



### Kick-off

15 april 2022

Uitleg #roadtovasaloppet2023 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!

Meer info: <https://www.vasasport.nl/vasaloppet-kick>

### Rolskicursus (juni – november)

5 trainingen van 2 uur in Cothen/Doorn.

Data: vrijdagavond (19:00 – 21:00 uur) 3, 10 en 17 juni, 23 september en 20 november.

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

### Krommerijn Rolski Loppet (zaterdag 29 oktober)

Rolskitrainingstocht van 30km (is toetsmoment)

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

### Utrechtse Heuvelrug Loppet (zondag 11 december)

Rolskitrainingstocht van 42km of 50km (2<sup>e</sup> toetsmoment)

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

### Trainingsweekend (3 t/m 6 november 2022)

Meer info <https://www.vasasport.nl/langlauf/trainingsweekend-vasachallenge>

### 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 26 februari – maandag 6 maart 2023)

De week waarin toegeleefd wordt naar de Vasaloppet op zondag 5 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 2023

Individuele Challenge	indiv		OPMERKINGEN:
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	€ 375		trainingsweekend Thüringen (op basis 2p kamer, toeslag 1p = €40)
entree skihal	€ 90		entree skihal
Vasaloppet-week	€ 1.295		Vasaloppet-week (2p kamer in sovstugan, toeslag 1p kamer €299)
Waxservice week + Vasaloppet	€ 115		waxservice week + Vasaloppet
Vasaloppet	€ 199		inschrijfgeld Vasaloppet
busticket naar de start	€ 39		busticket naar de start
loipe kaart/pas	€ 30		loipe kaart/pas
eten	€ 349		diner + ontbijt
gebruik zaal/waxhok			
trainingsbegeleiding en schema 12 wkn			trainingsschema 12 weken + trainingstips in whatsappgroep
	€ 2.622		
Korting VasaChallenge	€ -123		Bij aanmelding vóór 30 mei 2022
	<b>€ 2.499</b>		
<b>Toeslag andere accommodatie</b>			
1 persoonskamer Thüringen	€ 49		
1 persoonskamer Zweden	€ 299		
2 personen in 4-p huisje	€ 249		
2 personen in 6-p huisje	€ 379		
3 personen in 6-p huisje	€ 179		alleen met eigen huishouden/groep te boeken
3 personen in 4-p huisje	€ 69		alleen met eigen huishouden/groep te boeken
4 personen in 6-p huisje	€ 69		alleen met eigen huishouden/groep te boeken
<b>Deelname andere evenementen</b>			
Natt Vasan	€ 170		per persoon
Natt Vasan 45km	€ 105		per persoon
Natt Vasan 30	€ 92		per persoon
Blaber loppet	€ -		
<b>Verzekeringen</b>			
reisverzekering	€ -		zelf afsluiten
annuleringsverzekering	€ -		zelf afsluiten
<b>Exclusief</b>			
reis van/naar Nederland			
ticket A'dam - Stockholm	€ 200		
lunch	€ 90		
drankjes			

**Noot:**

De huisjes in Zweden zijn gereserveerd maar op dit moment hebben we nog geen prijzen ontvangen. We hebben een begroting gemaakt op basis van huidige prijzen met een kleine verwachte prijsverhoging. Mochten de prijzen onverwacht veel meer stijgen dan zullen we die via nacalculatie moeten doorberekenen. Sorry voor het ongemak maar op dit moment kunnen we niet anders.

## 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. € 1100	€ 695	rolskiset gebruik van sept-feb, langlaufski no-wax, okt-maart, wax ski op vasaloppet-week
		Excl. €200 borg. Lever je de spullen weer in dan wordt de borg terug gestort.
<b>losse onderdelen huur</b>		
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?
	<b>€ 447</b>	