



Kick-off

26 april 2019

Uitleg #roadtovasaloppet2020 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 (juni – oktober)

5 trainingen van 2 uur in Doorn, gebruik skeelerbaan en toiletten

Data: zondagmiddag (14:00 – 16:00 uur) 16, 23, 30 juni, 29 sept en zondag 17nov

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

Krommerijn Rolski Loppet (zaterdag 26 oktober)

Rolskitrainingstocht van 30km (is toetsmoment)

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

Utrechtse Heuvelrug Loppet (zondag 8 december)

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

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

Trainingsweekend (31 oktober t/m 3 november)

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

De cursus klassiek wordt op meerdere niveau's gegeven.

Trainingsschema en begeleiding

Deelnemers aan de complete week krijgen een 12 weken trainingschema 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 23 feb – maandag 2 mrt 2020)

De week waarin toegeleefd wordt naar de Vasaloppet op zondag 1 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 2020

rolskicursus	€	95	5 lessen in Doorn, skeelerbaan en Cothen
Deelname KRL	€	10	Kromme Rijn Loppet
Deelname UHL	€	25	Utrechtse Heuvelrug Loppet
trainingsweekend Thüringen	€	332	verblijf op 2-p kamers. Incl 1x diner, 2x ontbijt. Excl lunch, vervoer van/naar Duitsland
entree skihal	€	85	weekend Thüringen
Vasaloppet-week	€	1.142	verblijf 2p kamer in sovstugan, programma en vervoer in Zweden (9p busjes). Exclusief vervoer van/naar en in Zweden.
Waxservice week + Vasaloppet	€	109	
inschrijfgeld Vasaloppet	€	195	
busticket naar de start	€	35	
loipe kaarten/passen	€	25	
eten	€	289	ontbijt + avondeten (buffet) in het restaurant 7x, excl laatste avond na de race
trainingsschema 12 weken			inbegrepen
	€	2.342	pakketprijs
Toeslag op accommodatie			
2 personen in 4-p huisje	€	195	Zweden
3 personen in 4-p huisje	€	55	Zweden
3 personen in 6-p huisje	€	155	Zweden
4 personen in 6-p huisje	€	59	Zweden
1 persoonskamer	€	39	Trainingsweekend in sneeuwhal
Verzekeringen			
reisverzekering			zelf afsluiten (wintersport meeverzekeren)
annuleringsverzekering			zelf afsluiten
Exclusief			
reis van/naar Nederland			
ticket A'dam - Stockholm	€	125	bij vroeg boeken
lunch	€	90	9 dagen a €10
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-materiaalpakketten. Dan weet je dat jij je volledig kan focussen op de 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)
- huur wax ski voor tijdens de Vasa Challenge

De set kan na afloop voor gunstige prijs gekocht worden (rolskiset + 1 paar ski's).

Huur/Koop Vasa materiaalpakket t.w.v. € 945	€	595	rolskiset gebruik van sept-feb, langlaufski no-wax, okt-maart, wax ski op vasaloppet-week De borg is €200. Borg + huurbedrag is het bedrag waarvoor je de set na de huur periode kan overnemen. Lever je de spullen weer in dan wordt de borg terug gestort.
losse onderdelen huur	€	386	
gebruik rolskiset cursus	€	50	
gebruik rolskiset KRL	€	25	
gebruik rolskiset UHL	€	25	
huur langlaufset weekend	€	49	
huur langlaufset Zweden	€	99	
huur ski's 2e trainingsweekend?	€	49	
huur ski's eigen week-training??	€	89	train je op het juiste materiaal?