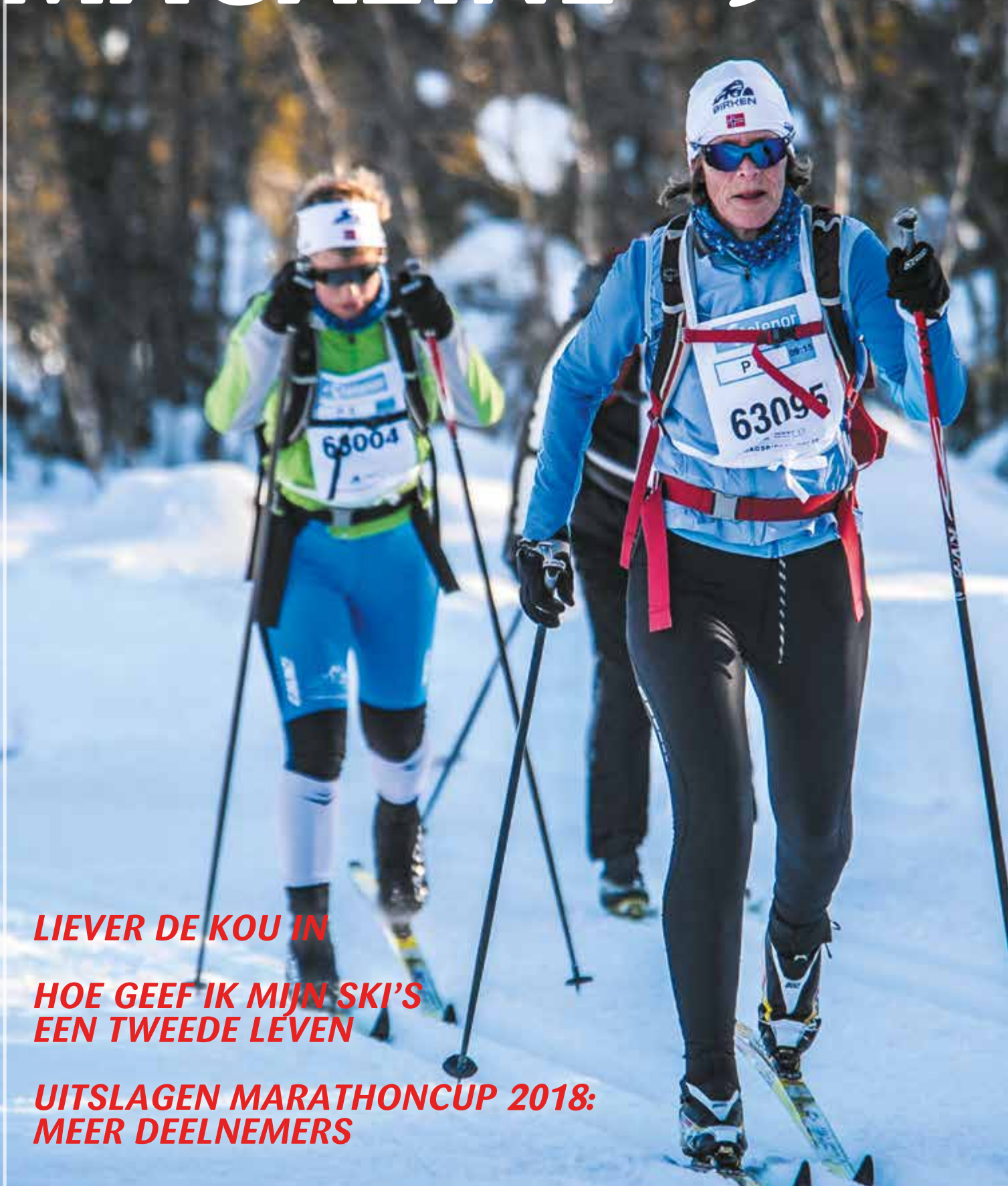


# LANGLAUF



# MAGAZINE #9



**LIEVER DE KOU IN**

**HOE GEEF IK MIJN SKI'S  
EEN TWEEDE LEVEN**

**UITSLAGEN MARATHONCUP 2018:  
MEER DEELNEMERS**

# VERGELIJK 58.762 APPARTEMENTEN, HOTELS EN CHALETS

Elk uur controleren wij alle prijzen van ruim 15 reisorganisaties.

[WWW.WINTERSPORT.NL/ACCOMMODATIE](http://WWW.WINTERSPORT.NL/ACCOMMODATIE)



## COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen met ondersteuning van de Nederlandse Ski Vereniging, Vasa Sport en de langlaufverenigingen.



## HOOFDREDACTIE

Do Witteman

## REDACTIEADRES

[info@langlauf.nl](mailto:info@langlauf.nl)

t.a.v. redactie Langlaufmagazine

## REDACTIE

Do Witteman, Leonie Walta, Menno Faber, Edward Jacobs, Marco Puik, Anja Verdiesen, Erik van Leeuwen

## MARATHONCUP

Edward Jacobs

## FOTOGRAFIE

Sportgraf (omslag), Herman Hofs, Olga de Bruine, Matti Baggerman, Vasa Sport, langlaufvereniging Gouda, Peter Jansen, Eelje Dijk, Leo Lansbergen, Niels Drent, Sidney Teeling, Hajé Visser, e.a.

## CARTOGRAFIE

Menno Faber

## ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

## Langlaufen, een uitdagende sport voor iedereen!

Wat hadden we een prachtige winter afgelopen jaar. Je zou het door die heerlijke zomer bijna vergeten, maar er was in heel Europa sneeuw in overvloed. Dat zorgde voor goede omstandigheden om te langlaufen. En er waren stimulerende sportprogramma's op tv, de Olympische Spelen en wedstrijden op Eurosport. Deden er daarom meer Nederlanders mee aan een langlaufmarathon? In 2018 waren het er 305, tegen 226 vorig jaar. Je zult ook veel nieuwe namen tegenkomen in het marathonoverzicht.





De Olympische Spelen zijn altijd inspirerend om zelf te gaan sporten. De winterspelen waren op langlaufgebied verrassend en baanbrekend. Je kan weer werken aan nieuwe technieken: rennend de berg op, of dubbelstokkend. Ook in zware marathons zag je ontwikkelingen: de pendelpas in diverse varianten is terug van weggeweest. In dit blad lees je verhalen van sporters die zich lieten uitdagen mee te doen aan lange, zware of leuke langlaufevenementen. Een goede voorbereiding is dan belangrijk. Dat deden zij vaak in groepsverband. Samen sporten is nu eenmaal leuker. Bij een langlauf- of rolskivereniging vind je altijd wel sportvrienden.

Het Langlaufmagazine wordt gemaakt door en voor sporters. Het is mooi dat we langlaufervaring en -kennis kunnen bundelen en zo veel sporters bereiken. Daarom is er ook een digitale versie beschikbaar op de websites van de verenigingen. Ken je iemand die nog steeds vindt dat langlaufen 'voor watjes' is, stuur hem dan het magazine. Dan kan hij kennismaken met een sport die alles in zich heeft: een duursport die je een prachtig sportlijf kan bezorgen én veel sportvrienden.

Veel leesplezier gewenst. En heb je ideeën voor volgend jaar? Wij ontvangen graag je suggesties, op [info@langlauf.nl](mailto:info@langlauf.nl).

Do Witteman



Voorwoord	4	Marathoncup 2018	28
Jizerksa 50: Voor het eerst in het lange spoor	6	Klassiek de heuvel op, een analyse van twee trends	34
Bij een vereniging word je beter	9		
Noords Festival 2019: St. Ulrich am Pillersee	11	De Nordenskiöldsloppet: Een ultrawedstrijd met een verhaal	37
		Schaatser of langlaufer	40
Noords Festival en NK Langlaufen 2018: Jeugdprogramma	12	Thijs Elferink over de Skinnarloppet	43
Stokkentraining: Een waardevolle aanvulling op de langlauftraining	14	Het honk van Herman Hofs Zo lang mogelijk fit	45
Elke les is anders	17	 	
Hoe geef ik mijn ski's een tweede leven?	21	Zo vader zo zoon	46
Laufvereniging Gouda op verenigingsreis: Langlaufen met ijskristallen in je haar	24	World Masters World Cup 2019 Holland Cup Noords	50
		Biatlon in Nederland	51
Liever de kou in	26	Marathons slim combineren	52
		Marathonkalender, Nordic Sports Agenda	54



# JIZERSKA 50 VOOR HET EERST IN

Het is vrijdagavond 16 februari 2018. De lampen in het stadion van Bedrichov in Tsjechië schijnen fel in mijn gezicht. Ik sta aan de start van mijn allereerste langlaufwedstrijd. Enigszins gespannen kijk ik om mij heen en monster mijn tegenstanders. De dame links van mij lacht mij vriendelijk toe. De veren op haar hoed wapperen in de wind en haar rokken ruisen. Uit de rugzak van de man aan mijn rechterkant ontwaar ik een fles Becherovka. Is dat zijn geheime wapen? Ik controleer even of de kabel nog wel strak genoeg staat en ik niet bij de start uit mijn binding zal schieten. Onrustig schuifel ik heen en weer: 'Heb ik wel de juiste wax gekozen of had ik eerst nog moeten gronden met Stockholmteer?' Veel tijd om na te denken heb ik niet,

want het publiek scandeert iets. Plots realiseer ik mij dat ze aan het aftellen zijn. De start! Ik reageer te laat en ben slecht weg. De vriendelijke dame ligt voor mij en ik zet een tandje bij. Ook het 'geheime wapen' bungelt voor mij heen en weer, maar plotseling valt de man voorover. Zijn leren hakriem is gebroken. Daardoor lig ik niet slecht in het veld van zo'n twintig deelnemers. In het klimmetje haalt een man in een oud model Adidas trainingspak me in, maar daarna weet ik mijn positie vast te houden. Met de vuisten stevig in de leren lussen gestoken finish ik al dubbelstokkend op plaats zeven. Een fles Becherovka wordt mij door de winnaar in de handen gedruwd om op de prestatie te toosten.

Stockholmteer? Kabelbinding? Ruisende kleding? Dat waren toch zaken uit het verleden, om maar niet te spreken van de opwekkende middelen die rond gingen? Toch klopt de datum in bovenstaand verhaal. In Bedrichov vinden rondom de vijftig kilometer lange Jizerska langlauftocht allerlei andere evenementen plaats. Een daarvan is de oldtimer race op oude ski's en in dito kledij. Het is de aftrap bij de officiële opening van het evenement.

Door Peter Jansen



## HET DOEL

In november 2017 stelde Otto, een van mijn clubgenoten bij DSC Nordic Sports, mij voor om samen deel nemen aan een volkssloppet. Aangezien hij kan beschikken over een vakantiehuis in Tsjechië dacht hij aan een tocht aldaar of in het nabijgelegen Polen. Daar had ik wel oren naar, het stond toch wel een beetje op mijn 'bucketlist', en ook op die van mijn schoonzoon Jan-Willem. De keuze viel op de Jizerska 50 in Tsjechië op 18 februari 2018. Dat was wel minder dan drie maanden te gaan, dus we moesten flink trainen. Op de donderdagavond rolden we gedrieën door een park in Deventer. Op internet had ik diverse trainingsschema's gevonden. Weliswaar bedoeld voor in de sneeuw, maar met een beetje omkatten waren ze ook geschikt voor op wieltjes. Het enige wat ontbrak waren echte klimmetjes, maar in Deventer kennen we de Immer-

me dat voor de echte tocht serieus beziggehouden. Ik had een nieuwe set waxski's bij me, maar ook een set wat oudere no-wax wedstrijdski's. Ik langlauf eigenlijk altijd op waxski's en dat bevalt me doorgaans prima. Ik heb echter ook de ervaring dat je er bij wisselende omstandigheden, zoals zon versus schaduw, oplopende temperatuur en sneeuwbuien, geweldig mee op de koffie kunt komen. Op vrijdag was het heel zonnig, en terwijl de temperaturen in het bos laag waren, werd de sneeuw in het open veld zacht. Dat ging op mijn waxski's niet helemaal lekker. Zaterdag pakte ik mijn no-wax ski's, maar die gleden toch minder. Een goede afzet maar ook meer werken. Op de dag van de tocht stelde ik de keuze van de ski's uit tot het laatste moment, zo'n beetje vlak voordat we met de bus naar het stadion zouden vertrekken. Omdat er bewolkt weer was voorspeld bij maximaal -3° C koos ik voor mijn

# HET LANGE SPOOR

weierbrug - zo heet-ie echt - en dat is toch een pittige kuitenbijter. Dus namen we deze brug op in de donderdagavondtrainingen.

Daarnaast verbeterden we onze conditie verder met hardlopen, en op zondag gingen we toeren. Met de club, met z'n drieën, samen met mijn schoonzoon of een enkele keer alleen. Iedere keer werd de afstand een stukje langer. De langste tochten waren evengoed maar 25 kilometer. Had ik daarmee wel genoeg getraind? Ook mijn fysiotherapeut, waar ik vanwege mijn rug geregeld even langs ga, vroeg zich dat af. Dat brengt je wel aan het twijfelen. Toch bleef ik optimistisch. Het hoogteprofiel van de Jizerska 50 laat zien dat je voor het 30 km punt nog even flink moet klimmen, maar dat daarna het parcours toch overwegend dalend is. Verder benaderde ik het geheel als een stevige lange wandeling. Een snelle tijd neerzetten was niet het doel, wel finishen voor de tijdslimiet. Dus ik zou mijn energie zo aanspreken dat ik niet achter mijn adem omhoog moest klimmen. Rustig aan, dan breekt het lijntje niet.

Op donderdagmorgen 15 februari vertrokken we, samen met Irene Ittman, die zich bij ons had aangesloten, richting Tsjechië. Direct bij aankomst haalden we de startnummers op en verkenden op vrijdag en zaterdag delen van de route.

## WEDSTRIJDSTRESS

Waar ik me vrijdagavond bij de oldtimer race nog gek-scherend afvroeg of ik wel de juiste wax had gekozen, heeft



waxski's. Dat was achteraf een goede keuze, want de afzet was goed en glijden deden ze perfect.

Vanwege eerdere prestaties kon Otto al in de vierde startgroep vertrekken en Irene in de zesde. Jan-Willem en ik moesten wachten tot de achtste en laatste startgroep. Een dj zorgde met opzweepende en dramatische muziek dat elke start een hele happening werd en de adrenaline lekker door de aderen stroomde.

### MET 5000 MAN AAN DE START

Na het startschot schuifelden we langzaam naar voren. Vrij vlot na de start werd het pad steeds smaller en schoven de deelnemers in ongeveer drie rijen ineen. Van een loipe kon je al niet meer spreken en er we moesten al direct klimmen. Mijn lijf moest nog echt op gang komen en lekker gingen de eerste paar kilometer niet. 'Dat wordt nog een heel eind', dacht ik toen. Maar eenmaal in cadans en toen iedereen een beetje zijn plekje in de grote groep van deelnemers gevonden had, ging het steeds beter.

Na tien kilometer diende de eerste verversingspost zich aan. Jan-Willem, voor wie de Jizerska 50 sowieso zijn eerste grote sportevenement was, verbaasde zich over de rommel die de sporters achter lieten. Rode bekers waarin sportdrink of thee geschonken werd, lagen bezaaid over de sneeuw. Het bleek dat met spandoeken was aangegeven in welk deel van het parcours de deelnemers rommel mochten achterlaten. Daarbuiten was dat niet toegestaan en inderdaad, de vervuiling op de rest van het parcours was heel gering. Dat zie je ook wel eens anders.

Geleidelijk gleden de kilometers een voor een onder onze ski's weg. Zeker bij het dubbelstokken op de vlakke en licht dalende stukken haalden Jan-Willem en ik steeds mensen in. Daar hadden we dan toch zeker goed op getraind. We bleven mooi op ons schema van gemiddeld acht tot negen kilometer per uur.

Toen we zo'n 28 kilometer afgelegd hadden, stond ons de



laatste steile klim te wachten. In een kleine pauze voorzag ik mijn ski's nog even van een nieuw waxlaagje. Ik gleeed af en toe wat weg, maar dat bleek toch door wat ijsvorming onder de ski's te zijn. Ik wreef de waxlaag flink uit met de kurk zodat die weer gelijkmatig werd.

Die laatste klim was wel zo steil, dat we als pinguïns in de visgraatpas omhoog gingen. Maar de voldoening was groot, want vanaf kilometer 32 km waren er nauwelijks klimmetjes meer en gleden we redelijk makkelijk door.

Maar de vermoeidheid begon uiteindelijk ook een rol te spelen. Rond de veertig kilometer zat nog een steile afdaling, en met meer dan drieënhalf duizend deelnemers voor je ligt er niet veel sneeuw meer op het parcours. Op een flinke ijsplaat ging ik onderuit en bij het oprabbelen nog een keer. Met wat pijnlijke ribben vervolgde ik voorzichtig de afdaling. Op zo'n 46 km zagen we in de verte een anders gekleurd kilometerbord opdoemen, nog 2 km te gaan tot de finish. De Jizerska 50 bleek geen 50, maar 48 km lang. Opgewekt gleden we die laatste 2 km naar beneden en stoven na ruim zes uur als ongeveer 3900ste van de vijfduizend deelnemers het langlaufstadion van Bedrichov binnen.

PETER JANSEN (58) WOONT IN BATHMEN EN IS SINDS EEN PAAR JAAR LID VAN DE CROSSKATE- EN ROLSKIVERENIGING DSC NORDIC SPORTS UIT DIEPENVEEN. HIJ LANGLAUF AL SINDS DE JAREN TACHTIG VAN DE VORIGE EEUW, MAAR PAS SINDS HET BEGIN VAN DEZE EEUW MET MEER REGELMAAT.



# BIJ EEN VERENIGING WORD JE BETER!

Door heel Nederland zijn verenigingen waar je kunt oefenen of trainen op ski's, rolski's of cross skates. Je kunt deelnemen aan cursussen voor beginners of wekelijkse trainingen techniek, maar ook conditie, soms ook door middel van andere sporten zoals nordic walking, hardlopen, fietsen of mountainbiken. Veel verenigingen organiseren toertochten en wedstrijden en gaan met elkaar op verenigingsreis. De verenigingen bieden je een gezellige en stimulerende sportomgeving. Sluit je aan!



- # Nr. vereniging of organisatie
- Activiteiten:
- Langlaufen in sneeuwval
- Langlaufen op borstelbaan
- Rolskiën
- Cross skaten
- (Zomer)biatlon
- Winkel

- 1 IL PRIMO, Bergen – [www.ilprimo.nl](http://www.ilprimo.nl)
- 2 SKIKRING ALKMAAR – [www.skikringalkmaar.nl](http://www.skikringalkmaar.nl)
- 3 ROLSKI- EN LANGLAUFCLUB AMSTELLAND – [www.rotskien.eu](http://www.rotskien.eu)
- 4 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – [www.langlauf.nl](http://www.langlauf.nl)
- 5 ROLSKI EN WINTERSPORTVERENIGING RW ROTTEMEREN – [www.rwrottemeren.nl](http://www.rwrottemeren.nl)
- 6 VASA SPORT, Cothen – [www.vasasport.nl](http://www.vasasport.nl)
- 7 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Amersfoort – [www.langlaufen.nl](http://www.langlaufen.nl)
- 8 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – [www.trollnordicsports.nl](http://www.trollnordicsports.nl)
- 9 DSC AFDELING NORDIC SPORTS, Diepenveen – [www.nordicsports-diepenveen.nl](http://www.nordicsports-diepenveen.nl)
- 10 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – [www.bedaf.nl](http://www.bedaf.nl)
- 11 NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – [www.nordicsports4all.nl](http://www.nordicsports4all.nl)



# NOORDS FESTIVAL

19 - 26 JANUARI 2019

CLINICS - LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN

ST. ULRICH AM PILLERSEE - OOSTENRIJK

WINTERSPORT.NL/VERENIGING/NOORDS-FESTIVAL-NK-LANGLAUF

## NOORDS FESTIVAL 2019 ST.ULRICH AM PILLERSEE

Wil je leren langlaufen met de beste trainers van Nederland, je techniek verbeteren, mooie tochten maken en eventueel aan wedstrijden meedoen? Het Noords Festival is al vele jaren hét evenement voor langlaufend Nederland. De Nederlandse Ski Vereniging en Vasa Sport zorgen deze week voor een gevarieerd langlaufprogramma met lessen, trainingen, tochten en de Nederlandse kampioenschappen. Als sportieve langlaufer, of als je dat wilt worden, mag je dit feest niet missen.

Het Noords Festival vindt voor de tweede keer plaats in St.Ulrich am Pillersee, van 19 t/m 26 januari 2019. In dit zeer sneeuwzekere gebied ligt een loipenet van 150 km, waaronder een wedstrijdloipe van 7,5 km. Bij de wedstrijden steunt de organisatie op de grote ervaring van de plaatselijke wintersportvereniging.

Het programma bestaat uit veel instructies, mooie tochten en wedstrij-

den om het Nederlands kampioenschap. Tijdens de dagtocht op maandag maak je met de Vasa Sport instructeurs een prachtige ronde, via Hochfilzen, Fieberbrunn en St.Jakob weer terug naar St. Ulrich. Terug van weggeweest op het programma zijn de snowshoetocht, rodelen (op houten sleetjes) en de afdaaltraining op een eenvoudige skipiste. Ter ondersteuning van de instructies zijn er videoanalyses.

### HET WEDSTRIJDPROGRAMMA

Woensdag 23 januari: NK 7,5 km vrije stijl (skate)

Donderdag 24 januari: NK 10 km klassiek en Wedstrijd RUN & SKATE (4 x 2,5 km)

Zaterdag 26 januari: NK marathon 25 km vrije stijl (skate)

Verenigingen kunnen strijden om de Club-Cup.

Het programma staat open voor beginnende tot ver gevorderde langlaufers, met een eigen programma en wedstrijden voor de jeugd t/m 14 jaar.

De uitgebreide informatie en mogelijkheid tot boeken/inschrijven vind je op: [www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival](http://www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival). Daar vind je ook de link naar de specifieke wedstrijd informatie op de site van de Nederlandse Ski Vereniging.

### EXTRA ONDERDEEL

Zondag 10 februari: NK marathon 30 kilometer klassiek in Oberhof.

Deze wedstrijd maakt onderdeel uit van de Rennsteiglauf. Deze marathon kent twee wedstrijddagen: op zaterdag 9 februari is de 15 km vrije stijl (skate). Op zondag kan je meedoen aan 15 of 30 km klassiek. De 15 km is een mooie instapafstand voor de beginnende langlaufer. Het parcours bevat alles wat een mooie marathon nodig heeft: steile klimmen, lange afdalingen, listige bochten en prachtige uitzichten. Bij de 30 km doe je twee rondes. Je kan je via Vasa Sport aanmelden voor deze wedstrijd.



# NOORDS FESTIVAL EN NK LANGLAUFEN 2018

## JEUGDPROGRAMMA

Van 20 tot en met 27 januari 2018 vonden in het Oostenrijkse St. Ulrich am Pillersee de Nederlandse Kampioenschappen langlaufen plaats. Dit jaarlijks terugkerende evenement en het daaraan gekoppelde Noords Festival stonden tot nog toe alleen open voor langlaufers vanaf 20 jaar. In 2018 waren er voor het eerst ook jeugdwedstrijden en een trainingsprogramma voor de jeugd. Door Matti Baggerman.

Met dank aan Katja Kleinveld, Lukas Jakobs en Wim Ketelaars.

De jeugdwedstrijden werden gehouden in de leeftijds-categorieën 9-12 jaar, 12-15 jaar en 15-20 jaar. De afstanden waren 2,5 km klassiek en 2,5 km skating. Behalve jeugdwedstrijden was er voor het eerst dit jaar ook een speciaal trainingsprogramma voor de jeugd tot en met 13 jaar. Aspirant langlaufinstructeurs verzorgden de trainingen, onder supervisie van een ervaren trainer. Het programma bestond uit zes trainingen, klassiek en skating, van ieder een uur en een afsluitende activiteit op zaterdag.

### GOUD VOOR BEDAF'ER LUKAS JAKOBS

De 11-jarige Bedaf'er Lukas Jakobs had zich ook aangemeld voor het jeugdprogramma en de jeugdwedstrijden en kreeg daarvoor vrij van school. Lukas won eerder al in 2017 de Bedaf Loppet in zijn leeftijdscategorie. En een maand voor de Nederlandse Kampioenschappen verbeterde hij zijn persoonlijke record tijdens een training op zondagmorgen in SnowWorld Landgraaf. Wim Ketelaars, de trainer van Lukas, reageerde toen enthousiast: 'De jeugdtraining begint vruchten af te werpen. Lukas laat zien dat zijn conditie stijgt. Als dat zo blijft doorgaan, gaat dat zeker tot mooie resultaten leiden bij het NK.' In St. Ulrich behaalde Lukas goud op de 2,5 km klassiek langlaufen en op de 2,5 km skating. Wij vroegen hem hoe hij dat heeft ervaren.

### LUKAS JACOBS, DE RIJZENDE STER

*Hoe ging het op het NK? Aan welke afstanden deed je mee, en wat ging het lekkerst?*

Op het NK ging het heel goed maar in het begin vond ik het ook wel heel spannend. Zeker omdat het de eerste keer was.



### STEEDS BEHENDIGER

Katja Kleinveld van langlaufvereniging Bedaf, een van de jeugdinstructeurs van het Noords Festival: 'Op een speelse manier hebben we de kinderen de kneepjes van het langlaufen bijgebracht. Je zag dat ze in de loop van de week steeds behendiger werden op de ski's, mede dankzij diverse balspelletjes, een pijltjes-biatlon en klittenband-bal-dart-biatlon.'



Ik heb meegedaan aan het NK Skating en NK Klassiek en ik mocht één onofficieel rondje meedoen met de marathon op zaterdag. Dat was meer dan 6 kilometer en dat ging ook heel goed. De klassieke wedstrijd ging het best omdat ik heel hard ging met bijna alleen maar dubbelstokken.

*Je kreeg vrij van school. Wat moesten je ouders hiervoor doen?*

Het ging best makkelijk. Ik ging samen met papa naar de directeur van de school en we hebben toen uitgelegd dat er een NK langlauf was waar ik aan mee mocht doen. De school werkte meteen mee, onder de voorwaarde dat ik huiswerk meekreeg dat ik elke dag moest bijhouden. De combinatie van de hele week langlaufen en elke middag huiswerk maken was wel zwaar maar ik had het er wel voor over.

*Hoe is het om na de borstelbaan en het zand in de sneeuw te langlaufen? Voel je verschil?*

Ja er is best veel verschil, de sneeuw glijdt veel meer. Maar op de borstelbaan kun je wel goed techniek leren. En samen met papa train ik van september tot en met maart met NordicSports4all op zondag bij SnowWorld Landgraaf in de sneeuw. Ik moet dan wel voor 6 uur mijn bed uit.

*Je deed mee aan het jeugdprogramma tijdens het Noords Festival. Wat heb je geleerd? Wat vond je leuk om te doen? Doe je volgend jaar weer mee?*

Volgend jaar doe ik zeker weer mee, het was superleuk en leerzaam. Het leukste was dat er ook andere kinderen waren met wie ik de hele week heb getraind. Zo werden we ook een beetje vrienden. We hebben zelfs samen gezwommen en een sneeuwhut gebouwd. We hebben veel langlauftechnieken geoefend zoals: afdalen, klimmen met de klimpas, 1-op-1, 1-op-2 en dubbelstokken.

*Wat doe je in de zomer? Heb je nog andere sporten of is langlaufen jouw sport?*

In de zomer train ik op de borstelbaan bij Bedaf en doe ik aan rolskiën. Ik zit alleen op langlaufen want dat is al een aantal keer in de week. Soms ga ik met papa wel mee hardlopen. Vanaf mijn vierde jaar doe ik al aan alpineskiën en dat blijf ik in de winter ook doen. De combinatie met langlaufen vind ik leuk.

*Waarom zou je tegen andere jongens en meisjes zeggen dat ze ook moeten gaan langlaufen?*

Omdat het een leuke en sportieve sport is die je 's zomers en 's winters kunt beoefenen. Zeker kinderen die al kunnen skiën zou ik aanraden om een keer te gaan langlaufen, dat is echt een hele leuke combinatie. Kijk naar de kinderen in de Alpen en Scandinavië, die doen niet anders.

# STOKKENTRAINING: EEN WAARDEVOLLE AANVULLING OP DE LANGLAUFTRAINING

Een groot verschil tussen hardlopen en langlaufen is dat we bij het langlaufen veel meer spiergroepen gebruiken. Met name de spieren van het bovenlichaam en van de armen moeten hard werken. Er zijn verschillende methoden om de spierconditie van het bovenlichaam en de armen te verbeteren. Bekend is natuurlijk de krachttraining met gewichten. Daarvoor kun je terecht in de sportschool. Minder bekend is de stokkentraining. Daarmee werk je substantieel aan je krachtopbouw en uithoudingsvermogen. In dit artikel leggen we uit hoe. Door Matti Baggerman en Ann Ketelaars

## STOKLENGTE

Gebruik bij een stokkentraining je 'diagonaal' stokken, dus stokken die 30cm korter zijn dan je lichaamslengte. Gebruik geen nordic walking stokken, die zijn vaak te kort. Let er op dat de lussen goed zijn afgesteld zodat de armbeweging goed naar achteren kan worden afgemaakt. De stokken zijn niet bedoeld als balans of als hulp bij steile gedeelten. Het is de bedoeling dat je ermee traint. Alleen dan leidt de training tot het gewenste fysiologische effect.

## TERREIN

Belangrijk is dat het terrein geaccidenteerd is, zodat je kan dalen en stijgen. De voorkeur gaat uit naar een ondergrond die veel weerstand biedt, zoals zand of een zandachtige bodem. Denk bijvoorbeeld aan de duinen, zandhellingen of een zandig terrein in het bos.

## OPBOUW

Een stokkentraining is behoorlijk intensief. Begin dan ook bij de start van het seizoen niet te zwaar en voer de

### TRAININGSVORM 1. GESPRONGEN STAPPEN MET STOKKEN - DIAGONAALPAS



### TRAININGSVORM 2. HEUVEL AF LOPEN MET STOKKEN - DUBBELSTOKKEN



intensiteit langzaam op. Dan heeft de stokkentraining het meeste effect.

### WAT TRAIN JE MET EEN GOED UITGEVOERDE STOKKEN TRAINING?

Met de stokkentraining train je sprongkracht en het anaerobe uithoudingsvermogen. Doel is spierversterking, training van het hart-longsysteem, de stofwisseling en de energiesystemen. De stokkentraining is niet bedoeld om de techniek van het langlaufen aan te leren, te verbeteren of te optimaliseren. Wat de stokkentraining wel doet, is dat het je klassieke en de skating techniek ondersteunt.

We behandelen drie trainingvormen:

### TRAININGSVORM 1. GESPRONGEN STAPPEN MET STOKKEN - DIAGONAALPAS

Je maakt ruim gesprongen passen omhoog op licht stijgend terrein. De nadruk ligt op een krachtige tempoverhogende afzet, gevolgd door een korte vertraging van het loopritme. Deze vertraging komt overeen met de glijfase bij de

diagonaalpas. Tegelijkertijd met het naar voren springen, zet je de stokken in op dezelfde manier zoals je dat doet bij de diagonaalpas. Op die manier train je het spierstelsel van de armen. De trainingsintensiteit kan, afhankelijk van wat je wilt bereiken, als volgt worden gevarieerd:

- Variëren de lengte van de sprong;
- Kies ander - bijvoorbeeld steiler - terrein;
- Voer de stapfrequentie op;
- Maak het parcours korter of langer;
- Voer het aantal herhalingen op.

Waar moet je op letten bij deze trainingvorm?

- Zorg ervoor dat je je voet plat neerzet na de sprongfase;
- Na de afzet bevindt het lichaamsswaartepunt zich tussen het afzetbeen en het landingsbeen (zweeffase). Met de stok duw je jezelf boven het landingsbeen;
- Bij het afzetten kom je op de bal van je voet;
- Let erop dat de hoek van de armen bij de afzet ongeveer 90 graden is; dus niet inzetten met gestrekte armen;
- De stokinzet is naast je voet;



### TRAININGSVORM 3. SCHAATSSPRONGEN MET STOKKEN - KLIMPAS



- De stok wijst altijd schuin naar achteren en de handen komen achter je los van het handvat;
- Hoe steiler, hoe meer het bovenlichaam rechtop is;
- Hoe steiler, hoe krachtiger de armen worden ingezet.
- Als het erg steil is, wordt de paslengte korter. De zwaai naar achteren maak je dan niet helemaal af, maar de hand komt wel los van het handvat.

### TRAININGSVORM 2. HEUVEL AF LOPEN MET STOKKEN - DUBBELSTOKKEN

Deze trainingsvorm is bij uitstek geschikt voor sterk geaccidenteerd terrein. Terwijl je afdalt, beweeg je beide stokken gelijktijdig naar voren en naar achteren, zoals bij het dubbelstokken. Het krachtverloop en de functie van het dubbelstokken is hier echter anders dan bij het langlaufen. Bij het langlaufen gebruik je je stokken om jezelf voort te stuw. Bij deze trainingsvorm gebruik je de stokken om jezelf af te remmen en je benen te sparen. Hoe steiler het terrein, hoe meer been- en armkracht nodig is bij het afdalen.

#### Waar moet je op letten bij deze trainingsvorm?

- Zet de stokken niet te ver voor je lichaam in;
- Plaats de stokken schuin naar voren;
- De handen komen achter je os van het handvat.

### TRAININGSVORM 3. SCHAATSSPRONGEN MET STOKKEN - KLIMPAS

Je imiteert de schaatsbeweging bij het afzetten, het bij-

halen en de stokplaatsing. Je maakt schaatssprongen naar links of naar rechts en zet tegelijkertijd je stokken in. De stokinzet is dezelfde als bij de klimpas maar het afzetten lijkt meer op de 1 op 2. Het is een lekkere rit-mische pas waarmee je kracht opbouwt die nodig is voor de vrije techniek. In deze trainingsvorm kun je de volgende variaties aan-brengen:

- De uitval wisselen van links naar rechts;
- Intensiteit: snellere en langzamere sprongen omhoog;
- Bij een steilere helling: kortere passen.

#### Waar moet je op letten bij deze trainingsvorm?

- Wordt er goed naar voren gesprongen?
- Worden de stokken goed doorgehaald?
- Worden de stokken asymmetrisch recht voor de schouders ingezet?
- Wordt het bovenlichaam niet te ver doorgedraaid?

#### TIP VOOR TRAINERS

Ben je trainer? Dan kun je de stokkentraining inzetten als onderdeel van een reguliere training. Tijdens de training kun je de trainingsvormen afwisselen door een parcours uit te zetten met stijgingen (gesprongen stappen omhoog), dalingen (heuvel af met stokken) en een zigzagparcours (schaatspas afwisselend links en rechts uitvallen).

Je kunt ook eens in de zoveel tijd een training in zijn geheel opvullen met een stokkentraining. Wissel dan de oefenvormen met stokken af met lichtere opdrachten.



Afgelopen jaar gaf de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) weer een opleiding tot langlaufinstructeur. Er deden maar liefst veertien cursisten mee. De opleiding startte in oktober 2017 en inmiddels heeft de helft van de cursisten succesvol het praktijkexamen afgelegd. Eelje Dijk, een van de geslaagden, vertelt over de inhoud van de cursus en haar ervaringen met lesgeven. *Door Eelje Dijk*



Langlaufen is een uitdagende en technische sport en deskundige instructeurs kunnen nieuwe langlaufers op het juiste spoor zetten. De instructeur speelt dan ook een belangrijke rol in de langlaufsportstimulering. Omdat het in Nederland nagenoeg nooit voldoende sneeuwt, komen in de opleiding ook rolskiën en langlaufen op de kunststofbaan aan bod. Dit zijn belangrijk trainingsalternatieven om zonder sneeuw aan je langlauftechniek te werken.

#### INSTRUCTEUR IS DUIZENDPOOT

De instructeur moet de juiste techniekanalyses kunnen maken, passende lessituaties kunnen creëren en doelgerichte oefenstof aanbieden. Hij enthousiasmeert nieuwelingen en 'transformeert' ze tot vaardige langlaufers. Ook helpt hij langlaufers bij het kiezen van ski- en rolski-materiaal. Lesgeven is nooit een makkelijke opgave. Iedere langlaufer is en leert anders, omdat iedereen uniek is. Hij heeft zijn eigen ervaringen, motivatie, doelstellingen, ambities, opvattingen, leerstijl, karakter en persoonlijke fysieke mogelijkheden en beperkingen. Maar ook de omstandigheden waaronder de instructeur zijn of haar les geeft, kunnen hem voor een flinke uitdaging plaatsen. En dat is juist wat het lesgeven zo leuk maakt. Elke lessituatie is weer anders.

#### CURSUSDAGEN

Een van de onderdelen van het opleidingstraject is een serie van vier cursusdagen in Nederland. Elke cursusdag bestaat uit een combinatie van theorie en praktijk. Er is aandacht

voor de theorie die van belang is voor het lesgeven, voor de praktijk van het lesgeven, voor de techniek van het rolskiën en langlaufen én voor het verbeteren van je eigen vaardigheid.

Door stage te lopen bij een rolski-/langlaufvereniging kan je het lesgeven onder supervisie van een praktijkbegeleider, een gediplomeerd instructeur, goed leren. Tijdens de praktijken voer je een aantal opdrachten uit waarvan je de uitwerkingen in een portfolio opneemt. De opdrachten bestaan uit het maken en geven van lessen, het organiseren van een Noordse activiteit en het aansturen van kader. Voor het lesgeven wordt er van je verwacht dat je zowel volledige lessen, specifieke technieklessen als een lessenserie maakt en geeft. Hoeveel lessen je uiteindelijk geeft, hangt af van je leer- en ontwikkelpunten en je eigen ambities.

Om inzicht te krijgen in de techniek is het leren analyseren van de beweging zeer belangrijk. Het maken van techniekanalyses met video-opnames is een van de opdrachten. Je moet dan denken aan: waar ga je staan, hoe organiseer je het, functioneert je opname- en afspel-apparaat? Hoe bepaal je welke fouten belangrijk zijn en hoe koppel je dit terug aan de sporter?

Tenslotte zijn er zes praktijkdagen in de Alpen, een intensieve en leerzame week in de sneeuw. Je oefent volop met het



maken en geven van technieklessen, techniekanalyses en het organiseren en uitvoeren van activiteiten. Daarnaast krijg je theorie over trainingsleer en waxen.

*'Lesgeven is nooit een makkelijke opgave. Iedere langlaufer is en leert anders.'*

Je eigen vaardigheid in langlaufen en rolskiën is essentieel om als toekomstige instructeur alle technieken, zowel klassiek als skating, op de juiste wijze voor te kunnen

doen. Om aan de opleiding mee te kunnen doen moet je vaardigheid al op een minimaal niveau liggen. Tijdens de opleiding kun je verder werken aan je eigen vaardigheid. Om aan het afsluitende praktijkexamen te mogen deelnemen, moeten de opleiders al je technieken als voldoende hebben beoordeeld.

#### LESGEVEN IS VOORUITDENKEN

Leren lesgeven doe je vooral door het veel te doen, te kijken en te analyseren en steeds weer te evalueren hoe het is gegaan. Een

lesvoorbereidingsformulier kan je hierbij helpen. Er komt best veel kijken bij het maken en geven van lessen. Ter voorbereiding van een les schets je de beginsituatie van je les en welke consequenties dit voor je les heeft. Je formuleert de doelstellingen van je les zo concreet en specifiek mogelijk met motorische, fysieke, cognitieve en sociaal affectieve doelen. Je kiest de methodiek: welke bewegingsvormen, oefeningen en opbouw bied je aan. Welke hulpmiddelen heb je hiervoor nodig, op wat voor terrein ga je de oefeningen doen, hoe begeleid je het leerproces. Hoe organiseer je de les zodat die vlot en systematisch verloopt.

Na afloop evalueer je of je doelstellingen zijn behaald en wat dit betekent voor je volgende les. Op het lesformulier kun je dit uitschrijven zodat je zo goed mogelijk voorbereid je les ingaat.

Maar lesgeven is meer dan alleen je les voorbereiden, het is continu kijken en analyseren wat er gebeurt en daarop inspelen en eventueel andere keuzes maken. Omstandigheden en de deelnemers beïnvloeden je les. Het is belangrijk de leiding te houden en andere keuzes durven te maken. Elke situatie, elke groep, elke les is anders en dat maakt het lesgeven ook zo leuk. Een les krijgt dan ook vorm in de wisselwerking met al deze factoren. Door tijdens het opleidingstraject hier bewust bij stil te staan, in theorie en praktijk, kun je dit leren. Maar het is en blijft een continu leerproces voor iedere instructeur, hoe ervaren ook.

#### LANGLAUFINSTRUCTEUR WORDEN?

Heb je ook interesse om langlauf - en rolski-instructeur te worden? Je kunt hierover informatie opvragen bij de NSKiV ([opleidingen@wintersport.nl](mailto:opleidingen@wintersport.nl), t.a.v. Nina Oosterloo. Zie ook [www.wintersport.nl/vereniging/langlaufleraar-worden](http://www.wintersport.nl/vereniging/langlaufleraar-worden). En natuurlijk kun je ook een van de opleiders of instructeurs je vragen stellen. Een groot deel van de cursusleiding is ook actief voor Vasa Sport. Vasa Sport regelt en verzorgt ook de opleidingsweek in de sneeuw en de cursusdagen in Nederland.



LESGEVEN OP DE ROLSKI BIJ RW ROTTEMEREN.



STOKKENTRAINING IN BERGEN.



LESGEVEN IN DE SNEEUW TIJDENS DE SNEEUW-WEEK IN RAMSAU.



**Langlaufen in Oostenrijk, Italië en Noorwegen**  
[www.skikringalkmaar.nl](http://www.skikringalkmaar.nl)





langlaufen  
rolskiën  
nordic walking  
nordic running



meer info op:  
[www.langlaufen.nl](http://www.langlaufen.nl)  
regio Amersfoort, Utrecht



# Kom langlaufen

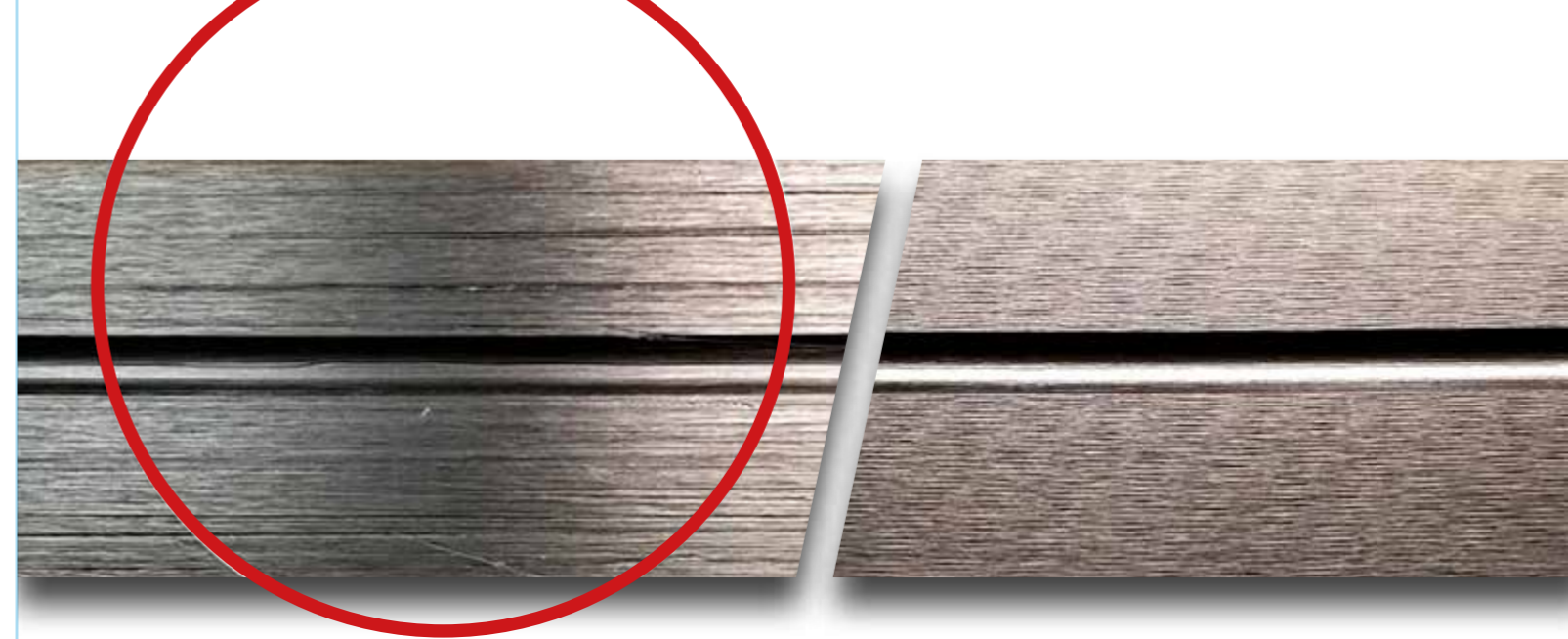
## op de grootste langlaufbaan van Nederland!



cursussen, clinics, trainingen,  
vrij langlaufen, biatlon, hardlopen,  
nordic sports, nordic walking



Langlaufvereniging Gouda  
[www.langlauf.nl](http://www.langlauf.nl)



## HOE GEEF IK MIJN SKI'S EEN TWEEDE LEVEN?

Langlaufski's hebben onderhoud nodig en de meeste langlaufers weten wat de basisvoorwaarden zijn voor snelle ski's. Je ski's altijd netjes in de wax zetten tijdens het seizoen en niet wachten tot ze wit uitslaan. Je ski's in de reiswax zetten, en in de zomerwax, zodat ze niet uitdrogen. En een beetje netjes zijn met je ski's, ze uittrekken bij het oversteken van een weg en takjes en steentjes zoveel mogelijk vermijden. Maar er is natuurlijk veel meer, zoals snelle waxen, de hotbox, steenslijp in verschillende structuren, rilapparaten en stalen borstels. In dit artikel leg ik uit wat er nodig is, wanneer je wel en niet wat aan je ski's moet laten doen en waar of hoe je dat doet. *Door Machiel Ittmann, Vasa Sport*

### WANNEER GA JE WAT AAN JE SKI'S LATEN DOEN?

Dat is een lastige vraag, en toch ook weer niet. Het hangt een beetje van je ski aspiraties af. Wanneer het je eigenlijk niet zoveel uit maakt of je hard glijdt dan hoef je niet verder te lezen. Want al zit je belag onder de krassen, je kunt er altijd nog op glijden. Maar ben je wat ambitieuzer en wil je echt lekker glijden, dan is goed onderhoud van het belag essentieel voor goede glijeigenschappen.

### STEENSLIJP

Zit er in je belag een aantal krassen die toch wel wat dieper zijn, dan is het zeker zinvol om een nieuwe steenslijp te laten zetten. Een "steenslijp" maakt een nieuwe structuur in je ski met een steenslijp-apparaat. De ski gaat door een machine waarbij de ski over een ronddraaiende steen wordt gedrukt. Zo wordt er een nieuwe structuur in je ski geslepen. Als je merkt dat anderen sneller glijden dan is het zeker zinvol om een nieuwe steenslijp te laten zetten. Vaak wordt je ski er beter van. De fabel dat je je ski's zo min mogelijk moet steenslijpen is onzin. Natuurlijk haal je een laagje van je belag af maar wat heb je aan een ski die niet goed glijdt? Behalve vooral ergernis? Een andere aanleiding voor een steenslijp kan zijn als je ski niet meer vlak is maar hol of bol. Ook dan zal een nieuwe steenslijp die goed gedaan is je ski weer vlak maken en beter laten glijden.

### VOORDELEN

Zoals gezegd haalt een steenslijpmachine een laagje van je belag af en maakt een nieuwe structuur in je ski. Anders dan bij een rilapparaat waarmee je de structuur erin drukt in plaats van snijdt, is de structuur die door een steenslijpmachine wordt gemaakt blijvend. Je kunt kiezen uit heel veel verschillende typen structuren die ze maken door verschillende stenen te gebruiken.

Het heeft meerdere voordelen om een nieuwe steenslijp te laten zetten:

- Het belag van de ski is weer helemaal vlak. Een vlakke ski is sneller, stabiel en makkelijker te waxen en af te schrapen.

- Je verwijdert de buitenste laag van het belag, deze laag is niet altijd geoxideerd maar verhardt ook in de loop van tijd. Door de nieuwe slijp komt er weer fris belag tevoorschijn dat de wax beter opneemt. De meeste krassen worden ook verwijderd.
- De juiste structuur voor bepaalde omstandigheden maakt een ongelooflijk verschil in glijvermogen.
- Ski's kunnen ongeveer vijf tot tien keer, en als ze goed vlak zijn zelfs tien tot twintig keer gesteenslijpt worden. Zijn ze niet vlak dan moeten de ski's een aantal keer over de steen heen om ze eerst vlak te maken. Dat kost meer belag dan wanneer ze al vlak zijn en dat gaat ten koste van het aantal keren dat een steenslijp gezet kan worden.

#### KIEZEN

De keuze welke steenslijp je laat zetten hangt van een aantal factoren af, zoals het aantal ski's dat je bezit, waar je vaak langlauft en of je nog aanpassingen wilt met een rilapparaat. Voor klassiek kies je eerder voor meer structuur omdat je bij klassiek in de loipe skiet en de ski dus altijd rechtdoor gaat. Dan moet er meer vocht over de hele lengte van de ski afgevoerd worden.

Heb je drie paar ski's dan kies je voor:

- één voor koude omstandigheden
- één voor midden temperatuur range -5 tot 0°C
- één voor warmere temperaturen 0°C en warmer en nattige sneeuw.

Heb je twee paar skating ski's:

- één voor koude omstandigheden
- één voor midden range

Heb je twee paar klassieke ski's:

- één voor midden bereik
- één voor warme omstandigheden

Maar de meesten van ons hebben één paartje waar ze de wedstrijden op skiën of mee toeren. Ben je een wedstrijdskiër dan kun je voor je skateski's het beste kiezen voor een koude structuur. Met je rilapparaat kun je de structuur dan aanpassen. Voor klassiek kun je het beste kiezen voor een structuur in het midden bereik. Ook deze kun je dan met een rilapparaat aanpassen voor warmere omstandigheden.

Heb je één paar ski's en ben je meer een tochtenskiër dan zou ik kiezen bij zowel skate als klassiek voor een structuur in het midden bereik. Over het algemeen komen deze omstandigheden het vaakst voor. En de kans dat de ski vastzuigt aan de sneeuw door te weinig structuur wordt dan een stuk geringer.

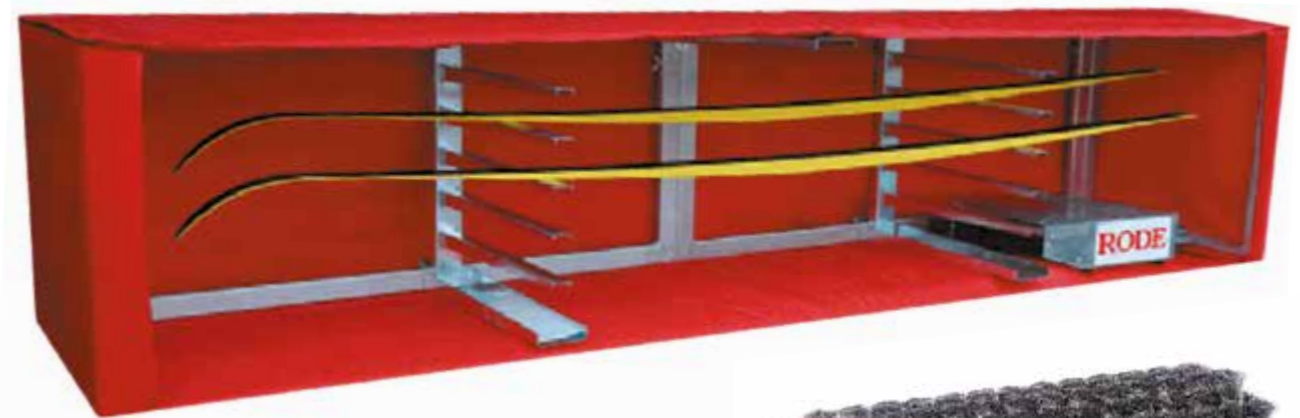
Wanneer je een nieuwe structuur hebt laten zetten controleer dan in het licht of er geen oneffenheden in zitten en of het belag er weer mooi vlak uitziet. Als het goed is heeft het belag weer een matte gloed waardoor het de wax weer goed opneemt.

#### RILAPPARAAT

Met een rilapparaat pas je makkelijk zelf de structuur van je ski's aan. Het simpele rilapparaat van Swix, de T401 met lineaire mesjes, is vooral voor klassieke ski's zeer geschikt. Dit apparaat is niet zo duur en een must have voor klassieke langlaufers. Met de mesjes van 0,25 mm, 0,5 mm, 0,75 mm en 1,0 mm beschik je over een brede range om je klassieke ski's aan te passen aan verschillende omstandigheden. Nadeel is wel dat je met deze riller een vrij diepe, agressieve imprint maakt die je niet zo makkelijk weer uit de ski kan halen.

Voor de skateski's zijn vooral de walsjes erg goed om de structuur van je ski aan te passen. Deze hebben meestal een V structuur en zijn in verschillende varianten te krijgen. De Swix T0423S1 is bijvoorbeeld een goed rilapparaat dat voor skaten zeer geschikt is. Deze maakt een niet te diepe imprint, die ook weer makkelijk uit de ski te is krijgen met een plexischrapper en met de meerdere walsjes met V-print. Door veel te oefenen met je rilapparaat onder verschillende omstandigheden krijg je steeds meer kennis over wat onder welke omstandigheden werkt.

Kortom: oefening baart kunst. Als leidraad kun je tabellen van Swix aanhouden die bij de rilapparaten geleverd worden.



#### HOTBOXEN

Het klinkt heel geavanceerd, 'hotboxen', maar het is niets anders dan een oven waar je je ski's langere tijd in legt. Hierdoor kan de ski de wax beter opnemen en raakt de ski beter en sneller verzadigd met wax. Het scheelt ook nog eens heel veel werk. Mart Waechters van de Amerikaanse langlaufwinkel Nordic Ultratune had zijn ski's gewogen voor en na een hotbox behandeling en zijn bevindingen waren dat met de hotbox methode de ski 2-3 keer zoveel wax opnam. Sommige ski's slaan heel snel wit uit, wat je er ook aan doet. Vaak komt dat toch door te weinig wax in het belag of doordat de wax niet goed wordt opgenomen. Dan kan een hotboxbehandeling helpen.

Bij een hotboxbehandeling worden de ski's in zachte wax gezet. Daarna gaan ze plat liggend met het belag naar boven een aantal uren in de hotbox. Hierdoor blijft de wax licht vloeibaar en kan deze diep in de ski trekken.

De ideale temperatuur voor een hotbox is 55°C. Dat lijkt heel laag maar P-tex, het materiaal waar het belag van gemaakt wordt, heeft een smeltemperatuur van 85°C. Dat betekent dat je belag kan vervormen wanneer het langere tijd aan deze temperatuur wordt blootgesteld - doe dus altijd voorzichtig met je strijkijzer wanneer je over het belag gaat en zorg dat er altijd een laag wax tussen je strijkijzer en je belag zit.

Je kunt je ski's nu nog alleen in het buitenland laten hotboxen. De kosten liggen rond de € 30,-.

#### KAN HET OOK ZONDER HOTBOX?

Jazeker, je kunt een hotboxbehandeling nabootsen met je strijkbout.

- Kras eerst een laag wax op je ski, dit moet een zachte wax zijn. Dit zorgt al voor een beschermlaag wanneer je met je strijkijzer over het belag heen gaat.
- Zet je strijkijzer op de juiste temperatuur maar in ieder geval niet te hoog.
- Breng een dikke laag wax aan op je ski.
- Ga in 30-40 seconden van voorkant naar achterkant over de ski.
- Wacht tot de wax weer begint te stollen. In plaats van



natte plekken zie je dat de wax dof wordt. Ga nu nog een keer met je strijkbout over de ski, doe dit in totaal vijf tot zes keer.

- Hierna wissel je van ski.
- Elke ski behandel je zo drie keer. Merk je dat de wax helemaal opgezogen is dan breng je een nieuwe laag wax aan.
- Wacht tot de ski's goed zijn afgekoeld en schraap ze af. Eventueel kun je nu nog de wax erop doen waar je op gaat skiën.

#### STALEN ROTOBURSH

Ik heb zelf gemerkt dat de stalen rotobrush van Swix ook een heel goed hulpmiddel is om belag dat verhard is of licht geoxideerd weer tot leven te brengen. Met deze borstel haal je een heel dun laagje van het belag af. Je ziet het aan de kleur van het belag: het wordt wat dof. Hierna merk je een duidelijk verschil in waxopname door de ski, die is na de rotobrushbehandeling beduidend beter. Dus ook op een simpele manier kun je zorgen dat je belag de wax weer beter opneemt. Als je dat combineert met de hierboven beschreven waxbehandeling, kan je ook zelf je ski's weer een stuk sneller en beter vol wax krijgen. Dat betekent vooral in de winter dat je minder vaak hoeft te waxen.

Dat was een heel verhaal, maar door steeds meer kennis te vergaren over waxen en ski behandeling word je steeds weer wat wijzer en kun je daar je voordeel mee doen in wedstrijden of om je ski's een tweede leven te geven.

Wil je advies? Kom dan langs in de Vasa Shop.



# LANGLAUFVERENIGING GOUDA OP VERENIGINGSREIS LANGLAUFEN MET IJSKRISTALLEN IN JE HAAR



Het berichtje 'Wij willen de Birkebeiner doen, wie gaat er mee?' resulteerde in een stroom van mailtjes en appjes, twee voorbesprekingen en zo'n honderd gezamenlijke trainingsuren. We bereidden ons voor met een aantal rolskitochten en zelfs een tweedaagse door de duinen om te wennen aan de rugzak van 3 kilo. Ook op de langlaufbaan trainden we steevast met een rugzak op. Door Do Witteman

We gingen met veertien langlaufers van 'Gouda' naar Noorwegen. Tien hadden zich ingeschreven voor de Fredagsbirken en Stephan deed mee aan de wedstrijd op zaterdag. De anderen gingen mee om lekker te langlaufen en aan te moedigen.

## PRACHTIG NOORWEGEN

We waren direct onder de indruk van het Noorse landschap, in één woord: prachtig. Yvonne riep de eerste dag al dat zij alleen nog maar in Scandinavië wil langlaufen. Het

weer is er net zo wisselend als in Nederland, stralende zon, bewolking, wind/storm/mist wisselen elkaar af. En de temperaturen zijn dik onder nul, wat een gevoelstemperatuur geeft van -25°C als er wind staat. Maar daar kan je je op kleden. Het is leuk om te zien dat in Noorwegen hele gezinnen langlaufen, compleet met babykarretjes. En dat ook honden, met leren schoentjes, welkom zijn op de loipe.

## DE FREDAGSBIRKEN

Het bleek heel relaxed om aan de marathon van vrijdag mee te doen, er staan die dag 'maar' 1200 mensen aan de start. Om de vijf minuten start er een groep. Eerst de skaters, dan de klassieke lopers.

Wij testten nog even de ski's - dankzij het steady weer hebben we de wax goed in kunnen schatten - en gingen om 9.15 van start. We waren ingesteld op het overbruggen van dik duizend hoogtemeters, maar toch was er een vervelend moment in de race: boven op een heuvel staat een grote zwarte boog, een van de sprintpunten in de wedstrijd. Als je daar eindelijk al visgratend boven komt, zie je dat het nog niet het einde van de klim is. Hup, nog een kilometer verder naar boven.

We hadden ons voorgenomen om vooral te genieten van de tocht en dat lukte bijna iedereen. Het weer was bij twintig graden onder nul prachtig, en de hoogvlakte was erg mooi. De afdalingen waren strak en overzichtelijk. Kicken om zo hard naar beneden te gaan zonder dat je hoeft te remmen. Ook het laatste stuk naar Lillehammer was, na een keer oefenen, goed te doen. Norbert kreeg in het begin pech met zijn ski, maar bij een verzorgingspost konden ze die gelukkig voor hem repareren.

## HET 'THUISFRONT'

In de huisjes waren de thuisblijvers ondertussen druk bezig met volgen van de deelnemers via wifi. Daar werd wat afgepraat over het verloop van de tocht. Op zaterdag konden we de wedstrijd ook op de tv volgen. Ontzettend leuk om al die bekende plekken langs te zien komen en nog na te genieten van die prachtige omgeving.

## DE RACE VAN ZATERDAG

Op zaterdag brachten enkelen van ons Stephan met de huurauto naar de start. Helaas kregen ze motorpech. Daar sta je dan! Gelukkig bracht de wegwacht Stephan naar

de start zodat hij toch, achteraan in het veld, kon starten. Het ging goed. We moedigden hem aan bij Nordseter, net voordat hij aan de afdaling naar Lillehammer begon. Ondertussen duurde het uren voordat de chauffeurs van de huurauto een vervangende auto kregen.

## NAGENIETEN

Na deze inspanningen konden we nog een paar dagen heerlijk langlaufen in Noorwegen. We genoten nog van een gezamenlijk buffet en enkele prachtige tochten, compleet met sneeuwstorm.

## PRIKKENDE WANGEN VAN DE KOU

'Ken je dat: het geraas van de storm klinkt luid door in je oren, woorden gaan verloren in de wind. Je wangen prikken van de kou en de ijskristallen blijven plakken in je haar. Iedere langlaufpas die je maakt moet krachtige zijn om vooruit te komen tegen de wind. En dan breekt iets verderop de zon door en kom je ineens op een vlakke, waar de wind je kilometers vooruit blaast.' Petra over de sneeuwstorm op de laatste dag.





# LIEVER DE KOU IN

Voor voldoende sneeuw zijn langlaufers steeds vaker aangewezen op hoger gelegen gebieden of Scandinavië. Daar kan het soms gemeen koud zijn, en dan liggen onderkoeling, bevriezing en ademhalingsproblemen op de loer. Sportarts Guido Vroemen legt uit hoe je je daar het best op kunt voorbereiden. Al heb je volgens hem meer te vrezen van rolskiën in extreme hitte dan van langlaufen in extreme kou. Door Leonie Walta, freelance wetenschapsjournalist en tekstschrijver, [leoniewalta.nl](http://leoniewalta.nl).

Finland. Je langlauft kilometerslang over een witte open vlakte, de wind staat tegen, de twintig graden onder nul voelt aan als min vijftig. De warmte die je met de inspanning opwekt, raak je meteen kwijt aan de omgeving, je koelt steeds meer af en langzaam word je steeds suffer... Afname van de kerntemperatuur is volgens Guido Vroemen, sportarts bij SMA Midden Nederland, het gevaarlijkste effect van kou op het lichaam. 'Bij een lichaamstemperatuur van minder dan 33 graden kunnen vitale processen in je

lichaam niet meer blijven werken. Je reageert niet meer goed, en daardoor onderneem je ook geen actie meer tegen de kou. Als je lichaamstemperatuur onder de 32 graden zakt, wordt het kritiek, en onder de 27 graden is zonder medisch ingrijpen bijna altijd dodelijk.'

## KLEDING

Zo ver zal het niet snel komen. Tenminste, niet als je met je kleding goed rekening houdt met de gevoelstemperatuur, zodat je je geproduceerde warmte vasthoudt. 'Een basislaag, een windstopperlaag, en daartussenin een laag met veel lucht, zoals fleece. Lucht houdt de warmte goed vast. En altijd een muts op, want via je hoofd verlies je veel warmte. Je moet je ook weer niet te warm kleden, want als je gaat zweten koel je af omdat vocht de warmte heel goed geleidt. Natte kleding kun je het best zo snel mogelijk wisselen voor droge. Het is zoeken naar een optimum in je kleding. En niet teveel stilstaan natuurlijk.'

## STARTVAK

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, als je lang moet wachten in het startvak voor een langlaufwedstrijd kun je behoorlijk afkoelen. Dan is het handig om over je dunne wedstrijdpak iets isolerends aan te trekken dat je ter plaatse

weg kunt gooien, een vuilniszak bijvoorbeeld. Direct na de start kun je beter niet hard van start gaan om het zo snel mogelijk warm te krijgen, want daarmee verbrand je volgens Vroemen meer energie dan het aan snelheid oplevert. 'Je spieren zijn dan nog nauwelijks doorbloed, want door de kou gaat het bloed vooral naar de vitale organen, maag, darmen en hoofd. Er is dan ook weinig zuurstofaanvoer via het bloed en dat betekent dat je, als je meteen teveel van je spieren vraagt, koolhydraten anaeroob - zonder zuurstof - gaat verbranden. Die verbranding gaat zeven keer zo snel als met zuurstof en je maakt ook nog melkzuur aan. Je tank is dus veel sneller leeg als je snel start, terwijl je je spiermassa niet effectief hebt kunnen inzetten, omdat die nog niet warm is. Als je rustig start en na een minuut of tien gaat doortrekken, dan verlies je geen onnodige energie en presteer je uiteindelijk beter.'

## DROGE LUCHT

Als de kerntemperatuur van je lichaam goed op peil is en je spieren goed doorbloed, zijn er evengoed nog allerlei manieren waarop de kou je kan hinderen, en de belangrijkste daarvan is de droge lucht. Die laat de luchtwegen uitdrogen, en dat is niet aangenaam voor wie astma of inspanningsastma heeft. 'Bij die mensen knijpt de luchtweg dicht, ze krijgen het al heel snel benauwd als ze buiten in de kou staan. Je kan je tegen die uitdroging beschermen door een sjaal over je neus en mond te dragen die de droge lucht blokkeert en voorverwarmt. Als je echt inspanningsastma hebt, zul je ook een 'pufje' moeten gebruiken.'

Koude droge lucht kan je slijmvliezen wat irriteren, maar verkouden word je er niet van. Dat kan alleen maar door virussen en bacteriën, maar daarvoor ben je direct na een zware inspanning, zoals een wedstrijd of een intervaltraining, wel vatbaarder. 'De eerste twee uur is je weerstand lager. Als je niet ziek wilt worden, kan je in die 'open window' periode, zoals wij dat noemen, beter geen mensenmenigtes opzoeken.'

## VAATKRAMPEN

Sommige mensen krijgen in de kou last van pijnlijke, wit weggetrokken vingers en tenen. Vroemen heeft het zelf ook wel eens als hij in de winter op zijn racefiets stapt. 'In je bloedvaten zitten kleine spiertjes, die ontspannen in de warmte maar gaan in de kou strakker staan. Ze kunnen in een soort krampstoestand raken, dat wordt ook wel het Raynaud fenomeen genoemd. Soms heb je dat alleen in een enkele vinger of teen. Ik probeer dat te voorkomen door vóór het fietsen een kwartiertje heel rustig hard te lopen. Daardoor zijn mijn handen en voeten goed warm, en dan trek ik mijn fietsschoenen aan - met overschoenen

- en wanten. Wanten houden je vingers beter warm dan vingerhandschoenen, maar ik weet niet of dat ook werkt in combinatie met langlaufstokken. Voor in je schoenen bestaan er eventueel zooltjes die je met een batterijtje kunt verwarmen.'

## BEVRIEZING

Met het dalen van de gevoelstemperatuur neemt het gevaar van bevriezing van onbedekte huid en ogen exponentieel toe. Bij twintig graden onder nul krijg je na een half uur blootstelling bevriezingsverschijnselen, bij min veertig is dat al na vijf minuten (bronnen: KNMI, National Weather Service). Voor extreem koude omstandigheden kun je dus het beste een sneeuwbril en een bivakmuts inpakken. Bevriezingsverschijnselen aan ledematen, waar bergbeklimmers voor moeten uitkijken, doen zich onder langlaufers eigenlijk niet voor. 'Daarvoor moet je echt langere tijd geen circulatie meer in je vingers of tenen hebben gehad.'

## HITTE IS EEN GROTER PROBLEEM

Wanneer aan de kou zit volgens Vroemen vooral tussen de oren, fysiologisch zijn er geen aanpassingen nodig. Dat ligt anders bij warmte. 'Dan moet het plasmavolume in het bloed toenemen, zodat je meer gaat zweten en je bloed meer naar de oppervlakte kan. Dat vergt een aanpassingstijd van ongeveer 3 tot 6 dagen.' En bij 25 tot 30 graden boven nul kun je een optimale prestatie wel vergeten, dan loopt je kerntemperatuur teveel op, gaat je lichaam in de overlevingsstand en gaat er minder bloed naar de spieren.

Warmte is uiteindelijk veel gevaarlijker dan kou, vertelt Vroemen. 'Stel dat je lichaamstemperatuur zeven graden lager wordt dan 37 graden. Dan ben je in levensgevaar, maar er zijn gevallen bekend van mensen die met zo'n temperatuur bewusteloos onder een lawine of van een berghelling zijn gehaald, bijgekomen zijn en er nauwelijks restverschijnselen aan hebben overgehouden. Maar als je zeven graden opwarmt, dan verliezen de eiwitten in je lichaam hun oorspronkelijke structuur en dat is een onomkeerbaar proces. Dan ben je een gebakken eitje, dan is het klaar. Vooral de hersenen lopen als eerste onherstelbare schade op bij een kerntemperatuur van 42 tot 43 graden.'

## VOORDEEL

Het is herkenbaar wellicht, rolskiën bij 25 graden boven nul is soms geen pretje, terwijl langlaufen bij 25 graden onder nul met de juiste voorzorgsmaatregelen nog best te doen is. Toch mooi meegenomen dat je een intensieve sport als langlaufen over het algemeen onder mild koude omstandigheden uitoefent.

# MARATHONCUP 2018

Het eindklassement van de marathoncup is het resultaat van een speurtocht door de uitslagen van alle internationale marathonmarathons om te zien of er Nederlanders aan de start stonden. Door Edward Jacobs

Dit jaar waren er opnieuw meer deelnemers dan het jaar ervoor. In totaal hebben 305 Nederlanders, van wie 85 vrouwen en 220 mannen één of meer langlaufmarathons gelopen. Vorig jaar waren dat 55 vrouwen en 171 mannen, in totaal dus 226 deelnemers. Bij de Vasaloppet en de Rennsteig was de toename in deelnemers het grootst. Er zijn dit winterseizoen door de deelnemers in totaal 461 marathons gelopen, met een totale afstand van 21.005 kilometer. Dat is gemiddeld 69 kilometer per deelnemer. Zij hebben

samen meer dan 2.028 uur besteed aan de marathons. Dat is gemiddeld 6,5 uur per deelnemer.

## DE KERN

Van de 226 deelnemers in 2017 hebben er 101 ook deelgenomen in 2018. Het is jammer dat niet iedereen ieder jaar meedoet aan langlaufmarathons, maar het betekent ook dat in 2018 meer dan 120 langlaufers de draad weer opgepakt hebben na een jaar rust of voor het eerst zijn gaan langlaufen.

## 25 KILOMETER OF MEER

Hoewel er ook veel Nederlanders hebben meegedaan aan wedstrijden met een kortere afstand, tellen we voor de Marathoncup alleen de afstanden van 25 kilometer of meer mee. Er is een uitzondering: als een marathon op het laatste moment is ingekort bijvoorbeeld vanwege slechte sneeuwomstandigheden, telt

de ingekorte afstand wel mee, mits die niet korter is dan 20 kilometer.

## HOE KOM JE AAN DE PUNTEN?

De puntentelling is het resultaat van ieders persoonlijke tijd ten opzichte van die van de overall winnaar, met onderscheid naar dames of heren. De winnaar krijgt 1000 punten bij een World Loppet of Euro Loppet, 950 punten bij een kleinere wedstrijd of 850 punten bij het Nederlands kampioenschap.

Het aantal te behalen punten is dus niet alleen afhankelijk van de snelheid van de deelnemer, maar ook van de sterkte van de winnaar. Als de langlauf-elite aan de start staat dan wordt het lastiger om veel punten te scoren.

## DE LIJST

Voor het samenstellen van de Marathoncup wordt per deelnemer het

totaal bepaald van de drie marathons waarop hij of zij de meeste punten behaald heeft. De winnaar is dus niet degene die de meeste marathons of de mees-te kilometers heeft gelopen. Om mee te doen in de top-10, moet je minimaal drie marathons gelopen hebben. 14 vrouwen en 27 mannen hebben meegedaan aan drie of meer marathons. In het overzicht staan per deelnemer ook het totaal aantal marathons, punten en kilometers. Leo Lansbergen heeft meegedaan aan 16 marathons en Anja Verdiesen en Tosca de Wit hebben meegedaan aan zeven marathons. Anja Verdiesen liep de meeste kilometers bij de vrouwen: 276. Bij de mannen voert Leo Lansbergen al jaren de lijst aan; deze keer met 618 kilometer.

## WINNAARS

Dit jaar heeft Nicole de Wit bij de vrouwen gewonnen gewonnen, gevolgd door Tosca de Wit en Anna Chernilovskaya. Bij de mannen was Nils Boomsma de winnaar, gevolgd

door Machiel Ittman en Sidney Teeling.

## HOE HARD WORDT ER NU GELANGLAUFT?

De snelheden waarmee de deelnemers hebben gelopen, liggen behoorlijk uit elkaar. Dat heeft uiteraard niet alleen te maken met de conditie van de deelnemer, maar ook met de afstand, parcours en sneeuw- en weersomstandigheden. De hoogste gemiddelde snelheid van 23,2 km per uur is gelopen door Max Teeling op het NK 25 km vrije stijl. De laagste gemiddelde snelheid bij een wedstrijd is 5,1 kilometer per uur. Gemiddeld liepen de deelnemers 11,8 kilometer per uur.

## BIKKELS

Waarom zou je aan één wedstrijd onderdeel deelnemen als je er toch bent en de wedstrijd bestaat uit meer onderdelen? 26 deelnemers hebben deelgenomen aan twee wedstrijdonderdelen van dezelfde wedstrijd, en in de meeste gevallen zitten daar maar enkele dagen tussen.

## WAAROM MAKEN WE DEZE MARATHONCUP?

Omdat we graag in beeld brengen hoe het sportieve langlaufen leeft in Nederland. En natuurlijk hopen we dat het jou uitdaagt om de concurrentie aan te gaan en vooral veel plezier te beleven aan alle mooie marathons en andere belevenissen in de sneeuw.

## NAGEKOMEN UITSLAGEN

De uitslagen zijn gecontroleerd door verenigingen en een aantal langlaufers die aan meerdere wedstrijden hebben meegedaan. Toch kan het gebeuren dat er fouten in de uitslagen geslopen zijn. Geef eventuele fouten door op [info@nordicsportsagenda.nl](mailto:info@nordicsportsagenda.nl). Kort nadat het Langlaufmagazine is uitgereikt, worden alle gegevens die geleid hebben tot de marathoncup gepubliceerd op [www.nordicsportsagenda.nl](http://www.nordicsportsagenda.nl). Daar vind je ook meer uitleg over de marathoncup en indien nodig vind je daar ook herziene uitslagen.



1

### NICOLE DE WIT

**LEEFTIJD:** 21 jaar  
**WOONPLAATS:** Waddinxveen  
**FAVORIETE DISCIPLINE:** Marathon klassiek  
**VERENIGING:** Stichts Langlauf Team en Langlaufvereniging Gouda  
**TRAINER:** Frank Heldoorn

#### BESTE PRESTATIES:

- 1<sup>e</sup> NK marathon klassiek 30 km (2017)
- 4<sup>e</sup> leeftijdsklasse Vasaloppet (2017) 90 km klassiek
- 4<sup>e</sup> alg. klassement Dolomitenlauf 42 km klassiek (2018)
- 4<sup>e</sup> alg. klassement Ganghoferlauf 44 km klassiek (2018)



2

### TOSCA DE WIT

**LEEFTIJD:** 24 jaar  
**WOONPLAATS:** Waddinxveen  
**FAVORIETE DISCIPLINE:** Skate  
**VERENIGING:** Stichts Langlauf Team en Langlaufvereniging Gouda  
**TRAINER:** Frank Heldoorn

#### BESTE PRESTATIES:

- 1<sup>e</sup> NK skate 7,5 km (2014)
- 1<sup>e</sup> NK klassiek 10 km (2014)
- 1<sup>e</sup> NK marathon skate 25 km (2014)
- 1<sup>e</sup> Proloog Tour de Ramsau (2018) 2 km skate
- 2<sup>e</sup> NK marathon klassiek 30 km (2018)



3

### ANNA CHERNILOVSKAYA

**LEEFTIJD:** 34 jaar  
**WOONPLAATS:** De Bilt  
**FAVORIETE DISCIPLINE:** Marathon klassiek  
**VERENIGING:** Stichts Langlauf Team  
**TRAINER:** geen

#### BESTE PRESTATIES:

- 2<sup>e</sup> NK marathon klassiek 30 km (2017)
- 12<sup>e</sup> Sgambeda 35 km klassiek (2017)
- 1<sup>e</sup> NK marathon klassiek 30 km (2018)
- 12<sup>e</sup> König Ludwig Lauf (2018) 42 km klassiek
- 106<sup>e</sup> Vasaloppet 90 km (2018)



1

### NILS BOOMSMA

**LEEFTIJD:** 50 jaar  
**WOONPLAATS:** Scindellegi, Zwitserland  
**FAVORIETE DISCIPLINE:** Klassiek  
**VERENIGING:** geen  
**TRAINER:** geen  
**BESTE PRESTATIES:**

- 557<sup>e</sup> Vasaloppet 90 km klassiek (2013)
- 3<sup>e</sup> leeftijdsklasse La Pachifica (2016) 30 km klassiek
- 248<sup>e</sup> Engadin Skimarathon (2018) 42 km vrije stijl
- 3<sup>e</sup> leeftijdsklasse Ganghoferlauf (2018) 20 km skate
- 10<sup>e</sup> leeftijdsklasse Koasalauf (2018) 28 km skate



2

### MACHIEL ITTMANN

**LEEFTIJD:** 49 jaar  
**WOONPLAATS:** Hilversum  
**FAVORIETE DISCIPLINE:** Klassiek en skate, allebei mooi en afwisselend!  
**VERENIGING:** geen  
**TRAINER:** geen

#### BESTE PRESTATIES:

- 1<sup>e</sup> NK klassiek en skate (meermalig)
- 359<sup>e</sup> Vasaloppet 90 km klassiek (2007)
- 31<sup>e</sup> König Ludwig Lauf (2009) 50 km skate
- 1015<sup>e</sup> Birkebeiner 54 km klassiek (2017)
- 1<sup>e</sup> NK sprint (2018, Zoetermeer)



3

### SIDNEY TEELING

**LEEFTIJD:** 58 jaar  
**WOONPLAATS:** Werfenweng, Oostenrijk  
**FAVORIETE DISCIPLINE:** Skate  
**VERENIGING:** vroeger Keiski  
**TRAINER:** geen

#### BESTE PRESTATIES:

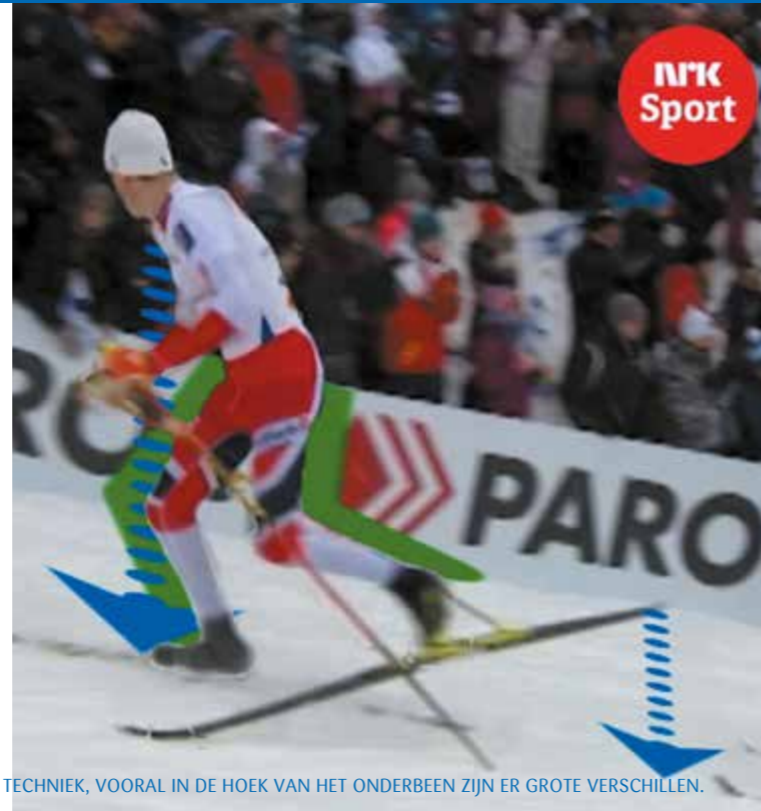
- 4<sup>e</sup> NK marathon klassiek 50 km (1982)
- 820<sup>e</sup> Engadin Skimarathon (1982) 42 km vrije stijl
- 3<sup>e</sup> NK klassiek 15 km (1984)
- 2<sup>e</sup> NK skate 7,5 km (2013)
- 1098<sup>e</sup> Engadin Skimarathon (2015) 42 km vrije stijl







# KLASSIEK DE HEUVEL OP EEN ANALYSE VAN TWEE TRENDS



ZIE HIER HET VERSCHIL TUSSEN DE TRADITIONELE VISGRAAT EN DE KLÆBO TECHNIËK, VOORAL IN DE HOEK VAN HET ONDERBEEN ZIJN ER GROTE VERSCHILLEN.

Afgelopen winter tijdens de Olympische spelen excelleerde de Noorse langlaufer Johannes Høsflot Klæbo op verschillende afstanden en nam meerdere gouden plakken mee naar huis. Maar het meest bekend werd hij door zijn aparte manier van omhoog rennen, vooral in de visgraattechniek.

*Door Machiel Ittman, Vasa Sport*

In plaats van de ski's laag bij de sneeuw te houden rent hij omhoog met een fantastische hakkenbil beweging. Dat kan hij zo goed dat hij de concurrentie in die techniek op flinke achterstand weet te zetten. Maar is het wel efficiënt? Is hij in de standaard visgraat niet ook gewoon sterker dan de rest?

Een tweede trend in het omhoog langlaufen is dubbelstokken, je ziet dit steeds meer wedstrijdlanglaufers doen. Waarom diagonaal er in de klassieke marathons bijna niemand meer? Is dubbelstokken efficiënter en hoe ziet de techniek

er dan uit? Sterft daarmee de diagonaalpas uit? Of blijft die voor ons, gewone stervelingen, nog wel degelijk actueel?

## DE RENNENDE VISGRAAT OF RENNEND DIAGONAAL STEIL OMHOOG

Klæbo heeft de rennende visgraat en de rennende diagonaal de World Cup ingebracht op de echt steile klimmen. Het is iets dat je veel kinderen op ski's ziet doen, en ook Klæbo paste deze techniek als kind al toe. Maar waar wij kinderen dit altijd afleren, omdat we een bepaald beeld hebben van hoe de visgraat er idealiter uit ziet, merkten de trainers van Klæbo dat hij er erg hard mee ging, en lieten ze zijn techniek zo. Vandaar dat hij het in al die jaren heeft kunnen perfectioneren.

Is deze techniek voor iedereen geschikt en zien we binnen een paar jaar alle langlaufers zo omhoog rennen? Nee, niet bepaald want het kost ongelofelijk veel kracht en energie om zo omhoog te rennen. Je moet het zien als het oprennen van een steile heuvel. Als je conditie en kracht niet genoeg zijn dan moet je op een gegeven moment over naar wandelen. In het langlaufen ga je dan over op een

meer traditionele visgraat, waarbij de ski's laag over de sneeuw gaan. Net als bij wandelen zet je de ene ski al neer voordat je de andere optilt. Er is dan geen sprake van een zweefmoment zoals bij de techniek van Klæbo.

## VERSCHILLEN

Wat is dan het grote voordeel van de techniek van Klæbo op de traditionele visgraat? Dat is vooral de grip met de ski en de idealere afzethoek. Doordat Klæbo zijn voet hoger optilt komt deze ook met meer kracht in de sneeuw, waardoor hij meer druk op zijn afzetski krijgt. Gecombineerd met het goed kanten van zijn ski's geeft dat heel veel grip bergop. Daarnaast drukt Klæbo meteen zijn knie over zijn enkel heen, waardoor zijn heup meteen boven zijn voet komt en hij direct kan beginnen met afzetten.

Bij de traditionele visgraattechniek zet je je voet meer naar voren in. Het voordeel daarvan zou zijn dat de ski langer de tijd heeft om de wax grip te laten krijgen. Maar het nadeel is dat je lichaamsswaartepunt achter je afzetski blijft en zich eerst naar voren moet verplaatsen voordat je kunt beginnen met je afzet. Daarnaast zie je dat toppers een hoog-laag beweging in hun visgraattechniek hebben, om zo voldoende druk te krijgen op de afzetski. Maar dit gaat ten koste van de voorwaartse afzet want een deel van de afzetkracht gebruiken ze om omhoog te gaan om voldoende druk op de afzetski te creëren.

We zien vooral in de sprintdisciplines steeds meer atleten die de visgraattechniek van Klæbo kopiëren. Ik verwacht dat het onder topatleten een blijvertje gaat worden maar ook alleen daar. Voor de meeste recreanten is deze techniek te zwaar om heuvel op toe te passen.

## DUBBELSTOK HEUVEL OP

Bij de marathons kun je er al niet meer omheen: de dubbelstok heuvel op. Alle toppers gebruiken alleen nog bij hele zware omstandigheden of bij een parcours met hele steile klimmen ski's met afzet wax. Maar ook de techniek van de dubbelstok is veranderd. Er zijn zelfs voor bergop verschillende dubbelstokvarianten bijgekomen om ook de steilste klimmen dubbelstokkend omhoog te kunnen komen. Voor veel recreanten of marathonskiërs zal gelden dat wanneer de klimmen echt te steil worden ze toch moeten overgaan op de visgraat. Omdat steeds meer recreanten gaan dubbelstokken wordt er ook meer gecontroleerd tijdens marathons. Zo stonden er dit jaar bij de Vasaloppet op de steilste klimmen speciale controleurs met iPads. Iedereen werd opgenomen om te



controleren of ze niet stiekem gingen skaten. Zonder afzet wax is de visgraat een stuk lastiger om zonder glijden uit te voeren. Je moet de ski veel meer kanten om te zorgen dat de ski niet per ongeluk elke keer een glij maakt.

De dubbelstoktechniek steil bergop vraagt veel van de rompspieren en beenspieren en minder van de armen. Je gaat in de stokken hangen met je armen en door een zitbeweging te maken kom je vooruit. Een soort hang- en zittechniek. Tot een bepaalde steilte kan iedereen dit. Daarna is het de kunst om de frequentie zo hoog te houden dat er nog sprake is van een constante snelheid in plaats van steeds vanuit stilstand weer op gang te komen. Daar zit dan ook meteen de crux, je moet dat wel vol kunnen houden bergop. Voor de gemiddelde langlaufer is het erg zwaar.

#### DIAGONAAL HEUVEL OP

Voor de meeste recreanten en marathonlopers blijft de diagonaalpas heuvel op toch de belangrijkste techniek. Daarbij is vooral de balans en het goed boven de ski komen met je lichaam essentieel om het efficiënt te houden. Dat maakt deze techniek zo lastig. Door vermoeidheid wordt je afzet minder krachtig, waardoor de grip van de ski minder

wordt en je balans wordt verstoord. Kortom, het is belangrijk dat je niet meteen vol gas de heuvel op scheurt maar behoudend begint tijdens je marathon. Zo houd je energie over om je techniek vast te houden. Uiteindelijk resulteert dat in een snellere tijd. Om je techniek vast te houden moet je die techniek ook goed beheersen. Als je er goed op traint wordt het een automatisme en hoef je tijdens een marathon minder na te denken over de beweging. Vooral het leren variëren in ritme en lengte van je pas is erg belangrijk bij een juiste diagonaal bergop. Hierdoor kun je energiezuiniger lopen en heb je altijd genoeg grip. Daarnaast speelt het een rol hoe je de arminzet maakt en is de hoek van de stok ook van belang voor een goede voortstuwing bij de diagonaal. Samen versterken ze elkaar waardoor je beter omhoog komt. Tijdens technieklessen wijzen langlaufinstructeurs je op je fouten en kan je deze meteen verbeteren. Zodoende slijp je de juiste beweging in.

Kortom, techniek blijft een punt om aan te blijven werken want uiteindelijk zijn we nooit uitgeleerd. Zelfs de Nederlandse kampioenen Max Teeling en Anna van der Rhee blijven constant slijpen aan hun techniek.

## Kom ook langlaufen bij Skiclub Il Primo!

8 maanden wintersport in de duinen bij Bergen



Skiclub Il Primo geeft ook langlaufles. Deze lessen zijn voor (licht)gevorderden, maar ook voor mensen die nog nooit op de lange langlaufplanken hebben gestaan.

- 6, 12 of 24 lessen (€ 120 / € 195 / € 260 exclusief materiaal)
- Ieder weekend proeflessen € 12,50 incl materiaal
- Ook privélessen.

Kijk op [www.ilprimo.nl](http://www.ilprimo.nl) voor meer informatie en schrijf je online in



Zwarteweg 4  
1861 GK Bergen  
072-589 50 64  
info@ilprimo.nl  
[www.ilprimo.nl](http://www.ilprimo.nl)

# DE NORDENSKIÖLDSLOPPET EEN ULTRAWEDSTRIJD MET EEN VERHAAL

De historie van de Nordenskiöldsløppet gaat terug tot 1883. Men geloofde de Zweedse poolonderzoeker Adolf Erik Nordenskiöld niet, toen hij vertelde over het opmerkelijke uithoudingsvermogen van zijn Saami helpers op de ijskap van Groenland. Zij zouden daar 460 kilometer in 57 uur lopen. Als bewijs organiseerde Nordenskiöld een jaar later een wedstrijd tussen Jokkmokk en Kvikkjokk in Zweeds Lapland over 220 kilometer. Deze werd gewonnen door Pavva-Lasse Nilsson Tuorda in 21 uur en 24 minuten. Door Leo Lansbergen

Dit was ook tijd die je moest halen om een medaille te ontvangen bij de wedstrijd, die dit jaar voor de derde keer gehouden werd. Twee jaar geleden is bij de eerste herinneringsloop de afstand aanmerkelijk ingekort vanwege een zeer vroege lente en veel wateroverlast, maar vorig jaar waren de omstandigheden perfect en daarna besloot ik om deze uitdaging, die langer is dan onze Elfstedentocht, aan te gaan.

#### ALS PENSIONADO TIJD GENOEG OM TE TRAINEN

Veel en lang trainen is voor mij geen probleem, als pensionado ben ik gewend om dagelijks te trainen. In de



zomer is dat afwisselend rolskiën en lopen. Heel veel dubbelstokken met zowel langzame als snelle rolski's en regelmatig trainingen van vier uur. Midden Delfland is een fantastisch gebied om te rolskiën, maar ook in de duinen bij Hoek van Holland en het Rottemerengebied ben ik vaak te vinden. Vanaf december deed ik mijn langlauftrainingen in Idre (Zweden) en Ramsau. Daarna liep ik zoals ik al vele jaren gewend ben ieder weekend tot in maart twee marathonwedstrijden.

*'Ik besloot om deze uitdaging, langer dan onze Elfstedentocht, aan te gaan.'*

Mijn geliefde Birkebeiner heb ik dit jaar voor het eerst in 26 jaar overgeslagen voor een trainingsweek in Gällivare. En toen op naar het 100 km verder gelegen Jokkmokk. Daar betrok ik met Jan Hendriks een stuga op Camping Skabram



die beheerd werd door een Nederlands echtpaar. Er lag dit jaar heel veel sneeuw en het ijs op het meer had een dikte van maar liefst 160 centimeter.

#### ONBEWOOND GEBIED EEN LOGISTIEKE UITDAGING

Het vice versa parcours tussen Jokkmokk en Kvikkjokk gaat door een volkomen onbewoond en deels ontoegankelijk gebied boven de poolcirkel. Er zijn 19 controleposten die bijna allemaal alleen met sneeuwscooters bereikbaar zijn. Zoiets vereist natuurlijk een enorme logistiek met veel medewerkers.

Meteen al bij het afhalen van mijn startnummer was ik onder de indruk van de organisatie van de wedstrijd. Bij iedere post was er veel keuze in de voeding en er waren verwarmde cabines om te rusten. Met GPS was iedereen overal op het parcours te volgen. Op drie plaatsen, waar we in totaal vijf keer langs kwamen, kon je reservekleding laten deponeren. Het enige dat mij zorgen baarde, was het niet al te beste weerbericht.

Op zaterdag 24 maart bracht Jan mij naar het even verder gelegen Purkijaur, waar om 6 uur de start was voor het

grote avontuur. De temperatuur was -10 graden, er was wat sneeuw gevallen en er werd nog meer verwacht, maar de wind was zwak en ik voelde mij goed. De loipe was zacht en traag door de verse sneeuw, dubbelstokken met en zonder beenafzet was de beste techniek. Ik keek uit naar de 10 km-bordjes en probeerde zo veel mogelijk mijn eigen ritme te lopen en niet op anderen te letten. Bij iedere post nam ik een gel, sportdrink of blåbaersaft - Vasaloppetkenners weten wat dat is. Soms nog wat brood (bullar), een banaan of een energiereep en dan weer snel verder.

Na een aangenaam uurtje in de warmte werden we met nog enige anderen naar een post langs de hoofdweg gebracht waar we lang moesten wachten op verder vervoer. Ook hier was de verzorging door de lokale bevolking uitstekend. Vroeg in de ochtend kwam ik weer terug in Jokkmokk. De slechte omstandigheden hadden voor veel uitvallers gezorgd en de tijden van de winnaars waren ongeveer twee uur langzamer dan vorig jaar.

*'Ik had me kapot gelopen met het jagen op die vermaledijde medailletijd.'*

#### MEDAILLETIJD GROTE UITDAGING

Het parcours was verrassend afwisselend; niet alleen maar die eindeloze vlakten met laag struikgewas die ik kende van het Noorse Finnmark, maar ook veel bossen. En natuurlijk de onvermijdelijke meren en moerassen. Vooraf had ik berekend dat de medailletijd van 21 uur 24 voor mij haalbaar was, maar langzamerhand merkte ik dat de toenemende wind, het slechte spoor, de heuvels bij Tjåmotis en vooral het eindeloze meer bij het keerpunt van Årrenjargga, hun tol gingen eisen. Maar het kon nog steeds, en met de wind mee na het keerpunt bleef ik doorgaan met minimale pauzes bij de verzorgingsposten om vooral geen tijd te verliezen. Om 7 uur in de avond, ik had net mijn hoofd lamp opgedaan, werd het snel weer kouder en ging het ook harder sneeuwen. Ik wist dat die tijd van Pavva-Lasse Nilsson Tuorda (uit 1884, met drie meter lange houten ski's en zonder verzorgingsposten) niet meer haalbaar was. Ik kreeg het koud, werd erg stijf en voelde me soms zo licht in mijn hoofd dat ik af en toe moeite had met mijn balans. Toch niet genoeg gegeten of misschien te hard gelopen? Het was half 11, er wachtte mij nog 60 kilometer alleen door de nacht met soms een sneeuwscooter die langs stooft en ik kwam tot de conclusie dat ik mijn verstand moest gebruiken. Bij Randijaur was het genoeg en kon ik gaan nadenken over wat ik verkeerd had gedaan. Er zat een Zweed naast mij die ook gestopt was en zei dat hij het vorig jaar wel had gehaald, maar dat het nu veel slechter was.

Ik voelde me meteen na terugkomst al weer behoorlijk goed en concludeerde dat er met mijn conditie niets mis is, maar dat ik mij kapot gelopen had met het jagen op die vermaledijde medailletijd. Ongeveer zeventig langlaufers die achter mij zaten, hebben de finish wel bereikt omdat zij onderweg veel meer rust hebben genomen en optimaal gebruik hebben gemaakt van de warme cabines om binnen de limiet van dertig uur te eindigen.

#### VOLGEND JAAR WEER!

De Nordenskiöldsløppet is een perfect georganiseerd evenement en ik denk er over om volgend jaar weer te gaan. Ook dan is mijn doel om die medaille te behalen, maar bovenal probeer ik om met regelmatige pauzes in ieder geval de finish te bereiken.

#### AANMELDEN

Aanmelden kan via [www.redbullnordskioldsløppet.se](http://www.redbullnordskioldsløppet.se). Let op: het inschrijfgeld gaat stapsgewijs omhoog. Hoe later je inschrijft, hoe duurder dus. Begrijpelijk vanwege het terrein en de enorme logistiek. Als je goedkoop onderdak wilt, er is een vandrarhem (vandrarhem = jeugdherberg, red.) in Jokkmokk, vlakbij de finish. Snel reserveren is wel aan te bevelen.

**RW ROTTEMEREN**  
ROLSKI- EN WINTERSPORT VERENIGING

**Noordse sporten bij RW Rottemeren**

Rolskiën  
Biatlon  
Langlaufen  
Nordic Walking

Opening/trainingstijden:  
zaterdag, zondag 10.00uur – 12.00uur

Cursus? Clinic? Neem contact met ons op

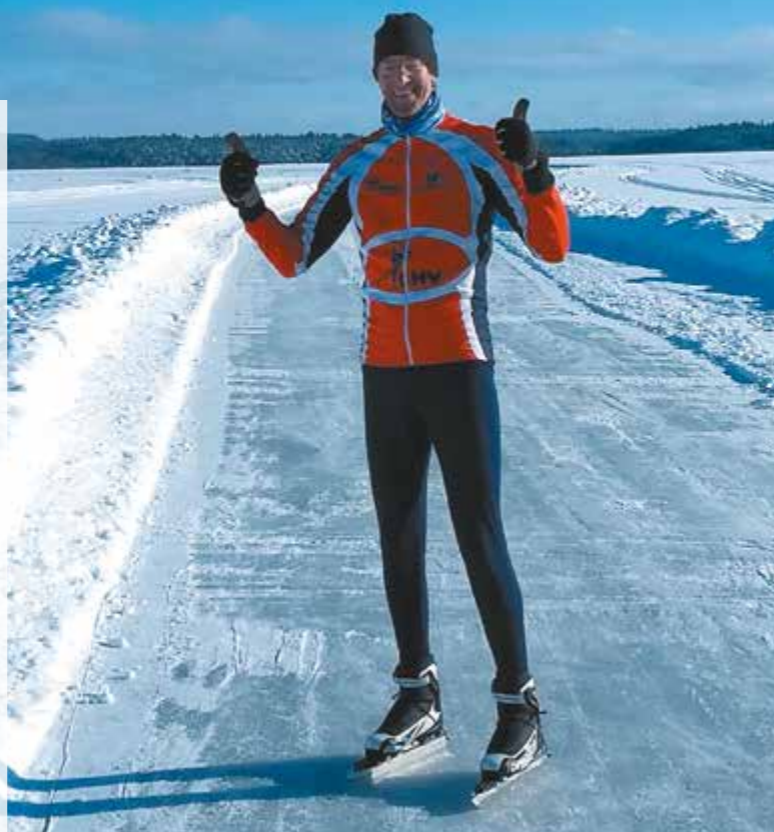
Informatie/contact:  
Internet → [rwrottemeren.nl](http://rwrottemeren.nl)  
Facebook → [rwrottemeren](https://www.facebook.com/rwrottemeren)  
Mail → [info@rwrottemeren.nl](mailto:info@rwrottemeren.nl)

Adres:  
Hoeksekade 145  
2661 JL Bergschenhoek  
(gebouw Nationaal Noords Centrum)

De langlauf carrière van Niels Drent kan je al jaren volgen via de Marathon Cup. In 2018 eindigde hij op de 30e plaats, in 2017 op de 20ste plaats. In 2016 stond hij niet in de uitslagen... Waarom niet? Daarnaast was Niels altijd meer schaatser dan langlaufer. Is hij 'om'? Lees hier zijn verhaal.

#### SCHAATSEN

Niels: 'Ik ben als junior, op de lagere school, begonnen met schaatsen. We gingen drie keer per week vanuit Enschede naar Deventer om te trainen. Echt snel ben ik er niet van geworden, maar ik heb er toch aardig leren schaatsen. Marathonschaatsen was niet mijn ding. Ik krijg snel wat last van mijn rug. Gelukkig heb ik daar met langlaufen geen last van. Je bent continu je rug wat aan het rekken als je lekker aan het klassieken bent. Ik heb één keer de alternatieve



nog een paar dagen met Vasa Sport naar de Vasaloppet. Vervolgens een week naar Noorwegen voor de Birkebeiner. Qua sneeuw en tochten was dit het mooiste jaar tot nu toe.'

#### ROLSKIËN EN SCHAATSEN

'Deze zomer pak ik ook het rolskiën op. Ik heb een groepje rolskiërs gevonden die twee keer in de week een rondje door het Gooi rollen. Daar sluit ik me in het weekend bij aan. Daarnaast zwem ik twee keer per week in de zomer en 's winters schaats ik twee keer per week.'

#### EERSTE ROLSKITOCHT

'De Vasahoppet was best pittig. Ik had na mijn vakanties nog maar één keer gerolskied, dus ik was nog een beetje onwennig. Direct bij de start raakte ik al achterop. Maar het was lekker weer en een mooie route. Wel ging ik nog ergens onderuit omdat ik met een skistok in een putje prikte. Het puntje was eraf gebroken, dus ik moest een beetje voorzichtig verder. Toen ik aankwam bij de finish waren de mensen van Vasa Sport al druk aan het opruimen. Ik was

## SCHAATSER OF LANGLAUFER?

Elfstedentocht op de Weissensee geschaatst. Dat was een mooi avontuur, maar ook een zware bevalling.'

#### DAGJE WINTERBERG

'Mijn eerste langlauf ervaring was op de middelbare school toen we een keer met een aantal bussen naar Winterberg gingen voor een dagje langlaufen. We konden er in het begin niets van. Veel vallen en opstaan. En we belandden met een heel groepje in de diepe sneeuw omdat we een doodlopend bospad namen. Maar uiteindelijk hebben we nog wat rondjes gemaakt. Dus toen had ik het idee dat ik het wel onder de knie had.'

#### DAT KAN JIJ OOK WEL

'Daarna heb ik nooit meer gelanglauft, tot 2007. In 2006 had mijn broer zich voor de Vasaloppet ingeschreven, omdat hij dat een keer op tv gezien had. Na een paar dagen oefenen lukte het hem om de Vasaloppet te skiën in 10:15:26. Het jaar erop vroeg hij mij om ook mee te gaan. 'Dat kan jij ook wel', zei hij. Ik dacht zelf ook: 'als jij dat kan, dan kan ik het ook'. Maar dat bleek niet te kloppen! We kwamen twee dagen van te voren aan in Mora en gingen de ski's ophalen en wat oefenen. Toen bleek het allemaal niet zo simpel. Op de gehuurde wax ski's waren de loipes voor mijn gevoel

spekglad. Ik had de ene backslip na de andere en ik kwam geen heuvel op. Dus ik ging na een dagje oefenen met veel spierpijn en niet al te optimistisch van start.'

#### SLECHTE OMSTANDIGHEDEN

'Ik kwam tot Risberg en daar werd net het touw gepakt om de route af te sluiten. Ik vroeg nog of ik er echt uit moest en de man met het touw zei dat het beter was van wel. Dat heb ik toen maar gedaan. Ik schaamde me dood dat ik er zo vroeg uit moest. Maar in de bus terug naar Mora zat ik naast een laconieke Zweed. De omstandigheden waren volgens hem niet best. We hebben wel gelachen en gezellig gepraat op de terugweg. Toen ik weer bij ons huisje in Mora aankwam, bleek mijn broer daar al te zijn. Hij was na een hele slechte start en een gebroken stok nog eerder uit koers gehaald dan ik. Dat was nog een keer lachen.'

#### GEZELLIGE SPORT

'Na deze ervaring was ik wel even een paar jaar genezen van het langlaufen. Maar op een gegeven moment wilde ik toch revanche nemen. In 2013 heb ik een reis geboekt bij Vasa Sport. Dankzij de goede voorbereiding haalde ik toen wel de finish, in 10:14:09. Langlaufen bleek ook een erg gezellige sport te zijn met allemaal sportieve mensen. Toen had ik de

smaak te pakken en in 2014 wilde ik weer meedoen. Omdat ik te laat was met boeken bij Vasa Sport, ben ik toen met een Duitse reisorganisatie, Schulz Sportreisen, en met een Duits gezelschap op pad gegaan. Ook heel gezellig. Na het langlaufen kon je bier en bockworst krijgen in de touringcar, maar het ontbrak een beetje aan goede trainingen.'

#### STEEDS BETER VOORBEREIDEN

'In 2015 ging ik me nog beter voorbereiden met Vasa Sport. Eerst mee op trainingskamp naar Livigno. En vervolgens de trainingsweek rondom de Vasaloppet met de Halvvasan en de Vasaloppet. Mijn tijd was 10:01:45. Het ging steeds wat beter! Helaas kreeg ik in de zomer van 2015 erg veel last van mijn rug: herniäklachten. Een rugwervel drukte op een zenuw waardoor ik het sporten op een laag pitje moest zetten. Ik heb in de winter wel geschaatst maar het ging allemaal niet best. Daarom deed ik in 2017 hetzelfde als in 2015: eerst naar Livigno, deze keer mét de Sgambeda en toen naar de Vasaloppet met de Halvvasan.'

#### TOPJAAR

'De winter van 2018 was mijn meest uitgebreide langlaufseizoen. Eerst een weekje naar Livigno met de Sgambeda. Ik ging met mijn schaatsclub schaatsen in Zweden en kon toen

samen gereisd met Guido en die was me zelfs al met de auto gaan zoeken omdat hij zolang moest wachten. Ik zat nog op de goede route en was er bijna toen ik hem tegenkwam. De route was perfect aangegeven! Het was een gezellige dag.'

#### MOOISTE MARATHON

'De mooiste marathon vind ik toch de Vasaloppet vanwege de grote afstand en de indrukwekkende organisatie. De Birkebeiner is bijna net zo mooi, maar je bent er eerder mee klaar. Verder zijn de trainingstochtjes vaak nog mooier vanwege de gezelligheid met de groep.'

#### PLANNEN

'De komende winter ben ik van plan in ieder geval mee te doen aan de Transjurassienne. Verder wil ik het skaten nog wat beter onder de knie krijgen en misschien nog eens een marathon in skating stijl proberen. Mijn schaatsen hang ik ook nog lang niet aan de wilgen. Ik heb afgelopen jaar een paar Zweedse schaatsen aangeschaft, speciaal voor natuurijs. Ik hoop op veel natuurijs in Nederland. En anders gaan deze schaatsen mee naar Zweden. Verder schaats ik gewoon op de kunstijsbaan in Utrecht. Ik train bij de Gooise Hardrijders Vereniging. Schaatsen en langlaufen is een ideale combinatie voor mij.'

SNEEUWFIT IS EEN PRODUCT VAN



Nederlandse  
Ski Vereniging



## BEN JIJ SNEEUWFIT?

DoemeemetdeSneeuwFit-training. Meteen aantal keer per week trainen ben je optimaal voorbereid op je wintersport. SneeuwFit-trainingen kun je volgen buitenshuis bij één van de vele verenigingen of thuis achter de computer met SneeuwFit Online.

Waarom SneeuwFit?

- Wintersporten met minderspierspieren
- Verbetering van je conditie
- Betere controle van je bewegingen
- Minder kans op blessures
- Meer wintersportplezier

Kijk voor meer informatie op

[WWW.WINTERSPORT.NL/VERENIGING/SNEEUWFIT-ONLINE](http://WWW.WINTERSPORT.NL/VERENIGING/SNEEUWFIT-ONLINE)

# THIJS ELFERINK OVER DE SKINNARLOPPET

Thijs Elferink is een jonge, enthousiaste langlaufer. Ruim zes jaar geleden kreeg het 'langlaufvirus' hem te pakken. Toen wilde hij meteen deelnemen aan marathons! Zo deed hij mee aan een vrij onbekende Zweedse marathon: de Skinnarloppet. Hoe ging het afgelopen jaren met hem en langlaufen? Een gesprek met Thijs Elferink.

Thijs Elferink is 'crazy busy' zoals hij zelf zegt: baby, werk en trainen voor rare fietsplannen...

ALS JE DENKT AAN LANGLAUFEN...

'De grote liefde langlaufen staat zoals je begrijpt in de zomer op een laag pitje. Het is dan ook heerlijk om even terug te denken aan de Skinnarloppet van afgelopen februari. Het was namelijk echt een top wedstrijd.

In 2012 deed ik voor de eerste keer de Vasaloppet. Mijn Zweedse vriend Roger had mij en mijn broer Sjoerd overgehaald om de Vasa te doen. Toen was ik al van plan in de Skinnar te starten als voorbereiding op de Vasa. Dat kwam er niet van door een rugblessure, dus Roger ging alleen.

De Skinnarloppet is 45 km (de helft van de Vasa), dus een mooie training. En: met een goede tijd daar, kom je misschien een startvak hoger bij de Vasaloppet. Toen we dit jaar een leuke wedstrijd in de buurt van de Vasaloppet zochten, kwam de Skinnar dus al snel weer bovendrijven.'

HOE GING HET DIT JAAR?

'We hebben hem nu gelukkig wel samen gedaan. Het was echt super

maar ook (excusez le mot) pleuris zwaar. Het zijn twee rondjes van 21 kilometer en je start op drie kilometer vóór het rondje. In totaal dus 45 kilometer. Het terrein is behoorlijk geaccidenteerd, je gaat dus veel op en af, en op en af. Het is een erg Zweedse wedstrijd en dat is echt heerlijk: locals met sneeuwscooters die langs de kant vuurtjes maken en worstjes grillen. Net zoals bij de Vasa in 2012! De Vasa is sindsdien (mede natuurlijk door de deelname van Pippa Middleton) alleen maar commerciëler geworden en dat haalt toch wel iets van de charme weg.'

WAT MAAKTE DE SKINNARLOPPET ZO ZWAAR?

'Dit jaar sneeuwde het fors tijdens de race en dat maakt het landschap en de tocht schitterend. Je gaat door mooie bossen, over een soort heuvelrichel maar ook over een open vlakte. Alles mega wit. Echt top. Maar de sneeuw zorgde ook voor zware sporen en als je dan weinig specifiek op langlaufen

hebt getraind is het een behoorlijke aanslag op je lijf. Ik zeg eerlijk dat ik hem zwaarder vond dan de Vasa, door de condities maar ook door het hoogteverschil. De Vasa heeft natuurlijk ook hoogteverschil maar in de eerste kilometers sta je lang stil als je in vak 9 of lager bent gestart. Veel Zweden gebruiken de Skinnar als trainingsvoorbereiding op de Vasa en dat kan ik iedereen aanraden!'

WAT ZIJN JE PLANNEN VOOR KOMEND JAAR?

'Nu dus weer nieuwe plannen maken voor komend jaar. Ik ga waarschijnlijk een jaar naar Canada dus dan kan er veel gelanglauft worden. Maar... Roger en ik hebben ook het plan om een keer twee maanden in de winter de Alpen en Scandinavië door te rijden met een gepimpte camper en alle langlaufwedstrijden te doen. Nu ik een kleintje heb wordt dat lastig maar er komt een tijd dat we dat gaan doen!'



FINISH VAN DE SGAMBEDA 2016. LINKS THIJS, RECHTS ZIJN BROER SJOERD

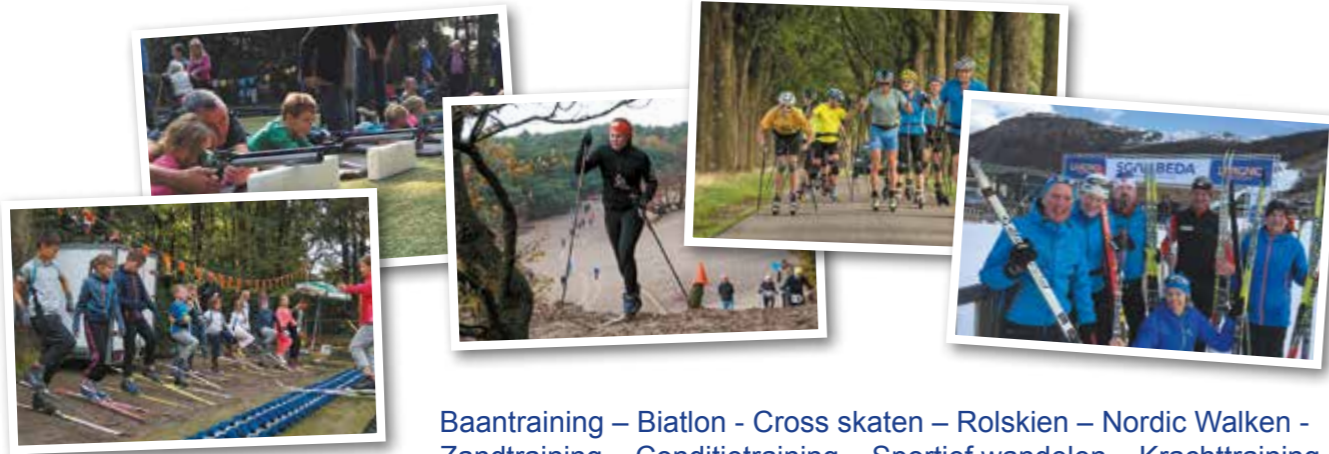


### Optimaal genieten van het langlaufen in de sneeuw?

Bereid je voor bij Langlaufvereniging Bedaf:

- klassiek langlaufen op onze fraaie en unieke kunstloipe
- rolskiën of cross skaten
- conditie- en krachttraining

Wij hebben ook een strippenkaart. Goed voor 10 trainingen op onze kunstloipe in de periode van oktober tot en met maart. Neem een proefles of volg een cursus. Je kunt bij ons ook Nordic Walken of sportief wandelen. Zie voor meer informatie [www.bedaf.nu](http://www.bedaf.nu).



Baantraining – Biatlon - Cross skaten – Rolskien – Nordic Walken - Zandtraining – Conditietraining – Sportief wandelen – Krachttraining



- Wekelijks conditietraining
- Wekelijks nordic walking natuurwandeling
- In voor- en najaar rolski cursus
- In voor- en najaar cross skate cursus
- Het hele jaar rolski-/cross skate tochten
- Biatlontraining
- Gezamenlijke deelname aan tochten en wedstrijden
- Langlaufen ... als er sneeuw ligt



Sportvereniging Troll Nordic Sports: úw vereniging voor rolskiën, langlaufen, nordic walking, cross skaten, biatlon en conditietraining in de Gelderse Vallei.

[www.trollnordicsports.nl](http://www.trollnordicsports.nl)

# HET HONK VAN HERMAN HOF'S ZO LANG MOGELIJK FIT

Wedstrijdlanglaufer Herman Hofs (62) ziet er tof uit, al zal hij dat zelf liever nuanceren. Hij traint bewust, vooral veel rustige kilometers op de fiets en de rolski's, gecombineerd met twee keer per week een krachttraining. Daarvoor heeft hij zo'n vijftien jaar geleden een krachtthok ingericht in de kelder onder zijn huis in Voorthuizen.

Door Leonie Walta

Hofs: 'Ik heb hier bijvoorbeeld een Ercolina dubbelstokmachine, een bankdrukbank, een schaatsplank, een balanstol, een TRX (elastische banden met handgrepen, red.) en wat losse gewichtjes. Daarmee doe ik oefeningen in circuitvorm, drie rondes van 25-30 herhalingen per oefening. Ik hoef geen hele grote spierbundels te hebben, daar heb je als lange-afstandslanglaufer niet veel aan. Deze oefeningen verbeteren vooral mijn balans, en mijn core stability. Daardoor kan ik nog meer van de sport genieten en ik voel me er fitter door.'



'Dat is voor mij ook de belangrijkste aanleiding om die oefeningen te doen: zo lang mogelijk fit blijven. Als je ouder wordt, neemt je spiermassa af, en als je op hetzelfde gewicht blijft, word je dus steeds vetter. Daarom kun je je spieren maar beter blijven trainen, is mijn gedachte.'

Voor wie ook aan de slag wil met krachttraining, heeft Hofs nog wel een paar tips. 'Bouw het rustig op, anders krijg je veel te veel spierpijn, en begin vooral met oefeningen



*'Ik hoef geen hele grote spierbundels te hebben, daar heb je als lange-afstandslanglaufer niet veel aan.'*

voor algemene fitheid. Om spieren op te bouwen kun je eerst met wat zwaardere gewichten en weinig herhalingen werken, daarna kun je overschakelen op het onderhoud van je spiermassa met lichtere gewichten en veel herhalingen. Zelf train ik soms met muziek, een beetje opzweepende stimulerende muziek doet wat met je, dan kun je meer.'



# ZO VADER ZO ZOON

Je ziet het vaak in de sport, een topsporter die één of twee ouders heeft die ook topsporter zijn geweest. Ook in de Nederlandse langlaufsport komt dit voor. We spraken met twee Nederlandse vaders en zoons, die met hun sportende kinderen in Oostenrijk wonen. Hajé Visser en Sidney Teeling wonen beide in Oostenrijk, met hun zonen Einar (Hajé) en Max (Sidney).

## SIDNEY, JIJ WAS LANGLAUFBONDSCOACH VAN 1984 TOT 2001.

'In die tijd was er nog geld om met Nederlanders topsport te bedrijven in de noordse sporten. We waren toen heel veel samen onderweg en zo zijn er veel Nederlandse langlaufkoppels ontstaan, binnen de selecties maar ook daarbuiten.'

## ZIJN JULLIE DÓÓR OF VÓÓR DE SPORT IN OOSTENRIJK GAAN WONEN?

Helene heeft tijdens haar langlauf-carrière fysiotherapie gestudeerd en management in de gezondheidszorg. Daarna wilde ze aan het werk. Ik was nog bondscoach en wilde dat

blijven. Helene wilde niet steeds alleen in Nederland zijn en daarom heeft ze gesolliciteerd in Oostenrijk in de buurt van Ramsau, waar ik het vaakst voor mijn werk was. Zo wonen we sinds 1994 in Oostenrijk. Het was dus vóór de sport en door de sport.

## MAX, HOE BEN JE MET LANGLAUFEN EN SCHANSSPRINGEN BEGONNEN?

'Eigenlijk langlauf ik al zo lang als ik me kan heugen. Eerst op alpine skietjes met een touw achter mijn ouders aan. Daarna op eigen langlaufskietjes. Toen ik zes was, ben ik begonnen met skispringen. Ik vond het vanaf het begin aan hartstikke gaaf.'

## SIDNEY, WAT HADDEN JULLIE KINDEREN MEER DAN JULLIE, TOEN JULLIE ZELF BEGONNEN?

'Ik heb aan den lijve ondervonden hoe groot de achterstand is voor kinderen die niet in de sneeuw wonen. In de tijd dat ik bondscoach was, was er relatief veel geld. En dus ook veel mogelijk om met een grote groep kinderen alles op alles te zetten. Eind jaren 80 waren er maar liefst vijftig langlaufselectieleden, van wie de meesten jeugd. We hebben daarmee hele goede resultaten gehaald, maar het gat naar de top was niet te overbruggen. Het technische voordeel van kinderen die 'in de sneeuw geboren worden' is gewoon niet goed te maken.'

## MAX, JE KON ZO IN DE TUIN DE SNEEUW IN. WAT DEED JE DAN EN WAT HEEFT DAT VOOR JE LATERE CARRIÈRE GEHOLPEN?

Ik heb samen met mijn vader talloze schansjes en loipes in onze tuin gemaakt. Daar konden mijn zus Femke en ik ons urenlang op vermaken. Als ik daar nu op terugkijk was het zeer waardevol voor mijn balans op de ski's en het technische werk. Mijn loipes zaten vol haarspeldbochten, korte klimmetjes en snelle afdalingen. Daar profiteer ik ook nu nog van!

## SIDNEY, KRIJGEN OF KREGEN JOUW KINDEREN IN OOSTENRIJK, ALS 'BUITENLANDER' DUS, DEZELFDE ONDERSTEUNING ALS HUN LEEFTIJDGENOTEN?

'Ja, het is niet overal in Oostenrijk zo, maar bij het Salzburger Ski Verband werd geen onderscheid gemaakt. Als je maar lid was van een Oostenrijkse club. Je kunt als buitenlander tot de leeftijdscategorie van zestien jaar zelfs Oostenrijks kampioen worden. Het is natuurlijk heel leuk dat dat zowel Max als Femke is gelukt.'

## MAX, WAT VIND JE ZO LEUK AAN JOUW SPORT - DE NOORDSE COMBINATIE?

'Het is een combinatie van twee compleet verschillende sporten. Dat betekent heel veel afwisseling in de trainingen. Het is ook fijn dat je met een goede prestatie in de ene discipline een slechte prestatie in de andere kunt 'goedmaken'. Ik vind ook het format altijd erg spannend. Wie als eerste over de finish komt, wint. Dat betekent veel tactische spelletjes, veel rekenen, veel kijken en een boel spanning. Het is jammer dat de noordse combinatie vaak een ondergeschoven kindje is. Deze prachtige sport zou meer aandacht verdienen!'

## HOE WAS DE ROL VAN JE VADER VROEGER EN NU? ZIE JE HEM ALS TRAINER, WAXMAN, PSYCHOLOOG OF IS HET EIGENLIJK ALLEEN MAAR LASTIG, DAT JE VADER ZICH ERMEE BEMOEIT?

'Mijn vader betekent erg veel voor mij en mijn moeder ook! Ze hebben altijd een luisterend oor, altijd wel een idee hoe het beter zou kunnen. Mijn vader kent me erg goed en

weet daarom meestal wel wat hij in welke situatie moet zeggen om me weer op te bouwen. Ook al denk ik wel eens: 'bemoei je er nou eens niet mee, laat me met rust!'. Het is goed om een eigen coach, serviceman en psycholoog te hebben, die zich eigenlijk alleen met jou bemoeit.'

## WEET JE NOG DAT JE VOOR HET EERST SNELLER WAS DAN JE VADER? HOE GING DAT EN HOE VOND JE DAT?

Dat ging natuurlijk stapje bij beetje. We hadden eens een jaar, ik denk dat ik 13 was, dat we echt aan elkaar gewaagd waren. Dat was natuurlijk super gaaf. Samen duurtrainingen doen zonder lang te wachten en sprintjes op leven en dood. Het jaar daarna werd het al zeldzaam dat ik de rug van mijn vader moest bekijken...'

## SIDNEY, JIJ LANGLAUF ZELF OOK NOG STEEDS OP BEHOORLIJK HOOG NIVEAU. HOE GA JE ER MEE OM DAT JE JE ZOON NU NIET MEER KUNT BIJHOUDEN?

'Ik ben noodgedwongen op mijn hoogtepunt (1984: NK langlauf 3e overall 15 km, achter de toenmalige toppers Martin Aalbersberg en Ruben Krouwel) met wedstrijden gestopt omdat ik bondscoach werd. Daarna heb ik 24 jaar geen wedstrijd gedaan en ben ik in 2008 weer begonnen. In die tijd heb ik heel goed geleerd om als coach te genieten van de prestaties van mijn atleten. Ik won en verloor met ze mee. Zo is het nu eigenlijk ook weer met de kinderen en het is dus ook maar goed dat Max me al zo vroeg voorbij ging. Nu geniet ik zelf ook weer enorm van de wedstrijdspanning. Dan kom ik bij de NK over de finish en zie dat Max heeft gewonnen. Dat is toch heerlijk!'

## MAX, WAT ZIJN JE BESTE RESULTATEN?

'Mijn beste resultaten zijn tot dusver een 19e plaats in de Continental Cup (niveau onder Worldcup), 7e bij de Alpencup (juniorwedstrijden voor de negen Alpenlanden) en 38e in mijn eerste wereldcup, waarvoor ik me deze zomer had gekwalificeerd. Verder ben ik tweevoudig Oostenrijks kampioen in de estafette langlauf en noordse combinatie. Ik won twee Austriacups en werd acht maal Nederlands kampioen langlaufen bij de mannen, de eerste keer toen ik 15 was. En ik won de eerste wedstrijden van het seizoen 2018-2019: de Alpencup in Winterberg. Ik kreeg het gele startnummer - de leider in het klassement.'

## WIL JE NOG WAT TOEVOEGEN?

'Jullie kunnen me volgen op Instagram (@maxteeling) en Facebook (Max Teeling) als jullie willen weten of ik mijn doelen bereik!'



# ZO VADER ZO ZOON 2

Ook Hajé en Carolien Visser wonen in Oostenrijk en stonden al vroeg met zoon Einar op de ski's.

## HAJÉ, HOE IS EINAR MET LANGLAUF BEGONNEN?

'Eigenlijk al voor zijn geboorte. Carolien liep met kerst met dikke buik op de langlaufski's. Einar zat al met negen maanden in de pulk, een Scandinavische kinderslee, die je op de loipe trekt. Hij zat altijd vol interesse te kijken en al snel leverde hij commentaar op hoe anderen afdaalden, op de Märchenwiese. De eerste winter dat hij kon lopen, hij was nog geen twee jaar, mocht hij de plastic skietjes van Louisa, de dochter van Erik van Leeuwen, proberen in Ramsau. Een winter later gingen we een keer naar Königsleiten waar zijn oudere nichtjes aan het skiën waren. Einar ging er direct achteraan. Ik kon hem nog net met een rugbytackle te pakken krijgen, anders had ik hem onderaan de skipiste moeten gaan zoeken.'

## EINAR, WAT WAS JE EERSTE WEDSTRIJD?

'Mijn eerste wedstrijd was de Tauernlauf. Ik wist toen nog niet dat je mocht inhalen. Ik liep in een spoor achter iemand aan en mijn ouders zeiden: 'je mag wel inhalen hoor'. Ik heb daar nog vaak meegedaan. Jammer dat die wedstrijd niet meer bestaat.'

Hajé vult aan: 'Dat evenement was vooral zo leuk voor de kleine kinderen, omdat er voor de kleinsten geen ranglijst was. Iedereen kreeg dezelfde prijs en er was een goochelvoorstelling na afloop die diepe indruk maakte.'

## WAT WAS JE LEUKSTE ERVARING?

'Mijn eerste internationale wedstrijd langlauf en mijn eerste biatlon wedstrijd: de Europese kampioenschappen. Bij de langlaufwedstrijd was meedoen en niet laatste worden alles; bij het biatlon alleen het meedoen.'

Hajé: 'voor mij was dat onze gezamenlijke start op de Koasalauf 28 km skate, die Einar in zijn klasse won, omdat het echt een familiegebeuren was. Ook heel leuk vond ik zijn eerste internationale biatlon wedstrijd in Pokljuka, omdat het een nieuw avontuur was, ook voor mij als coach.'

## EINAR, OP WELKE PRESTATIE BEN JE HET MEEST TROTS?

'Een wedstrijd met Pasen in Noorwegen. Het was een sprintwedstrijd met hindernissen, zoals poortjes waar je achteruit door moet, slalom en er zat een schans in. Eerst een voorloop, dan een A- en B-finale. Ik zat in de B-finale. We startten met z'n zessen tegelijk. Ik viel. Het deed pijn

en ik lag laatste maar ik wist me nog tot de vierde plek te skiën. Pas de volgende dag had ik door dat ik bij mijn val mijn ski had gebroken, niet helemaal maar er zat een scheur in. Ik ben er trots op dat ik nog door ben gegaan na mijn val.

## HAJÉ, OP WELKE PRESTATIE VAN EINAR BEN JIJ HET MEEST TROTS?

'Einars' eerste biatlon wedstrijd in Ramsau, toen nog met luchtgeweer in 2012. Het was een avondwedstrijd in een fikse sneeuwbuï. Einar schoot alles raak en skiede als de bliksem. Lekker ongedwongen, alles uit de kast. En: de estafette bij de Oostenrijkse kampioenschappen in St. Ulrich in 2017. Na wat teleurstellende resultaten bij de sprint en bij de klassieke race, deed hij mee met Steiermark 1. Hij liep van de achtste naar de derde plek. Met super inzet en goede techniek werd de rest op achterstand gezet en werd de bronzen plak gepakt.'

## EINAR, WAT ZIJN JE SPORTIEVE DOELEN?

'Dat kan van alles zijn. Olympisch kampioen is leuk en daar zal ik ook naartoe werken. Verder wil ik van elk jaar een goed jaar maken. Dat wil zeggen dat ik er plezier in heb en dat ik bij wedstrijden alles gegeven heb, niet maar 60% of 70%. Als ik niet win, ben ik niet teleurgesteld, want dan heb ik er het beste van gemaakt.'

## WAT DOE JE ERVOOR EN WAT MOET JE ERVOOR LATEN ?

'Ik doe er best veel voor. De trainingsmogelijkheden zijn goed in Ramsau. Loipe achter het huis, schietbaan en rolski baan dichtbij, wat wil je nog meer? Ik kan sport prima met school combineren. Elke lange pauze die je hebt, gebruik je om te sporten. Zo hoef je in de winter niet alles in het donker te doen.

Soms moet je er wat voor laten. Na school iets met vrienden doen, of in het weekend naar de bioscoop gaan. Maar ik ga net zo lief op zomerkamp. Dat is erg gezellig met trainingsmaten. Ik zou ook niet weten wat ik moet doen als ik niet zou sporten. De hele dag niks doen? Nee zonder sport lijkt mij het veel te saai. Ik heb er gewoon plezier in.'



je voeten binden dan kan je overal heen, als er tenminste sneeuw ligt.

Wij maken sinds drie jaar met Pasen een tocht door Noorwegen en nemen een speciale slee (pulka) mee. Je bent

totaal met iets anders bezig en toch is het ook langlaufen, gewoon buiten de loipe.

Biatlon is voor de verandering ook leuk, maar je hebt altijd een schietbaan nodig. Het is vooral spannend en leuk om te zien. Ik vind klassiek langlaufen ook leuk maar biatlon is alleen met skating.

Klassiek is lastig als je het perfect wilt beheersen, omdat je de precies passende afzetwax nodig hebt maar als het dan werkt, is dat zo'n gevoel van overwinning, zeker als je de wedstrijd ook nog wilt.

## HEB JE NOG EEN TIP ? VOOR ANDERE OUDERS VAN LANGLAUFENDE KINDEREN?

'Ik denk dat je je als ouders met kinderen met name moet focussen op het gezamenlijk iets ondernemen. Het avontuur, de uitdaging om het samen te klaren. De lol om op een mooie plek je meegebrachte boterhammen op te eten met thee uit de thermosfles. Spelletjes op ski's, oriëntatie, niks is te gek, probeer het. Bewegen is het belangrijkste. Ieder kind zou een uur per dag in de natuur moeten bewegen!'

## HAJÉ, WAT DOE JIJ ALLEMAAL VOOR DE CARRIÈRE VAN JE ZOON?

'Ik doe er best veel voor. Met name de logistiek; plannen van de trainingseenheden doet Carolien. Ik zorg dat ik direct na school met het juiste materiaal op de juiste plek ben. Bijvoorbeeld in Radstadt, Gnadental, of bij de schietbaan of het stadion.

Het is zaak te zorgen voor voldoende afwisseling en uitdagingen, bijvoorbeeld naar Zauchensee omhoog fietsen. Of een triatlon organiseren met rolski, fietsen en lopen of met zwemmen. Of een route die we niet zo vaak langlaufen.

Wat laat ik ervoor? Af en toe je eigen rondje lopen schiet er wel eens bij in.

## EINAR, WAT GEEFT JE DE MEESTE VOLDOENING IN DEZE SPORT?

'Langlaufen is gewoon puur genieten omdat je alleen maar een loipe nodig hebt. Geen lift of andere hulp die je de berg op moet slepen. Het is gewoon de vrijheid die je hebt. Je kan ook een paar brede langlaufski's met staalkanten onder

# MASTERS WORLD CUP LANGLAUF 2019



wereld. Op donderdag 7 maart is de openingsceremonie. De wedstrijden worden afgesloten met een ceremonie op donderdagavond 14 maart.

**AANMELDEN BIJ GEZINA PERKAAN:**  
[gezinaperkaan@gmail.com](mailto:gezinaperkaan@gmail.com)  
**VOOR MEER INFO KIJK OP:**  
[www.MWC2019.com](http://www.MWC2019.com)

De Masters World Cup Langlauf wordt komend seizoen gehouden in Beitostölen in Noorwegen van 7 tot 15 maart 2019. Iedereen van 30 tot 100 jaar met een goede conditie en langlauftechniek kan aan deze wedstrijden meedoen.

Vanaf het vliegveld van Oslo (Gardemoen) is het ca 3 uur rijden naar Beitostölen. En vanaf het centrum van Oslo rijdt er een expres bus 6x per dag naar Beitostölen. Onderdak met half pension is er vanaf

ca € 70,- p.p.p.n. Chalets zonder maaltijden zijn goedkoper. De eerste wedstrijd vindt plaats op vrijdag 8 maart. Dit is één dag eerder dan normaal bij de Masters World Cup. De laatste wedstrijd is dus ook een dag eerder, op donderdag. Dit om de deelnemers de gelegenheid te geven aan het eind van de week aan de Birkebeiner mee te doen. De afstanden waaraan je kan meedoen zijn 5, 10, 15, 30 en 45 (afhankelijk van leeftijd). Ook is er een estafettewedstrijd. Aan deze wedstrijden doen in totaal meestal ongeveer 1000 mensen mee, uit meer dan vijftien landen over de hele

## HOLLAND CUP NOORDS

De Holland Cup Noords is vorig jaar in dit magazine geïntroduceerd en aangekondigd. In het kort is het een klassement van Nederlandse langlauf-gerelateerde wedstrijden over het gehele jaar waarbij zowel de NK's in de sneeuw, korte en lange afstanden, als rolski- en cross skate-wedstrijden meetellen. Door Jos Verest

Via het Noords platform, het Langlauf Magazine en communicatie via sociale media, e-mails en de platforms [www.nordicsportsagenda.nl](http://www.nordicsportsagenda.nl) en [www.noord-sesporten.eu](http://www.noord-sesporten.eu) zijn veel sportievelingen bereikt. We kunnen zeggen dat de Holland Cup Noords al een begrip aan het worden is en daarom ook afgekort mag worden: HCN!

Door een team van drie personen

(Jos Verest, Martin Leijn en Edward Jacobs) is een reglement opgesteld. We hebben de actieve verenigingen daarvan in kennis gesteld en gevraagd of zij hun geplande wedstrijd daarmee in overeenstemming konden brengen. We hebben 2018 gedefinieerd als leerjaar. We evalueren eind 2018 zodat we eventueel kunnen bijstellen. Het jaar 2018 is nog niet afgelopen maar we kunnen nu al stellen dat we vrijwel zeker de tien wedstrijden halen.

### DEELNEMENDE WEDSTRIJDEN 2018

- NK Langlauf (St. Ulrich, Oostenrijk):
  - NK klassiek kort
  - NK skate kort
  - NK skate lang
- NK Langlauf (Oberhof, Duitsland):
  - NK klassiek lang
- Skiathlon, SLT (Nieuwegein)
- NK Langlauf Sprint Snowworld (Zoetermeer)
- Open Sallands Kampioenschap, DSC

- Nordic Sports (Deventer)
- Open Rolski Wedstrijd Vrije stijl, RW (Maassluis) ter evaluatie ivm afwijking van reglement
- Bergzicht Klassiek, SLT 11 november
- Bedaf-loppet, Uden, 17 november
- Wintertriathlon Gouda, 15 december

De nog komende wedstrijden en het reglement met daarbij de puntentelling en enkele andere praktische zaken zijn terug te vinden op de [www.nordicsportsagenda.nl](http://www.nordicsportsagenda.nl).

Namens de HCN-commissie, tot volgende wedstrijd en volgend jaar!



WIELERPARCOERS NIEUWEGEIN  
START VAN SKIATHLON SLT

# BIATLON IN NEDERLAND

Wat rolskiën is voor de langlaufers, is zomerbiatlon voor de biatleten. Winterbiatlon is in Nederland niet mogelijk vanwege de beperkte hoeveelheid sneeuw, maar we hebben gelukkig sneeuwloze biatlon varianten en buitenlandse Nederlanders die aan winterbiatlon doen.

Momenteel zijn er in ons land vier Noordse Sporten-verenigingen die biatlon aanbieden: Langlaufvereniging Gouda, RW Rottemeren, Troll Nordic Sports en Bedaf. Ook zijn er schietverenigingen en samenwerkingen van atletiek- met schietverenigingen die biatlon aanbieden<sup>1)</sup>.

Biatlon zonder sneeuw kent meerdere wedstrijdvormen. Bij zomerbiatlon worden gewoonlijk vijf rondes van 1 kilometer gelopen met vier schietbeurten.



De schietbeurten zijn afwisselend liggend en staand. Als een doel is gemist, dan volgt een straf tijd of een strafronde lopen.

Bij Target Sprint worden drie rondes van 400 meter gelopen, afgewisseld met twee staande schietbeurten waarin zolang geschoten wordt tot vijf doelen geraakt zijn.

Ook zijn er kortere afstanden met minder schietbeurten voor jeugd en daarnaast ook estafette-vormen/teamsprint.

De ISSF<sup>2)</sup> en KNSA<sup>3)</sup> promoten de afgelopen jaren Target Sprint. Dit wordt gezien als een 'snellere' sport die geschikter is als kijksport. Ook de mogelijkheid dat deze vorm Olympisch wordt, speelt hierbij een rol. Bij verenigingswedstrijden in Nederland, Duitsland en België worden zomerbiatlon en target sprint beoefend.

Roy de Jong (lid van RW Rottemeren) en Joost van Driel zijn door de KNSA als Nederlandse junioren afgevaardigd om deel te nemen aan het WK Target Sprint in Changwon (Zuid-Korea) van september dit jaar. Roy was op het NK de snelste junior (Maarten Bakker was de snelste en senior, maar had zich niet gekwalificeerd omdat de KNSA alleen junioren uitzond). Helaas konden Roy en Joost zich niet kwalificeren voor de finale.

Bij Gouda en Bedaf wordt geschoten met lasergeweren. Lasergeweren zijn toegankelijker voor gebruik door kinderen en onervaren schutters. Een ander voordeel is dat een locatie snel geschikt te maken is voor lasergeweren. Bij RW Rottemeren en Troll wordt geschoten met een luchtgeweer. Bij

wedstrijden in Nederland wordt altijd geschoten met een luchtgeweer. Bij wedstrijden in het buitenland worden beide soorten geweren gebruikt; afhankelijk van de organisator.

Op serieus niveau winterbiatlon beoefenen, kan alleen als je in de gelegenheid bent om vaak in de sneeuw te trainen. Een aantal buitenlandse Nederlanders is in die gelegenheid. Einar Visser en Twan Adriaanse nemen komend seizoen voor Nederland deel aan de IBU<sup>4)</sup> Junioren Cup.

In Nederland, België en Duitsland is de afgelopen jaren samengewerkt tussen atletiekverenigingen en schietverenigingen om gezamenlijk Biatlon en Target Sprint te promoten; een mooie win-win. Een mooi voorbeeld hiervan is het Westlandse Kampioenschap Biatlon met 50 deelnemers.

### WEETJES

- In Nederland lopen meerdere initiatieven voor promotie van biatlon: gezamenlijke promotiefilm, gezamenlijke inkoop wapens, opleiding biatlontrainer en biatlon in een sneeuwhal.
- België had op de afgelopen winterspelen voor het eerst een biatlonteam.
- Dichtbij in Duitsland, omgeving Dortmund en Sauerland, worden wedstrijden cross-skatebiatlon georganiseerd<sup>5)</sup>. In veel andere landen bereiden topatleten zich voor met rolski biatlon.
- Op [www.nordicsportsagenda.nl](http://www.nordicsportsagenda.nl) vind je de biatlonwedstrijden en verenigingen die biatlon aanbieden.
- In Duitsland wordt jaarlijks rond kerst een winterbiatlonwedstrijd gehouden in het voetbalstadion van Schalke04. Veel biatlon-toppers zijn daar aanwezig; het stadion zit stampvol. Info op [www.biathlon-aufschalke.de](http://www.biathlon-aufschalke.de).
- Tijdens biatlon uitzendingen op Eurosport kun je twitteren met (oud biatleet) Herbert Cool; @CoolHerbert.

1) ZIE [WWW.NORDICSPORTSAGENDA.NL](http://WWW.NORDICSPORTSAGENDA.NL) VOOR EEN OVERZICHT VAN BIATLONVERENIGINGEN.  
2) ISSF: INTERNATIONAL SHOOTING SPORT FEDERATION; [WWW.ISSF-SPORTS.ORG](http://WWW.ISSF-SPORTS.ORG)  
3) KNSA: KONINKLIJKE NEDERLANDSE SCHIETSPOORT ASSOCIATIE; [WWW.KNSA.NL](http://WWW.KNSA.NL)  
4) IBU: INTERNATIONAL BIATLON UNION; [WWW.BIATHLONWORLD.COM](http://WWW.BIATHLONWORLD.COM)  
5) [WWW.BIATHLON-AKTIV.DE](http://WWW.BIATHLON-AKTIV.DE)

# MARATHONS SLIM COMBINEREN

Je kunt natuurlijk gewoon aan een paar mooie langlaufmarathons meedoen, maar je kunt ook een extra uitdaging zoeken door mee te doen aan gecombineerde wedstrijden of klassementen.

## KLEINE KLASSEMENTEN

In Oostenrijk heb je de Tour de Ramsau, van 11 tot en met 13 januari 2019, een wedstrijd voor allrounders. Met een proloog van 2 km skating op vrijdagavond, 30 km klassiek op zaterdag en 30 km skate op zondag. In 2018 kwamen er 56 deelnemers in het algemeen klassement, waaronder twee Nederlandse dames. In Frankrijk is er de uitdaging van de Ultratrans: zowel de skate als de klassieke versie van La Transjurassienne: 56 km klassiek op zaterdag en 68 km skating op zondag op 9 en 10 februari 2019. Ook hier zijn mooie prijzen te winnen.

Ben je van plan om in Oostenrijk aan zes van de acht marathons van Austria Loppet mee te doen, meld je dan voor 10 januari 2019 aan via [www.austrialloppet.at](http://www.austrialloppet.at). Haal je bij alle zes de finish, dan word je benoemd tot 'Austria Loppet-Finisher' en zijn er serieuze prijzen te winnen: driedaagse vakanties inclusief toegang tot een marathon met startpakket of tegoedbonnen. In Duitsland bestaan dit soort klassementen niet meer meldt Mario Felgenhauer van het Duitse langlaufportal [www.xc-ski.de](http://www.xc-ski.de). De bonden kwamen in 2018 niet tot een mooi gezamenlijk klassement en hij ver-

wacht dit ook niet op korte termijn. Wel zijn er, na de wedstrijden, vaak verlotingen van mooie prijzen.

## WORLDLOPPET

[www.worldloppet.com](http://www.worldloppet.com)

Je kan ook lid worden van de Worldloppet Ski Federation. Alleen de beste marathons in een land worden bestempeld als Worldloppet. Er zijn twintig races in Europa, Azië, Australië en Oceanië. Je kan een Worldloppet paspoort aanschaffen en dit na de race laten stempelen. Als je in tien verschillende landen op twee continenten een stempel hebt verzameld word je WL Master. Doe je tien complete marathons in hetzelfde continent dan word je Gold Master. Bij tien korte versies ben je Silver Master. Het gaat vooral om de fun van het verzamelen van de stempels, en je



vernoeming op de lijst met Masters. Het paspoort kost € 33,- en daarmee draag je bij aan de promotie van de langlaufsport. Het blijft geldig tot je de Master titel hebt. Het biedt voordelen bij wedstrijden zoals welkomstcadeau of een beter startvak. Maar als je de Mastertitel hebt profiteer je écht: er zijn speciale bijeenkomsten en recepties exclusief voor Masters. Er zijn 18.000 paspoorthouders. 75 Nederlanders hebben een paspoort en er zijn 21 Masters. De bekendste loppet is de Vasaloppet. Ben je die zat? Er is ook een versie van deze beroemde wedstrijd in China. En de Birkebeiner staat als Birkie ook op het programma in de Verenigde Staten. Meer informatie op [www.worldloppet.com](http://www.worldloppet.com). Je kunt daar ook zoeken naar je resultaten van al je worldloppet races.

## EUROLOPPET

[www.euroloppet.com](http://www.euroloppet.com)

Er zijn 16 Euroloppet marathons en nog 4 marathons van partners. Ze bieden een gevarieerd programma voor de echte wedstrijdporter en de recreant, van de Ganghoferlauf tot de Rucksacklauf.

Het Euroloppet Paspoort à € 39,- biedt meer voordelen dan het Worldloppet paspoort. Zo krijg je een welkomstgeschenk ter waarde van € 75,-, mag je in de tweede startgroep starten van Euroloppet marathons, krijg je 20% korting op het startgeld en verdien je een gratis startbewijs als je in een jaar drie Euroloppets hebt gedaan. Daarnaast kun je voor jezelf diploma's, trofeeën en medailles aanschaffen. En ook hier kan je een Euroloppet Racer worden als je drie races in een jaar doet.

## VISMA SKI CLASSICS

[www.vismasklassics.com](http://www.vismaskiclassics.com)

De Visma Ski Classics is een competitie voor professionele langlaufploegen over twaalf uitdagende wedstrijden, waaronder enkele Worldloppets. Na elke wedstrijd is het voor recreanten mogelijk op hetzelfde parcours een wedstrijd te lopen. Tijdens deze wedstrijden is de tv volop aanwezig en krijg je goed mee hoe het langlaufcircus werkt. In de voorbereiding op een wedstrijd zie je het testen van ski's en kan je ingehaald worden door de echte pro's tijdens hun trainingen. Voordeel van de Visma Ski Classics is dat alles op alles wordt gezet om de wedstrijden door te laten gaan. Zo zie je bij de Sgambeda, de openingsrace in Livigno, dat de sneeuwkanonnen dagenlang draaien om een mooi parcours te verzorgen. Ieder jaar wordt een aantal marathons geselecteerd voor deze Classics. In 2019 is de Engadin Skimarathon als enige skatemarathon opgenomen in de agenda. Doe je aan alle races mee, dan ben je van 30 november t/m 13 april actief.

## LEO LANSBERGEN OVER WORLDLOPPET EN EUROLOPPET

*'Ik ben al sinds 2000 in het bezit van een Worldloppet paspoort, maar ben geen Master. Wel schreef Hannes Larsson, 87 jaar en in bezit van 27 Gold Master titels en 7 Silver titels, in zijn boek Cross-country skiing around the World uit 2011 dat ik volgens hem in 2011 'wereldrecordhouder' was in aantal deelnames aan Worldloppetwedstrijden.'*

*'Ik heb ook een Euroloppetpas en dat is heel lucratief. Ik verzamel geen stempels, maar profiteer optimaal van allerlei voordelen: altijd een gunstig startvak en bij drie wedstrijddeelnames in één winter - en dat is voor mij niet zo moeilijk - het volgende jaar een gratis wedstrijd en een gratis HF wax van Start. Ook krijg je een flinke korting bij Ski Willy in Ramsau en Sport Albert in Duitsland en neem je deel aan een verloting van diverse artikelen, als je drie wedstrijden in een winter gelopen hebt. Er zijn ongeveer vierhonderd deelnemers aan de verloting en je hebt een behoorlijke kans op een prijs. Ik heb al eens een paar Fischer ski's gewonnen. In tien jaar - zo lang is het paspoort geldig - heb ik mijn inschrijfgeld al vele malen terugverdiend en heb daarom deze winter weer een nieuw exemplaar aangeschaft.'*



ontwerperik  
grafische  
vormgeving

Grafisch creatief  
in ontwerp en dtp  
van online en offline  
communicatie

mob +31 628 429 707  
ontwerperik@gmail.com



## Diepenveense Sport Club Afdeling Nordic Sports



*Dé rolski & cross skate sportvereniging  
van oost Nederland!*

Kennismakingslessen en cursussen  
Cross skate en rolski klassiek  
Wekelijkse techniektrainingen  
Maandelijks toertochten  
Langlaufen in het Sauerland  
Salland Marathon



[www.nordicsports-diepenveen.nl](http://www.nordicsports-diepenveen.nl)

# MARATHON KALENDER



	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
<b>DECEMBER 2018</b>			
2	La Sgambeda	35 SK	www.lasgambeda.it/
<b>JANUARI 2019</b>			
4-5	Bedrichovsky Night Light	17,5+35 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/nightlightmaraton
5	Blaa alm lauf	14 KL, 7+21 SK	www.geomix.at/verein/blaa-alm-langlaufatag
6	Attraverso Campra	21 SK	www.campra.ch/
11-13	Ramsauer-Dachstein	2 SK+30 KL+30 SK	www.ramsausport.com/de/winter/aktuelles.html
12	Pustertaler	60 KL	www.ski-marathon.com
12	La Diagonela	30+65 KL	www.ladiagonela.ch
12-13	Bessans	42+21 SK, 30 KL	www.marathondebessans.com
12-13	Kaiser Maximilian - Seefeld	60 KL+SK	www.kaisermaximilianlauf.com/de/
13	Planoiras Lenzerheide	25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
19-20	Kasperska	30 KL+30 SK	www.ski-tour.cz/cs/zavody/kasperska30
19-20	Dolomitenlauf	20+42 KL, 20+60 SK	www.dolomitenport.at
19-26	NK	7,5+25 SK, 10 KL	www.nskiv.org/event/noords-festival
20	Rothenthurmer Volksskilauf	23 SK	www.volksskilauf.ch/
23	Moonlight classic	15+30 KL	www.moonlightmarathon.info
24	Lavazelloppet	22 KL	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
26	Steiralauf	25+50 SK, 30 KL	www.steiralauf.at
26-27	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25 KL, 35+55 SK	www.tannheimertal.com/winter/highlights/ski-trail.html
26-27	Biela Stopa- Weiss Trail	45+25 SK, 30 KL	www.bielastopa.sk
27	Marcialonga	70+45 KL	www.marcialonga.it
27	Surselva Sedrun	25 SK	www.surselva-marathon.ch
<b>FEBRUARI 2019</b>			
1	Vollmondtrac Ramsau	20 SK	www.ramsausport.com/de/winter/aktuelles.html
1-3	Marcia Gran Paradiso	25+45 KL, 25 SK	www.marciagranparadiso.it
2-3	Erzgebirgs	10+21 SK, 21+42 KL	www.erzgebirgs-skimarathon.de
2-3	Orlicky Maraton	20+40	www.ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
2-3	König-Ludwig-Lauf	23+50 SK, 23+50 KL	www.koenig-ludwig-lauf.com/
2-3	Toblach Cortina	30 SK, 42 KL	www.dobbiacocortina.org
3	Kandersteg, CH	10+21 SK	www.kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
3	Saalfelden	21+42 SK	www.skimarathon.at
3	Böhmerwaldlauf	15+30 SK	www.boehmerwaldlauf.com
8-10	Jizerka Padesatka	25+30+50 KL	www.jiz50.cz
9	Schwarzwald	100+60 KL, 100+60 SK	www.fernskiwanderweg.de
9	Orsa Gron Klitt Skimarathon	42+21 KL	www.orsask.se/varatavlingar/orsagronklittskimarathon
9-10	Rennsteig	17 SK, 34 KL	www.rennsteig-skilauf.de
9-10	Transjurassienne	25+56 KL, 25+48+68 SK	www.transjurassienne.com
9-10	Engelbrektsloppet	30+60 KL	www.engelbrektsloppet.com
9-10	Koasalauf	28+50 SK, 28+50 KL	www.koasalauf.at
10	Einsiedler Skimarathon	25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
10-17	Tartu	31+63 SK, 31+63 KL	www.tartumaraton.ee
16	Karlovska	25+50 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
16-17	Gsiesertal	30+42 SK, 30+42 KL	www.valcasies.com
17	Süerlanner	36 KL	www.skiloap.de
17	Zernezer Volkslauf	15 SK	www.cdssarsura.ch/TERMINE.335.0.html
17	7-Mila	74+40+24 KL	www.7-mila.se
17	Franches Nordique	28 SK	www.sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
22.2-3.3	Vasaloppet	30+45+90 KL	www.vasaloppet.se

	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
23-24	Sumavsky Skimaraton	23+45 KL, 23+46 SK	www.skimaraton.cz
23-24	Finlandia	20+50 SK, 20+32+50 KL	www.finlandiahihto.fi
23-24	Jelyman	20 SK, 25+40 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/jelyman
24	Gommerlauf	21 KL, 21+42 SK	www.gommerlauf.ch
24	3 Taler lauf	20 SK, 30 KL	www.langlaufen.achensee.info
<b>MAART 2019</b>			
1-3	Bieg Piastow	30 SK, 25+50 KL	www.bieg-piastow.pl
2	Tervahiihto	86+53+22 KL/SK	www.tervahiihto.fi/en
9-10	Ganghofer	20+42 SK, 25+50 KL	www.seefeld.com/ganghoferlauf/de
3	Pirkan hiito	90+52+45 KL/SK	www.pirkankierros.fi
3	Notschreilauf	10+20 SK, 10+20 KL	www.notschrei-lauf.de
3	Val Ridanna	25+42 SK	www.sv-ridnaun.it
2-3	Mara Les Rosses/Ste Croix	12+25 SK, 12+22+42 KL	www.ski-mara.ch
3/10	Engadin	17+21+42 SK	www.engadin-skimarathon.ch
9-10	Kammlauf	26 SK, 26+50 KL	www.kammlauf.de
9/16	Birkebeiner	28+30+54 KL	www.birkebeiner.no
16-17	Vuokatti Hiihto	50+30+20 SK/KL	www.haastaitesikunnolla.fi/vuokatti-hiihto+in+english
16-17	Skadi	17+32 SK, 24+42 KL	www.skadi-loppet.com
17	Marathon des Glieres	22+42 KL	www.marathondesglieres.com
23-24	ski-24 les Mosses	24uurs	www.ski-24.ch
30	Tornedalsloppet	23+45 KL	www.tornedalsloppet.se
30	Saami Ski Race	60+90 KL, (30+60) KL	www.saamiskirace.com
<b>APRIL 2019</b>			
6	Arefjallsloppet	35+65 KL	www.arefjallsloppet.se
6	Reistadloppet	34+50 KL	www.reistadloppet.net
8-12	Lapponia	60/30, 50/25, 80 SK/40 KL	www.lapponiahihto.fi
13	Ylläs-Levi	70 KL	www.yllaslevi.com/

## NORDIC SPORTS AGENDA

	EVENEMENT
<b>NOVEMBER 2018</b>	
1	Bergzicht klassiek wedstrijd (rolski klassiek)
1	Open dag langlaufvereniging Gouda
17	Bedaf Loppet (langlauf klassiek op zand, rolski klassiek, rolski skate, cross skate)
18	Wintersportfestival de Uithof (langlauf, biatlon)
<b>DECEMBER 2018</b>	
2	Open dag langlaufvereniging Gouda
9	Utrechtse Heuvelrug Loppet (Rolski klassiek)
15	Wintertriathlon langlaufvereniging Gouda (hardlopen, mtb-en, langlaufen)
<b>JANUARI 2019</b>	
19-26	Noords Festival (langlauf)
27	Wintertriathlon Weissensee
<b>MEI 2019</b>	
18	NK Langlauf Sprint, Snowworld Zoetermeer
<b>JUNI 2019</b>	
19	Langlaufclinics op sneeuw buiten, Snowworld Zoetermeer

Voor actuele info en alle activiteiten in Nederland zie: [www.nordicsportsagenda.nl](http://www.nordicsportsagenda.nl).



## VASA SPORT DE LANGLAUF SPECIALIST IN REIZEN, SHOP EN EVENTS



Langlaufen

Langlaufen kan op verschillende manieren en elke vorm heeft zijn eigen, mooie kanten. Trek je eigen spoor in de ongerepte sneeuw ofwel toerlanglaufen, of maak juist mooie tochten in de loipe. Fanatiekelingen volgen trainingen en doen mee met een marathon. Voor elk type langlaufer hebben we een passende reis. Kijk op [www.vasasport.nl/winterreizen](http://www.vasasport.nl/winterreizen).



Backcountry/  
Toerlanglaufen

### Het hele jaar en overal langlaufen, ook in Nederland

Als er sneeuw ligt, ga je op de latten en anders ga je rolskiën of crossskaten. Wij bieden trainingen op rolski's of cross-skates en leuke tochten zoals de Vasa Hoppet en Kromme Rijn Loppet. Kijk op [www.vasasport.nl](http://www.vasasport.nl) wat er allemaal te doen is.



Snowshoën

### Specialist voor goed en betaalbaar langlauf- en rolskimateriaal

Goed passend materiaal is essentieel om plezier te beleven aan het langlaufen. In de Vasa Shop adviseren we je graag over het juiste materiaal. Wie niet wil kopen, kan bij ons ook huren. Direct online bestellen doe je in onze webshop. Bekijk [www.vasashop.nl](http://www.vasashop.nl) voor ons assortiment en openingstijden.



Rolskiën en  
Skiken

Gedurende het winterseizoen is onze winkel geopend op woensdag-, vrijdag- en zaterdagmiddag en op woensdagavond.

**VASA SPORT**  
SPORTIEVE REIZEN BEGINNEN HIER

Bredeweg 9a  
3945 PD Cothen  
0343 - 56 28 00

✉ [info@vasasport.nl](mailto:info@vasasport.nl)  
🌐 [vasasport.nl](http://vasasport.nl)  
🌐 [vasashop.nl](http://vasashop.nl)