



Algemene informatie

Langlaufen bij Vasa Sport

Beste lezer,

U hebt interesse in één van onze langlaufreizen. Dit document geeft veel algemene informatie over langlaufen. U vindt hier onder andere informatie over de geschiedenis, de technieken en het materiaal. Verder geven wij enkele voorbeelden van reizen.

Voor inhoudelijke informatie over onze verschillende langlaufreizen verwijzen wij u naar de Reisinformatie van de betreffende reis.

Op basis van beide documenten zou u in staat moeten zijn een goede keuze te maken. Hebt u echter na het doorlezen toch nog vragen of wilt u een persoonlijk advies? Aarzel dan niet en neem contact met ons op via reizen@vasasport.nl of +31 343 562800. Wij zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 9:00 en 16:00 uur.



Wij wensen u veel voorpret en hopen u op één van onze reizen in de sneeuw te mogen begeleiden!

Met vriendelijke groet,

Het Team van Vasa Sport



Inhoudsopgave

1	Geschiedenis van het langlaufen	3
2	Begrippen, termen en naamgeving	3
3	De technieken.....	4
	3.1 Klassieke techniek	4
	3.1.1 Diagonaalpas	4
	3.1.2 Dubbelstok	4
	3.1.3 Dubbelstok met beenafzet	4
	3.1.4 Visgraat.....	4
	3.2 Skatingtechniek.....	4
	3.2.1 Langlafschaatspas.....	5
	3.2.2 1 op 1	5
	3.2.3 Rolskischaaatspas.....	5
	3.2.4 Ladystep of diagonaal schaaatspas	5
4	Materiaal	5
	4.1 Klassieke langlaufski's	5
	4.2 Skating ski's	5
	4.3 Stokken, schoenen en bindingen	6
	4.4 De keuze is aan u	6
	4.5 Onderhoud	6
	4.6 Kleding	7
5	Langlaufen bij Vasa Sport.....	7
	5.1 Niveaugroepen	7
	5.2 Overzicht verschillende langlaufreizen	8
	5.2.1 Trainingsweekend Sneeuwthal Oberhof Duitsland	8
	5.2.2 WinterIntro Livigno Oostenrijk	8
	5.2.3 Langlaufweek in Ramsau Oostenrijk	8
	5.2.4 Noords Festival en SneeuwActief Reit im Winkl Duitsland	8
	5.2.5 Langlaufweekend Thüringer Wald met Rennsteiglauf Duitsland	9
	5.2.6 Rondom de Vasaloppet Zweden	9
	5.2.7 Marathonweekend Bodenmais met NK.....	9
	5.3 De verschillende langlauftochten	9
	5.3.1 Langlauftrekocht Fins Lapland	9
	5.4 Het programmaoverzicht Langlaufen 2013/2014.....	9
	5.5 Ten slotte.....	10
6	Contact	10





1 Geschiedenis van het langlaufen

Al in de oudheid was de mens zich ervan bewust dat het eenvoudiger was om je op latten over de sneeuw te bewegen, dan er lopend doorheen te ploegen. De oudste ski werd gevonden in een moeras in het noorden van Zweden en is zo'n 4500 jaar oud. Al in de tiende eeuw werden in Noorwegen 'sneeuwlopers' gebruikt door Koninklijke dienstbodes. Ook waren er skitroepen die een belangrijke rol speelden als verkenners en als soldaten tijdens diverse oorlogen. Langlaufen is dus van oorsprong een praktische vorm van voortbewegen.

Echter, in de negentiende eeuw ontwikkelde het langlaufen zich als sport in Noorwegen. In 1826 schafte het Noorse leger de skiafdelingen weliswaar af, maar de bergbewoners en mensen uit de stad hadden de smaak te pakken. Langzaam ontstonden er krachtmetingen en echte wedstrijden. In midden Europa zou het nog wel wat langer duren voordat het langlaufen als sport zou doorbreken. Sinds het einde van de jaren 60 zijn er Nederlandse langlaufers actief.

Langlaufen onderscheidt zich van het alpineskiën door de beleving. Waar het alpineskiën wordt gekenmerkt door herhaald wachten bij de skilift en afdalingen maken, is het langlaufen een sport waar lichamelijke inspanning wordt beloond door actief bezig zijn in een prachtige omgeving en de belofte van een mooie afdeling na een zware klim. Maar ook voor minder getrainde mensen is langlaufen geschikt. Langlaufen is bij uitstek geschikt voor mensen die graag sportief bezig willen zijn en van de omgeving willen genieten.

Een ding is zeker, het "suffe" imago van het langlaufen is onterecht. Het tegendeel van wat veel mensen vinden is waar: langlaufen is niet voor watjes!

2 Begrippen, termen en naamgeving

Je kunt je op veel manieren met ski's door de sneeuw voortbewegen. Als er geen gebruik gemaakt wordt van liften zijn er diverse voortbewegingsvormen, van langlaufen in de loipe tot toerskiën in extreem alpine terrein. Voor deze bewegingsvormen zijn veel verschillende namen. We onderscheiden de volgende 3 hoofdvormen: langlaufen in de loipe, langlaufen buiten de sporen (backcountryskiën) en toerskiën.

langlaufen in de loipe	smalle langlaufski's (no-wax of wax) zonder staalkanten	langlaufschoenen voor de klassieke techniek, langlaufbindingen
langlaufen buiten de sporen (loipe), synoniemen: backcountry (BC)-skiing, toerlanglaufen, fjell skiën	backcountry (BC) ski's, dit zijn bredere langlaufski's (no-wax of wax), meer of minder gedetailleerd, meestal met staalkanten, met of zonder stijgvellen	BC schoenen en BCbindingen, lijken op langlaufschoenen en bindingen, maar zijn robuuster, breder, hoger
toerskiën , synoniemen: toerenski, tour skiing	alpine toerski's met staalkanten, gedetailleerd, alpine tourskibinding die vastgezet wordt voor de afdaling	alpine toerskischoenen van hard kunststof en alpine toerskibinding, die voor scharniert tijdens het stijgen en achter vastgezet kan worden voor het dalen

De term crosscountry (XC) skiën is het Engelse woord voor langlaufen en kan dus zowel voor langlaufen in de loipe als langlaufen buiten de sporen gebruikt worden.

Dan is er ook nog de telemark-techniek. Deze afdaaltechniek kan beoefend worden tijdens het langlaufen buiten de sporen (dus op backcountry-materiaal) en als variant op het toerskiën en dan met een alpine-telemarkuitrusting met sterk gedetailleerde ski's en harde schoenen.

De term X-Adventure (XA) wordt ook wel gebruikt en staat voor een combinatie van backcountryskiën op korte backcountryski's, afgewisseld met snowshoeing en eventueel Zweeds schaatsen (ook wel kluun schaatsen genoemd).





3 De technieken

Langlaufen is een zeer technische sport. Wie de techniek niet goed beheerst, zal weinig plezier beleven aan de sport. Daarom is goede kennis van de techniek belangrijk. Wij kunnen u de verschillende technieken uitleggen, maar mensen die nog nooit hebben gelanglauft raden wij altijd aan lessen te nemen. Voor meer informatie over het langlaufen kunt u ook terecht op www.langlaufpagina.nl

3.1 Klassieke techniek

Bij het langlaufen bestond tot het begin van de jaren tachtig maar één techniek: de klassieke. Hierbij wordt een voorwaartse beweging gemaakt in een getrokken spoor in de sneeuw, de loipe. Er zijn hierbij verschillende technieken.

3.1.1 Diagonaalpas

De diagonaalpas past u toe op stijgend terrein. De diagonaalpas heeft ongeveer dezelfde beweging als hardlopen.

Wanneer u loopt of rent gaan linkervoet en rechterarm naar voren, terwijl de rechervoet en linkerarm naar achteren gaan. Bij het langlaufen is de beweging hetzelfde, alleen hebt u nog stokken vast waarmee u afzet en glijdt u meer door op de ski's.



3.1.2 Dubbelstok



Dubbelstok past u toe op vlak of licht dalend terrein. Bij het dubbelstokken – of dubbelpolen – zet u met twee stokken tegelijk af, terwijl de benen naast elkaar blijven en door het spoor glijden.

3.1.3 Dubbelstok met beenafzet

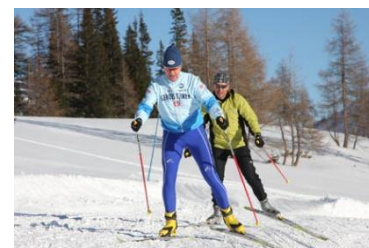
Dubbelstok met beenafzet wordt gebruikt op vlak en licht stijgend terrein. Hierbij worden de twee armen ondersteund door een beenafzet. Gelijktijdig met het naar voren brengen van de armen, vindt er een beenafzet plaats. Uw gewicht staat op het afzetbeen.

3.1.4 Visgraat

Wanneer het terrein erg steil wordt, kunt u de visgraatpas gebruiken. Hierbij zet u de ski's buiten het spoor en maakt u een V-beweging met de ski's, terwijl de armen ook hier weer om en om een afzet maken. Als u dit snel doet, is het net of u naar boven rent.

3.2 Skatingtechniek

Aan het begin van de jaren tachtig zorgde de Fin Pauli Siitonen voor een ware revolutie in de langlaufwereld. Hij introduceerde de halve schaatspas, waarbij één ski in het spoor blijft terwijl de andere ski een zijwaartse afzet maakt. Deze techniek ging vooral op vlak terrein veel sneller dan de klassieke techniek. In 1984 werden er steeds meer skatingtechnieken ontwikkeld, waarmee je ook sneller kon klimmen dan met de klassieke techniek. Bij de wereldkampioenschappen in 1985 in Seefeld kwam de echte doorbraak. De deelnemers, die de skatingtechnieken al goed onder de knie hadden wonnen de wedstrijden. De wereldkampioenen van 1982, die nog met de klassieke techniek onderweg waren, eindigden ver achter in het veld. Even dreigde de klassieke techniek helemaal uit het wedstrijdlanglaufen te verdwijnen, maar de internationale skibond besloot vanaf 1987 wedstrijden in beide technieken te organiseren.





Bij de skatingtechniek maakt u met de benen een zijwaartse, schaatsbeweging, die weer door de armen wordt ondersteund. De ski's die hiervoor worden gebruikt zijn korter dan de klassieke ski's, terwijl de stokken vaak langer zijn. Ook hier zijn er weer verschillende technieken toe te passen. Bij deze technieken ligt het grootste onderscheid in het ritme van de armen en benen.

3.2.1 Langlaufschaatspas

De meest gebruikte techniek is de langlaufschaatspas, waarbij de armafzet tussen de beide beenafzetten plaatsvindt en er dus 3 afzetmomenten na elkaar zijn. Deze techniek is vooral goed bruikbaar op de wat steilere klimmen.

3.2.2 1 op 1

De 1 op 1-techniek past u toe op licht stijgend terrein. Bij iedere beenafzet doet u een afzet van beide armen. Arm- en beenafzet zijn gelijktijdig klaar.

3.2.3 Rolskischaaftpas

Verder onderscheiden we de rolskischaaftpas die twee fasen kent. De arm/stokafzet vindt gelijktijdig plaats met één van de beenafzetten. Deze pas gebruikt u vooral op vlakke en licht dalende stukken. Deze beweging is de meest gebruikte pas door rolskiërs, vandaar deze benaming.

3.2.4 Ladystep of diagonaal schaaftpas

De Ladystep of diagonaal schaaftpas wordt toegepast als het spoor steil omhoog gaat. U stapt met ski's in V-stand al glijdend naar boven, waarbij beide armen de beweging ondersteunen.

4 Materiaal

Op het moment dat u er voor kiest om materiaal te huren of kopen, is het van belang te weten welke techniek u gaat beoefenen: klassiek of skaten. Voor het skaten heeft u skating ski's nodig, voor klassiek kunt u kiezen uit wax-ski's en nowax-ski's.

Een zorgvuldige keuze bij aanschaf of huur van ski's is belangrijk. Het passen en meten van de juiste ski voor u luistert nauw. Zeker als u overweegt om ski's aan te schaffen, adviseren wij u om dit bij een langlaufspecialist te doen. Deze neemt voldoende tijd voor het passen en meten.

In de Vasa Shop hebben wij de mogelijkheden en de expertise om u de juiste ski's aan te meten. Zie voor meer informatie ook www.vasasport.nl/vasashop.



4.1 Klassieke langlaufski's

Langlaufski's worden aangepast aan uw gewicht, uw lengte, conditie en kracht. Daarnaast is van belang in hoeverre u de techniek al beheerst.

Bij klassieke langlaufski's is de spanning van de ski's namelijk een belangrijke en bepalende factor: heeft u ski's met een te hoge spanning, dan zult u veel kracht moeten zetten om een goede afzet te kunnen geven. Hebben uw ski's een te lage spanning, dan zult u een prima afzet hebben, maar nauwelijks glijden. De kunst is om een goede balans hiertussen te vinden. Dit kan uw langlaufspecialist voor u bepalen. In de Vasa Shop staan verschillende meetinstrumenten klaar!

4.2 Skating ski's

Skating ski's bestaan uitsluitend uit een glijgedeelte, deze kent geen afzetdeel. Door de skatingtechniek wordt de afzet gedaan met de binnenkanten van de ski, de schaatsbeweging.



Ook bij skating ski's is de juiste lengte en spanning belangrijk om een goede afzet en glij mogelijk te kunnen maken.

4.3 Stokken, schoenen en bindingen

Met alleen ski's zijn we er niet. Stokken, schoenen en bindingen mogen ook niet ontbreken.

Stokken

De stokken voor klassieke skitechniek wijken af van de skating. Skatingstokken zijn langer dan klassieke stokken.



Schoenen en bindingen

Bij het langlaufen maakt u gebruik van speciale langlaufschoenen en bindingen. Deze schoenen zitten met de neus vast in de binding. Bij het langlaufen is dus uw hak vrij van de ski.



Voor de klassieke techniek worden andere langlaufschoenen gebruikt dan voor de skating ski's. Door de skatingtechniek hebben de skatingschoenen vaak een verstevigd hielgedeelte. Er bestaan ook combischoenen, die voor zowel skating als klassiek geschikt zijn. Daar zit een kunststof kap over de hiel, die eraf gehaald kan worden. Zo wisselt u, als u beide technieken wilt skiën, uw schoenen eenvoudig af.

De binding op de ski is afhankelijk van het soort schoen dat gebruikt wordt, of andersom.

4.4 De keuze is aan u

Afhankelijk van de skitechniek, kunt u het materiaal kiezen. Dit betekent dat als u beide vormen wilt beheersen, zowel klassiek als skating, u twee sets materiaal zult moeten aanschaffen.

Voor de beginnende langlaufer is het altijd aan te raden om de eerste keer materiaal te huren.

4.5 Onderhoud

Langlaufski's hebben onderhoud nodig! Dat geldt ook voor no-wax ski's, alhoewel de naam anders doet vermoeden.



Bij wax-ski's zorgt u er zelf voor dat het afzetgedeelte van de ski met de juiste wax is geprepareerd. De waxkeuze is afhankelijk van de sneeuwomstandigheden (soort sneeuw, temperatuur, ontwikkeling gedurende de dag). Daarnaast moet u ervoor zorgen dat het glijgedeelte voorzien is van goede glijwax. Het bepalen van de juiste afzet- en glijwax wordt door sommigen wel gezien als een wetenschap. Bij wedstrijden doen waxmeesters vaak erg geheimzinnig over de wax die men op de ski's van de



winnende atleet heeft gedaan. Voor de recreant zal het zo ver niet komen, maar om echt optimaal te kunnen genieten van uw waxski's, is kennis van skipreparatie noodzakelijk. Als u houdt van deze dimensie in de sport en met de verschillende soorten wax bezig wilt zijn, is dit de voorpret van het langlaufen.



Als u niet al te veel tijd wilt besteden aan het waxen van uw ski's zijn no-wax ski's een uitkomst. Het is een groot misverstand dat no-wax ski's geen enkele behandeling nodig hebben. Allereerst zullen ook deze ski's moeten zijn voorzien van een laag glijwax. Daarnaast kan het afzetgedeelte in sommige sneeuwomstandigheden worden behandeld met een special serum, wat voorkomt dat de sneeuw aan uw ski blijft plakken. Het voordeel van no-wax ski's is echter wel dat u 's morgens snel kunt gaan langlaufen.

Daarnaast is het voor het behoud van de ski's noodzakelijk dat zij na het skiën, voor perioden dat zij langere tijd niet worden gebruikt, goed onderhouden worden. De ski's moeten goed schoongemaakt worden en in de zgn. zomerwax gezet worden. U kunt ze dan met een gerust hart opbergen voor het volgende winterseizoen. U kunt deze waxbeurt ook door Vasa Sport laten doen!



4.6 Kleding

Tijdens het langlaufen levert uw lichaam veel inspanning. U zult het daarom snel warm krijgen. Het advies is om daarom meerdere dunne lagen over elkaar te dragen. In dat geval kunt u onderweg eenvoudig een laagje kleding uittrekken als het te warm wordt.



Over het algemeen moet uw langlaufkleding comfortabel en flexibel zijn. U begint altijd met goed thermisch ondergoed: shirt, broek en sokken. Thermo-ondergoed zorgt voor goede isolatie, een goede doorvoer van transpiratie en is sneldrogend. Katoenen kleding is af te raden. Katoenen kleding wordt nat door transpiratie, waardoor u het alleen maar koud zult krijgen.



Over het ondergoed kunt u vervolgens een shirt met lange mouwen dragen (ook geen katoen!) en een wintertight, al dan niet met een windstopper. Over het shirt kunt u vervolgens een jack dragen.

Bij het langlaufen zijn handschoenen ook erg belangrijk. Deze beschermen tegen de kou en tegen pijnlijke plekken of blaren. Door de stokinzet komt er druk of wrijving op uw handen. Met de juiste handschoenen voorkomt u dat.



Omdat de meeste warmte via het hoofd verdwijnt is het ook raadzaam een dunne wintermuts te dragen.

In de Vasa Shop hebben we een uitgebreid assortiment specifieke langlaufkleding.

5 Langlaufen bij Vasa Sport

Het is nog maar kort geleden dat langlaufen uitsluitend werd gezien als skiwandelen, een sport voor ouderen. Vasa Sport bewijst echter het tegendeel. Langlaufen kan op heel veel niveaus worden gedaan. Skiwandelen is één optie maar het echte langlaufen kenmerkt zich door een uitdagend technisch spel van afzetten en glijden. De snelle opeenvolging van klimmen en dalen doet een beroep op conditie en doorzettingsvermogen. Sportlanglaufen is dé duursport in de sneeuw.

Als u deelneemt aan een Vasa Sport-reis helpen wij u de langlauftechniek te leren dan wel te verbeteren. Ervaring is niet nodig, wie regelmatig sport en een conditionele inspanning niet schuwt, is van harte welkom. Tijdens de reizen is er veel aandacht voor instructie, maar er worden ook tochten gemaakt. U kunt ook deelnemen aan verschillende marathons, zoals de Engadiner en de Vasaloppet.

5.1 Niveaugroepen

Ondanks dat langlaufen conditioneel nogal wat vraagt, betekent dit niet dat het niet voor iedereen is weggelegd. Met de juiste instructie en begeleiding kan zelfs de beginnende langlaufer veel plezier beleven. En uw conditie zal door het langlaufen alleen maar verbeteren. Dat is een mooi pluspunt.

Om iedereen, van beginner tot gevorderde, tijdens onze reizen goed tot zijn recht te laten komen, werken wij met niveaugroepen. De groepen stellen wij aan het begin van de reis samen op basis van technisch en conditioneel vermogen. Uw training en begeleiding wordt gedurende die week aangepast aan dit niveau.

Zo leert een beginnende langlaufer die week ook echt langlaufen. De gevorderde langlaufer kan aan zijn techniek schaven en de sportieve langlaufer kan aan de conditie werken en de techniek verfijnen.

De niveaugroepen worden ingedeeld in de kleuren groen, blauw, rood en zwart. De indeling in kleuren hebben we zo gekozen, omdat langlaufloipes en skipistes ook zo worden ingedeeld.



Groen	Geen langlaufervaring (of misschien een enkele keer gedaan)	Doet 1 of meerdere keren per week aan duursport
Blauw	Eén of meerdere jaren langlaufervaring Kan tochten van 10-30 km volbrengen	Doet 2 of meer keer per week aan duursport
Rood	Heeft meerdere jaren langlaufervaring Kan tochten van 30 km of meer volbrengen en/of neemt deel aan langlaufmarathons	Zeer goede conditie (min. 3x per week aan duursport) Traint ook op rolski's
Zwart	Ver gevorderde langlaufer Neemt deel aan wedstrijden en/of marathons beschikt over een goede techniek	Zeer goede conditie (min. 3x per week aan duursport) Traint wekelijks op de rolski's

Opmerkingen:

- De langlaufreizen bij Vasa Sport vragen een behoorlijke conditie. Ook voor niveau groen is een goede fysieke basisconditie nodig.
- Duursporters (5 of meer keer per week) die nog nooit gelanglauft hebben maken vaak gedurende een week snel vorderingen. Het is mogelijk dat u dan snel van groep groen naar rood 'promoveert'
- Op een reis worden de niveaus verdeeld over de groepen het kan dus zijn dat niveaus worden samengevoegd in een lesgroep.
- Voor buiten de sporen langlaufen hebben we een andere omschrijving, zie algemeen document BackCountry skiën.

5.2 Overzicht verschillende langlaufreizen

5.2.1 Trainingsweekend Sneeuwthal Oberhof Duitsland

Vroeg in het seizoen en dicht bij huis de eerste sneeuwmeters maken? Dat kan tijdens de Langlauftrip naar de Sneeuwthal Oberhof in Duitsland. Het is de eerste reis in het seizoen. Het is een **weekendreis** vol met **lessen en trainingen**. Elke dag staat er een **sneeuwtraining** in de hal op het programma en een **buitentraining** in de Nordic stijl.

5.2.2 WinterIntro Livigno Oostenrijk

Een trainingsstage op de eerste sneeuw van het jaar, vanuit een comfortabel hotel in Livigno. Het succes van deze reis is de **combinatie** van een week lang **langlaufinstructies, videoanalyses, instructies skipreparatie** en **adventuretochten**. Instructies vindt plaats in zowel klassieke- als skatingtechnieken. Een afsluitende ludieke wedstrijd zorgt voor de kers op de taart. Door het karkater van het parcours (**vele beklimmingen en op hoogte**) is een goede conditie vereist.

5.2.3 Langlaufweek in Ramsau Oostenrijk

Sinds de SneeuwActief-week met langlauf NK in Reit im Winkl georganiseerd wordt, stond er geen langlaufreis meer naar dit **Oostenrijkse langlaufmekka** op het programma. Met deze langlaufweek in januari zijn we terug en bieden we beginnende en gevorderde langlaufers een fantastische week aan met **instructies en tochten**. Een heerlijke week om te leren langlaufen (goede basisconditie vereist) of de techniek te verbeteren!

5.2.4 Noords Festival en SneeuwActief Reit im Winkl Duitsland

Een week waar langlaufend Nederland elkaar treft. Vasa Sport organiseert in opdracht van de Nederlandse Ski Vereniging onder de paraplu van het Noords Festival het SneeuwActief-programma met **veel instructies en tochten**. De instructies en tochten worden aangeboden voor de niveaugroepen groen tot en met zwart. U kunt ook deelnemen aan de wedstrijden die voor alle niveau's toegankelijk zijn. De betere langlaufers sluiten de week af met de **skating Volksskilauf** over 25 km.



5.2.5 Langlaufweekend Thüringer Wald met Rennsteiglauf Duitsland

De langlauftrip Thüringer Wald is een zeer succesvolle reis die al **meer dan 10 jaar** op het programma staat! **Dicht bij huis** (5 uur vanaf Utrecht) krijgt u les in **klassieke technieken** op 3 niveaus (groen, blauw en rood). Aan het eind van het weekend kunt u deelnemen aan een **prestatietocht** van 11 km (groen & blauw) of aan de **Rennsteiglauf** over 34 km (rood).

5.2.6 Rondom de Vasaloppet Zweden

Wie de Vasaloppet nog nooit gedaan heeft is geen echte langlaufer! Het **evenement** in Zweden is **vergelijkbaar met de Elfstedentocht zoals wij die in Nederland kennen**. De **sfeer is zeer bijzonder** en maakt deze reis tot een onvergetelijke ervaring. Tijdens deze week zijn er lessen en trainingen, wordt in 3 dagen het parcours gelanglauft (3 x 30 km) en is op zondag de marathon. Nog nooit gelanglauft? Wij kunnen duursporters in een jaar klaarstomen met een voorbereidingsprogramma op rolski's en een sneeuwweekend. Deze reis is alleen geschikt voor **klassieke technieken**.

5.2.7 Marathonweekend Bodenmais met NK

Een lang weekend net als het Noords Festival in Reit im Winkl. Ook hier staan **instructies** en **wedstrijden** op het programma met als hoogtepunt de **NK Marathon klassiek** op zondag. Met de NK Marathon skating in Reit im Winkl is hiermee ook het marathon-programma compleet. Vasa Sport organiseert voor dit weekend een **complete reis met accommodatie, busreis en instructieprogramma**. Skadi Bodenmais organiseert naast de klassieke marathon op zondag (dat dus telt als NK) ook een **skatingmarathon** en **jeugdwedstrijden** op zaterdag.

We krijgen van Skadi Bodenmais veel ondersteuning, dat betekent o.a.:

- aanmelden voor de wedstrijden kan direct via Vasa Sport
- eigen startvak voor de Nederlandse deelnemers bij de 42km
- eigen NK-prijsuitreiking, waarvoor de "internationale" prijsuitreiking onderbroken wordt

Het wordt dus een fantastisch weekend, met maar één dag vrij 3 dagen in de sneeuw!

5.3 De verschillende langlauftochten

5.3.1 Langlauftrektocht Fins Lapland

Een **avontuurlijke langlauftrekking van hut naar hut** in Fins Lapland met afstanden van 20 tot 30 km per dag. 200 km ten noorden van de Poolcirkel ligt Rauhala, het uitgangspunt van deze langlauftour. Rauhala ligt in de gemeente Kittilä in **Fins Lapland**. U trekt bij deze tocht in 6 etappes door prachtige onbevoerde landschappen met een dik pak sneeuw. Tijdens de tour zal de ervaren gids u veel over het **huidige en ook vroegere leven in Lapland** kunnen vertellen.

5.4 Het programmaoverzicht Langlaufen 2013/2014

Voor het aanbod in het seizoen 2013/2014 heeft Vasa Sport uit bovenstaande langlaufreizen en langlauftochten een selectie gemaakt.

Langlauf reizen		niveaugroepen		
24/10/13 - 27/10/13	Trainingsweekend Sneeuwwhal Oberhof - Duitsland			
30/11/13 - 07/12/13	Winterintro Livigno - Italië	+		
11/01/14 - 18/01/14	Langlaufweek Ramsau - Oostenrijk	+		
18/01/14 - 25/01/14	Noords Festival en SneeuwActief Reit im Winkl - Duitsland			
06/02/14 - 09/02/14	Langlaufweekend Thuringerwald met Rennsteiglauf - Duitsland			
22/02/14 - 03/03/14	Rondom de Vasaloppet - Zweden			
14/03/14 - 16/03/14	Marathonweekend Bodenmais met NK marathon cl - Duitsland			
februari - maart	Langlauftrektocht - Fins Lapland			
december - maart	Wintersport Sancy Massief - Frankrijk			
december - maart	Wintersport Werfenweng - Oostenrijk			



5.5 Ten slotte

In de paragrafen hiervoor hebben wij u een aantal suggesties gedaan. Voor gedetailleerde informatie over deze reizen verwijzen wij u graag naar www.vasasport.nl. Daar kunt u de reisinformatie van de betreffende reizen downloaden.

Behalve bovengenoemde reizen hebben wij nog meer reizen in ons aanbod. Ook van deze reizen vindt u meer informatie op onze website.

6 Contact

Wij hebben getracht u in dit document te informeren over het langlaufen. Het kan echter altijd zijn dat u nog aanvullende vragen heeft. Aarzelt u dan niet om contact met ons op te nemen. Als u twijfelt of een reis geschikt is, kunnen wij dit in een telefoongesprek met u doorspreken en u adviseren in uw keuze.

Daarnaast kunt u voor al uw vragen of wensen op het gebied van materiaal in onze Vasa Shop terecht. Voor de openingstijden van de shop verwijzen wij u naar de website. Verder kunt u ook een afspraak maken buiten de openingstijden voor een persoonlijk advies.

Vasa Sport
Bredeweg 9a
3945 PD COTHEN
0343-562800
www.vasasport.nl
reizen@vasasport.nl