

# SKI-KLUB DÜSSELDORF 1906 E.V.

Mitglied des Stadtsportbundes, des Westdeutschen Skiverbandes  
und des Leichtathletikverbandes Nordrhein  
[www.skid1906.de](http://www.skid1906.de)



**Ski – Klub Düsseldorf 1906 e. V., Rochusstr. 36, 40479 Düsseldorf**

Tel.: 0211/70 13 09 • Fax: 0211/44 93 90 3-20 • E-Mail: [verwaltung@skd1906-de](mailto:verwaltung@skd1906-de)

Homepage: [www.skid1906.de](http://www.skid1906.de)

## Vasalauf 2008 – Infos auf einen Blick

### Termin:

2. März 2008, 8 Uhr, Sälen

### Distanz:

90 km von Sälen nach Mora in klassischer Lauftechnik

### Streckenprofil:

Relativ leichtes Profil, mit Ausnahme von Kilometer 2 – 4 (wegen Masse der Starter nur im Schrittempo möglich, daher ohne große Anstrengung) geht es auf relativ leichtem und übersichtlichem Gelände mit zahlreichen Spuren (Verlassen der Spur beim Überholtwerden ist nicht erforderlich!) tendenziell bergab.

Es gibt sieben große Verpflegungsstationen im Abstand von durchschnittlich jeweils 12 km (s. Anlage Streckenprofil).

### Sollzeit:

Maximal 12 Stunden. An den Verpflegungsstationen wird die jeweilige Sollzeit relativ strikt kontrolliert, so dass Läufer, die diese nicht einhalten, aus dem Rennen genommen werden. Erfahrungsgemäß sind diese jedoch locker zu schaffen, auch für Anfänger (s. Anlage „Zeitlimits“).

### Sportliche Anforderung:

Gutes Ausdauervermögen. Marathonerfahrung wäre optimal, zumindest sollte jedoch ein Halbmarathon problemlos gemeistert werden können.

### Trainingsanforderungen:

Der minimalste Trainingsaufwand für Sportler, die regelmäßig trainieren bzw. an Volksläufen teilnehmen, beträgt drei Monate mit jeweils drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Sportlich ambitionierten Läufern wird jedoch ein Trainingsaufwand von vier bis max. sechs Einheiten (plus Dehnprogrammen) empfohlen, ggf. auch eine Verlängerung der Vorbereitungszeit auf vier Monate. In beiden Fällen sollte ein individueller Trainingsplan, basierend auf einem Laktatfeldstufentest mit Herzfrequenzmessung, erstellt werden.

Zum reinen Ausdauertraining kommen noch ein bis zwei Dehn- bzw. Rumpfkraftigungs-Programme, die zu Hause absolviert werden können (Zeitaufwand etwa 30 – 45 Minuten).

Techniktraining bzw. Einweisung nach Absprache, etwa bei den Hüttenterminen (Ende September und November, siehe „sonstige Voraussetzungen“), durch Rollerski oder im Optimalfall (Schneelage) durch Starts bei Volksskiläufen im Sauerland, Allgäu, Thüringer Wald oder den Alpen (10 km bis 60 km).

# SKI-KLUB DÜSSELDORF 1906 E.V.

Mitglied des Stadtsportbundes, des Westdeutschen Skiverbandes  
und des Leichtathletikverbandes Nordrhein  
[www.sk1906.de](http://www.sk1906.de)



Veranstaltungen und Termine findet Ihr im Internet unter der Adresse des Westdeutschen Skiverbandes (WSV):

[www.wsv-ski.de](http://www.wsv-ski.de) (unter „Terminen“, anschließend „Nordisch“)

oder unter den bekannten Internetadressen der jeweiligen Veranstalter.

## Teilnahme- und Reisekosten (ca.):

Startgebühr:	ca. € 130,- (s. Startgebühren)
Flug:	ca. € 90,- (inkl. Gebühren für Skitransport) (s. <a href="http://www.germanwings.com">www.germanwings.com</a> )
Leihwagen:	€ 120,- (pro Person/Umlage)
Pension:	€ 170,- (Donnerstag bis Montag)
Bus zum Start:	€ 20,- (Skr 150,-)

Alle Kosten sind „Schätzwerte“, basierend auf unseren letztjährigen Erfahrungen. Die Buchung muss jeweils in eigener Rechnung erfolgen, wir helfen jedoch bei der Koordination.

## Startgebühr:

EUR 130,- (= Sonderpreis für Gruppenanmeldung) über den Ski - Klub Düsseldorf 1906 e. V. Sie ist bei Anmeldung fällig (s. Meldeschluss).

Die Startgebühr kann bei Stornierung nicht rückerstattet werden, gegen eine Gebühr von ca. Skr 100,- kann diese jedoch auf einen Ersatz - Teilnehmer (dieser ist von dem ursprünglichen Starter zu stellen) umgeschrieben werden (s. auch Flug).

## Flug:

Köln – Stockholm – Köln (Anfahrt: s. [www.koeln-bonn-airport](http://www.koeln-bonn-airport))

Es handelt sich um den derzeit gültigen Tarif von der Fluggesellschaft GermanWings einschl. Flughafengebühren.

Erfahrungsgemäß ist die Zahl von Economy – Plätzen pro Flug limitiert, entsprechend wird eine rechtzeitige Buchung empfohlen. Diese muss jedoch individuell vorgenommen werden, wobei wir gerne helfen.

Buchungen der Flüge unter: [www.germanwings.com](http://www.germanwings.com)

## Flugplan

28. Februar:	17:30 – 19:35 Köln – Stockholm
3. März:	20:05 – 22:05 Stockholm - Köln

## Pension:

Der Preis gilt pro Kopf und Nacht im Doppelzimmer für vier Übernachtungen. Wegen des großen Bedarfs an Zimmern, stellen zahlreiche Einwohner von Mora und Umgebung dankenswerterweise Privatzimmer zur Verfügung. Diese sind nach unseren Erfahrungen sehr sauber und preiswerter als die wenigen Hotels vor Ort. Die Buchung erfolgt zentral über das Fremdenverkehrsamt. Die Kosten sind etwa im Dezember im voraus (nach Rechnungserhalt des Fremdenverkehrsamtes) zu zahlen. Wir helfen bei der Buchung.

# SKI-KLUB DÜSSELDORF 1906 E.V.

Mitglied des Stadtsportbundes, des Westdeutschen Skiverbandes  
und des Leichtathletikverbandes Nordrhein  
[www.sk1906.de](http://www.sk1906.de)



## Leihwagen:

Für den Transfer von Stockholm Airport bis Mora (ca. 320 km) und zurück empfiehlt sich ein Leihwagen (Belegung mit 4 Personen ist optimal).

Die Kosten für einen Leihwagen liegen bei etwa € 120,- pro Kopf für die Nutzung von Donnerstag bis Montag (ohne KM-Begrenzung) bei Belegung mit 4 Personen. Die Wagen haben in Schweden üblicherweise Spikes. Benzinkosten kommen hinzu.

Der Leihwagen kann ebenfalls im Anschluss an die Flugticketbuchung direkt über das Internet reserviert werden. Über [www.germanwings.com](http://www.germanwings.com) wird der Leihwagen direkt am Flughafen zur Verfügung gestellt.

## Reisedauer:

Die Reisedauer kann individuell angepasst werden, da ohnehin nur Einzelbuchungen möglich sind. Aus unserer Erfahrung hat sich eine Fünftagestour bewährt, da nur drei Urlaubstage anfallen:

- Donnerstag: Flug nach Stockholm, Weiterfahrt nach Mora
- Freitag: evtl. Vasalauf – Museums – Besuch, Ski - Langlauf
- Samstag: zur freien Verfügung / Wettkampfvorbereitung / Wachsen
- Sonntag: Vasalauf
- Montag: Rückfahrt nach Stockholm, Rückflug nach Köln

Für „Neulinge“ ist aber auch eine Mehrtagestour sinnvoll, da die Schweden an fast jedem Tag in der Woche vor dem Vasalauf Veranstaltungen durchführen. Die Spuren sind bestens präpariert und können jederzeit „belaufen“ werden. Es gibt sogar Flutlichtloipen.

So hat jeder individuell die Möglichkeit sich zu akklimatisieren und zu trainieren.

## Skiausrüstung:

Wir bekommen hier über unseren Skiverband Sonderpreise (Ersparnis ca. 20% - 30%) bei einem Direktimporteur aus dem Schwarzwald. Die Kosten liegen bei ca.

Ca. € 180,- bis € 250,- für Wachsski mit Bindung,

Ca. € 100,- für Stöcke und

Ca. € 80,- bis € 150,- für Schuhe.

## Sonstige Voraussetzung / Vereinsmitgliedschaft:

Die Mitgliedschaft in einem nationalen Skiklub ist für die Teilnahme am Vasalauf erforderlich.

Die Beiträge für die Mitgliedschaft im **Ski - Klub Düsseldorf 1906 e. V.** lauten wie folgt:

Erwachsene ab 18 Jahre: € 95,- / Jahr

Studenten mit Nachweis: € 75,- / Jahr

# SKI-KLUB DÜSSELDORF 1906 E.V.

Mitglied des Stadtsporthundes, des Westdeutschen Skiverbandes  
und des Leichtathletikverbandes Nordrhein  
[www.skid1906.de](http://www.skid1906.de)



**Bei Gewährung einer Abbuchungsermächtigung reduzieren sich o. g. Beiträge um €10,-.**

Aufnahmegebühr ab 18 Jahren: € 25,- (einmalig)

Einen Aufnahmeantrag findet Ihr unter [www.skid1906.de](http://www.skid1906.de).

Durch die Mitgliedschaft im Ski - Klub Düsseldorf 1906 e. V. bieten wir Euch außerdem:

- Versicherungsschutz im Rahmen der Vereinsaktivitäten,
- Günstige Einkaufsmöglichkeiten (s. Ausrüstung) von Skisportartikeln
- Skispezifisches Training jeden Freitag ab Oktober (ab 18.30 Uhr, DTV, Staufenbergplatz 10) und Dienstags ab 20.00 Uhr in der Halle Grafenberger Allee Krafttraining „Power-Party“
- Spezielle Langlauftrainingswochenenden in unserer vereinseigenen Hütte in Valbert im Sauerland (s. [www.skid1906.de](http://www.skid1906.de))
- Planung möglicher Skiwettkämpfe
- Kostenloser Start bei unserem Herbstwaldlauf im Aaper Wald

Weitere Einzelheiten und Ankündigungen findet Ihr auf unserer Homepage [www.skid1906.de](http://www.skid1906.de).

## **Meldeschluss:**

Bis 15 August 2007 eines Jahres für die nächste Veranstaltung im nächsten Jahr durch Zahlung der Startgebühr von zur Zeit € 130,- auf unser Ski – Klub Düsseldorf – Konto.

Die Kontoverbindung lautet: Ski-Klub Düsseldorf 1906 e. V.  
Kto: 480 255 30  
BLZ: 300 501 10 (Stadtsparkasse Düsseldorf)  
Verwendung: „Startgeld Vasaloppet“

Weitere Informationsmöglichkeiten findet Ihr auf folgenden Internetseiten:

[www.skid1906.de](http://www.skid1906.de)  
[www.vasaloppet.se](http://www.vasaloppet.se)

Schöne Grüße und erfolgreiches Training wünscht Euch

Björn