



Uitslagen Marathoncup 2008-2009



In deze eerste uitgave onder andere:

- **de uitslagen; het definitieve klassement**
- **de winnaars aan het woord; lees over hun voorbereiding en hun tips!**
- **de voorlopige marathonkalender 2009-2010**



Dit is een uitgave van



**Postbus 82100
2508 EC Den Haag**

Reacties, vragen en opmerkingen kunt u sturen naar:

e-mail: sportsecretariaat@ski.nl en marathoncup@langlaufen.nl

Alle foto's in deze brochure zijn gemaakt door Herman Hofs



Voorwoord Nederlandse Ski Vereniging

In het begin van het seizoen kwam er een enthousiaste vrouw op het bureau van de Nederlandse Ski Vereniging met de vraag of het niet mogelijk was om de Marathoncup weer nieuw leven in te blazen.

Waarom was onze vraag? Wel omdat er een zeer groot aantal mensen is dat aan marathons deelneemt en het zou leuk zijn als wij deze mensen op de een of andere manier zouden kunnen binden. Ons antwoord was dat het alleen kon als er een werkgroep zou worden geformeerd, om een aantal werkzaamheden uit te voeren. Die werkgroep is er gekomen onder de bezielende leiding van die enthousiaste vrouw, Anja Verdiesen. Dankzij haar doortastendheid en onuitputtelijke energie is deze werkgroep aan het werk gegaan. Dit boekje is daar voor het afgelopen seizoen het eindresultaat van. Alle bij ons bekende uitslagen zijn daar in verwerkt.



Tevens wordt er gewerkt aan inbedding bij de lokale verenigingen (zie ook pagina 18), doordat er een lokaal meldpunt komt om de uitslagen aan door te geven. Mede daardoor is er een goede basis voor de toekomst.

Voorwoord werkgroep Marathoncup

Het langlaufseizoen 2008-2009 zit er op. We kijken terug op een geweldige winter met meer sneeuw dan de vorige 10 winters bij elkaar. De meeste marathons hadden voldoende sneeuw. Zelfs dichtbij huis, want ook de Siuerlänner in het Sauerland ging in februari door en wel met veel sneeuw. Als Nederlanders hebben we flink gebruik gemaakt van de mooie winter. Er zijn door 46 mannen en 14 vrouwen bij elkaar 149 marathons gelopen met in totaal 7.136 kilometers!

Dit geeft een beeld van een enthousiaste groep sporters die keihard trainen voor de resultaten en er vele reiskilometers en vrije dagen voor over hebben. Zonder plezier in de sport langlaufen gaat dit natuurlijk niet. Dat is dan ook volop aanwezig.

Bij het nagaan van alle uitslagen was het steeds weer bijzonder positief om te zien hoe de positie van de Nederlanders was tussen alle deelnemers uit landen met sneeuw en bergen en een volwaardig langlaufsportklimaat.

Wij feliciteren de winnaars van harte en hoop dat velen de uitdaging oppakken om het komende seizoen weer de concurrentie met hen, met elkaar en vooral met zichzelf aan te gaan.



Resultaten in de Marathoncup 2008-2009

Als criterium is genomen een marathon van 25km of langer. Diverse mensen hebben ook 20km marathons gelopen. Die zijn hierbij niet meegeteld omdat we als uitgangspunt een minimum van 25km hebben aangegeven. Ook niet meegeteld zijn alle kilometers van de 3x 30km Vasa, omdat dat wel een geweldige prestatie is, maar toch meer gezien wordt als toertocht. Dit geldt ook voor een meerdaagse tocht in Finland, die ook door een aantal mensen gelopen is. Er is één uitzondering gemaakt. De 90km Oppet Spar is wel meegerekend als marathon, omdat die voor veel langlaufers toch echt een goed alternatief is voor de Vasaloppet. Het mee laten tellen van de Oppet Spar heeft overigens vrijwel geen gevolgen gehad voor de klassemmentsvolgorde.

Goed om de puntentelling voor het klassement kort nog weer te geven. De behaalde tijd wordt gerefereerd aan de tijd van de overall winnaar bij de heren resp. dames en vermenigvuldigd met 1000 punten. Als de winnaar er 2 uur over doet en de deelnemer 3 uur levert dat 1.500 punten op. Het klassement wordt bepaald op basis van de beste 3 resultaten.

Klassement vrouwen

Rang	Naam	Vereniging	Aantal punten	Aantal marathons
1	Carolien ten Bosch		1227	3
2	Astrid Hoppenbrouwer	SLT	1361	3
3	Trees van Ruijven	RW Rottemeren	1418	3
4	Judith Anema	SLT	1463	4
5	Lotje Hakker	SLT	1596	3
6	Do Witteman	Gouda	1682	4

De overige vrouwen hebben minder dan drie marathons gelopen.

	Naam	Vereniging	Aantal punten	Aantal marathons
-	Anja Verdiesen-Wolthuis	SLT en Gouda	1220	2
-	Ann Ketelaars		1347	2
-	Yvonne Bontekoning	Gouda	1518	2
-	Carin Aalbers	Gouda	1561	2
-	Ali Veenstra	SLT	2087	2
-	Tineke van Rijn	Gouda	1593	1
-	Heleen Kraamwinkel	RW Rottemeren	1694	1
-	Hettie Donker	SLT	2497	1



Klassement mannen

Rang	Naam	Vereniging	Aantal punten	Aantal marathons
1	Herman Hofs	SLT	1144	5
2	Machiel Ittmann	SLT	1162	3
3	Hajé Visser		1247	4
4	Yannick Molenaar	Gouda	1249	3
5	Leo Lansbergen	HLV	1285	18
6	Peter Keurntjes	SLT	1302	6
7	Wim den Blanken	SLT	1506	7
8	Bertram van Soest	SLT	1510	3
9	Albert Cool	RW Rottemeren	1625	4
10	Cor de Groot	RW Rottemeren	1725	3
11	Aad Pietersen		1752	3
12	Cor Witteman	Gouda	1845	4
13	Rob Brugman		1850	3
14	Martien de Vries	Gouda	2146	3
15	Jan Hendriks	HLV	2355	3

De overige mannen hebben minder dan drie marathons gelopen.

	Naam	Vereniging	Aantal punten	Aantal marathons
-	Marco Puik		1523	2
-	Koos Tas	Gouda	1661	2
-	Wim Ketelaars		1674	2
-	Jan Willem Catshoek	Gouda	1695	2
-	Kees Boogert	SLT	1709	2
-	Ton Snabel	Gouda	1897	2
-	Cor Leempoel	SLT	1960	2
-	Jan de Veer		1981	2
-	Hans van de Water	Gouda	2006	2



Vervolg	Naam	Vereniging	Aantal punten	Aantal marathons
-	Jules Gnadeberg		2316	2
-	Niels Hopman		1103	1
-	Jos Verest	SLT	1234	1
	Tom Hengstmengel		1238	1
	Nick Hengstmengel		1241	1
-	Evert Gielen	SLT	1270	1
-	Henk van Pelt	SLT	1451	1
	Onno Bokhove		1536	1
-	Niek de Koning	Gouda	1540	1
-	Lex Herweijer	RW Rottemeren	1591	1
-	Rob Gringhuis	Gouda	1671	1
-	Maurice Kruk	Gouda	1693	1
-	Frans Spruijt	Gouda	1714	1
-	Mathieu van Schaik	SLT	1758	1
-	Rene van Oosten	Gouda	1848	1
-	Bart Brouwer	Gouda	2147	1
-	Frank Fijma	Gouda	2162	1
-	Erik Vrieler	Gouda	2465	1
-	Sander Bos	Gouda	2529	1
-	Lex Rijnbout	SLT	2612	1
-	Ben Slingerland	Gouda	2686	1
-	Mart-Jan Verkaik	Gouda	2746	1



Winnaars aan het woord

Herman Hofs (eerste bij de mannen) en Astrid Hoppenbrouwer (tweede bij de vrouwen)

Waarom doen jullie mee aan marathons? Herman: Eigenlijk toch wel om het wedstrijdelement. Ik strijd meestal mee voor de podiumplaatsen in mijn categorie. Trainen vind ik eigenlijk het leukst maar de marathons stimuleren wel en geven je een doel. Bovendien maak je leuke reisjes en het is vaak erg gezellig.

Astrid: Ik vind langlaufen gewoon erg leuk en geniet van een trainingsweek in Tauplitz, met de Kerst naar de sneeuw in Ramsau en doe het liefst veel kleine wedstrijdjes en leuke marathons.

Welke marathon heb je het best gepresteerd? Herman: Ik denk de Sauerländer, ik werd daar 6^e overall.

Astrid: Ik heb geen idee. Even nagekeken bij de uitslagen: het was bij de Kammlauf.

Welke marathon is het leukst om aan deel te nemen? Herman: Voor mij ook de Sauerländer. Lekker kort bij huis, mooi parcours, prima sneeuw en uitstekend georganiseerd. We worden vaak positief verrast door de kwaliteit van de sporen. Alleen kijken en een beetje fotograferen vind ik ook hartstikke mooi.



Astrid: Ik vond ook de Sauerländer het leukst. De organisatie kan erg waarderen dat er redelijk wat Nederlanders meedoen. Ik vind dat je gastvrij wordt ontvangen in het Sauerland. Er zijn altijd veel vrijwilligers en er staat publiek bij wegovergangen bij dorpjes. De plaatselijke langlaufclubs weten iedere keer de loipes beter te prepareren dan je had verwacht.

Hoe was je voorbereiding op het marathonseizoen? Herman: Ik train vooral gevarieerd: rollen, mountainbiken, lopen, schaatsen op natuurijs, krachttraining. De Tauplitz sneeuwweek, weekje Ramsau en als er sneeuw is in Sauerland gaan we daar een aantal weekeinden naar toe. Astrid: Naast het voetballen, ga ik rolskiën en lopen. Wat langere rolskitochten gebruik ik als voorbereiding op marathons. Mocht er sneeuw liggen in Nederland dan ga ik alle dagen naar het plaatselijke korfbalveld om te langlaufen.

Welke plannen heb je voor het seizoen 2009-2010? Herman: Hopelijk krijgen we een goede winter veel sneeuw, en een 11 steden tocht. De plannen zijn nog niet concreet, het is afhankelijk waar er goede sneeuw is en dan het liefst zo dicht mogelijk bij huis. Ik denk bijvoorbeeld aan de Padesatka.

Astrid: Onze plannen zijn nog niet zo concreet. Ik kan tot half februari enkele marathons lopen tijdens de winterstop van het voetballen.



Tips voor andere deelnemers? Herman: Spreek met anderen af om ergens heen te gaan, dat werkt enorm motiverend. Maak plannen, de winter is zo weer voorbij. En geniet van onze prachtige sport!

Astrid: Rolski- en langlaufwedstrijdjes en rolskitochten zijn een prima voorbereiding op de winter en meestal erg gezellig.



Carolien ten Bosch (eerste bij de vrouwen)

Langlaufmarathons doe ik sinds begin jaren 80. Voor mij heeft eigenlijk altijd vooropgestaan het leveren van een individuele prestatie in een mooie omgeving; het gevecht 'met de elementen' aangaan. Je start dan wel in een massa, maar onderweg ben je toch voornamelijk op jezelf aangewezen. En dat niet altijd in de beste weersomstandigheden!

Prachtig toch, zo'n strijd in vallende sneeuw van de ene kant van de berg naar de andere (bv Birkebeiner, of Rensfjellrennet). In de jaren tot 1995 was mijn doel om internationaal zo ver mogelijk voorin te eindigen in het totale damesveld, en dat is zeker gelukt (2e plaats Konig Ludwig 1992, 4e plaats Dolomitenlauf, eerste plaatsen in o.a Rennsteig, Bayerwald, Lavazelloppet).

Maar het meest trots ben ik eigenlijk op de 10e plaatsen in de Birkebeiner, Vasaloppet en Finlandia. Vanaf 1995 stond voor mij niet meer het eindresultaat voorop, maar de beleving, de lol van lekker genieten dat het nog lekker loopt, de lol van op je techniek blijven of het parcours nemen. En dan blijkt dat het af en toe nog best hard kan gaan! Het hoeven van mij daarom niet meer de grote mara-



thons te zijn. Er zijn zoveel kleinere, leuke lopen, waarin vaak de organisatie, het parcours en de sfeer beter zijn dan bij die hele grote!

De leukste marathon is voor mij een marathon met veel hoogteverschillen, anders wordt het saai. Vasaloppet is voor mij eens maar nooit meer, maar bv Birkebeiner, Tauernlauf klassiek, Defereggental en wie weet de komende winter de Rittisberglauf geven mij een kick.

Trainen doe ik nog regelmatig. Ik profiteer nog steeds van de intensieve trainingsjaren uit de periode tot 1995, maar train niet meer gericht, met uitzondering van de laatste maand voor de NK. Het is de ervaring te weten wat je nodig hebt om in vorm te komen. Kan ik uitgebreid over vertellen, maar dat gaat denk hier te diep. Wie interesse heeft, vraagt me maar! Een tip trouwens voor alle marathonlopers: doe eens een kortere wedstrijd, dat is goed voor je basissnelheid, je techniek en je scherpte. Helaas train ik niet meer bij een langlaufclub. Ons contact met 'langlaufend Nederland' verwatert enigszins. Ik sta zowat elke dag in de sneeuw in de winter, maar het gereis met club- en 'lotgenoten' door heel Europa voor een marathon is er niet meer bij.



Voor 2009-2010 hoop ik deel te kunnen nemen aan het driedaagse evenement in Ramsau en de Rittisberg klassiek te kunnen bestormen. Verder is mijn doel om de reeks van NK deelnames te besluiten met het jubileum van 25x.

Kan nog wel eens moeilijk worden nu de NK is verplaatst. Ik heb gezien dat de WK Masters in Falun is deze winter. Een wedstrijdje in Scandinavië zou een grote wens zijn.

Hajé Visser (derde bij de mannen)

Waarom doe je mee aan langlaufmarathons? Ik doe mee vanwege de sfeer en om een doel te hebben als ik train.

Op welke marathon heb je deze winter het beste gepresteerd volgens je zelf, waarom, en welke volgens de Marathoncup? De Tauernlauf: was voor het eerst dat ik weer eens de 50km deed en met



relatief weinig problemen. De resultaten liepen volgens mij niet ver uiteen qua % achterstand. Ik geloof dat ik bij de Bayerwald iets beter was.

Welke marathon vond je het leukst om aan deel te nemen, waarom? De Ramsauer volkslauf, is een thuiswedstrijd.

Hoe was je voorbereiding op het winterseizoen, hoe vaak en wat heb je getraind en waar heb je het meeste aan gehad? train je ook bij een langlaufclub? Na een vrij slechte zomer (bronchitis) stond ik op nul. Hier in Ramsau heb ik wel weer het fietsen (MTB) opgepakt. Daar bouw je toch snel conditie mee op, terwijl je spieren niet gauw protesteren. Goed voor het skaten trouwens. Daarnaast 1 maal per week een bergloop, 1000m hoogteverschil in ca. 1 uur 15. Het na afloop naar beneden gaan is dan nog een lastigst! Dan de sneeuwtraining. Die is natuurlijk het belangrijkste. 1 Maal per week rondje Rittisberg (ca 1 uur 30) klassiek. Verder lesgeven bij Pitzer, dan doe je niet veel maar je staat gauw 4 uur op de ski's en je bent erg met techniek bezig. Ook geef ik langlauftraining aan de WSV Ramsau, aan de kleine kinderen, leuk hoor!

Welke plannen heb je voor marathons en wedstrijden in 2009-2010? Tja, nog niet veel. Ik denk de Tour de Ski in Ramsau op 15-17 januari 2010. Drie wedstrijden in een weekend: sprint, 30km skate en 7km de Rittis omhoog. Dan twee weken later de Tauernlauf. Misschien nog de Steiralauf in Bad Mitterndorf, een uurtje rijden. En wie weet als seizoensafsluiter de Bayerwald (nu Skadiloppet). Alles is wat afhankelijk van hoe druk we het hebben in Haus Ebengutl.

Heb je nog tips voor andere deelnemers aan de Marathoncup? Ga niet te hard van start, bereid je goed voor en let bij je trainingsweek niet op alleen maar stoempen, maar op je techniek. Kom gerust eens langs in Ramsau voor een lesje zou ik zeggen.

Machiel Ittmann (tweede bij de mannen)

Waarom doe je mee aan langlaufmarathons? Ik vind langlaufen echt een supersport. Bij mij staat



deze sport op nummer 1! En aangezien ik nogal competitief ben ingesteld passen langlaufmarathons daar ook in. Verder heb je met langlaufmarathons nog heel wat uitdagingen onderweg, zoals het weer (soms windkracht 6 en -10°C en daardoor een windchillfactor van -30), het waxen (wel/geen afzetwax tijdens de Vasaloppet en wat moet er dan op?), het parcours (na 6km helemaal geparkeerd staan tijdens

de klim van de Transjurassienne, omdat ik te hard gestart was).



Op welke marathon heb je deze winter het beste gepresteerd? Ik vind zelf dat ik het beste gepresteerd heb tijdens de Tauernlauf. De Vasaloppet was ook niet slecht, maar ik had slechte ski's en er had veel meer ingezet (was wel goed in vorm).

Welke marathon vond je het leukst om aan deel te nemen, waarom? De Vasaloppet blijft iets speciaals, als Hollander snap je gewoon niet wat de impact is van die race, maar als je dan de tv-uitzending ziet, dan begrijp je het is echt dat het hetzelfde is als wat voor ons de Elfstedentocht is. Je bent een held als je daar wint.

Hoe was je voorbereiding op het winterseizoen? Ik moet het echt van de Vasa langlaufreizen hebben en de weken dat ik zelf in de sneeuw sta. Verder rolski ik en fiets ik naar mijn werk. Verder pak ik zomers allerlei sportieve evenementen mee, als ik er tijd voor heb. Maar echt een specifiek schema volgen dat doe ik niet.

Welke plannen heb je voor marathons en wedstrijden in 2009-2010? Het wordt even afwachten met de nieuwe thuissituatie. We hebben er een dochter bij en dat maakt het toch een stuk drukker, dus het is nog even afwachten wat ik mee kan doen, maar in ieder geval staat de Vasaloppet wel weer op het lijstje. Ik zou graag de Birkebeiner een keer mee willen doen, maar het is altijd erg druk in de winter dus het zal er wel niet van komen.

Heb je nog tips voor andere deelnemers aan de Marathoncup? Ja, marathons zijn super leuk om te doen en hebben al een lange geschiedenis. Wat betreft het waxen heb ik ook nog wel wat tips. Het is altijd lastig om de juiste wax te vinden voor klassiek. Gebruik de tips die de meeste waxstations voor een wedstrijd geven als leidraad maar neem nog flink wat verschillende waxjes mee in je rugzak naar de start en ga echt proberen voor de start of je genoeg grip hebt. Vaak wordt het nog warmer tijdens de wedstrijd dus als je in de ochtend al een slechte grip hebt dan wordt dat alleen maar erger. Niet te snel een andere wax er op, maar eerst proberen (1km). Als het dan niet werkt dan kan je wat anders erop doen. Niet denken "ik zie wel of ik grip heb en ik ga maar vast in het startvak staan!" Bij de Vasaloppet is het lastig, maar je kan, als je vroeg bent in het startvak nog wel je wax proberen. Je moet vooral de dag er voor goed testen. Wat betreft de voeding onderweg. Ik gebruik vaak gels onderweg en voor de rest de drank van de organisatie. Soms heb ik wel een eigen bidon mee als de marathon niet te lang is; dat werkt sneller en je kan drinken op de momenten dat het jou goed uitkomt (begin afdaling). Bij de drankposten is het vaak erg druk.

Trees van Ruyven (derde bij de vrouwen)

Ja , waarom doe je mee aan langlaufmarathons? Het meest simpele antwoord is: omdat ik het leuk vind en je lekker in de natuur bezig kunt zijn. Natuurlijk gaat het tijdens een marathon ook wel eens niet lekker, is het zwaar, of kom je de man met de hamer tegen. Toch blijft het mooi om mee te doen. Iedere marathon heeft zijn eigen sfeer. Als ik aan een marathon meedoe, dan is het bijna altijd samen met mijn echtgenoot Cor en vaak ook met vrienden.



Ik probeer ieder seizoen aan tenminste een marathon mee te doen. Dan heb ik een doel en dat motiveert mij om discipline in de trainingen te houden. De sfeer rond een marathon verschilt per evenement. De kleine marathons met enkele honderden deelnemers zijn vaak heel gezellig en ontspannen. Je komt er behoorlijk wat andere Nederlanders tegen en het is net een grote familie. Een heel ontspannen sfeer; bij de marathons met veel deelnemers is

het door het massale vaak een zenuwachtiger gedoe voordat de start valt. Het seizoen 2008-2009 heb ik de meeste dagen in de sneeuw gestaan van alle jaren dat ik nu langlauf. Ook heb ik voor het eerst 3 marathons in een jaar gelopen. Aansluitend aan de NK week de Tauernlauf (30km), in februari de Siuerlänner (30km) en in maart de Birkebeinerrennet (54km) in Noorwegen.

Mijn training is een mix van conditie- en techniektraining en heeft al een aantal jaren dezelfde opzet. Ik train drie tot vier keer per week. Ik ben lid van een atletiekvereniging, waar ik een keer in de week een voor mij specifieke conditietraining doe. Op zaterdag ga ik naar onze rolskivereniging RW Rotterdam, waar ik eerst training geef en daarna zelf ga trainen. In het voorjaar en zomer 1 keer per week rolskiën en in het najaar 2 maal per week. In de winter vaker klassiek, in de zomer skating.

Zonder twijfel is de Birkebeinerrennet dit jaar mijn beste prestatie. De laatste jaren levert het waxen bij deze marathon nogal eens een probleem op. Ook dit jaar. In het begin op sommige stukken het remmen op de wax en vanaf halverwege nog maar heel weinig afzet door een hogere temperatuur, dan bij de lager gelegen start. Toch heb ik een half uur van mijn pr verbeterd.

Op de planning voor het komend seizoen staat in januari 2010 de Jizerska Padesatka, de Siuerlänner of de Rennsteig en de Vasaloppet. Met voldoende sneeuw moet dat lukken.

Er zijn misschien langlaufers die denken dat deelnemen aan een marathon niets voor hen is. Ik zou zeggen werk aan de conditie en techniek en probeer eens een marathon dicht bij huis als er voldoende sneeuw ligt. Het smaakt daarna vast naar meer.

Jannick Molenaar is de jongste deelnemer en vierde in het klassement!

Waarom doe je mee aan langlaufmarathons? Ik had niet speciaal getraind voor de marathon maar deed juist marathons als training voor mijn andere wedstrijden. Ik was wel nieuwsgierig naar wat een marathon in hield, want het waren wel mijn eerste marathons. Ook wilde ik graag aan de NK marathon deelnemen.





Wat was je beste prestatie? Mijn beste prestatie, voor mijzelf, was Bodenmais omdat ik daar echt heb moeten werken en afzien. Ik dacht er zelfs even aan om uit te stappen. Maar ik heb vol gehouden en gehaald!

Mijn beste prestatie qua uitslagen was toch wel de Tauernlauf waar ik 5^e was in mijn klasse en 50^e in het totaalklassement werd. Verder een eerste plaats in Ramsau in mijn klasse en daarmee een 13^e plaats in het totaal. Dat was voor mij wel een verrassing.

Heb je nog tips voor andere deelnemers? Mijn raad is niet naar het einde kijken, maar kilometer voor kilometer te bekijken.

Hoe train je voor de marathons en wat zijn je plannen voor het volgende seizoen? Ik probeer dit seizoen nu wel meer te trainen voor de marathons, hoewel het een wedstrijdseizoen voor mij wordt met hoofdzakelijk sprintwedstrijden. Daar train ik dus vooral voor. Maar ik wil zeker de Tauernlauf, Ramsau en Bodenmais weer doen.

Ik kijk met heel veel zin uit naar het seizoen, zeker nu bij ons de eerste sneeuw al ligt en ik al op de langlaufski's heb gestaan.

Trainen is denk ik gewoon kilometers maken, lopen, fietsen en voor mij ook skiken. Ik heb gemerkt dat mountainbiken en skiken voor mij de beste trainingen zijn voor de bovenbenen en dan juist voor de lange afstand.

En het belangrijkste is: gewoon plezier hebben en de kick ervaren van een marathon.

Leo Lansbergen; 18 marathons en vijfde in het klassement!

Waarom doe je mee aan langlaufmarathons? Ik doe mee aan langlaufmarathons omdat langlaufen de enige sport is waar ik enigszins in het spoor kan blijven van de besten in mijn leeftijdsgroep en natuurlijk omdat het de leukste sport is die ik ken.



Wat was je beste marathon? Mijn beste marathon was voor mijn gevoel de klassieke 50km marathon Jizerska Padesatka in Tsjechië. Een parcours met lange, niet al te steile hellingen en daar komt mijn kracht en conditie het meest tot zijn recht. De leukste marathons zijn die in Noorwegen en Zweden. Het langlaufen heeft er een traditie die vergelijkbaar is met het schaatsen in Nederland en het is bovenal een sociaal gebeuren. Na de finish gaat het nog uren door in de plaatselijke sporthal met een hapje eten, de uitgebreide prijsuitreiking

en natuurlijk praten met alle bekenden. Het allerleukst is de Skarverenn van Finse naar Ustaoset over de grootste hoogvlakte van Europa in het laatste weekend van april. Alle 12.000 deelnemers komen en gaan met de trein!

Hoe train je voor de marathons? Mijn voorbereiding begint in mei met rolskiën en lopen. Ongeveer 10 tot 12 uur per week en de langste (rolski)training gaat tot vier uur. Vanaf september langzamer-



hand meer trainingen met lange intervals. Ik gebruik heel veel de dubbelstoktechniek, vaak over schelpenpaden, omdat dit de belangrijkste en meest efficiënte techniek is bij de meeste marathons. In de sneeuw loop ik als training vier uur per dag, maar als het wedstrijdseizoen begint in januari natuurlijk minder.

Train je ook nog bij een langlaufclub? Ik train niet bij een club, omdat ik daar geen tijd voor heb en omdat ik na meer dan 500 wedstrijden, en mijn kennis van het Scandinavische langlaufen, zo arrogant ben om te denken dat ik het zelf het beste weet!

Wat zijn je plannen voor de winter? In het komende seizoen probeer ik weer ieder weekend een wedstrijd te lopen en als het kan twee wedstrijden. Ook doe ik dit jaar, omdat het goed past, weer eens mee aan de World Cup Masters in Falun (Zweden).

Heb je tips voor andere deelnemers? De marathon die iedereen een keer gelopen moet hebben is de Vasaloppet, de mooiste is de Schwarzwaldler Ski Marathon, de zwaarste is de Birkebeiner en de leukste is de Skarverenn!

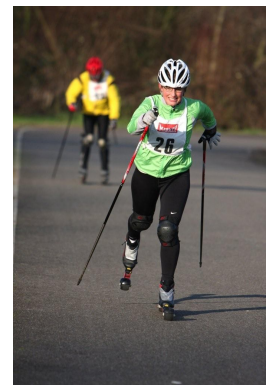


Voorlopige marathonkalender 2009-2010

Datum	Evenement	Afstanden	Internet-adres
13-12-2009	La Sgambeda	42sk	www.lasgambeda.it/
8+10-1-2010	Jizerka Padesatka	30sk, 25+50kl	www.jiz50.cz
9+10-1-2010	Pustertaler	28sk, 42kl	www.ski-marathon.com
10-1-2010	Bessans	42+21sk, 25kl	www.marathondebessans.com
16-1-2010	Ramsauer-Dachstein	30sk, 30kl	www.ramsausport.com
16+17-1-2010	Erzgebirgs	10+21sk, 21+42kl	www.erzgebirgs-skimarathon.de
23+24-1-2010	Jilemnicka 50	25+50kl	http://www.ski-tour.cz/cz/zavody/jizerska-50/jizerska-50
23+24-1-2010	Dolomitenlauf	20+42kl, 25+60sk	www.dolomitensport-lienz.at
24-1-2010	Saalfelden	21+42sk	www.volkslanglauf.at
28-1-2010	Lavazelloppet	22kl	www.marcialonga.it
30+31-1-2010	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25kl, 35+55sk	www.ski-trail.com/
30+31-1-2010	Biela Stopa	45+25sk, 25kl	www.bielastopakremnica.sk
31-1-2010	Tauernlauf	20+50sk, 30kl	www.tauernlauf.at
31-1-2010	Marcialonga	70+45kl	www.marcialonga.it
6+7-2-2010	König-Ludwig-Lauf	23+50sk, 23+50kl	www.koenig-ludwig-lauf.com/
6+7-2-2010	Orlický Maraton	20+40	www.ski-skuhrov.cz
7-2-2010	Marcia Gran Paradiso	45kl	www.marciagranparadiso.it
7-2-2010	Steirerlauf	25+50sk, 30kl	www.steirerlauf.at
13-2-2010	Schwarzwälder	100+60kl	www.fernskiwanderweg.de/fernskiwanderweg
?	Süderländer	36kl	www.skiloap.de
13+14-2-2010	Rennsteig	17sk+ 34kl	www.rennsteig-skilauf.de
13+14-2-2010	Transjurassienne	25+50kl, 30+54+76sk	www.transjurassienne.com
14-2-2010	Schellerhauer Kammlauf	10+20+30kl	www.schellerhauer-kammlauf.de
14-2-2010	Koasalauf	20+30+50sk, 20+30kl	www.koasalauf.at
20+21-2-2010	Gsiesertal	30+42sk, 30+42kl	www.tiroltrophy.com
21-2-2010	Toksovo marathon	53 kt	toksovo Marathon
27+28-2-2010	Kammlauf	25sk, 25+50kl	www.kammlauf.de
27+28-2-2010	Sumavský Skimaraton	22+45kl, 20sk	www.skimaraton.cz
27+28-2-2010	Gommerlauf	21kl, 21+30sk	www.gommerlauf.ch
27+28-2-2010	Ganghofer	20+42sk, 24kl	www.seefeld.at
28-2-2010	Ridnauer Volkslauf	25+42sk	www.sv-ridnaun.it
28-2-2010	Voralpenmarathon	21+42sk	www.ski-voralpenmarathon.de
26-2/7-3-2010	Vasaloppet week	3x30, 45(sk), 90kl	www.vasaloppet.se
7-3-2010	Davoser Volkslauf	22sk	www.scdavos.ch
13+14/20-3-2010	Birkebeiner	(30-27) 54kl	www.birkebeiner.no
14-3-2010	Engadin	21+42sk	www.engadin-skimarathon.ch
20+21-3-2010	Skadi	30sk, 20+42kl	www.skadi-loppet.com
6-9-4-2010	Lapponia	60/30, 50/25 80/40 ft/kl	Lapponia Hiihto



Seizoensvoorbereidingen in beeld





Informatie verenigingen

De volgende verenigingen bieden onder meer langlaufen (reizen, trainingen etc.) aan:

Langlaufvereniging Gouda

Mevrouw J. Blom
Basalt 57, 2719 TW ZOETERMEER
(079) 362 01 92
secretaris@langlauf.nl

Haaglanden Langlaufvereniging

De heer J. Hendriks
Huis te Hoornekade 22,
2282 JW RIJSWIJK
(070) 395 26 22
jan@hendriks.se

Ski Kring Alkmaar

Mevrouw M.A. Peereboom
Amethyst 14, 1625 RT HOORN
secretariaat@skikringalkmaar.nl

Stichts Langlaufteam

Mevrouw T. Klaarenbeek
Vechtensteinlaan 21,
3601 CM MAARSEN
(0346) 569 612
sltinfo@langlaufen.nl

Ski- en langlaufclub Rucphen

Mevrouw L. Gorissen
Bremstraat 7, 4661 WH HALSTEREN
(0164) 684 973
lizettegorissen@home.nl

Langlaufclub Maastricht

De heer A. Langen
Gaspeldoorn 9, 6226 WZ MAASTRICHT
(043) 362 62 11
secretaris@langlaufclubmaastricht.nl

RW Rottemeren

De heer C.A. Olsthoorn
Steenbreekvaren 50,
2661 PT BERGSCHENHOEK
(010) 521 80 42
ca.olsthoorn@pzh.nl

Rolski- en langlaufvereniging Merwelanden

De heer T. van Dam
Van Limburg Stirumplantsoen 2,
3332 JS ZWIJNDRECHT
(078) 651 33 64
t.vandam@mountain.speedlinq.nl

Ski Vereniging Grote Rivieren

De heer A. Stoltenberg
Concordiaweg 95, 4206 BG GORINCHEM
(0183) 621 487
aj.stoltenberg@planet.nl

Il Primo

De heer G. Hillen
Spade 43, 1771 DA WIERENGERWERF
g.hillen@tele2.nl

Ski Vereniging Drechtsteden

Mevrouw C. van de Werken
Van Naaldwijckstraat 21,
4143 BV LEERDAM
(0345) 618 019
c.vandewerken@zonnet.nl

Troll

Mevrouw J. Strubel
Grootveld 17, 6715 EW EDE
(0318) 636 913
info@troll-gld.nl

Skivereniging Het Gooi

Mevrouw J. Bloemendaal
Meentweg 10, 1405 JA BUSSUM
(035) 691 01 34
secretaris@skigooi.nl



Marathoncup en registratie uitslagen

Voor het bijhouden van de resultaten van de deelnemers aan de Marathoncup 2009 is een spreadsheet ontwikkeld. Het is vanaf het begin de opzet geweest dat er per vereniging een meldpunt is waar leden zich aanmelden voor deelname aan de cup en de resultaten van gelopen marathons melden. Voor de tussenstand en het eindklassement voegt de werkgroep Marathoncup de bestanden van de verenigingen samen.

Voor het seizoen 2008-2009 zijn alle uitslagen nog centraal verzameld en verwerkt door de werkgroep Marathoncup. Voor het komend seizoen zal wel gebruik worden gemaakt van een aanspreekpunt per vereniging. Interesse? Meld u nu alvast aan bij het bestuur van uw vereniging. Wij zorgen dat u een spreadsheet krijgt met instructie.

Daarnaast willen wij natuurlijk alle sporters heel veel succes wensen de komende winter en ook al met de voorbereidingen daarop.

De werkgroep Marathoncup

