

Langlaufen met
kinderen: spelenderwijs
en avontuurlijk

'Al 3x de wereld rond'
Feitjes en uitslagen
Marathoncup

Samen op avontuur
in zomer en winter



LANGLAUF **MAG** ¹⁰

LANGLAUFMAGAZINE #10 - 2019 || HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

58762 APPARTEMENTEN, HOTELS EN CHALETS

Elk uur controleren wij alle prijzen van ruim
15 reisorganisaties.

WWW.WINTERSPORT.NL/ACCOMODATIE



Voorwoord

Met trots overhandigen we je Langlaufmagazine nummer 10! Wat begon als een klein zwart-wit boekje is nu een prachtig vormgegeven blad – met dit jaar een restyling vanwege het jubileum. Nog steeds gemaakt door enthousiaste langlaufers. Dankzij de Nederlandse Ski Vereniging is de oplage dit jaar 1.000 stuks. Zo kunnen we ons enthousiasme over langlaufen met nog meer mensen delen.

Laat je inspireren. Door de verhalen van doorgewinterde langlaufers over hun deelname aan marathons en de verhalen van nieuwkomers over hun kennis-making met de sport.

Laat je inspireren. Door de deelnemers aan de Marathoncup. Dit jaar is er naast de uitslag van de Marathoncup 2019 ook een overzicht gemaakt van de afgelopen 10-11 jaar.



Hierin staan de namen van duizend unieke langlaufers. Ik word daar blij van. Zoveel Nederlanders die op ski's een lange tocht maken, als wedstrijd of als recreatieve uitdaging.

Laat je inspireren. Door lid te worden bij een langlaufvereniging. Daar kun je je voorbereiden op het winterseizoen. Ook de verenigingen dragen bij aan dit blad zodat we dit gratis blad kunnen maken en verspreiden.

Laat je inspireren. Door de materiaal- en techniektips. Of door het verhaal over langlaufen buiten de gebaande paden. We nemen je zelfs mee als je thuis op de bank zit: wanneer zijn de mooiste langlaufwedstrijden te zien en wie gaan daar goed presteren?

Kortom, een blad vol verhalen van langlaufers voor langlaufers. Een blad dat erom vraagt door veel sporters gelezen te worden. Geef het blad door als je het gelezen hebt. Of stuur de digitale versie naar je sportvrienden. Laat zo veel mogelijk mensen meegenieten van deze mooie sport!

Do Witteman

COLOFON

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



HOOFDREDACTIE

Do Witteman

REDACTIE

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

FOTOGRAFIE

Toon Dompeling (bokehlicious), Menno Faber, Marcel van Westing, Wencke Kazemier, Imre Esser, Resi Claessens, Rob Sijbers en Jules Gnadeberg, Engadin fotografie, Sjoerd Jan van Breemen, Vasa Sport, George Vedder, Peter van der Spek, Leonie Walta, Gezina Perkaan, Erwin van den Berg.

MARATHONCUP

Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES

info@langlauf.nl
t.a.v. redactie Langlaufmagazine



6 420 km door Lapland Van grens tot grens

8 24-uursrace Miriquidi
Team Bekaf NL op avontuur

9 Bij een vereniging sport je samen!



10 Engadiner Skimarathon 2019 Strakke organisatie, papperige sneeuw

15 NK Langlaufen
Masterwedstrijden
Wintertriathlon Weissensee

16 Diagonaalpas: 'Alles draait om
timing en balans'

INHOUDSOPGAVE



19 Langlaufen met kinderen Als het maar niet op wandelen lijkt



20 Ben jij klaar voor een backcountry avontuur?

23 Ervaring van een deelnemer
'Weg uit de beschaving'

24 Medisch: Wat als je ogen bevroren?

Marathoncup

27 11 jaar Marathoncup: Leo Lansbergen
voert (bijna) alle lijstjes aan

28 Zes kanjers

29 Marathoncup 2019

30 Eindklassement 2019

33 Onderhoud: Skinski's en glijwax

34 Bindingen: meer uniformiteit

36 Wintertriathlon: Tips en tricks
Via de wintertriathlon naar de
Vasaloppet

44 Thuis genieten van topsport
Internationale langlauf- en
biatlonwedstrijden
Biathlon auf Schalke

47 Smeltfeest: Langlaufen op
een kunstijsbaan



48 Langlaufen met kinderen Hoe proberen Marcel en Menno het langlaufvirus op hun kinderen over te brengen?

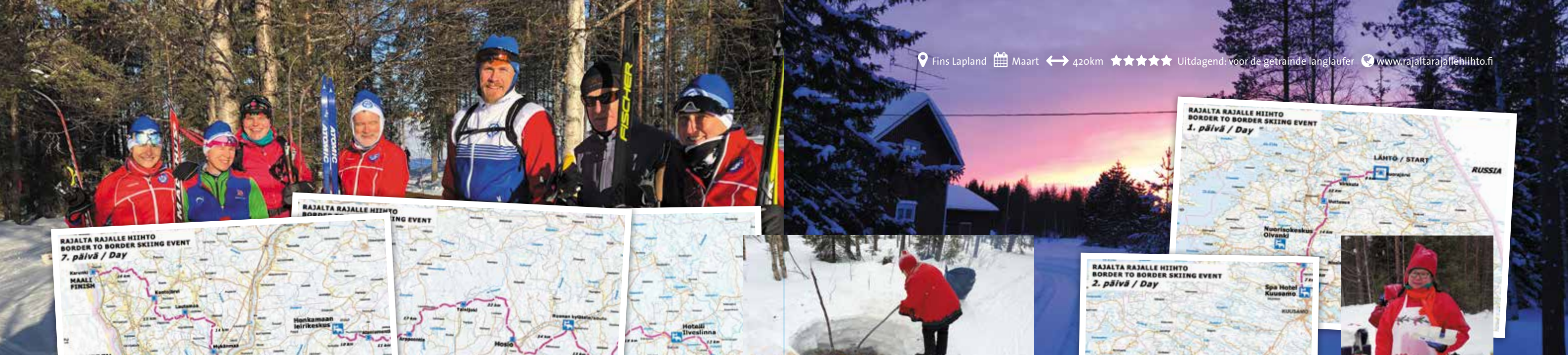


50 Vennbahn: rollen over voormalige spoorlijnen

52 Max Teeling wint Alpencup
Biatlon voor boswachters

53 Holland Cup Noords: Langlauf- en
rolskicompentie

54 Marathonkalender
Noordse Sporten Agenda



📍 Fins Lapland 📅 Maart ↔ 420km ★★★★★ Uitdagend: voor de getrainde langlaufer 🌐 www.rajaltarajallehihto.fi

420 km door Lapland VAN GRENS TOT GRENS

Tekst: Leonie Walta

‘De mooiste tocht die ik ooit gemaakt heb? De Rajalta Rajalle-hiihto,’ vertelden clubgenoten van het Stichts Langlauftteam aan Gerda Struis. Daarna vond zij al gauw zes andere enthousiastelingen om samen met haar deze tocht in Fins Lapland te gaan maken. 420 Kilometer van de Russische tot de Zweedse grens, zeven dagen alleen maar eten, skiën en slapen.



De Finse organisatie trekt elk jaar één keer de loipe tussen Suorajärvi en Karunki, speciaal voor deze tocht. Verdwalen kun je niet, je volgt gewoon het spoor door moerassen, bossen, over kronkelende paadjes of rechtdoor dwars over een bevroren meer. Met afstanden tussen de 45 en 88 kilometer is het iedere dag meer dan een marathon, voor sommigen in de groep was dat iedere dag langer dan ze ooit gelopen hadden. De omstandigheden waren niet de hele week ideaal, soms leek het door de verse sneeuw meer op sneeuwschoenwandelen dan op langlaufen. Maar de natuur, de weidse uitzichten, de serene stilte en de beloning van een strakblauwe lucht bij twintig graden onder nul maakten alles goed.

Onderweg verbleef de groep in door de organisatie geregelde onderkomens, variërend van een prima hotel tot een slaapzaal met één douche en een buitentoilet voor de tachtig deelnemers, die uit alle windstreken kwamen. Aan het ontbijt was er stevige havermoutpap, onderweg warme besensap, rozijnen, chocola en augurken en 's avonds een eenvoudige maaltijd. Soms bleef die beperkt tot soep met aardappel, wortel en ui, maar daar mocht je dan wel zoveel van eten als je wilde. Wel wat anders dan de pasta-maaltijd die je als sporter gewend bent.

Het was een zware tocht, maar ook een heel mooie tocht. Mooier dan de groepsleden van tevoren gedacht

hadden. En deze zeven Nederlanders – drie mannen en vier vrouwen – hadden veel steun aan elkaar: ze hielden elkaar zo goed als mogelijk uit de wind en deelden wax tips en slaappillen - om de nacht op een slaapzaal vol snurkers door te komen. Hoewel het niet iets is om ieder jaar te doen vinden ze dat je deze tocht, als je fit genoeg bent, zeker één keer in je leven gedaan moet hebben.

Het RR-team 2019:
Gerda Struis, Anja Verdiesen, Katja Kleinveld, Daniëlle Feither, Mark Krijnen, Kees Boogert en Harry Teirlinck.

Meer informatie over de Rajalta Rajalle die jaarlijks in maart georganiseerd wordt: www.rajaltarajallehihto.fi



‘WITTE WONDERE WERELD’

Katja Kleinveld schreef een uitgebreid persoonlijk verslag van de tocht, opgedragen aan haar nichtje Rianne, die een week na de tocht overleed aan kanker. Dit verslag, waarin ook nuttige tips staan voor wie plannen heeft om zelf aan de tocht mee te doen, stelt Katja beschikbaar aan wie een donatie van minimaal 5 euro doet aan KWF via deze pagina: <https://acties.kwf.nl/fundraiser/katjakleinveld/Witte-Wondere-Wereld>

24-uursrace Miriquidi

TEAM BEKAF NL OP AVONTUUR

Tekst: Matti Baggerman

Op zaterdag 16 februari 2019 om tien uur gaf de burgemeester van het Duitse Altenberg het startsein voor de Miriquidi, een 24-uurs langlauftrace. Aan de start stonden Bedaf'ers Katja Kleinveld en Marit Pietersen, beiden getooid in een tropische outfit.

De wedstrijdlocatie Altenberg ligt in het Oost Eertsgebergte op de grens met Tsjechië. Tijdens de Miriquidi moeten de deelnemers binnen 24 uur zoveel mogelijk rondes in klassieke stijl afleggen. Solo, als duo of als kwartet. Marit en Katja hadden zich ingeschreven als het 'Team Bekaf NL'. Katja startte met twee rondes van 6,05 km, daarna deed Marit twee rondes. Later pasten zij hun strategie aan en ging Katja voor drie rondes per beurt en hield Marit het bij twee rondes.

PITTIG PARCOURS

De wedstrijdronde begon vlak gevolgd door twee pittige afdalingen en een bocht van 270 graden. Daarna volgde een lang licht dalend stuk waarop de langlaufers lekker snelheid konden maken. Maar wat naar beneden gaat moet uiteindelijk ook omhoog: de ronde eindigde met een lange en steile helling in twee delen, met in totaal 107 hoogtemeters. Katja: "De sporen

en Marit snel achter. De hoofdlamp was nodig en dat was even wennen. Marit: "Met zicht van een paar meter wordt de wereld heel anders. Daar kwam bij dat de vertrapte sporen opvroren en gevaarlijk ijsig en hobbelig werden. Valpartijen lagen op de loer." Na wat rondes in het donker namen de dames om half tien het besluit te gaan rusten ter voorkoming van ongelukken. Marit pakte 's nachts de draad weer op. Met Rammstein in haar oordoppen en haar hoofdlamp als trouwe metgezel buffelde ze als een zombie door de nacht. Toen Katja het overnam werd Marit bij het kampvuur gefilmd door een cameraploeg van de Mitteldeutscher Rundfunk. Dat er Nederlanders met deze race meededen was nog nooit eerder voorgekomen en al helemaal niet in deze tropische outfit.

DERDE PLAATS

Toen het weer licht werd begon de tijd te dringen. De dames wilden nog zoveel mogelijk rondes afleggen. "Het parcours konden we inmiddels wel dromen: eerst die ellendige ijzige afdalingen af, dubbelstokkend en al hobbelen over de steeds slechter wordende sporen, ploeterend de helling omhoog en in dubbelstok met beenafzet naar de finish", aldus Marit. Na haar laatste beurt wist Katja nog net twee rondes binnen de tijd te volbrengen. Met een wave van het publiek en een high five van een andere deelnemer kwam zij al juichend even voor tien uur over de streep. In totaal had Team Bekaf NL 174 km afgelegd in 29 rondes. Tot hun verbazing eindigden de dames daarmee als derde van de duo damesteams en wonnen ze de prijs voor de meest originele outfit.

TOPEVENEMENT

Marit en Katja wisten niet wat hen te wachten stond toen zij zich opgaven voor deze race, die wegens sneeuwgebrek maar zelden doorgaat. Ze waren in voor een nieuw avontuur. Op de dag voor de wedstrijd arriveerden ze en rolden hun matje en slaapzak uit in een barak van de grenspost. De wedstrijd bleek een topevenement. De dames werden onthaald door hartelijke en hardwerkende organisatoren. Bij elke doorkomst was er drinken en eten en ze konden rusten in de barak. Wat hen betreft krijgt deze monsterrace een vervolg in 2021 – wie weet met een grotere delegatie Nederlanders. Katja: "De deelnemers en het publiek hebben ons als Nederlanders in hun hart gesloten en wij hen in het onze."

waren in het begin nog grotendeels intact, maar sloeten steeds verder uit. De zon zorgde ervoor dat sommige sporen al snel pap werden. Het kwik steeg tot boven de tien graden. Zelfs met visgraten was er af en toe nauwelijks grip op de hellingen."

DONKER BOS

Rond vijf uur begon de zon te zakken en baadden de loipes en het bos in een sprookjesachtige rode gloed met zilverachtige schitteringen. Miriquidi betekent donker bos. En dat het donker was, daar kwamen Katja

BIJ EEN VERENIGING SPORT JE SAMEN!

Door heel Nederland zijn langlaufverenigingen waar je les kunt nemen of trainen op ski's, rolski's of cross skates. Daarnaast kun je bij veel verenigingen ook samen trainen op hardlopen, nordic walking, nordic sports, fietsen of mountainbiken. De verenigingen organiseren toertochten en wedstrijden en vaak gaan leden met elkaar op verenigingsreis naar de sneeuw. Een gezellige en stimulerende sportomgeving!



- Nr. vereniging
- Nr. winkel/reisbureau

Activiteiten:

- Langlaufen in sneeuw
- Langlaufen op borstelbaan
- Rolskiën
- Cross skaten
- (Zomer)biatlon
- Langlaufreis in de winter
- Winkel
- Reisbureau

- ① IL PRIMO, Bergen – www.ilprimo.nl
- ② SKIKRING ALKMAAR – www.skikringalkmaar.nl
- ③ ROLSKI- EN LANGLAUFCLUB AMSTELLAND – www.rolskien.eu
- ④ LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlauf.nl
- ⑤ ROLSKI EN WINTERSPORTVERENIGING RW ROTTEMEREN – www.rwrottemeren.nl
- ⑥ STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Amersfoort – www.langlaufen.nl
- ⑦ TROLL NORDIC SPORTS, Ede – www.trollnordicsports.nl
- ⑧ DSC AFDELING NORDIC SPORTS, Diepenveen – www.nordicsports-diepenveen.nl
- ⑨ LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – www.bedaf.nu
- ⑩ LANGLAUFTEAM DAV KLEVE-GROESBEEK, Groesbeek – www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html
- ⑪ NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – www.nordicsports4all.nl
- ⑫ VASA SPORT, Cothen – www.vasasport.nl

Cartografie: Mennno Faber

Engadiner Skimarathon 2019

STRAKKE ORGANISATIE, PAPPERIGE SNEEUW

Tekst: Imre Esser, Resi Claessens, Rob Sijbers en Jules Gnadeberg

Op zondag 10 maart vond de 51ste editie van de Engadiner Skimarathon plaats in een prachtig besneeuwd Zwitsers landschap. Aan de marathon van 42 kilometer, die begint in Maloja en via St. Moritz en Pontresina eindigt in S-chanf, deden dit jaar 14.200 langlaufers mee. Imre Esser had bijzondere redenen om de Engadiner te doen en Resi Claessens en Rob Sijbers gingen voor een stempel in hun Worldloppet paspoort. Hoe beleefden zij deze tocht?



Engadin, Zwitserland Maart 42 km ★★★★★ Sportief: voor de geofende langlaufer www.engadin-skimarathon.ch

Imre Esser: 'Het woord Engadin is een begrip waarmee ik thuis ben opgegroeid. Mijn vader en oom waren fanatieke langlaufers die in de jaren tachtig van de vorige eeuw meerdere keren hebben deelgenomen aan de Engadiner marathon. Mijn oom Ank Sulsters is een Worldloppet multiple

Halverwege de jaren negentig ben ik voor ruim 12 jaar naar de tropen verhuisd. Langlaufen was toen heel ver weg. In 2007 kwam ik weer in Nederland wonen. Ik was inmiddels vader van drie kinderen waardoor de tijd om weer te gaan langlaufen niet volop aanwezig was. Door het plotselinge

we in het bezit zijn van een Worldloppet-paspoort proberen we elk jaar aan een andere marathon mee toe doen. Dit jaar hadden we onze zinnen gezet op de Engadiner in Zwitserland.' Sijbers: 'Omdat wij niet tot de doelgroep behoren die in St. Moritz per vliegtuig aankomt en in viersterrenhotels overnacht, hadden we een prima ingericht appartement geboekt in een naburig dorpje op ruim een half uur rijden, aan de andere kant van de Julierpas. Imre reed met ons mee. Gezien de hoogte van het parcours, 1.800 hoogtemeters, leek het ons verstandig al een aantal dagen eerder aanwezig te zijn. Enerzijds om te kunnen acclimatiseren, anderzijds om wat eerder onze startbewijzen op te halen en niet in de massa van 14.000 andere deelnemers te hoeven staan.'

VERKENNING MET HINDERNISSEN

Esser: 'Op aanraden van Ann en Wim Ketelaars zijn we van St. Moritz-bad naar Pontresina gelanglauft om een deel van de route te verkennen. Een goede keuze, omdat dit het moeilijkste deel is van de marathon.'

Sijbers: 'Nadat we in St. Moritz onze startbewijzen hadden opgehaald bleek op de terugweg dat de Julierpass gesloten was door sneeuwval. We werden verzocht sneeuwkettingen aan te brengen, maar die bleken >

master, hij haalde vijf keer op een serie wedstrijden in 10 verschillende landen de finish. Zijn laatste Worldloppet behaalde hij op 78-jarige leeftijd. Dit jaar werd hij 90. Mijn vader heeft meerdere marathons in Europa gelopen. In 1987 heeft hij samen met oom Ank deelgenomen aan de Vasaloppet. Het was die beruchte editie waar bij de start in Sälen temperaturen van -30 graden Celsius en in Tennäng - Valän's Valley - temperaturen van -40°C zijn gemeten. Beiden zijn na afloop met bevroeringsverschijnselen in het ziekenhuis opgenomen. Echte sporthelden waren het voor mij, als jongen van 21 jaar.'

STEL NIETS UIT

Esser: 'In 1990, drie jaar na die Vasaloppet, is mijn vader om het leven gekomen bij een fietsongeval. Vlak na zijn overlijden heb ik mij voorgenomen om ooit deel te nemen aan de Vasaloppet als eerbetoon aan mijn vader en oom.

overlijden van mijn dierbare vriendin Irene Sjoerdsma, in februari 2018, ben ik met de neus op de feiten gedrukt: we moeten niets uitstellen. Ik heb me

'Vrolijke toeschouwers langs de kant en langlaufers die met zelfgemaakte carnaval achtige bouwwerken de sfeer en positieve flow erin hielden.'

een maand na haar overlijden ingeschreven voor de Engadiner van 2019. Als voorbereiding op de Vasaloppet van 2020. Ik ging trainen op rolski's die ik kocht in overleg met Ann en Wim Ketelaars van Bedaf. Zij hebben mij tijdens dit traject bijgestaan. Het was voor mij 25 jaar geleden dat ik op langlaufatten had gestaan. In 1994 deed ik mijn eerste Engadiner, samen met oom Ank.'

NAAR ST. MORITZ

Rob Sijbers en Resi Claessen: 'Sinds





Jules Gnadeberg van Bedaf nam dit jaar voor de 33e keer deel

'ZO GING HET VROEGER IN ENGADIN'

Jules Gnadeberg: 'Dit jaar waren de 51ste Marathon en de 12de HalbMarathon in Engadin. Beiden starten in Maloja. De finish van de halve Marathon is in Pontresina, de marathon finisht in S-Chanf. De laatste jaren zijn er ruim 12.000 deelnemers met zo'n 1.000 uitvallers. Bij de eerste editie in 1969 waren er nog maar 900 deelnemers en 100 uitvallers.'

'Mijn eerste deelname was in 1985. Toen was alles nog klassiek gespoord, maar de skating techniek was in opkomst. Dat leidde tot een dieptepunt in 1986: alle klassieke sporen waren vernield. Ze noemden het de 'Matschathon' - Matsch is Duits voor papsneeuw. Tegenwoordig zijn er nog maar twee klassieke sporen en doen er veel skaters mee.'

'Vroeger was er een massastart met een Böllerschuss, een kanonschot. Nu hebben ze de Boxenstart in kleinere groepen, tegen filevorming op het parcours. Na het vroegere 40 km punt kwam een vlak parcours langs de Inn, die ze daar de En noemen. Nu moet je, met nog vijf kilometer te gaan, over de Golanhöhe met vier bulten.'

> niet te passen. De andere pas, via Davos, was ook gesloten. Gelukkig was in een van de dorpjes nog een auto-garage annex autoshop open die de juiste sneeuwkettingen op voorraad had – dat kostte wel honderd euro. De Julierpass bleek na al die vertraging alweer te passeren en na een schitterende tocht over de besneeuwde pas, konden we uitrusten.'

OCHTENDZON

Sijbers: 'Zaterdagavond voelden we de marathonkoorts toch wel opkomen, met het klaarmaken van alle materiaal voor de grote dag erop. Extreem vroege ochtendrituelen zoals bij de Vasaloppet of de Birkebeiner waren zondagmorgen niet nodig. We konden relaxed opstaan en na een autorit van 40 minuten konden we rond 07.45 uur een van de tientallen bussen nemen richting de startplaats. Alles rond de marathon was door de Zwitsers tot in de puntjes verzorgd. Genietend van een ochtendzonnetje bij temperaturen rond het vriespunt of zelfs iets daarboven was het nog even wachten in de startvakken. Ondanks de 14.000 deelnemers voelde het niet massaal aan. Om de zoveel minuten werd er weer een startvak 'losgelaten' richting de startlijn. Ik deed de marathon in klassieke stijl.'

GEORGANISEERDE FILE

Resi Claessens: 'De Engadiner leek me wel uitdagend vanwege de hoogte. En ik had zin om dit keer een marathon klassiek te doen zodat ik voornamelijk kon dubbelstokken. Heel anders dus dan de pittige Birkebeiner bijvoorbeeld, die ik vorig jaar heb gedaan. Daar moest je juist veel diagonalen, omdat je 1.100 hoogtemeters maakt. In het eerste deel gleed het lekker, dubbelstokkend over de ijzige loipes.'

Esser: 'De race begint vlak over de Silsersee en wordt pas heuvelachtig als we in de buurt van Sankt-Moritz-bad komen. Hier is het in file omhoog tegen de hellingen op.'

Claessens: 'Dat had de organisatie heel goed geregeld. We werden gedwongen om in twee rijen achter

elkaar in de visgraat naar boven te lopen. Niemand mocht zijn ski's uitdoen en lopend naar boven gaan. Heel anders dan bij de Vasaloppet, waar je mag hopen dat je stokken heel blijven.' Esser: 'Het hoogste punt is na 20 km bij Pontresina waar je tussen de bomen door afdaalt en waar de organisatie voor de veiligheid matrassen tegen de bomen heeft gebonden.'

Claessens: 'Er stonden organisatoren tussen de bomen aanwijzingen te geven of te helpen. Die had ik niet nodig, want dankzij de trainingen die ik heb gevolgd bij NordicSport4ALL, in de skihal van Landgraaf, kon ik goed slalom-mend tussen de vallende en remmen-de langlaufers door naar beneden.'

PAPPERIGE SNEEUW

Esser: 'De laatste 15 km zijn heuvel-op en heuvelaf. Maar door de zachte sneeuw extra zwaar. Bij start van de race in Maloja, rond half tien, was het om en nabij het vriespunt maar rond het middaguur was het rond de 6°C in S-Chanf. Na 3 uur en 41 minuten kwam ik over de finish in S-Chanf. Moe maar voldaan. Ik heb mijn eerste stap richting de Vasaloppet gezet.'

Claessens: 'Het dubbelstokken viel me toch tegen, zeker in dit laatste deel kon het minder dan ik had verwacht. Omdat de temperatuur ook nog was gestegen moesten we veel diagonalen door de papperige sneeuw.'

Sijbers: 'Ondanks de matige sneeuw-omstandigheden, passeerde ik na



'We moeten niets uitstellen. Ik heb me een maand na het overlijden van een vriendin ingeschreven.'

ruim 4 uur voldaan de finish. Na ontvangst van een mooie medaille en de felbegeerde stempel in het Worldloppet paspoort was het aansluiten voor de trein richting St. Moritz.'

POSITIEVE SFEER

Esser: 'Het transport vooraf, tijdens en na afloop van de marathon was tot in de puntjes geregeld. Je kon merken dat de organisatie hier al ruim 50 jaar ervaring mee heeft.'

Sijbers: 'De race verliep vlekkeloos, met een veelheid aan drinkposten, vrolijke toeschouwers langs de kant en enkele groepen langlaufers die met zelfgemaakte carnavalsachtige bouwwerken de sfeer en positieve flow erin hielden.'

Claessens: 'Het was grappig dat er mensen verkleed meededen of een karretje met muziek meetrokken. De Engadiner is echt een volksloep. Snelle mensen doen mee, maar ook langlaufers die in een rustig tempo gaan.'

Bij start van de race in Maloja, rond half tien, was het om en nabij het vriespunt maar rond het middaguur was het rond de 6°C in S-Chanf.

HERINNERINGEN

Claessens: 'Als ik terugdenk aan de Engadiner, dan denk ik aan die sliert langlaufers door het dal, zoals je ziet op de website. Indrukwekkend. Aanvankelijk was ik wat benauwd over hoe het zou gaan tussen de skaters en klassiekers. Maar dat hebben ze heel goed geregeld. Aan de rechterkant waren er bijna altijd één of twee loipes, die in goede staat waren. De skaters bleven aan de linkerkant. Helaas hadden we wel geregeld last van de gellietjes die op de loipes gesmeten waren.' 'Onderweg kwam ik een vrouw tegen die in de diepe sneeuw stond. Heel zachtjes riep ze tegen iedereen 'bravo' en klapte. Toen ik haar bedankte, klapte en juichte ze nog harder. Ik zie haar nog steeds voor me. Misschien heb ik wel dankzij haar de Engadiner gehaald. Ik had het zwaar in de laatste tien kilometer en viel in tempo erg terug. Mijn voorbereiding was gewoon niet optimaal. Toch ben ik blij dat ik de Engadiner heb gedaan. Weer een ervaring rijker.'





NOORDS FESTIVAL

25 JANUARI - 1 FEBRUARI 2020
CLINICS - LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN
ST. ULRICH AM PILLERSEE - OOSTENRIJK

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

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP LANGLAUFEN

Het Noords Festival is dit seizoen van 25 januari t/m 1 februari 2020 in St. Ulrich am Pillersee in Oostenrijk. Dit is een week voor de sportieve langlaufer met een langlaufprogramma vol lessen, trainingen en tochten. Ook worden de Nederlandse kampioenschappen gehouden: 7,5 km vrije stijl, 10 km klassiek en 25 km marathon vrije stijl. Deelname vanaf 12 jaar tot dames 60+ en heren 70+. Naast de individuele titels kunnen verenigingen in deze races strijden om de Club-Cup en er is een funwedstrijd. Kortom, een week langlaufplezier.

Een week later, op 9 februari 2020, vindt het NK marathon klassiek plaats als onderdeel van de Rennsteig langlaufmarathon in het Duitse Oberhof.

Informatie en aanmelden Noords Festival St. Ulrich am Pillersee
www.noordsfestival.nl en www.vasasport.nl/noordsfestival
Informatie NK marathon klassiek Oberhof
www.wintersport.nl/vereniging/evenementen



Wintertriathlon Weissensee 2020

Voor de derde keer op rij wordt in 2020 de wintertriathlon op de Weissensee georganiseerd. Als afwisseling van al het 'schaatsgeweld' tijdens de twee weken Alternatieve Elfstedentocht Weissensee (AEW) mogen op de middelste zondag (26 januari) de atleten die meer willen dan alleen de ijzers onderbinden aan de bak. In een mooi winterlandschap worden de sporters uitgedaagd om 5 kilometer te lopen, vervolgens 12,5 kilometer te schaatsen en af te sluiten met 8 kilometer langlaufen. Er is een klassement voor dames solo, heren solo en (mixed) teams. De deelnemers krijgen chiptiming, verzorging onderweg en worden aangemoedigd door een live-speaker en veel publiek. De huldiging vindt plaats in de grote feesttent waar de winnaars feestelijk worden onthaald onder de klanken van de DJ.

Omdat langlaufen voor vele Nederlandse atleten een extra uitdaging blijkt te zijn, organiseert de AEW een langlaufclinic aan de Weissensee op zaterdag 25 januari van 10.30 tot 13.00 uur. Aanmelden voor de clinic kan ter plaatse, op vrijdag 24 januari.

Meer informatie of inschrijven voor de triathlon kan via: www.wintertriathlon-weissensee.com.

Wintertriathlon Weissensee

Zondag 26 januari, start 10.30 uur

Inschrijving solo t/m 31 december € 35,00 of daarna € 45,00 (ter plaatse in tent organisatie AEW)
Inschrijving team t/m 31 december € 70,00 of daarna € 80,00 (ter plaatse in tent organisatie AEW)

TIPS VAN DE REDACTIE

- 1) Je kunt op zondag 26 januari meedoen met de Wintertriathlon Weissensee en daarna doorreizen naar het Noords Festival St. Ulrich am Pillersee, ruim drie uur rijden naar het noorden.
- 2) Kom een paar dagen eerder en doe mee met de Alternatieve Elfstedentocht Weissensee.
- 3) Langlaufen leer je niet in één clinic. Als je echt wilt leren langlaufen, meld je dan aan bij een van de Noordse verenigingen, bij een gespecialiseerde reisorganisatie of lokale langlaufschool.

MASTERS WORLD CUP LANGLAUF 2020

De Masters World Cup Langlauf vindt komend seizoen plaats in het Italiaanse Cogné, van 6 tot 13 maart 2020. Iedereen van 30 tot 100 jaar met een redelijke conditie en langlauftechniek kan aan deze wedstrijden meedoen.

Cogné ligt in het Aostadal in het noordwesten van Italië, niet ver van de Mont Blanc. De reis er naartoe kan per vliegtuig (Milaan) en bus, met trein en bus, of met de auto via de Mont Blanc tunnel.

Er is een optie op een appartementenhotel vlakbij het start/finish gebied voor € 110,- per tweepersoonskamer per nacht. Je kunt hier zelf koken.

De afstanden zijn 5, 10, 15, 30 en 45 (afhankelijk van leeftijd) en naar keuze klassiek of skating. Er is ook een estafettewedstrijd. Aan de wedstrijden doen meestal circa 1000 mensen mee uit meer dan 15 landen van over de hele wereld. Op vrijdag 6 maart is de openingsceremonie en de wedstrijden worden afgesloten met een sluitingsceremonie op vrijdagavond 13 maart.

Verdere informatie: MWC-2020.com
Aanmelden voor deelname: gezinaperkaan@gmail.com



WINTER WORLD MASTER GAMES 2020

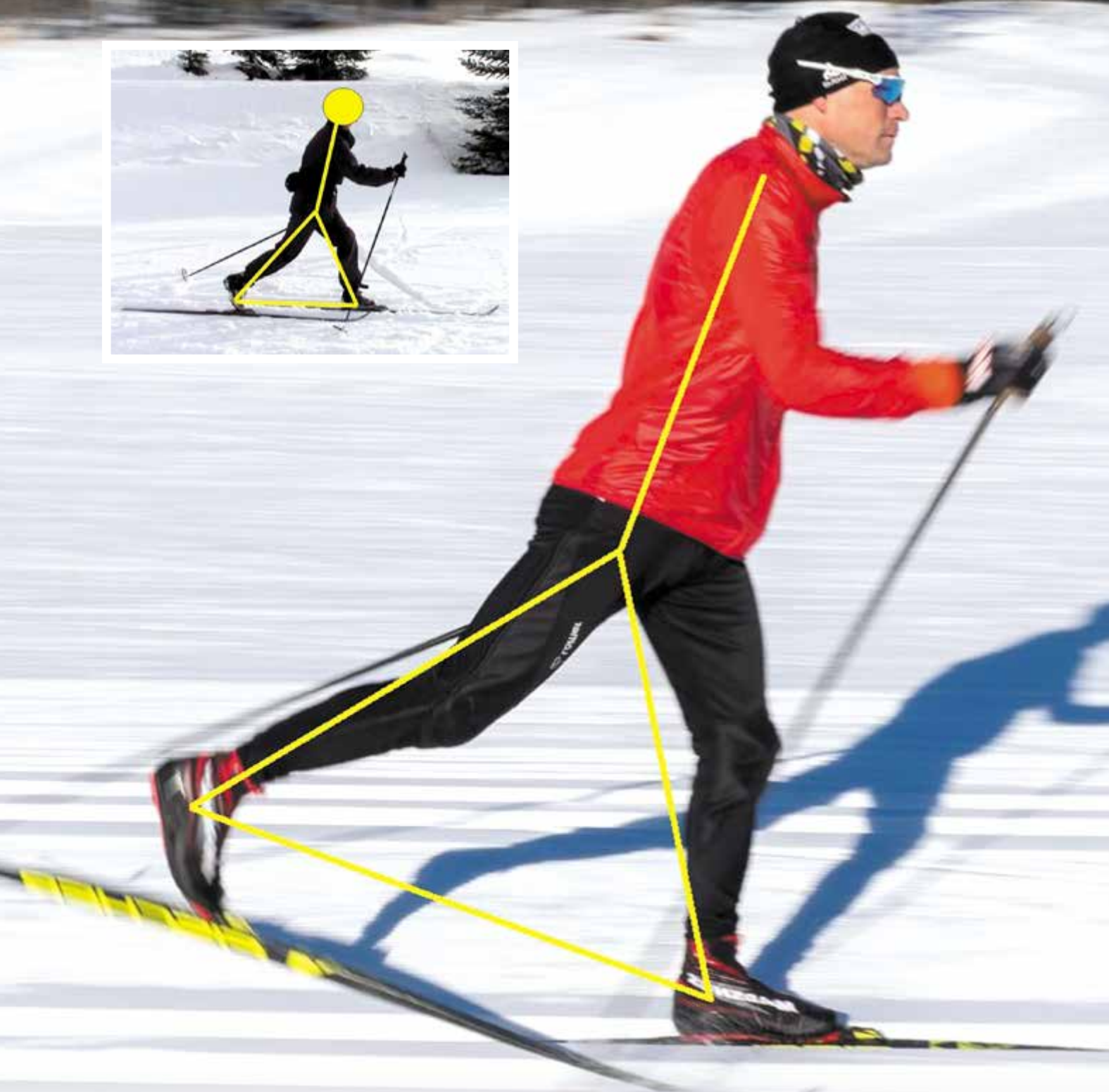
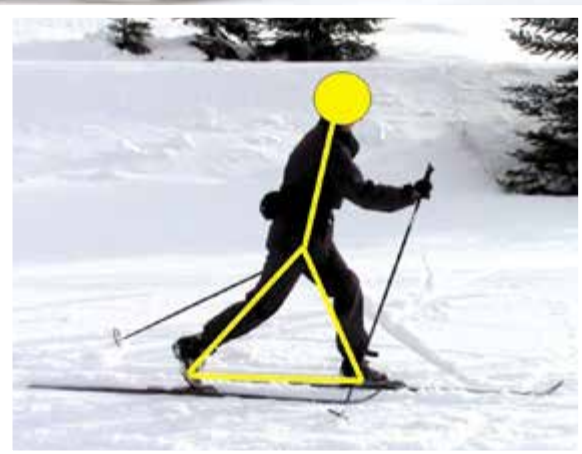
Innsbruck is van 10 t/m 19 januari 2020 het strijdtoneel voor masters in twaalf wintersporten, waaronder biatlon (maximaal 200 deelnemers) en langlaufen.

Iedereen boven de 30 jaar kan bij het langlaufen meedoen aan drie wedstrijden over 7,5 km, 15 km en 30 km klassiek of skate en een estafette over 4 km. Er zijn kortere afstanden voor vrouwen 60+ en mannen 70+. De wedstrijden worden gehouden in Seefeld, een uitgebreid langlaufgebied op 1200 meter hoogte met ruim 245 loipekilometers.

Verdere informatie: www.innsbruck2020.com/en/winter-world-masters-games/1-0.html

De diagonaalpas, nog altijd actueel **ALLES DRAAIT OM TIMING EN BALANS**

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport



De diagonaalpas is misschien wel de moeilijkste techniek van het hele langlaufen. Hij wordt vaak onderschat. Het is een techniek die vraagt om een ongelooflijk goede timing en balans. En om het oog van de meester, omdat deze het beste kan analyseren hoe je je techniek kunt verbeteren.

Nu de dubbelstoktechniek in het marathonicircuit zo in opkomst is en je met deze techniek ook zwaardere klimmen aankunt, is de diagonaalpas een beetje in de vergetelheid geraakt. Zelfs in Noorwegen, de bakermat van de klassieke stijl, diagonaalt de jeugd minder goed omdat die zich teveel spiegelt aan de toppers. Die zien ze in de marathons alleen nog maar de dubbelstoktechniek gebruiken.

Maar het blijft natuurlijk een prachtige techniek die, wanneer je deze goed uitvoert, een fantastisch gevoel kan geven. De grip is voor een goede diagonaaltechniek essentieel, en daar ligt ook meteen de moeilijkheid. Want grip is een samenspel tussen de afzetwax, schubben of skins, de sneeuwconditie en je techniek. Hoe beter de grip, hoe lekkerder het gevoel en hoe raker de klap. Maar wanneer je afzetwax onvoldoende grip geeft of de sporen glazig zijn, waardoor skins of schubben het minder goed doen, dan is deze techniek meteen een stuk lastiger. Daar moet je mee leren omgaan en dat vraagt aanpassing van je techniek.

TIMING

De diagonaalpas kun je verdelen in 3 fasen: 1. de grip; 2. de afzet; 3. de glij

FASE 1: DE GRIP

De grip wordt voor een groot deel bepaald door de afzetwax, skin of schubben. Hoe beter deze passen bij de sneeuwomstandigheden hoe beter de afzet wordt. Maar je kunt de grip ook aanzienlijk te verbeteren door actief door je knie te veren en zo druk te zoeken. Hoe explosiever je dit uitvoert en hoe beter je lichaamsswaartepunt zich boven de ski bevindt, hoe beter je grip wordt. Een goede grip op de ski vraagt dus om de juiste wax en de juiste techniek.

FASE 2: DE AFZET

Na het grip zoeken komt de afzet. Daarbij is het belangrijk dat je goed boven de ski blijft en de afzet kort en krachtig maakt. Aan het einde van de afzet moet je je gewicht weer naar voren brengen voor de volgende fase, de glij. Ben je hiermee te laat en blijf je teveel achterop zitten dan gaat dit ten koste van de afzet. Deze wordt dan teveel een veeg en voorkomt dat je daarna goed kunt glijden. De juiste uitvoering van de afzet is dus een voorwaarde voor een juiste uitvoering van de glij.

FASE 3: DE GLIJ

Na de afzet breng je je lichaamsswaartepunt naar voren om goed boven de glijdende ski te komen. Zo kan je lang glijden en is je gewicht ook goed gepositioneerd voor de volgende afzet. Daarbij is het belangrijk dat je goed naar voren hangt, je je enkel buigt en je knie boven je tenen brengt. Hierdoor komt de heup ook meer naar voren en sta je in de juiste positie om goed te glijden en goed druk te krijgen voor de volgende afzet. Wanneer je een juiste glijfase hebt wordt het grip zoeken en de afzet maken ook een stuk makkelijker.

Al deze drie fases beïnvloeden elkaar, wanneer er in één van deze fases iets niet goed gaat, beïnvloedt dat de volgende fase. Het uitvoeren van alle fasen is dus belangrijk om een tot goede diagonaaltechniek te komen. Wanneer je een juiste glijfase hebt wordt het grip zoeken en de afzet maken ook een stuk makkelijker.

BALANS

Veel langlaufers glijden teveel op twee benen. Dat komt vooral omdat ze teveel achterop zitten en onvoldoende boven de ski komen. Dan kan je niet naar voren hangen en je heup boven je voet brengen. Je enkel blijft

in een hoek van 90 graden waardoor ook je knie achter blijft. Je skiet dan als het ware tegen je been aan. Zo komt je lichaamsswaartepunt niet boven je voet en val je als het ware naar achteren. Je hebt dan twee benen in de loope nodig om balans te houden. Goed glijden op één been is zo onmogelijk, en daardoor komt je lichaamsswaartepunt ook niet goed boven je voet voor de volgende afzet.

Op beide foto's hiernaast zie je een mooi verschil tussen teveel achterop langlaufen (inzet) en goed naar voren hangen (grote foto). Als je het goed doet, kom je met je neus boven de ski. Dat kun je in een vooraanzicht mooi analyseren. Je ziet dan een lichte schommeling van links naar rechts waarbij de langlaufer zijn lichaam goed strak houdt en waarbij zijn neus elke keer boven de ski komt. Zo sta je optimaal boven de ski en kun je door actief inveren vanuit de knie meer grip krijgen. En dat betekent minder backslips.

Voor beginners én gevorderden is het een goed idee om veel te oefenen op het lang glijden op één ski. Probeer jezelf aan te leren om naar voren te durven hangen, zowel op de langlaufski's als op de rolski's. Hierdoor kun je de juiste beweging inslijpen. Laat jezelf regelmatig filmen en analyseer de beelden door je positie in de uiterste stand, wanneer je been op het verste punt is in de achterzwaai, te vergelijken met die op de foto op deze bladzijde. Staat je onderbeen in de goede positie? Duw je je knie naar voren en komt deze echt boven de voet? En blijft de knie niet te ver achter en dus boven de enkel?

OEFENSTOF

De volgende oefeningen kunnen hel- >

pen om tot een betere diagonaalpas te komen.

Om meer naar voren te hangen

- Stokken slepen over de sneeuw of het asfalt zorgt ervoor dat je je stokken schuin naar achteren inzet. Hierdoor ga je vaak vanzelf al wat meer naar voren hangen. In ieder geval voorkom je hiermee dat je je stokken te recht inzet. Bij een rechte stokinzet moet je eerst even wachten voordat je met de stok kan stuwen. Dat heeft twee nadelen. Je timing wordt er slechter door, want vaak zet je de stok te vroeg naar voren in, en je gaat rechterop skiën doordat de rechte stok je bij de inzet dwingt om rechterop te staan. Dit bevordert weer het skiën op twee benen, iets wat we juist willen voorkomen.
- Stokken onder het handvat vasthouden zorgt er, in combinatie met stokken schuin neerzetten, voor dat je extreem naar voren gaat hangen. Dit is een mooie overdrijvingsvorm waardoor je leert om verder naar voren te durven hangen. Naar voren hangen is voor veel langlaufers beangstigend. Maar het is niet eng, en wanneer je een goede balans hebt val je niet.
- Bewust naar voren hangen en over je bril heen kijken. Om tot een optimale houding te komen in de glijfase is het belangrijk dat je niet teveel naar voren kijkt. Je hoofd moet in het verlengde blijven van de rug. Daarom moet je met je ogen wat meer schuin naar voren kijken om de hoofdpositie goed te krijgen. Dit kun je bewust oefenen door naar voren te hangen en over je bril heen te kijken – alsof je een leesbrilletje op hebt waar je overheen kijkt. Hierdoor krijg je een betere, uitgestrekte positie van de rug.

Een betere en langere glij

- Op de plaats oefenen hoe je heup en knie naar voren brengt tijdens het glijden maakt je bewust wat je moet doen tijdens de glijfase. Op de plaats oefenen is veel minder eng en je kunt heel specifiek proberen hoe je in de juiste positie staat, door de enkel te

buigen en de knie boven de teen te brengen. Wanneer je dit goed uitvoert merk je dat het helemaal geen moeite kost om je heen achter in de lucht te krijgen. Dit heeft namelijk niets met optillen te maken maar met, op je glijbeen, de juiste positie zoeken boven de ski. Hierdoor komt je andere been vanzelf los in de achterzwaai.

- De 1,2,3 oefening is net wat makkelijker dan constant lang glijden op elk been. Je glijdt twee keer kort en een keer lang en let goed je op houding. Durf hierbij naar voren te hangen zonder stokken. Door de kortere 1,2 beweging kun je weer wat snelheid maken waardoor je bij 3 langer kan glijden op één been. Probeer in deze fase bewust de enkel te buigen en de knie boven de teen te brengen waarbij de heup ook meegaat naar voren. Je kunt tussen je benen door kijken of je achterste been achter loskomt zonder dat je deze optilt. Vooral dat laatste is een gevoel. Bij optillen voel je spanning in de onderrug van het optillen en dan heb je is de beweging dus niet goed uitgevoerd. Begin deze oefening zonder stokken op vlak terrein.
- Licht heuvelaf lang glijden, goed je knie boven teen brengen en het achterste been vanzelf los laten komen. Dit is echt een echte balansoefening. Je voert deze uit zonder stokken. Doe je het met stokken dan mogen die alleen meedoen voor de show, omdat je vaak al te hard gaat om een juiste afzet te maken en dat helpt niet bij de timing. Dat geldt ook een beetje voor de beenafzet. In het begin kun je nog wel een juiste beenafzet maken maar op een gegeven moment wordt de snelheid te hoog en ben je alleen aan het zoeken om goed in de glijpositie te komen en de juiste houding te vinden. Dat maakt deze oefening ook best moeilijk lastig omdat het in een lichte afdaling met hogere snelheid het best een beetje eng is om naar voren te hangen. Daarbij vraagt deze oefening ook heel veel balans omdat je extreem lang glijdt op één been. Toch zul je zien dat, wanneer

je deze oefening vaak doet, dat je dit steeds beter kan en steeds beter in wordt. Uiteindelijk gaat dat helpen bij een betere positie in de glij wanneer je de diagonaal met stokken op licht stijgend terrein doet.

TIMING OEFENEN

- 1,2,3 oefening met stokken Licht heuvelaf of vlak met lang glijden met stokken.
- Niet je arm bepaalt wanneer je wisselt, maar je been. Bij de 1,2,3 oefening met stokken ben je constant aan het schakelen wanneer je de wissel gaat maken. Door het verschil in ritme moet je daar heel bewust mee bezig zijn en kom je niet in een flow. Dat helpt je om uiteindelijk die beweging goed in je systeem op te slaan. Je stok blijft bij de langere glij in een schuine stand in de voorste positie zonder dat je deze al inzet. De teller zweeft als het ware net boven de sneeuw wachtend op de inzet van het been. Zodra je je been naar voren schopt is dat ook het teken om te wisselen van arm en de arminzet te maken met de stok. Te vroeg inzetten van de stok is steun zoeken.
- De oefening licht heuvelaf of vlak lang glijden met stokken is bijna hetzelfde als de oefening bij het glijden, maar dan met stokken. Je snelheid mag niet te hoog zijn want dan wordt de wissel te moeilijk. Voor de timing geldt hetzelfde als de vorige oefening. Je been bepaalt wanneer de wissel is en de stok volgt daarin. Ook bij deze oefening moet je de stok dus schuin naar achteren in de lucht houden, wachtend op de wissel.

TOT SLOT: LINKS EN RECHTS

Wat tot slot nog interessant is om te weten, is dat de meeste langlaufers een verschil hebben tussen links en rechts. Degenen die rechtsbenig zijn, glijden meestal langer op het linkerbeen. Dat komt omdat links vaak het steunbeen is waardoor de balans daarop beter is dan op het rechterbeen. Daarnaast is het rechterbeen vaak wat sterker waardoor daar de afzet ook beter is.



Langlaufen met kinderen

ALS HET MAAR NIET OP WANDELEN LIJKT

Tekst: Edward Jacobs

Kinderen vinden langlaufen geweldig zolang het niet teveel op wandelen lijkt. We hebben met onze twee dochters gelanglaaft vanaf hun 4e jaar, in Nederland, Tsjechië, Oostenrijk en Finland. De eerste jaren met de kanocub, later met opa en oma. Soms met vrienden met kinderen, soms alleen met het gezin. Samen langlaufen en spelletjes doen maakt langlaufen leuk voor kinderen.

In de pubertijd vonden onze dochters het langlaufen teveel op wandelen lijken. Ze werden er moe van en wilden liever snowboarden. We huren in Finland vaak een huisje dat een paar kilometer van de alpine piste af ligt. Vanaf dat huisje gaan ze zelf op de langlaufski's naar de piste. Zo is langlaufen een soort fietsen geworden. Een enkele keer langlaufen ze een tochtje mee of gaan ze zelf langlaufen.

ECHTE LANGLAUFSPULLEN

Goed materiaal is belangrijk. Onze dochters zijn begon-

nen op korte stugge latjes waar ze met hun snowboots op konden, maar al snel hebben we leuke kinderlanglaufski's en schoenen van Madshus gekocht. Echte langlaufspullen vonden ze geweldig. Ze worden nog steeds gebruikt door kinderen van leden van onze langlaufvereniging Troll Nordic Sports. En we zorgen nog steeds voor goede schoenen en latten met goede grip.

PALATSCHINKEN

Soms ben ik jaloers op Peter de Wit, wiens dochters fanatiek langlaufen, maar ik ben ervan overtuigd dat ook mijn dochters langlaufen leuk blijven vinden. Het valt niet altijd mee om de kinderen te motiveren. Wat helpt is leuke oefeningen doen, iets bereiken – de top, restaurant, huisje, palatschinken, korte stukjes langlaufen, spelletjes, speurtochten, 's nachts langlaufen, snelle afdalingen, vriendjes en vriendinnetjes mee, oma en opa mee. Kortom, alles om de associatie met een lange wandeling te verdrijven.



BEN JIJ KLAAR VOOR EEN BACKCOUNTRY AVONTUUR?

Tekst: Rick Hoenderop, reisleader bij Vasa Sport

Lijkt het je wat om op langlaufski's door de uitgestrekte natuur van Scandinavië te trekken, met je rugzak op en langs eenvoudige voorzieningen? Rick Hoenderop vertelt hoe je het beste kunt beginnen met backcountry langlaufen, waar je aan moet denken bij een trekking in het Hoge Noorden en hoe hij er zelf toe kwam om de ongerepte sneeuwvelden in te trekken.

Wat is backcountry langlaufen nou eigenlijk? Die vraag wordt me vaak gesteld, zelfs door ervaren langlaufers. Bij backcountry langlaufen verplaats je je op backcountry ski's door ongespoord terrein. Dus niet over geprepareerde loipes maar over verse sneeuw. Tussen de bomen door en over kleine bergtoppen. Het avontuur en de natuurbeleving staan hierbij meer centraal dan de langlauftoerisme. Je snelheid en intensiteit liggen ook lager dan bij het gewone langlaufen. Maar het maken van een sierlijke telemark-bocht op deze ski's geeft een echte kick, want het is technisch wel lastig op dit materiaal.

MATERIAAL

Het grootste verschil met normale langlaufski's is dat backcountry ski's breder zijn en staalkanten hebben. Hierdoor kan je makkelijker remmen en sturen en heb je meer grip op de kanten. De binding en schoen zijn ook anders: de binding is breder en de schoenen zijn hoger met meer steun om de enkel, ze zijn steviger en warmer. Je hebt no-wax ski's met Schubben, wax-ski's en wax-ski's waaronder je een kort vel kan monteren voor de afzet. De stokken zijn korter en vaak verstelbaar, met een grotere sneeuwteller voor de verse sneeuw. Daarnaast kan je stijgvellen gebruiken om steile bergen of toppen te beklimmen

om vervolgens heerlijk af te kunnen dalen. Ander materiaal dat je nodig hebt zijn gamaschen – sneeuwvangers zodat er geen sneeuw in je schoenen komt – en een rugzak(je). Welk materiaal je meeneemt, is afhankelijk van het gebied en het type tocht dat je gaat doen. Warme kleren, rugzak, sneeuwbril, dikke handschoenen, wind-/waterdichte jas en broek en een thermosfles zijn materialen die dan belangrijk zijn.

HOE BEGIN JE?

Nu heb je waarschijnlijk al een beter beeld van wat backcountry langlaufen inhoudt. Maar hoe kan je dit in praktijk brengen? En waar moet je dan mee beginnen?

Als je nog nooit op de ski's hebt gestaan en je begint met backcountry langlaufen dan kan dat best wel eens tegenvallen. Het is belangrijk om eerst sneeuwgevoel te hebben en daarbij helpt het zeker als je al langlauf- of alpine ski-ervaring hebt. Als je geen materiaal hebt en eerst wil kijken of je het wel leuk vindt kan je het beste eerst materiaal huren. Daarna weet je ook gelijk wat je fijn vindt en wat belangrijk is bij de aanschaf van nieuw materiaal.

NIET GELIJK NAAR LAPLAND

Als je droomt van een backcountry trekking in Lapland of Scandinavië,



uitgestrekte vlaktes, bevroren meren, hoge bergtoppen en immense rust, wees geduldig en begin daar niet gelijk mee. Het is belangrijk om eerst de juiste (afdaal)technieken te leren zodat je je veilig, zeker en soepel door het terrein weet te verplaatsen. Ook is het belangrijk om de omstandigheden te oefenen die je daar gaat aantreffen. Langlaufen met een rugzak op, bijvoorbeeld.

WAT WIL JE ZELF?

Je kan je backcountry plannen eigenlijk het beste opbouwen op basis van zwaarte, comfort en moeilijkheid. Begin eerst eens in een 'makkelijk' gebied, bijvoorbeeld het Schwarzwald. Je kunt eerst dagtochten doen in ongespoord terrein. Als dat je bevat, kun je misschien een semi-trekking doen, waarbij je in verschillende hotels/pensions slaapt en je bagage voor je

vervoerd wordt. Als je dat leuk vindt en fysiek aan kan dan komt een trekking in het hoge noorden in aanmerking met overnachting in hutten. Kijk bij het kiezen van een reis ook naar de duur van de reis, wel of geen mogelijke rustdagen, of je zelf moet koken, of er een wintermarkering is of dat je zelf moet navigeren, hoeveel eten je zelf mee moet nemen en of het bemande of onbemande hutten zijn. Als je een trekking naar het Hoge Noorden wilt ondernemen zijn dit de dingen waarover je vooraf moet nadenken of je ze leuk vindt en of je ze aankan. Ik merk dat veel mensen zich afvragen of het iets voor hen is.

GENIETEN ZONDER AFZIEN

Heel belangrijk is je eigen instelling. Je moet avontuurlijk ingesteld zijn en het leuk vinden om de hele dag buiten te zijn. Je moet meerdere dagen 5-6 uur

per dag met een rugzak op je rug kunnen lopen. Als dat het geval is, dan kan je er optimaal van genieten zonder dat het afzien wordt. En dan wordt zo'n reis een onvergetelijk avontuur. Wat ik erg mooi vind aan een backcountry reis, als ik met een groep op pad ben, is de saamhorigheid en het back-to-basics gevoel. Er is vaak geen luxe, je moet het doen met wat er is: water halen of sneeuw smelten, hout hakken om de kachel of sauna mee op te stoken, geen telefoonbereik. Je beseft na zo'n reis weer heel goed wat nu écht belangrijk is in het leven. 's Avonds een goed gesprek met gelijkgestemden in plaats van doelloos voor de tv te hangen of op je telefoon bezig te zijn. Dineren bij kaarslicht - want stroom is er niet, kijken op de kaart naar de route voor de volgende dag, een kaartje leggen, spulletjes drogen en lekker vroeg je bed in.

'EEN SIXPACK BIER'

Een mooie herinnering die ik heb aan een backcountry reis die ik begeleidde in Zweeds Lapland, was met een Zweedse huttenwaard. Hij zat daar een paar weken en sliep zelf in een kleine primitieve hut. Het was een hele aardige vent en het klikte goed. Bij deze hut was geen winkeltje maar bij de volgende hut waar wij naartoe gingen wel. Dus ik zeg 's ochtends voor vertrek tegen hem: "Heb je nog iets nodig uit de volgende hut?" Waarop hij me verbaasd aankeek en grappend antwoordde: "Ja, doe maar een sixpack bier." Nadat we redelijk vroeg in de volgende hut (na een normale dag etappe van 13 km) aankwamen vroeg ik aan de groep hoe laat ze wilden avondeten. Toen dacht ik: dit moet gaan lukken. Dus snel omgekleed, kleine rugzak op, bier gekocht en op hoog tempo terug naar de hut waar we die ochtend vertrokken waren. De huttenwaard vertelde later dat hij door zijn verrekijker iemand in de verte zag aankomen en dacht: dit is foute boel. Want hij zag mij aankomen in een snelle gehaaste stijl waardoor hij dacht dat er wat aan de hand was. Toen ik dichterbij kwam en hij me herkende zei hij met een verbaasde blik: "You are crazy!" Ik zei met een big smile: "I promised you", en overhandigde hem het bier. Ik moest op de foto. Hij legde uit dat hij de avond van zijn leven zou hebben, zijn ijshockeyclub speelde en dat kon hij op zijn wereldontvanger volgen. Een zakje chips, bier en ijshockey van zijn club in Zweeds Lapland, hij was dolgelukkig. Ik ging daarna weer snel terug naar de hut waar ik net op tijd was voor het avondeten. Men vroeg waar ik geweest was en ik zei: "O, ik heb nog even een rondje gemaakt."

HET BEGON MET EEN FOTO

Je kan een backcountry trekking zo extreem maken als je zelf wilt. Jaren geleden zag ik ooit een foto van een tent in the middle of nowhere. Toen dacht ik: jemig, dat is echt gaaf zeg, maar dat is een heel andere wereld voor me. Ik weet helemaal niks van winterkamperen, de materialen die ik daarvoor nodig

heb, de kou, de mogelijke gevaren. Kortom, dat is een ver-van-mijn-bed-show. Maar de foto is me altijd bijgebleven en in de loop der jaren ben ik me meer in die wereld gaan verdiepen. Eén ding werd me al snel duidelijk: als ik dit leuk wil gaan vinden dan heb ik goede materialen nodig. Want als ik het koud heb, slecht slaap of honger heb, dan kan ik het vergeten. De mensen die me een beetje kennen weten dat ik nogal van materiaal houd, dus menig uurtje heb ik reviews gelezen, online geshopt en zo mijn salaris direct weer uitgegeven. In 2016 heb ik samen met een vriend mijn eerste winterkampeeravontuur beleefd in het Sarek nationaal park in Zweden. Dat was gelijk een grote test, want dit gebied staat bekend om zijn weidsheid, ruigheid en wildernis. Tien dagen lang zijn we niemand tegen gekomen, hebben we stormen doorstaan en al ons eten meegenomen

in een pulka. Hier heb ik echt van genoten en erg veel ervaring opgedaan. Zowel qua materiaal – wat heb je echt nodig, wat werkt wel en wat niet – als qua handigheidjes, weersomstandigheden en routekeuze.

Al snel wist ik dat ik dit echt geweldig vond en dat er nog vele avonturen zouden volgen. Zo ben ik onder andere nog met de tent naar de Lyngen Alps geweest in Noorwegen om te toerskiën, een geweldig avontuur dat ik maar net overleefd heb – helaas heb ik hier te weinig plaats om erover te vertellen, maar de liefhebbers kunnen zich bij me melden. Ook geweldig was het winterkamperen in IJsland. In maart 2019 ben ik naar Jämtland in midden Zweden geweest, vlakbij de Noorse grens. Een prachtige, unieke maar ook extreme ervaring. Wellicht dat we in deze regio de komende jaren een backcountry reis gaan aanbieden. Je kunt er

mooie tochten van hut naar hut maken in een rustig en uitgestrekt gebied. Ooit heeft iemand tegen me gezegd: “Rick, jij bent iemand van de extremen.” En ik ben er inmiddels achter dat dat wel klopt. De plannen om komend jaar met de tent weer op pad te gaan zijn al in volle gang en ik sluit niet uit dat het wat extreems gaat worden.



Backcountry langlaufen: ervaring van een deelnemer ‘Weg uit de beschaving’

Tekst: Frank de Waal

Elf jaar geleden stopte ik met roken. Met het uitgespaarde geld wilde ik iets ondernemen om een oude droom te verwezenlijken: het maken van een huttentocht in de winter. Winter en bergen, dan denk je al gauw aan alpineskiën, toerskiën of langlaufen. Er bleek nog een mogelijkheid te zijn voor mensen die nog nooit op ski's hadden gestaan: sneeuwschoenwandelen. Na een mooie tocht in de Franse Jura maakte ik een tocht in Zweeds Lapland. Daar bleken we de enigen op sneeuwschoenen en werden we door andere reizigers toch wat vreemd aangekeken. En terecht. Want met toerlanglaufski's kan je beter uit de voeten. Dit was voor mij een omslagpunt. Het toeren in Lapland was een bijzondere ervaring geweest, die ik absoluut opnieuw wilde meemaken. Het woeste, lege landschap, het gevoel van avontuur. Een volgende tocht wilde ik op ski's maken.

VERSLAVEND

Ter voorbereiding op mijn nieuwe reis door Lapland ging ik niet alleen werken aan mijn conditie, maar ging ik ook op langlaufles, op de mooie borstelbaan van de langlaufvereniging in

Gouda. Langlaufen bleek een mooie bewegingsvorm. Als aanvullende training maakte ik wat langlauftochtjes in Beieren en Zwitserland, heerlijk door loipes glijden in het bos. Maar toeren in Scandinavië bleek andere koek dan langlaufen in loipes. Zeker met een zware rugzak op. Maar ondanks het vele vallen en weer opstaan was het verslavend: de inspanning in de kou, het genieten van het landschap, de eenvoud van de hutten, sneeuwsmelten voor water, houthakken, haardvuur en mensen met dezelfde passie.

LOKALE SPULLEN

Iedere tocht leerde ik bij over ski-techniek, fysieke training en de juiste uitrusting. Eerst richtte ik me in de voorbereiding op cardiotraining, maar na een paar tochten leerde ik dat krachttraining ook belangrijk is, vooral core-training. En dat je kleding passend moet zijn – het bekende laagjessysteem. Maar dat is eigenlijk niet genoeg. Je wilt snel kunnen wisselen tussen kleding, en je moet rekening houden met je eigen gesteldheid. Reizen in onherbergzaam gebied onder winterse omstandigheden stelt bijzondere eisen aan je uitrusting.

Die moet degelijk zijn, eenvoudig te repareren en makkelijk te bedienen. De juiste spullen zijn lokaal te vinden. Mijn in Nederland gekochte dure gevoerde handschoenen bleken bijvoorbeeld ongeschikt. Na een klim deed ik ze uit en binnen een paar minuten waren ze bevroren door het opgehoopte zweet en kreeg ik ze niet meer aan. Het is verstandig om meerdere paren handschoenen mee te nemen, zonder handschoenen loop je namelijk risico.

MEDITATIE IN BEWEGING

Je voorbereiding is onderdeel van de pret. Met een juiste voorbereiding kan je van alle weersomstandigheden genieten. Van een lekkere sneeuwstorm of een *whiteout* bijvoorbeeld. Of van een afdaling door kniediepe poedersneeuw in *sunny and crispy cold conditions*. Van de kleurschakering van blauw naar paars en roze bij het invallen van de avond terwijl je uitdampst van de door jezelf opgestookte sauna. De aantrekkingskracht van een toerlanglauftocht bestaat voor mij uit de combinatie van bikkelen, meditatie in beweging, stilte, het lege landschap en de eenvoud. Even weg zijn uit de beschaving met zijn drukte.

DSC Nordic Sports

DE CROSS SKATE EN ROLSKI VERENIGING VAN OOST-NEDERLAND



proeflessen
basiscursus
techniek training
conditie training
toertochten
Salland Marathon
langlaufweekend

info@nordicsports-diepenveen.nl

www.nordicsports-diepenveen.nl



www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html

langlaufen
rolskiën
inline skaten
MTB



www.austriasport.nl



Wazig zien belangrijkste signaal WAT ALS JE OGEN BEVRIEZEN?

Tekst: Drs. Martin Buissink, specialist oogheelkunde

Tijdens lange langlauftochten in de kou ligt het gevaar van bevroren ogen op de loer. Dat klinkt griezelig maar heel erg bang hoeven we hier niet voor te zijn, zo legt specialist oogheelkunde Martin Buissink uit. In de meeste gevallen gaat het vanzelf over, als we het maar herkennen en op de juiste manier handelen.



'ONDER DE -5 ALTIJD EEN BRIL'

"In 43 jaar langlaufen en ongeveer 800 wedstrijden heb ik nog nooit bevroren ogen gehad. Ik draag bij temperaturen onder de -5 en bij veel wind altijd een bril." Leo Lansbergen

Mensen zijn zoogdieren, en zoogdieren zijn warmbloedig. Dit betekent dat we in staat zijn onze centrale lichaamstemperatuur te handhaven op een bepaald niveau, zolang we maar voldoende voedsel binnen krijgen van een voldoende kwaliteit. Voor vogels geldt hetzelfde, die zijn zelfs nog wat warmbloediger dan wij. Hun kerntemperatuur is gemiddeld hoger, in de buurt van 40 tot 41 graden Celsius. Bij zoogdieren is deze rond 37 graden Celsius.

Kerntemperatuur is iets heel anders dan lichaamstemperatuur in het algemeen. Aan het lichaamsoppervlak is de temperatuur natuurlijk veel lager dan binnen in het lichaam. Dit is mede afhankelijk van uitwendige omstandigheden, zoals de buitentemperatuur. De temperatuur van huid die aan de

buitenlucht is blootgesteld bedraagt onder normale omstandigheden vaak maar 20 tot 25 graden Celsius. Goed ingepakte huid – met veel kleren er overheen – is natuurlijk warmer dan blote huid.

Ook zijn er grenzen aan het vermogen van warmbloedige dieren om het eigen lichaam op de optimale werkt temperatuur te houden – oververhitting en onderkoeling liggen op de loer. Wanneer je bijvoorbeeld in een wak schaatst heb je maar enkele minuten de tijd om er eventueel weer uit te kruipen. Daarna verstijven je spieren zodanig dat je effectief nauwelijks nog enige kracht hebt.

ONDERSTE HELFT HOORNVLIES

De temperatuur van het oogoppervlak is vaak vergelijkbaar met die van

de huid, zo'n 20 tot 25 graden Celsius bij kamertemperatuur. Tijdens een langlauftocht zullen de temperaturen van het lichaamsoppervlak natuurlijk lager zijn, zeker als het flink vriest, je tegenwind hebt en je licht gekleed bent. Onze lichamen kunnen we bijvoorbeeld met kranten inwickelen en dat kan ook prima helpen. Maar voor de ogen bestaat een dergelijke mogelijkheid niet, hoewel een sport- of ski-bril wel kan helpen.

Wat kan er allemaal bevroren aan ogen? Om te beginnen uiteraard de oogleden, die zitten het meest aan de buitenkant. Ze zijn echter goed doorbloed, en ze steken maar weinig uit buiten de lichaamscontour. In de praktijk bevroren ze minder makkelijk dan bij voorbeeld de neus, vingers en oren. Bevriezing van het oogoppervlak zelf komt vaker voor. Het gaat dan met name om de onderste helft van het hoornvlies. Langlaufers houden vaak het hoofd enigszins naar beneden – richting de borst – gekanteld. Verder speelt het een rol dat de bovenzijde van het hoornvlies enige bescherming krijgt van het bovenooglid, dat er immers een stukje voor hangt. Het onderooglid heeft van nature een lagere positie en biedt weinig bescherming.

WAT ALS JE OGEN BEVRIEZEN?

Bevriezing van het hoornvlies is heel bedrieglijk, in het begin voel je hierbij vaak geen pijn. Tenminste, zo lang je buiten in de kou blijft. Wanneer je een warme kamer binnengaat wordt het na een tijdje anders. De zenuwen die pijn registreren werken namelijk beter bij wat hogere temperaturen. Het voornaamste verschijnsel is wazig zien, en dat kan ook nog meevallen, zo lang het centrum van het hoornvlies gespaard blijft. Een bevriezing ziet eruit alsof de onderkant van het hoornvlies een beetje witachtig of grijsig verkleurd is, vaak in de vorm van een halvemaan. Het is van belang om niet in je ogen te wrijven. Dan kan je namelijk de oppervlaktebekleding stuk wrijven. Dat is ongunstig voor de genezingsprocessen en het kan eventueel littekenvorming in de hand werken.

Het is beter om vaker te knippen, zodat je het oogoppervlak warm en vochtig houdt. Het is ook heel goed om je oogleden gedurende langere tijd gesloten te houden. Wel een beetje onpraktisch natuurlijk, als je ook nog op tijd binnen wil zijn. Mensen die lange langlauftochten maken zijn meestal jong en gezond en genezen dan ook meestal vlot bij een eventuele verwonding. De bekende antibiotische druppels en zalven hebben geen enkele invloed op de genezingsprocessen. Hoogstens maken ze de kans iets kleiner dat het beschadigde weefsel gaat infecteren.

BEVRIEZING VOORKOMEN

Wat kunnen we doen om bevroren ogen te voorkomen? Heel eenvoudig: draag een goede bril, die ook aan de zijkanten afdekt. Het lijkt geen uitgemakte zaak of deze bril zou moeten "ademen", en ook niet of de glazen enige speciale tint zouden moeten hebben. Er is van alles te krijgen. Het is moeilijk een temperatuur aan te geven die nog juist veilig zou zijn. Sommigen houden het op min 10, anderen op min 15 graden Celsius, afhankelijk van de wind. Maar bevroeringsverschijnselen kunnen ook al optreden bij temperaturen van slechts enkele graden onder nul. Verder lijkt het erop dat sommige mensen deze problemen makkelijker krijgen dan anderen. We weten niet hoe dit komt. Natuurlijk verwachten we een slechtere doorbloeding bij mensen met aderverkalking of suikerziekte. Maar afgezien hiervan is er veel wat we niet begrijpen in de geneeskunde. Veruit de meeste mensen krijgen in hun hele leven geen enkele keer blindedarmontsteking. Maar sommige krijgen het wel. En wij hebben geen flauw idee hoe dat komt.

TOT SLOT

Het voornaamste bij ieder avontuur is een goede voorbereiding. Zorg voor goede spullen. Niemand kan goed functioneren met slecht materiaal. En besef dat het gevaar altijd op de loer ligt. Een lange langlauftocht is iets anders dan een korte langlauftocht.

Het zijn altijd van die heerlijke open deuren.

Nog één keer op een rijtje wat je moet doen als je ogen bevroren raken:

1. niet verder langlaufen;
2. niet wrijven;
3. wel knippen, de oogleden sluiten en desnoods wat willekeurige steriele zelf gebruiken;
4. afwachten maar, meestal gaat het vanzelf weer over.

Als je er na een dag nog steeds last van hebt, ga er dan mee naar een oogarts.



'ZELFS DIT VIZIER IS NIET ALTIJD GOED GENOEG'

"Tijdens de 200 kilometer schaatsen op de Weissensee was het 's ochtends koud, maar er stond niet veel wind. Ik droeg een van de nieuwste types schaatshelm met vizier. Na 150 km, aan het eind van de ochtend, zag ik wazig. Ik dacht dat mijn bril beslagen was en poetste mijn bril en vizier. 25 km later stopte ik weer en bekeek mijn bril en vizier goed. Ze waren niet beslagen, dus ik schaatste verder. Al snel werd mijn zicht veel minder, maar ik voelde geen pijn. De laatste kilometers zag ik bijna niks meer en raakte ik uitgeput omdat mijn schaatsen telkens in scheuren kwamen. De laatste honderden meters moest ik hand-in-hand achter mijn maat aan schaatsen. De eerste hulp was gelukkig wel wat gewend: onderzoek, warmte, rust, zalf en het advies om naar de oogarts te gaan als ik niet binnen twee dagen weer normaal zicht had. 's Avonds in de feesttent was de waas al deels verdwenen – of wellicht vervangen door een andere waas. Een dag later had ik weer normaal zicht. Volgende keer schaats ik met een skibril. Ook bij langlauftochten met kou en wind denk ik voortaan beter na en zorg ervoor dat ik de juiste bril kies." Edward Jacobs



Zelf toerlanglauftochten maken

Langlaufen in Scandinavië, buiten de skigebieden, buiten de loipes, door oneindige bossen, over oneindige vlaktes en dan 's avonds overnachten in een eenvoudige hut met een haardvuurtje en een kop thee van gesmolten sneeuw.

Wie droomt van zo'n tocht, maar nog niet helemaal weet hoe je zo iets aanpakt, kan veel informatie vinden op de website toerlanglauftochten.nl. Drie enthousiaste toerlanglaufers, Roos Lantink, Jeroen Moelands en Frans Botma, hebben deze site opgezet en delen daarop hun ervaringen zodat anderen daarvan kunnen profiteren. Je kunt er allerlei tips vinden over de voorbereiding van zo'n tocht en wat je ter plaatse kunt verwachten, zoals de gebruiken in de verschillende typen hutten en hoe je moet navigeren. Verder beschrijven ze een groot aantal toerlanglauftochten in Noorwegen, Zweden en Finland.

www.toerlanglauftochten.nl

WORLDLOPPET

WERELDWIJD MARATHONKLASSEMENT

Worldloppet heeft in augustus 2019, bij de start van het marathonseizoen in Argentinië, een "Global Ski Marathon Ranking" gelanceerd. De organisatie heeft hiervoor een wereldwijde langlaufkalender samengesteld, met evenementen langer dan 15 kilometer. Deelnemers aan deze evenementen krijgen punten berekend op basis van het aantal deelnemers, afstand, plaats in de uitslag, tijd en de tijd van de winnaar. De ranglijst geeft per deelnemer het gemiddelde over zijn beste drie uitslagen van de laatste 24 maanden.

De Worldloppet Ski Federation wil met dit project langlaufers van over de hele wereld samenbrengen. Wij zijn benieuwd!

Meer informatie:
 Kalender: www.worldloppet.com/globalcalendar
 Reglement: www.worldloppet.com/regulations-of-the-global-ranking
 Stand: www.worldloppet.com/global-ranking

Leo Lansbergen voert (bijna) alle lijstjes aan

11 JAAR MARATHONCUP

Tekst: Edward Jacobs

We vieren dit jaar het tiende Langlauf Magazine. De Marathon Cup lag ten grondslag aan het ontstaan van het blad, dat eerst Marathon Magazine heette. We kijken daarom hier terug op elf jaar Marathoncup, want die bestond al een jaar eerder. We hebben alle gegevens (naam, punten, kilometers) verzameld in één bestand, zodat we een analyse konden maken van alle elf edities. Dat viel nog niet mee, de kilometers en punten op één hoop gooien was een relatief simpel kunstje, maar al die verschillende schrijfwijzen van de namen rechtekken heeft jouw redacteur heel wat smeersel gekost om de wallen weer weg te laten trekken.

EEN PAAR CIJFERS

- 1003 unieke deelnemers over die elf jaar – dat is ongeveer 0,006% van de Nederlandse bevolking
- In 2009 deden 60 deelnemers minimaal één marathon, in 2019 waren dat er 268
- Zes deelnemers deden jaarlijks aan minimaal één marathon mee:
 - Trees van Ruijven
 - Leo Lansbergen
 - Jules Gnadeberg
 - Machiel Ittmann
 - Cor de Groot
 - Albert Cool
- 615 deelnemers deden aan precies één marathon mee
- De nummers één en hoe vaak ze wonnen:

- Anna Chernilovskaya	5
- Nicole de Wit	3
- Anja Verdiesen	2
- Carolien ten Bosch	1
- Leo Lansbergen	3
- Nils Boomsma	3
- Herman Hofs	2
- Jos Verest	1
- Machiel Ittmann	1
- Rick Hoenderop	1

- Leo Lansbergen steekt met kop, schouders, heupen en enkels boven iedereen uit. Hij liep 190 marathons in de afgelopen 11 jaar. Zijn topjaar was 2012 met 24 marathons. Sommige mensen gaan daarna postzegels verzamelen, maar Leo niet, die deed in 2019 gewoon aan 13 marathons mee.
- In 10 jaar hebben we samen 147.139 kilometer gelauft in geregistreerde marathons (en zelfs meer, want uit 2009 hebben we geen gegevens over kilometers). Dat is meer dan 3 keer de aarde rond. Leo deed in z'n eentje 7.271 kilometer.
- Ik raak niet uitgetcijferd over Leo: hij heeft ook de meeste punten behaald: 23.973. Dat is het totaal van alle punten over 11 jaar, waarbij per jaar alleen de punten van de beste 3 wedstrijden geteld zijn.
- De deelnemer met de meeste naam-varianten (10) in de uitslagen is ene Aart. Hoe moeilijk kan het zijn met zo'n voornaam, maar met zijn achternaam 'van de Breevaart Bravenboer' hebben veel organisatoren moeite.
- Ze zeggen dat de maatschappij verhardt, maar dat geldt niet voor de marathoncup. In 2009 kreeg je niet eens een ranking als je minder dan 3 wedstrijden gedaan had, tegenwoordig krijgt iedereen een ranking.

ZES KANJERS

Op het podium zes kanjers van elf jaar Marathoncup: Trees van Ruijven en Leo Lansbergen – elf deelnames; Anja Verdiesen en Albert Cool – (bijna) de meeste wedstrijden; Anna Chernilovskaya en Hans Gallmann – (bijna) de meeste kilometers. Op de volgende pagina laten we deze kanjers even aan het woord.

Alle gegevens worden gepubliceerd op www.noordsesporten.nl




LANGLAUFEN • ROLSKIËN
NORDIC WALKING
www.langlaufen.nl





Welkom op de GROOTSTE LANGLAUFBAAN van Nederland

Bereid je voor op de wintersport met:

- langlauflessen, clinics, trainingen (oktober tot half februari)
- rolskiessen klassiek en skate
- conditietraining en nordic sports



Tobbepad 4, Gouda
www.langlauf.nl | info@langlauf.nl



'Na 11 jaar langlaufmarathons moet er toch iets leuks te maken zijn van alle startnummers'

ZES KANJERS

11 JAAR DEELGENOMEN AAN MARATHONS

‘Mooi weer bij de technische Birkebeiner’

Naam: Trees van Ruijven
Leeftijd: 60 jaar
Woonplaats: Pijnacker
Vereniging: RW Rottemeren

Mooiste marathon: De Birkebeinerrennet, 54 kilometer in Noorwegen in 2015. Het was mooi weer met de hele dag temperaturen onder nul. Daardoor bleven de sporen goed. Door het mooie weer kon ik een goede tijd van 4.47 uur lopen. De Birkebeiner is een technische marathon met veel klimmen en dalen. Ik vind het een uitdagende marathon en heb deze zes keer gedaan.

Doel voor komende seizoenen: In juni 2019 ben ik aan mijn schouder geopereerd. Ik hoop in maart 2020 weer mee te kunnen doen aan de Helterrennet in Noorwegen.



‘Enthousiaste Tsjechen vlak na Die Wende’

Naam: Albert Cool
Leeftijd: 71
Woonplaats: Gouda
Vereniging: RW Rottemeren (39 jaar) en LLV Gouda (4 jaar)

Mooiste marathon: Dat was de Kammlauf, 50 kilometer in het Ertzgebergte, vlak na Die Wende in 1989. Deze startte in Duitsland en ging een paar kilometer Tsjechië in, waar ook een verzorgingspost was met hele enthousiaste Tsjechen. Daar kreeg ik een geluksgevoel van.

Doel voor komende seizoenen: Ik wil meedoen aan de Kammlauf, het Noords festival en de König Ludwiglauf. Ook de PPS, een 7-daagse tocht in Slovenië, lijkt me wel wat. Verder ga ik weer een week blinde langlaufers in Finland begeleiden.



MEESTE WEDSTRIJDEN

... en meeste kilometers

‘Nog mooiere marathons doen’

Naam: Anja Verdiesen
meeste wedstrijden (51) en kilometers (1758)
Leeftijd: 60 jaar
Woonplaats: Gouda
Vereniging: SLT en LLV Gouda

Mooiste marathon: De Siuerlänner, 33 kilometer in het Rothaargebergte, vind ik heel mooi vanwege de constante afwisseling van klimmen en dalen, afwisselend bos en mooie open vlaktes.

Doel voor komende seizoenen: Nog mooiere marathons doen. Op het Noords Festival genieten van de sportieve onderlinge strijd en verder vooral lekker langlaufen!



‘Winnen onder arctische omstandigheden’

Naam: Leo Lansbergen
meeste wedstrijden (190) en kilometers (7270,5)
Leeftijd: 68 jaar
Woonplaats: Rotterdam
Vereniging: SLT

Mooiste marathon: De eerste Arctic Circle Race in Groenland in 1997. Samen met Konrad Hallenbarther, winnaar van de Vasaloppet in 1984, won ik onder arctische omstandigheden de eerste etappe van deze drie-daagse wedstrijd.

Doel voor komende seizoenen: Iedere week een wedstrijd met tenslotte de Fossavatnsgangan in april – ik ben nog nooit op IJsland geweest.



MEESTE KILOMETERS

*(na Anja en Leo)

‘Uitdagende Vasaloppet vind ik leuk’

Naam: Anna Chernilovskaya
meeste kilometers: 1194*
Leeftijd: 35 jaar
Woonplaats: Huis ter Heide
Vereniging: SLT

Mooiste marathon: De Vasaloppet, die heb ik inmiddels twee keer gedaan – dat levert een goede bijdrage aan mijn aantal kilometers! Ondanks dat dit zware edities waren heb ik ontdekt dat ik deze uitdaging leuk vind.

Doel voor komende seizoenen: Mijn belangrijkste doel wordt slimmer trainen en combineren van leuke marathons: zo veel mogelijk doen met zo efficiënt mogelijk reizen.



‘Op zaterdag klassiek en zondag skaten’

Naam: Hans Gallmann
meeste kilometers: 1993,5*
Leeftijd: 60 jaar
Woonplaats: Oudewater
Vereniging: atletiek- en triatlonvereniging Clytoneus

Mooiste marathon: De Koasalauf in St. Johann in Tirol, het parcours is redelijk vlak, op zaterdag klassiek en zondag skaten op hetzelfde parcours. Mooi en prima faciliteiten.

Doel voor komende seizoenen: De Ski Trail Tannheimer Tal – 33 km klassiek en 60 km skating, de Koasalauf – 50 km klassiek en 50 km skating en de Engadiner Skimarathon – 42 km skating.



MARATHONCUP 2019

Tekst: Edward Jacobs

De organisatie van de Marathoncup speurde alle uitslagen van langlaufwedstrijden van 25 km en langer af op Nederlandse deelnemers en berekende de puntentotalen. Dit jaar voor de elfde keer. Winnaars zijn Rick Hoenderop en Nicole de Wit.

Of je een hoog aantal punten haalt in de Marathon Cup hangt naast je conditie af van het niveau van de wedstrijd, het weer en de sneeuwcondities. De winnaar van een wedstrijd krijgt 1.000 punten bij een World Loppet of Euro Loppet, 950 punten bij een kleinere wedstrijd en 850 bij een NK. Je puntenaantal wordt op basis van de verhouding van je tijd tot die van de winnaar berekend. Als de langlauf-elite aan de start staat wordt het lastiger om veel punten te scoren. Maar ook als het tijdens de wedstrijd hard sneeuwt kunnen de tijdsverschillen groter worden.

Het is altijd mooi om te zien hoe de vaste kern van deelnemers aan meerdere wedstrijden elkaars uitslagen in de gaten houdt om zo goed mogelijk te presteren in de Marathon Cup.

Het klassement wordt bepaald door per deelnemer de punten op te tellen van de drie marathons waarop hij of zij de meeste punten behaald heeft. Om mee te doen in de top-10, moet je minimaal drie marathons gelopen hebben, dit jaar namen 9 vrouwen en 18 mannen deel aan drie of meer marathons. In het overzicht staan per deelnemer ook het totaal aantal marathons, punten en kilometers vermeld. Leo Lansbergen liep dit jaar 13 marathons en Nicole de Wit 7 marathons. Zij liepen ook beide de meeste kilometers, Leo Lansbergen 492 kilometer en Nicole de Wit 329 kilometer. Lansbergen loopt al jaren de meeste kilometers bij de mannen.

PODIUM VAN DE MARATHON CUP

Winnaar bij de vrouwen is Nicole de Wit, gevolgd door Anna Chernilovskaya en Tosca de Wit. Bij de

mannen heeft Rick Hoenderop voor het eerst gewonnen, gevolgd door Machiel Ittmann en Nils Boomsma.

20.000 KILOMETER

Nederlands langlaufers hebben in wedstrijden die meetellen voor de marathoncup samen meer dan 20.000 kilometer gelanglauft in 2.000 uur. Van de 268 deelnemers aan deze wedstrijden hebben er 199 maar aan één wedstrijd deelgenomen – daar ligt een mooie uitdaging voor langlauf-organiserend Nederland.

25,6 KM/H

Bij de vrouwen heeft Anna van der Rhee de hoogste gemiddelde snelheid van 20,9 km/u gehaald, tijdens de 30 km vrije stijl van La Sgambeda in Livigno. Bij de mannen haalde Nils Boomsma veruit de hoogste gemiddeld snelheid van 25,6 km/u, tijdens de 42 km vrije stijl van de Zwitserse Engadin Skimarathon.

VASALOPPET

De populairste wedstrijden van dit seizoen zijn de Vasaloppet met 114 deelnemers, het NK marathon vrije stijl met 46 deelnemers en de Rennsteiglauf/NK marathon klassiek met 38 deelnemers. Bij de Vasaloppet deden 71 deelnemers mee aan ‘de wedstrijd’.

WAAROM DE MARATHONCUP?

Met de Marathon Cup willen we in beeld brengen hoe het sportieve langlaufen leeft in Nederland. Op www.noordsesporten.nl kun je alle uitslagen bekijken en vergelijken met je langlaufcollega's. We dagen je graag uit om dit seizoen de concurrentie aan te gaan en vooral veel plezier te beleven aan alle mooie marathons en andere belevenissen in de sneeuw.

FOUTJE ONTDEKT?

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 marathoncup@noordsesporten.nl. Kort nadat het Langlaufmagazine is uitgereikt, worden alle gegevens die geleid hebben tot de marathoncup gepubliceerd op www.noordsesporten.nl. Daar vind je ook meer uitleg over de marathoncup en indien nodig vind je daar ook herziene uitslagen.

TOP 10 DAMES AANTAL KMS

1	Nicole de Wit	329
2	Petra Danisevska	326
3	Tosca de Wit	304
4	Elisabeth van der Steeg	255
5	Anna Chernilovskaya	251
6	Irene Ittmann	130
7	Monika Grzelewska	124
8	Tineke Visser	120
9	Dieuwke de Vries	119
10	Marion Fokkert	118

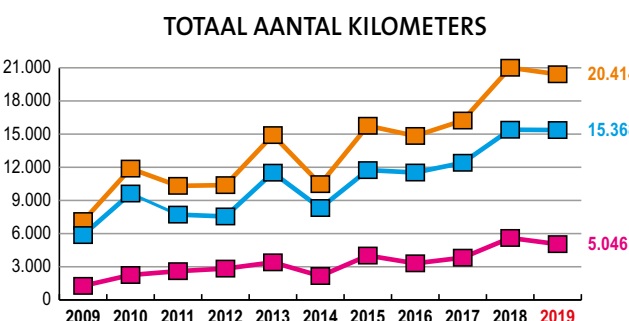
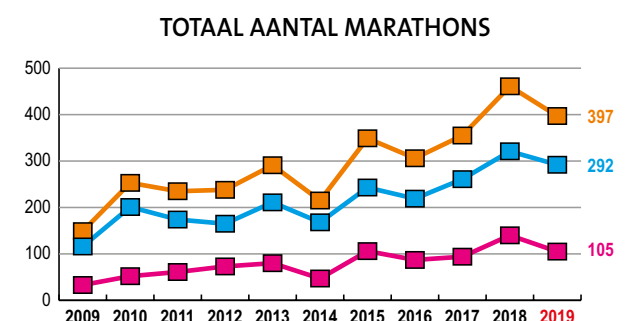
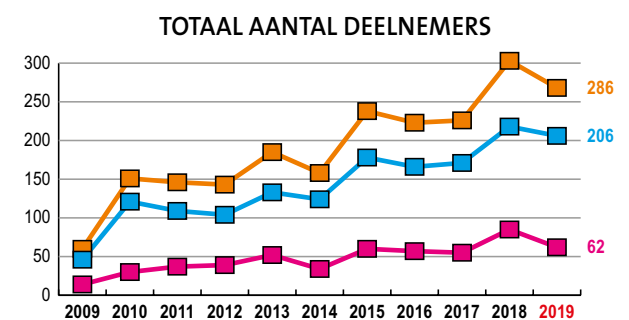
TOP 10 HEREN AANTAL KMS

1	Leo Lansbergen	492,5
2	Machiel Ittmann	229
3	Hans Gallmann	211,5
4	Jan Neelissen jr	205
5	Edwin Valentijn	191
6	Casper Verwel	165
7	Jos Verest	164
8	Jan Neelissen sr	160
9	Marcoen Scholten	146
10	Rick Hoenderop	145

EINDKLASSEMENT 2019

DAMES						TOTAAL AANTAL KIJS
						TOTAAL AANTAL PUNTEN
						AANTAL MARATHONS
						GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)
						3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS
1	Nicole de Wit	2.577	859	7	5.135	329
2	Anna Chernilovskaya	2.496	832	5	3.900	251
3	Tosca de Wit	2.388	796	6	4.199	304
4	Petra Danisevska	2.135	712	5	3.231	326
5	Ann Ketelaars	2.020	673	3	2.020	80
6	Dieuwke de Vries	1.894	631	4	2.353	119
7	Elisabeth van der Steeg	1.857	619	4	2.290	255
8	Matti Baggerman	1.822	607	3	1.822	89
9	Irene Ittmann	1.631	544	3	1.631	130
10	Anna van der Rhee	1.686	843	2	1.686	55
11	Anja Verdiesen	1.331	666	2	1.331	64
12	Mariëtte van Hooff	1.226	613	2	1.226	59
13	Monika Grzelewska	1.108	554	2	1.108	124
14	Tonya White	1.106	553	2	1.106	104
15	Katja Kleinveld	1.021	511	2	1.021	25
16	Tineke Visser	972	486	2	972	120
17	Marit Pietersen	939	469	2	939	25
18	Marion Fokkert	926	463	2	926	118
19	Petra Seegers	856	428	2	856	118
20	Esther van Leeuwen	814	407	2	814	95
21	Jifke Heijster	770	770	1	770	25
22	Diana Gorter	734	734	1	734	25
23	Aimee Stroink	714	714	1	714	34
24	Milou Meeuse	712	712	1	712	60
25	Mari Murel	682	682	1	682	34
26	Renate van der Gragt	665	665	1	665	30
27	Annika Fangmann	653	653	1	653	25
28	Marlies Nipius	651	651	1	651	65
29	Eline Koers	649	649	1	649	30
30	Ilja van Meerveld	642	642	1	642	50
31	Do Witteman	631	631	1	631	42
32	Trees van Ruyven	627	627	1	627	25
33	Judith van Gool	626	626	1	626	34
34	Daniëlle Feiter	571	571	1	571	90
35	Kim Ittersum	562	562	1	562	30
36	Caroline Bierling	559	559	1	559	54
37	Marloes Achermann	543	543	1	543	42
38	Gerda Struis	502	502	1	502	30
39	Ilse van den Bosch	494	494	1	494	90
40	Janneke Keemink	494	494	1	494	45
41	Esther de Zeeuw	478	478	1	478	90
42	Irene van der Laan	477	477	1	477	50
43	Tanja Langendijk	473	473	1	473	90
44	Sanne van Heugten	464	464	1	464	42
45	Gezina Perkaan	459	459	1	459	50
46	Marian Eggen	449	449	1	449	54
47	Karin Ritsema	448	448	1	448	90
48	Roos Kwakkel	447	447	1	447	42
49	Annemieke Kooper	436	436	1	436	90
50	Michelle Huijser	436	436	1	436	90

51	Karien Guinée	434	434	1	434	90
52	Suzanna de Vries	417	417	1	417	90
53	Anneke Lenssen	414	414	1	414	90
54	Karen van Schaik	413	413	1	413	45
55	Wiebine Hos	405	405	1	405	90
56	Wilmien Haasken-Nobel	403	403	1	403	30
57	Juliette Bindenga	396	396	1	396	50
58	Olga Deering	391	391	1	391	30
59	Anne de Graaf	382	382	1	382	42
60	Leonie Schepers	367	367	1	367	42
61	Pauline de Kock	363	363	1	363	42
62	Resi Claessens	355	355	1	355	42



Alle karakteristieken van de Marathoncup worden gepubliceerd op www.noordsporten.nl.

HEREN						TOTAAL AANTAL KIJS
						TOTAAL AANTAL PUNTEN
						AANTAL MARATHONS
						GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)
						3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS
1	Rick Hoenderop	2.506	835	3	2.506	145
2	Machiel Ittmann	2.468	823	5	3.966	229
3	Nils Boomsma	2.430	810	3	2.430	101
4	Jos Verest	2.257	752	5	3.661	164
5	Einar Visser	2.191	730	4	2.716	113
6	Haje Visser	2.116	705	4	2.759	113
7	Sidney Teeling	2.040	680	4	2.679	139
8	Leo Lansbergen	2.024	675	13	7.880	492,5
9	Jan Neelissen jr	1.826	609	3	1.826	205
10	Hans Gallmann	1.751	584	5	2.709	211,5
11	Albert Cool	1.739	580	3	1.739	89
12	Wim Ketelaars	1.614	538	3	1.614	80
13	Toine de Bakker	1.505	502	3	1.505	123
14	Edwin Valentijn	1.490	497	4	1.902	191
15	Niels Drent	1.469	490	3	1.469	136
16	John de Bresser	1.459	486	3	1.459	131
17	Aad Pietersen	1.321	440	3	1.321	109
18	Casper Verwiel	1.073	358	3	1.073	165
19	Björn Haring	1.620	810	2	1.620	144
20	Henk van Pelt	1.609	804	2	1.609	90
21	Stephan van Eijk	1.457	729	2	1.457	59
22	Herman Hofs	1.402	701	2	1.402	53
23	Denis Bibellot-Ruche	1.251	626	2	1.251	76
24	Henk van Laar	1.250	625	2	1.250	55
25	Maikel Valckx	1.234	617	2	1.234	144
26	Hans Dekker	1.226	613	2	1.226	61
27	Ronald van Dijk	1.191	596	2	1.191	124
28	Bert Nap	1.177	588	2	1.177	135
29	Alewijn Brouwer	1.148	574	2	1.148	140
30	Arno Stap	1.114	557	2	1.114	54
31	Edwin de Groot	1.096	548	2	1.096	81
32	Imre Esser	1.095	547	2	1.095	84
33	Jan Neelissen sr	1.074	537	2	1.074	160
34	Wim Edam	1.022	511	2	1.022	60
35	Peter van der Spek	1.001	501	2	1.001	84
36	Jan-Kees Eisenloeffel	998	499	2	998	53
37	Pieter Vernooij	977	489	2	977	140
38	Michiel Oderwald	966	483	2	966	104
39	Erik van Toor	965	482	2	965	124
40	Rolf Gelissen	964	482	2	964	135
41	Kees der Weduwe	929	464	2	929	140
42	Gideon van Elsberg	913	456	2	913	124
43	Marcoen Scholten	893	447	2	893	146
44	Cor de Groot	865	433	2	865	112
45	Rob Sijbers	825	412	2	825	76
46	Pascal van der Plas	823	412	2	823	115
47	Marco Puik	804	402	2	804	104
48	Bart Doornbos	799	400	2	799	120
49	Ferdinand Vlaspolder	335	335	2	335	25
50	Johan de Reuver	960	960	1	960	30

51	Arjan Bronsveld	805	805	1	805	30
52	Ruben van Duren	751	751	1	751	34
53	Tomas Koning	712	712	1	712	25
54	Hans van der Velden	706	706	1	706	42
55	Frank Heldoorn	685	685	1	685	25
56	Frans van Heteren	683	683	1	683	25
57	Paul Moonen	679	679	1	679	42
58	Jan Koppenol	674	674	1	674	30
59	Ian Pennekamp	666	666	1	666	25
60	Jantinus Ziengs	623	623	1	623	34
61	Gijs Visser	621	621	1	621	42
62	Bert van Veen	618	618	1	618	25
63	Jos Theisens	618	618	1	618	54
64	Martin Vermeer	613	613	1	613	50
65	Hans Elsinga	613	613	1	613	30
66	Arjen Martens	611	611	1	611	90
67	Roel Steen	608	608	1	608	34
68	Otto Cazemier	601	601	1	601	50
69	Matt van Milligen	590	590	1	590	30
70	Marc Krijnen	586	586	1	586	28
71	Geert van Vucht	582	582	1	582	45
72	Lukas Zahner	580	580	1	580	50
73	Thomas Naasz	580	580	1	580	25
74	Bernd Komp	579	579	1	579	42
75	Ido Holtkuile	578	578	1	578	30
76	Tom Schroot	577	577	1	577	34
77	Jelmer Rouwé	575	575	1	575	90
78	Twan van Gool	569	569	1	569	34
79	Alexandre Bitton	568	568	1	568	50
80	Johannes Gardien	566	566	1	566	54
81	Fred Gorter	564	564	1	564	25
82	Ton van Eijk	561	561	1	561	42
83	Jorn Bagijn	560	560	1	560	25
84	Mark Krijnen	559	559	1	559	25
85	Hans Coomans	556	556	1	556	34
86	Harold Tijssen	554	554	1	554	25
87	Aart van de Breevaart Bravenboer	551	551	1	551	34
88	Leon Rijken	548	548	1	548	34
89	Corné Bastiaansen	547	547	1	547	34
90	Wouter Raasveldt	544	544	1	544	90
91	Jan Erik Freund	543	543	1	543	90
92	Elwin van der Gragt	532	532	1	532	50
93	Niek Bravenboer	522	522	1	522	34
94	Raymond Sellewold	521	521	1	521	25
95	Ronald Dijk	521	521	1	521	90
96	Dirk Lunter	520	520	1	520	30
97	Peter Heijster	516	516	1	516	25
98	Marc Vis	512	512	1	512	50
99	Michel Japchen Lenstra	508	508	1	508	90
100	Ruud Ramakers	504	504	1	504	34

>	101	Jan Willem Catshoek	503	503	1	503	25
	102	Niels Roefs	500	500	1	500	90
	103	Jozef Roosen	499	499	1	499	45
	104	Boris le Feber	496	496	1	496	90
	105	Wilco Verkuiljen	494	494	1	494	50
	106	Ivar van der Linden	492	492	1	492	90
	107	Lex Herweijer	487	487	1	487	25
	108	Pascal Ringens	485	485	1	485	90
	109	Joost Hart	485	485	1	485	90
	110	Arno de Jong	483	483	1	483	54
	111	Geert van Dijk	481	481	1	481	50
	112	Marc Brinkman	481	481	1	481	50
	113	Leo van Kan	479	479	1	479	30
	114	Edwin Verschoor	479	479	1	479	30
	115	Michiel van Leeuwen	475	475	1	475	90
	116	Thijs Hobbenschot	474	474	1	474	90
	117	Rob van de Mortel	470	470	1	470	90
	118	Mathijs Ardesch	469	469	1	469	90
	119	Oliver Cotton	468	468	1	468	90
	120	Benoit Hanssen	468	468	1	468	30
	121	Kees Boogaart	467	467	1	467	25
	122	Joost Verhoeven	467	467	1	467	90
	123	Patrick Schoonderwal	466	466	1	466	90
	124	Bart van der Valk	463	463	1	463	90
	125	Kurt Wubben	463	463	1	463	90
	126	Rene Bunnik	462	462	1	462	90
	127	Rob Brugman	462	462	1	462	25
	128	Marcel Bronmans	457	457	1	457	42
	129	Dennie van Leeuwen	455	455	1	455	90
	130	Jacques Pellis	453	453	1	453	90
	131	Jan Geverink	453	453	1	453	42
	132	Michael van Woudenberg	451	451	1	451	42
	133	Cor Witteman	450	450	1	450	42
	134	Ruud van Dongen	450	450	1	450	30
	135	Hendrik Kramers	446	446	1	446	90
	136	Michel Kuipers	444	444	1	444	70
	137	Kevin Nissen	442	442	1	442	90
	138	Gijs van der Helm	441	441	1	441	90
	139	Joost Porrio	438	438	1	438	90
	140	Michiel Dietz	435	435	1	435	90
	141	Maarten Niemandsverdriet	435	435	1	435	90
	142	Klaas de Jong	433	433	1	433	54
	143	Piet Hijkema	433	433	1	433	90
	144	Govert Huijser	433	433	1	433	90
	145	Matthijs Bunnik	429	429	1	429	90
	146	Marc Henquet	429	429	1	429	42
	147	Peter Tjeerdsma	426	426	1	426	90
	148	Frank Koole	423	423	1	423	90
	149	Wim van der Hooft	423	423	1	423	42
	150	Dennis van der Kleij	422	422	1	422	90
	151	Kees Alberts	422	422	1	422	90
	152	Pepyn Swagemakers	421	421	1	421	90
	153	Leon Poot	420	420	1	420	90
	154	Roberto Robbemond	415	415	1	415	54
	155	Wouter Biesterbos	413	413	1	413	56

		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEWID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KMS
156	Erik Sevens	412	412	1	412	90
157	Maarten Harteveld	410	410	1	410	42
158	Frank Kneefel	409	409	1	409	90
159	Frank Jansdam	406	406	1	406	42
160	Stephen Brunner	405	405	1	405	90
161	Geert Elbers	404	404	1	404	90
162	Frederik de Vogel	402	402	1	402	90
163	Joost van der Lans	401	401	1	401	90
164	Ben Janssen	401	401	1	401	90
165	Hans Maessen	401	401	1	401	54
166	Gerhard den Engelsman	401	401	1	401	90
167	Bob Holland	400	400	1	400	90
168	Cornelis Alberts	396	396	1	396	50
169	Pim Degen	395	395	1	395	90
170	Arnold van Varik	394	394	1	394	25
171	Paul Berger	393	393	1	393	90
172	Pieter Brascamp	393	393	1	393	90
173	Harald Boersma	392	392	1	392	90
174	Harrie Oelers	392	392	1	392	30
175	Herman van der Stap	391	391	1	391	90
176	Robert van Raamsdonk	390	390	1	390	42
177	Johan Bleker	389	389	1	389	90
178	Eelco de Koning	388	388	1	388	90
179	Bas van de Goor	387	387	1	387	90
180	Freek Mooren	387	387	1	387	42
181	Sebastian Vos	387	387	1	387	42
182	Richard Joseph	384	384	1	384	25
183	Jeroen van Zeeland	381	381	1	381	54
184	Eric van de Remortel	376	376	1	376	33,5
185	Coert Grosse Hamberg	370	370	1	370	54
186	Frank Kosteeg	370	370	1	370	90
187	Peter Wolfhagen	370	370	1	370	90
188	Pieter Nijpjes	370	370	1	370	90
189	Xander Koesen	370	370	1	370	90
190	Jan-Huib van de Stadt	365	365	1	365	54
191	Jan Hendriks	364	364	1	364	30
192	Mark van der Laan	360	360	1	360	54
193	Niels Koekkoek	358	358	1	358	90
194	Frank Harbers	353	353	1	353	30
195	Theo Lam	347	347	1	347	54
196	Joris van Schaik	343	343	1	343	45
197	Bastiaan Quast	340	340	1	340	42
198	Eelco Wortel	339	339	1	339	45
199	Marcel Leenaars	332	332	1	332	42
200	Jan Willem Heukensfeldt Jansen	328	328	1	328	54
201	Arend van de Stadt	309	309	1	309	54
202	Ron Breukel	295	295	1	295	70
203	Peter Breuer	284	284	1	284	54
204	Egbert Horst	273	273	1	273	54
205	Peter Nederlof	273	273	1	273	54
206	Jules Gnadeberg	271	271	1	271	42

Meer grip, meer glij, meer onderhoud SKINSKI'S

De doorgewinterde langlaufer kent ze allang, de skinski. Deze ski's zijn voorzien van een stijgelvelletje of 'skin' dat onder de voet zit en zorgt voor een uitstekende grip bij het afzetten. De echt oude langlaufers zullen nu wel denken 'maar die hadden we in de jaren zeventig toch ook?' Dat klopt en ook toen werkte het best goed. Maar om de een of andere reden zijn ze in de vergetelheid geraakt. Waarschijnlijk was het lijmprocedé nog niet zo geavanceerd als nu.

SKINS VERSUS SCHUBBEN

Skinski's vervangen momenteel in rap tempo de schubbenski's. Dat komt door een aantal grote voordelen. Zo is de grip beter, ook onder ijzige omstandigheden. Dat komt omdat er meer haartjes onder een

skinski zitten dan schubben onder een schubbenski. Ook glijden ze onder de meeste omstandigheden beter en maken ze veel minder geluid dan de schubbenski. Daarnaast kun je de skins vervangen zodat je ski's uiteindelijk langer meegaan dan schubbenski's. Is het dan helemaal over met de schubbenski? Dat ook weer niet, want het zijn nog steeds de sterkste ski's, die echt een stootje kunnen hebben.

ONDERHOUD

Wat zijn dan de nadelen van een skinski? Ze hebben meer onderhoud nodig. Je moet ze regelmatig schoonmaken en insmeren zodat ze goed blijven glijden en een goede grip blijven geven. De skins moeten om de twee tot drie jaar vervangen



worden, afhankelijk van hoeveel je ze gebruikt en onder welke omstandigheden. Merk je duidelijk dat de grip minder wordt dan wordt het tijd om ze te vervangen. Dat kun je zelf doen maar dan moet je wel een beetje handig zijn. Of je laat het doen. Het onderhoud aan de skins zelf is vrij goed zelf te doen. Met een onderhoudskit kun je ze prima bijhouden.



GLIJWAX TERWIJL ER NOG AFZETWAX ONDER JE SKI ZIT

Het waxen van je klassieke ski's terwijl er nog afzetwax onder je ski's zit is lastig maar wel te doen. En dat is fijn, want het is best veel werk om eerst de afzetwax eraf te halen, je ski schoon te maken, ze van glijwax te voorzien en er daarna weer afzetwax op te zetten. En het is vaak onnodig, zeker als je tochten aan het langlaufen bent of aan het trainen bent voor een wedstrijd.

Het aller makkelijkst is om hierbij de nieuwe tool van Swix te gebruiken: de grip cover.



Deze plastic cover kun je aanpassen aan de maat van het afzetvlak en heeft schuine zijdes waardoor er geen wax in de afzetwax of skin komt. Het is de snelste methode om je ski's van een nieuwe laag glijwax te voorzien.

Er is ook een andere methode, maar deze is omslachtiger en vraagt daarna om wat herstel van de afzetwax. Je pakt een stuk fiberlene en legt dat



heel voorzichtig op het afzetgedeelte. De uiteinden maak je met tape vast aan de ski. Leg de tape daarvoor op de fiberlene en tape helemaal rond om de ski. Zo blijft de fiberlene zitten zonder dat de tape de ski op het belag raakt.

Zet niet teveel druk op de fiberlene anders zuigt deze de afzetwax teveel op in het papier en dan moet je na afloop toch weer nieuwe afzetwax aanbrengen. Ben je klaar met waxen dan haal je de fiberlene er af en herstel je de afzetwax door deze met je duimweer glad te maken. Strijk zoveel mogelijk van de buiteneinden naar het midden.

Zo voorzie je je ski's van een nieuwe laag glijwax zonder de afzetwax te verwijderen.

BINDINGEN: MEER UNIFORMITEIT

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

Lange tijd hebben er twee typen bindingen naast elkaar bestaan, de SNS-binding van Salomon en de NNN-binding van Rottefella. Nu het patent van Rottefella op de NNN-binding is vervallen mogen ook andere fabrikanten bindingen van dit type gaan maken. Dat doen ze en het ziet er naar uit dat deze binding de norm gaat worden. Machiel Ittman licht de veranderingen toe.

Langlaufbindingen zijn de laatste jaren behoorlijk veranderd. Hoewel de meeste Nederlanders nog op Salomon SNS® profil of pilot schoenen en bindingen staan, is er nu al zo'n 3 jaar een nieuw systeem van Salomon op de markt: de Pro-link®. Prolink® is hetzelfde systeem

als dat van Rottefella, het NNN® systeem, gegoten in een Salomon jasje. De binding herken je aan twee dunne balkjes op de hakplaat in plaats van de bredere balk in het midden van Salomon. Ook in de schoen zitten nu twee dunne gleufjes in plaats van één brede gleuf.

Na 25 jaar verliep het patent van Rottefella op hun NNN bindingsysteem en mochten ook andere fabrikanten dit systeem gaan gebruiken. Daar is Salomon als eerste op ingesprongen. Na een jaar kwamen ook Fischer en Rossignol met een eigen vergelijkbare binding, namelijk het Turnamic® systeem. Die andere benamingen zijn nodig omdat de naam NNN nog wél beschermd is, het gaat in principe om het zelfde systeem. Een voordeel van deze bindingen is dat er minder sneeuw onder je schoen komt en je dus ook minder schoon hoeft te krabben voordat je in je binding kan. En de bindingplaat is bij alle modellen wat breder en de schoen-



zool is lager waardoor je meer stabiliteit hebt.

PAST ALTIJD

Alle schoenen die voor het NNN® systeem ontwikkeld zijn passen op alle bindingen. Als je van plan bent nieuwe ski's en schoenen te kopen is het misschien slim om te kiezen voor deze nieuwe binding. Salomon is namelijk langzaam bezig om het oude systeem eruit te halen. Dat merken we aan het aantal modellen dat geproduceerd wordt voor het SNS® pilot systeem. Elk jaar neemt dat af en over een paar jaar gaat dit systeem eruit, verwacht ik.

VERSTELBAAR

De meeste nieuwe bindingen zijn ook verstelbaar. Rottefella is er een aantal jaren geleden mee begonnen in samenwerking met Madshus en ontwikkelde de NIS® plaat waarbij je de binding op de plaat kon verschuiven. Als je de binding naar voren schuift krijg je makkelijker druk en meer grip, en als je die naar achteren schuift resulteert dat in een beter glij. In het begin had je nog een speciaal sleuteltje nodig om de binding te verschuiven. Hierna kwamen er systemen waarbij dat steeds makkelijker ging. Fischer heeft toen een eigen plaat ontwikkeld voor hun ski's waarop de Turnamic® binding heel makkelijk zonder sleutel-

tje versteld kon worden. Rottefella ontwikkelde de MOVE® binding. Deze heeft een draaiknop aan de voorkant waardoor je tijdens het skiën zelf de binding in een handomdraai meer naar voren of naar achteren kan draaien. Dus je kunt tijdens een marathon bij een lange klim de grip verbeteren door de binding naar voren te zetten en bij het afdalen krijg je een betere glij door de binding naar achteren te zetten.

Salomon heeft nog geen plaat op de ski's en kiest nog steeds voor het vastschroeven van de binding op de ski's. Maar ook zij komen dit winterseizoen met een verstelbare binding. Deze binding wordt wel vast geschroefd maar heeft een intern glij mechanisme. De MOVE® binding is er nu in verschillende varianten zodat deze ook op ski's zonder NIS® plaat gemonteerd kunnen worden. Ook voor de Turnamic® plaat van Fischer en voor ski's zonder plaat is er een model wat past. De bindingen van Fischer en Salomon zijn nog niet tijdens het skiën te verstellen. Maar dat zal vast niet lang op zich laten wachten.

SKINSKI

De opkomst van verstelbare bindingen hangt samen met die van de skin-

ski. Je kunt de grip of de glij van de skinski makkelijk verbeteren door de binding te verzetten.

In combinatie met de skin maakt dat het langlaufen een stuk minder gecompliceerd. Niet die lastige afzetwax en toch een behoorlijk goede glij en afzet. Al is in veel omstandigheden de waxski nog steeds het snelst. Maar door klimaatveranderingen – er komen steeds vaker temperaturen rond 0 graden voor – is het steeds lastiger om de juist afzetwax te bepalen.

CONCLUSIE

De combinatie schoen-binding is er simpeler op geworden. Maar de combinatie ski-binding is juist weer wat ingewikkelder geworden, omdat elk merk met zijn eigen systeem is gekomen. Rottefella heeft er heel wat concurrentie bij gekregen van Salomon en Fischer/Rossignol. Toch vind ik het een goede ontwikkeling voor de langlaufer, want één systeem voor schoenen en bindingen biedt meer mogelijkheden voor materiaalkeuze.

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)gevoerden, maar ook voor mensen die nog nooit op de lange langlaufplaten hebben gestaan.

- 6, 12 of 24 lessen (resp. € 120 / € 195 / € 272, exclusief materiaal)
- Ieder weekend proeflessen € 12,50 incl materiaal (in sept. en okt. € 10)
- Ook privélessen en rolskiënlessen.

Schrijf je online in. Meer info op www.ilprimo.nl



Zwarteweg 4
1861 GK Bergen
072-589 50 64
info@ilprimo.nl
www.ilprimo.nl



Rolskiën



Biatlon

Noordse sporten bij RW Rottemeren

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

Cursus of clinic?
Neem contact met ons op.

Openings-/trainingstijden:
za/zo 10.00-12.00u



Langlaufen



Nordic Walking



Tips en tricks voor de wintertriathlon EEN UITDAGENDE DUURSPORT

Tekst: Marianne Vlasveld

Duursporters zijn geregeld op zoek naar nieuwe uitdagingen. Wat dacht je bijvoorbeeld van een wintertriathlon? In dit artikel neemt Marianne Vlasveld, in 2002 en 2003 wereldkampioen in deze discipline, je mee in deze wereld. Met haar tips en tricks sta jij binnenkort misschien wel aan de start van zo'n mooi evenement.

MARIANNE VLASVELD

Auteur Marianne Vlasveld heeft als Nederlandse langlaufster en wintertriathlete haar sporen verdiend met goud op de wereldkampioenschappen wintertriathlon van 2002 en 2003 en op de Europese kampioenschappen van 1991, 2001 en 2003. Daarnaast behaalde ze vele NK-titels in het langlaufen en nam ze vijf keer deel aan de WK langlaufen. Vlasveld is bewegingswetenschapper en langlauftrainster.



Nederland kent een lange traditie van de wintertriathlon, met schaatsen als wintersportonderdeel. De eerste NK in Assen waren al in 1984 en ging over 20km lopen, 100km racefietsen en 40km schaatsen. Op dit evenement volgden de wintertriathlons van Inzell en Weissensee, met de disciplines lopen, langlaufen en schaatsen. Deze wedstrijden waren in die periode razend populair, mede door de aandacht van de televisie.

De nationale langlaufselectie onder leiding van Sidney Teeling liet zich er zien aan het publiek en de langlaufers toonden zich als zeer complete duursporters. Ruben Krouwel, Niels Hopman, Kees Puyk, Nils Boomsma, Rob Stevens, Jan Jacob Verdenius en ik behaalden naast podiumplaatsen ook veel publiciteit voor de langlaufsport in Nederland. Tussen de triathlon-

toppers uit die tijd, zoals Axel Koeners, Mark Koks, Katinka Wiltenburg en Gregor Stam, demonstreerden we hoeveel winst je kon behalen met een goede langlauftechniek.

INTERNATIONALE WEDSTRIJDEN

In 1997 werden, onder de vlag van de Internationale Triathlon Unie (ITU) de eerste WK wintertriathlon gehouden in het Italiaanse Mals, met de disciplines lopen, mountainbiken en langlaufen. Daarna ontstond een heuse serie van Worldcup wedstrijden, onder de vlag van de ITU, en Europacups, onder de vlag van de Europese Triathlon Unie (ETU). Het niveau steeg enorm. De zomertriathlon was in Sydney 2000 voor het eerst onderdeel op de Olympische Spelen. Ook de wintervariant had haar olympische ambities voor Turijn 2006. Dat was op dat moment nog teveel

gevraagd voor een kleine bond als de ITU.

Zelf werd ik in 2002 en 2003 wereldkampioen op de wintertriathlon, ik kon mijn langlaufachtergrond met veelzijdig trainen in Nederland optimaal benutten op deze discipline.

WEDSTRIJDVORMEN

De officiële wintertriathlon (ITU) bestaat uit circa 7,5 km hardlopen, 12 km mountainbiken en 10 km langlaufen. De totale wedstrijd duur is 1,5 tot 2 uur, en is daarmee vergelijkbaar met de zomerse olympische triathlon. Alle disciplines worden zoveel mogelijk op sneeuw afgewerkt en de afstanden worden zo nodig enigszins aangepast naar het terrein en de omstandigheden.

Bij de talloze variaties op deze officiële wintertriathlon, en zeker die in ons eigen land, vind je vaak een combinatie met schaatsen. De wedstrijd op Flevo-nice bestaat uit lopen, mountainbiken en schaatsen op de grote kunstijsbaan. In Groningen (en voorheen in Assen) staan meestal lopen, racefietsen en schaatsen op het programma. Gouda heeft een bijzondere wintertriathlon: lopen, mountainbike en langlaufen op de borstelbaan.

Inmiddels heeft de Weissenseeweek de wintertriathlon weer in haar programma opgenomen, en het is prachtig te zien hoeveel Nederlanders daar

als multisporters actief zijn. Machiel Ittmann toonde afgelopen winter bij zijn overwinning overduidelijk dat je met een goede langlauftechniek enorm veel sneller bent op de ski's. In een klassement van de Nederlandse Triathlonbond worden al deze wedstrijden gebundeld. Een leuk circuit om aan mee te doen, zie hiervoor het kader Wedstrijdinformatie.

TRAININGSTIPS

Hoe pak het je meedoen aan een wintertriathlon nu aan? Het is en blijft een duursport dus je trainingsmethoden met afwisseling van duur en intervaltraining lijken veel op hoe je als langlaufer of zomertriathlete traint. Hieronder volgt een aantal tips en tricks waar je voordeel uit kunt halen wanneer je je goed wilt voorbereiden op de winterse triathlon variant.

WISSELS OEFENEN

Een triathlon kent eigenlijk ook nog een vierde discipline, namelijk het wisselen. De wissels zijn handig om te oefenen, bijvoorbeeld: hoe krijg je schoenen snel aan met koude vingers of handschoenen. Dit kun je prima thuis doen om vaardig te worden in de handelingen, om die later toe te passen in je training. Maak het wel compleet en denk ook aan je helm, muts, bril, sokken, handschoenen. Je merkt dan ook snel welke schoenen in je ar-



Foto: Ben Mobach

WEDSTRIJDINFORMATIE

14 december 2019
wintertriathlon Gouda
www.langlauf.nl

26 januari 2020
Weissensee wintertriathlon
<https://wintertriathlon-weissensee.com>

8 februari 2020 (onder voorbehoud)
wintertriathlon Flevo-nice
<https://flevonicewintertriathlon.nl>

Check ook de website van de **Nederlandse Triathlonbond**: www.triathlonbond.nl/meedoen/inschrijving-voor-wedstrijden/

En raadpleeg voor de internationale wedstrijden de kalender van de **ITU**: www.triathlon.org/multisports/winter_triathlon

senaal je bijvoorbeeld het makkelijkst aan- en/of uitkrijgt.

OVERGANG DISCIPLINES

Daarnaast is het slim om de overgang van disciplines te trainen. Het voelt toch echt anders om te lopen na een fietstraining of te langlaufen met de vermoeidheid van mountainbiken in

je benen. Het oefenen hiervan geeft een mooie afwisseling aan je duurtrainingen. Het is bijvoorbeeld heerlijk om na een uur lopen nog een uur te rolskiën – twee uur lopen vraagt immers een veel grotere belasting van het bewegingsapparaat. Op die manier kun je veel variëren. Ook de echte langlaufers die zich voorbereiden op de marathons kunnen hun plezier in een lange training vergroten met deze afwisseling. Van een duurtraining van zes uur op de rolski's kun je ook de volgende uitdagende variant maken: een uur hardlopen – twee uur rolskiën – twee uur mountainbiken – een uur nordic walken. >



> LANGLAUFEN = TECHNIEK

Voor Nederlanders, die in het algemeen niet opgroeien met langlaufen, is dit onderdeel van de wintertriathlon waarschijnlijk de grootste coördinatieve uitdaging. Techniek speelt een grote rol om lekker te kunnen glijden. Het volgen van een langlaufcursus of technieklessen, bijvoorbeeld in een van de langlaufweken of -cursussen van Vasa Sport, loont zich echt. Efficiënt voortbewegen op de lange latten in zowel de klimmen als de afdalingen is best een uitdaging.

SCHAATSEN

Net als langlaufen is ook schaatsen een coördinatieve en technische sport. Schaatsen kan ook bijdragen om je skate techniek bij het langlaufen te verbeteren. Ook hier kan instructie goed helpen. Het is een uitdaging om in de bochten je snelheid te behou-

den en wanneer je die bochten minder goed beheerst is een wintertriathlon op een grote baan (Flevonice) of een meer (Weissensee) misschien wel leuker voor je.

MOUNTAINBIKEN IN DE SNEEUW

De sneeuw voor het mountainbike onderdeel is meestal hard en "gepresed", zoals loipe of wandelpad, maar soms ook zacht. De organisatie werkt er meestal heel hard aan dat het parcours niet te ijzig is.

Fietsen in de zachte sneeuw kun je het best vergelijken met fietsen in mul zand. Dat laatste is ook een goede manier om op je mountainbike in Nederland de sneeuw na te bootsen in je training. Op het strand is het ook zoeken naar de hardere delen en tegelijk te proberen de zachte delen goed door te komen. De bandenspanning

maakt dan heel veel uit. Tip: pomp je banden niet te hard op.

LOPEN

Afhankelijk van of het een sneeuw, cross of wegparcours is maak je voor het looponderdeel vooral een keuze voor een bepaald profiel van je schoen. Tegenwoordig is de keuze in trailschoenen heel groot. Deze functioneren ook prima in de sneeuw. Je kunt overwegen om bij ijzige omstandigheden spikes te dragen.

VOEDING

Je voeding in een wintertriathlon is niet anders dan in langlaufmarathons. Het is goed plannen wat je tijdens welke discipline tot je neemt. En wat je zelf meeneemt naast het aanbod van de organisatie. Het blijft een uitdaging om je sportdrank en repen niet in de kou te laten bevriezen.

De ervaringen van drie atleten

Via de wintertriathlon naar de Vasaloppet

Tekst: Do Witteman

Twee marathonschaatsers en een triatleet leerden in één seizoen langlaufen. Kurt Wubben, Martin Vermeer en Piet Hijlkema wisten nauwelijks wat langlaufen was maar gingen de uitdaging aan. Kurt Wubben en Piet Hijlkema bereidden zich voor op de Vasaloppet via de wintertriathlon bij de Weissensee. Martin Vermeer deed mee aan de Goudse wintertriathlon die hij meteen de eerste keer won. Wij vroegen de drie sporters naar hun beweegredenen en hun ervaringen. Beleefden zij 'wow'-momenten? Of was het eens maar nooit weer?

'Het leek een beetje gekkenwerk. Waar te beginnen? Eerst maar eens leren langlaufen.'

Kurt Wubben (1972)
marathon- en langebaanschaatser

Hoe kwam je ertoe om de Vasaloppet te gaan doen?

Een jaar of twintig geleden was ik in Mora om deel te nemen aan het open Nederlands kampioenschap marathonschaatsen op natuurijs. Daar hoorde ik voor het eerst over de Vasaloppet, de Elfstedentocht van het langlaufen. Na mijn schaatsloopbaan, zo nam ik me voor, zou ik hier terugkeren om deel te nemen aan deze tocht. In het najaar van 2018 kon ik aansluiten bij acht sportievelingen uit Pijnacker die, na het lopen van een marathon en de 200 km schaatsen op de Weissensee, nu de Vasaloppet als sportief doel hadden gekozen.

Maar je kon nog niet langlaufen?

Nee. Een klein halfjaar voorbereidings-tijd voor een zware beproeving in een mij totaal onbekende sport, het leek een beetje gekkenwerk. Waar te beginnen? Eerst maar eens leren langlaufen. Bij Langlaufvereniging Gouda kregen we in zes lessen de grondbeginselen aangeleerd. Diagonaalpas, dubbel-

stokken en dubbelstok met beenafzet. Na elke les stond de teller op Strava op amper 4 km. Niet echt hoopgevend. Op de rolski's legde ik nog zo'n 100 km af.

Hoe was het, voor het eerst in de sneeuw?

Dat was eind januari 2019. Toen ging ik bij de Weissensee voor het eerst langlaufen in de sneeuw. Wat een verademing na al dat geploeter op de borstelbaan en het rolskiën op zeiknatte wegen in de wind! Maar afstanden maken was nog steeds niet makkelijk. En bij de wintertriathlon kwam ik erachter dat ik wel een beetje kon voortbewegen op de latten, maar dat snel langlaufen toch iets heel anders is.

Wat vond je van de Vasaloppet en het langlaufen?

Ik stond op 3 maart gespannen maar vol vertrouwen aan de start van de Vasaloppet. Tegenwind en de hele dag sneeuw maakten vooral de eerste 30 kilometer niet makkelijk. Maar na tien uur bikkelen bereikte ik dan toch de finish in Mora. Wat een evenement!

'Enige liefde voor het langlaufen is er in die maanden wel ontstaan.'



Langlauf baantraining
Langlauf zandtraining
Biatlon
Cross skaten
Rolskiën
Nordic walking
Conditietraining
Krachttraining



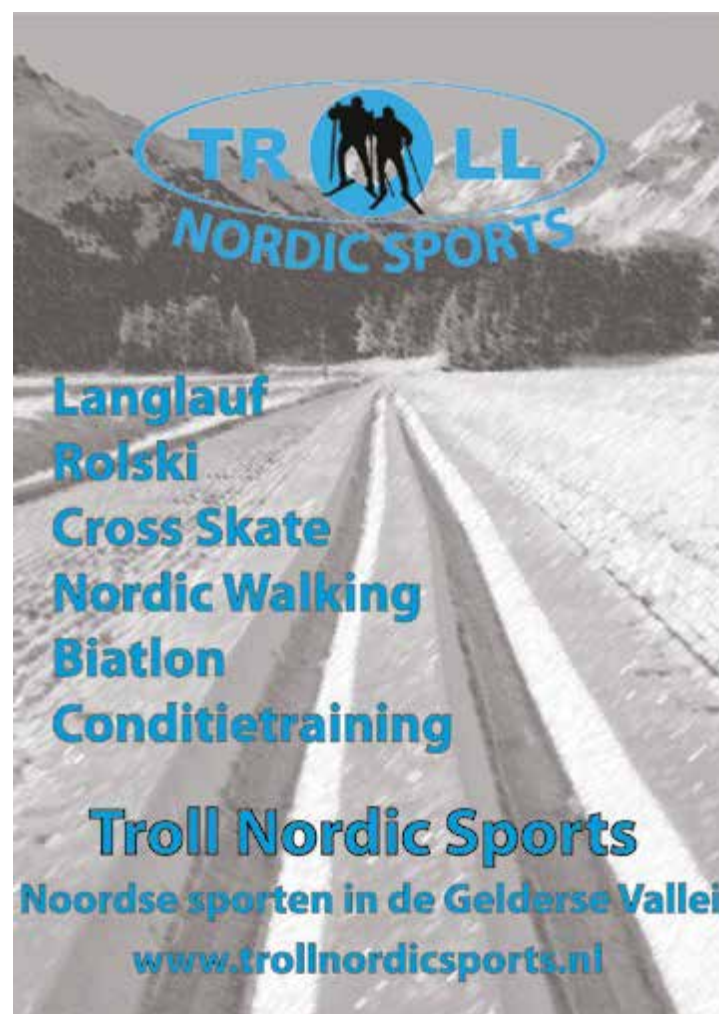
De enige kunststof loipe van
Zuid Nederland voor de
echte langlauf ervaring
Gelegen in het natuurgebied
Bedaf in Uden

Langlaufvereniging Bedaf

Schansweg 1a 5406 TP Uden Noord-Brabant

www.bedaf.nu

langlaufen@bedaf.nu



> **‘De enorme massa die zich als een mierenkolonie voortbeweegt over de glooiende heuvels bij de start.’**

Martin Vermeer (1984), triatleet

Waarom ging je als triatleet langlaufen?

Als duursporter vond ik eigenlijk dat een afdaling een beloning is van een beklimming. Als alpiniskiër ervaarde ik dat niet zo. Dus toen mijn vriend Pieter vroeg of ik interesse had om de Vasaloppet te doen kwam ik er al googelend achter dat dat gaaf was. Duursport in de sneeuw, 90 kilometer langlaufen door mooie landschappen en een échte sportieve uitdaging. Ik zag langlaufen als de sport die je begint als je 60 bent. Maar via beelden van crosscountry worldcups begreep ik dat langlaufers het hoogste zuurstofopnamevermogen (VO₂max) hebben van alle duursporters, geen sport voor koekenbakkers. Het doel stond vast: de Vasaloppet 2019.

Hoe heb je het langlaufen aangepakt?

Waar ik het normaal als triatleet in de winter rustig aan deed, moest ik nu vanaf november vol aan de bak. Een nieuwe sport leren doe je niet slapend. Samen met Pieter deed ik twee langlaufcursussen in Gouda, aange-

vuld met conditietrainingen op de baan. Het gevoel begon er al wat in te komen, de techniek werd beter. Het was erg fijn dat er van alle kanten gevraagd en ongevraagd tips en tricks gedeeld werden.

En passant kwam daar in het schema de wintertriathlon voorbij, een wedstrijd over 5 km hardlopen, 15 km mountainbiken en 6 km langlaufen op en rond de baan in Gouda. De eerste twee onderdelen, hardlopen en mountainbiken, waren ruim binnen mijn sportieve comfortzone. Na het lopen en het mountainbiken wisselde ik als eerste. Mijn voorsprong van 3 minuten bleek maar nipt voldoende om de doorgewinterde langlaufers achter me te houden. De eerste gouden plak was binnen, mijn langlaufseizoen kon meteen al niet meer stuk.

Hoe heb je je eerste keer langlaufen in de sneeuw ervaren?

Ik nam deel aan de Koning Ludwig Lauf in Oberammergau (Zuid-Duitsland), dat was gelijk een kracht- en conditiemeting. Een zware wedstrijd over 48 kilometer. Het sneeuwde constant. Maar wat was het ontzettend gaaf om te zien en te doen. Die enorme massa mensen die zich naast elkaar in gang zet en zich als een mierenkolonie voortbeweegt over de glooiende heuvels bij de start. Onderling worden er heel wat robbetjes uitgevochten, ieder gaatje wordt benut om een plaatsje in de snellere stoet te bemachtigen. Een snel voortbewegende langlaufersfile waarin iedereen de snelste baan wil hebben. De langste afdaling in het parcours was ijszig en technisch. Alle hensen aan dek dus. De trukendoos die ik me in Gouda eigen gemaakt had was maar net voldoende om heelhuids beneden te komen. Naarmate de kilometers verder vervlogen begonnen de spieren minder soepel te worden. Gelukkig betaalden de vele uren op de rolski's zich uit. Het tempo bleef goed en ik haalde nog steeds mensen in. Na iets meer dan vier uur dubbelstokkend

over het parcours was daar de bevrijdende finish. Even schoot het door mijn hoofd dat ik bij de Vasaloppet het hele stuk nog terug zou moeten. Maar dat was een zorg voor later, bedacht ik.

En daarna?

Tja, helaas werd ik ziek na de Ludwig Lauf en kwam er bijna niets meer van trainen. Ik vroeg me af of ik genoeg gedaan had om de 48 km op te rekken naar de 90. Ik had me gekwalificeerd voor startvak 6, 'slechts' 5.000 mensen voor me en 10.000 mensen achter me. Ik had er ontzettend veel zin in.

Hoe was het om aan zo'n groot evenement mee te doen?

De start was met die enorme massa langlaufers overweldigend. De eerste berg in het parcours was een chaos en een grote file. Iedereen viel op en over elkaar, gebroken stokken lagen op het parcours en regelmatig moest je je laten onder andermans latten vandaan wurmen. Verder gingen de eerste 15 kilometers best makkelijk. Vervolgens, met verstrijken van de kilometers en het afnemen van de adrenaline, begonnen mijn spieren pijn te doen. Tijdens de reis naar de start had ik me al koud en rillerig gevoeld. Mijn hartslag vloog omhoog en ik raakte uitgeput. Het drong tot me door dat ik de finish zo niet zou gaan halen. Die lag voor mij op 35 km. Het was de eerste wedstrijd in mijn leven die ik niet afmaakte, maar het was niet anders. Thuis aangekomen gaf de thermometer ruim 39 graden koorts aan. Ontzettend balen, maar het bevestigde gelukkig het idee dat stoppen de enige gezonde keuze was.

Hoe denk je nu over langlaufen?

Of ik nu genezen ben? Nee hoor. Of ik nog een keer de Vasaloppet ga doen? Dat denk ik ook weer niet. Ik heb het hele feestje en circus van de start en controlepunten daar nu meegemaakt. Ik denk dat ik een andere mooie langlauftocht op het lijstje zet. Misschien wordt het wel de Birkebeiner, die schijnt ook erg mooi te zijn. Gelukkig is er nu naast triatlon ook iets om naar uit te kijken in de winter van 2019/2020.

‘Op externe factoren heb je geen invloed, dus moet je daar ook geen energie aan verspillen’

**Piet Hijlkema (1970)
marathon- en langebaanschaatser**

Wat was vooraf jouw beeld van langlaufen?

Wanneer je skiën gewend bent, lijkt langlaufen minder spectaculair. In de jaren tachtig heb ik in de opruiming ooit een paar langlauflatten gekocht maar niet veel gebruikt, omdat er niet veel sneeuw ligt in Nederland.

Wat waren je ervaringen toen je voor het eerst op langlaufski's in de sneeuw stond?

Die paar keer dat ik er even op stond vond ik het flink lastig. Mijn armen en benen pasten helemaal niet bij elkaar. Het momentum zoeken ben ik wel gewend als schaatser. Schaatsen draait voor 70% om techniek – bij langlaufen misschien nog wel meer. Timing, schwing, techniek aanpassen aan de omstandigheden, dat zijn zaken die ik wel ken. Op de smalle ijzers voelt dat toch anders dan op de lange latten. Op het juiste moment ontspanning zoeken vind ik heel lastig. In de zomer heb ik ook veel op de rolski's gestaan. Ik rolde zelfs de Elfstedentocht (229 km) in twee dagen. Met kracht en conditie kon ik veel compenseren. Je wordt minder snel afgestraft. Maar in de sneeuw, zeker op heuvelachtig terrein, kan ik nog veel leren.

Wat was jouw ervaring met langlaufen tijdens de wintertriathlon?

Het was dit jaar de tweede keer dat ik de wintertriathlon mee deed op de Weissensee. Ik was er aanwezig als ploegleider van marathonschaatsers die aan de Alternatieve Elfstedentocht meededen. In 2018 deed ik skating, dit jaar klassiek. Ook al zijn de afstanden maar relatief kort, de drie sporten: hardlopen, schaatsen en langlaufen vragen veel van je hart- en longconditie. Het onderdeel dat ik het minst goed onder de knie heb, langlaufen, komt als laatste. Ik merkte veel verschil tussen gewoon een uurtje trainen op

de latten en de 8 km als wedstrijdonderdeel. Met een hartslag rond mijn omslagpunt en vermoeidheid in mijn hele lijf, vond ik het lastig de geleerde langlauftechnieken juist uit te voeren. Bergop werd ik dan ook door veel deelnemers ingehaald.

Wat waren jouw ervaringen tijdens de Vasaloppet en de voorbereiding daarop?

Ik deed mee aan de Vasaloppet Challenge van de Bas van de Goor Foundation. De week in Zweden als laatste voorbereiding heb ik als zeer relaxed ervaren. Even niet coachen of schaats-training geven en me volledig richten op het doel: de 90 km van 3 maart. De eerste trainingen verliepen best stroef. Ondanks het geweldige weer, de afwisselende oefenvormen en de goed gespoorde loipes, kon ik mijn ritme nog maar moeilijk vinden. Niet forceren heb ik steeds gedacht. Op zondag zal het echt wel zwaar worden. In de loop van de week kon ik de beweging steeds beter inslijpen. Ook raakte ik meer uitgerust door 's avonds vroeg mijn nestje op te zoeken. Daarnaast heb ik goed en regelmatig gegeten. In de voorbereiding waren de omstandigheden met lichte vorst, snelle loipes en rugwind prima, maar tijdens de Vasaloppet bleken die totaal anders. Een koude oostenwind tegen en de hele dag door lichte sneeuwval. Natuurlijk kun je je daardoor van de wijs laten brengen. Maar op externe factoren heb je geen invloed, dus moet je daar ook geen energie aan verspillen. 90 km langlaufen blijft 90 km langlaufen. Aan lange duurinspanningen ben ik wel gewend. Toch moest ik het niet onderschatten. Mijn credo was: geconcentreerd blijven, de hele dag blijven eten en drinken en zoveel mogelijk genieten. Eigenlijk is de dag heel snel voorbijgegaan. Op een paar plaspauzes na ben ik niet veel gestopt. Ik heb veel dubbelstoktechniek gebruikt en mee gehobbeld met een groepje waarin ik me thuis voelde. Niet te snel,

maar zeker niet te langzaam. Door de drukte en de sneeuwval waren mooi gespoorde loipes een illusie. Af en toe in diagonaalpas ploeterend door de hopen sneeuw heb ik mij een weg gebaan naar Mora. In de laatste 1,5 uur van de 10.44u die ik erover gedaan heb, ging mijn batterijtje langzaam uit en kreeg ik krampverschijnselen. Zonder echt te forceren en genietend van een prachtige dag gleed ik door de hoofdstraat van Mora. Wat mij opviel was hoe iedereen in zijn eigen wereld was. Gesproken werd er bijna niet. De start is heel massaal en indrukwekkend. Net zo indrukwekkend is de rust gedurende de dag.

Hoe denk je nu over langlaufen? Heb je je beeld bijgesteld?

Langlaufen is een totaalbeweging, waarbij de techniek essentieel is. Het is een prachtige sport, die je nog tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. Ook al ben ik echt een schaatser, ik stap vast nog eens op de latten voor een mooie tocht door een winters landschap.



Thuis genieten van topsport

HET INTERNATIONALE LANGLAUF- EN BIATLONCIRCUIT

Tekst: Ivo van Haaren en Herbert Cool. Foto's: FIS (langlauf), IBU (biatlon)

Omdat je nu eenmaal niet altijd kunt trainen kun je je tijdens je rustmomenten laten inspireren door de toptlanglaufers en -biatleten in internationale wedstrijden. Eurosport zendt vrijwel alle belangrijke evenementen uit. Welke internationale toppers moet je in de gaten houden? Commentatoren Ivo van Haaren en Herbert Cool praten je bij.

Met de winter voor de deur maakt ook televisiekijkend Nederland zich weer op voor een hoop sportgeweld onder het vriespunt. Als internationaal rechtehouder van de meeste sneeuw-sporten biedt Eurosport ook deze winter weer vrijwel alle langlauf- en biatlonwedstrijden op het hoogste niveau aan. Het Nederlandse commentaar hierbij wordt veelal verzorgd door oud-sporters. Oud-skispringer Peter van Hal becommentarieert de wereldbikers skispingen en snowboardster Nicolien Sauerbreij schuift regelmatig aan bij ski-commentatoren Gert Meinardi en Rutger de Jongh. Sinds afgelopen seizoen is Ivo van Haaren de commentator bij het langlaufen. Hij heeft een achtergrond in de atletiek en is ervaren als commentator bij onder andere atletiek, kunstrijden en boogschieten. Binnen korte tijd heeft hij zich enthousiast de langlaufsport eigen gemaakt. Daarbij maakte hij

onder meer dankbaar gebruik van de kennis van Machiel Ittmann. En met Herbert Cool – sinds 2012 commentator bij de biatlonwedstrijden – naast zich op de werkvloer heeft hij altijd iemand om mee te sparren. Beide heren blikken terug op het afgelopen wedstrijdseizoen en vooruit op het komende.

Langlaufen

JOHAUG VS KARLSSON

Terugkijkend op het langlaufseizoen 2018-2019 kunnen we niet anders dan beginnen met de terugkeer van Therese Johaug in de wereldbeker. Zij stond anderhalf jaar aan de kant vanwege het gebruik van een verboden lippenbalsem, waardoor ze de kans misliep om in Pyeongchang een gouden individuele medaille toe te voegen aan haar indrukwekkende erelijst.

Johaug twijfelde openlijk of doorgaan nog wel zin had, maar het was uitgerend een test voor de Olympiagangers die de ommekeer betekende. Johaug skiede daarin Marit Bjorgen op een hoop en vond de motivatie om in het daaropvolgende seizoen te domineren zoals alleen zij dat kan. Ze sloeg de Tour de Ski – zeven wedstrijden in negen dagen op verschillende locaties met een algemeen klassement – over om op de WK te kunnen pieken en slaagde in die missie. Met drie keer goud en één keer zilver werd ze de koningin van Seefeld. Toch was het Frida Karlsson die de show stal. De toen nog 19-jarige Zweedse, die door de Zweedse bond lang uit de wereldbeker werd gehouden om overbelasting te voorkomen, zorgde op de 10 km klassieke stijl bijna voor de ultieme stunt door Johaug te verslaan. Karlsson werd tweede maar de spanning bij de vrouwen lijkt voor de komende jaren gegarandeerd. Opvallend was ook de dominantie van de Zweedse vrouwen op de sprint, ook al ging de wereldtitel met enig fortuin naar Maiken Caspersen Falla (Noorwegen). De Tour de Ski-zege ging naar Ingvild Flugstad Østberg en Stina Nilsson zegevierde in de wereldbekerfinale.

KLAEBØ

Bij de mannen waren alle ogen gericht op Johannes Hoesflot Klaebo. Het Noorse wonderkind begon het seizoen met een valse start. In Ruka finishte hij de sprint te vroeg waardoor de Rus Alexander Bolshunov de overwinning pakte. In Lillehammer miste hij de finale door een gebroken stok en daarnaast was hij ook nog betrokken bij een auto-ongeluk. De mentale weerbaarheid van Klaebo werd flink op de proef gesteld maar hij raakte geenszins van slag. Hij won tegen ieders advies in de Tour de Ski en liet zien dat het voltooien van de Tour de Ski prima samen kan gaan met een succesvol WK. Noorwegen won bij de mannen alle titels en het was Klaebo die met drie keer goud de grootste bijdrage leverde aan dat succes. Doordat Bolshunov het hele seizoen goed presteerde was de strijd om de wereldbeker voor het eerst sinds jaren spannend tot en met het einde. In Quebec stelde Klaebo, ondanks een valpartij tijdens de massastart, orde op zaken en pakte hij de eindzege. Voor de Noor Martin Johnsrud Sundby beginnen de jaren te tellen. Toch deed hij iets wat hij nog niet eerder in zijn carrière voor elkaar wist te krijgen: individueel goud winnen op de WK. In een zinderende strijd op de 15 km klassieke stijl bleef hij de Rus Alexander Bessmertnykh net voor.

KOMEND SEIZOEN

Wat te verwachten van het komende seizoen? Nu Frida Karlsson een volledig seizoen gaat draaien wordt het interessant om te zien hoe dicht ze bij Therese Johaug kan komen. In een seizoen zonder groot toernooi – de WK

vinden eens in de twee jaar plaats en de Olympische Spelen zijn pas weer in 2022 – staat de Tour de Ski eindelijk weer centraal. Niemand kan Johaug normaal gesproken bijhouden op de afsluitende klimwedstrijd van 9 km met een hoogteverschil van 495 meter in Alpe Cermis. Zijn de Zweedse vrouwen dit jaar weer zo dominant op de sprint? In Noorwegen krijgt Maiken Caspersen Falla gezelschap van Kristine Stavås Skistad. Jong, onbevreesd en voor de concurrentie lastig te handelen vanwege haar vervelende manier van sprinten: Zij is heel groot, neemt de leiding en gaat dan temporiseren. Andere vrouwen ervaren dat als vervelend omdat ze er dan niet meer langs kunnen. Zij kan wel eens de verrassing van het seizoen worden. Kan de Zweedse Charlotte Kalla het niveau van haar jongere landgenoten nog volgen en zien we de Finse Krista Pärmäkoski eindelijk eens op het hoogste schavot staan?

Bij de mannen kan je niet om de tweestrijd Klaebo-Bolshunov heen. De stylist tegen de kilometervreter. Voor de Russen wordt het zaak om op tactisch niveau een inhaalslag te maken. Hun tactisch onvermogen werd pijnlijk duidelijk tijdens de Tour de Ski waar de Russen het tempo omhoog gooiden op het moment dat hun collega Sergej Ustiugov moest lossen. Over Ustiugov gesproken, die zal gebrand zijn op revanche. Door een gebroken duim was zijn voorbereiding verre van ideaal en zijn diskwalificatie op het WK bij de sprint blijft een absoluut onnodig dieptepunt. De Noor Emil Iversen verliet de Tour de Ski in kansrijke positie. Nu hij zich dit jaar niet hoeft te sparen voor een groot

toernooi verwacht ik dat hij een grote rol van betekenis gaat spelen in deze wedstrijd. Grote vraag is alleen of hij de klim van Alpe Cermis aankan.

Biatlon

FOURCADE NIET SCHERP

In de biatlon was er het afgelopen seizoen in alle opzichten sprake van een wisseling van de wacht. Na zeven seizoenen van dominantie én winst van de overall wereldbeker had de Fransman Martin Fourcade een seizoen om snel te vergeten. De opvolger van Ole Einar Bjoerdalen als biatlonkoning kampte na zijn succesvolle Olympische seizoen – winst in de overall wereldbeker, 9 wereldbekerzeges en 2 maal individueel goud in Pyeongchang – met motivatieproblemen. Het is een bekend euvel bij zeer succesvolle sporters: wat is de uitdaging nog als je alles al een keer gewonnen hebt? Dat biatlon een sport is waarin alles perfect moet lopen bleek maar al te goed: Fourcade was net niet scherp, Johannes Thingnes Boe maakte er dankbaar gebruik van. De vier jaar jongere Noor deed precies datgene wat zich in eerdere seizoenen al leek aan te kondigen. Hij nam de macht over en niet zo'n beetje ook: met maar liefst 15 individuele wereldbekerzeges zorgde hij ervoor dat voor het eerst sinds het seizoen 2011-2012 de overall wereldbeker naar iemand anders dan Fourcade ging. De WK in het Zweedse Östersund werden een samenvatting van wat we tot dan toe in het wedstrijdseizoen gezien hadden. Fourcade keerde zonder WK-medailles huiswaarts, Boe pakte naast drie gouden medailles in



WIN EEN JAARABONNEMENT OP DE EUROSPORT PLAYER

Wil je nou zeker weten dat je niets hoeft te missen van het komende wintersportseizoen op Eurosport? Neem dan een abonnement op de Eurosport Player. Hierop kun je op je tablet of smartphone alle wedstrijden live volgen en on-demand terugkijken, inclusief commentaar van Ivo van Haaren en Herbert Cool. Een jaarabonnement kost € 39,99 maar je kunt ook een maandpas kopen voor € 6,99. Kijk voor meer informatie op www.eurosportplayer.nl. Speciaal voor de lezers van Langlaufmagazine mogen wij 5 jaarabonnementen op de Eurosport Player weggeven! Stuur je gegevens – naam, adres en e-mailadres – naar info@biatlon.nl o.v.v. "Eurosport Player Langlaufmagazine". Uit alle inzendingen kiezen we 5 prijswinnaars, deze krijgen bericht. De inzending sluit op vrijdag 29 november 2019, de start van het langlauf- en biatlonseizoen op Eurosport.





► teamverband ook nog eens individueel goud en zilver. Overigens tot lichte teleurstelling van hemzelf, want de Noor – een man met het hart op de tong – kondigde van tevoren aan dat hij voor zeven maal goud in even zoveel wedstrijden zou gaan. Een mooi streven, maar biatlon is biatlon. Als je ook maar iets verkeerd doet, ga je niet winnen.

SUCCESTRAINER LEERT NOREN SCHIETEN

Een sport van, soms saillante, details dus, waar het schieten het beste voorbeeld van is. Lange tijd was het zo dat met name de Noorse biatleten top-tijden op de langlaufski's neerzetten maar steeds weer tekortkwamen op de schietbaan. Een doorn in het oog van het grote wintersportland Noorwegen waar de belangen zwaar wegen en men heel goed weet hoe men sportwetenschappelijk de programma's moet inrichten. En dus zocht men ook over de grenzen naar een oplossing en vond men in de persoon van Siegfried Mazet. De Franse succetrainer van, jawel, Martin Fourcade. Op zoek naar een nieuwe uitdaging en ongetwijfeld gelokt met een 'passend' salaris – ter indicatie, er lopen inmiddels meerdere biatlonmiljonairs tussen de wereldtoppers rond – maakte hij zo'n 2,5 jaar geleden de overstap naar het Noorse team, Fourcade vertwijfeld achterlatend. Waar het 'Mazet-effect' aanvankelijk uitbleef, konden we er dit seizoen niet omheen. De Noren kenden over de hele breedte een zeer succesvolle winter. Op de schietbaan waren de biatleten véél accurater waardoor de van oudsher sterke skitijden daadwerkelijk tot het gewenste resultaat leidden: zowel bij de dames als bij de heren werd het landenklassement ge-

wonnen door Noorwegen.

KOMEND SEIZOEN: TITANENSTRIJD

Het komende seizoen wordt dan ook smullen. Martin Fourcade is onttroond en heeft daarmee ironisch genoeg precies datgene waar hij naar snakte: eindelijk weer een uitdaging op de eenzame hoogte waar hij al die jaren verkeerde. Dit seizoen wordt een clash tussen hem en Boe, een clash der titanen. Beiden kunnen, mits in topvorm, een niveau bereiken waarop ze alleen door eigen toedoen kunnen verliezen. Voor enkele anderen geldt dat ze in de buurt kunnen komen van dit niveau, maar afhankelijker zijn van de vorm van de dag en de prestaties van Fourcade en Boe. Aan wie denk ik dan? Een blessurevrije Simon Schempp (Duitsland), een foutloze Lukas Hofer (Italië), andere Franse of Noorse atleten met de dag van hun leven en de Zweed Sebastian Samuelsson als hij zijn geweldige progressie weet door te zetten.

ZWEEDSE DAMES

Waar de Zweedse heren, met name in de persoon van Samuelsson, vorig seizoen nog voorzichtig op de deur klopten waren het de Zweedse dames die zich in één keer naar de wereldtop hebben gekatapulteerd. Er waren drie belangrijke ingrediënten voor dit succes. Ten eerste vonden de WK afgelopen seizoen plaats in het Zweedse Östersund. Zoals je vaker ziet in de aanloop naar een groot evenement in eigen land was er net even wat meer mogelijk qua faciliteiten en stonden er net even wat meer sponsors in de rij. Bovendien haalt het thuisvoordeel meestal het beste in een atleet naar boven. Ten tweede werd succescoach Wolfgang Pichler weer teruggehaald

na een mislukt avontuur in Rusland. De geboren en getogen inwoner van het Duitse Ruhpolding, die vanwege zijn rigide trainingsmethoden niet altijd onomstreden is, vierde in het verleden grote successen met onder anderen Magdalena Forsberg, Helena Ekholm en Björn Ferry. En last but not least, het derde ingrediënt, Hanna Oeberg. Het toen 22-jarige Zweedse supertalent was dé verrassing op de Olympische Spelen in Pyeongchang door goud te pakken op de langste afstand, de 15 km individueel met 4 keer schieten en één strafminuut per misser. Met die plotseling verworven status van topfavoriete en alle druk en aandacht die daarbij komen kijken, leek ze voor thuispubliek geen problemen te hebben. Na haar olympische titel kroonde ze zich voor het oog van 25.000 uitzinnige Zweden ook tot wereldkampioene op de individuele afstand.

CHARDINE SLOOF

Dat is overigens ook goed nieuws voor Chardine Sloof. Haar ongelofelijke talent konden we al zien toen ze voor Nederland in 2012 wereldkampioene werd bij de junioren. Na enkele moeilijke jaren met veel blessures koos ze ervoor zich bij het Zweedse team te voegen. Een logische keuze gezien de broodnodige voorwaarden voor top-prestaties, waaraan bij de Zweden voldaan kan worden. Denk alleen maar aan het dagelijks kunnen sparren met atleten van wereldniveau. Een topsportkeuze dus, die zich uitbetaalde in het seizoen 2016-2017 toen Chardine 10e, 14e en 15e werd bij de wereldbekerwedstrijden in Oberhof. Dat zou volgens de strenge Nederlandse maatstaven een – nog nooit eerder vertoonde – Olympische kwalificatie hebben

betekend. Maar wederom geplaagd door blessures kwam Sloof nooit in de buurt van plaatsing voor de Spelen van Pyeongchang. Inmiddels is ze echter weer volwaardig aangesloten bij de Zweedse selectie en in voorbereiding op komend seizoen.

KOMEND SEIZOEN: ITALIAANSE CONCURRENTIE

Tegen wie gaan zij en Hanna Oeberg het dan moeten opnemen? De Italiaanse Dorothea Wierer won afgelopen seizoen het wereldbekerklassement. Dat deed ze vooral door heel constant te presteren en erg goed te schieten. Toch verwacht ik dat het bij één grote kristallen kogel – de trofee voor winst in de wereldbeker – zal blijven voor de Italiaanse. De grootste concurrentie komt nota bene uit eigen land. Ik zie in Lisa Vittozzi een van de grote sterren voor de komende jaren. Ze heeft een zuivere, efficiënte langlaufttechniek, is koelbloedig op de schietbaan en heeft een goed stel hersenen. Tel daar fysiek talent bij op en de pas 24-jarige Italiaanse kan gaan domineren in aanloop naar Beijing 2022. Met het vertrek van Laura Dahlmeier, die op 26-jarige leeftijd afscheid nam omdat ze alles al gewonnen had, is voor de Duitsers eigenlijk alleen Denise Hermann een serieuze kandidaat om een volwaardig, sterk seizoen te draaien. De voormalig langlaufster heeft het schieten sinds dit seizoen definitief onder de knie. En dat schieten, dat blijft toch de meest fascinerende factor in de biatlonsport. Vraag dat maar aan Tyril Eckhoff, de Noorse die al menig goede uitgangspositie letterlijk en figuurlijk 'verknalde' op de schietbaan, maar nu toch echt wat constanter lijkt te zijn geworden. De Slowaakse Anastasia Kuzmina is altijd gevaarlijk en heeft inmiddels een uitstekende sparringpartner aan landgenote Paulina Fialkova, de Finse Mäkäräinen kan puur op vechtlust nog een paar zeges gaan pakken en er zijn, meer bij de dames dan bij de heren, altijd jonge talenten die snel de stap van junior naar senior weten te zetten. Het wordt ongetwijfeld weer een biatlonseizoen om van te smullen!

MAARTEN SCHARROO VERMAAKTE ZICH GOED IN 2018

'Buiten het stadion stond het vol kraampjes waar je al om 11:30 uur glühwein, bier en bratwurst kon krijgen. Ook waren er kampioenschappen sneeuwballen gooien voor teams, en lasergeweer schieten op een zacht matras. Uit eigen ervaring weet ik nu dat goed schieten vanaf een deinend matras niet meevalt.'

Foto: Biatlon.nl

BIATHLON AUF SCHALKE

Biatlon is een populaire kijksport, geen wintersport wordt jaarlijks beter bekeken in Europa en ook in Nederland scoort de sport van alle sneeuwporten de beste kijkcijfers. Wil je de wereldtop een keer in het echt voorbij zien flitsen? Dat kan dicht bij huis!

Op zaterdag 28 december 2019 wordt er een volledig verzorgde busreis georganiseerd naar Biathlon Auf Schalke. Het stadion van voetbalclub Schalke 04 wordt voor dit evenement gevuld met sneeuw en een schietbaan en de mondiale wereldtop verschijnt in koppels aan de start. Buiten deze wereldtoppers zie je ook

biatlon-legendes aan het werk, kun je het Winterdorp bezoeken, je geluk beproeven op de schietbaan en als afsluiting genieten van het grootste indoorvuurwerk van Europa. Vanaf opstapplaatsen Utrecht en Arnhem vertrekken bussen naar het evenement, biatlon-expert Herbert Cool is de hele dag aanwezig om vragen van de deelnemers te beantwoorden. De editie van vorig jaar werd door de deelnemers gewaardeerd met een 9,2.

Kijk voor meer informatie op www.biatlon.nl. Wees er snel bij, de vorige editie was ruim van tevoren uitverkocht!

BELANGRIJKE WEDSTRIJDEN SEIZOEN 2019-2020

BIATHLON

- **Vanaf 30 november 2019**
Start wereldbeker met seizoensopening in Östersund (Zweden).
- **28 december 2019**
Biathlon Auf Schalke (Gelsenkirchen)
Zie ook: www.biatlon.nl
- **23 januari - 2 februari 2020**
Junioren WK in Lenzerheide (Zwitserland)
hopelijk met Nederlandse inbreng
- **12 - 23 februari 2020**
WK in Antholz (Italië)

LANGLAUFEN

- **Vanaf 29 november 2019**
Start wereldbeker met seizoensopening in Ruka (Finland)
- **28 december 2019 - 5 januari 2020**
Tour de Ski (Lenzerheide, Toblach en Val di Fiemme)
- **15 - 23 februari 2020**
FIS Ski Tour 2020: combinatie van wereldbikers sprint (Åre, Storlien-Meraker en Östersund)
Dit jaar is er geen WK Noordse disciplines, alleen in de oneven jaren. De volgende editie is in 2012 in Oberstdorf.

SNEEUWFIT IS EEN PRODUCT VAN



Nederlandse
Ski Vereniging



BEN JIJ SNEEUWFIT?

Doemee met de SneeuwFit-training. Met een 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 minder spierpijn
- 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



De Scheg Smeltfeest

LANGLAUFEN OP EEN KUNSTIJSBAAN

Tekst: Menno Faber

“Het ijsschraapsel langs de baan lijkt wel wat op sneeuw. Wij hebben een langlaufclub. Kunnen we daar iets mee?” Deze terloopse opmerking van een van de leden van de Diepenveense Sport Club (DSC) leidde tot een primeur: voor het eerst langlaufen op een Nederlandse kunstijsbaan.

Deze primeur was voor ijsbaan De Scheg in Deventer, op zondag 17 maart 2019. In de weken daarvoor bewaarde de ijsmeester al het schraapsel dat van het ijs afkwam. Op de zaterdagavond legden medewerkers al dit schraapsel met hulp van landbouwmachines langs de ijsbaan, en zo is een baan van sneeuw gevormd. Met een van Troll Nordic Sports geleende loipetrekker trokken ze een loipe. De ijsbaan leverde de sneeuw en de locatie, de Diepenveense Sport Club Afdeling Nordic Sports zorgde voor kennis over het langlaufen en verzorgde de instructies. Langlaufski's zijn gehuurd bij Vasa Sport. En langlaufvereniging Gouda stelde een grote hoeveelheid kinderski's ter beschikking. Vanaf tien uur in de ochtend tot vier uur in de middag heb-

ben belangstellenden langlaufen kunnen uitproberen. Na een korte instructie konden de deelnemers zelf een paar rondjes lopen. Kinderen kregen in aparte groepen instructie. Uiteindelijk hebben ongeveer 120 mensen deelgenomen, onder wie ongeveer 40 kinderen. Afgezien van de leden van DSC waren dit vrijwel allemaal beginners. Voor de organisatie is het experiment geslaagd.



Foto's onder: George Vedder



LANGLAUFEN MET KINDEREN

Eerder in deze uitgave las je over de langlaufervaringen van Edward Jacobs met zijn dochters. Recent gingen Menno Faber en Marcel Westing met hun kinderen op de langlauflatten op pad. Wij zijn nieuwsgierig hoe zij het langlaufvirus proberen over te dragen op een nieuwe generatie.

Voor het eerst met Signe op de langlaufski's
'Aan een touw de heuvel op'

Tekst: Marcel van Westing

Vandaag ben ik op pad met Signe (6), in de Peer Gynt regio in Noorwegen. Ingmar, haar oudere broer (13), gaat snowboarden. Gisteren heb ik ski's en schoenen gehuurd voor Signe. Dat ging prima, keuze genoeg ook in de kleine maten. We hebben nog even overwogen een pulk – een slee – te huren, maar Signe wilde daar echt niet in, dat was voor kleine kinderen. Toen ze klein was vond ze de pulk al niets. Totaal anders dan haar broer die het prima vond: na vijftig meter sliep hij en hij werd pas wakker als wij langer stopten. Ideaal.

Maar nu ga ik de voor het eerst met Signe op de langlaufski's. Ze moppert wat want waarom moeten die ski's toch gewaxt worden? En wat duurt dat lang. We gingen toch langlaufen? Dat is een les voor de volgende keer: alles klaar hebben voordat ik met haar naar buiten ga.

"Waar gaan we naar toe?", vraagt ze als we buiten staan. Gisteren heb ik een route uitgeprobeerd die we samen kunnen doen. Ik laat het haar op de kaart zien en wijs naar de heuvel waar we naar toe moeten. Het doel is duidelijk. Ze gaat vooruit zonder stokken, die vindt ze maar lastig. Prima, maar als we een wat steiler heuveltje

op moeten wordt het wat te moeilijk. Ik heb een touw meegenomen dat ik aan de heupband van mijn rugzak heb gebonden. Dat vindt ze handig. "Slim bedacht pap!" Bultje op, bultje af. Hoe rem je? Eerst gewoon gaan zitten, al snel leert ze de ski buiten de loipe te zetten: kijk ik kan remmen en ... hé ik kan ook sturen. "Pap wanneer zijn we er?" "Nog een klein stukje."



Dan lopen we door de diepe sneeuw naar een boomstam. Lekker, in de zon, de in het hotel gemaakte matpakke opeten. Met warme limonade – *varm soft* – erbij. Sneeuwballen gooien. En dan weer terug. In het hotel vertelt ze aan mama waar ze is geweest, hoe ver het wel niet was en dat ze heel hard van de bult was afgeskied. En dan lekker slapen. "Pap, gaan we morgen weer?"



'Avontuurlijke dagtochtjes buiten de sporen'

Tekst: Menno Faber

De afgelopen jaren ben ik in de winter met mijn partner Klaartje en onze kinderen Rens (10) en Wiebe (8) naar Winterberg geweest. Het is altijd spannend of er voldoende sneeuw ligt. Loipes heb ik er nog niet vaak gezien – behalve in de folders – maar dat vind ik niet zo erg. Met kinderen is het toch minstens zo leuk om gewoon de bossen en het terrein in te gaan en zelf een route te kiezen en een spoor te maken.

De eerste jaren hebben we ski's gehuurd maar nu heb ik ski's gekocht op marktplaats. De jongens zijn trots op hun eigen ski's. Langlaufen vinden ze leuk maar ze willen óók graag met een matje van de helling afsjezen en steden bouwen in de sneeuw. Het is dus handig als de plek waar je verblijft daar, liefst naast de deur,

mogelijkheden voor heeft.

Als gezin maken we dagtochtjes. We kiezen een interessante bestemming op de kaart, bijvoorbeeld een restaurant in een ander dorp of een bergtop. De hoogste berg van het Sauerland hebben we al 'beklommen' op ski's. We gingen door het bos en langs een skilift - best steil - omhoog en bovenop, in de mist, was verder geen mens. Spannend, en ook heel mooi. Deze 'expeditie' konden we gewoon vanuit ons appartement doen. Bij een volgende dagtocht gingen we met de bus naar een ander dorp om dan te zien of we op eigen kracht op de langlaufski's weer in ons appartement terug konden komen. Op die manier maak je niet een rondje waarbij je terugkomt waar je bent begonnen maar je maakt echt een doorsteek. Dat geeft extra avontuur aan de tocht.

Op deze dagtochten hebben we altijd voldoende hapjes en drank mee. Heet

water in de thermos en koud water in flessen. Onderweg kun je die twee voor de kinderen mengen tot lauw water of limonade. Van lauw water koel je niet af. En voor onszelf kunnen we onderweg hete koffie of thee maken! Restaurantjes of *kaffeestubes* die je op deze manier op eigen kracht bereikt, zijn een groot feest. Warme chocolademelk en een wafel smaken dan ook extra lekker!

Wil je niet méér?, zou de lezer kunnen vragen. Langere tochten? Sportiever langlaufen? Tja, graag. Backcountrytochten zoals Rick beschrijft, heb ik vroeger ook gemaakt, heerlijk. Maar wie weet dat we dat later, als de kinderen groter zijn, weer kunnen doen.



ROLLEN OVER VOORMALIGE SPOORLIJNEN

Tekst: Leonie Walta

Misschien zijn de Ardennen niet de eerste plek waar je aan denkt om eens lekker te gaan rolskiën. Steile hellingen, abominabel slecht asfalt en veel verkeer. Tot je de Vennbahn hebt ontdekt, een fietspad van 125 km lengte tussen Aken en Troisvierges met maximale hellingspercentages van twee procent.

Als langlaufer ben je altijd op zoek naar goed gespoorde loipes, maar als rolskiër kun je beter je ogen openhouden voor 'ontspoorde' trajecten. Veel oude spoorlijnen in Europa hebben plaats gemaakt voor strak geasfalteerde fietspaden met ongelijkvloerse kruisingen en bescheiden hellingspercentages. Je kunt er in alle rust rollen zonder je druk te hoeven maken over het verkeer of het wegdek. Dat hadden Lisette Geelen en Peter van der Spek van het Stichts Langlaufteam goed gezien, toen ze drie jaar geleden na een rolskitraining voorstelden een weekend naar de Ardennen te reizen en daar tochtjes te gaan maken. Het beviel meteen goed: asfalt dat lekker doorrolt, natuur om je heen, koffiestops onderweg en samen op pad zijn buiten het langlaufseizoen. Sindsdien zijn we er jaarlijks met een

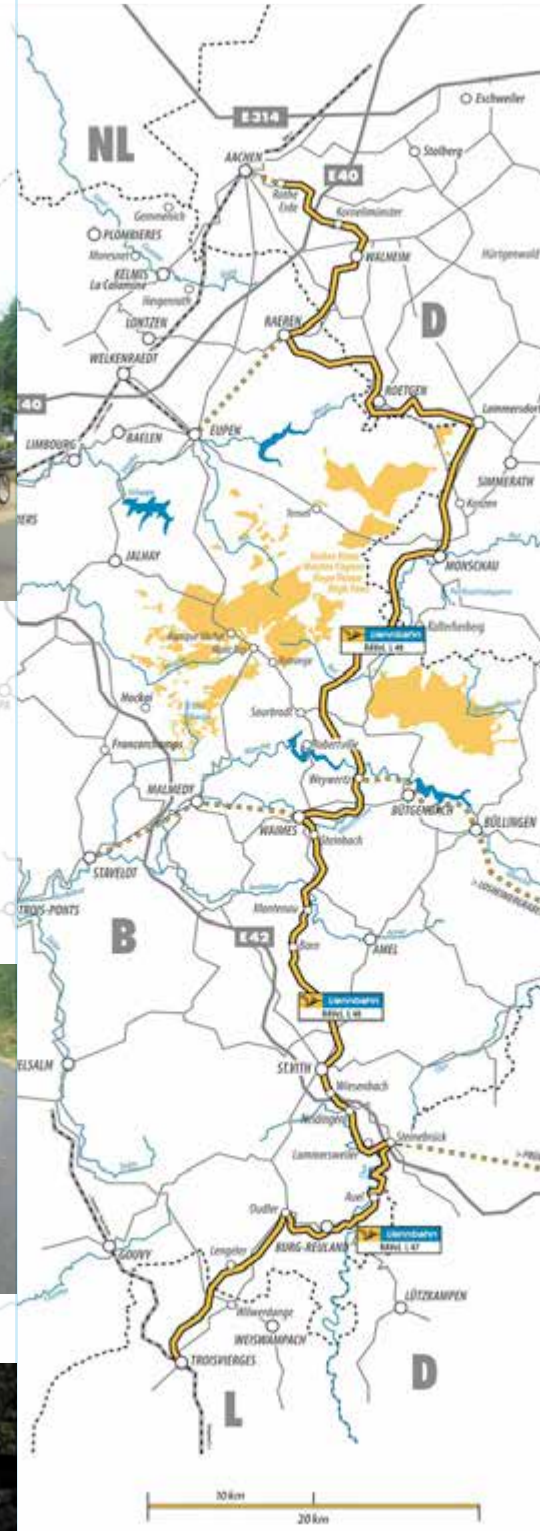
groep van ongeveer tien mensen een weekend heen geweest.

EINDELOOS DOORROLLEN

De Vennbahn is in de eerste plaats een populair fietspad, maar je komt er ook skaters en wandelaars tegen. Andere rolskiërs hebben we nog niet gezien. Hoewel wij er dit jaar in het pinksterweekend waren, viel de drukte op het pad erg mee. Je zou er ook prima rolskilessen kunnen organiseren. Maar het parcours leent zich misschien nog wel het meest voor lange-afstandstrainingen, het eindeloos achter elkaar doorrollen waar je in Nederland vanwege het verkeer moeilijk aan toekomt. Helemaal met oogkleppen op en de blik op oneindig doorstomen kan ook weer niet. Het pad kruist soms een weg - waar een spoorbrug verdwenen is kun je ineens even steil naar bene-



den en weer omhoog moeten – en waar een van de spoortunnels is opgeofferd aan de vleermuizen zul je altijd via een steile omleidingsroute moeten, met stukken van tien procent. Ook het weer kan tijdelijk wat roet in het eten gooien. Toen wij er waren, had het net hard geregend en gestormd en lagen



delen van het pad bezaaid met takjes, steentjes en dennenappels. Een beetje bikkelen is het zo nu en dan ook wel. Door de lage hellingspercentages kun je soms kilometerslang aan het klimmen zijn. Dat is bijvoorbeeld zo op een van de zijroutes, van Trois Ponts naar Waimes, waar je in twintig kilometer een paar honderd meter stijgt.

SPOORTUNNELS

De spoortunnels die je zo hier en daar passeert – en waarin je heerlijk een liedje kunt zingen – herinneren je eraan dat je over een voormalige spoorlijn rolt. Zo kom je ook langs stationsgebouwen en seinpalen, en liggen er op sommige plekken nog stukken spoor langs de route waar oude wagons of locomotieven op staan. Een

zo'n wagon is zelfs een 'restaurantiwagon' waar je koffie kunt drinken.

TREKTOCHT

De tochten die we tot nu toe hebben gemaakt waren tussen de twintig en de vijfendertig kilometer lang. Daarmee hebben we grote delen van de Vennbahn en de zijroutes verkend. Onze volgende uitdaging is om de hele Vennbahn in een trektocht van een aantal dagen helemaal af te leggen. Toen wij er in juni 2019 waren, was de Vennbahn nog net niet helemaal geasfalteerd. Er waren nog delen waar je van de route af moest over de gewone weg. Maar er werd aan gewerkt; vanaf het najaar van 2019 zou de gehele route begaanbaar moeten zijn.

Informatie: www.vennbahn.eu



Max Teeling wint Alpencup en wordt Oostenrijker

Veelvoudig Nederlands langlaufkampioen Max Teeling heeft afgelopen seizoen, uitkomend voor zijn thuisland Oostenrijk, het totaalklassement van de Alpencup Noordse Combinatie gewonnen. De Alpencup is een wedstrijdserie van 4 zomer- en 8 winterwedstrijden voor de beste junioren uit de acht Alpenlanden en Tsjechië. De wedstrijden bestaan uit één sprong van de schans en vervolgens 5 of 10 km langlaufen. Max won de wedstrijden in Schonach en Chaux-Neuve en werd tweede in Winterberg (twee keer) en Villach.

Met zijn prestaties in de Alpencup kwalificeerde Max zich voor het Oostenrijkse team voor de junioren WK in Lahti. Daar won hij brons met het team en werd hij bij de individuele wedstrijden tiende en twaalfde. Door deze resultaten maakt hij volgend jaar deel uit van de

Oostenrijkse B-selectie en zal hij voornamelijk aan Continental Cups deelnemen. Op de laatste wedstrijd van de winter werd hij ook nog Oostenrijks juniorenkampioen op de sprint. Omdat de dubbele nationaliteit Nederland-Oostenrijk voor volwassenen niet is toegestaan heeft Max inmiddels met pijn in het hart zijn Nederlandse paspoort ingeleverd.



Foto's: OPA Romina Eggert

Meer dan 500 deelnemers BIATLON VOOR BOSWACHTERS

Gerard van Breemen doet al sinds 1998 jaarlijks mee aan de Europese Forstliche Nordische Skiwettkämpfe (EFNS), de Europese biatlonkampioenschappen voor mensen uit het bosbeheer. Van Breemen vertelt hoe hij hier, als medewerker van Staatsbosbeheer, voor het eerst aan deelnam en wat zijn ervaringen zijn met het evenement.

Van Breemen: "Ruim twintig geleden raakte ik tijdens een bosbouwcongres in gesprek met een Duitse collega. Hij vertelde toen enthousiast over de EFNS en hielp me meteen van het idee af dat je een topatleet moest zijn om eraan mee te doen. Ik herinnerde me een Nederlandse collega die al vele jaren meedeed aan de EFNS. Ik belde hem op en vanaf dat moment trokken we samen jaren op als 'Team Holland'."

"De EFNS-wedstrijden worden al 51 jaar geor-

ganiseerd, steeds in een ander Europees land met genoeg sneeuw. Ik ben er sinds 1998 elk jaar bij geweest en heb landen bezocht die ik zonder de EFNS waarschijnlijk nooit gezien zou hebben. Een week lang draait het om drie dingen: verschillende biatlon- en langlaufwedstrijden, excursies op het gebied van bosbeheer, aanverwante vakgebieden en cultuur en vooral veel gezelligheid en sociale contacten."

"De grofweg vijfhonderd tot duizend deelnemers uit 22 landen komen uit in verschillende leeftijdsklassen voor mannen, vrouwen en jongeren. De biatlon wordt in principe gelopen in klassieke stijl, maar er is ook een aparte skating wedstrijd. Tijdens de slotwedstrijd, een estafette, zijn beide technieken toegestaan. De totale wedstrijdafstand is meestal 9 à 10 kilometer, verdeeld over twee of drie rondes waarvan één met schieten. De moei-

lijkheidsgraad van het parcours is gemiddeld zwart, veel klimmen en afdalen. Schieten doen we tot nu toe met klein kaliber geweer van de organisatie. Die dragen we tijdens de wedstrijd niet op onze rug, zoals bij de Olympische Spelen, maar ze blijven op de schietbanen. We schieten alleen staand en leggen aan langs een paal. Vijf schoten en voor elke misser loop je een strafonde."

"Ik krijg vaak de vraag hoe ik oefen in een land zonder sneeuw. Schieten oefen ik alleen tijdens de officiële training en langlaufen oefen ik met rolskiën. Niet zo fanatiek hoor, ik loop ook echt geen toptijden. Anderen doen dat wel, die hebben echt een sub-olympisch niveau. Maar voor veel deelnemers is meedoen belangrijker dan winnen. Ik kijk in elk geval alweer uit naar de volgende EFNS van 2020 in januari in Polen."

Voor meer informatie: kijk op www.efns.eu of mail naar info@langlauf.nl.



Foto's: www.skiordian.nl

Langlauf- en rolskicompetitie steeds professioneler HOLLAND CUP NOORDS GROEIT DOOR

Tekst: Jos Verest

De Holland Cup Noords is een begrip aan het worden en daarbij hoort een afkorting: HCN. Na een verrassend snel startjaar in 2018 was er al een eerste uitreiking van de HCN 2018 en die vond in stijl plaats bij de start van het Noords festival in Januari 2019 in St. Ulrich.

PUNTENTELLING

Vorig jaar hebben er totaal 154 deelnemers meegedaan aan een of meerdere wedstrijden in rolskiën en langlaufen. Zowel kwantiteit als kwaliteit spelen een rol bij de HCN. Aangezien het duursporten betreft proberen we langlauf-geïnteresseerden te enthousiasmeren om over het hele kalenderjaar deel te nemen aan langlauf- en/of rolski gerelateerde wedstrijden. Dit betekent dat zowel het aantal deelnemers als het aantal behaalde punten meetellen in de einduitslag. Tot 5 deelnemers speelt het aantal deelnemers de hoofdrol, daarna het aantal punten. Oftewel, iemand met 60 punten op 5 deelnemers staat hoger in het klassement dan iemand met 65 punten en 4 deelnemers. Maar als die laatste meedoet aan een vijfde HCN-wedstrijd dan gaat hij of zij ongeacht het resultaat de persoon met 60 punten voorbij in het klassement. Meer informatie over de puntentelling staat op www.noordsesporten.nl.

HCN 2019

Dit jaar staan er al 175 deelnemers in het klassement en er staan nog drie wedstrijden op het programma die meetellen voor de HCN 2019. Dat is de klassieke rolskiwedstrijd Bergzicht klassiek van SLT op 10 november in Woudenberg, de Bedafloppet op 16 november in Uden en de Wintertriatlon, met langlauf op de kunstloipe, op 14 december in Gouda. Voor wie dit jaar pas aan twee HCN-evenementen heeft meegedaan, is het dus nog steeds mo-

gelijk om vijf keer deel te nemen aan een HCN-wedstrijd en hoog te eindigen in het klassement van 2019.

HCN 2020

Voor 2020 staat weer dertien wedstrijden op het programma, waarbij het NK Langlauf in Nederland altijd onzeker is vanwege de sneeuw. Het NK/Noords Festival in St. Ulrich (met 3 HCN-wedstrijden in één week) is dit jaar goed te combineren met de wintertriatlon op de Weissensee. Vorig jaar was de triatlon nog een dag na het NK 25 km. Dit jaar is de wintertriatlon op zondag 26 januari, in het weekend van de start van het Noords festival. Er zit dus een aantal dagen tussen deze wedstrijd en de eerste NK-wedstrijd op 29 januari (zie de agenda op www.noordsesporten.nl).

PROFESSIONALISERING

De Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) draagt de HCN een warm hart toe. Dat betekent dat de NSKiV ondersteunt



waar mogelijk en dat zien de deelnemers dit jaar terug in de professionalisering van de HCN en de NK-wedstrijden. Hierbij moet je denken aan sterk verbeterde elektronische tijdwaarneming, snelle en betere verwerking ter plekke en registratie van wedstrijden en atleten op de NSKiV site.

Namens de HCN-commissie (Martin Leijn, Edward Jacobs en Jos Verest) wensen we iedereen een mooie klassering in het HCN-klassement van 2019 toe en een nog betere in 2020!



MARATHON KALENDER 2020

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
NOVEMBER			
30	La Sgambeda	30 SK	www.lasgambeda.it
DECEMBER			
29	Attraverso Campra	21 SK	www.campira.ch
JANUARI			
3-4	Bedrichovsky Night Light	17,5+35 KL	www.ski-tour.cz
4*	Blaa alm lauf	14 KL, 7+21 SK	www.geomix.at/verein/blaa-alm-langlauftag
10-12	Ramsauer-Dachstein	2 SK, 12+30 KL, 15+42 SK	www.tour-de-ramsau.com/en
11	Pustertaler	60 KL	www.ski-marathon.com
11	Kaiser Maximilian - Seefeld	60 KL, 60 SK	www.kaisermaximilianlauf.com/de/
11-12	Bessans	42+21 SK, 30 KL	www.marathonskitour.fr/evenement/detail/758
12	Planoiras Lenzerheide	12+25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
18	La Diagonela	30 KL	www.ladiagonela.ch
18	Ve stope zlate lyze	14+24+50 KL	www.stopaprovivot.cz/en/
18-19	Ski-Trail Tannheimer Tal	14+25 KL, 35+55 SK	tannheimertal.com/tannheimer-tal/veranstaltungen/highlights/ski-trail
18-19	Zadovska	30 KL, 30 SK	www.ski-tour.cz
18-19	Dolomitenlauf	20+42 KL, 20+42 SK	www.dolomitenlauf.at
19	Rothenthurmer Volksskilauf	23 SK	www.volksskilauf.ch/
23	Lavazelloppet	22 KL	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
24-25	Karlovska	10+25+50 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
25	Erzgebirgs	10+21 SK, 21+42 KL	www.erzgebirgs-ski-marathon.de
25	Steiralauf	25+50 SK, 30 KL	www.steiralauf.at
25-26	Kammlauf	26 SK, 26+50 KL	www.kammlauf.de
25-26	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25 SK, 30 KL	www.bielastopa.sk
25-26	Jilemnicka 50	25 SK, 25+50 KL	www.stopaprovivot.cz/en/
25-1/1-2	NK	7,5+25 SK,10KL	www.nskiv.org/event/noords-festival
26	Lemming loppet	21+42 SK	www.lemming-loppet.de
26	Marcialonga	70+45 KL	www.marcialonga.it
26	Surselva Sedrun	25 SK	www.surselva-marathon.ch
31-1/1-2	Marcia Gran Paradiso	25+45 KL,25 SK	www.marciagranparadiso.it
FEBRUARI			
1-2	Orlicky Maraton	20 SK,10+20+40 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
1-2	Konig-Ludwig-Lauf	21+50 SK,21+50 KL	www.koenig-ludwig-lauf.com/
1-2	Toblach Cortina	30 SK+42 KL	www.dobbiacocortina.org
2	Kandersteg, CH	10+21 SK	www.kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
3	Böhmerwaldlauf	15+30 SK	www.boehmerwaldlauf.com
7	Moonlight classic	15+30 KL	www.moonlightmarathon.info
7-9	Jizerka Padesatka	30 SK,10+25+50 KL	www.jiz50.cz
8	Schwarzwaldler	100+60 KL, 100+60 SK	www.fernskiwanderweg.de
8	Orsa Gronklitt Skimarathon	42+21 KL	www.orsask.se/varatavlingar/orsagronklittskimarathon
8-9	Transjurassienne	25+56 KL, 25+48+68 SK	www.transjurassienne.com
8-9	Engelbrektsloppet	30+45+60 KL	www.engelbrektsloppet.com
8-9	Rennsteig	15 SK,15+30 KL	www.rennsteig-ski-lauf.de/rennsteig-ski-lauf/start/
8-9	Koasalauf	28+50 SK, 28+50 KL	www.koasalauf.at
9	Einsiedler Skimarathon	21 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
15-16	Gsiesertal	30+42 SK,30+42 KL	www.valcasies.com
15-16	Karluf beh	22 SK,22+45 KL	www.stopaprovivot.cz/en/
16	Tartu	31+63 KL	www.tartumaraton.ee
16	Saalfelden	21+42 SK	www.saalfelden-leogang.com
16*	Siuerlanner	36 KL	www.skiloap.de
16	Zernezer Volkslauf	15 SK	www.cdssarsura.ch/TERME.335.0.html

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
16	7-Mila	76+42+25 KL	www.7-mila.se
16	Franches Nordique	10+30 SK	www.sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
21-2/1-3	Vasaloppet	30+45+90 KL	www.vasaloppet.se
22-23	Sumavsky Skimaraton	23+45 KL, 23+46 SK	www.skimaraton.cz
22-23	Finlandia	20+32+50 SK,20+32+50 KL	www.finlandiahihto.fi
22-23	Jelyman	10 SK+20+40 KL	www.ski-tour.cz/en/jelyman/r6
22-23	Gommerlauf	21+42 SK, 21 KL	www.gommerlauf.ch
23	3 Taler lauf	15+30 SK, 11+33 KL	www.achensee.com/events/winter-events/achensee-3-taeler-lauf/
28-2/1-3	Bieg Piastow	30 SK, 25+50 KL	www.bieg-piastow.pl
29-2/1-3	Ganghofer	20+42 SK, 25+50 KL	www.seefeld.com/ganghoferlauf/de
MAART			
1	La traversee du Massacre	15+35	www.marathonskitour.fr/evenement/detail/764
1	Pirkan hiito	90+52+45 KL+SK	www.pirkankierros.fi
1	Ridnauner Volkslauf	25+42 SK	www.sv-ridnaun.it
1	Mara Les Rosses/Ste Croix	25 SK,22+42 KL	www.ski-mara.ch
1-5-8	Engadin	17+21+42 SK	www.engadin-ski-marathon.ch
7	Krkonoska 70	25+50(+70) SK	www.stopaprovivot.cz/en/
7	Jyväskylä Skimarathon	30+50 SK,30+50 KL	www.jyvaskylaskimarathon.fi/
8	La Savoyarde		www.marathonskitour.fr/evenement/detail/770
14	Arefjällsloppet	35+65 KL	www.arefjallsloppet.se
14	Vuokatti Hiihto	50+30+20 SK+KL,100	www.haastaitesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english
14-15	Skadi	17+32 SK, 24+42 KL	www.skadi-loppet.com
15	Le marathon des Glières	22+42 SK	www.marathondesglieres.com
21	Birkebeiner	28+30+54 KL	www.birkebeiner.no
21-22	ski-24 les Mosses	24uurs	www.leysin-lesmosses.ch/de/P3311/ski-24
28	Tornedalsloppet	23+45 KL	www.tornedalsloppet.se
28	Saami Ski Race	30+60+90 KL,(30+60) KL	www.saamiskirace.com
28	Reistadlopet	34+50 KL	reistadlopet.no/
APRIL			
4	Yllas-Levi	70 KL	www.yllaslevi.com/
14-18	Lapponia	60/30,50/25,80 SK/40 KL	www.lapponiahihto.fi

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

 www.noordsporten.nl

NOORDSE SPORTEN AGENDA

Biatlon Langlauf Rolski Noordse Sporten Nordic Walking Cross Skate	zondag 3 november	Open dag / proefflessen Langlaufvereniging Gouda	
	zondag 10 november	Bergzicht klassiek [rolski]	*HCN*
	zaterdag 16 november	Bedafoppet [langlauf klassiek]	*HCN*
	zondag 17 november	Marathontraining rolski [klassiek, skate] Vasa Sport	
	zondag 8 december	Open dag / proefflessen Langlaufvereniging Gouda	
	zondag 8 december	Utrechtse Heuvelrug Loppet [rolski klassiek]	
	zaterdag 14 december	Wintertriathlon Gouda [hardlopen, MTB, langlauf]	*HCN*
	10-1-2020 t/m 19-1-2020	The Winter World Masters Games [langlauf, biatlon]	
	25-1-2020 t/m 1-2-2020	Noords Festival [langlauf]	*HCN*
	zondag 26 januari 2020	Wintertriathlon Weissensee [hardlopen, schaatsen, langlauf]	*HCN*
	zondag 9 februari 2020	NK marathon (Rennsteig) 30 km klassiek [langlauf]	*HCN*
	zaterdag 28 maart 2020	Vasa Hoppet [rolski klassiek en skate, cross skate]	



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.



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 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 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
🌐 vasasport.nl
🌐 vasashop.nl