



JEcoach



Nacht ultra week Norberg 6 t/m 13 juli 2025



Ga mee op een onvergetelijke reis naar Norberg, Zweden! Deze week staat in het teken van avontuur, cultuur en de ultieme uitdaging: de Nordansjö Natt ultra, waarbij ultralopers zich onder de sterrenhemel wagen aan een bijzondere race-ervaring van 60 kilometer. Vind je 60 kilometer te veel, dan kun je ook een (of meerdere) rondes van 12 kilometer lopen om toch de nachtbeleving mee te maken en uiteraard zijn supporters ook van harte welkom. Want deze reis biedt zoveel meer dan alleen de run—of je nu een fanatieke loper bent of gewoon zin hebt in een inspirerende reis, er is voor ieder wat wils.

Gedurende de week verkennen we met zijn allen het beste van het gezellige plaatsje Norberg met leuke excursies, culturele uitstapjes en genoeg ontspanning in de rustgevende Scandinavische natuur.

Klaar om Zweden op deze unieke manier te ontdekken? Pak je spullen, trek je hardloopschoenen of wandelschoenen aan en ga met ons mee op dit bijzondere avontuur!

WWW.UPPTACKK.SE



JEcoach



De ultraloop

De Nordansjö Nattultra race is een uniek evenement dat in 2025 voor het eerst georganiseerd wordt. De hoofdrace van 60 kilometer bestaat uit 5 rondes van 12 kilometer. De ronde gaat over gravelpaden en heeft 114 meter hoogteverschil.

Doordat het rondes zijn, kun je zelf kiezen hoe lang je gaat lopen. Voor de niet ervaren ultralopers is dit dus een mooie kans om een nachtrace te proberen.

Meer informatie over de loop is te vinden op:

<https://nordansjonattultra.se/>



Programma

Zondag 6 juli 2025: Aankomstdag

Om 18:30 uur word je verwacht in de accommodatie. Je maakt kennis met je reisgenoten van deze week. Na een heerlijke avondmaaltijd krijg je alle informatie die je nodig hebt. 's Avonds maken we met de liefhebbers nog een wandeling in het natuurreservaat.

Maandag 7 juli 2025: Verkenning Norberg



Vandaag maken we een wandeling naar het centrum van Norberg waar allerlei historische gebouwen te zien zijn. Wat dacht je van de kleine hutjes bij Nya Laphyttan waar je je in de middeleeuwen waant? Ook zullen we een bezoek brengen aan de in Zweden 'wereldberoemde' Elsa Andersons konditori waar (volgens de Zweden) de lekkerste gebakjes van Zweden te koop zijn.



JEcoach



Dinsdag 8 juli 2025: Kennismaken met oriënteren



Een populaire sport in Zweden is oriënteren; in bijna elk dorp vind je een club. Oriënteringslopen is uitdagend: het doel is om een route langs controlepunten zo snel mogelijk af te leggen. Je kiest je eigen weg met behulp van kaart en kompas. Je gaat zelfs van de paden af, dwars door het bos dus.

In de ochtend maak je kennis met oriënteren en krijg je een workshop kaart en kompas gebruik.

In de middag kun je zelf op zoek naar checkpoints in de omgeving.

Woensdag 9 juli 2025: Verkenning rondje



Vandaag gaan we op pad voor een verkenning rondje over het parcours. We lopen, al hardlopend of wandelend, 12 kilometer. Zo krijg je een idee hoe mooi, zwaar (of licht 😊?) de ronde van de Nordansjö Ultra is.

's Middags brengen we door op en bij het water. We peddelen per sup, kano of mega sup (waar je met zo'n 8 personen op kunt peddelen) een stukje op het meer Gäsen naar een eiland. Hier kunnen we bij de vuurplaats marshmallows grillen.

Donderdag 10 juli 2025:



Vandaag gaan we op excursie naar Ängelsberg. Hier brengen we een bezoek aan het Unesco werelderfgoed de Hoogovens van Engelsberg (Zweeds: Engelsberg bruk). Dit was in de 18e en 19e eeuw een van de modernste hoogovens in Europa. Je kunt hier naar het museum of rondlopen in het sculpturen park.

Lunchen doen we ter plekke in de natuur.

's Middags bezoeken we Hälleskogsbrännan natuureservaat, een natuurgebied dat in 2014 verwoest is door brand. Hier kun je de gevolgen van een

bosbrand van dichtbij zien en ervaren hoe de natuur zich herstelt en het leven terugkeert.



JEcoach



Vrijdag 11 juli 2025: Voorbereidingsdag



Overdag tref je de laatste voorbereidingen en leg je de voeten lekker hoog.

Je kunt ontspannen bij het meer, een boekje lezen, zwemmen, een rondje peddelen op het meer, een stukje fietsen of gewoon niets doen om je voor te bereiden op de nacht die komen gaat.

Zaterdag 12 juli 2025: Nordansjö natt ultra



Vannacht om exact 0:00 uur klinkt het startsein van de Nordansjö Natt ultra loop. Waarschijnlijk loop je maar kort in het donker omdat het alweer vroeg licht wordt. In de vroege ochtend zul je moe maar voldaan over de finish komen.

Je kunt overdag bijkomen van jouw prestatie en bijvoorbeeld nog bij de wereldberoemde Elsa konditori jezelf te trakteren op een taartje en afscheid te nemen van het gezellige dorpje Norberg.

Zondag 13 juli 2025: Vertrekdag

Na een week genieten van de Zweedse zomer is het tijd om na het ontbijt en de afscheidsfika naar huis te gaan. Als je via Stockholm reist, dan kun je nog een stedentrip Stockholm aan je reis vastplakken.

Bestemming

De reis zal plaatsvinden in de omgeving van het gezellige dorpje Norberg. Norberg ligt in de regio Bergslagen en kenmerkt zich door een mooie afwisselende natuur met bossen en meren, maar heeft ook culturele bezienswaardigheden vanwege het mijnbouw verleden, wat ook terug te zien is in het gezellige dorpje Norberg.





JEcoach



De voorbereiding

Wil je je goed voorbereiden op deze ultra? Vraag dan bij Jacomina (JE Coach) het trainingsschema aan voor €75; dit omvat naast looptrainingen ook een krachtschema om goed voorbereid aan de start te staan. De schema's zijn er in verschillende varianten, voor de beginnende loper die 1 ronde wil doen tot de ervaren loper die gaat voor de ultra-afstand.

Wil je persoonlijke begeleiding, neem dan contact op met Jacomina voor de mogelijkheden.

Jacomina heeft jarenlange ervaring met het begeleiden en coachen van duuratleten. Zelf heeft ze de nodige ultra's gelopen, zoals de Trans Alpine Run en de UTMB bij Chamonix.

De begeleiding

Tijdens de reis is de begeleiding in handen van Jacomina Eijkelboom en Katja Kleinveld.



Jacomina houdt van mooie sportieve ultra uitdagingen. Zij heeft vele ultra runs gelopen, maar ook meegedaan aan diverse ultra triatlons (waaronder de Arch-2-Arc van Londen naar Parijs waar ze het kanaal over moest zwemmen). Afgelopen winter heeft ze 10 weken in Zweden doorgebracht om een toerlanglauftocht van 1300 kilometer te volbrengen.

Kijk voor meer informatie over Jacomina op www.jacomina-ultra-athlete.nl



Katja is een enthousiast buitensporter, natuurliefhebber en avonturier. Ze woont inmiddels enkele jaren in Norberg, kent de regio als geen ander en deelt graag de geheimen van dit gezellige dorpje met je.

Maar wees gewaarschuwd: ze staat erom bekend dat ze van een -in theorie saaie- wandeling zelfs een avontuur kan maken!

Kijk voor meer informatie op www.katjakleinveld.nl of www.upptackk.se



JEcoach



Accommodatie



Het ruime huis dat we hebben afgehuurd ligt net buiten het dorp aan de rand van een natuurreservaat met uitzicht op het meer Noren. Je wandelt direct vanuit de achtertuin het bos in. Er zijn 5 slaapkamers (een, twee en driepersoonskamers) met 3 gedeelde toiletten en 2 douches.

Verder is er een grote keuken waar we met zijn allen kunnen koken. Wil je nog wat meer privacy? Dan is het ook mogelijk om met eigen tent te kamperen.

Bereikbaarheid

Norberg is vanuit Nederland goed te bereiken met de trein. Binnen 24 uur ben je vanaf midden Nederland in Avesta Krylbo. Vanaf daar is het nog een half uur met de bus naar Norberg.

Vanaf luchthaven Arlanda reis je met de rechtstreekse trein in 1 uur en 15 minuten naar Avesta Krylbo. Vanaf luchthaven Arlanda kun je ook een auto huren, dan ben je in ongeveer 2 uur in Norberg.

Wil je met eigen vervoer reizen? Vanaf Utrecht is het, als je via de ferry Kiel-Göteborg reist, minder dan 950 kilometer rijden naar Norberg.

Prijzen

€ 895,- bij boeking tot en met 28 februari 2025

€ 995,- bij boeking vanaf 1 maart 2025

Toeslag eenpersoonskamer € 175,-

Inbegrepen in de prijs:

- 7 overnachtingen in kamers op indeling. Als je je individueel inschrijft, zul je op een kamer worden ingedeeld bij iemand van hetzelfde geslacht. Wil je dit niet, boek dan een eenpersoonskamer (die overigens maar beperkt beschikbaar zijn) of kies ervoor om in een tent te overnachten.
- Ontbijt, lunch en avondeten vanaf het avondeten op de eerste dag tot en met het ontbijt op de dag van vertrek en koffie/thee.
- Gebruik van beddengoed en handdoeken
- Online voorbereidingsbijeenkomst
- Compleet programma met begeleiding door de ervaren gidsen Jacomina en Katja in een klein reisgezelschap (minimaal 4 en maximaal 12 deelnemers)
- Inschrijfgeld voor Nordansjö Nattultra
- Bemiddelingskosten

WWW.UPPTACKK.SE



JEcoach



Prijzen zijn exclusief

- Reiskosten van/naar Norberg
- Activiteiten en vervoer op de voorbereidingsdag
- Trainingsschema €75 of coachingspakket (prijs afhankelijk van de wensen – neem hiervoor contact op met Jacomina)
- Drinkjes (anders dan thee, koffie en water)
- Reis- en annuleringsverzekering

De reis gaat door bij minimaal 4 deelnemers. Het maximaal aantal deelnemers is 12 personen.

Veelgestelde vragen

- ***Voor wie is deze reis geschikt?***

Deze reis is geschikt voor volwassenen boven de 18 jaar die een normale basisconditie hebben. We maken dagtochtjes waarbij er stukken gewandeld worden. Als je wilt meedoen met de nattultra is het natuurlijk goed om aan je hardloopconditie te werken. Jacomina, JEcoach, kan je hierbij helpen.

- ***Ik wil graag meegaan met de reis maar wil niet meedoen aan de Nattultra loop, is dat mogelijk?***

Ja, het is ook mogelijk om deel te nemen aan de reis als je zelf niet aan de wedstrijd deelneemt. Ook kun je een ronde van de Nattultra loop, 12 kilometer, al hardlopend of wandelend afleggen.

- ***Hebben we ook tijd om zelf dingen te doen?***

Ja, in het programma is voldoende tijd ingebouwd waarin je zelf dingen kunt ondernemen. Bovendien hoeft je niet de hele tijd met de groep op te trekken en kun je tijdens de programma onderdelen jouw eigen plan trekken.

- ***Hoe is het weer in juli?***

Norberg heeft een landklimaat, dat betekent dat de zomers vaak droger en zonniger zijn met een prettige temperatuur (veelal tussen de 20 en 25 graden) dan in Nederland. Perfect voor een vakantie dus!

- ***Hoe zit het met de muggen in Zweden?***

Als mensen aan Zweden denken, denken ze vaak aan muggen. Dat is niet terecht. Of, wanneer en waar er muggen zitten, is heel erg afhankelijk van het weer en andere omstandigheden. Op de ene plek kunnen heel veel muggen zijn terwijl een paar honderd meter verder geen mug te bekennen is. In de praktijk blijkt dan ook dat je vaak geen last van muggen hebt. Mochten er toch muggen zitten, dan zijn er allerlei manieren om daar geen last van te hebben. Dus maak je je over muggen maar geen zorgen!

Heb je nog meer vragen of wil je je aanmelden?

Mail dan naar jaco_mina@yahoo.com of katja@upptackk.se

WWW.UPPTACKK.SE