



One80

In Love With Norway & One80FIT presenteren & organiseren gezamenlijk de volgende reis:

“No way back”

Wil je graag eens een keer helemaal tot jezelf komen? Jezelf tot de limit pushen en kijken hoe je conditie er echt voor staat, en ondertussen genieten van het majestueuze Noorse landschap? Geen mobiele telefoons, alleen de frisse Noorse berglucht en de adembenemende stilte en vergezichten. Echte gesprekken met echte mensen, even lekker back to basic, back to nature, back to yourself! Dit allemaal in de stijl en op het niveau van het welbekende Tv-programma “no way back”. Lijkt dit je wat? Dan is deze reis echt iets voor jou!

Op deze reis nemen Roy Balvert (In Love With Norway) & Wieteke van den Boogert (One80FIT) jou mee naar het ruige Noorse berglandschap. Roy als gids, Wieteke als personal coach voor de mentale ondersteuning, advies en de nodige peptalk.

Moeilijkheidsgraad van deze reis: ***** 5/5, zeer uitdagend. Zonder goede basisconditie en goed lichamenlijk gestel is deze reis niet te volbrengen! Ook een aardige dosis doorzettingsvermogen gaat jou helpen tijdens deze reis! Indien men last heeft van oncontroleerbare hoogtevrees is het niet aan te raden om deel te nemen aan deze reis. Om volledig deel te kunnen nemen aan deze reis moet je ook kunnen zwemmen. Eventueel is het mogelijk om activiteiten rondom het water over te slaan, maar dit is een afweging die je zelf moet maken.

Klinkt allemaal erg indrukwekkend, en dat is het natuurlijk ook wel, maar tijdens deze reis ga je vooral hele bijzondere en prachtige dingen doen en zien, en je zult hier zeker van gaan genieten! Een beetje afzien is soms best lekker! Maar uiteraard zullen we hier en daar ook momentjes pakken om even lekker te rusten en gewoon even stil te staan bij het moment, en te genieten van het de prachtige uitzichten.

Datum reis: 29-08-2024 t/m 03-09-2024 (6 dagen, 5 nachten).

Aanbevolen vlucht: SAS airlines 10.40 vertrek Schiphol – 12.30 Aankomst Oslo Gardermoen. Retour: 16.35 vertrek Oslo Gardermoen – Aankomst 18.25 Schiphol. Kosten +/- 300 euro voor een retour (afhankelijk van hoeveelheid bagage). Er zijn ook andere vluchten beschikbaar, maar zorg er voor dat je in ieder geval voor 15.00 op Oslo Gardermoen aanwezig bent op 29-08-2024. Ons advies is om je bagage enigszins beperkt te houden ivm de beperkte ruimte in de auto. Geef van te voren graag even aan hoeveel bagage je mee neemt, dan kunnen we hierop inspelen (aanhangwagen).

Programma (programma is onder voorbehoud en kan op ieder moment zonder voorafgaande aankondiging gewijzigd worden als de weersomstandigheden of andere factoren daarom vragen. We zijn immers in ruig Noorwegen waar moeder natuur gewoon doet waar zij zin in heeft, en het onder bepaalde omstandigheden gevaarlijk kan zijn om iets te ondernemen):

Dag 1 (29-08-2024): Aankomst op luchthaven Oslo Gardermoen. Hier zal vervoer klaar staan in de vorm van twee 5-persoons personenwagens of een 9 persoons minibus. We zullen ongeveer 2 uur rijden richting Lillehammer waar we de nacht zullen doorbrengen in een houten huisje.

Tijdens deze reis zullen we ook regelmatig een duik nemen in ijskoud water onder begeleiding van Wieteke. Je zult met een sterk staaltje mindfulness je ademhaling en andere elementen in je systeem beter onder controle krijgen.

Dag 2 (30-08-2024): Vroeg uit de veren! Gezamenlijk ontbijt maken en klaar maken voor een rit van ongeveer 2,5 uur richting Jotunheimen Nasjonalpark. We zullen op deze dag de beruchte "Bessegen" beklimmen. We zullen eerst met een boot van Gjendesheim naar Memurubu worden gebracht alwaar we onze wandeling zullen beginnen.



Men heeft geen klimuitrusting nodig om deze bergkam te beklimmen. Echter goede handschoenen voor grip op de rotsen, en goed (liefst met hoge enkel) schoeisel is wel een must.

Bereid je voor op alle 4 de seizoenen op 1 dag. Dus neem genoeg warme en waterdichte kleding mee, ook als het zonnig weer lijkt te zijn.

De wandeling is ongeveer 15 km lang, en duurt ongeveer 8-10 uur met pauzes. De wandeling kent ongeveer 1000 hoogtemeters. Het hoogste punt is 1743 meter boven zeeniveau.

Eenmaal klaar met deze wandeling zullen we weer een houten huisje in de omgeving opzoeken waar we gezamenlijk het eten zullen bereiden, en zullen overnachten.

Dag 3 (31-08-2024): Ontwaken en gezamenlijk ontbijten. Deze dag houden we een beetje aan als "reservedag". Mocht het op dag 2 niet lukken om de Besseggen te beklimmen dan kunnen we dat op deze dag nog doen. Mocht het niet nodig zijn dan zullen we een andere activiteit organiseren in de vorm van een wandeling/hike, zipline, of we trekken erop uit met een Kajak of mountainbike. Er is genoeg te doen hier, dus we zullen ons niet hoeven te vervelen!

We zullen deze dag als de weersomstandigheden het toe laten buiten overnachten. De bedoeling is, is dat we zelf een kamp en shelter zullen bouwen met behulp van zeilen, matten, hangmatten en eventueel tenten.



Dag 4 (01-09-2024): Wakker worden in open terrein/buitenlucht en uiteraard ontbijten. Zonder goed ontbijt ben je de rest van de dag niks natuurlijk. Op deze dag zullen we gaan raften! De kans dat je nat gaat worden en/of te water raakt is bijna 100%. Het is dus wel fijn (lees: noodzakelijk) dat je kunt zwemmen en geen watervrees hebt. Het gaat hier om "white water rafting", dus het

kan er behoorlijk ruig aan toe gaan.



Na afloop van deze dag zullen we weer gewoon lekker knus in een houten huisje slapen.

Dag 5 (02-09-2024): We beginnen wederom met een gezamenlijk ontbijt. Deze dag zullen we ook weer lekker actief invullen met een wandeling/hike, mountainbike tocht, kajaktocht of iets anders actiefs. We zullen op deze dag ook alvast weer een stukje terug rijden richting het vliegveld van Oslo Gardermoen. We zullen overnachten op maximaal een uur rijden van het vliegveld in een huisje of hotel.

Dag 5 (03-09-2024): Op deze dag is het helaas (of voor sommigen misschien wel gelukkig 😊) weer tijd om naar huis te gaan... Je bent op deze dag in ieder geval wel weer een hele ervaring, en misschien wel een paar vrienden rijker! En op deze dag mag je telefoon weer aan...

Kosten van de reis: 18.500 Noorse kronen (omgerekend ongeveer 1600-1700 euro).

Wat zit hier bij inbegrepen?:

- **Vervoer gedurende de hele reis (personenwagen of minibus).**
- **Boottocht over de "Gjende".**
- **Alle accommodaties.**
- **Alle in het programma genoemde excursies en activiteiten.**
- **Huur materiaal tbv de activiteiten.**
- **Een ervaren & gecertificeerde Nederlandstalige gids gedurende de hele reis. Sommige activiteiten hebben meerdere gidsen nodig, deze zullen Engels spreken.**
- **Personal coaching, advies over body, mind & soul + de nodige peptalk van Wieteke. Wieteke is gecertificeerd personal trainer (CIOS/NASM). Wieteke is ook gespecialiseerd in ijsbaden en "breath control".**
- **Eten & drinken (uitgezonderd alcohol, frisdranken, zoetwaren en luxe voedsel). Eten & drinken zullen we gezamenlijk verzorgen gedurende de hele reis, tenzij anders aangegeven door de gids.**

- Gebruik jacuzzi & sauna (indien beschikbaar) bij de accomodaties.
- Een boel gezelligheid, nieuwe vrienden en een unieke ervaring in de Noorse wilde natuur.
- Een flinke dosis ouderwetse teamspirit! Samen uit, samen thuis!

Wat is niet inbegrepen?:

- Vliegreis van en naar Oslo Gardermoen.
- Reisverzekering (wij raden ten alle tijden een goede reisverzekering aan).



Wil je meer informatie? Bekijk de algemene voorwaarden en privacy policy op www.inlovewithnorway.com en/of www.one80fit.nl of neem contact met ons op via inlovewithnorway@gmail.com en/of info@one80fit.nl.

Telefoonnummer Roy: +31612909162 (Whatsapp) of +4793982658

Telefoonnummer Wieteke: +31640871104 (Whatsapp).

Wij hopen voor deze reis weer een leuk **team** samen te kunnen stellen!

Minimaal aantal deelnemers: **6**

Maximaal aantal deelnemers: **8**

Indien het minimaal aantal deelnemers niet wordt gehaald zal de reis of verschoven worden naar een latere datum, of de reis zal in zijn geheel geannuleerd worden en zal er worden overgegaan tot restitutie van de gehele reissom.

Een plaats kan gereserveerd worden door middel van een aanbetaling van 5000 NOK en het invullen van het inschrijfformulier. De reis kan gratis geannuleerd worden tot 31-05-2024 met volledige terugbetaling van de aanbetaling. Indien er geannuleerd wordt na deze datum zal de aanbetaling in rekening worden gebracht indien er geen vervanger wordt gevonden voor de lege plek.

Paklijst voor deze reis:

- Goed humeur!
- Goed schoeisel (liefst me hoge enkel). Geen sportschoenen! Het moeten echt goede wandel- of bergschoenen zijn.
- Zonnebril & Zonnebrandcrème.
- Wollen ondergoed (lang ondergoed, lange pijpen & lange mouwen).
- Wanten, sjaal en muts. Eventueel nog overige winterkleding items.
- Een drinkfles voor tenminste 1 Liter vloeistof.
- Thermoskan.
- Water- en winddichte kleding.
- Regenpak.
- Eventueel eigen materiaal zoals hangmat, slaapzak, uitrusting om buiten te slapen en te survivalen.
- Handschoenen met grip.
- Warme kleding. Hou rekening met alle 4 de seizoenen in korte tijd!
- Uiteraard buiten de bovenstaande beschreven noodzakelijke items kun je ook nog zelf individueel bekijken wat je nodig denkt te hebben.