



Kick-off en eerste rolskiles

11 september 2020 (19:00 – 21:30)

Uitleg #roadtovasaloppet2021 Wat is de Vasaloppet en wat moet je er aan doen om het te halen, welk commitment ga je aan met deelname aan deze Snow Challenge bij uitstek!

Rolskicursus (september – november)

5 trainingen van 2 uur in Cothen/Doorn.

Data: vrijdagavond (19:00 – 21:00 uur) 11 en 25 september, 2 en 9 oktober en zondag 15 november.

Meer info over de inhoud: <https://www.vasasport.nl/rolski/rolskicursus-klassiek-basis>

Krommerijn Rolski Loppet (zaterdag 24 oktober)

Rolskitrainingstocht van 30km (is toetsmoment)

Meer info: <https://www.vasasport.nl/evenement/kromme-rijn-loppet>

Utrechtse Heuvelrug Loppet (zondag 6 december)

Rolskitrainingstocht van 42km of 50km (2^e toetsmoment)

Meer info: <https://www.vasasport.nl/evenement/utrechtse-heuvelrug-loppet>

Trainingsweekend (10 t/m 13 december 2020)

Meer info <https://www.vasasport.nl/winter/cursus-klassiek-sneeuwhal>

Trainingsschema en begeleiding

Deelnemers aan de complete week krijgen een 12 weken trainingsprogramma voorafgaand aan de Vasaloppet. Dit is een standaard schema gebaseerd op 3-4 trainingen in de week.

Via de Whatsapp groep – coaching door een Vasa trainer.

Vasaloppet week (zondag 28 februari – maandag 8 maart 2021)

De week waarin toegeleefd wordt naar de Vasaloppet op zondag 7 maart.

Techniek trainingen, in drie dagen het parcours verkennen, tips, tricks and race-tactics van Nederlands kampioenen. Inclusief waxservice zodat je ski's elke dag optimaal zijn geprepareerd.

Verblijf met 2 personen op kamer in typische Zweedse Sovstugan (groepshuis met douche/wc op de gang) op basis van half pension (gezamenlijk ontbijt en diner).

Vasa Challenge 2021

Kickoff dag			trainingsdag Nederland (maart-april)
rolskicursus/trainingsbijeenkomsten	€	95	rolskicursus/trainingsbijeenkomsten 5x 2 uur
Deelname KRL	€	10	Deelname KRL
Deelname UHL	€	25	Deelname UHL
trainingsweekend Thüringen	€	350	trainingsweekend Thüringen (op basis 2p kamer, toeslag 1p = €40)
entree skihal	€	85	entree skihal
Vasaloppet-week	€	1.071	Vasaloppet-week (2p kamer in sovstugan, toeslag 1p kamer €267)
Waxservice week + Vasaloppet	€	109	Waxservice week + Vasaloppet
Vasaloppet	€	199	inschrijfgeld Vasaloppet
busticket naar de start	€	35	busticket naar de start
loipe kaart/pas	€	25	loipe kaart/pas
eten	€	294	diner + ontbijt
gebruik zaal bij restaurant			niet nodig, gebruik sovstugan
trainingsschema 12 weken			trainingsschema 12 weken + trainingstips in whatsappgroep
		€ 2.298	
Toeslag andere accommodatie			
1 persoonskamer Thüringen	€	40	
1 persoonskamer Zweden	€	267	
2 personen in 4-p huisje	€	198	
2 personen in 6-p huisje	€	342	
3 personen in 6-p huisje	€	149	alleen met eigen huishouden/groep te boeken
3 personen in 4-p huisje	€	53	alleen met eigen huishouden/groep te boeken
4 personen in 6-p huisje	€	52	alleen met eigen huishouden/groep te boeken
Deelname andere evenementen			
Natt Vasan	€	160	per persoon
Natt Vasan 45km	€	90	per persoon
Blaber loppet	€	-	
Optioneel tav de reis			
reisverzekering	€	-	zelf afsluiten
annuleringsverzekering	€	-	zelf afsluiten
Exclusief			
reis van/naar Nederland			
ticket A'dam - Stockholm	€	175	
lunch	€	90	
drankjes			

Vasa-pakketten voor materiaal

Crosscountry skiën is ook een materiaalsport. Dit wordt vaak onderschat, met teleurstelling als gevolg. Wil je onbezorgd voorbereiden en het juiste doen? Kies dan voor één van de Vasa Sport materiaalpakketten. Dan weet je dat jij volledig kunt focussen op je training en voorbereiding.

- rolski-set met rolski's, schoenen, stokken en binding (gebruik sept-feb)
- ski-set met (nowax)ski's, schoenen, stokken en binding (gebruik nov-mrt)

De set kan na afloop voor gunstige prijs gekocht worden (een rolskiset + een paar langlaufski's).

Huur/Koop Vasa materiaalpakket t.w.v. € 1000		€	595	rolskiset gebruik van sept-feb, langlaufski no-wax, okt-maart, wax ski op vasaloppet-week
				Lever je de spullen weer in dan wordt de borg terug gestort.
losse onderdelen huur				
gebruik rolskiset cursus		€	75	tussendoor geen rolski's
gebruik rolskiset KRL		€	25	
gebruik rolskiset UHL		€	25	
huur langlaufset weekend		€	59	
huur langlaufset Zweden		€	115	
huur ski's 2e trainingsweekend?		€	59	
huur ski's eigen training??		€	89	train je op het juiste materiaal?
		€	447	