

Vasaloppets Veteranklubb

NYHETER FRÅN



Juli | 2018 | Nr. 3

Efter lång väntan kom våren ”som skjuten ur en kanon”! Nyss hade vi ställt in skidorna för sommarförvaring, knappt hunnit byta till somnardäck förrän den första värmeböljan slog till med full kraft, grönskan sköt fart och på en dryg vecka i maj blev det plötsligt sommar!

Orienteringssommar väntar

Orienteringssäsongen kom igång lite trevande med lokala-regionala tävlingar men 28-29 april var det dags för legendariska Tiomila som i år gick av stapeln i trakten av Nynäshamn. IFK Göteborg vann herrklassen för andra året i rad, i år med OK Linné på andra plats, 2:28 efter. Järla Orientering knep segern i damklassen med nära fyra minuter tillgodo på IFK Göteborgs damlag. 6-13 maj var det så dags för EM i Schweiz och både värdlandet och Sverige skördade nu stora framgångar! Tove Alexandersson blev EM-drottning med guld både i sprint och långdistans.

Vätternrundan

16 - 17 juni genomfördes Vätternrundan där vår styrelseledamot Gudrun Hedlund trampade runt bland de över tjugotusen deltagarna



och fullföljde därmed sin trettionde Vätternrundan! Stort grattis!

Veteran-VM i Danmark

6-13 juli går Veteran-VM i Danmark där en annan styrelseledamot, K-E ”KEA” Andersson, räknar med att stå på startlinjen!

O-ringen Örnsköldsvik

21 – 27 juli är det dags för O-ringen som i år går i trakten av Örnsköldsvik och där ett antal VL-veteraner med säkerhet torde återfinnas bland deltagarna!

Orienterings-VM i Lettland

En vecka senare är det dags för Orienterings-VM i Lettland där målet för Sverige är att för tredje året i rad bli bästa nation! ”Ett fullt realistiskt mål” säger förbundskaptenen Håkan Carlsson i ett pressmed-

delande. Det låter rimligt och vi får hoppas att han får rätt i sina förhoppningar!

10 – 18 augusti är det så dags för Vasaloppets sommarvecka.

Således ett helt sommarhalvår med aktiviteter både för motionärer och världselit!

Årsmöte

Höstens årsmöte kommer som vanligt att hållas i Mora Parken 2018-09-01 och Veteranklubben kallar till årsmötet enligt stadgarna.

Temat för årsmötet är *Motion och Hälsa*. Inbjuden föreläsare är Stig Mattsson, dietist, som bl a arbetar för Sveriges Olympiska Kommitté, SOK.

Program

11.00-12.00	Incheckning
12.00-13.00	Lunch
13.00-15.00	Årsmöte, utmärkelser och medaljutdelning, föreläsare Stig Mattsson
15.00-16.00	Paus med kaffe
16.00-16.30	Fotografering
16.30-17.30	Veterankamp/kortare tipspromenad
18.30-20.30	Middag med underhållning
20.30-23.30	Dansmusik till No Name Band

Priser

Veteraner 400 kr
Nya 30-loppare 250 kr
Medföljande 450 kr

Anmälan

Anmälan till Vasaloppet senast fredag den 17 aug 2018.

Maria Brandström
info@vasaloppet.se
alt. 0250-392 00
mån – fre kl. 10.00 - 14.00

Betalning på plats, kontant eller kort.

Logi

Logi bokas direkt hos Mora Parken på tel 0250 – 27600. 10% rabatt på ordinarie pris enligt avtal med Grönklitt som anges vid bokning

Välkommen!



Stig Mattsson föreläser vid årsmötet

Vid höstens årsmöte får vi stifta bekantskap med Stig Mattsson, tidigare landslagsåkare med fina meriter från längdskidspåren på 1980-talet och början av 1990-talet. Stig har sitt ursprung i Uppland, närmare bestämt Uppsala.

Efter Uppsala blev det skidgymnasiet i Järpen men sedan 1985 har han dock varit Dalarna och Domnarvets GOLF trogen. Sina största framgångar hade Stig som skidorienterare där han har några VM-medaljer varav ett guld. Stig har också några starter i Vasaloppet med en trettonde plats som bästa placering.

Sveriges Olympiska kommitté

För närvarande arbetar Stig inom Sveriges Olympiska kommitté vilket innebär att han hjälper flera land-

slag med olika kostfrågor. Han har jobbat med längdåkningslandslaget sedan 2007 och simlandslaget sedan 2010. Stig är även doktorand vid Örebro universitet och hans forskningsområde är ”Diabetes typ 1 och träning” och då med fokus på hur man justerar sina insulindoser samt hur man äter i samband med träning för att uppnå ett stabilt blodsocker.

Kost och hälsa

Stig kommer på sin föreläsning vid årsmötet att berätta om hur de jobbar med nutritionen inom längdåkningslandslaget. Hur längdåkarna äter för att få ut så mycket som möjligt av sin träning i form av en ökad prestationsförmåga. Hur de förbereder sig inför och under tävlingar. Han kommer även berätta hur de har jobbat för att hålla sig fris-



Stig Mattsson arbetar med flera landslag med olika kostfrågor

kare under tunga träningsperioder samt under tävlingssäsongen. Det är en del av det Stig tänkt föreläsa om vid årsmötet. Här är således en man med ett mycket gediget CV som vi får nöjet att lyssna till lördagen den 1 september. Missa inte det!

Madshus och Swix

Madshus och Swix kommer att finnas på plats under lördagen och bli en del av årets nyheter. Vasaloppet har förhandlat fram fördelaktiga priser för Er som kommer på veteranträffen.

Veteranträff Västra Götaland

Skidome Nordic Wellness Arena 24 - 25 oktober

En veteranträff i Göteborg på Skidome Nordic Wellness Arena planeras till den 24 - 25 oktober. Just nu är vi i planeringsstadiet och återkommer med ett program när allt fallit på plats. Vår målsättning är att träffas vid lunchtid, åka skidor, inbjuda någon föredragshållare samt göra ett besök på Göteborgs idrottsmuseum.

Vi hoppas hitta ett attraktivt erbjudande till samtliga dessa aktiviteter samt en middag med övernattninng för de som önskar.



Studiebesök på Madshus och Swix i Norge 2018-08-31

Fredag 31/8 kommer vi att åka till Lillehammer, där vi först ska besöka Madshus. Därefter åker vi vidare till Swix, strax norr om Lillehammer. Vi får en guidad tur i båda fabrikena med tid till efterföljande frågor.

I Madshus fabrik bjuds det på lunch.

Program

05.30	Avfärd från Mora Parken Upphämtning av Veteraner i Sälen på vägen
10.00 ca	Ankomst till Madshus fabrik i Lillehammer Rundvandringen i fabriken startar direkt efter ankomsten
12.00-12.50	Lunch i restaurangen hos Madshus
13.00	Avfärd till Swix fabrik
13.30	Ankomst till Swix fabrik Rundvandringen i fabriken startar direkt efter ankomsten
16.00 ca	Avfärd mot Sälen-Mora
19.00 ca	Ankomst Sälen
20.00 ca	Ankomst Mora

Enklare frukost/förmiddagsfika kommer att serveras på bussen. Resan kommer att ske "i ett svep" och toalett finns på bussen. Eftermiddagsfika serveras på bussen före hemresan.

Antalet platser är begränsat för att besöken på fabrikena ska fungera rent praktiskt (48 st). Det är alltså "Först till kvarn" som gäller. Pris 500 kr.

Anmälan senast 17/8

Maria Brandström
info@vasaloppet.se alt 0250-39200
mån-fre kl 10.00-14.00
senast fredag 17 aug 2018.

Betalning på plats, kontant eller kort.

Ange i Er anmälan om Ni vill gå på bussen i Sälen och eventuell allergi.

Klarälvsloppet Nio mil stakning från Hagfors till Karlstad



Klarälvsbanan skär rakt igenom det värmländska landskapet med älven som närmsta granne – nio mil asfalterad naturupplevelse. Här går Sveriges längsta rullskidlopp – en utmaning för motionärer såväl som elit.

10%
rabatt för
Veteranclubbens
medlemmar

Boka på klaralvsloppet.se och ange koden **Veteran2018** vid betalning så dras rabatten av. Kom även ihåg att boka buss till starten och boende på samma sida klaralvsloppet.se

En perfekt upptakt för alla som satsar mot vinterns lopp. Klarälvsloppet är seedningsgrundande för Vasaloppet.

Nyhet – 60K

Vill du ta det lite lugnare (i varje fall en kortare distans) så kan du även välja att starta i Munkfors och åka sex mil. Loppet går i klassisk stil och välkomnar såväl elit som motionärer och nybörjare. Och allt avslutas med ett riktigt After-Racekalas i centrala Karlstad.

10 % rabatt till Vasaloppets Veteranklubb

Klarälvsloppet vill ha så många som möjligt av Veteranclubbens medlemmar på startlinjen **den 23 september**, därför ger de 10 procent rabatt på startavgiften.

Hemsida

Vasaloppet.se → Om oss
→ Våra partners → Veteranklubben.

Skicka in Din e-postadress till Vasaloppet: Gun-Britt. Cristoferson@vasaloppet.se – det underlättar mycket i administrationen!

KLÄDKOLLEKTIONEN

På hemsidan hittar du klädkollektionen. Dessa kläder finns tillgängliga för provning av storlek och beställning under årsmötet.



Gå med i Veteranklubbens Facebook – **819 Bo Wallin** är kontaktperson!



VÄRDEGRUND Veteranklubbens värdegrund är att vara förebilder för skidsporten samt bära Vasaloppets värderingar. Deltagande sker under eget ansvar där en god hälsa är en förutsättning.

Medlemsförmåner och rabatter

Vi har för närvarande sponsoravtal med Stadium och en rad anläggningar från Frösö Park i norr till Göteborg i söder. Passa på att utnyttja dessa när du kommit igång med träningen. Genom att betala medlemsavgiften till veteranklubben samt på plats visa upp ditt betalningsbevis kan du utnyttja följande rabatter:

Stadium	Rabatt på inköp i Mora och Sälen under Vasaloppsveckan med samma procentsats som man har genomförda "Vasaloppsår" som Veteran.
Frösö Park	15% rabatt på ordinarie logipriser inklusive frukost för medlem och medföljande maka/make/partner i samma rum. Kan ej kombineras med andra rabatter
Orsa Grönklitt och Mora Parken	10 % på ordinarie boendepriser för medlem och medföljande maka/make/partner i samma rum (dock ej högsäsongsvveckor som nyår, sportlovsveckor och påsk). Kan ej kombineras med andra rabatter.
Högbo Brukshotell Högbo Bruk	10 % rabatt på ordinarie logipriser inkl. frukostbuffé under lågsäsongsdrygn för medlem och medföljande maka/make/partner i samma rum. Kan ej kombineras med andra rabatter. 30 % rabatt på ordinarie priser för åkning i det konstfrusna skidspåret. Rabatten gäller vid sidan av de ev. andra rabatter (grupper, pensionärer etc) som kan vara aktuella.
Torsby Skidtunnel & Sportcenter	30 % rabatt på ordinarie priser (endags- och flerdagskort) för åkning i Torsby Skidtunnel. Kan ej kombineras med andra rabatter.
Bro - Bålsta Konstsnöspår	Årskort för åkning i de preparerade skidspåren till ett rabatterat pris av 500:-.
First Hotel Billingehus	Upp till 30 % på ordinarie priser för logi inkl. frukost för medlem och medföljande maka/make/partner i samma rum. Kan ej kombineras med andra rabatter.
Nordic Wellness Skidome och Kviberg Park Hotel & Conference	Rabatterade rumspriser (enkelrum 640:- dubbelrum 840:-) för medlem och medföljande maka/make/partner i samma rum. 20 % på ordinarie priser för åkning i Nordic Wellness Skidome, både engångsbesök och årskort. Vasaloppsveteraner som är pensionärer får 10 % även på Skidomes pensionärpriser.