Kök och vardagsrum samspelar i en öppen planlösning utan avgränsande väggar. Här får du in maximalt med ljus från de stora fönsterpartierna som ger en känsla av att fjällvyn är en del av vardagsrummet. Helkaklade badrum på entréplan och övervåning varav det ena med tvättstuga och bastu. Här bor du endast en stenkast från längdskidspår och med hjälp av transportliften så tar du dig med enkelhet upp till Sälens bästa pister.

2 RANCHEN LODGE

Arkitektitade premiumboenden i närheten av Ranchliften och intill Stötens längdspår. Vad det handlar om är exklusiva lägenheter i ombonad men modern lodgestil på 67 kvadrat. Varje Ranchen Lodge-lägenhet har tre sovrum med totalt åtta bäddar och givetvis finns alla typer av bekvämligheter såsom bastu, disk- och tvättmaskin bland annat. Samtliga boenden i Ranchen Lodge har en uteplats eller balkong med fjällutsikt. Sist men inte minst – i dessa boenden ingår avresestäd i priset. Kan det bli mer semester än så?

3 RANCHEN PLATÅN

I Ranchen Platån hittar du nybyggda lägenheter med härlig fjällkänsla. Med braskamin, bastu och två badrum med dusch och tvättmaskin i varje lägenhet vill man dels att vistelsen i Stöten ska vara så smidig som möjligt, men också med känsla av det där obligatoriska bastu- & braskamin-myset i fjällen. Undervåningarna om 55 kvm har två sovrum och allrum med utgång till uteplats. Övervåningarna om 70 kvm i 1 1/2 plan har förutom två sovrum på entréplan ytterligare sovrumssdel på loftet där även bostadens andra badrum finns. Avresestädet ingår givetvis i priset.

4 FJÄLLBYPLATÅN

På Fjällbyplatån hittar du liftnära, nybyggda lägenheter i modern fjälldesign med elljusspåret alldeles runt knuten. Detta är ett boende med hög standard och fjällkänsla med träpanel på väggar och i tak. Här har du också nära till transportliften Ranchenliften som enkelt tar dig upp till Stötentorget.

5 FJÄLLBYN

Välplanerade mysiga parstugor med 4 bäddar. Är ni två familjer som vill ha varsin lägenhet men ändå bo nära varandra är det här boendet perfekt - säg till så placerar vi er i samma parhus om möjlighet finns. Du bor mitt emellan längdspår och transportlift till Stötentorget. När du ska åka hem glider du bara ned för transportbacken som slutar mitt i Fjällbyn. Nära till allt men ändå i skymundan! Fri tillgång till Wifi.

6 RANCHEN

Stöten Ranch är beläget vid Ranchliften som på ett kick tar dig upp till Stötentorget. Sista åket för dagen tar du i transportbacken som slutar mitt i stugområdet. Här har du också mycket nära till våra längdspår. Stugorna finns i tre olika storlekar, från parstuga på 30 kvm med 4 bäddar till storstuga på 60 kvm med 6 bäddar. Nära till allt men ändå i skymundan!

Kronoparken

BOENDE I EN GENUIN STUGBY

7 KRONOPARKEN

Vill du ha riktig gedigen fjällkänsla är Kronoparken något för dig! I Kronoparken finns hus med varierande antal bäddar och boendeyta, många av husen erbjuder både bastu och öppen spis. Kronliften och transportvägar tar dig smidigt till och från Soltorget. Ett område med riktig fjällkänsla och en härlig vy över Stötens backar, samt nära till längdspår. Mysigt och fjällnära boende.

Hyr ut ditt drömboende – en bra affär



Försäljningschef Jennie Bergqvist hjälper dig med frågor angående uthyrning av ditt fjällboende.



Vill du tjäna pengar på ditt fjällboende när du inte är där men slippa allt jobb det innebär? Stöten ser till att du får en bekymmersfri uthyrning där allt ingår. Vi kallar det för uthyrning som det borde vara. Du kan kalla det för världens bästa, och smartaste, ägandeform.

ATT SOM STUG- eller lägenhetsägare hyra ut ditt boende genom Stöten har många fördelar. En av de mest självklara är förstås att du tjänar pengar på ditt boende under de veckor du själv inte nyttjar det. En annan är att du kan luta dig tillbaka och överlåta den tråkiga delen av jobbet åt oss. Stöten sköter hela processen – allt från fotografering, marknadsföring och prissättning till gästkontakt, nyckelutlämning och avresekontroll. Allt det praktiska som boendeythyrning innebär, helt enkelt!

SJÄLVA GRUNDTANKEN är kort och gott att erbjuda ett förenklat ägande för dig som investerat i en fastighet i Stöten – att någon annan ser till och sköter om boendet åt dig, bl.a. hyr ut, byter vitvaror om det krävs och skottar snö. Med Stöten som förmedlare når du ut till en stor del av våra besökare via vår hemsida. Vi erbjuder en trygg, smidig och förmånlig uthyrning av din bostad som anpassas efter fjällresenärens efterfrågan. Vi har precis kammat hem utmärkelserna Sveriges bästa skidort för barn och Sveriges bästa

pist – men arbetet för att utveckla och förbättra anläggningen fortsätter i hög takt. Inför denna säsong har vi bland annat investerat i ett avancerat och mer heltäckande snösystem vilket möjliggör en snösäker vinter.

DE SENASTE ÅRENS investeringar av mångmiljonbelopp i anläggningen har lett till en ständigt ökande tillströmning av skidintresserade gäster varje år, och efterfrågan på boenden har aldrig varit högre. Beläggningen är numera brett utspridd över hela säsongen och inte enbart under de populära högsäsongspe-rioderna som jul-, sport- och påsklov. Kanske är det värt att fundera om det är nu det är dags att slå till på ditt absoluta drömboende i fjällvärlden?

EN FAMILJ SOM äger en lägenhet i Pistbyn beskriver det såhär:

»Boendet har varit bekymmersfritt och även visat sig vara en bra investering. Man behöver helt enkelt inte bry sig, vilket är precis ett sådant ägande av en semesterbostad som vi vill ha – man har ju tillräck-

ligt mycket att fixa i vardagen ändå. Stöten sköter all förvaltning av uthyrning, underhåll och inventering. De fixar allt från småsaker som att en skärbräda behöver bytas ut, till hjälp med en diskmaskin som krånglar. Om till exempel kylskåpet går sönder så behöver vi inte åka upp och byta ut det själva – bara en sådan sak! Vi har dessutom aldrig upplevt att det varit problem att få lägenheten uppbokad under de veckor vi inte är där. Vi får kontinuerlig information om hur bokningsläget ser ut, så att vi har full koll. Med andra ord, det här är verkligen något vi varmt kan rekommendera!«

VISSTE DU ATT överskottet från att hyra ut ditt boende stannar i Stöten och går till fortsatta investeringar i vår anläggning? Det gör att vi kontinuerligt kan utveckla Stöten till en alltmer attraktiv skiddestination. Det i sin tur ökar även såväl värdet på ditt boende som dess uthyrningsmöjligheter markant. Det blir en positiv spiral med andra ord. Välkommen att vara med och fortsätta bygga Sälenfjällens bästa skidanläggning!

DET ÄR ENKELT

DET ÄR ENKELT NÄR SERVICE INGÅR

DET ÄR ENKELT NÄR DRIFTSÄKERHETEN ÄR HÖG

DET ÄR ENKELT NÄR MAN FÅR MYCKET BIL FÖR PENGARNA

DET ÄR ENKELT NÄR BILEN HAR ALLT DU BEHÖVER – INTE MER

DET ÄR ENKELT NÄR MAN VÄLJER DET MINST KRÅNGLIGA ALTERNATIVET* HOS SVERIGES BÄSTA ÅTERFÖRSÄLJARE** OCH KÖR EN BIL SOM HYLLAS AV EXPERTERNA***!



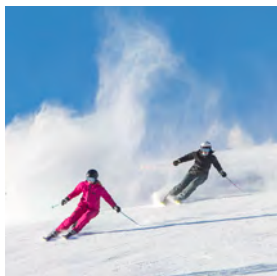
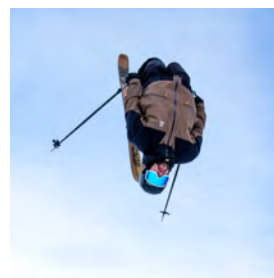
PREMIÄR FÖR
SUZUKIS FÖRSTA
ELBIL SOMMAREN
2025!



*Hurra! Suzuki tar förstaplatsen i Vi Bilägares Autoindex över de bilmärken som krånglar minst. **Suzuki hamnar även på första plats i Vi Bilägares Autoindex över bästa återförsäljare. ***Vår nykomling Swift Hybrid får toppbetyg av Sveriges främsta motorjournalister. Dessutom ingår service i 3 år på alla våra modeller. Och nästa år introducerar vi vår första elbil. Innan dess – ta en titt på nya Swift i vår pop-up på Stötentorget.

Välkommen till det krångelfria billivet!





SVERIGES BÄSTA
SKIDORT FÖR BARNFAMILJER
FRIELMIL.SE
23/24

SVERIGES BÄSTA
PIST
FRIELMIL.SE
23/24

SVERIGES BÄSTA
SKIDORT
FRIELMIL.SE
23/24

SVERIGES BÄSTA
PARK
FRIELMIL.SE
23/24

#stötenisälen

Följ oss på Instagram, Facebook och via vårt nyhetsbrev. Där får du våra senaste nyheter och kan ta del av tävlingar och kampanjer.

@stotenisalen

