



BEAT EXPEDITIONS

EXPEDITIE POLAR NIGHT

'Bucket List Marathon'

Januari 2022

BROCHURE



HIGHLIGHTS



Kick-off event in:

Oktober 2021



12-weeks gepersonaliseerd
trainingsprogramma



Geheel verzorgde reis naar Tromsø Noorwegen
inclusief startbewijs (halve) marathon

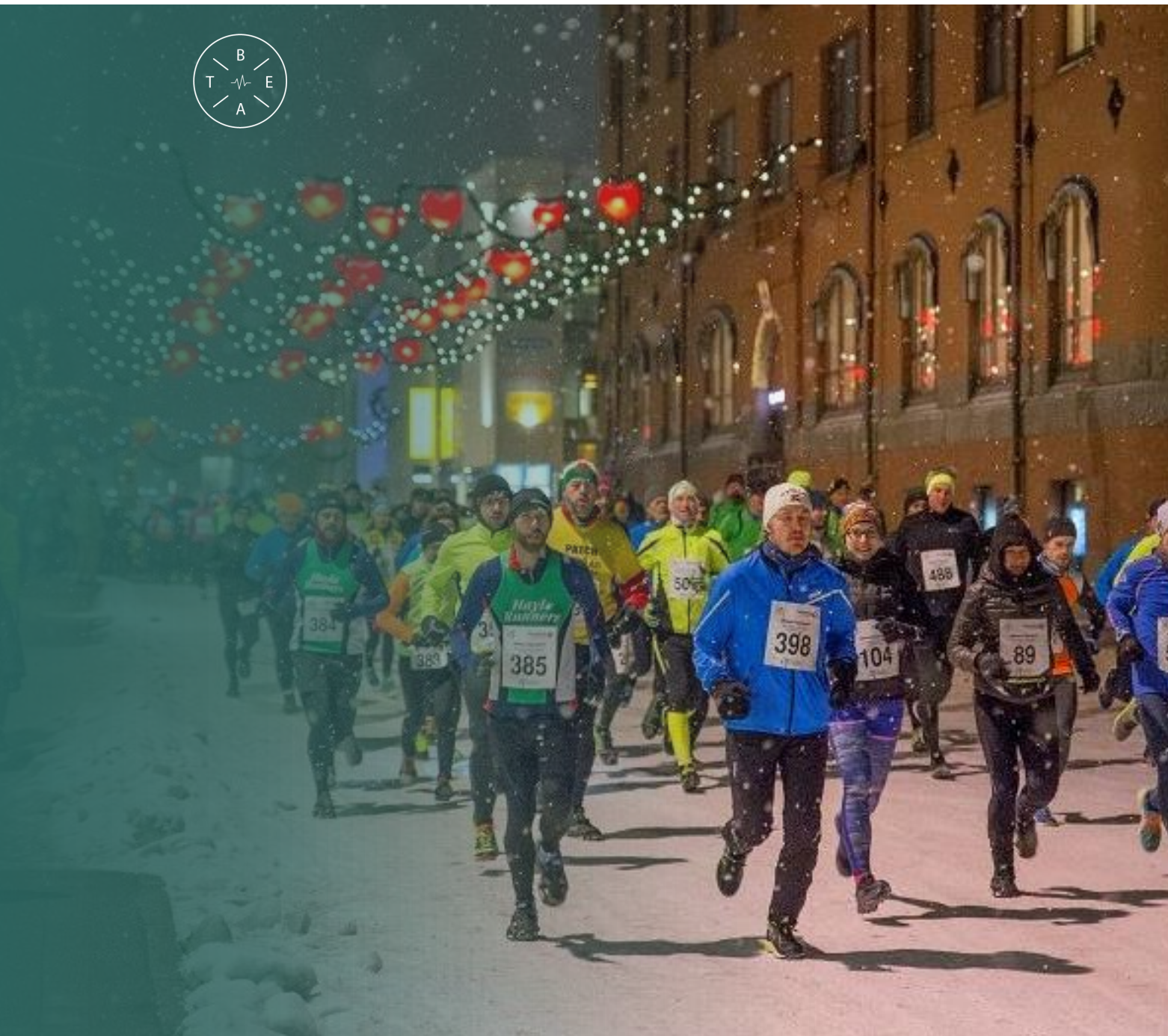
6 tot 9 Januari 2022



25 plekken beschikbaar



€ 2.400,-



EXPEDITIE POLAR NIGHT



- BEAT Expeditions biedt je de kans om mee te doen aan de legendarische Polar Night Marathon: een (halve) marathon over ijs in Tromsø Noorwegen. Deze spectaculaire race wordt sinds 2004 georganiseerd en biedt vanaf 2021 ook de mogelijkheid om de hele marathon te lopen. De race vindt plaats op **8 januari 2022** tijdens de unieke Poolnachtperiode: de tijd van het jaar waar de zon niet boven horizon uitkomt. Daag jezelf uit en ga met ons mee op avontuur!
- Wij bieden je de kans om deel te nemen aan dit unieke event in combinatie met een op maat gemaakt voorbereidingsprogramma zodat je goed voorbereid aan de start van de race zult staan. Op basis van een persoonlijke intake met onze performance coach zullen we jouw 12-weekse persoonlijke trainingsprogramma samenstellen. De trainer blijft jou ook intensief begeleiden in de aanloop naar de Polar Night Marathon.
- Expeditie Polar Night wordt afgetrapt met een kick-off avond in oktober. Het doel van deze kick-off sessie is zowel informatief als sociaal. Er zullen interessante presentaties worden gegeven door zowel onze performance coach als elite sporters. Buiten de presentaties is het belangrijkste doel natuurlijk om elkaar op leuke manier te leren kennen.
- BEAT Expeditions faciliteert, in samenwerking met partner TUI Sports, van **6 t/m 9 januari 2022** een volledig* verzorgde reis naar Tromsø, Noorwegen. Op zaterdag 8 januari zullen jullie deze bijzondere race (hele of halve marathon) lopen. De race vindt midden op de dag plaats, maar in deze tijd van het jaar komt de zon nooit boven de horizon. Bij afwezigheid van de zon heerst er duisternis, af en toe onderbroken door de verbazingwekkende kleuren van het poollicht (Aurora Borealis) die deze race zo speciaal maakt. Tijdens ons verblijf in Tromsø eten wij in heerlijke restaurants en slapen wij in het 4-sterren Scandic Ishavshotel.
- De kosten voor deze Expeditie Polar incl. het kick-off event, intake gesprek met de coach, gepersonaliseerd 12-weeks trainingsprogramma, 4-daags reis naar Tromsø en ticket voor de Polar Night (halve) Marathon bedraagt **€ 2.400** per persoon. Het is mogelijk om je aan te melden tot vrijdag 8 oktober 2021.

INCLUSIEF

VOORBEREIDING

- Kick-off event met inspirerende sprekers (**oktober 2021**)
- Persoonlijke intake met BEAT coach
- Fysieke test om fitnesslevel vast te stellen
- 12-weeks gepersonaliseerd training programma gebaseerd op je persoonlijke doelen en huidige fitness niveau
- BEAT Merchandise

REIS

- 3 nachten verblijf in 2-persoonskamer in 4-sterren SCANDIC ISHAVHOTEL
- Hotel verzorging op basis van logies en ontbijt
- Vlucht Amsterdam – Tromsø v.v. in Economy Class met SAS inclusief 1 stuk hand- en ruimbagage (23 kilo)
- BEAT Expeditions reis begeleiding
- Transfers van vliegveld naar hotel en terug
- 3x diners in heerlijke restaurants
- Deelnameticket voor Polar Night Marathon

*NIET INBEGREPEN

- Niet genoemde maaltijden en drankjes
- Reis- en annuleringsverzekering
- Toeristenbelasting
- TrainingPeaks abonnement (~€45,-)

VOORBEREIDING



PROGRAMMA

In oktober organiseren we het kick-off event. Tijdens dit event zul je kennismaken met je mede avonturiers en met de BEAT crew. Het kick-off event vindt waarschijnlijk in Amsterdam plaats (afhankelijk waar de deelnemers vandaan komen) en vormt de start van jouw reis naar de Polar Night Marathon.

Tijdens het event zullen wij je vertellen over de Expeditie en wat je kunt verwachten van het voorbereidingsprogramma. Ook zal er een ervaren topsporten aansluiten om meer te vertellen over hoe een optimale fysieke en mentale voorbereiding eruit ziet.

Het belangrijkste van de avond is natuurlijk dat iedereen elkaar op een leuke sportieve manier leert kennen. Daarom zal er ook een leuke activiteit worden georganiseerd.

TRAININGSPROGRAMMA

Je fitheid zal door onze performance coach worden vastgesteld middels een aantal fysieke testen. Daarnaast vindt begin oktober een persoonlijke intake plaats met onze trainer. Dit kan face to face maar ook via zoom. De fysieke testen en de persoonlijke intake vormen de basis voor jouw persoonlijke trainingsprogramma. We werken met online trainingsapplicatie TrainingPeaks waarin jouw trainingsprogramma zal worden gepresenteerd en de trainer je voortgang volgt. Goed om hier vast een account aan te maken

Gedurende het trainingsprogramma focussen we op een combinatie van uithoudingsvermogen, kracht en flexibiliteit. Een gym abonnement is daarom goed om te hebben.

OPTIONELE EXTRA'S

BEAT Expeditions werkt nauw samen met organisaties die fysieke en medische (sport) testen uitvoeren. Middels deze testen weet je precies waar je staat en waar je aan moet werken. Dit kan een nuttige en belangrijke toevoeging zijn op het programma.

Daarnaast werken we ook samen met een sportdiëtist die je kan helpen om je dieet te optimaliseren om zo je sportprestaties te bevorderen. Neem contact met ons op voor mogelijkheden en prijzen.

Sport Medisch Centrum Amsterdam

1. Inspanningstest waarbij een sportarts je VO2 max en lactaatdrempel vaststelt; of
2. VO2 max test + klein sportmedisch onderzoek + lactaatdrempel test (deze wordt mogelijk door je verzekeraar vergoed).



Ancora Health

De meest uitgebreide (sport) medische test in de markt. Naast de fysieke testen wordt ook je bloed en DNA geanalyseerd. Na afloop van deze test heb je alle mogelijk insights.



Hirschfeld Performance Nutrition

Gepersonaliseerd voedingsadvies gericht op jouw behoeftes en doelen. Hirschfeld Performance Nutrition is een gerenommeerde sportdiëtist en heeft veel ervaring in het begeleiden van (top) atleten op het gebied van voeding.



VISIT TROMSØ



Donderdag 6 januari 2022

De reis naar Tromsø en de Polar Night Marathon gaat van start. Tromsø is omringd door water, eilanden en besneeuwde fjorden waardoor je het idee hebt dat je in een bijna surreële wereld bent beland. Wij zullen met de volgende vlucht reizen vanuit Amsterdam richting de poolcirkel:

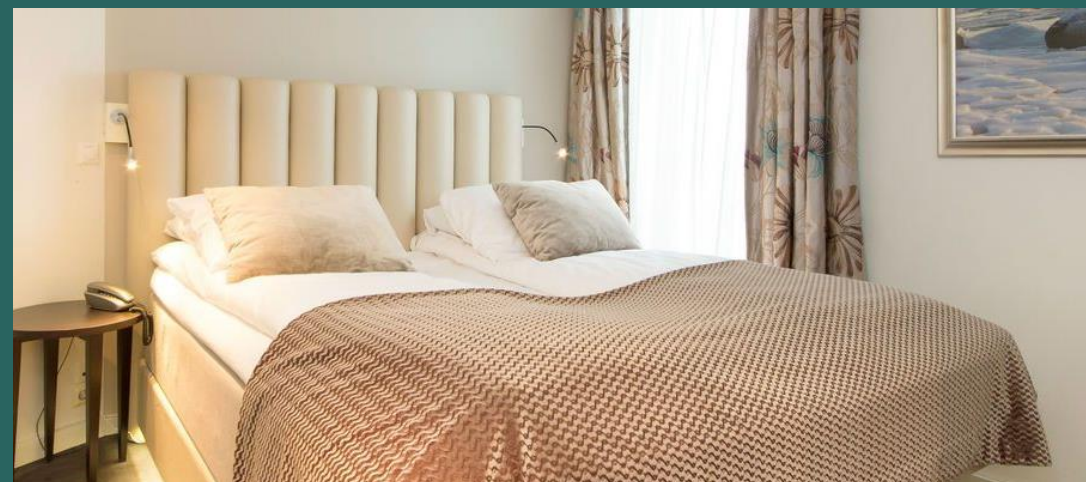
AMSTERDAM (AMS) – TROMSØ NORWAY (TOS)

SAS SK 822 06.01.2022 10:45 – 12:35 Amsterdam- Oslo

SAS SU 4418 06.01.2022 13:50 – 15:40 Oslo -Tromsø

Bij aankomst op Tromsø zullen wij worden opgewacht door een transfer en worden wij naar het viersterren hotel SCANDIC ISHAVSHOTEL gebracht. Het SCANDIC ISHAVSHOTEL heeft een schilderachtige ligging aan het water in Tromsø en biedt een prachtig uitzicht op de haven. Het hotel heeft een erg goede score op Booking.com (8,5) en wordt gezien als één van de beste hotels in Tromsø. Wij verblijven 3 nachten in het centraal gelegen hotel. Na aankomst in het hotel kan iedereen zich opfrissen voordat het avondprogramma van start gaat.

De eerste avond zullen wij met de gehele groep een 3 gangen menu gaan eten bij Restaurant Fiskekompaniet. Bij Fiskekompaniet geniet je van lekkernijen die bijna direct uit zee komen. De chefs streven ernaar de menukaart aan te passen aan het weer en de zee om zo gerechten te serveren met de beste en meest verse ingrediënten. Het restaurant ligt op slechts enkele minuten lopen van het hotel.



EXCURSIES



Vrijdag 7 januari 2022

Na een heerlijke overnachting en ontbijt in het SCANDIC ISHAVSHOTEL hebben jullie vandaag de vrijheid om zelf te kiezen wat de dag gaat brengen.

Tromsø is het ideale vertrekpunt voor vele mooie excursies om de omgeving te ontdekken. Uiteraard ga je hier vandaan op zoek naar het magische noorderlicht, ga je een mooi stuk door de natuur sleëen met de husky's en ga je walvissen spotten op zee. Onderstaand een aantal opties (optioneel) waaruit je kan kiezen:

- RIB-BOAT Safari naar Hella
- Begeleide Cross-Country Ski Trip
- Husky Safari
- Sami Rendier, sleeën, voederen en Sami cultuur
- Sneeuwscooter safari in de Lyngen Alps
- Bezoek aan de Ice Domes
- Begeleide Snowshoe wandeling
- Kabelbaan naar uitzichtpunt Sorsteinen
- Bezoek aan Polaria Aquarium

Het is natuurlijk ook mogelijk om niet op excursie te gaan en te genieten van Tromsø, dat ook wel het Parijs van het Noorden wordt genoemd.

In de avond zullen wij weer met de gehele groep een 4-gangen menu gaan eten in restaurant MATHALLEN.. MATHALLEN biedt heerlijke, lokaal geproduceerde producten, waaronder verse vis, vleeswaren, kazen, hammen en andere heerlijke traktaties, geïnspireerd op de traditionele Noord-Noorweegse culinaire traditie. Het restaurant ligt op slechts 5 minuten lopen van het hotel



POLAR NIGHT MARATHON



Zaterdag 8 januari 2022

De dag waar iedereen de afgelopen 12 weken naar toe heeft geleefd: Polar Night Marathon. De run boven de poolcirkel is een unieke belevenis! Je start in de middag en dan is het al donker. Je rent eerst door het gezellig verlichte Tromsø met wat heuveltjes en dan een flinke tocht richting de luchthaven langs de ruige kust van het schiereiland. Hopelijk vangen wij dan ook een glimp op van de Aurora Borealis (poollicht).

Je kunt alle soorten weer meemaken tijdens de marathon. Soms zal je door sneeuw met spikes moeten lopen (daar verkrijgbaar), een andere keer is het weer ijskoud met snijdende wind en hagelbuien. Hier moet je op alle weersoorten voorbereid zijn maar het is het allemaal waard wanneer je over de finish komt.

In de avond zullen wij met z'n allen de successen vieren en, mocht er nog energie over zijn, het nachtleven van Tromsø verkennen.

Zondag 9 januari 2022

Na een succesvolle Polar Night Marathon en geslaagde avond in Tromsø zullen wij weer richting Amsterdam afreizen. Onderstaand de details van de vluchten.

TROMSØ NORWAY (TOS) - AMSTERDAM (AMS)

SAS SK 4419	09.01.2022	10:40 – 12:35	Tromsø - Oslo
SAS SK 827	09.01.2022	16:30 – 18:25	Oslo – Amsterdam

Natuurlijk zal BEAT Expeditions er na afloop voor zorgen dat jullie Expeditie Polar Night (van kick-off tot Polar Night Marathon) niet snel zullen vergeten!



BOEKINGEN



BETALINGEN

Na je inschrijving voor deze expeditie vragen we een aanbetaling van 10% (€240,-). Op het moment dat we voldoende inschrijvingen hebben (10 deelnemers) ontvang je een definitieve boekingsbevestiging. Op dat moment ontvang je ook een factuur voor het resterende bedrag. In het geval dat de reis niet doorgaat ontvang je de aanbetaling terug.

COVID-19

Helaas is er nog steeds veel onzekerheid als gevolg van de huidige Covid-19 situatie. We gaan er vanuit dat de reis in januari 2022 gewoon door kan gaan. Echter, als we niet naar Noorwegen kunnen afreizen en we de reis moeten annuleren ontvang je alle betalingen van ons terug.

ANNULERING

In het geval je besluit te annuleren voorafgaand aan het moment dat je van ons de definitieve boekingsbevestiging ontvangt zullen we je aanbetaling terugstorten. Echter, wanneer je besluit te annuleren na ontvangst van de definitieve boekingsbevestiging maar voor 21 dagen voor vertrek, ontvang je van ons 75% van de kosten terug. Annuleer je daarna dan ontvang je van ons 25% terug.

PASPOORT EN VISUM

Om naar Noorwegen te kunnen reizen heb je een geldig paspoort nodig (minimaal 6 maanden na het geplande vertrek uit Noorwegen). Een visum is niet nodig voor deze reis.

BOEKING

Enthousiast om aan deze legendarische race mee te doen en met ons op avontuur te gaan?

Super! Stuur ons een mail met je naam, telefoonnummer, ervaring als hardloper en je motivatie (in een zin). Wij nemen vervolgens contact met je op voor een kennismaking.





info@beat-expeditions.com

Yannick van der Weerden

Oscar Crol

www.beat-expeditions.com

T: 06-191 414 87

T: 06-113 827 33