

Marathons: bikkelen
of gezelligheid

Voorbereiding op elk
niveau: je trainingen
in de matrix

Marathoncup met
lekker veel getallen



LANGLAUF **MAG** ¹¹

LANGLAUFMAGAZINE #11 - 2020 || HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

58762 APPARTEMENTEN, HOTELS EN CHALETS

Elk uur controleren wij alle prijzen van ruim
15 reisorganisaties.

WWW.WINTERSPORT.NL/ACCOMMODATIE



Voorwoord

Wat een bijzondere tijd hebben we achter de rug. Een prachtige zomer waarin niet veel mocht, maar waarin we wel veel konden sporten. Rolskiën was een garantie voor 1,5 meter afstand. Maar ook fietsen en hardlopen brachten fijne momenten, om te bewegen en je te verbazen over de mooie natuur in Nederland. Er blijft onzekerheid over komend seizoen. Komt er sneeuw? Zijn er wedstrijden? Waar kunnen we heen? Wat zou het ergste zijn dat kan gebeuren? Volgens mij kunnen we altijd terugvallen op 'gewoon' langlaufen: samen of alleen op de latten, lekker de natuur in. Genieten van de omgeving, mooie bergtoppen, glinsterende sneeuwvlakten, de warme zon. De tijd nemen voor een cappuccino of een soljanka soep.



Het plezier begint al met een goede voorbereiding. Onze veelzijdige noordse sporten

verenigingen bieden een keur van activiteiten om jou in topvorm te brengen. Je hoeft niet alles alleen te doen. Laat je begeleiden en sport gezellig in een groep. Dat stimuleert en maakt je nóg beter. En heus, die marathons en tochten komen er vast weer. En dan heb jij alle vaardigheden in huis om een toptijd te lopen en nog meer plezier te beleven aan je tocht.

We hebben dit LanglaufMAG met veel plezier voor je gemaakt. Lees over mooie gebieden, leuke tochten, waxen en trainingsarbeid. Wij zijn ervan overtuigd dat we deze winter ergens onze mooie langlaufsport kunnen beoefenen. Lees de inspirerende verhalen, dan krijg je er zeker zin in!

Do Witteman

JOUW BELEVENISSEN IN LANGLAUFMAG?

We zijn altijd op zoek naar mooie verhalen en foto's voor in het magazine. Heb je een langlaufbelevens verhaal waarover je graag wilt schrijven? Laat het ons voor eind april 2021 weten, zodat we je verhaal in overleg met jou kunnen inplannen. Neem contact op via info@langlauf.nl. Je kunt ons natuurlijk ook vragen over een bepaald onderwerp te schrijven waar je graag meer over wilt weten. We horen graag van je!



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

SLT, RW, Vasa Sport, NVSV, Langlaufvereniging Gouda, Rick Hoenderop en Bart Weerdenburg

MARATHONCUP

Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES

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



6 Clubreis Samen toewerken naar de Dolomitenlauf

9 Bij een vereniging sport je samen!



10 Scandinavië Het walhalla voor de toerlanglaufer

12 Wedstrijdlicentie voor langlaufers

13 Dubbelstokken: de ideale stoklengte

15 Winter World Masters Games in Innsbruck 2020

INHOUDSOPGAVE



19 Langlaufgebied Šumava, Tsjechië Alsof je in Scandinavië bent



21 Schaatsen en skaten: Hoe dicht ligt dat nu werkelijk bij elkaar?

24 Langlauftrainingen in een matrix

27 - Vasaloppet 2021 met Bas van de Goor Foundation - Ga jij mee als begeleider? - Shirts met langlaufprint

28 - Doe ook eens in de zomer een marathon, op rolski's of cross skates - In België is de biatlon erg populair - Superuitdaging

29 Marathoncup - Marathoncup 2020 - Kwalificeren voor beter startvak - EINDKLASSEMENT 2020

32 - Noords Festival en Nederlandse Kampioenschappen in Ramsau - Holland Cup Noords 2020: Officieus klassement over zes races

33 Mag ik nog waxen en hoe doe ik dat? Einde van de fluorwaxen in zicht

35 Special Olympics: Alles voor een wedstrijd!



36 Waarom langlaufen zo leuk is



38 Langlaufhistorie Van oudste ski tot langlaufen in Nederland

41 Femke Kramer: 'Op steile hellingen loop ik snelle tijden'

43 Björn Haring: 'Veel uren op trage rolski's'

44 Krijgen we nog sport te zien deze winter?

47 Wat doe jij deze winter?

48 10 redenen om te langlaufen

50 Marathonkalender Noordse Sporten Agenda

Clubreis: SAMEN TOEWERKEN NAAR DE DOLOMITENLAUF

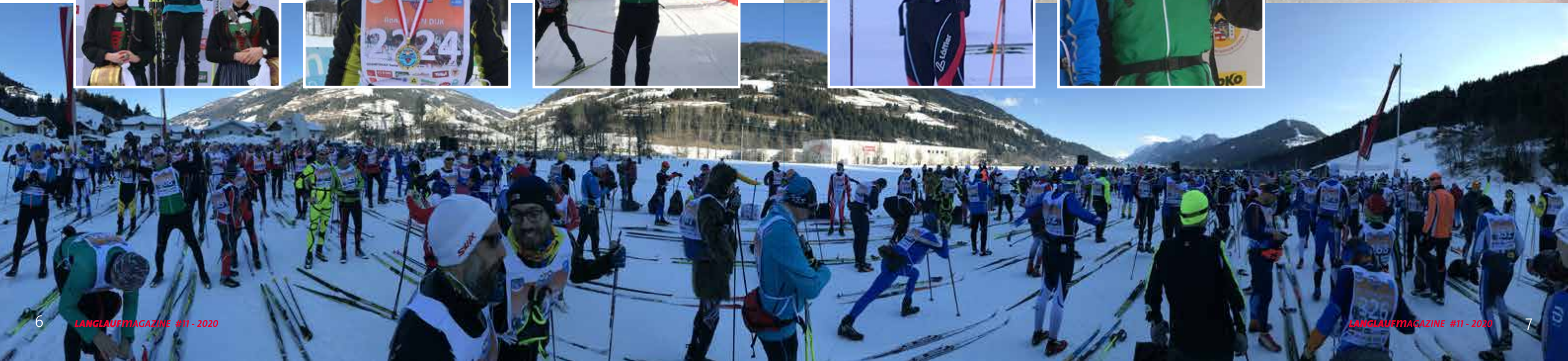
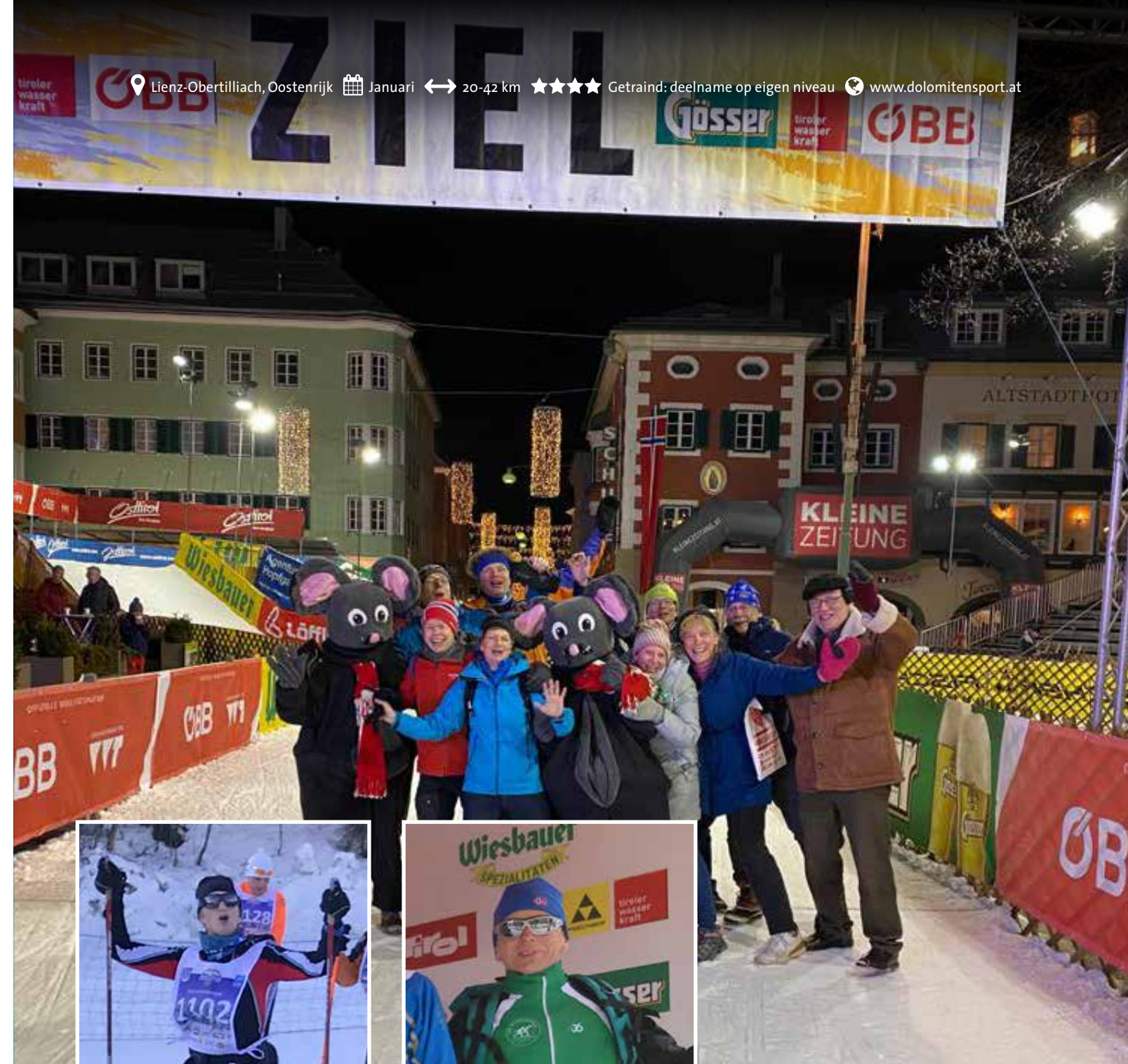
Tekst: Michel Kuipers

We bladeren door ons Worldloppet paspoort. Er staan pas drie stempels in en er moeten er nog veel bijkomen om een Worldloppet Master te worden. Welke race is interessant en past in onze agenda's? Dit jaar blijkt de Dolomitenlauf zijn 50ste editie te hebben met een aangepast jubileum parcours. Vanuit onze club RW Rottemeren gaan we met acht mensen.

Onze verblijflocatie is in Heinfels/Sillian. Deze blijkt perfect: Op een steenworp van de loipes; de start van de race is een kilometer verderop. Tot groot vermaak blijken Fer en Miranda, twee clubgenoten, aan de overkant van de weg in het hotel te zitten!

Donderdag gaan we het parcours verkennen. Het blijkt voornamelijk een lichte afdaling te zijn met op twee punten een listige afdaling.

Vrijdag is de laatste dag om ons in te spannen, maar niet te veel. We gaan richting de Italiaanse grens en vinden een prachtig dal met wat meer uitdaging op en af. Tot uiteindelijk de loipes ophouden, maar het pad wel verder gaat. We gaan off-piste door met langlaufen. Een hels karwei en als na één kilometer het pad geblokkeerd wordt door een paar omgezaagde bomen, besluiten we om te keren en een >





> warme chocolade te pakken in het hotel dat we gepasseerd waren. Die avond gaan we naar Lienz om ons startnummer op te halen. Lienz is feestelijk geprepareerd op de komst van de Dolomitenlauf. Er is een sprintwedstrijd met de toppers midden in de stad.

Zaterdag is een rustdag voor onze klasieke race op zondag. We gaan met zijn allen Petra en Ronald aanmoedigen, clubgenoten die gisteravond gearriveerd zijn en vandaag meedoen aan de marathon vrije stijl. We moeten behoorlijk lang wachten voor de finish en besluiten om onze clubdans te doen om warm te blijven. Ook hier weer tot groot vermaak van het publiek. Het duurt niet lang of we horen door de speakers 'die Holländern...'. Die gemakkelijke ochtend duurde

langer dan verwacht en die middag moeten we onze ski's nog prepareren voor de race. Altijd een leuke maar ietwat stressvolle aangelegenheid. Wat smeert jij? Hoe breng jij het aan? Waarom kies jij voor...? Met twee en een halve bok voor acht paar ski's duurt het even voor iedereen zijn wax op de ski's heeft aangebracht. Geen tijd om te koken, maar vlakbij zit een Italiaans restaurant.

Nog nooit zo relaxt opgestaan voor een langlauf race. De wekker staat op een normaal tijdstip en ieder bereidt zich op zijn manier voor op de race. De eerste zenuwen beginnen bij sommigen al te komen. Tegen 9.30 uur besluiten we richting het startgebied te langlaufen. Het ziet er gelukkig erg overzichtelijk uit, met zo'n 1.000 deelnemers. Ieder kiest een plekje

in zijn startvak en we kunnen elkaar nog steeds vinden. We spreken elkaar moed in en uiteindelijk is iedereen helemaal klaar voor zijn race. Leen, Annemijn en Trees kiezen voor de 30 km; Sylvia, Cor, Fer, Petra, Ronald, Tony, Michiel en ik gaan voor de volle 42 km. Na dik twee uur finishen Trees en Annemijn kort achter elkaar. Ik zelf kom als eerste van de lange afstand binnen in net geen twee en half uur. Anderen volgen snel hierna. Helaas is Leen gevallen in die lastige afdaling en heeft daarbij zijn ski gebroken. Als wij allemaal fris gedoucht zijn, komen als laatste Fer en Sylvia aan, gelukkig nog uit het zicht van de bezemwagen! Ik ben trots op alle kanjers die toch maar mooi deze Dolomitenlauf 2020 gedaan hebben.

Welke race wordt het volgend jaar?



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!



Cartografie: Mennno Faber

- # Nr. vereniging
- # Nr. winkel/reisbureau

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

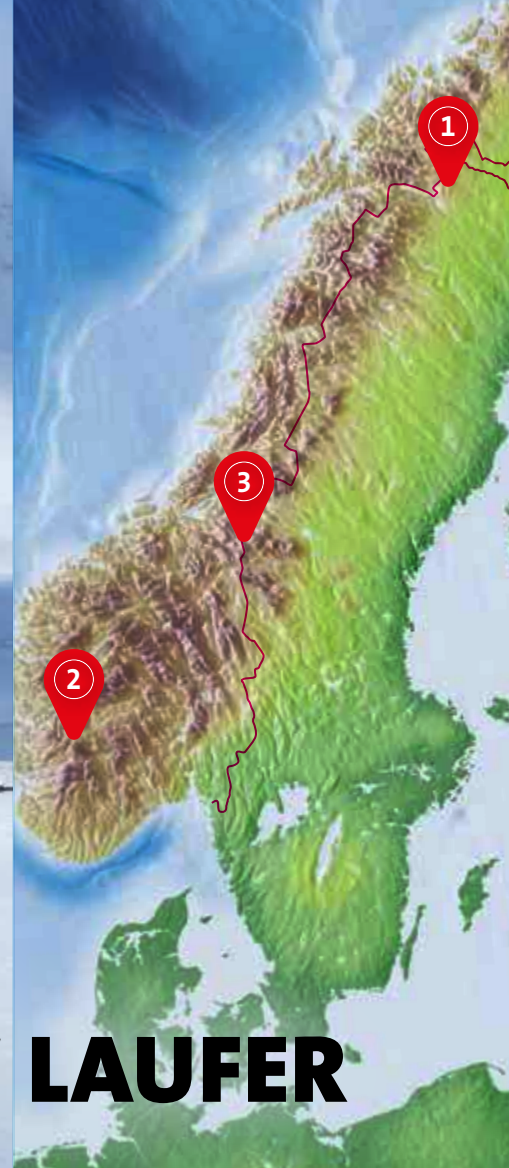
- 1 IL PRIMO, Bergen – www.ilprimo.nl
- 2 SIKRING ALKMAAR – www.sikringalkmaar.nl
- 3 ROLSKI- EN LANGLAUFCLUB AMSTELLAND – www.rolskien.eu
- 4 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlauf.nl
- 5 ROLSKI EN WINTERSPORTVERENIGING RW ROTTEMEREN – www.rwrottemeren.nl
- 6 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Amersfoort – 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



Tekst en foto's: Frans Botma, Jeroen Moelands en Roos Lantink

Toerlanglaufen is een magische winterbeleving, glijdend op je ski's over bevroren meren, langs hoge besneeuwde bergtoppen en door bossen met diepe sneeuw. Frans, Jeroen en Roos zijn de initiatiefnemers van de website www.toerlanglauftochten.nl. Met deze website willen we je informeren over én inspireren tot het maken van toerlanglauftochten. Naast heel veel informatie over tochten en gebieden, interessante blogs en meer, vind je er een pagina met reisorganisaties die toerlanglauftochten aanbieden. Op Facebook en Instagram deelt toerlanglauftochten.nl regelmatig mooie foto's, filmpjes en herinneringen om van te genieten. In dit artikel delen we onze favoriete gebieden, en bijzondere momenten, met je. *God turl!*

SCANDINAVIË, HET WALHALLA VOOR DE TOERLANG LAUFER



Scandinavië ★★★★★ Voor de ervaren toerlanglaufer www.toerlanglauftochten.nl

Roos – Hardangervidda, Noorwegen

2 Prachtige treinreis

Bijna 1000 km zuidelijker, tussen Oslo en Bergen, ligt de hoogvlakte Hardangervidda. Vanuit beide steden is het gebied heel goed per trein en bus te bereiken, je waant je in een aflevering van Rail-Away als je urenlang al die prachtige landschappen aan je voorbij ziet trekken.

VERSCHILLENDE SOORTEN HUTTEN

Het gebied heeft een uitgebreid netwerk van hutten en routes. Er liggen zowel kleine eenvoudige onbemande hutten als grote hotel-achtige hutten. Dat maakt, samen met het gegeven dat je het gebied op verschillende plekken kunt verlaten, dat je echt een tocht kunt plannen die past bij je ervaring en wensen.

WEIDSHEID

De Hardangervidda is een hoogvlakte, een glooiend gebied met kleinere en grotere bergmassieven. Het is een



open gebied met weinig beschutting. Op een zonnige dag zie je een prachtige uitgestrekte witte wereld om je heen. Bij slecht weer kan het er flink spoken en is het beter een dagje binnen in de hut te blijven. Eén van mijn hoogtepunten in dit gebied is een tocht over de Hardangerjøkulen, de gletsjer die midden in het gebied ligt.

Jeroen – (rondom de) Kungsleden, Zweeds Lapland

1 Kungsleden

De Kungsleden, oftewel het Koningspad, is het bekendste pad van Zweden. De route (430 km) loopt door Zweeds Lapland van Abisko zuidwaarts, vrijwel geheel door ongerepte berggebieden. Ik ben er meerdere keren geweest, zowel in de zomer als in de winter. In 2009 maakten Frans en ik onze eerste toerlanglauftocht over de Kungsleden.

GOED GEMARKEERDE ROUTES IN ZWEDEN

Maar het gebied heeft nog veel meer mogelijkheden! Er ligt een uitgebreid netwerk van eenvoudige bemande hutten met gemarkeerde en ongemarkeerde winterroutes. De Zweden gebruiken duidelijke markeringen die je, ook bij weinig zicht, veilig door het landschap loodsen. Om de ca. 30 meter staat er een metershoge paal met

een rood kruis. Deze gemarkeerde routes zijn dan ook een goede basis voor je (eerste) toerlanglauftocht.

KEBNEKAISE-MASSIEF

Aan de westkant sluit het gebied aan op het Noorse netwerk. De routes daar zijn niet gemarkeerd en in de kleine, onbemande hutten is geen eten te koop. Noors Lapland is daarom alleen geschikt voor ervaren toerlanglaufers die goed kunnen navigeren. Ten oosten van de Kungsleden ligt het Kebnekaise-massief met de hoogste berg van Zweden. Ik herinner me de tocht dwars door dat gebied nog goed: "Bij Alesjaure verliet ik de Kungsleden en trok door het Vistasdal. Een prachtig dal, waar je over de bevroren rivier kunt langlaufen. Langs de oevers staan berkenbomen, een perfecte schuilplaats voor de dieren die hier leven. Die laten zich niet snel zien, maar

aan de sporen zie je dat ze er net nog waren. De volgende dag ging de tocht verder naar Nallo. Slechts 10 km, maar één van de mooiste tochten die ik ooit heb gemaakt. Eerst een klim en dan dwars door het Kebnekaise-massief. Naast me verzezen de hoogste bergen van Zweden. De kleine Nallo-hut heeft slechts 25 bedden en is een veilige oase in deze indrukwekkende omgeving."



Frans – Sylan/Sylarna, Noorwegen & Zweden

3 Dwars door Noorwegen en Zweden

Ten oosten van Trondheim ligt een prachtig netwerk aan toerlanglaufroutes. Hier maakte ik (Frans) een tocht in 2019. We begonnen in Selbu, een klein wintersportdorpje in de buurt van Trondheim en trokken oostwaarts, met de wind mee. Dwars door Noorwegen en Zweden. Het bijzondere aan deze tocht is dat je het landschap onderweg ziet veranderen. In Noorwegen ga je eerst nog via de loipes, door de dennenbossen. Langzaam maken die plaats voor berkenbomen, totdat je boven de boomgrens bent en het landschap steeds weidser wordt. Na

zo'n 5 dagen zie je de pieken van het Zweedse Sylarna-massief voor je liggen en kom je echt in de bergen.

SAUNA'S MET UITZICHT

Ook in dit gebied zijn heel veel mogelijkheden, zowel voor de ervaren toerlanglaufers als mensen die voor het eerst een trektocht gaan maken. Groot pluspunt van de Zweedse hutten is dat veel ervan een sauna hebben. Die in de Helags-hut heeft zelfs een panorama-uitzicht over de Helags, met 1796 meter de hoogste top van het gebied.



Toerlanglauftochten.nl



WEDSTRIJDLICENTIE VOOR LANGLAUFRS

Tekst: NSkiV

Als Nederlandse Ski Vereniging informeren we jou als langlaufer graag over de wedstrijdlicentie.

De wedstrijdlicentie is een bewijs om deel te kunnen nemen aan Nederlandse kampioenschappen en andere wedstrijden. Om een wedstrijdlicentie aan te kunnen vragen, moet je lid zijn van de Nederlandse Ski Vereniging. Een clublidmaatschap is hiervoor voldoende. Voor de wedstrijdlicentie ontvang je geen pasje, maar een online biografie waar je jaarlijks door je aanvraag actief zichtbaar bent op: data.wintersport.nl.

WAT BIEDT DE WEDSTRIJDLICENTIE NOG MEER?

We willen net zoals bij de FIS en de andere nationale wintersportdisciplines een online platform en biografie bieden voor de langlauf wedstrijdporters in Nederland. Door middel van een licentie kunnen wij wedstrijdresultaten aan een sporter koppelen, waardoor er een 'sportprofiel' ontstaat. Alle historische NK-uitslagen van 2017 t/m 2020 zijn al zichtbaar op de actieve langlaufprofielen op data.wintersport.nl.

Daarnaast gaat het in de toekomst ook gemak opleveren voor het organiseren van wedstrijden. Doordat er een online database beschikbaar is met alle actieve wedstrijdporters, kunnen startlijsten en resultaten gemakkelijker en correcter verwerkt worden.

IS DE WEDSTRIJDLICENTIE VERPLICHT?

De wedstrijdlicentie is verplicht voor alle langlaufers die deelnemen aan de wedstrijden (Nederlands kampioenschappen) op het Noords Festival 2021. Tot op heden zal de licentie kosteloos zijn en daardoor een kleine moeite om aan te vragen voor alle wedstrijd deelnemers.

WAAROM WORDT ER BIJ EEN LICENTIEAANVRAAG OM EEN PASPOORT GEVRAAGD?

Bij deelname aan een Nederlands kampioenschap is een licentie dus verplicht. Om de licentie in orde te maken, controleren we of de geboor-

tedatum, het geslacht en de nationaliteit volgens het paspoort klopt. Deze gegevens zullen alleen gebruikt worden voor de aanmaak van de licentie. Na controle zal het paspoort worden verwijderd. Er is vanuit de overheid een format beschikbaar hoe je veilig een paspoort kan opsturen via het internet. Het BSN-nummer is voor ons bijvoorbeeld niet van meerwaarde en kan net zoals het documentnummer verborgen worden.

Heb je verder vragen over de wedstrijdlicentie? Neem dan contact op met Paco Krom via p.krom@wintersport.nl.

EVEN VOORSTELLEN

Door de makers van dit magazine ben ik gevraagd me even voor te stellen. Mijn naam is Herbert Cool, ik heb het grootste deel van de taken van Roel Boekel overgenomen bij de NSkiV. Dat houdt in dat ik eindverantwoordelijk ben voor opleidingen, wedstrijdaken & evenementen, het sportsecretariaat en onze circa 170 aangesloten wintersportorganisaties.

De meesten van jullie kennen mij al. Bijvoorbeeld als clublid van RW, als rolskiër/langlaufer/biatleet of bijvoorbeeld als commentator biatlon bij Eurosport. Na mijn actieve carrière als biatleet heb ik gewerkt in de sportmarketing. Deze rol bij de NSkiV geeft me dan ook de kans een aantal zaken te combineren.

Ik ga heel graag het gesprek aan met iedereen die wintersport in Nederland een warm hart toedraagt om van gedachten te wisselen over wat wij als NSkiV kunnen bijdragen. Voor mij is het doel simpel: zoveel mogelijk mensen



laten genieten van al het moois dat we in Nederland te bieden hebben.

Herbert Cool
Hoofd sportontwikkeling & partnerships
h.cool@wintersport.nl

Dubbelstokken: DE IDEALE STOKLENGTE

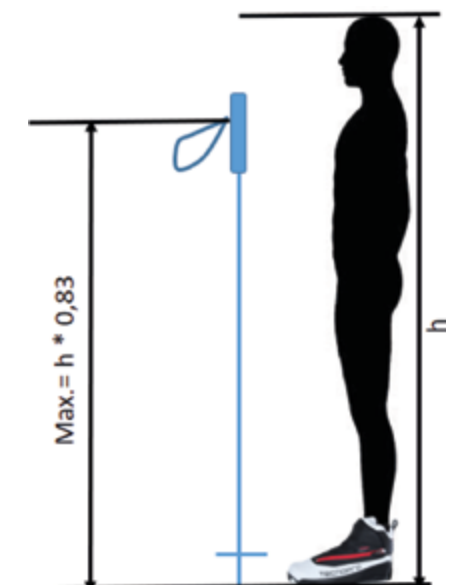
Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

De dubbelstoktechniek heeft de laatste jaren echt een ontwikkeling doorgemaakt. Toppers in de klassieke techniek kunnen de meeste klimmen dubbelstokkend omhoog komen en hebben geen afzetwax meer nodig. Voor wedstrijden ligt de stoklengte reglementair vast, maar voor marathons is bij alleen dubbelstokken een lange stok efficiënter, zo blijkt uit recent onderzoek. Machiel Ittmann heeft daar zo zijn eigen gedachten over.

Uit een recent Noors wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de zuurstofopname bij dubbelstokken in lagere intensiteiten lager is bij een stoklengte van 90% van de lichaamslengte dan bij een stoklengte van 84% van de lichaamslengte. Het kost dus minder energie om met langere stokken te skiën. Met kortere stokken haal je volgens het onderzoek wel weer de hoogste snelheid, volgens mij omdat je je meer in je stokken kunt laten vallen, maar dat kost wel veel energie. Bij langere stokken val je minder in de stokken maar heb je een langer stuwmoment. Het is daarmee makkelijker klimmen, zeker bij een lange klim.

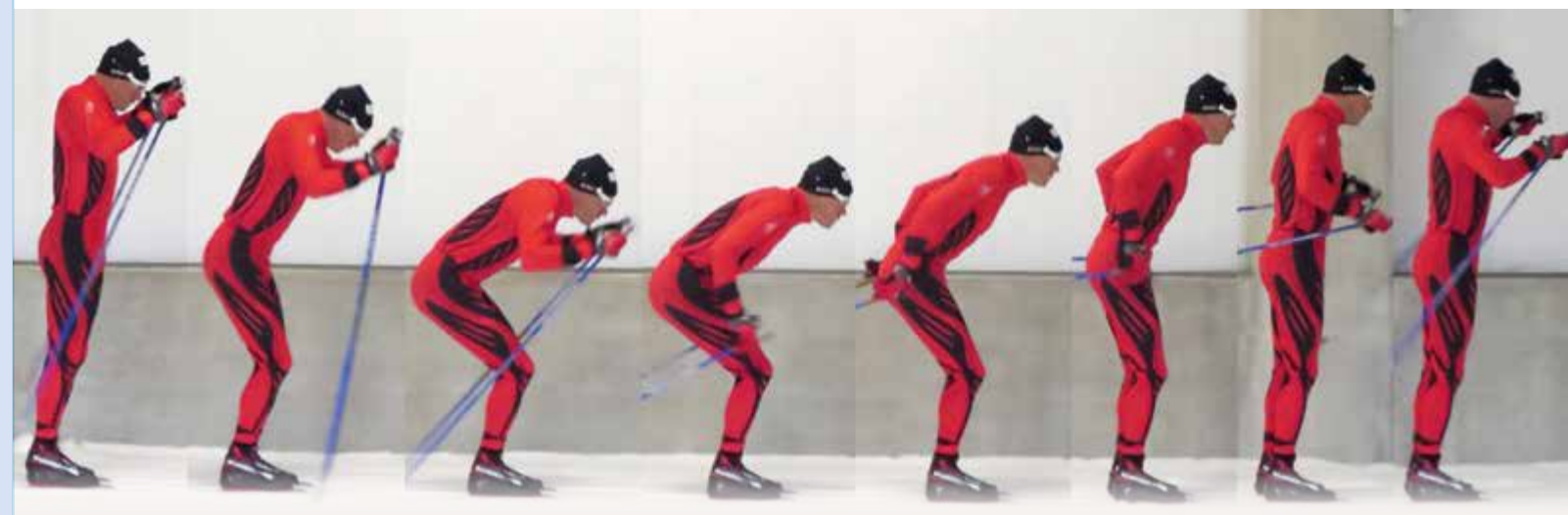
Met mijn lengte van 1,82 m zou ik volgens het onderzoek uitkomen op een stoklengte van 152,8 m (84%) of 163,8 m (90%). Mijn ervaring is dat 1,60 m voor mij ideaal is bij alleen dubbelstokken. Ik denk dan ook dat 90% te lang is. Zeker omdat de meeste langlaufers niet sterk genoeg zijn om alles te kunnen dubbelstokken. Voor hen zijn ook de andere technieken mede bepalend voor de ideale stoklengte. Is de stok te lang, dan ga je te recht op diagonalen. Je hangt dan onvoldoende naar voren en skiet teveel met een holle rug. En je loopt het risico dat je met je lichaamsswaartepunt teveel tussen de ski's in gaat skiën, waardoor je te weinig druk op je afzet ski krijgt.

Je kunt volgens mij het best uitgaan van de lengte die de FIS hanteert voor wedstrijden, en waar op de NK op wordt gecontroleerd: maximaal 83% van de lichaamslengte van de onderkant van de stok tot de lus aan het handvat. Je schoenen tellen mee bij je lichaamslengte. Volgens de regels mag ik dus met stokken van maximaal 1,51 m skiën, in de praktijk komt dit neer op een stok van 1,56 m tot aan bovenkant handvat.



LITERATUUR

Losnegard, T., Tosterud, O.K., Trøen, E., Carlsen, C.H., Paulsen, G. en Rud, B. (2019), 'The influence of pole lengths on O₂-cost, kinematics, and performance in double poling at high speeds before and after a training period with long poles', European Journal of Applied Physiology 119, pagina 2579-2587.





WINTER WORLD MASTERS GAMES IN INNSBRUCK 2020

Tekst: Ann Ketelaars

De Winter World Masters Games (WWMG) is een evenement dat maar één keer in de vijf jaar plaatsvindt, en dit jaar was het ook nog eens lekker dichtbij, namelijk in Innsbruck. Het leek Wim (mijn man) en mij een prima idee hieraan mee te doen. Zo hebben waarschijnlijk meer gedacht, er waren nog zeven andere Nederlandse langlaufers onder de deelnemers. Je kunt bij de Winter World Master Games meedoen aan twaalf verschillende wintersporten, waaronder diverse ski-onderdelen, langebaanschaatsen, langlaufen en biatlon. Er waren veel Nederlandse deelnemers bij het langebaanschaatsen in Innsbruck.

Het langlaufen vond plaats in Seefeld, en je mocht daar een keuze maken voor totaal drie wedstrijden. Er was een korte, lange en een midden afstand, zowel klassiek als skating. Katja Kleinveld vond dat wel erg weinig en besloot zich daarom ook in te schrijven voor drie wedstrijden ski-oriëntering, als was dit pas haar tweede kennismaking met deze sport.

WINTERGAMES VERSUS MASTERS

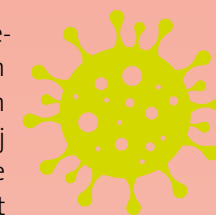
Wat zijn de verschillen tussen de WWMG en de Master World Cup Cross Country (MWC)? Ten eerste vindt de MWC elk jaar plaats en wordt er alleen langlaufen aangeboden. De categorieën waarin je uitkomt zijn bij beide gelijk: vanaf 30 jaar tot 90 jaar en ouder. Mannen boven de 70 jaar en vrouwen boven de 65 jaar lopen een kortere afstand. Dit is bij MWC voor beiden 70 jaar en ouder. Je start ook in groepen in plaats van in jouw leeftijdsklasse. Het aantal deelnemers bij de WWMG was per leeftijdsklasse een stuk minder dan bij de MWC. Persoonlijk vonden wij dit wel jammer. De wedstrijden vonden plaats op het uitdagende parcours van de Olympia loipe, wat misschien een verklaring is.

Bij de MWC is er per land een National Director die de aanmeldingen regelt, bij de WWMG kon je dat zelf doen en kon je tot op het laatst je afstanden en techniek wijzigen.

De estafette was voor de landen met weinig deelnemers interessant omdat je ook met andere landen een team kon vormen. De gezamenlijke leeftijd van het team bepaalde de klasse waarin je uitkwam. Bij de MWC bepaalt altijd de jongste in het team de klasse. Wim heeft samen met Aart van de Breevaart Bravenboer, diens broer Niek en Stephan van Eijk als team deelgenomen. De mannen deden aardig mee in hun groep, maar werden uit de uitslagenlijst geschrapt vanwege een verkeerde wissel. Bij de Nederlandse dames was er om diverse redenen geen team samen te stellen, maar ik werd benaderd door een Rus om in hun damesteam te starten samen met een dame uit de Verenigde Staten. We hadden de oudste vrouwelijke deelnemer in ons team, van 79 jaar, en samen waren we 274 jaar oud.

Er was ook een heuse openingsceremonie, niet per land zoals bij de MWC, maar gegroepeerd op alle sporten.

Kort samengevat was het een goed georganiseerd evenement, met een gezellige en sportieve sfeer. Een aanrader voor 2025, elke sportieve langlaufer boven 30 jaar kan meedoen.



De Master World Cup Cross Country 2021 in het Canadese Canmore is vanwege het corona-virus verplaatst naar 2022.

9-17 JAN

Clinics | Lessen
Tochten | Wedstrijden



Langlaufgebied Šumava, Tsjechië ALSOF JE IN SCANDINAVIË BENT

Šumava, Tsjechië ★★ Recreatief, fun: voor alle niveau's

Een uitgestrekt natuurgebied op duizend meter hoogte met honderden kilometers gespoorde loipes, in hartje Europa. De Šumava in het zuidwesten van Tsjechië is een nabijgelegen paradijs voor wie van avontuurlijke langlauftochten houdt, zonder de beschaving volledig achter zich te hoeven laten. Je kunt er meerdaagse trektochten maken, ook buiten de sporen.

Tekst: Leonie Walta



RICK HOENDEROP OVER ŠUMAVA ALS BACKCOUNTRY BESTEMMING

"Bij het idee van backcountry langlaufen in Tsjechië had ik in eerste instantie mijn bedenkingen. Niet wetende wat ik daar kon verwachten, baseerde ik mijn idee op het beeld dat ik van Tsjechië heb. Of eigenlijk had, want wat was het daar mooi! Op de sneeuwzekere hoogvlakte, variërend tussen de 1000 en 1350 meter, zijn oneindig veel mogelijkheden om door de veelal beboste gebieden te trekken. Je kan overal naartoe. Door de bomen, over riviertjes, door uitgestrekte gebieden, topjes beklimmen met mooi uitzicht, soms lijkt het wel Lapland.

Vaak kan je, afhankelijk van waar je overnacht, direct vanuit je hotel of pension de sneeuw in en voor je het weet sta je midden in de rustige besneeuwde natuur. Het landschap is heel divers. Hoe meer je naar het noorden van de Šumava gaat, des te glooiender is het, met behoorlijke hoogteverschillen. Ga je meer naar het zuiden, vlakbij de Duitse grens, dan vind je daar meerdere grote open vlaktes waar je overal je eigen spoortje kan trekken. Het gebied is ook heel geschikt om aan je afdaaltechniek in ongespoorde sneeuw te werken. Kortom, Šumava is een prachtige backcountry langlauf bestemming."

Om in het hart van de Šumava, Tsjechisch voor het Boheemse Woud, te komen is een avontuur op zich. Op de smalle weggetjes in het Nationaal park wordt niet gestrooid, om de natuur te beschermen. Wel wordt er sneeuw geruimd. Op sommige wegen zijn sneeuwkettingen daardoor onontbeerlijk. Bijvoorbeeld op de weg naar het hooggelegen Bučina, die één auto breed geruimd wordt, en waar je een permit voor moet aanvragen om er gebruik van te maken.

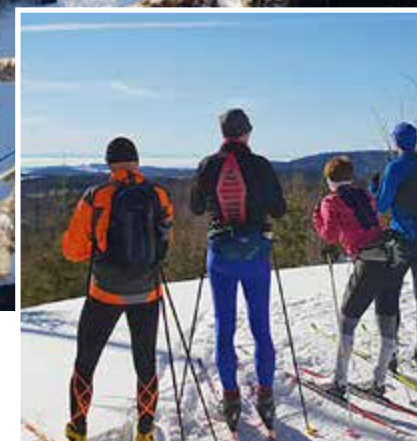
Maar als je er eenmaal bent, brengen je langlaufski's je overal, via een uitgebreid netwerk aan loipes die kriskras door het gebied lopen. Langs riviertjes, door glooiende vlaktes en over hellingen met prachtige vergezichten. Het maakt de Šumava uitermate geschikt voor langlauftrektochten. Buiten Scandinavië is dit een van de weinige plaatsen in Europa waar je op de langlaufski's van de ene naar de andere overnachtingsplek kunt trekken. Dat kan ook buiten de sporen.

Soms moet je hier ook met je gewone langlaufski's buiten de sporen, want de loipetrekken gaan niet elke dag op pad. Als het sneeuwt blijven ze binnen,

als het gestopt is met sneeuwen trekken ze een loipe, en pas een paar dagen daarna weer. Sneeuwt het flink en ga je toch op pad, dan zul je je eigen spoor moeten maken. Net als in Noorwegen kun je via het internet precies volgen wanneer een loipe voor het laatst gespoord is en waar de loipetrekker zich op dat moment bevindt. Zo kun je in ieder geval bepalen waar je de meeste kans op een goede loipe hebt.

Met zoveel keuze aan loipes kan de navigatie een uitdaging zijn. De loipes zijn in het terrein niet zo duidelijk aangegeven als in de meeste Europese langlaufgebieden. Op elke belangrijke kruising staan bordjes, maar als die drie kanten op naar Kvilda wijzen, of als de loipes niet gespoord zijn, zou je toch zomaar kunnen verdwalen. Zo kwam tijdens een trektocht een groepje drie keer langs hetzelfde punt voordat ze de juiste afslag gevonden hadden – ze waren wel nog ruim voor etenstijd in het volgende hotel. Een kaart in je rugzakje is een goed idee en een GPS met daarin de route voor die dag kan ook heel prettig zijn.

Het is ook goed om van tevoren te ver-



kennen welke voorzieningen je op je route tegenkomt. Die zijn dun gezaaid in het gebied; je kunt er uren door de bossen en heuvels trekken zonder veel tegen te komen. Verwacht dus niet de skihutten die je gewend bent van andere gebieden, maar wel met enige regelmaat een restaurantje met een eenvoudige kaart. Er zijn ook maar enkele kleine supermarkties. Als je voor onderweg wat te eten wilt meenemen is het een goed idee een lunchpakketje bij je onderkomen te regelen of vooraf een voorraad in te slaan.

De voorzieningen die je onderweg tegenkomt, zijn vaak kleurrijk. Zo kun je terecht komen in een café waar Ozzy Osborne je vanaf alle muren aanstaart, in de Pivovar waar ze hun eigen bier brouwen, maar ook bij Madam Čokoláda waar je gesmolten chocolade in een kopje kunt bestellen, gebak en broodjes – een oase na de gestampete pot die op de meeste plaatsen via een loket vanuit de keuken geserveerd wordt. Ook de overnachtingsplekken zul je niet snel vergeten; de ene dag kun je in een spartaans, uit de com-

munistische tijd stammend pand logeren met ramen zonder gordijnen en vriendelijke beheerders die prima eten serveren voor de hongerige langlaufer, en de andere dag in een viersterrenhotel met uitzicht tot aan de Oostenrijkse alpen.

De Šumava is echt een toergebied, trainende wedstrijdlanglaufers kom je meestal alleen tegen rond de plaatsen met een trainingscentrum of stadion, zoals Zadov. Doordeweeks tref je weinig andere langlaufers op de loipes, maar in het weekend is het er gezellig druk. Hele families trekken er samen op uit en picknicken langs de loipe, bijvoorbeeld in een van de schuilhutjes, soms zelfs met een borreltje erbij. De klimmen zijn in sommige delen van het gebied behoorlijk lang, maar daarna volgt een beloning met een mooi uitzicht en een soepele, lange afdaling.

Een groot voordeel is de sneeuwzekerheid van het gebied, door de hoge ligging. Maar ook in de Šumava hadden de sneeuwomstandigheden het afgelopen seizoen te lijden onder de warme winter, maar toch waren veel loipes nog gespoord en kon ook de

SIDNEY TEELING OVER LANGLAUFEN IN DE ŠUMAVA

"Het is alsof je in dit gebied een beetje teruggaat in de tijd. In Kvilda is één klein supermarktje waar precies is wat je nodig hebt en in de sportwinkeltjes is het net zo. Niet meer en niet minder. Wij zijn ook verwend geraakt met loipes die iedere dag opnieuw getrokken worden. Toen ik in de jaren negentig met de Nederlandse langlaufselectie in Ramsau trainde, werden daar tot de kerstvakantie geen loipes gespoord, ik moest zelf met de skidoo op pad. En als er loipes waren gespoord, deden ze dat pas weer opnieuw als het gesneeuwd had, hoe ijsig of uitgetrapt de sporen ook waren. Dat kun je je nu niet meer voorstellen. Als het in de Šumava sneeuwt, wordt er niet gespoord. Wat doe je op zo'n dag? Gewoon langlaufen, net als de Tsjechen zelf, die er met zijn allen op uit gaan en voor elkaar de sporen trekken. Dat heeft toch ook wel wat. De loipes kunnen hier ook heel goed zijn, afgelopen seizoen lagen ze er in delen van het gebied bijvoorbeeld beter bij dan op de Bretterschachten bij Bodenmais, net aan de andere kant van de grens."

jaarlijkse marathon (zie kader) met een aangepast parcours doorgaan.

Samengevat is langlaufen in de Šumava misschien een beetje anders dan je gewend bent, maar zeker niet minder leuk, zoals de lokale frisdrank Kofola ook anders smaakt dan cola, maar niet minder lekker.

ŠUMAVSKÝ SKIMARATHON

Naast eindeloze tochten kun je in de Šumava ook deelnemen aan een marathon. De Šumavský Skimarathon in Kvilda vindt dit seizoen plaats in het weekend van 27 en 28 februari 2021. Op zaterdag staan de 48, 23 en 8 kilometer vrije stijl op het programma, op zondag de 45 en 23 kilometer klassiek.

INFO

- Het Nationaal park Šumava ligt op ongeveer 900 kilometer rijden van Utrecht.
- Website met actuele status van de loipes: bilestop.cz/map/area/sumava/kvilda.
- Vasa Sport organiseert in februari 2021 een langlauf- en een backcountry trekking met bagagevervoer in de Šumava.

Skaten op langlaufski's lijkt een beetje op schaatsen op het ijs: bij beide technieken zet je zijwaarts af om vooruit te komen. Leer je de skate techniek sneller als je al kunt schaatsen? En geldt het ook andersom: kan een langlaufer die goed kan skaten ook sneller leren schaatsen? Machiel Ittmann legt de overeenkomsten en verschillen uit.

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

SNIJDEN

Een schaatsijzer is bijzonder smal en door je te laten vallen zonder echt af te zetten kun je al snelheid maken. Dat komt omdat het ijzer makkelijk in het ijs snijdt. Veel recreanten zie je zo schaatsen, ze laten zich van links naar rechts vallen zonder echt af te zetten. Met skaten op langlaufski's kan dit ook maar is het wel erg afhankelijk van de sneeuw. Hoe zachter de sneeuw, hoe makkelijker de ski in de sneeuw snijdt. Bij ijzige omstandigheden moet je de ski al meer op de kant zetten om deze in te laten snijden. Dat komt omdat een ski breder is dan een schaats, maar ook omdat langlaufski's geen staalkanten hebben. Om de ski meer te laten insnijden moet je je knie meer naar binnen drukken. Dat lukt alleen als je je knie buigt. Je vergroot dan ook de lengte van je afzet, die wordt dan langer en krachtiger.

AFZET

Schaatsen is een sport waarbij je zijwaarts afzet om snelheid te maken en bij het skaten in het langlaufen geldt dat voor de meeste technieken ook. Goede schaatsers zitten diep in de knieën en kunnen zo een langere afzet maken. De technisch goede schaatsers krijgen meer druk in de afzet door de kniehoek diep te houden. Je hebt dan een groter strekmoment om kracht te leveren, waardoor je meer snelheid kunt maken. Ook voor de skating techniek geldt dat je je knie moet buigen bij de afzet om je kracht goed over te brengen.

PLAATSING

Schaatsers kunnen veel meer sturen dan langlaufers en plaatsen de

schaats meer naar binnen. Bij goede schaatsers komt de heup over het ijzer heen tijdens het plaatsen van de schaats, en de schaats wordt meer op de buitenkant van het ijzer gezet – dat heet overkomen. Daarna sturen ze de schaats naar buiten, komen recht boven de schaats in het glijmoment en sturen dan de schaats voor de afzet weer naar binnen om optimaal zijwaarts af te kunnen zetten. De volledige beweging van de schaats over het ijs vormt een 'S'. Zo krijg je die mooie schaatsslag waarbij je de meeste snelheid kunt maken.

Skaters plaatsen de ski recht onder het glijbeen en zetten hem vlak neer. Je kunt nu eenmaal niet overkomen op een ski. Je ziet wel eens een filmpje van een sprinter waarbij dat zo lijkt, maar ze glijden maar heel kort op die kant om daarna direct weer druk op te bouwen voor de volgende afzet.

Met de ski vlak op de sneeuw heb je de beste glij. Als je je ski 'kant', rem je af, maar dat is wel nodig om af te kunnen zetten. Een ski kun je een klein beetje sturen doordat deze getailleerd is maar het is niet te vergelijken met een schaats. Het is daardoor veel lastiger om zuiver zijwaarts af te zetten als bij het schaatsen, veel skaters zetten een beetje naar achteren af.

LICHAAMSHOUDING

Schaatsers zitten diep in de knieën gedurende de gehele bewegingscyclus. Dat heeft te maken met de aerodynamica en het feit dat schaatsers alleen hun benen gebruiken. Hoe dieper je zit hoe minder wind je vangt en hoe beter je een lange krachtige afzet kan maken. Harder je gaat. Dat diepe zitten

SCHAATSEN EN SKATEN: HOE DICHT LIGT DAT NU WERKELIJK BIJ ELKAAR?



geeft wel een hoge statische belasting op de beenspieren, de bovenbeenspieren moeten constant in die hoeken blijven tijdens het glijden, maar dat is trainbaar. Het lichaamsswaartepunt ligt relatief naar achteren. Dat is wat je veel schaatstrainers ook hoort zeggen: 'achterop zitten'.

Bij skaters is de lichaamshouding juist erg rechtop tijdens het glijden. Ze glijden met een open heuphoek, de knie is licht gebogen waarbij het lichaamsswaartepunt vrij ver naar voren ligt, boven de bal van de voet.

Langlaufski's zijn ook relatief lang waardoor je meer naar voren kunt hangen zonder vast te lopen in de sneeuw. Dat komt overigens ook door de spanning die skifabrikanten in de ski aanbrengen.

Die houding, dat opstrekken naar voren komt onder andere omdat het aandeel van armen en de romp erg belangrijk is bij skaten. Een skater valt met zijn romp in de stokken om een optimale voortstuwing te krijgen. Topskaters zitten nu al op een gemiddelde van 30 km/u bij bijvoorbeeld de Engadiner langlaufmarathon. Met zo'n hoge snelheid gaat aerodynamica een steeds grotere rol spelen. Diep zitten en alleen met de benen skaten is dan soms gunstiger. Dat kon je dit jaar mooi zien tijdens de Tour de Ski waar de Russen in de eindsprint te vroeg omhoog kwamen om weer te gaan skaten terwijl Klaebo diep bleef zitten en ze eruit gleed.

Opstrekken bij skaten is erg belangrijk om een optimale voortstuwing te krijgen, maar dat geldt vooral bij de klimtechnieken van licht tot steil omhoog waarbij je vooral de 1 op 1 techniek gebruikt.

ALS JE ALS SCHAATSER WILT LEREN SKATEN

Het grote voordeel van schaatsers is dat ze al een goed balansgevoel hebben, weten dat ze boven de ski moeten komen en hoe ze zijwaarts moeten afzetten. Maar daar is het dan ook wel mee gezegd. Dat de armen en romp ook moeten mee bewegen in het juiste ritme in combinatie met de benen is to-

taal iets anders dan schaatsen op het ijs. Opstrekken om met de romp in de stokken te vallen zijn schaatsers niet gewend. De meeste schaatsers blijven te diep in de knieën zitten. Daardoor moeten ze de stokken heel hoog optillen en vormen armen en benen en romp niet één geheel in de beweging. Het ziet er dan uit alsof armen en benen afzonderlijk voor de voortstuwing zorgen. Daarnaast is schaatsen ook geen skiën dus hoe je moet remmen, bochten moet maken, opstaan, ski's dwars op de helling moet houden dat is allemaal nieuw voor ze. Ook het krijgen van grip met de ski is heel anders dan op de schaats, het kanten van de ski valt voor veel schaatsers niet mee. Kortom: schaatsers hebben qua balans zeker een voordeel maar ze moeten juist ook heel veel dingen afleren.

EN ALS JE ALS SKATER WILT LEREN SCHAATSEN

Andersom geldt ook dat langlaufers die goed kunnen skaten die techniek op de schaats toepassen en dat herken je aan 'pompend' schaatsen. Je ziet constant de romp op en neer gaan doordat ze te veel opstrekken. Dat zijn ze gewend uit het langlaufen. Lang diep zitten is voor veel langlaufers te zwaar. Vaak plaatsen skaters de schaats ook meer naar buiten en sluiten ze onvoldoende aan bij het bijhalen van de schaats. Ze maken vaak ook geen rondje na de afzet voordat ze de schaats weer inzetten. Ze komen daardoor te weinig over en hebben dus niet zoveel druk op de schaats als de 'echte' schaatser. Vaak zetten ze ook nog teveel naar achteren af en sturen te weinig met de schaats om meer zijwaartse druk te krijgen voor een optimale afzet. Dat sturen is voor skaters toch vrij moeilijk te leren en vergt veel tijd.

TOT SLOT

Elke sport heeft toch zijn eigen techniek en dat vraagt heel veel voordat je de techniek optimaal beheerst. Is het een voordeel om als schaatser te leren skaten? Een beetje, maar vooral de mate van coördinatie voor sport is erg belangrijk om een nieuwe sport te leren.



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

Rottekade 145, 2661 JL Bergschenhoek



Langlaufen



Nordic Walking



8 MAANDEN WINTERSPORT IN DE DUINEN BIJ BERGEN

Skiclub il primo geeft ook langlaufflessen op de mooiste baan van Nederland. Deze lessen zijn voor (licht)gevoorderden en voor mensen die nog nooit op de lange smalle langlauflatten hebben gestaan. Maar vooral voor iedereen die buiten wil sporten, zowel op de baan als in de omgeving van Bergen, bijvoorbeeld op rolski's of op het strand. De mogelijkheden zijn eindeloos!

6, 12 of 24 lessen
€ 120 | € 195 | € 272
excl. materiaal
Proeflessen € 12,50 incl. materiaal
Ook privélessen en rolskiessen mogelijk.

**SCHRIJF JE SNEL EN
MAKKELIJK IN OP
WWW.ILPRIMO.NL**



il primo

pauw wintersport **DOETS** **STERCK**

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

DSC Nordic Sports

De cross skate en rolski vereniging van Oost-Nederland



proeflessen
basiscursus
techniek training
conditie training
toertochten
marathon
langlaufweekend

info@nordicsports-diepenveen.nl

www.nordicsports-diepenveen.nl



**tweetalig
Nederlands
Duits**

www.dav-klee-land.de/langlaufteam.html

langlaufen
rolskiën
inline skaten
MTB



www.austriasport.nl

LANGLAUFTRAININGEN IN EEN MATRIX



Tekst: Cor Witteman, trainer Langlaufvereniging Gouda

Wat moet je doen om jouw langlaufdoel, een lekkere vakantie of juist hard gaan op een marathon, te bereiken? Wij hebben een trainingsmatrix gemaakt zodat je kunt zien wat je te doen staat.

Ieder jaar melden mensen zich aan bij een langlaufvereniging om te leren langlaufen en trainen leden met elkaar om klaar te zijn voor hun langlaufseizoen. Hun ambities variëren van het kunnen maken van dagtochtjes tot het volbrengen van langlaufmarathons van 30 of zelfs 90 km. Langlaufen is een technische en een inspannende sport. Dus zowel op het technische vlak als aan de conditie zal je hard moeten werken. Zonder iemand af te schrikken kunnen we stellen dat 'goed langlaufen' niet in een seizoen te leren is. Ook een ervaren langlaufer blijft ieder jaar weer schaven aan zijn techniek. Maar met voldoende trainingsarbeid kun je wel in één seizoen je doelen te behalen.

HOE PAK JE HET AAN?

Het is bijna ondoenlijk om in één ar-

tikel neer te zetten hoe je voor al die verschillende doelen moet trainen. Daarvoor is eigenlijk meer verdieping in trainingsleer en trainingswetten nodig. Maar we kunnen wel richtlijnen geven waarmee je voor jezelf een trainingsschema kunt opstellen, in overleg met je trainer of coach. Evalueer regelmatig of het voor jou goed uitpakt en stel eventueel je schema bij.

TRAIN JE CONDITIE EN SPIEREN

De zomer gebruik je om je basisconditie op peil te brengen door te fietsen, mountainbiken, hard te lopen, veel te wandelen of te zwemmen. Zorg er vooral voor dat je er plezier in hebt, want je bent er menig uurtje mee bezig. In het najaar ga je specifiek trainen, met meer focus op langlauf- of rolski-techniek en trainingen die gericht zijn op de prestatie. De spieren moeten

langere tijd de langlaufbeweging kunnen maken. Een tocht van 15 kilometer doe je in ongeveer 2 à 3 uur, maar een tocht van 90 kilometer zal 8-12 uur duren. Daar moeten de spieren op voorbereid zijn!

HARTSLAGMETER

Trainen met een hartslagmeter is een optie. Stel je maximale hartslag vast. Het percentage van de maximale hartslag geeft een indicatie van de te leveren inspanning in een bepaalde periode om op het juiste moment in vorm te komen. Ook is de hartslagmeter een goed instrument om je hartslag in rust te meten. Zo zie je of je voldoende bent uitgerust voor de volgende training. Trap niet in de valkuil te veel te willen. Luister naar je lichaam en neem op tijd rust! Heb je geen hartslagmeter, werk dan met je eigen waarnemingen. De percentages in het schema zijn percentages van je maximale hartslag. Deze kan je als volgt interpreteren: 60-75% - je kunt tijdens de training onderling nog gewoon praten

> 75-85% - je werkt hard; ademhaling wordt diep, maar je moet dit langere tijd vol kunnen houden
90% - zware inspanning waarbij je nauwelijks nog kan praten.

VIER BLOKKEN

De periode voor de wedstrijd/marathon wordt opgedeeld in 3 blokken van 6 weken (periodisering) en een blokje van 2 weken.

Blok 1 - week 20 t/m week 15 voor de wedstrijd
Dit blok is gericht op het opbouwen van de basis met veel duurtrainingen bij het lopen en fietsen. Techniek oefen

fen je op de rolski's of op de borstelbaan. Met de stokken voer je rustige tot gemiddelde duurtrainingen uit. Duurtrainingen kun je doen in blokken, van relatief kort (bijvoorbeeld 4 blokken van 8 minuten) tot lang (2 blokken van 20 minuten). Maak het niet te intensief en neem goede herstelpauzes.
De nadruk ligt op techniek en duurtraining; veel en rustig trainen.

Blok 2 - week 14 t/m week 9 voor de wedstrijd
Denk in dit intensievere blok om goede en uitgebreidere warming-up. In deze periode ligt de nadruk op korte

intensieve intervallen: met stokken de hellingen op van de borstelbaan of met rolski's een brug op. Je kunt bijvoorbeeld 3 tot 4 korte series doen van 20 tot 60 seconden op hoge intensiteit. Neem hierna voldoende rust. Intervallen kunnen van gelijke lengte zijn, maar je kunt ze ook in een pyramidevorm uitvoeren. Ook in deze periode blijf je bezig met je techniek.

Blok 3 - week 8 t/m week 3 voor de wedstrijd
In deze periode ligt de nadruk op wedstrijdintensiteit in gemiddelde tot langere intervallen met relatief korte rust. Alles bij elkaar moet je in deze periode

echt hard trainen en is het belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen belasting en herstel. Bijvoorbeeld door een intensieve trainingsweek te laten volgen door een herstelweek.

Blok 4 - week 2 en 1 voor de wedstrijd
Bestaat uit 1 week rustige duurtrainingen van normale omvang en daarna 1 week rust.

GA TUSSENDOOR NAAR DE SNEEUW
Zeker als je lange dagtochten gaat maken is het verstandig om vooraf nog een of twee weekenden/weken te trainen in de sneeuw. Dat is goed voor je vaardigheid in de sneeuw. Als je dan al een marathon doet kun je je misschien plaatsen voor een goede startplek in de marathon waarvoor je zo hard voor aan het trainen bent.

Veel plezier bij de trainingen.

BLOK 3				
- week 14 t/m week 9 tot tocht/marathon/wedstrijd; - belasting 75-85% - duurvermogen <i>Tip: denk om je rust.</i>	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Aantal trainingen per week	2-3 keer	min. 3 keer	min. 3-4 keer	4-5 keer
Rolski / borstelbaan (techniek en snelheid)	2x1 uur	>3 uur; wedstrijdtempo met langere intervallen	>3 uur; wedstrijdtempo met langere intervallen	>3 uur; wedstrijdtempo met langere intervallen
Rolskitocht	of 15 km	tot 30 km; wedstrijdtempo met langere intervallen	tot 30 km; wedstrijdtempo met langere intervallen	tot 45 km; wedstrijdtempo met langere intervallen
Stokken- of dubbelstoktraining		>1 uur	>1 uur	>1 uur
Krachttraining of nordic sports	onderhoud	onderhoud	onderhoud	onderhoud
Fietsen/wandelen/nordic walking	recreatief			

BLOK 4				
- week 2 t/m week 1 tot tocht/marathon/wedstrijd - 1 week rustige duurtrainingen en 1 week rust	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Aantal trainingen per week	1-2 keer	2-3 keer	2-3 keer	2-3 keer
Laatste week	rust	rust	rust	rust

BLOK 1				
- week 20 t/m week 15 tot tocht/marathon/wedstrijd. - belasting 60-75% - duurvermogen. <i>Tip: Doe de eerste 2 weken rustig aan.</i>	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Aantal trainingen per week	2 keer	3 keer	3-4 keer	4-5 keer
Rolski/borstelbaan (techniek en vaardigheid)	1 uur	>2 uur duur	>2 uur duur	>3 uur duur
Hardlopen	tot 0,5 uur	0,5 tot 1 uur	0,5 tot 1 uur	1 uur
Fietsen/MTB (voorkeur)	recreatief	>1 uur	>1 uur	>1 uur
Krachttraining of nordic sports	1 uur	0,5 tot 1 uur	0,5 tot 1 uur	>1 uur

BLOK 2				
- week 14 t/m week 9 tot tocht/marathon/wedstrijd; - belasting 75-85% - duurvermogen <i>Tip: bouw ook rustige trainingen in na zware trainingen.</i>	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Aantal trainingen per week	2 keer	min. 3 keer	min. 3-4 keer	4-5 keer
Rolski/borstelbaan (heuveltraining en intervallen met voldoende rust)	1-2 uur (met pauze)	>3 uur	>3 uur; verhoog het tempo door verbeterde techniek	>3 uur
Rolskitocht	of 10 km	tot 20 km	tot 20 km; verhoog het tempo	tot 30 km
Hardlopen / stokkenttraining	0,5 uur	1 uur intensieve intervallen met voldoende rust	1 uur intensieve intervallen met voldoende rust	1 uur intensieve intervallen met voldoende rust
Krachttraining of nordic sports	1 uur	1 uur	1 uur	>1 uur
Fietsen/wandelen/nordic walking	recreatief			



Wil je nog beter worden?
Bekijk het trainingsschema van Björn Haring op pagina 43.

BEKIJK WAT JE BIJ DEZE VERENIGINGEN KUNT TRAINEN									
	1 Il Primo	4 Gouda	5 RW	6 SLT	7 Troll	8 DSC	9 Bedaf	10 Kleve	
Rolskiën skate	•	•	•	•				•	
Rolskiën klassiek	•	•	•	•	•	•		•	
Cross skate		•			•	•	•	•	
Biatlon		•	•		•		•		
Biatlon targetsprint			•						
Langlaufen op borstelbaan	•	•					•		
Langlaufen in sneeuwval							•		
Langlaufreis in de winter	•	•	•	•		•	•		
Trainingsweekends in de sneeuw								•	
Hardlopen		•					•	•	
Nordic walking	•	•	•	•	•		•		
Sneeuwfit		•			•				
Nordic running				•					
Wandelen							•		
Krachttraining							•		
Zandtraining op ski's	•						•		
Fietsen		•							
MTB		•						•	
Inline skaten								•	
Toertochten				•	•	•			
Clinics		•			•	•			

VASALOPPET 2021 MET BAS VAN DE GOOR FOUNDATION



In 2021 gaat de Bas van de Goor Foundation voor de derde keer naar Zweden voor de Vasaloppet. Terwijl je op de langlauflatten meedoet aan de hele of halve afstand (90 of 45 km) of Nattvasan 's nachts, zet je je door het verzamelen van sponsorgeld ook in voor een sportief leven voor kinderen met diabetes.

Interesse in een van de allerlaatste plekjes voor bijzondere langlaufreis? Kijk op www.weskizchangediabetes.nl of neem contact op met Petra Seegers via petra@bvdgf.org.



Het opgehaalde sponsorgeld bij de Vasaloppet 2020 (boven)

Bas van de Goor heeft in 2019 de Vasaloppet gedaan, met insulinepomp, en gaat in 2021 voor de Nattvasan (links)



Foto: Ronald Hoogendoorn - fotohoogendoorn.nl

Doe ook eens in de zomer een marathon, op rolski's of cross skates

Er zijn in Nederland bij de verenigingen leuke tochten en wedstrijden te doen op rolski's/cross skates. Een aantal wedstrijden maakt deel uit van de Holland Cup Noords. Verenigingen melden hun evenement via noordsesporten.nl of data.wintersport.nl. Een tip is ook je te abonneren op nieuwsbrieven van de verenigingen.

Een rolskiwedstrijd of -tocht in het buitenland is óók een uitdaging. Je kunt dan kiezen voor deelname aan

losse wedstrijden of competities. Een paar bekende evenementen zijn:

- Blink – www.blinkfestivalen.no
- World Classic Tour – www.worldclassictour.com
- Val di Fiemme Rollerski Cup – www.fiemmerollerskicup.it

Zo kom je aan informatie over wedstrijden of tochten:

- FIS (Federation International de Ski); www.fis-ski.com
- In Nederland via www.noordsesporten.nl of www.data.wintersport.nl

- België: www.srhf.be
- Duitsland: www.deutscherskiverband.de
- Engeland: www.rollerski.co.uk/
- Frankrijk: www.ffs.fr/news/tag/rollerski
- Veel lokale wedstrijden en toertochten worden niet gepubliceerd op de officiële websites. Daarvoor abonneer je je het beste op facebook-groepen die opgericht zijn voor het delen van informatie over rolski en/of cross skate.



Tip

IN BELGIË IS BIATLON ERG POPULAIR

Er zijn wedstrijden met hardlopen of rolski's. En het is niet echt ver weg. De SRHF, Hoge Venen, vlak onder Eupen, organiseert in de zomer biatlon en beschikt over een langlaufparcours voor als er sneeuw ligt. En de zomerbiatlon: biathlon d'été. Zij hebben verschillende wedstrijdlocaties.

Fros biatlon heeft een competitie in Vlaanderen.
www.srhf.be
www.biathlondete.be
www.frosbiatlon.be

Foto: biathlondete.be



SUPERUITDAGING

Voor degenen die van een uitdaging houden, er zijn 2 wedstrijden die nogal bergop gaan:

- Lysebotn op, 8,7 km klimmen met een gemiddeld stijgingspercentage van 9,6% en 27 haarspeldbochten; bij voorkeur dubbelstokkend.
www.worldclassictour.com/events/lysebotn-opp/
- Google op: rollerski like tour de france, up the highest asphalted road in europe; de Col de la Bonette op; 1652 hoogtemeters, gemiddeld 6,4%.
 De terugweg doe je liever niet op rolski's of cross skates, zelfs niet als die een rem hebben.

GA JIJ MEE ALS BEGELEIDER?

De Nederlandse Visueel-handicapt Ski Vereniging laat mensen met een visuele beperking genieten van de wintersport middels 1 op 1 begeleiding door enthousiast en ervaren wintersporters. Bekijk het reizenprogramma voor komend seizoen: <https://nvsv.nl/reizengids-2021/>.

De inschrijving voor deelnemers is eind september gesloten, maar wij zijn altijd op zoek

naar voldoende begeleiders, ook voor de komende jaren.

Meer informatie over begeleiden is te vinden op deze pagina: <https://nvsv.nl/informatie-voor-begeleiders/>

Mocht je meer willen weten, of beter nog, je willen aanmelden als begeleider, neem dan contact op met Roel van der Vegte via begeleiding@nvsv.nl.



Shirts met langlaufprint

Langlaufster Resi Claessens is een klein bedrijf gestart, Sweat & Tee by RC, waarin ze met zeefdruk sportafbeeldingen drukt op sweaters en T-shirts. Resi heeft hiervoor een afbeelding van een langlaufer ontworpen, in een unieke stijl met strakke lijnen en een doorgetrokken lijn die de langlaufer aan de voorkant verbindt met die aan de achterkant.

Meer informatie: www.by-rc.nl

MAX TEELING SUCCESVOL IN DE CONTINENTAL CUP

Max Teeling heeft in de zomer van 2019 met succes het (sport-)gymnasium afgesloten en werd door zijn goede resultaten (onder andere winnaar Alpencup overall) opgenomen in de Oostenrijkse B-selectie Noord-se combinatie.



Max' seizoen kwam wat moeizaam op gang, waarschijnlijk door een aantal andere bezigheden, zoals vijf weken opleiding voor militaire dienst en zijn nieuwe studie sportwetenschappen. Hij kon daardoor pas later bij de trainingen aansluiten en moest toen eerst zijn sprongtechniek veranderen vanwege de steeds lagere aanloopsnelheden bij Continental- en Worldcups.

Max kwalificeerde zich toch voor alle 17 Continentalcupwedstrijden, verdeeld over zeven landen (waaronder Rusland en Amerika) en drie continenten. Daarbij haalde hij twaalf keer punten (eerste 30) en eindigde



Foto: Marion Grunbald

hij zes keer bij de eerste 18. Dat was voldoende om ook komend seizoen weer in de B-selectie te worden opgenomen.

Marathons bij Seefeld, Oostenrijk GANGHOFERLAUF OF KAISER MAXIMILIAN LAUF?

Tekst: Tosca de Wit

Heb je zin in een marathon in de buurt van Seefeld, Oostenrijk? Dan zijn er twee opties: de Ganghoferlauf en de Kaiser Maximilian Lauf, marathons met een heel verschillend karakter. Tosca de Wit liep ze beide en heeft zo haar voorkeur.

Afgelopen jaar heb ik aan meerdere wedstrijden meegedaan, waaronder de Ganghoferlauf en de Kaiser Maximilian Lauf. Beide zijn klassieke wedstrijden die voor een deel over hetzelfde parcours gaan, maar toch heel erg verschillend zijn.

De Ganghoferlauf start in het Oostenrijkse Leutasch. Je kan hierbij kiezen uit 25 of 50 kilometer - één of twee rondes van 25 kilometer. Deze klassieke wedstrijden zijn op zaterdag. Op zondag zijn er nog twee skate wedstrijden. De Kaiser Maximilian Lauf start in Seefeld. Deze klassieke marathon gaat over één grote ronde van 60 kilometer of één ronde van 30 km, met deels hetzelfde parcours. Bij deze wedstrijd ga je via de Wildmoosalm naar het Leutaschdal, om vervolgens via de Alm weer terug te gaan naar Seefeld. Dit betekent aan het begin en aan het eind van de wedstrijd pittige beklimmingen en soms lastige afdalingen. Je komt hierbij ook een stukje over het WK-parcours van Seefeld.

VISMA CLASSIC VS EUROLOPPET

Een groot verschil tussen deze twee wedstrijden is dat de Kaiser Maximilian een Visma Ski Classic wedstrijd is

en de Ganghoferlauf een Euroloppet wedstrijd. Bij Visma Ski Classic wedstrijden doen professionele teams mee en aan Euroloppet niet. Een ander verschil is dat de Kaiser Maximilian Lauf langer maar ook zwaarder is, en dat komt door de 835 hoogtemeters. Daarnaast is er geen skate wedstrijd op de volgende dag.

SNEEUWSTORM

Mijn voorkeur gaat uit naar de Ganghoferlauf. Misschien ben ik wel een beetje bevooroordeeld. De eerste keer dat ik aan de Kaiser Maximilian Lauf meedeed was het erg slecht weer, een sneeuwstorm kon je het wel noemen. Afgelopen jaar stond in het Visma Ski Classic Magazine dat ze ooit één keer geen beelden vanuit de lucht konden maken omdat de helikopter niet kon opstijgen door het slechte weer. Dat was bij die editie.

Ik kon toen niet meer dan een paar meter vooruit kijken. Er waren te weinig drankposten voor deze omstandigheden. Ik had het idee dat ik een skitour aan het maken was in plaats van dat ik aan een wedstrijd meedeed. Er was niemand te bekennen. Het meest frustrerende vond ik nog

de mannen die achter me gingen hangen om even uit te rusten en me dan vervolgens voorbij gingen. De Kaiserschmarren smaakte na afloop wel extra lekker, moet ik zeggen.

SFEER

De Ganghoferlauf vind ik beter georganiseerd. Zo zijn er bijvoorbeeld meer drankposten onderweg. En ik vind ook dat er meer sfeer is bij de finish - de speaker vertelt bijna altijd dat mijn zus Nicole en ik al meerdere keren met deze wedstrijd hebben meegedaan, dat komt erg leuk over. Aan het begin zitten er een paar leuke afdalingen in. Ook heeft de Ganghoferlauf vaak goed weer, maar dat heeft wel een nadeel. Het waxen van je ski's wordt er niet makkelijker op, waardoor je nogal eens geen afzet hebt. Dat heb ik bij deze wedstrijd al meerdere keren ondervonden. Desondanks vind ik het een leuke en goed georganiseerde wedstrijd.



LANGLAUFEN • ROLSKIËN
NORDIC WALKING
www.langlaufen.nl



Kom langlaufen op de grootste langlaufbaan van Nederland!



Welkom bij Langlaufvereniging Gouda

Voor een breed aanbod proeflessen, cursussen, clinics en trainingen door onze professionele trainers

- Langlaufen - Rolskiën - Nordic walking -



De Skihut, Groenhovenpark Gouda / www.langlauf.nl / info@langlauf.nl



KAISER MAXIMILIAN

Datum: 9 januari 2021

Lengte: 30 of 60 kilometer klassiek

Hoogtemeters: 30km ruim 300; 60km 835

Kosten: € 55 - 100 (30 km); € 75 - 130 (60 km)

GANGHOFERLAUF

Datum: 6 en 7 maart 2021

Lengte: 25/50 klassiek; 20/42 skate

Hoogtemeters: 300/600; 100/200

Kosten: € 40 (20-25km) - 50 (42-50km)*

*) prijzen van 2020



MARATHONCUP 2020

Tekst: Edward Jacobs

In deze twaalfde Marathon Cup zijn Tosca de Wit en Rick Hoenderop de winnaars. Tosca scoorde veel punten door het NK 25 km vrije stijl te winnen en een goede tijd op de Steiralauft. Rick scoorde zijn punten door het NK 25 km vrije stijl te winnen en zowel op de vrije stijl - als de klassieke wedstrijd van de Tour de Ramsau heel hard te laufen.

Een aantal deelnemers doet mee aan wedstrijden die wat later in het seizoen plaatsvinden. Het zal duidelijk zijn dat vanaf medio maart alle wedstrijden afgelast zijn. Velen hebben daardoor vakantie(s) en wedstrijd(en) moeten missen. Gelukkig zijn er tot die tijd wel wedstrijden geweest. We maken de Marathon Cup met de uitslagen die we hebben, maar de grafieken lijken helaas een beetje op de AEX of tegengestelde RIVM-grafieken.

TOP-10

Om mee te doen in de top-10, moet je minimaal drie wedstrijden gelopen hebben. Dat is tijdens dit kortere seizoen 6 dames en 11 heren gelukt. De meeste wedstrijden werden gelopen door Tosca de Wit met 6 wedstrijden en Rick Hoenderop, Herman Hofs en Leo Lansbergen met ieder 7 wedstrijden.

In totaal waren er dit jaar 175 deelnemers; 54 dames en 121 heren. Zij liepen samen 11.540 kilometer; 3.038 door dames en 8.502 door heren.

Niet alleen door het aantal wedstrijden, maar zeker door het aantal kilometers steekt Tosca de Wit met kop en schouders boven de andere dames uit: 237 km in 6 wedstrijden. Rick Hoenderop liep bij de heren de meeste kilometers, 285, en bleef daarmee Herman Hofs en Leo Lansbergen voor.

PODIUM

Podium van de Marathon Cup bij de dames bestaat uit Tosca de Wit, Nicole de Wit en Anja Verdiesen.

Petra Danisevska kwam 1 punt tekort om de derde plaats te delen met Anja. Bij de heren gaf het aantal behaalde punten een duidelijke uitslag. Het podium wordt bemand door Rick Hoenderop, Herman Hofs en Machiel Ittmann.

GETALLEN

De Marathon Cup is geen Marathon Cup zonder veel getallen. Dus nog maar een paar.

We hebben samen in 1.073 uur tijd 11.540 km gelanglauft. De echte genieter (of was het afziener) liep een gemiddelde van 5,8 km/uur. De snelheidsduivels van dit seizoen waren Tosca de Wit met gemiddeld 19 km/uur op het NK 25 km vrije stijl en Rick Hoenderop met gemiddeld 25,7 km/uur bij de 42 km vrije stijl van de Tour de Ramsau.

Bij de dames laufen de zussen Nicole en Tosca de Wit elkaar al jaren in de haren. Dit seizoen liep Tosca gemiddeld 15,3 km/uur en Nicole 14,6. Rick zal komend seizoen tijdens het NK hard moeten doorlopen, want anders kan hij de 1,5 m afstand tot Jan Neelissen jr. niet behouden. Rick liep op het NK 23,8 km/uur, Jan 22,7.

TOPPERS

Een speciale vermelding voor jeugd-topper Helmer Hooijbergh. Hij deed mee aan de 25 km vrije stijl op het NK en finishte in 1:48:26. Helmer is in de Marathon Cup opgenomen in een eigen categorie; Heren Jeugd. Ook Dione Dompeling en Lukas Jakobs deden mee aan het NK vrije stijl. Zij lauften beiden de 6,3 km in respectievelijk 39:27 en 22:51. Leuk dat ze meededen en een fantastische prestatie!

De populairste wedstrijden van dit seizoen waren de Vasaloppet met 75 deelnemers, het NK 25 km vrije stijl was met 44 deelnemers een hele mooie tweede.

PUNTENTELLING

Er zijn opmerkingen binnengekomen over de puntentelling van de wedstrijden. Bij een World- of Euroloppet wedstrijd krijgt de winnaar maximaal 1.000 punten, bij een kleinere wedstrijd maximaal 950 en bij het NK tijdens het Noords festival maximaal 850. Op noordsesporten.nl vind je info over de puntenberekening. De opmerkingen gaan over de maximaal te behalen punten. Het maximaal te behalen aantal punten is zo gekozen omdat er bij World- en Euroloppet

wedstrijden vaak toppers deelnemen en aan kleinere wedstrijden niet. Je puntenaantal wordt berekend op basis van de verhouding van je tijd tot die van de winnaar. De punten die jij kunt behalen worden dus beïnvloed door deelname van toppers. Voor dit seizoen hanteren we de bovenstaande puntentelling nog steeds. Ideeën voor een wedstrijdclassificatie zijn welkom. We zullen die bespreken in het Platform Noordse Disciplines.

Een fijn en lang langlaufseizoen gewenst!



Tekst: Edward Jacobs (met dank aan Peter de Wit en Machiel Ittmann)

Ook als niet-elite langlaufer wil je starten in een startvak dat past bij jouw verwachte prestatie. Voor de andere deelnemers en de organisatie is het prettig als iedere deelnemer op haar/zijn eigen niveau kan laufen. Schuifelen, maar ook te veel ingehaald worden is namelijk geen fijne start van je wedstrijd.

Bij veel wedstrijden kun je je kwalificeren voor een beter, of passend startvak:

- Verdiep je per wedstrijd tijdig in de procedure voor verbetering van je startpositie. De procedures verschillen nogal.

Bij de 1e deelname aan de Vasaloppet in 2017 kon Nicole in startvak 4 starten en Tosca in 5 op basis van de tijden behaald bij de La Sgambada dat seizoen.

- FIS, Worldloppet, Euroloppet, Vismasklassiek en andere wedstrijdcircuits/wedstrijden hanteren een eigen kwalificatiesysteem.
- Als je lid bent van Euroloppet dan start je minimaal in startvak 2 bij de Euroloppet wedstrijden.
- Sommige wedstrijden hanteren een vooraf gepubliceerde lijst van kwalificatiewedstrijden.

- Meld het sowieso tijdig bij de organisatie als je in aanmerking wilt komen voor een beter startvak. Geef aan op basis van welke prestaties of verwachte tijd jij in aanmerking denkt te komen voor een beter startvak.

Wer beim Koasalauf eine gute Platzierung erreicht, hat die Chance auf eine Vorreihung beim Vasalauf.

- Bij een aantal wedstrijden wordt bij aanmelding gevraagd om je verwachte finishtijd. Daarmee kan rekening gehouden worden bij de startvakindeling.
- Als je volgende wedstrijd plaatsvindt kort voor jouw geplande kwalificatiewedstrijd, neem dan tijdig contact op. Er is een sluitingstermijn en sommige organisaties rekenen extra euro's voor late kwalificatieverzoeken.
- Zoek op de website naar de contactgegevens voor de kwalificatieprocedure. Veel organisaties hebben een speciaal e-mailadres of webformulier. De gebruikte termen voor kwalificatie zijn niet uniform: seeding, qualification, ranking, starting blocks, start position.

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 LanglaufMAG 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	Tosca de Wit	237
2	Petra Danisevska	174
3	Eelje Dijk	145
4	Nicole de Wit	127
5	Anja Verdiesen	113
6	Katja Kleinveld	110
7	Daniëlle Feiter	90
	Marije de Gruijter	90
	Alie Snijders	90
	Marlies Quekel	90
	Josephine Bernelet Moens	90

TOP 10 HEREN AANTAL KMS

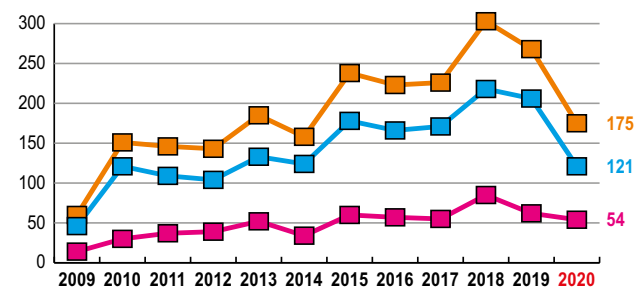
1	Rick Hoenderop	285
2	Herman Hofs	257
3	Leo Lansbergen	248
4	Ronald van Dijk	174
5	Sidney Teeling	155
6	Jan-Kees Eisenloeffel	147
7	Machiel Ittmann	145
8	Rolf Gelissen	135
	Bert Nap	135
	Edwin Valentijn	135
	Patrick Schoonderwal	135
	Roland Nap	135

EINDKLASSEMENT 2020

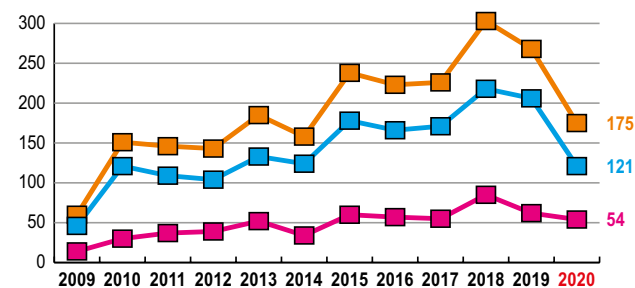
DAMES						TOTAAL AANTAL KIJS
						TOTAAL AANTAL PUNTEN
						AANTAL MARATHONS
						GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)
						3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS
1	Tosca de Wit	2.382	794	6	4.315	237
2	Nicole de Wit	2.208	736	4	2.862	127
3	Anja Verdiesen	2.028	676	4	2.634	113
4	Petra Danisevska	2.027	676	3	2.027	174
5	Katja Kleinveld	1.930	643	3	1.930	110
6	Eelje Dijk	1.447	482	3	1.447	145
7	Mariëtte van Hooff	1.334	667	2	1.334	55
8	Ann Ketelaars	1.293	647	2	1.293	55
9	Trees van Ruyven	1.261	631	2	1.261	58
10	Tonya White	1.115	557	2	1.115	72
11	Dieuwke de Vries	1.115	557	2	1.115	59
12	Matti Baggerman	1.103	552	2	1.103	55
13	Marina Weiss	995	497	2	995	60
14	Tineke Visser	982	491	2	982	74
15	Annemijn Cappenberg	982	491	2	982	62
16	Juliette Baller	862	431	2	862	55
17	Anna Chernilovskaya	819	819	1	819	25
18	Carolien ten Bosch	809	809	1	809	25
19	Jifke Heijster	792	792	1	792	25
20	Diana Gorter	721	721	1	721	25
21	Irene Ittmann	698	698	1	698	30
22	Marieke Bremmer-Beute	672	672	1	672	25
23	Elisabeth van der Steeg	667	667	1	667	30
24	Gerda Struis	643	643	1	643	30
25	Anna van Mansvelt	633	633	1	633	45
26	Daniëlle Feiter	583	583	1	583	90
27	Astrid Hoppenbrouwer	549	549	1	549	30
28	Renata van der Gragt	531	531	1	531	30
29	An van Es-Johansson	508	508	1	508	45
30	Corien Hiddink	501	501	1	501	45
31	Gezina Perkaan	497	497	1	497	25
32	Carin Aalbers	489	489	1	489	30
33	Jorien Bastiaans	488	488	1	488	30
34	Mirjam Kluin	478	478	1	478	30
35	Carolien van der Helm	475	475	1	475	45
36	Saskia Frielink	470	470	1	470	45
37	Anke Meulendijks	460	460	1	460	25
38	Marije de Gruijter	459	459	1	459	90
39	Kaisa Puik	426	426	1	426	45
40	Esther van Leeuwen	425	425	1	425	45
41	Alie Snijders	420	420	1	420	90
42	Bettie Eek	416	416	1	416	33
43	Marlies Quekel	408	408	1	408	90
44	Grace Roos-Hendriksen	402	402	1	402	30
45	Annemieke van Dijk	396	396	1	396	30
46	Josephine Bernelot Moens	386	386	1	386	90
47	Sylvia de Vries	386	386	1	386	42
48	Maartje Wakker	379	379	1	379	30
49	Evelien Folkeringa	375	375	1	375	30
50	Anneke Lenssen	368	368	1	368	30

51	Gerda de Vos	364	364	1	364	30
52	Wendy van der Steen	354	354	1	354	30
53	Nancy Caviët	350	350	1	350	32
54	Andrea Buitenhuis	336	336	1	336	30

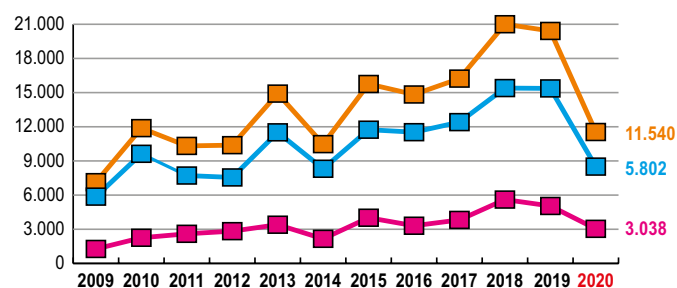
TOTAAL AANTAL DEELNEMERS



TOTAAL AANTAL MARATHONS



TOTAAL AANTAL KILOMETERS



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

HEREN

1	Rick Hoenderop	2.673	891	7	5.917	285
2	Herman Hofs	2.395	798	7	5.259	257
3	Machiel Ittmann	2.282	761	3	2.282	145
4	Sidney Teeling	2.128	709	5	3.307	155
5	Leo Lansbergen	1.911	637	7	4.172	248
6	Albert Cool	1.796	599	4	2.272	124
7	Toine de Bakker	1.702	567	3	1.702	79
8	Jan-Kees Eisenloeffel	1.635	545	5	2.624	147
9	Wim Ketelaars	1.625	542	3	1.625	80
10	Ronald van Dijk	1.606	535	3	1.606	174
11	Rob Sijbers	1.294	431	3	1.294	117
12	Jan Neelissen jr	1.668	834	2	1.668	67
13	Stephan van Eijk	1.371	686	2	1.371	60
14	Jos Verest	1.355	677	2	1.355	59
15	Haje Visser	1.306	653	2	1.306	55
16	Hans Dekker	1.303	651	2	1.303	50
17	Roland Nap	1.260	630	2	1.260	135
18	Bert Nap	1.182	591	2	1.182	135
19	Denis Bibollet-Ruche	1.157	578	2	1.157	70
20	Cor de Groot	1.156	578	2	1.156	68
21	Patrick Schoonderwal	1.116	558	2	1.116	135
22	Michel Japchen Lenstra	996	498	2	996	120
23	Ruud Brink	982	491	2	982	67
24	Rolf Gelissen	954	477	2	954	135
25	Fred Feeke	943	472	2	943	67
26	Richard de Boer	917	459	2	917	120
27	Edwin Valentijn	908	454	2	908	135
28	Caesar Hagen	883	441	2	883	74
29	Einar Visser	871	871	1	871	25
30	Björn Haring	857	857	1	857	90
31	Nils Boomsma	840	840	1	840	25
32	Niels Grote Beverborg	790	790	1	790	90
33	Maxim Drygin	741	741	1	741	50
34	Marco Akkermans	717	717	1	717	42
35	Geert van Vucht	709	709	1	709	24
36	Tomas Koning	704	704	1	704	25
37	Robert Beute	676	676	1	676	25
38	Tim Hezemans	674	674	1	674	25
39	Frans van Heteren	664	664	1	664	25
40	Michel Kuipers	640	640	1	640	42
41	Julian Krijnen	637	637	1	637	25
42	Bernd Klomp	632	632	1	632	42
43	Ruben van Duren	617	617	1	617	30
44	Henk van Laar	608	608	1	608	25
45	Michiel Oderwald	607	607	1	607	42
46	Elwin van der Gragt	605	605	1	605	30
47	Fred Gorter	604	604	1	604	25
48	Bert van Veen	601	601	1	601	25
49	Thomas Naasz	595	595	1	595	25
50	Jantinus Ziengs	565	565	1	565	42

HEREN JEUGD

1	Helmer Hooijbergh	850	850	1	850	25
51	Rodek Hiddink	563	563	1	563	90
52	Jorn Bagijn	562	562	1	562	25
53	Peter van Driel	560	560	1	560	25
54	Mark Krijnen	550	550	1	550	25
55	Peter van der Spek	533	533	1	533	42
56	Paul Nijhuis	518	518	1	518	40
57	Kees Boogert	513	513	1	513	25
58	Jan van Hal	511	511	1	511	90
59	Lex Herweijer	509	509	1	509	25
60	Tim Aalders	506	506	1	506	90
61	Niek Bravenboer	505	505	1	505	30
62	Boris Smits	504	504	1	504	90
63	Wim Edam	501	501	1	501	25
64	Peter Heijster	500	500	1	500	25
65	Camille Neeter	492	492	1	492	90
66	Imre Esser	488	488	1	488	42
67	Luck Peerlings	487	487	1	487	90
68	Robert Havenga	485	485	1	485	25
69	John de Bresser	475	475	1	475	25
70	Arno Stap	470	470	1	470	25
71	Rob Intven	464	464	1	464	25
72	Tom van Eerd	455	455	1	455	90
73	Ruud van Eerd	453	453	1	453	90
74	Corné Bastiaansen	447	447	1	447	90
75	Pascal van der Plas	447	447	1	447	25
76	Harrie Oelers	446	446	1	446	30
77	Hans den Hoedt	440	440	1	440	90
78	Joachim Kaarsgaren	440	440	1	440	25
79	Johannes Peter Coebergh	439	439	1	439	40
80	Jelte Hibma	438	438	1	438	90
81	Mattijs Steenhuis	433	433	1	433	90
82	Roel van der Steen	431	431	1	431	30
83	Christiaan van Es	429	429	1	429	90
84	Sjon van der Valk	429	429	1	429	90
85	Frank Kneefel	424	424	1	424	90
86	Versteeg Jan	422	422	1	422	40
87	Aart van de Breevaart Bravenboer	421	421	1	421	30
88	Jur Ringers	419	419	1	419	90
89	Luuk Nagel	418	418	1	418	90
90	Figaro den Hollander	409	409	1	409	40
91	Nico Rensing	403	403	1	403	90
92	Thijs Elferink	400	400	1	400	90
93	Sybrand de Groes	399	399	1	399	90
94	Robert Kathmann	399	399	1	399	90
95	Tom Zandbergen	399	399	1	399	45
96	Harry Tierlinck	399	399	1	399	25

> 97	Roy Gisberts	395	395	1	395	90
98	Edwin Nooijen	393	393	1	393	90
99	Rick van der Valk	393	393	1	393	90
100	André van der Post	393	393	1	393	90
101	Kees Alberts	391	391	1	391	90
102	Yvo Vlasman	390	390	1	390	90
103	Geert-Jan Kistemaker	387	387	1	387	90
104	Cornelis Alberts	387	387	1	387	42
105	Ron van der Valk	384	384	1	384	90
106	Erwin van der Berg	383	383	1	383	30
107	Pepyn Swagemakers	378	378	1	378	90
108	Marinus van den Engel	373	373	1	373	40
109	Aad Oosterom	371	371	1	371	90
110	Frederik Croockewit	366	366	1	366	90

		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KM'S
111	Michael Westerdijk	364	364	1	364	90
112	Equileta Ignac Vilas	361	361	1	361	70
113	Leon Pieters	360	360	1	360	90
114	Ferdinand Vlaspolder	346	346	1	346	42
115	Gaio Bizzo	342	342	1	342	90
116	Casper Verwiel	334	334	1	334	42
117	Chris Kluiters	322	322	1	322	50
118	Mitchel van der Wel	317	317	1	317	30
119	Marijn van der Sluijs	282	282	1	282	30
120	Benoit Hanssen	244	244	1	244	30

NOORDS FESTIVAL EN NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN RAMSAU

Het Noords Festival is vroeg in januari: van 9 t/m 16 januari 2021. Het Noords festival biedt lessen, trainingen en wedstrijden. Het is hét evenement voor langlaufend Nederland.

Tijdens deze week zijn ook de Nederlands Kampioenschappen. Dit NK wordt een échte uitdaging. Eerst zijn er twee korte wedstrijden: 7,5 km vrije stijl en 10 km klassiek.

Inschrijven via www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival. Daarna volgen twee marathonwedstrijden: 30 km klassiek en 42(!) km vrije stijl. Deze twee wedstrijden zijn Euroloppet-marathons. Je start in een internationaal deelnemersveld. Inschrijven doe je via Tour de Ramsau. Denk aan je wedstrijdlicentie!

Holland Cup Noords 2020 OFFICIEUS KLASSEMENT OVER ZES RACES

Tekst: Jos Verest

Het jaar 2020 begon goed voor de Holland Cup Noords (HCN). In januari was er eerst de wintertriathlon Weissensee en vervolgens waren er 3 NK's in de mooie sneeuw van St. Ulrich. Daarna stokte het. Eerst door te weinig sneeuw in Oberhof voor het NK klassiek in februari en vervolgens door covid-19. Door het virus zijn ook de wedstrijden in lente en zomer afgelast. Dat betekent dat er tot nu toe slechts vier wedstrijden zijn geweest. Gelukkig staan er voor dit jaar nog twee gepland: Bergzicht klassiek van SLT op 8 november en de Wintertriathlon van Langlaufvereniging Gouda op 19 december.

SPELREGELS

Hoe nu verder met de HCN en het klassement? Voor de HCN spelen zowel het aantal wedstrijden als de puntentelling een rol. Wil je hoog scoren in het klassement dan moet je aan minimaal vijf wedstrijden deelnemen. Met een totaal van zes gaat dat niet werken. We hebben naar meerdere mogelijkheden gekeken maar die gaven allemaal een zekere mate van oneerlijkheid en tevens zouden ze voorbij gaan aan het reglement. Tijdens de wedstrijd de regels veranderen is niet netjes en dat doen we dus niet. De HCN-commissie heeft daarom gekozen voor de in haar ogen meest eerlijke oplossing. Voor de HCN 2020 worden alle wedstrijden bijgehouden in het overzicht op noordsesporten.

nl. Dit wordt na de laatste wedstrijd het officiële klassement. Er is dit jaar dus geen officiële winnaar en geen officiële prijsuitreiking.

DUIMEN VOOR 2021

De HCN 2021 gaat op 1 januari van start. We hopen natuurlijk dat er dit jaar niet weer meerdere wedstrijden worden afgelast. Mocht dit toch het geval zijn dan kan het zijn dat de uitslagen van 2020 en 2021 gecombineerd worden en we een officiële winnaar krijgen over 2 jaren. In ieder geval kijken wij uit naar de laatste twee wedstrijden in 2020 en het NK in Ramsau als start van de HCN 2021.

De HCN-commissie: Edward Jacobs, Martin Leijn en Jos Verest

Mag ik nog waxen en hoe doe ik dat? EINDE VAN DE FLUORWAXEN IN ZICHT

Wax is een hot topic geworden afgelopen jaar vanwege de milieuonvriendelijkheid en het naderende verbod van de veelgebruikte fluorwaxen. Hoe zit dat precies en welke invloed heeft het voor de wedstrijdlanglaufer en de recreant? Daarnaast een stappenplan voor het aanbrengen van verschillende soorten glijwax.

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

Afgelopen jaar kwam de mededeling van de FIS dat fluorwaxen verboden zouden worden voor het seizoen 2020-2021. Nu heeft de FIS toch een stap terug gedaan en is het verbod uitgesteld naar het seizoen 2022-2023 om fabrikanten, servicemannen en teams meer tijd te geven. Veel waxfabrikanten hadden nog geen alternatieven en waarschijnlijk nog restvoorraden. Dat zal ook voor de teams gelden. Voor komend seizoen is er wel een fluorlimiet ingesteld, er mag dan een bepaalde maximum hoeveelheid fluor op de ski zitten. De FIS heeft zo de tijd om proef te draaien met de testapparatuur die ontwikkeld is, en die ook de teams ter beschikking krijgen.

Voor ons, de recreatieve tot wedstrijdlanglaufer, maakt dat allemaal niet uit. Wij kunnen fluorwax zeker nog gebruiken in de wedstrijden en zullen

niet gecontroleerd worden bij marathons of bij het NK langlauf. Maar er is natuurlijk ook het morele besef. Fluorwaxen zijn slecht voor het milieu. In Noorwegen zijn in de natuur hogere concentraties PFAS gemeten, afkomstig van wax van langlaufski's.

Er komen nu al alternatieven op de markt, waxen zonder fluor die toch goed glijden. Vooral Swix, een van de grootste fabrikanten, neemt hierin het voortouw. Het bedrijf heeft al veel waxen op de markt die geen fluor meer bevatten. Voor de recreatieve langlaufer zijn die natuurlijk prima. Die fluorwaxen zijn de consument eigenlijk opgelegd door de waxfabrikanten omdat fluor ook in simpele waxen gestopt werd terwijl dit niet nodig was. De kritische langlaufconsument die zich bewust is van de gevolgen, kiest voor wax zonder fluor.

SOORTEN WAX

Wax is er in vele soorten en met verschillende doelen. De bekendste wax is de glijwax, deze kun je in blokken kopen (die je aanbrengt met een strijkbout), in pastavorm, vloeibaar of als een blokje dat je op je ski kunt krijten. Al deze vormen van glijwax zijn er nu ook in varianten zonder fluor.



Daarnaast zijn er de afzetwaxen, hoewel deze steeds minder gebruikt worden nu het waxen door de global warming steeds lastiger is geworden. Het is steeds vaker rond 0° of erboven, ook in de Scandinavische landen. In de hardwaxen en klisters waren ook veel varianten met fluor te koop om te voorkomen dat de wax snel verijsde en om meer glij te geven. De goedkope hardwaxen en klisters zijn altijd al zonder fluor. En zo is de hardwax blauw extra van Swix, een klassieker onder de hardwaxen, opeens weer helemaal hot want er zit géén fluor in.

Om te voorkomen dat sneeuw aan schubben- of skinski's blijft plakken zijn er allerlei flesjes te koop. Deze bevatten vaak fluor want dat is hiervoor een uitstekend middel. Er komen nu echter steeds meer alternatieven op de markt zonder fluor. Het is nog wel



de vraag of ze net zo goed functioneren als de middelen met fluor.

WAXEN, HOE DOE JE DAT OOK AL WEER?

De keuze die je maakt uit alle verschillende soorten glijwax hangt af van hoeveel tijd en energie je erin wilt of kunt steken. Vaste blokken wax die met de strijkbout worden aangebracht zijn het duurzaamst maar je hebt er veel materiaal voor nodig en het kost behoorlijk veel tijd. Pasta's zijn dan een goed alternatief of vloeibare waxen in flesjes. Deze breng je razendsnel aan en dat scheelt tijd en materiaal.

WERKWIJZE VASTE WAXEN

1. Borstel je ski schoon met een koper- of staalborstel - zo halen van voorkant naar achterkant.
2. Veeg de ski schoon met een fiberlene doekje.
3. Zet de strijkbout op de juiste temperatuur - die staat op de verpakking van de wax.
4. Breng de wax aan op de ski door het blok tegen de strijkbout aan te houden en een spoortje wax op de ski te druppelen.
5. Smeer daarna met de strijkbout de wax over de ski heen in een rustige vloeiende beweging van voorkant naar achterkant.

WERKWIJZE PASTA'S EN FLESJES

1. Maak de ski schoon met glijwaxcleaner en fiberlene.
2. Laat 10 min drogen.
3. Smeer de pasta over de ski heen of met een flesje met spons breng je een dun laagje aan.
4. 15-20 min laten drogen.
5. Als je pasta gebruikt nu met de vilten kant van je borstel of met fiberlene hard inpoetsen.
6. Hierna naborstelen met de blauwe haren van je borstel, 10x.

De methode met pasta of vloeibare wax is erg snel. Wanneer je dit de avond van te voren doet ben je, inclusief koffie tussendoor, in 15 min klaar.

6. Laat de ski 10-15 min afkoelen op kamertemperatuur.
7. Schraap nu eerst de middenril schoon met de rillenschraaper - mocht je hierbij uitglijden dan heb je niet meteen een kras op je ski.
8. Schraap hierna met de plexischraaper de overtollige wax af. Gebruik een scherpe schraaper, houd deze netjes recht en in een hoek van 45 graden, totdat er geen wax meer van je ski afkomt.
9. Borstel kort, 5x, de wax uit met de koper- of staalborstel, met weinig kracht.
10. Borstel met nylon of varkenshaar de ski goed uit totdat deze glimt, 20x.

NOG EEN PAAR BELANGRIJKE TIPS

- Maak regelmatig de ski schoon door deze goed uit te borstelen of met glijwaxremover. Die is speciaal voor wax gemaakt en zorgt voor betere opname. Bij verse sneeuw kan dit om de 4-5 keer, bij vieze of oude sneeuw wel elke keer. Bij de warme waxmethode is het slim om ook af en toe de glijwaxremover te gebruiken.
- Zet je ski's in de zomerwax. Dat is een dikke laag zachte wax die je op de ski aanbrengt en niet afschraapt. Leg je de ski's op de zolder of in de schuur en wordt het daar warm dan is het slim om beide ski's met de onderkant naar boven te leggen. Je hebt dan een soort 'hotbox' waardoor de ski's nog meer wax opnemen gedurende de zomerstalling.
- Let erop dat je bandjes niet te strak om de ski's zitten.



Special Olympics ALLES VOOR EEN WEDSTRIJD!

Tekst: Aad Pietersen

Dat veel mensen kunnen leren langlaufen bewijzen ze in Uden bij Bedaf. Daar traint een groep verstandelijk beperkten voor de Special Olympics, die op 21 november in Gouda gehouden worden. We vroegen trainer Aad Pietersen naar deze groep.

HOE IS DE GROEP VERSTANDELIJK BEPERKTEN ONTSTAAN?

De Werkgroep Skiën voor Gehandicapten (WSG Uden) bestaat al 35 jaar en heeft alpine-skiërs, snowboarders en langlaufers. We werken samen met ski- en snowboardclub De Schans in Uden. Er is een kleine klassieke langlaufbaan en verder gebruiken we een eenvoudige alpine-helling voor het afdalen.

WAT ZIJN JE ERVARINGEN?

Ruim 10 jaar geleden "rolde" ik er bij toeval binnen en ben er nooit meer weggegaan. Hoewel ik al meer dan 25 jaar training geef, heb ik voor deze doelgroep veel automatismen overboord moeten gooien. Had ik in het verleden vaak te maken met prestatieve sporters (Paralympics-biatlon of marathonlopers bij mijn eigen club Bedaf en bij Vasa Sport), dan kon een stevige aanpak een prima resultaat hebben. Nu liep ik aan tegen mensen die onder andere met autisme te maken hadden en dan volkomen blokkeerden. Veel gehoorde kreet in die tijd was: "Vijf voor acht Aad, remmen!" Dat deden ze al jaren zo. Het heeft lang geduurd voordat ik daar mijn weg in vond. Ik probeer

hen wat techniek aan te leren of die te verbeteren. Het belangrijkste voor hen is dat je ze op een plezierige manier uitdaagt hun grenzen op te zoeken. Dat we daarbij geen risico's nemen staat voorop! Individueel is er een groot verschil tussen onze sporters. Iemand met niet aangeboren hersenletsel die zich (na een coma en halfzijdige verlamming etc.) terug heeft gevochten zoekt veel uitdagingen op technisch gebied. Met hem ben ik met afdalen en side-slip bezig. Voor anderen is het al geweldig als ze met de stokken naar achteren afzetten. Tien meter nadat ze die opdracht gekregen hebben zijn ze het soms alweer vergeten!

ZIJN ER DOELEN WAAR ZE VOOR TRAINEN?

Waar ze allemaal zin in hebben is een wedstrijdje! Dan doen ze hun stinkende best, daar trainen ze voor. Die wedstrijden zijn er op diverse niveaus. Voor ons zijn dat natuurlijk de jaarlijkse WSG-clubwedstrijd in de Oostenrijkse sneeuw, Bedaf loppet, de Special Olympics Nationale - en zelfs de Wereld Winter Spelen. De wedstrijden worden op een aantal aspecten aangepast. Een paar voorbeelden: De sporen zijn qua lengte en moeilijkheid aangepast aan de vaardigheid van de sporters. Zo varieert de lengte van de wedstrijden van 10 meter tot 10 kilometer.

HOE KOM JE TOT EEN EERLIJKE WEDSTRIJD?

We werken met de divisioning-formule, die maakt dat ze sportief grote kans

hebben op succes. Het resultaat van de indelingswedstrijd levert finalegroepen op van maximaal 8 personen binnen ca. 15% tijdsverschil. De kans op een medaille is dus groot en de anderen "winnen" een diploma.

HOE KAN JE NAAR WERELD WINTER SPELEN?

De Wereld Winter Spelen worden iedere 4 jaar gehouden, de volgende zijn in 2022 in Kazan, Rusland. Een sporter dient aan de Nationale Spelen te hebben deelgenomen voordat hij/zij in aanmerking kan komen voor selectie in het World Games Team NL. Verder wordt vooral gekeken hoeveel "groei" de sporter eruit kan halen.

IS DAT NIET REUZE SPANNEND?

Ja, het team gaat voor een kleine twee weken weg uit de vertrouwde omgeving. Naar een land waarvan je de taal niet kent en je ontmoet duizenden andere mensen van over de hele wereld! Dat kan naast de wedstrijdspanning voor heel veel druk zorgen! Bijna altijd levert het deelnemen gelukkig een positief resultaat op. Het grotere doel wordt voor mij zichtbaar in de slogan van Special Olympics: Changing lives, changing attitudes! Dit geeft duidelijk weer waaraan wordt gewerkt. Door het fysiek en mentaal "fit" maken van onze sporters, groeit bij hen het zelfvertrouwen en zelfbeeld. Het geeft ze identiteit, trots en maakt zelfredzamer. Dit zijn weer belangrijke aspecten voor een positievere beeldvorming door de "buiten" wereld!

WAAROM LANGLAUFEN ZO LEUK IS



Hoe kan je verslingerd raken aan langlaufen? Het overkwam Judith van Gool en haar vrienden. Deze marathonlopers waren al behoorlijk sportgek toen zij een nieuwe uitdaging aangingen: “En Svensk Klassiker”! Het is een serie sportevenementen die je binnen 12 maanden in Zweden moet volbrengen. De onderdelen zijn: 3 kilometer open water zwemmen, 30 kilometer trailrunnen, 90 kilometer langlaufen, en 300 kilometer fietsen.

De sportvrienden Leon Rijken, Hans Coomans, Ruud Ramakers en Twan en Judith van Gool uit Engelen gingen samen met hun supporters Franciene, Astrid, Jeanet en al hun kinderen deze uitdaging aan. Het lukte de vijf sporters in 2017 deze challenge te volbrengen. En: het bleef hier niet bij! Ze vonden de Vasaloppet zo’n mooi evenement dat ze vaker wilden langlaufen. We vroegen hen hoe dat komt.

VERTEL, WAT VOND JE MOOI AAN JE EERSTE VASALOPPET?

De Vasaloppet was voor ons iets wat ‘never in our dreams’ kon lukken. Van o naar 90 km in een jaar, waarin we ook moesten leren zwemmen en fietsen. Het veroorzaakte een soort ontzag: als DAT eens zou lukken... Op 5 maart werden we als een stel postduiven in de bus naar de start gebracht. De gekte van het idee werd ons in die nachtelijke rit duidelijk: we gaan dadelijk van onze woonplaats Engelen, bij Den Bosch, naar Amsterdam langlaufen. Slik. Dubbelslik. Vanaf het moment dat je je latjes in een tentje (met ballonnen eraan, tip!) in startvak 10 zet en twaalfduizend man voor je ziet staan, kom je in een soort van magische bubbel. Uiteindelijk hebben we het gehaald op de griptape, het inzicht van onze waxmeesters, ons



EN SVENSK KLASSIKER

- 3 kilometer open water zwemmen in Vansbro (Vansbrosimningen juli),
- 30 kilometer trailrunnen over pittige heuvels van Lidingö (Lidingöloppet september),
- 90 kilometer langlaufen tijdens de Vasaloppet, de langste langlaufmarathon ter wereld (maart).
- 300 kilometer wielrennen rond het mooie Vätternmeer tijdens de Vätternrundan (juni).

Deze competitie is in 1971 opgestart. Vanaf 2008 zijn er 12.755 sporters opgenomen in het overall klassement: 4.350 vrouwen en 10.600 mannen staan als Zweedse Klassikers geregistreerd.
<https://ensvensklassiker.se/vara-klassiker/>

enorme doorzettingsvermogen en op een pure flow. En dankzij onze supporters. Wat zijn die belangrijk ook in de weg er naar toe. En we vergeten nooit de mensen langs de kant, de vrijwilligers, de vuurtjes en de lampjes in het donker. Het geluid van duizenden ski's in de sneeuw. Heee heeja. Zo mooi. We gingen onvergetelijk geweldig alle vijf. Holy griptape! Elke slag was raak! De group hug bij de finish staat in onze geheugens gegrift. De Vasaloppet is voor ons alle vijf en voor onze aanhang echt een van de mooiste sportieve prestaties die we ooit hebben behaald.”

HEB JE DE TECHNIEK NAAR JE GEVOEL VOLDOENDE ONDER DE KNIE GEKREGEN?

“Wat bleek de techniek belangrijk! We trainden bij Bedaf in het zand, stonden soms drie keer per week op de rolski's voordat de kids wakker waren en we

reden meerdere weekenden op vrijdagnacht naar Oberhof en op zondagavond weer terug. Aad Pietersen leerde ons rolskiën. Die man was zo motiveerend voor ons! We werden verder klaargestoomd door Marco, Machiel en de andere toppers van Vasa Sport. Eerst in een sneeuwstormweekend in Oberhof, en ook in Zweden kregen we een onvergetelijke, leerzame voorbereidingsweek. Helaas met slechte sneeuwcondities: nul grip en slapeloze nachten.” “Uiteindelijk was onze techniek voldoende om allemaal 90 kilometer te halen. Dus ja, het was genoeg! Maar er is voor ons allemaal nog genoeg te leren hoor!”

WAT IS ZO LEUK AAN LANGLAUFEN?

“De winter is nu nog leuker! Langlaufen heeft ons sportieve leven verrijkt. Het is heerlijk om de lol met elkaar te delen en hoe beter je wordt, hoe meer

ontspannen je bezig bent. Inmiddels zijn al onze gezinsleden fan!”

ZIJN JULLIE LANGLAUFRERS VOOR HET LEVEN GEWORDEN?

“Als ik je vertel dat alle Zweedse kanjers vanaf oktober de webcam van Oberhof in de gaten houden... Onze tas staat altijd klaar om te gaan bij de eerste sneeuw!”

Wat is je volgende langlaufuitdaging? “We doen elk jaar mee met de Rennsteig. Puur voor de lol. We zijn van plan om met elkaar te trainen voor de Birkebeiner. De druk om die te halen is voor ons allen minder groot dan bij onze eerste Vasaloppet, maar... je bent een Svensk Klassiker of je bent het niet. Wij hebben er zin in!”

Zit weer te na te glimmen... het was zo gaaf!!



Langlaufhistorie VAN OUDSTE SKI TOT LANGLAUFEN IN NEDERLAND

Sidney Teeling schreef in 1983 een uitgebreid overzicht van de geschiedenis van het langlaufen, als onderdeel van het boek *Langlaufen, handboek voor beginners en gevorderden* (ISBN 9024644194). Tot 2002 heeft hij nog verschillende updates gemaakt. Dit artikel is een samenvatting van enkele kenmerkende ontwikkelingen en mijlpalen in de internationale en Nederlandse langlaufhistorie.

Tekst: Sidney Teeling -
Bewerking: Leonie Walta



DE OUDSTE SKI

We moeten heel ver terug gaan in de jaartelling om de herkomst van het skiën op te sporen. De oudste ski die tot nu toe is ontdekt werd in 1921 gevonden in een moeras bij Hoting in het midden van Zweden. Onderzoekers stelden via een pollenanalyse vast dat de ouderdom van het stuk pijnboomhout, dat leek op de rechterhelft van een korte ski, 4500 jaar was. Deze ski wordt bewaard in het skimuseum van Stockholm. In de jaren daarna werden er in Scandinavië meer overblijfselen van ski's gevonden. In 1932 vond men in een rotswand op het eilandje Rödoy voor de Noorse fjordenkust een rotstekening die verwees naar skiën, het zogenoemde 'skihaasje van Rödoy', en minstens 4500 jaar oud is. Het woord ski is waarschijnlijk ook van Scandinavische origine, afgeleid van het Zweedse 'skidh' dat 'reep hout' betekent. Deze vondsten bewijzen niet direct dat de ski ook van Scandinavische origine is, hoewel dat wel heel goed zou kunnen. Volgens een theorie van de Noorse ontdekkingsreiziger Fridtjof Nansen zou de ski vanuit het Altaigebied bij Mongolië naar West-Europa zijn meegenomen door de Fins-Oegriische volken. Maar ook in Noordoost-China en het Midden-Oosten zijn verwijzingen naar de ski gevonden. De meest waarschijnlijke theorie is dat de ski ongeveer tegelijkertijd op verschillende plaatsen is uitgevonden.

LEGENDARISCHE MARATHONS

De ski duikt op in vele Scandinavische legenden over de heldendaden van koningen. Twee van de bekendste langlaufmarathons vinden hun oorsprong in deze legenden. De Birkebeiner herinnert aan het verhaal van koning Haakon IV en zijn redders (foto). In 1206 heerste er in Noorwegen een burgeroorlog en de rebellen stonden op het punt om de overwinning op koning Haakon III te behalen. De tweejarige kroonprins was bijna in de handen van de rebellen gevallen, maar werd gered door twee koningsgezinde 'Birkebeiner': Thorstein Skeyla en Skjerwal Skrukka. Zij legden met hem ruim tweehonderd kilometer af op de ski's, achtervolgd door de rebellen. De prins werd in veiligheid gebracht en maakte, nadat hij koning was geworden, een einde aan de burgeroorlog. Sinds 1932 wordt elk jaar over een deel van deze route de Birkebeinerloop van 55 kilometer georganiseerd, die met de symbolische rugzak van vijf kilo – het gewicht van de tweejarige kroonprins Haakon – gelanglauft moet worden. De Vasaloppet (logo boven) dankt zijn naam aan de in 1523 tot koning van Zweden gekroonde Gustaf Eriksson Vasa. In 1518 waren de Denen Zweden binnengevallen. Koning



Kristian II nam de Zweedse patriottenhoofdman Gustaf Eriksson Vasa gevangen, samen met vele van zijn bondgenoten. In 1519 wist Vasa te ontvluchten en bereikte met kerstmis zijn woonplaats Mora. Hij probeerde daar zijn bondgenoten tegen de Deense koning op te zetten om zijn land te bevrijden, maar merkte al snel dat zijn aansporingen tevergeefs waren. Vasa moest toen wel verder vluchten, naar de Noorse grens. De inwoners van Mora bedachten zich, maar toen was Vasa - een prima skiër - al ver weg. Twee koeriers op ski's werden hem achterna gestuurd en haalden Vasa bij Salen in. Met z'n drieën keerden ze op de ski's terug naar Mora. Bij hun thuiskomst organiseerden ze de opstand en in 1532 werd Vasa tot koning van Zweden gekroond. Over het traject dat Vasa en de koeriers aflegden, tussen Salen en Mora, loopt sinds 1922 de 89 km lange Vasaloppet.

LANGLAUFEN ALS WEDSTRIJDSPORT

Van de middeleeuwen tot in de negentiende eeuw had skiën vooral een militaire functie. In deze tijd maakten de legers van Noorwegen, Zweden, Finland en Rusland gebruik van skitroepen. Sinds de tweede helft van de achttiende eeuw werden de Noorse militaire skiërs zeer modern getraind en hielden ook wedstrijden. Dat is waarschijnlijk de aanzet geweest tot het ontstaan van skiën als sport. Aan het eind van de negentiende eeuw en het begin van de twintigste eeuw werden in veel landen skiclubs opgericht en later volgden de nationale organisaties. Langlaufen was eerst vooral een wedstrijd sport en werd nog niet recreatief beoefend. Tijdens de eerste Olympische Winterspelen in Chamonix, in 1924, het jaar dat ook de wereldskifederatie FIS werd opgericht, stonden langlaufen, skispringen en de noordse combinatie op het programma. In 1952 in Oslo mochten vrouwen voor het eerst meedoen aan het langlaufen. Vanaf 1960 werd ook de biatlon olympisch, maar pas in 1992 ook voor vrouwen.



Rolskiwedstrijden op het circuit van Zandvoort in de 80-er jaren.



NEDERLAND ROLSKILAND

Rolskiën was een goede trainingsvorm voor wedstrijdlanglaufers. Vanaf 1970 werden in Italië, het land met de meeste rolskiërs, de eerste wedstrijden georganiseerd. Maar ook Nederland deed, na de eerste nationale wedstrijden vanaf 1978, volop mee in het internationale circuit. Nederland mocht in 1988 de eerste Europese kampioenschappen organiseren, in het Overijsselse Hardenberg. Daarna waren er een paar jaar Europacups rond sportpaleis Ahoy in Rotterdam en in 1992 weer een EK in Heerlen en 's-Gravendeel. Ook de eerste officiële wereldkampioenschappen rolskiën vonden in 1993 plaats in Nederland, in Den Haag. In Rotterdam/Bergschenhoek waren in 2000 vervolgens de eerste – en wat later bleek enige – officiële wereldkampioenschappen. Nederland had een goede lobby met het binnenhalen van wedstrijden. Nederland is waarschijnlijk ook het enige land waar rolskiën zich als recreatieve sport heeft kunnen ontwikkelen, omdat het zo vlak is en is vanwege de vele fietspaden. De eerste recreatieve rolskivereniging werd al in 1977 opgericht en er volgden er nog heel wat. Het duurde niet lang voor er een goed gevulde recreatieve kalender was, met ieder weekend een bewegwijzerde of geleide toertocht.

DE SCHAATSPAS

Wat we nu kennen als de klassieke langlauftechniek was eeuwenlang de standaard in het langlaufen. In de jaren tachtig van de vorige eeuw zorgde de schaatspas voor een revolutie. De Fin Pauli Siitonen geldt als de uitvinder van de halve schaatspas, de 'finstep', waarbij je de ene ski in het spoor houdt en met de andere ski schuin afzet. Hij gebruikte deze techniek tijdens een wedstrijd met moeilijke sneeuw- en waxomstandigheden en versloeg zo al zijn tegenstanders. Steeds meer langlaufers gingen

over op deze snellere techniek, de volledige schaatspas, totdat bij de wereldkampioenschappen in Seefeld in 1985 de sporen door bijna niemand meer werden gebruikt. De FIS probeerde de nieuwe techniek vergeefs in te dammen. In 1987 kwam de organisatie met de 50% regeling: de helft van de wedstrijden moest in de klassieke techniek worden afgelegd. Biatlonwedstrijden zijn sinds 1986 alleen nog maar in de skatingtechniek, een goede zet want het droeg bij aan de populariteit van de sport bij het publiek.



Finstep: 1985 was de winter van de doorbraak van de schaatspas. Hier de selectieleden tijdens de Pontresina Stage begin december met het oefenen van de finstep. Vooraan Eelco Luksen, Kees Puijk, Niels Hopman, Bianca Teeling. Achteraan de toenmalige co-bondscoach Hans Biesboer.

RECREATIEF LANGLAUFEN

Langlaufen was eerst vooral in Scandinavië, waar kinderen op hun tweede jaar beginnen, en in Rusland, waar het vooral ten tijde van de Sovjet-Unie door de overheid gestimuleerd werd, naast een wedstrijd sport ook een recreatiesport. In de Alpen brak de sport door na de Winterspelen van 1964 in Innsbruck. De VVV van Seefeld besloot de olympische loipes te laten liggen en skileraren probeerden wintersporters enthousiast te maken voor langlaufen. Onder meer de actie Langläufer Leben Länger, uit de jaren zeventig, zorgde voor een stroomversnelling. Sportartsen ondersteunden de actie en vooral in Duitsland deden duizenden mensen mee aan de daar georganiseerde volkslopes. In de Alpenlanden werden recreanten gestimuleerd door medailles die je kon krijgen als je langs verschillende routes stempels had opgehaald. De opkomst van de schaatspas in de jaren tachtig leek de positieve ontwikkeling even een halt toe te roepen. De klassieke loipes voor de recreanten werden verstoord door aanhangers van de schaatspas. De oplossing was: voor beide technieken een eigen loipe. Toch blijven de klassieke loipes duidelijk in de meerderheid. Alleen in Italië en Zwitserland, waar de schaatspas bijzonder veel aanhangers heeft, kan er op bijna alle loipes ook geskatet worden.



➤ Boven: Langlaufselectie 1980 op de Dachsteingletscher, 4e van links is de toenmalige bondscoach Bob Boverman en helemaal rechts sta ik, zijn opvolger in 1984. Verder o.a. Martin Aalbersberg 2e van links, de laatste marinier die Nederlands kampioen werd en zijn "burger"opvolger Ruben Krouwel 5e van links.

Rechts: De langlaufselectie in 1990 bestond uit bijna 50 selectieleden (hier staan er 38 op), aangevuld met bondscoach Sidney Teeling en assistent bondscoach Rita van Driel.

MARINIERS

In Nederland was de langlaufsport vanaf 1970 in opkomst. Nederlandse mariniers brachten in NAVO verband een groot deel van het jaar door in Noorwegen waar ze faciliteiten hadden om zich tot behoorlijke langlaufers en biatleten te ontwikkelen. In 1975 was er het eerste Nederlandse kampioenschap langlaufen in Hornsjø in Noorwegen, en vanaf 1978 namen mariniers diverse keren deel aan de wereldkampioenschappen langlauf en biatlon. In 1979 wist Harald Herzog als eerste burger de dominantie van de mariniers de doorbreken met zijn eerste NK-titel in Ramsau.



BONDSCOACHES

In 1977 werd de eerste Nederlandse langlaufkernploeg gevormd met als bondscoach de Noor Sven Hoydal, eerst met alleen mariniers, later ook met burgers. In 1979 werd deze uitgebreid met vrouwen en jeugdleden. In 1980 werd atletiektrainer Bob Boverman bondscoach en hij zette ook een echte jeugdploeg op. Vanaf 1984 werden hij en zijn assistent opgevolgd door Sidney Teeling en Hans Biesboer, tot Biesboer stopte in 1987 en Teeling als fulltime bondscoach doorging. Op het hoogtepunt in 1989 telde de langlaufselectie vijftig leden. Talenten kwamen voort uit het jeugdprogramma van Boverman en uit de verenigingen. De Nederlandse langlaufers deden mee aan wedstrijden tot op het hoogste niveau, maar konden daar nooit echt doorbreken. Dat er nooit een Nederlander heeft meegedaan aan de Olympische Spelen komt voor een deel ook door het beleid van NOC*NSF om alleen medaillekandidaten te sturen.

VERENIGINGEN

In 1969 richtte de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) de commissie langlauf op. Die behartigde de belangen van de langlaufers en organiseerde de Nederlandse kampioenschappen tot het ontstaan van de Nederlandse Langlauf en Rolski Federatie (NLRf) in 1983, die later weer een afdeling werd van de NSKiV. In 1978 werd de Eerste Nederlandse Langlaufvereniging Rotterdam-Westland opgericht, in 1979 volgde de Amersfoortse Keiski-club. In 1977 al werd de eerste rolski-club opgericht: de Truma Rolski Club, de latere Nederlandse Rolski Vereniging. Rond 1990 waren er twintig verenigingen aangesloten bij de NSKiV. Tegenwoordig zijn dit er nog zes.

In 1990 maakte Sidney Teeling het rolskiën van bijsport tot speerpunt. Dat leverde diverse internationale medailles op. Machiel Ittmann werd in 1999 de eerste rolskibondscoach en ook onder zijn leiding behaalden Nederlandse rolskiërs overwinningen op Worldcups.

Lees meer over de verrichtingen van de Nederlanders op www.langlaufpagina.nl.

Teeling stopte in 2001 als bondscoach en technisch coördinator noordse disciplines. Een nieuwe bondscoach kwam er niet meer. Rick Verbree volgde hem op als technisch coördinator noordse disciplines, maar stopte na een jaar alweer, toen de selecties min of meer werden opgeheven. Ook voor de Tsjechische trainers Gustav Sturm (langlauf) en Petr Zivec (biathlon) kwam er toen een einde aan hun dienstverband. De Duitser Horst Tielmann, voormalig trainer van de Nederlandse schansspringers, nam een deel van de functies van Rick Verbree over. Hij werkt nog steeds voor de Nederlandse Ski Vereniging als technisch adviseur, maar nu voor alle disciplines.

SNEEUW

Sneeuw wordt in Nederland steeds zeldzamer maar er zijn goede winters geweest. In de winter van 1981/1982 lag er in Nederland wel vier weken sneeuw. En in de winter van 1984/1985 werden er vijf echte langlaufwedstrijden in Nederland georganiseerd, waarvan er drie op Studio Sport kwamen. In 2000 was het mogelijk om op het Noordzeestrand te langlaufen.

De sneeuwrijke winters in de jaren tachtig hadden tot gevolg dat langlaufclubs, VVV's en de Nederlandse Ski Vereniging op veel plaatsen in het land voor goed uitgezette loipes zorgden. Maar de sneeuw in Nederland is zo zeldzaam geworden en als er al sneeuw ligt is het zo kort, dat de meeste draaiboeken in de kast blijven liggen.

Bron: De geschiedenis van het langlaufen en De geschiedenis van de langlauf-, rolski- en biathlonsport in Nederland door Sidney Teeling. Zie www.langlaufpagina.nl. Fotografie: o.a. Marcel van Minnen

Femke Kramer

'OP STEILE HELLINGEN LOOP IK SNELLE TIJDEN'

In 2019 maakte Femke Kramer indruk door als vijftienjarige het Nederlands Kampioenschap 7,5 km vrije stijl bij de vrouwen te winnen, met bijna twee minuten voorsprong op Anna van der Rhee. In 2020 won ze weer met ruime voorsprong, in een tijd waarmee ze bij de mannen op het podium had gestaan. Tijd om eens nader kennis te maken met het in Oostenrijk woonachtige biatlon-talent.

Tekst: Leonie Walta

HOE BEN JE BEGONNEN MET BIATLON?

Op mijn tiende ben ik in Oostenrijk naar een skischool gegaan. Daar begon ik met skispringen, net als mijn zus Sara Marita die dat nu nog steeds doet. Maar ik kreeg angst voor al die schansen en kwam erachter dat het niks voor mij was. Toen heb ik gekozen voor langlaufen. De trainers zagen dat ik wel talent had en hebben me toen ik 12 of 13 was, gevraagd of ik met biatlon wilde beginnen. Dat leek me een mooie uitdaging. Mijn eerste wedstrijden gingen goed en ik vond het leuk. De vierjarige opleiding op deze school is een goede start voor een topsportcarrière. Inmiddels heb ik die afgerond en zit ik nu op een vijfjarige school voor topsporters.

WAT TREKT JE AAN IN DE SPORT?

Vooral de combinatie van langlaufen en schieten. Dat je jezelf uit kan dagen om aan de ene kant iedere keer weer een betere tijd neer te zetten op steeds weer nieuwe routes en om aan de andere kant je heel goed te concentreren op het schieten. Het contrast tussen die twee maakt het voor mij heel interessant en leuk om te doen.

WAT ZIJN JE STERKE PUNTEN?

Het langlaufen bergop. Als er langlaufloipes zijn met veel hoogtemeters, met

veel steile hellingen, heb ik meestal goede looptijden. Ik ben heel licht en dun en ik heb snelle benen, dat werkt heel goed.

KUN JE DAN OOK GOED DALEN?

Dat is een beetje een trucje. In mijn vierjarige opleiding zijn we heel vaak met de langlaufski's de skipiste opgegaan. Dat is best een uitdaging omdat je achter niet vast zit en hele dunne latjes hebt, daar leer je van om goed op je ski's te staan. Maar bij sommige wedstrijden zitten er wel afdalingen tussen waar ik echt veel respect voor heb.

HOE GAAT HET MET SCHIETEN?

Dat is iets wat je op moet bouwen, tenzij je een heel groot talent hebt. Je moet er veel tijd in stoppen. Het is eerst zoeken naar wat de goede lig-

gende positie is, als je die hebt gevonden moet je die thuis zoveel mogelijk oefenen. In positie, opstaan, in positie, opstaan – zodat je leert om elke keer precies hetzelfde te gaan liggen. Dan weet je hoe het voelt en dan kun je het bij de wedstrijden ook goed uitvoeren.

HOE GAAT HET ERAAN TOE OP EEN TOPSPORTSCHOOL?

We zitten in klassen van 25 leerlingen en voor elke sport – er zijn hier alleen maar wintersporters – zijn er eigen trainingsgroepen en trainers. Ik slaap er ook in het internaat, hoewel de school maar een kwartier van thuis is, maar dat vind ik fijner. In september gaan we zes dagen per week naar school, vanaf oktober de ene week zes dagen en de andere week twee dagen, in de winter twee dagen per week en ➤



na het seizoen weer zes dagen. We hebben op die dagen alleen 's ochtends school zodat we 's middags kunnen trainen. Op dagen zonder school en in de zomervakantie trainen we twee keer per dag.

Hoe ziet je trainingsprogramma eruit? Omdat langlaufen een duursport is, kun je veel variaties kiezen: rolskiën, fietsen, hardlopen, wandelen en in de winter natuurlijk heel veel langlaufen, klassiek en skating. Daarnaast heb ik twee keer per week een krachttrainingprogramma en schieten we twee of drie keer per week.

BIATLON IS ALLEEN SKATING, MAAR JE TRAIKT DUS OOK KLASSIEK?

We doen het ernaast, het is superfijn om gewoon lekker een uur of twee te gaan langlaufen. Maar aan wedstrijden in de klassieke techniek doe ik niet

mee, hoewel ik het wel zou kunnen. Langlaufwedstrijden in de vrije stijl doe ik wel, in periodes dat er niet veel biatlonwedstrijden zijn en we toch iets snels willen doen. Zo paste de NK ook in mijn programma.

WINST OP DE NK IS NATUURLIJK MOOI, MAAR WAT WAS JOUW HOOGTEPUNT VAN VORIG SEIZOEN?

Dat was de Jeugd Olympische Spelen in Lausanne. Daar ben ik in individueel 8e geworden, in de wedstrijd categorie waarin je vier keer schiet en straf tijd krijgt als je mist. Ik was daarmee de beste van mijn leeftijd, dat was echt een hele leuke ervaring, heel vet om daar te zijn.

WAT WIL JE GRAAG BEREIKEN?

Mijn droomdoel is de Olympische Spelen. Het zou geweldig zijn als ik daar samen met Sara Marita zou kun-

nen staan, maar ik weet nog niet hoe lang ze zal doorgaan. Misschien kan zij al deelnemen aan de Winterspelen in Beijing. Ik maak nu deel uit van het Oostenrijks skiteam en ik train er hard voor om ooit mijn droom werkelijkheid te laten worden. Maar ik train natuurlijk ook hard voor mijn seizoen-doelen. Komend seizoen wil ik graag goed presteren op het European Youth Olympic Festival in Finland en de Junioren Wereldkampioenschappen in Oostenrijk. Verder wil ik er vooral graag plezier in houden en gezond en zonder blessures het seizoen doorkomen, zodat ik kan laten zien waarvoor ik hard heb getraind.

IS DAT JE AFGELOPEN SEIZOEN GOED GELUKT?

Ik ben heel blij met dit seizoen, het had niet beter kunnen zijn.

Björn Haring VELE UREN OP TRAGE ROLSKI'S

Björn Haring (1972) woont al sinds 2000 in Stockholm, Zweden. In maart 2020 was hij de beste Nederlander op de Vasaloppet, op plaats 245. Hoe bereidt hij zich voor op het langlaufseizoen?

Tekst: Leonie Walta

"In Stockholm zijn de omstandigheden voor langlaufers redelijk vergelijkbaar met Nederland. Er is weinig tot geen sneeuw in de stad en we moeten in de winter vaak vier uur reizen naar goede langlaufsporen. Ik train veel in Grönklitt. Na een voorjaar dat lang duurde vanwege alle afgelaste wedstrijden, is voor mij en de meeste mensen in onze club (XC STHLM, te volgen op Instagram) in mei de training voor komend seizoen begonnen."

"In het begin van het seizoen werk ik

vooral aan mijn zwakkere punten en doe ik trainingen die ik leuk vind. Een gewone week bestaat uit twee keer hardlopen, namelijk intervallen en duurloop, twee keer sportschool voor maximaalkracht en stabiliteit, één keer op de ski-ergometer voor korte en zware intervallen en twee of drie keer op de rolski's waarvan minstens één keer lange intervallen met de club en één keer een lange tocht. In de zomer komen er veel lange tochten op de rolski's bij."

"Wat de mensen in onze club vooral beter maakt, zijn de intervaltrainingen met veel goede skiërs op de donderdag, en de duurtrainingen in de weekenden en in de zomer. Omdat de Vasaloppet (90 km) en de Marcialonga (70 km) elk jaar onze grote doelen zijn, trainen wij relatief veel lange duur. Elk weekend minstens een lange tocht van drie tot vier uur op de rolski's met langzame wielen (wij gebruiken nooit weerstand 2, maar altijd 3 of 4) en één keer per maand een gezamenlijke Vasatraining

van vijf uur met de club, met een mix van wedstrijdsnelheid, intervallen en sprints om wedstrijden na te bootsen. Deze trainingen zijn zwaar maar werken echt grensverleggend."

"Mijn ervaring is dat trage rolski's het beste zijn voor specifieke training, maar dat het hardlopen ook belangrijk is om conditie te ontwikkelen. Persoonlijk reageer ik heel goed op lange duurtraining, maar om mijn snelheid te ontwikkelen, werk ik actief met de ski-ergometer en doe ik sprints in de lange trainingen.

Verder werken wij veel aan de techniek door onze samenwerking met het profteam Lager157 op trainingskampen in juli, november en februari. Onze ervaring is dat het erg goed is om een langdurige samenwerking aan te gaan met een goede techniektrainer."

TRAININGSSCHEMA BJÖRN HARING

Maandag: hardlopen: zes keer duizend meter met anderhalve minuut rust
Dinsdag: krachttraining en 1,5 uur rolskiën
Woensdag: ski-ergometer: tien keer vijfhonderd meter, anderhalve minuut rust
Donderdag: rolskiën: vijf keer acht minuten, vier minuten rust, totaal 2,5 uur
Vrijdag: krachttraining en hardlopen
Zaterdag: rolskiën: duurtraining van drie tot vijf uur
Zondag: hardlopen of rolskiën

TIP VAN BJÖRN

De Achterhoek is super mooi om te rolskiën. Beetje glooiend, mooi asfalt en fantastische natuur. Ben er begin dit jaar een paar dagen geweest en met zulke weggetjes zou ik elke dag op de rollen staan.



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




**Langlauf
Rolski
Cross Skate
Nordic Walking
Biatlon
Sneeuwfit**

Troll Nordic Sports
Noordse sporten in de Gelderse Vallei
www.trollnordicsports.nl



Björn Haring tijdens de Vasaloppet van 2020

KRIJGEN WE NOG SPORT TE ZIEN DEZE WINTER?

Tekst: Ivo van Haaren (langlaufen) en Herbert Cool (biatlon) sportcommentatoren Eurosport

Bij het schrijven van dit artikel doet de zomer nog een laatste poging om de definitieve intre- de van de herfst een halt toe te roepen. Al lijkt het abrupte einde van afgelopen biatlonseizoen inmiddels al een eeuwigheid geleden, toch is de reden daarvoor nog steeds onder ons. Het coronavirus zet de internationale sportwereld op zijn kop en zal daarmee de internationaal verantwoordelijke FIS en de IBU de nodige hoofdpijn bezorgen...



Want hoe verzamel je honderden atleten uit tientallen landen als de richtlijnen overal anders zijn? En hoe reis je vervolgens 4 maanden lang met die groep op een veilige manier langs 10, 11 of 12 locaties om je wereldbeker en/of WK uit te voeren? De vragen stellen is ze tegelijkertijd beantwoorden: dat is dus eigenlijk niet te doen. En dus zullen er oplossingen moeten worden bedacht. Zoals het inkorten van het programma, het clusteren op één locatie (alles in een bubbel) en misschien wel het schrappen van evenementen. Op dat vlak is dus nog veel onduidelijk.

MAAR WAT WETEN WE AL WÉL OVER KOMEND SEIZOEN?

We weten dat komend seizoen hoe dan ook zal plaatsvinden zonder Martin Fourcade. De beste biatleet aller tijden ná Ole Einar Bjoerndalen (en de meningen zijn hier over verdeeld) heeft ski's en geweer aan de wilgen gehangen. De knoop werd doorgemaakt op het WK van Antholz, afgelopen februari, nadat hij voor het eerst in zijn carrière het goud pakte met het Franse team op de estafette. Het laatste estafettegoud voor Frankrijk dateerde alweer van 1997, toen nog onder aanvoering van Raphael Poiree. In die zin was de cirkel rond, zo zei een emotionele Fourcade aan de finish. Hij die, geïnspireerd door zijn oudere broer Simon (technisch begaafd, maar fysiek minder aanleg), het jarenlang voor elkaar kreeg het veel breder en professioneler opgestelde Noorwegen op de knieën te krijgen. Zelfs toen er in Noorwegen weer een hypertalent opstond in de persoon van Johannes Thingnes Bø wist Fourcade lang weerstand te bieden.

BOE VERSUS FOURCADE

Na een teleurstellend postolympisch

seizoen 2018-2019 (mede door motivatieproblemen) waarin Boe maar liefst 16 van de 26 wereldbekerwedstrijden wist te winnen (Fourcade won er 2) ontspon zich dit jaar een spannende tweestrijd tussen beide heren, waarin de allerlaatste wedstrijd van het seizoen de beslissing moest brengen. Eindstand: Boe won de overall wereldbeker met 2 punten voorsprong op Fourcade (913 om 911), maar Frankrijk pakte het o zo begeerde goud op de estafette. Daar kwam nog de winst op de 20 km individueel bij voor Fourcade, zijn 28e WK medaille. Tel daarbij 83 wereldbekerzeges en 7 Olympische medailles en inderdaad: de cirkel is rond. Chapeau et au revoir!

Opluchting bij Boe? Misschien een beetje. Maar in het kielzog van Fourcade zijn landgenoten Quentin Fillon Maillet en Emilien Jacquelin inmiddels mannen om rekening mee te houden. Fillon Maillet heeft de ervaring, maar Jacquelin heeft echt de toekomst. Wat maakt hem zo gevaarlijk? Hij kent geen angst, durft altijd aan te vallen en risico te nemen, ook op de schietbaan. Dat gaat niet altijd goed, maar het enorme talent van Jacquelin zorgt ervoor dat als het goed gaat, dit ook direct tot een podium leidt. Voor komend seizoen verwacht ik echter ook een aantal jonge Noren die een stap kunnen zetten: Johannes Dale en Sindre Pettersen. Duitsland heeft het lastig, Rusland blijft een land in nevelen gehuld. Het wordt Frankrijk versus Noorwegen.

SNEL SCHIETEN WERPT VRUCHTEN AF

Over dat risico nemen op de schietbaan: dat doet Dorothea Wierer ook heel goed. Ze kan fantastisch en snel schieten. Ze kan zo zegt ze, ook niet anders. Gaat ze haar schietritme vertragen, dan gaat het vaak mis. Ook bij haar geldt



dat ze op de ski's zo snel is dat het het risico rechtvaardigt. Ik was positief verast door haar winst in de overall wereldbeker dit seizoen. Je kunt met recht zeggen dat Wierer een 'influencer' is op social media. Haar commerciële waarde was al indrukwekkend voor biatlonbegrippen (waar een aantal wereldtoppers zich toch ook miljonair mogen noemen) maar na vorig seizoen stonden de sponsors in de rij. Dat zorgde voor veel verplichtingen en daarmee afleiding. Maar Wierer kan dat als geen ander combineren. En, minder te zien op social media: ze traint als een maniak. Een ziedende slotronde of eindsprint zal ze nooit hebben, maar technisch is ze zeer begaafd. Let maar eens op hoe goed ze haar voeten aansluit en hoe efficiënt ze vervolgens afzet.

VOLOP STRIJD

De Noorse dames zitten haar echter op de hielen. Zowel Marte Olsbu Røiseland als Tirill Eckhoff én dan ook nog een dame voor de toekomst: Ingrid Landmark Tandrevold. Duitsland leunt op Denise Hermann, Zweden kijkt naar Hanna Oeberg (en ik ook!). Afscheid namen we van Kaisa Makarainen, de "grande dame" van de biatlon sport. Een ongekende fighting spirit en ongekend sympathiek naast de loipe. Iemand die



zich de biatlon sport volledig zelf eigen maakte en -naar mijn mening- nog zoveel meer had gewonnen als ze bijvoorbeeld in Noorwegen geboren zou zijn. We gaan haar en haar gevreesde turbo-slotronde missen. Dit wordt, linksom of rechtsom, een seizoen om van te smullen.

De langlaufwereld raakt één van de smaakmakers, Stina Nilsson, kwijt aan biatlon. Een mix van blessureleed en gerommel binnen de Zweedse bond deed de sprintster besluiten van sport te veranderen. Een groot gemis voor de Zweedse estafetteploeg die net de ideale samenstelling had gevonden om de Noorse vrouwen te kunnen verslaan. Toch is komend seizoen vooral bij de vrouwen bijzonder boeiend. Therese Johaug blijft de vrouw waar iedereen naar kijkt, maar de voorbereiding op komend seizoen verloopt verre van optimaal.

De hiken die ze in eigen land afwerkte vielen zwaarder dan verwacht, waardoor Johaug drie weken lang geen ski heeft aangeraakt. Ondertussen is ze weer op de weg terug en kan er gejaagd worden op de vrouw die alleen nog een individuele Olympische titel mist op haar palmares. Gejaagd wordt er vooral uit Zweden, met Frida Karlsson en Ebba Andersson als belangrijkste gegadigden. Vanuit eigen land wordt er veel verwacht van Helene Marie Fossesholm, de 19-jarige die dit zomerseizoen domineerde in de Top Sports Week.

De Noorse ploeg zal een goede Fossesholm hard nodig hebben, want de kans dat we Ingvild Flugstad Østberg deze winter in actie zien is bijzonder klein. Een zware hielblessure, een blessure die haar aan het einde van afgelopen seizoen ook al dwars zat, gooit roet in het eten. Met de terugkerende Russische vrouwen, die allemaal met succes zijn bevallen, en de Zweedse supersprinter Linn Svahn, belooft het een boeiend seizoen te worden.

SUPERSTERREN

Bij de mannen zijn er twee supersterren. Johannes Hoesflot Klæbo domineert de sprint en Alexander Bolshunov de overige disciplines. Tot een echt duel kwam het vorig jaar niet, omdat Klæ-

bo zo nodig tegen een boksbal moest slaan en daardoor de nodige wedstrijden miste. Klæbo heeft er dit jaar voor gekozen om terug te keren naar de Noorse sprintploeg maar presteren op de skiathlon en de 15 km individueel staan nog altijd hoog op de verlanglijst. Het zal nodig zijn om Bolshunov voor de wereldbeker algemeen bij te kunnen houden.



Martin Johnsrud Sundby zit voor het eerst sinds jaren niet meer bij de Noorse selectie en zal vroeg in het seizoen moeten pieken om een plek in de wereldbeker te bemachtigen. Een lastige opgave voor Sundby, wiens rug hem steeds vaker parten speelt. Sundby zou het liefst zijn carrière afsluiten tijdens de Olympische spelen van Beijing, waar zijn geliefde 15 kilometer in de klassieke stijl op het programma staat.

Of we de mondiale wereldtop ook tegen elkaar in actie zullen zien komen dit seizoen staat nog in de sterren geschreven. Wij zijn er in ieder geval helemaal klaar voor. Tot ziens bij Eurosport!

SNEEUWFIT IS EEN PRODUCT VAN



Nederlandse
Ski Vereniging



BEN JIJ SNEEUWFIT?

Doemeet 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 minderspierpijn
- 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

WAT DOE JIJ DEZE WINTER?

Gelukkig klimmen we langzaam uit het coronadal en kunnen we weer vooruit kijken!

Het LanglaufMAG is benieuwd naar jullie plannen voor de komende winter. Een aantal reacties:

Genieten

Astrid Hoppenbrouwer

Mijn plannen voor komende winter zijn bescheiden. Ik hoop van harte dat het NK en de Tour de Ramsau door kunnen gaan. Maar als er geen evenementen komen voor recreanten dan gaan we gewoon zelf genieten van het langlaufen, mooie loipes en heerlijke natuur.



Wedstrijdjes

Herman Hofs

Ben van plan om de komende winter weer van onze mooie sport te genieten. Lekker veel op de langlauflappen buiten in de natuur te zijn. Als het lekker gaat hoop ik wat wedstrijdjes en marathons mee te doen.

Plannen genoeg

Petra Moret

Het lijkt buiten nog zomer maar toch zijn de plannen voor de winter al gemaakt. De latten onder bij Langlaufvereniging Gouda. Op donderdagmiddag zelf oefenen. Op zondag een gezellige en leerzame cursus volgen. De week van 6 t/m 13 januari staat de verenigingsreis op de planning; dit jaar in samenwerking met Vasa Sport, naar Ramsau. En in de voorjaarsvakantie met mijn man Wouter een busreis naar Nasse-reith, waar we iedere dag in een ander

Meters maken

Martine Dogger

Vorig jaar zwom ik met Sicco Brouer de Vansbrosimningen. Deze zwemtocht van 10 km in open-water in Zweden, vormt samen met de Lidingöloppet, de Vatternrundan en de Vasaloppet of Engelbrektsloppet, de Zweedse

Klassieker. Ik wil nu de hele Klassieker gaan volbrengen in 2022/2023. Ik ben niet zo'n zelf-verzekerde ervaren langlaufer dus ik zal vooral met het langlaufen aan de slag moeten. De komende winter zullen wij daarom, net als afgelopen winter, 2 weken met zijn tweeën naar Reit-im-Winkl gaan, meters maken. Ter info: <https://martinedogger.wixsite.com/desvensklassiker>

Ontmoeten

Jolanda Denekamp

Peak Lenin 2015, Invercargill 2020, Helsinki 2021?

De gemene deler op al deze bestemmingen: de Finse Taina en Harri. Toevallig ontmoetten we elkaar op stijgijsers tijdens een expeditie naar Peak Lenin in Kirgizstan, met veel sneeuw en ijs. Vijf jaar later nog toevalliger op wandelschoenen in Nieuw-Zeeland met veel zon en wind. En hopelijk volgende winter - niet toevallig - op langlaufski's in Finland waar we een gezamenlijke tocht ondernemen ... als het kan onder iets minder extreme condities ... maar wel met evenveel plezier. (De ontmoetingen met Taina en Harri



hangen van toevalligheden aan elkaar: we wisten helemaal niet dat we beiden in Nieuw Zeeland waren... herkende Harri me in eerste instantie ook nog aan mijn rugzak - dezelfde als van Taina zijn vrouw. Zij liepen achter mij. Dat verzin je toch niet ?!)

Afwachten

Leo Lansbergen

Ik vraag mij af of het reëel is om te vragen naar de plannen van langlaufers. Ik las daarnet dat de ISU alle wereldcupwedstrijden tot de jaarwisseling al heeft afgelast! Langlaufen is geen schaatsen, maar ik heb van de Birkebeiner ook al vernomen dat ze nu geen mogelijkheden zien om half maart 10.000 mensen over de fjell van Rena naar Lillehammer te sturen. In Noorwegen rekent men met een lock-down voor buitenlanders gedurende de gehele winter. Ik heb heel veel plannen, maar ik denk dat ik in het gunstigste geval pas enkele weken vooraf iets kan beslissen.



gebied gaan langlaufen. Om mezelf nog beter voor te bereiden heb ik deze week een "Crosstrainer" gekocht. Op naar een gezonde en sportieve winter.

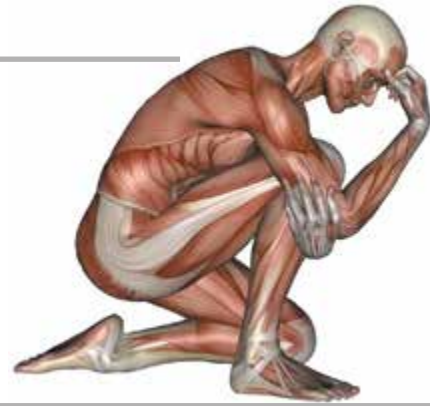
10 REDENEN OM TE LANGLAUFEN

Natuurlijk weten wij van het LanglaufMAG dat langlaufen de beste sport ter wereld

is. Maar als je nog niet overtuigd bent, zijn hier wat argumenten. Langlaufen geeft je:

EEN COMPLETE BODY WORKOUT

Bij bijna geen enkele duursport gebruik je zoveel verschillende spieren als bij langlaufen. Je versterkt vooral je triceps, buikspieren, rug en hamstrings en je krijgt een fantastisch lijf.



UITHOUDINGSVERMOGEN

Langlaufers staan altijd prominent op wereldlijsten van atleten met het beste duurvermogen. Als je je VO₂max wilt verbeteren, is dit de sport voor jou.



FANTASTISCHE UITZICHTEN

Niet iedere training zal altijd evenveel natuurschoon bieden, maar je bent wel buiten. En vaak kom je op prachtige plaatsen.



NIEUWE VRIENDEN

Je maakt deel uit van de langlauf-community. Waar en op welk niveau je ook traint, je kunt altijd vrienden maken. We vormen een grote familie.



MEER FLEXIBILITEIT

Tenzij je alleen dubbelstokt, biedt langlaufen dynamische stretches voor je hele lichaam. Doe maar eens flink wat langlaufpassen en je snapt wat we bedoelen.



DE MOGELIJKHEID OM INSPIRERENDE DOELEN TE STELLEN

Je kunt je langlauftraining gebruiken als een platform om jezelf doelen te stellen, zoals meedoen aan een marathon, sterker worden, je gezondheid verbeteren of om meer tijd buiten door te brengen. Het geeft een fantastisch gevoel om een doel te stellen en het te halen.



REDENEN OM TE REIZEN

Er zijn veel marathons die in de prachtigste skigebieden plaatsvinden. Deelname aan een marathon of een trainingsweek biedt je een goed excuus om te reizen.



EEN EXCUUS OM NIEUW MATERIAAL KOPEN

Je kan steeds nieuw materiaal aanschaffen voor je training en wedstrijden. Een nieuwe outfit biedt een prachtige bron van motivatie.



BETERE BALANS

Je staat tijdens je training veel tijd op één ski. Je verbetert je balans, hoe oud/jong je ook bent.



AANZIEN

Hoe dan ook, een langlaufer geniet tegenwoordig steeds meer aanzien. In de loipe dwing je respect af. En wie weet, opent het deuren voor je, want ook directeuren zijn tegenwoordig in de loipe te vinden.

MARATHON KALENDER 2021

Vanwege het corona-virus zijn alle activiteiten onder voorbehoud!
Check de websites voor actualiteiten.



DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
DECEMBER			
19	La Venosta	20+30 KL	www.lavenosta.com
JANUARI			
8-9	Bedrichovsky Night Light	17,5+35 KL	www.ski-tour.cz
9	Kaiser Maximilian - Seefeld	60 KL+SK	www.kaisermaximilianlauf.com/de/
9-10	Bessans	42+21 SK, 30 KL	www.marathonskitour.fr/evenement/detail/758
10	Attraverso Campa	21 SK	www.campa.ch/
13-17	NK	7,5+25 SK, 10 KL	www.nskiv.org/event/noords-festival
15/17	Ramsauer-Dachstein	2 SK, 12+30 KL, 15+42 SK	www.tour-de-ramsau.com/en
16	Pustertaler	60 KL	www.ski-marathon.com
16	La Diagonela	30 KL	www.ladiagonela.ch
16-17	Zadovska	30 KL, 30 SK	www.ski-tour.cz
17	Planoiras Lenzerheide	12+25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
17	Les belles combes	40 KL	www.lesbellescombes.fr
23	Kammlauf	26 SK, 26+50 KL	www.kammlauf.de
23-24	Toblach Cortina	32 SK, 42 KL	www.dobbiacocortina.org
23-24	Dolomitenlauf	20+42 KL, 20+42 SK	www.dolomitensport.at
24	Rothenthurmer Volksskilauflauf	23 SK	www.volksskilauflauf.ch/
24	Lemming loppet	21+42 SK	www.lemming-loppet.de
27/31	La Foulée Blanche	42 SK	www.lafouleeblanche.com
28	Lavazelloppet	22 KL	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
29-30	Karlovska	10+25+50 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
30	Steiralauf	25+50 SK, 30 KL	www.steiralauf.at
30-31	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25 KL, 35+55SK	tannheimertal.com/tannheimer-tal/veranstaltungen/highlights/ski-trail/
30-31	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25 SK, 30KL	www.bielastopa.sk
31	Marcialonga	70+45 KL	www.marcialonga.it
31	Surselva Sedrun	25 SK	www.surselva-marathon.ch
FEBRUARI			
5-7	Marcia Gran Paradiso	25+45 KL, 25 SK	www.marciagranparadiso.it
6-7	Orlicky Maraton	20 SK, 10+20+40 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
6-7	König-Ludwig-Lauf	21+50 SK, 21+50 KL	www.koenig-ludwig-lauf.com/
7	Kandersteg, CH	10+21 SK	www.kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
12/14	Jizerka Padesátka	30 SK, 10+25+50 KL	www.jiz50.cz
13	Schwarzwald	100+60 KL, 100+60 SK	www.fernskiwanderweg.de
13	Orsa Grönklitt Skimarathon	42+21 KL	www.orsask.se/varatavlingar/orsagronklittskimarathon
13-14	Transjurassienne	25+56 KL, 25+48+68 SK	www.transjurassienne.com
13-14	Engelbrektsloppet	30+45+60 KL	www.engelbrektsloppet.com
13-14	Koasalauf	28+50 SK, 28+50 KL	www.koasalauf.at
14	Erzgebirgs	10+21 SK, 21+42 KL	www.erzgebirgs-ski-marathon.de
14	Einsiedler Skimarathon	25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
14/21	Tartu	31+63 KL	www.tartumaraton.ee
20-21	Rennsteig	15 SK, 15+30 KL	www.rennsteig-ski-lauf.de/rennsteig-ski-lauf/start/
20-21	Gsiesertal	30+42 SK, 30+42 KL	www.valcasies.com
20-21	Karlův běh	22 sk, 22+45 KL	www.stopaprozivot.cz/en/
21	7-Mila	74+40+24 KL	www.7-mila.se
21	Franches Nordique	10+30 SK	www.sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
21	3 Taler lauf	15+30 SK, 11+33 KL	www.achensee.com/events/winter-events/achensee-3-taler-lauf/
27-28	Sumavský Skimaraton	23+45 KL, 23+46 SK	www.ski-maraton.cz
27-28	Finlandia	20+32+50 SK, 20+32+50 KL	www.finlandiahiito.fi

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
27-28	Jelyman	10 SK, 20+40 KL	www.ski-tour.cz/en/jelyman/r6
27-28	Gommerlauf	21+42 SK, 21 KL	www.gommerlauf.ch
28	Notschreilauf	10+20 SK, 10+20 KL	www.notschrei-lauf.de
MAART			
5	Vasaloppet	30+45+90 KL	www.vasaloppet.se
5/7	Bieg Piastow	30 SK, 25+50 KL	www.bieg-piastow.pl
6-7	Ganghofer	20+42 SK, 25+50 KL	www.seefeld.com/ganghoferlauf/de
7	Mara Les Rosses/Ste Croix	22+42 SK, 22+42 KL	www.ski-mara.ch
7/13	Pirkan hiihto	90+52+45 KL/SK	www.pirkankierros.fi
13	Jyväskylä Skimarathon	30+50 SK, 30+50 KL	www.jyvaskylaskimarathon.fi/
13	Arefjällsloppet	35+65 KL	www.arefjallsloppet.se
14	Engadin	17+21+42 SK	www.engadin-ski-marathon.ch
20	Vuokatti Hiihto	50+30+20 SK+KL, 100	www.haastaitesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english
20	Birkebeiner	28+30+54 KL	www.birkebeiner.no
20-21	Skadi	17+32 SK, 24+42 KL	www.skadi-loppet.com
21	Le marathon des Glières	22+42 SK	www.marathondesglieres.com
27	Tornedalsloppet	23+45 KL	www.tornedalsloppet.se
27	Galtür Cross Country Climb	12,4+21,3	galtuer.com/de/Events/Sport-Highlights/Galtuer-Nordic-Volumes
APRIL			
10	Reistadloppet	34+50 KL	www.reistadloppet.no/
13/17	Lapponia	60/30, 50/25, 80 SK, 40KL	www.lapponiahiito.fi
17	Ylläs-Levi	70 KL	www.yllaslevi.com/

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

www.noordsesporten.nl

NOORDSE SPORTEN AGENDA

Biatlon Langlauf Rolski Noordse Sporten Nordic Walking Cross Skate	Zaterdag 24 oktober	Vasa Sport – Kromme Rijn Loppet [rolski]
	Zondag 1 november	Troll Rø – Rolski & Cross skate tocht
	Zondag 1 november	LLV Gouda – open dag/proeflessen
	Zondag 8 november	SLT – Bergzicht klassiek [rolski klassiek] *HCN*
	Zondag 6 december	Vasa Sport – Utrechtse Heuvelrug Loppet [rolski klassiek]
	Zondag 13 december	LLV Gouda – open dag/proeflessen
	Zaterdag 19 december	LLV Gouda – Wintertriathlon [hardlopen, MTB, langlauf] *HCN*
	9 t/m 16 januari 2021	NSKiV & Vasa Sport - Noords Festival [langlauf]
	Zaterdag 16 januari	Dachstein Classic – NK marathon [langlauf klassiek] *HCN*
	Zondag 17 januari	Dachstein Skate – NK marathon [langlauf skate] *HCN*
Er worden nog meer evenementen georganiseerd in 2021.		
Houd de Noordse Sporten Agenda in de gaten of meld je aan voor updates.		
Zie https://noordsesporten.nl/agenda-lijst		



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