



## FRISKSPORTARNAS FJÄLLVECKA 2025

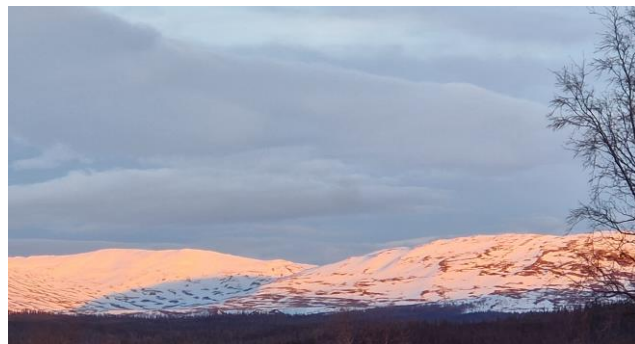
*Välkommen till Frisksportarnas fjällvecka på Vålådalens Högfjällshotell, vecka 11, lördag 8 mars – lördag 15 mars 2025!*

Vi har nu, efter flera år på Walles högfjällshotell, flyttat till Vålådalens fjällstation, en fullkomlig pärla vid Ottfjällets fot och vägens ände. Härifrån har naturälskare, äventyrare och idrottsmän hämtat kraft i snart 100 år.

Skidparadiset har 80 km preparerade spår i olika längd och svårighetsgrad och elljusspår för klassisk åkning och fristil. Man kan också ta sig upp på högfjället.

Var och en kan välja att göra turer på egen hand eller tillsammans med flera deltagare.

Programmet i övrigt brukar, liksom tidigare år, innehålla morgongympa, morgonsamling samt kvällsunderhållning med bildvisning, frågesport och musik – som ni vet, det hänger på oss alla vad det blir.



Vi får ett helt eget hus att bo i med fräscha rum och bekväma sängar. Vi äter frukost och middag i fjällstationens äldre byggnad i klassisk fjällinteriör med timmerväggar, eldstäder, sällskapsytor och med en oförglömlig utsikt över de vackra fjällen. Mellan vårt bostadshus och fjällstationen ligger en timrad bastu, alldeles intill en kåta med en eldstad byggd i täljsten. I anslutning finns också varma badtunnor, samt sporthall/gym.

Inom området ligger Naturum med utmärkt information om fjällvärlden. I Östra Vålådalen, på Vålågården, (cirka 8 km bort) serveras fräsiga våfflor.

Tåg avgår från Malmö, Göteborg och Stockholm norrut till station Undersåker (alldeles före Åre), varifrån buss kan hämta för färd till fjällstationen (29 km).



Det finns inget krav på medlemskap i Svenska Frisksportförbundet för deltagande, men alla frisksportarrangemang är tobaks- och alkoholfria. I år ingår ingen rabatt vid medlemskap, då vi istället har förhandlat oss fram till låga priser för alla.

Om du vill lösa ett medlemskap för 2025, rekommenderar vi att du går in på <https://frisksport.se>.

Du kan också kontakta någon av oss i fjällresegruppen för mer information.

## Olika boendialternativ:

Dubbelrum (WC/dusch/TV) 8.445 kr/person

Enkelrum (WC/dusch/TV) 9.545 kr/person

Ange i anmälan vilket boendialternativ 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, lunchpaket samt 3-rättersmiddag på kvällen. Det går att välja mellan husmanskost och vegetarisk kost. Det valda alternativet gäller hela veckan. Val av kost samt allergi eller överkänslighet mot vissa födoämnen anges i anmälan.

Linnepaket och slutstädning ingår.

Vallamöjligheter och skidförvaring finns på hotellet och därifrån utgår också flera skidspår. För att utnyttja de preparerade skidspåren, betalas en spåravgift. Pris 2024: 1 dag 160 kr, 6 dagar 730 kr. Boendegäster får 15% rabatt. (2025 års priser ej klara ännu). Kostnaden för spåravgiften betalas separat och ingår **inte** i vårt paket.

Kostnad för resan tur och retur Undersåker/Vålådalen tillkommer. Var och en ordnar själv sin resa. Vi känner till följande resealternativ:

- **Tåg till Undersåker. Vi ordnar busstransport t o r Vålådalen om vi vet när ni ankommer och avreser.**
- **Egen bil.**

Fjällveckan startar med middag lördag kväll och slutar påföljande lördag med frukost och lunchpaket.

**Anmälan och inbetalning av anmälningsavgiften** på 1.000 kr till bankgironr 5283-5816, Svenska Frisksportförbundet **senast den 1 december 2024**. Glöm inte att ange ditt/era namn på ”Meddelande till betalningsmottagaren”. **Plats reserveras först när anmälningsavgiften är betald.**

**Slutbetalning senast den 31 december 2024.**

**Anmälan till Ingemar eller Margit.**

Vid anmälan anges:

- Ditt/era namn
- Boendeönskemål. Önskemål om rumskamrat om du väljer dubbelrum.
- Val av kost (husman eller vegetarisk)
- Allergier och överkänslighet
- Valt resealternativ t o r – kan anges senare
- (Medlem i Frisksportförbundet)

**OBS: Vid eventuell avbokning gäller följande:**

**Före 8 januari 2024** Hela avgiften återbetalas.

**8 januari – 4 februari 2025** 50 % av betald avgift återbetalas.

**5 februari – 19 februari 2025** 25 % av betald avgift återbetalas

**Efter 19 februari 2025** Ingen återbetalning.

**Tips:** Kontrollera om du har avbeställningsskydd i din hemförsäkring. Eventuell **avbokning** görs snarast till Ingemar eller Margit.

**Väl mött - Fjällresegruppen!**

Ingemar Wetterholm [frisk.ingomar@gmail.com](mailto:frisk.ingomar@gmail.com), tfn 0730-65 46 43

Margit Nelson Wareborn [frisk.ingomar@gmail.com](mailto:frisk.ingomar@gmail.com), tfn 0734-28 00 49

