



BEAT EXPEDITIONS

EXPEDITIE STYRKEPRØVEN

'Den Store Styrkeprøven'

INFORMATIEDOCUMENT

NOVEMBER 2020

HIGHLIGHTS



Race Day 11 juni 2021:
Trondheim naar Oslo - 540km



Kick-off op zaterdag 6 februari
Reis van Donderdag 10 tot en
met zondag 13 juni 2021



25 plekken beschikbaar



18-weeks gepersonaliseerd
voorbereidingsprogramma door
professionele coaches



Geheel verzorgde reis inclusief
overnachting, vlucht en
fietsvervoer



€2.250,-



PRAKTISCHE INFORMATIE



BEAT Expeditions neemt je mee naar de legendarische wielertocht **Styrkeprøven** waarvoor wij een gelimiteerd aantal startbewijzen hebben weten te bemachtigen. **De wielertocht zal plaatsvinden op 11 juni 2021.** BEAT Expeditions combineert een geheel verzorgde reis en een gepersonaliseerd voorbereidingsprogramma. Wij regelen alle randzaken en zorgen ervoor dat jullie je optimaal op de race kunnen focussen. Het voorbereidingsprogramma start met het kick-off event op **6 februari 2021**. Inschrijven is mogelijk tot en met **31 januari 2021**. De kosten voor het voorbereidingsprogramma en de reis zijn in totaal **€2.250** per persoon (incl. BTW).

INBEGREPEN

VOORBEREIDINGSPROGRAMMA

- Uitgebreid kick-off event (**6 februari**)
- Persoonlijke intake met jouw coach
- Fysieke veldtesten om jouw niveau te bepalen
- 18-weeks gepersonaliseerd trainingsprogramma o.b.v. van jouw doelen, beschikbaarheid en niveau
- Twee groepsbijeenkomsten na 6 en 12 weken waar we samen trainen en de volgende fase in de voorbereiding wordt toegelicht door de coaches
- Persoonlijke trainingskalender via TrainingPeaks
- Beschikbaarheid van je coach om vragen te stellen en het programma bij te stellen
- Coaching op het gebied van techniek, fysiek, en voorbereiding op de race (persoonlijk voedingsplan tegen meerprijs)

REIS EN RACE

- Startbewijs Styrkeprøven
- Heenvlucht op **donderdag 10 juni 2021**: Amsterdam – Trondheim (Economy Class met KLM)
- Terugvlucht op **zondag 13 juni 2021**: Oslo – Amsterdam (Economy Class met KLM)
- Fietsvervoer per bus heen en terug
- Luchthavenbelastingen
- 1 stuk handbagage van max. 10 kg
- Transfer luchthaven – hotel
- **Donderdag**: verblijf + ontbijt in 2-persoonskamer in 3-sterren Comfort Hotel Trondheim (met late check-out tot 18.00 uur voor start race)
- **Zaterdag**: nacht + ontbijt in 2-persoonskamer in 3-sterren Comfort Hotel Børsparken in Oslo na de race
- Groepsdiner (3 gangen-menu) op donderdag 10 juni
- SGR en calamiteitenfonds dekking

NIET INBEGREPEN (OPTIONEEL)

VOORBEREIDINGSPROGRAMMA:

- TrainingPeaks premium account (€9 per maand)
- Optionele toevoegingen (zie pagina 4)

REIS:

- Fietsvervoer per vlucht (KLM: €110)
- Ruimbagage (het is mogelijk om bagage mee te geven in de bus met de fietsen)
- Niet genoemde maaltijden en drankjes
- Toeristenbelasting (ter plaatse te betalen)
- Reis- en annuleringsverzekering

PRAKTISCHE INFORMATIE



FIETSVERVOER

De fietsen worden veilig naar de start in Trondheim vervoerd met de bus. Op woensdag 9 juni 2021 zal de bus vanuit Amsterdam vertrekken. Het is zaak dat de fiets vóór deze datum wordt afgeleverd bij het vertrekpunt. Meer informatie over het fietsvervoer volgt later. Het is ook mogelijk om een extra tas mee te geven in de bus.

BELANGRIJKE DATA

31 januari 2021	Sluiting inschrijvingen
6 februari 2021	Kick-off event (start voorbereiding)
20 maart 2021	Groepsbijeenkomst 1 (incl. gezamenlijke training)
1 mei 2021	Groepsbijeenkomst 2 (incl. gezamenlijke training)
8 juni 2021	Inleveren fiets in Amsterdam voor vervoer
10 juni 2021	Vlucht Amsterdam – Trondheim (ochtend)
11 juni 2021	53 ^e editie van Stykkeprøven
13 juni 2021	Vlucht Oslo - Amsterdam

OPTIONELE TOEVOEGINGEN AAN REIS EN VERBLIJF

- Éénpersoonkamer in de genoemde hotels in Trondheim en Oslo (extra €**375**)
- Extra late check-out (21:00 uur i.p.v. 18:00 uur) in Trondheim (extra €**75**)
- Businessclass vlucht: *op aanvraag*
- Eerder afreizen naar Trondheim of later terug: *op aanvraag*

OPTIONELE TOEVOEGINGEN

BEAT Expeditions werkt nauw samen met organisaties die fysieke testen en sportmedische onderzoeken afnemen of persoonlijk voedingsadvies geven. Dit soort testen kunnen erg waardevol zijn bij de voorbereiding op Stykkeprøven. Voor meer informatie en (gereduceerde) tarieven, neem even contact op met BEAT.

Sport Medisch Centrum Amsterdam

1. Inspanningstest waarbij een sportarts je VO₂ max en lactaatrempel vaststelt; of
2. VO₂ max Test + Klein Sportmedisch onderzoek + lactaatmeting (dit kan mogelijk via de aanvullende verzekering).



<https://www.smcamsterdam.nl>

Ancora Health

De meest omvangrijke (sport) medische keuring beschikbaar in de markt. Met deze test worden onder andere je bloed en DNA geanalyseerd en wordt een inspanningstest afgenomen. Hierna weet je alles wat er te weten valt over je lichaam.



<https://ancora.health/>

Hirschfeld Performance Nutrition

Persoonlijk voedingsadvies afgestemd op jouw behoeften en doelstellingen. Gregory is een gerenomeerde voedingsdeskundige en heeft veel ervaring met het begeleiden van sporters met betrekking tot voeding. Momenteel werken Gregory en zijn team onder andere voor Ajax.



STYRKEPRØVEN

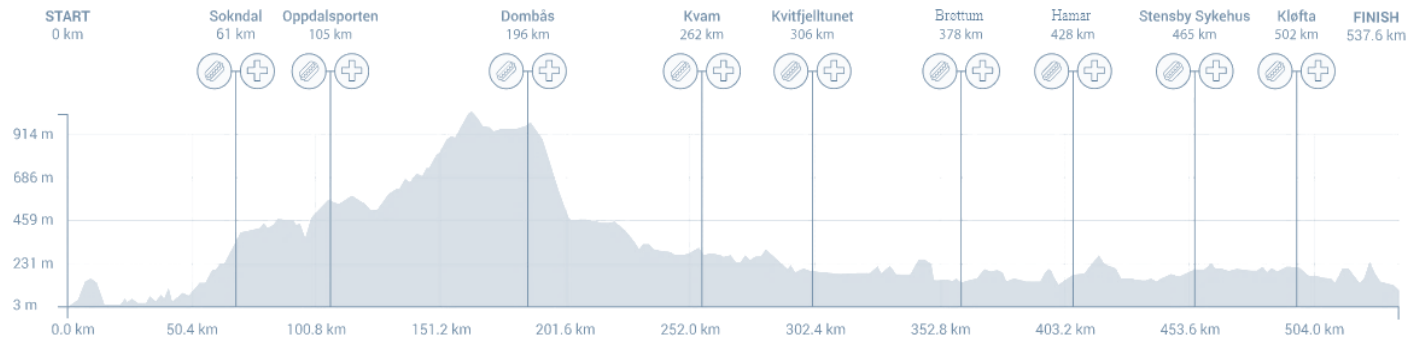


OVER DE RACE

Op 10 juni 2021 zal de 53e editie van 'Den Store Styrkeprøven' (of vrij vertaald 'de grote krachtproef') worden verreden. Een hele toepasselijke naam, want deze tocht moet je niet onderschatten. Het is één van de bekendste lange afstandstochten van Scandinavië en deze wordt tijdens midzomer-dag en nacht georganiseerd. De start is op vrijdagavond/nacht en de finish op zaterdagavond. Tijdens de nacht is het maar 2 uur donker, waardoor je bijna de gehele route in het licht fietst. De eerste editie werd in 1967 gereden. Inmiddels is de race uitgegroeid tot een waar volksfeest. Aan support langs de route geen gebrek!

Bij de start in Trondheim op vrijdagavond vertrekken elke 2 minuten groepen van 75 deelnemers. De eerste 160 km zijn licht bergop. Daarna is het afdalen richting Oslo.

'Den Store Styrkeprøven' is een zware maar prachtige route. Onderweg kom je de meest prachtige landschappen tegen en heb je mooi uitzicht over betoverende fjorden. De fysieke inspanning, wedstrijd ambiance en de mooie natuur zorgen voor een onvergetelijke ervaring.



Start: Trondheim

Finish: Oslo



540 kilometer



3.627 hoogtemeters

VOORBEREIDING



JOUW PERSOONLIJKE PROGRAMMA

Voorbereiding is essentieel, zeker voor een event als Styrkeprøven. Wij zorgen ervoor dat jullie optimaal voorbereid zijn op de race en dat doen we op een leuke, persoonlijke en leerzame manier samen met onze coaches Wouter, Young en Matthijs. Je gaat deze uitdaging natuurlijk niet alleen aan, de verschillende groepsbijeenkomsten in het programma zorgen voor een leuke groepsdynamiek met gelijkgestemde atleten die een gezamenlijk doel nastreven.

Naast dat de coaches je af en toe gaan laten afzien, zorgen zij ervoor dat je leert over manieren van trainen en het effect hiervan op je lichaam. We staan ook stil bij belangrijke zaken als voeding, rust en ondersteunende fysieke training.

Het belangrijkste is dat het trainingsprogramma is afgestemd op jouw persoonlijke voorkeuren op het gebied van beschikbare tijd om te trainen, ambitie en niveau.

FITHEID

Twijfel over je fitheid? Dat is nergens voor nodig. Heb je 1 of 2 jaar fietservaring en ben je in staat een tocht van 100km te fietsen dan zorgen de coaches ervoor dat je goed voorbereid aan de start van Styrkeprøven verschijnt.

INTAKE

Om het voorbereidingsprogramma aan te laten sluiten op jouw persoonlijke voorkeuren is een intake met onze coaches van groot belang.

Aan de hand van een (online) intake meeting met de coach en een vragenlijst krijgen de coaches inzicht in jouw niveau, behoeftes en ambities. De meeting kan ook samen een rondje fietsen zijn waarbij je ook wat technische tips kunt krijgen.

Onderweg in het traject nemen de coaches (veld)testen af om je niveau vast te stellen. Kies je ervoor om een inspanningstest af te nemen dan gebruiken we die data om daarop het schema te baseren.

TRAININGSPROGRAMMA

Aan de hand van de intake stelt je coach een gepersonaliseerd trainingsprogramma op van 18 weken. Dit schema is specifiek voor jou opgesteld en kent een vaste opbouw.

De trainingsperiode wordt afgetrapt met een kick-off event. Hier komen (Olympische) sporters ons vertellen over trainen naar een piekmoment, vertellen wij je meer over het programma en leer je de coaches beter kennen.

Het schema is opgebouwd uit 3 blokken van 6 weken:

1. het eerste blok is gericht op het opbouwen van een basisconditie (kilometers maken en zorgen dat je belastbaar wordt en lange trainingsritten aankunt);
2. in het tweede blok focussen we op het verbeteren van je duurvermogen; en
3. tijdens het derde blok verleggen we de focus naar de race.

Voorafgaand aan ieder blok is er een groepsbijeenkomst. Hier introduceren de coaches het volgende trainingsblok en kunnen we samen trainen.

Je trainingsschema is online beschikbaar via TrainingPeaks. Je ziet per dag je programma en je kunt met de coach communiceren. Je trainingen worden via je sporthorloge/fietscomputer automatisch in je kalender geladen. Handig om hiervoor een (premium) account aan te maken; dit kost €9,- per maand.



REIS



Dag 1 – Donderdag 10 juni



De eerste dag staat in het teken van het reizen naar Trondheim en het voorbereiden op de fietstocht. Om 09:20 vertrekt de vlucht vanuit Amsterdam. Jullie slapen op donderdag in **Comfort Hotel Trondheim** in het hart van de stad. BEAT zorgt ervoor dat je fiets tijdig bij het hotel zal worden afgeleverd. In de avond is een gezamenlijk diner in het Restaurant **To rom and Kjøkken**.

Dag 3 – Zaterdag 12 juni



'Wat je ook doet, zorg dat je niet alleen komt te zitten en blijf in een groep...' Dat is de gouden tip voor de Styrkeprøven. Rond 02:30 wordt het alweer licht en hopelijk is het gelukt om het advies op te volgen.

Stiekem hoop je op Noorderwind, wat inhoudt dat je wind mee hebt. Want op de kou kan je je kleden maar de wind in de rug is goud waard.

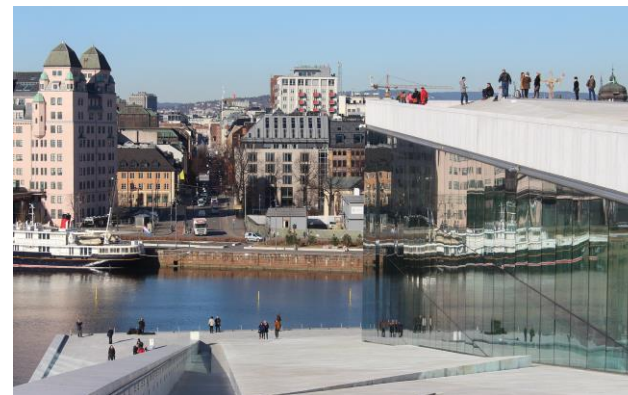
Dag 2 – Vrijdag 11 juni



De volgende ochtend zullen de startbewijzen worden gehaald en is het belangrijk om genoeg rust te pakken voor de tocht.

Vanaf 21:00 zullen de eerste groepen starten. Elke 2 minuten starten er groepen van 75 deelnemers. De BEAT Expeditions deelnemers zullen allen in dezelfde groep starten.

Dag 4 – Zondag 13 juni



Na een goede nachtrust en een uitgebreid ontbijt in het **Comfort Hotel Børssparken in Oslo**, zal iedereen zijn/haar fiets inladen in de bus.

Om 11:50 is de vlucht terug van Oslo naar Amsterdam met aankomsttijd van 13:40. De fietsen worden intussen per bus terug naar Amsterdam vervoerd.

BOEKing & COVID-19



BOEKing

Enthousiast over STYRKEPRØVEN 2021 met BEAT Expeditions? Mooi! Stuur ons een email met onderstaande gegevens:

- Volledige naam;
- Geslacht;
- Geboortedatum;
- Adres en postcode;
- Telefoonnummer;
- Email adres;
- Aantal jaren fietservaring;
- Voorkeur fietsvervoer (per bus of vliegtuig).

Wij nemen vervolgens telefonisch contact met je op voor een eerste kennismaking.

BETALING

Wij vragen bij inschrijving een aanbetaling van 10% (€225,-). Als we voldoende (>10) inschrijvingen binnen hebben en de reis zeker doorgaat, ontvang je een definitieve boekingsbevestiging.

Je ontvangt na de definitieve boekingsbevestiging twee facturen omstreeks 1 februari voor het resterende bedrag: één factuur rechtstreeks van onze boekingspartner voor het reisgedeelte en één factuur voor het resterende bedrag vanuit BEAT. De reden dat dit twee afzonderlijke facturen zijn heeft te maken met SGR en calamiteitenfondsdekking die worden afgegeven door onze boekingspartner TUI.

COVID-19

Wij volgen de ontwikkelingen rondom Covid-19 natuurlijk op de voet en proberen hierover zo duidelijk mogelijk te communiceren. We zullen op 1 februari besluiten of de vooruitzichten gunstig genoeg zijn om de voorbereidingsperiode in te gaan en de coaches aan het werk te zetten. Is dit niet het geval, dan ontvang je de aanbetaling terug en wordt de reis geannuleerd.

Onze boekingspartner TUI biedt het reisgedeelte aan en volgt de policy dat er niet wordt gereisd naar gebieden waar code oranje geldt. Mocht dit het geval zijn op het moment van de reis (10-13 juni), dan wordt de reis geannuleerd en ontvang je 100% van je reissom terug.

Met de organisatie van Styrkeprøven hebben we afgesproken dat het toegangsbewijs voor de race in 2022 geldig is, indien de race wordt geannuleerd. Als de reis later dan 1 februari wordt gecancelled, kunnen we met betrekking tot het voorbereidingsprogramma mogelijk niet alle kosten terugbetalen. De coaches hebben dan namelijk al werk verricht. In dat geval zullen we de training in 2022 tegen een gereduceerd tarief aanbieden.



SGR & ANNULERING



SGR EN CALAMITEITENFONDS

TUI is aangesloten bij SGR waardoor onze deelnemers recht hebben op SGR-garantie. Dit houdt in dat deelnemers ervoor verzekerd zijn dat vooruitbetaalde reisgelden worden terugbetaald als TUI door financieel onvermogen de reis niet kan laten doorgaan. Ook wordt zorg gedragen voor de terugreis indien er tijdens de reis iets gebeurt met TUI.

TUI is tevens aangesloten bij de stichting calamiteitenfonds reizen. Dit betekent dat deze reis valt onder de garantie van het calamiteitenfonds en dat jullie:

- je geld terugkrijgen indien we (een deel van) de reis niet of onvolledig kunnen uitvoeren; en
- de noodzakelijke meerkosten vergoed krijgen als we de reis als gevolg van een calamiteit moeten aanpassen of we je vervroegd moeten repatriëren.

Onder calamiteit wordt verstaan een door molest of natuurramp veroorzaakte abnormale gebeurtenis. Meer informatie vind je op de website van het calamiteitenfonds.

NORGES NATURVERNFORBUND

Omdat BEAT sustainability hoog in het vaandel heeft staan en het behoud van de natuur om ons heen wil ondersteunen, hebben wij voor deze reis een lokaal goed doel geselecteerd. Norges Naturvernforbund (Friends of the Earth Norway), opgericht in 1914, is de oudste milieu- en natuurbeschermingsorganisatie van Noorwegen. BEAT zal per deelnemer een bijdrage leveren aan Norges Naturvernforbund.

ANNULERING

Als je na het boeken toch besluit niet meer deel te nemen, kun je de reis voorafgaand aan de definitieve boekingsbevestiging kosteloos annuleren. Je ontvangt dan ook je aanbetaling van 10% van ons terug.

- Bij annulering na de definitieve boekingsbevestiging en vóór 1 februari ontvang je geen facturen; je bent wel je aanbetaling kwijt.
- Bij annulering na 1 februari maar vóór 42 dagen voor vertrek krijg je een deel van het totale bedrag terug; de kosten voor het voorbereidingsprogramma kunnen we helaas niet restitueren.
- Bij annulering later dan 42 dagen voor vertrek maar niet later dan 5 dagen voor vertrek ontvang je 20% van je reissom terug.

Er zijn verschillende verzekeraars waar je je kunt verzekeren in het geval je een blessure oploopt.





info@beat-expeditions.com

Oscar Crol

Yannick van der Weerden

Philippe Brand

www.beat-expeditions.com

T: 06-113 827 33

T: 06-191 414 87

T: 06- 539 990 45