

Välkommen till Frisksportarnas fjällvecka

Walles Högfjällshotell, Bruksvallarna, 5 - 12 mars 2023!

Bruksvallarna, som ligger i Härjedalen, har Sveriges sydligaste högfjällsområde. Fjälltopparna som finns i närheten är Helags-fjället, Sveriges sydligaste glaciär & högfjäll, Sylarna, Skars och den karakteristiska Mittåkläppen. Vyer som man aldrig kan se sig mätt på. Samtliga bilder är tagna från tidigare vinterveckor med Frisksportarna på Walles.



Hotellet har god standard med gott om utrymmen för gemensam samvaro. Ett extra plus är pool och matsal med utsikt över fjällen. Terrängen är lämplig för vana och mindre vana skidåkare och det finns spår med varierande längd. Hotellet ligger vid trädgränsen, så man kommer direkt ut på fjället. Vid sämre väder kan man åka på spår nere i skogen. Det finns möjlighet till skidturer av olika längd och svårighetsgrad. Man kan göra turer på egen hand eller tillsammans med flera deltagare. Programmet i övrigt kommer, liksom tidigare år, att innehålla morgongympa och morgonsamling, samt kvällsunderhållning med exempelvis bildvisning, frågesport och musik.



Det finns inget krav på medlemskap i Svenska Frisksportförbundet för deltagande, men alla frisksportarrangemang är tobaks- och alkoholfria. Medlemmar i Svenska Frisksportförbundet får rabatt på avgiften med 300 kr. Om du inte är medlem, men vill lösa ett medlemskap för 2023, rekommenderar vi att du tittar på länken:

<https://www.frisksport.se/bli-medlem-43.html>

Du kan också kontakta någon i fjällresegruppen för ytterligare information.

Olika boendeanternativ: Dubbelrum (WC/dusch/TV) 7.945 kr/person, enkelrum (WC/dusch/TV) 8.995 kr/person, enkelhytt (WC/TV) 7.945 kr/person.

OBS! Antal enkelrum är begränsat. Först till kvarn! Ange i anmälan vilket boendeanternativ du önskar. Du är anmäld först när anmälningsavgiften är betald. En förutsättning för fjällveckan är att vi blir minst 40 personer.

I avgiften ingår frukost, smörgåspaket med varm dryck till lunch samt middag på kvällen. Middagen består av salladsbord/buffé, huvudrätt och efterrätt samt kaffe. Det går att välja vegetarisk kost eller husmanskost, men även ett mellanting som består av fisk och i övrigt vegetarisk kost. Det valda alternativet gäller hela veckan. Val av kost samt allergi eller överkänslighet mot vissa födoämnen anges i anmälan.

Vallamöjligheter och skidförvaring finns på hotellet och därifrån utgår också flera skidspår.

För att utnyttja de 30 mil preparerade skidspåren, krävs ett fjällpass. Pris 615 kr för 6 dagar år 2022. (2023 års priser ej klara ännu) och ingår **inte** i avgiften. Man behöver inte köpa fjällpass för hela veckan, utan man kan köpa för några dagar. Med fjällpass kan man också åka buss till slalombackarna i Ramundberget eller Funäsdalen utan kostnad.

Kostnad för resan t o r Walles tillkommer. Var och en ordnar själv sin resa. Vi känner till följande resealternativ:

- **Buss Stockholm-Bruksvallarna t o r med Molins Härjedalingen.** För pris och tidtabell hänvisas till: www.mohlinexpressbuss.se eller tfn 0651-100 00. I Bruksvallarna hämtar hotellets minibuss till en kostnad av ca 80 kr t o r.
- **Nattåg till Östersund och buss till Funäsdalen.** För pris och tidtabell hänvisas till: www.sj.se eller tfn 0771-75 75 75, där även **hela** resan bokas t o r Funäsdalen. Hotellets minibuss kan, beroende på antal, hämta i Funäsdalen, till en kostnad av ca 160 kr t o r.
- **Egen bil**

Fjällveckan startar med middag söndag kväll och slutar påföljande söndag med frukost och smörgåspaket/dryck.

Anmälan och inbetalning av anmälningsavgiften på **500 kr** till **bankgironummer 5283-5816**, Svenska Frisksportförbundet **senast den 1 december 2022**. Glöm inte att ange ditt/era namn på ”Meddelande till betalningsmottagaren”. **Plats reserveras först när anmälningsavgiften är betald.**

Slutbetalning senast den 31 december 2022.

Anmälan till Ingemar eller Margit. Vid anmälan anges:

- Medlem eller inte medlem i Svenska Frisksportförbundet
- Boendeönskemål. Önskemål om rumskamrat om du väljer dubbelrum.
- Val av kost (Husman, vegetarisk, fisk och i övrigt vegetarisk)
- Allergier och överkänslighet
- Resealternativ t o r Walles



Vid ev avbokning gäller följande:

Före 31 december 2022	Hela avgiften återbetalas.
1 – 31 januari 2023	Hela avgiften utom anmälningsavgiften återbetalas.
1 – 14 februari 2023	50 % av betald avgift återbetalas.
Efter 15 februari 2023	Ingen återbetalning.

Tips: Kontrollera om du har avbeställningsskydd i din hemförsäkring.

Eventuell **avbokning** görs till Ingemar eller Margit.



Fjällresegruppen

Ingemar Wetterholm

frisk.ingomar@gmail.com tfn 0730-65 46 43

Margit Nelson Wareborn

frisk.ingomar@gmail.com tfn 0734-28 00 49

Kerstin Larsson

kerstin.larsson@frisksport.se tfn 0703-14 19 54

Rolf Larsson

rolf.larsson@frisksport.se tfn 0709-74 91 41

Vi ses i fjällen!

FRISK*sport*