



Även om året är konstigt kommer i IFK Helsingborg skidor för tjugosjätte året i rad att arrangera en träningsresa till Bruksvallarna och [Hotell Bruksvallsliden](#). Bo med helpension och Nordic Ski Centers välpreparerade spår runt knuten. Resan passar alla oavsett nivå och ambition - ett oförglömligt längdskidäventyr väntar dig! Antalet deltagare kommer under rådande omständigheter att vara begränsade!

Alternativ 1 (kort): Torsdag kväll 28/1 - Måndag morgon 1/2      **3.950:-**

Alternativ 2 (lång): Torsdag kväll 28/1 - Onsdag morgon 3/2      **5.450:-**

I och med att antalet deltagande är begränsade pga omständigheterna krävs i år ett medlemskap i IFK Helsingborg skidor.

I priset ingår resa, logi, helpension (3 måltider per dag), spåravgift samt instruktionspass på längdskidor. För de som väljer att köra egen bil (OBS! Begränsat antal enligt nedan) kommer priset att reduceras med 900 kr.

### Resa

Bussresa i moderna långfärdsbussar under kvälls- och nattetid. Samling 17.30 i Helsingborg och hemkomst beräknas till 7-tiden måndag resp. onsdag. Dåligt väglag kan innebära förseningar. Färden går via Ödeshög där kvällsmat serveras på ditresan.

Pga covid-19 kommer antalet resande i respektive buss att vara begränsade men vi erbjuder också möjligheten för att några av er kan ta egen bil upp till Bruksvallarna. Dock behöver vi få en fyllnadsgrad i bussarna varför vi förbehåller oss rätten att neka för många bilister. Först till kvarn!

### Boende

Vi bor för tjugofemte året i rad på Hotell Bruksvallsliden, en av Skidsveriges absoluta pärlor. Där sover vi i samma rum och äter samma utsökta mat som de svenska landslagsåkarna brukar. Boende i enkelrum, dubbelrum eller stuga för max 4 personer. Frukost, lunch och middag varje dag. Hotell Bruksvallsliden ligger i anslutning till spåren, kliv ut från vallboden och rakt i spåren.

De som anmäler att de åker tillsammans får bo tillsammans. De som åker utan "sällskap" kommer att placeras i eget boende men det är begränsat med enkelrum. **Först till kvarn!** Vi kommer (om omständigheterna inte ändras) att vara ensamma på Bruksvallsliden och förfogar över alla rum och stugor på hotellet.

### Träning

Vi får som vanligt proffsig hjälp av skidinstruktörer från vår egen tränargrupp. Dessutom kommer Jonas Lindqvist från Funäsdalens IF att hjälpa till med specifika träningspass. Vi delar in oss i grupper efter förmåga och ambition. Hjälp och tips angående vallning delas i sann kamratanda.

En tävling på 42 km kommer att anordnas under lördagen. Passa på att testa formen på riktigt.

## Covid-19

Vi kommer att försöka göra träningslägret så coronasäkert som möjligt. Det kommer att vara begränsat antal deltagare, begränsat med resenärer i bussarna, utspridd sittning i matsalen och gott om frisk luft. Skulle resan pga förändrade restriktioner behöva ställas in i sin helhet kommer återbetalning av avgifterna att ske.

Självklart gäller också att om man uppvisar symptom innan avresan till lägret ska man stanna hemma. Vi vill bara ha friska medlemmar på plats i Bruksvallarna.

## Bruksvallarna

I hjärtat av Nordic Ski Center ligger Bruksvallarna. Med 300 km spår är det ett av världens längsta spårssystem och IFK Helsingborgs andliga hem i fjällvärlden. Här har Johan Olsson laddad inför VM i Falun och här är det uppstart för skidsäsongen varje år. Varierad åkning i fina förhållanden karaktäriserar Bruksvallarna och har gjort att vi återvänder år efter år.

## IFK Helsingborg

Skånsk kamratföreningen på längdskidor sedan 1929. I Bruksvallarna tränar vi tillsammans på dagarna och på kvällarna träffas vi för god mat och dryck samt aktiviteter. Ta del av klokskaper hos klubbkamrater kring utrustning, träning, Vasaloppet och annat.

## Betalning

Betalning sker till **Bg 5420 - 0100** eller **Swish 123 22 561 54**

Anmälan och betalning behöver vara inne senast den **20 december 2020**. Efter den 20 december stänger anmälan.

**Plats är bokad först då betalning inkommit.** Efter den 20 december kan vi endast erbjuda plats vid eventuella avhopp. Först till kvarn gäller.

Vid frågor kontakta Malin Nilsson på 070-645 38 62

---

## Anmälan

Maila uppgifterna nedan till Malin Nilsson på [malin.ifkskidor@telia.com](mailto:malin.ifkskidor@telia.com)

Alternativt med post till: Vallmostigen 2, 266 93 Munka Ljungby

Jag vill delta i Bruksvallsresan:

Jag bor gärna med:

Alt. 1 Torsdag kväll 28/1 - måndag morgon 1/2

Alt. 2 Torsdag kväll 28/1 - onsdag morgon 3/2

Jag vill gärna köra egen bil upp  (kryssa i om ja)

Namn:.....Tel:.....