

Langlaufreizen:
marathon, vereniging,
huttentocht

Voorbereiding: een
andere benadering
van balanstraining én
wennen aan de kou

Marathoncup:
uitslagen en cijfers



LANGLAUF **MAG** ¹³

LANGLAUFMAGAZINE #13 - 2022 || HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

Voorwoord

Wat heerlijk dat we weer vrij kunnen bewegen en trainen zoals we dat al jaren deden. En dat we dit jaar gewoon op langlaufvakantie kunnen gaan, als er voldoende sneeuw valt. Dan zijn alle loipes open en gaan tochten, wedstrijden en marathons door. En daar gaan we ons op voorbereiden!

We kijken terug op een mooie lange winter. We konden van begin december in Livigno tot begin april in IJsland langlaufen. En dan was er de inspiratie van de Olympische Spelen. Daar werd gelangauft onder barre omstandigheden. Onze 'Nederlandse' deelnemer vertelt erover.



Dat we afgelopen winter stonden te popelen om weer te langlaufen blijkt uit de deelnemersaantallen aan de marathons en testevents. Dik 325

individuele inschrijvingen waren een mooi uitgangspunt voor ons overzicht van de marathoncup. Eén deelnemer deed zelfs mee aan zeven koersen. Bij de dames liep iemand zes koersen.

En nu gaan we ons voorbereiden op de komende winter: zijn onze ski's nog in orde? Is onze core stability goed? Weten we al waar we heen gaan? In het LanglaufMAG staan heel wat ideeën om een mooi wintersportplan te maken. Sluit je aan bij een vereniging: voorpret verzekerd. Want samen sporten stimuleert en motiveert.

Do Witteman

JOUW BELEVENISSEN IN HET LANGLAUFMAG?

Wij nodigen je van harte uit je belevenissen, foto's, artikelen in te sturen. Liefst voor eind april 2023, zodat we je verhaal kunnen inplannen. Stuur het naar info@langlauf.nl. Of vraag ons te schrijven over een bepaald onderwerp. Ik zeg doen!



COLOFON

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

HOOFDREDACTIE

Do Witteman

REDACTIE

Edward Jacobs, Erik van Leeuwen, Ineke van den Oever, Marco Puik, Dieuwke de Vries, Do Witteman

FOTOGRAFIE

Vasa Sport, Peter Jansen, Bedaf, Langlaufvereniging Gouda, Troll, Vincent Vermeulen, Marcoen Scholten, Cees Verbeek, Marit Pietersen

MARATHONCUP

Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES

langlaufmagazine@langlauf.nl



5 Reisverslag Uhro Kekkonen Huttentocht op back country langlaufski's

8 Even voorstellen Langlaufteam DAV Kleve-Groesbeek

9 Samen sporten is leuk!



10 Trainen in de sneeuwhal Alvast wennen aan de kou

12 Een andere benadering van balanstraining

16 Have a brake! Over remmen op rolski's

INHOUDSOPGAVE

18 Langlaufski's, de keuze is reuze. Maar wat zijn de verschillen?



21 De skinski hoort erbij



25 Marathon Cup seizoen 2021-2022

29 - Noords Festival - World Mastersworldcup

31 Verenigingsreis Langlaufvereniging Gouda Weer naar de sneeuw!

32 Peter Jansen: 'Missie (niet) geslaagd'



34 'De marathonploeg van 'captain' Zby: zijn tijd ver vooruit?'

36 Skiën in de Vikingtijd



38 Mika Vermeulen: 'Onderweg naar de wereldtop'

41 - Langlaufleraar worden - Meedoen aan langlaufmarathons!



42 Braziliaanse langlaufster mist Olympische Spelen door zwaar auto-ongeluk!



46 Langlaufen op IJsland

49 - HCN: klassement van deelname aan langlauf-/rolskiwedstrijden - De Portraat van de NSKiV

50 Marathonkalender 2023



NSkiV.nl

Onlangs heeft de Nederlandse Ski Vereniging de nieuwe website NSkiV.nl gelanceerd. Deze nieuwe website bevat alle benodigde informatie voor de wintersportliefhebbers die actief zijn of willen zijn binnen de Nederlandse wintersport.

Ben je op zoek naar een wintersportorganisatie bij jou in de buurt of naar een geschikte opleiding tot langlaufleraar? Ook jouw mogelijke topsportcarrière begint in Nederland! In alle gevallen helpt NSkiV.nl je op weg om jezelf te ontwikkelen binnen de Nederlandse wintersport.



📍 Nationaal park Uhro Kekkonen, Finland ↔ 7 dagen
★★★★★ Ervaring om nooit te vergeten

Veel Sami beschouwen 'Lappen' als een neerbuigende term. Het toerismebureau voor Noord-Noorwegen schrijft: 'Wij raden aan Sami en Sápmi te gebruiken in plaats van Lappen en Lapland.'

Reisverslag nationaal park Uhro Kekkonen

HUTTENTOCHT OP BACK COUNTRY LANGLAUFSKI'S

Tekst: Edward Jacobs

Zo zit je vakantie verhalen op te halen en zo word je enthousiast om weer een huttentocht in de sneeuw te maken. Sjaak en ik (Edward) hebben allebei eerder een huttentocht op backcountry langlaufski's gemaakt. We zijn al jaren sportmaten en vinden het leuk om samen met de Trollators sportieve uitdagingen aan te gaan; binnen grenzen.



Het idee van een huttentocht dropten we bij de Trollators & Friends & Fans. Eerlijk gezegd hadden we niet zoveel enthousiasme verwacht. Tot mijn verbazing zei zelfs mijn vrouw (Dianne) meteen 'ja'. Zo hadden we een groep van zeven, in de leeftijd tussen de 53 en 62. Met uitzondering van jonge 'hond' Loek; die is pas 22. Doel was om samen een leuke backcountry tocht te maken en die zelf te organiseren. Het gebied was snel bekend: nationaal park Uhro Kekkonen in Fins Sápmi. Dit gebied kenden we van eerde-

re langlauf- en huttentochten. De tocht mocht best spannend zijn, maar het was geen doel om lange afstanden of zware omstandigheden op te zoeken. Wel wilden we onderweg goed eten, dus geen kant-en-klaar eten uit zakjes of saaie koekjes. Afgesproken werd dat iedereen een avondmaaltijd zou verzorgen; de ochtend- en middagmaaltijd waren ook afgesproken; zo ontstond het menu van de week.

Niet alle deelnemers hadden evenveel ervaring met het langlaufen van tochten. Als voorbereiding op het langlaufen en om gevoel te krijgen voor het trekken van een pulka zijn we een paar keer naar langlaufvereniging Bedaf gegaan om daar te zandlopen, zelfs met een autoband achter ons aan. >

DE HUTTEN IN NATIONAAL PARK UHRO KEKKONEN

In Uhro Kekkonen staan veel hutten, de meeste op redelijke loopafstand. Veel hutten hebben een reserveerbaar en niet-reserveerbaar deel. Wij hebben vroegtijdig alle hutten gereserveerd om zeker te zijn van een goede, rustige slaapplek. In het park zijn ook niet-reserveerbare hutten aanwezig die toegankelijk zijn voor iedereen. Als het slecht weer is kan het daar druk worden. Er zijn ook day-trip-huts, shelters, fireplaces e.d.

Op routes die vaker gelopen worden kun je soms het spoor van een voorganger volgen, tenzij er sneeuw gevallen is. Voor het onderhoud van hutten wordt door de beheerders met sneeuwscooters gereden, dus als je mazzel hebt zijn ze kort tevoren op route geweest en is jouw route ook hun route.

Aankomen bij een hut is een beleving. De hutten liggen mooi en zien er authentiek uit. Binnen in de hut is de ruimte beperkt. Zeker voor zeven personen met ook nog alle spullen uit de pulka's. In de hutten zijn altijd aanwezig een kachel, een kooktoestel op gas, gasfles(sen), een picknicktafel, emmers (om water te halen) en bedden van hout, meestal voorzien van matras. Bij de hut vind je verder een houtopslag met voldoende gekloofd hout en een droog toilet.

Na aankomst in een hut moet je water halen. Soms uit een riviertje of meertje, soms moet je een gat hakken in het ijs. Al het water dat je drinkt moet gekookt worden; je weet immers niet wat er onder het ijs of hogerop in de rivier ligt. Daarna kun je wat eten en uitrusten voor de volgende dag.



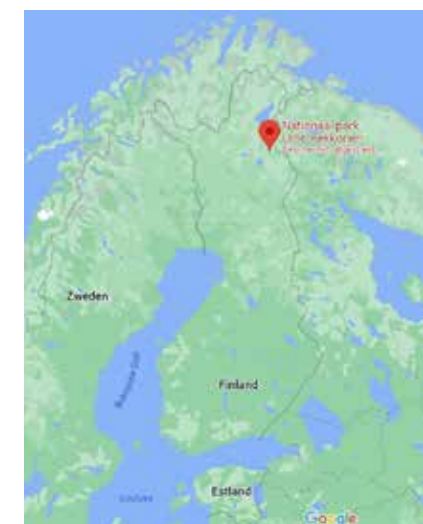
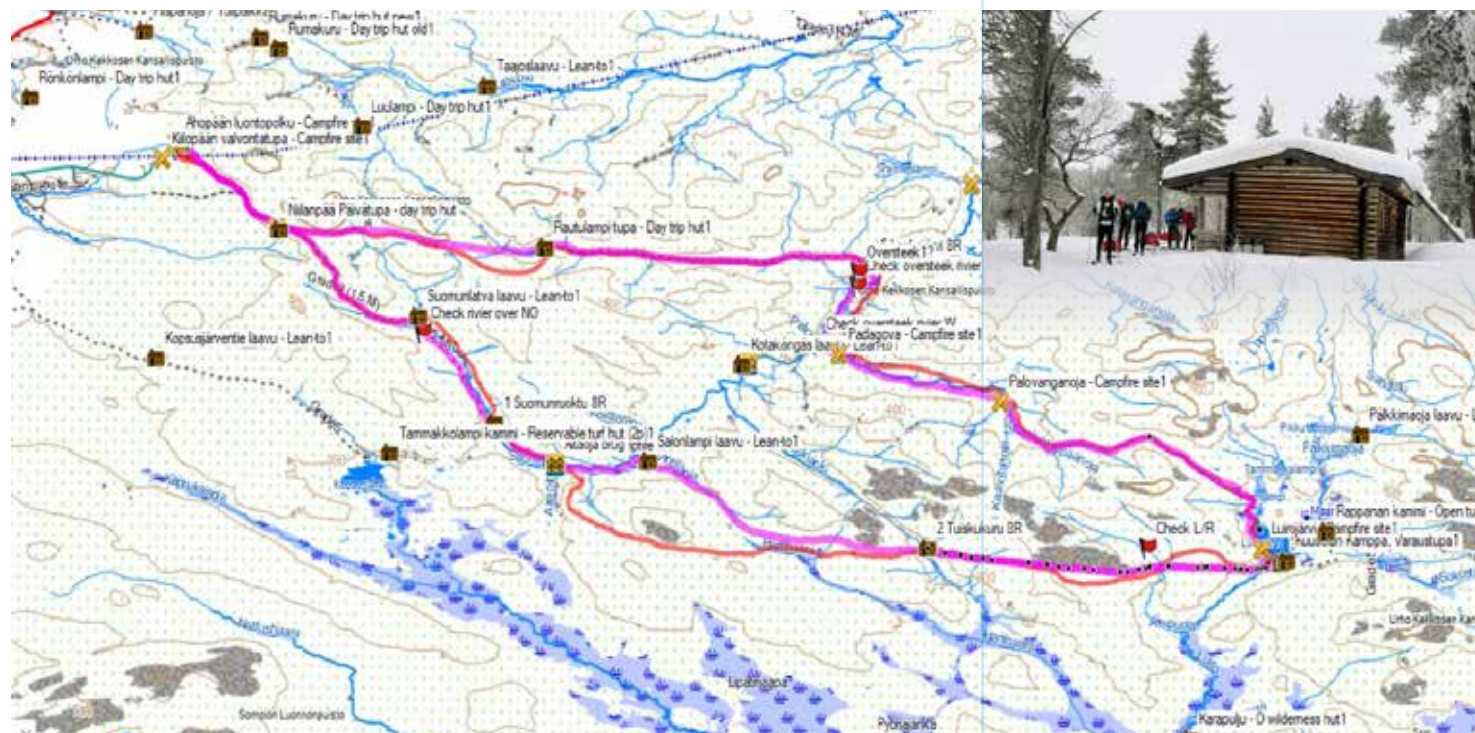
ONZE TOCHT

Eerst naar Saariselkä waar we onze skispullen en pulka's op konden halen. Vanaf daar was het 15 km langlaufen naar Kiilopää, ons officiële startpunt. Op deze route hadden we last van backslip. Omdat we wisten dat de dag erna zou beginnen met 6 km heuvel op, hebben we 's avonds de full skins onder alle ski's geplakt.

Na een mooi begin van de eerste dag, kregen we hogerop zeer dichte mist.

De mist was zo dicht dat Dianne zonder pulka op onze aanwijzingen voortliep tot we haar nog net zagen en dan liep de rest van de groep naar haar toe; een soort lopen op kompas. Gelukkig werd het zicht na een paar kilometer beter en konden we makkelijker navigeren.

Halverwege de tocht hadden we een 'rust'dag. De dag erna stond immers de langste route op de planning; van Lurojärvi naar Lankojärvi. In het info-



Uhro Kekkonen is een nationaal park in noord-oost Finland, tegen de Russische grens aan



Trollators & Friends & Fans is een groep (oudere) leden van Troll Nordic Sports die naast Troll samen sporten en elkaar actief houden.



centrum van Uhro Kekkonen vroegen ze of we zeker wisten dat de geplande route te lopen was. 'Slik'; we denken van wel. We besloten vroeg te vertrekken. De tocht zou ongeveer 21 km zijn. Zoals altijd bespraken we de avond tevoren de route met de kaart en de hoogteprofielen. Alle routes, alle mogelijke hutten en schuilplaatsen hadden we in de gps en op kaart staan. Ook hadden we alternatieve routes en beslispunten (rivieroversteken, links/rechts van de rivier lopen) opgenomen in de gps. We hadden drie gps'en bij ons; twee continue aan tijdens het navigeren en een reserve.

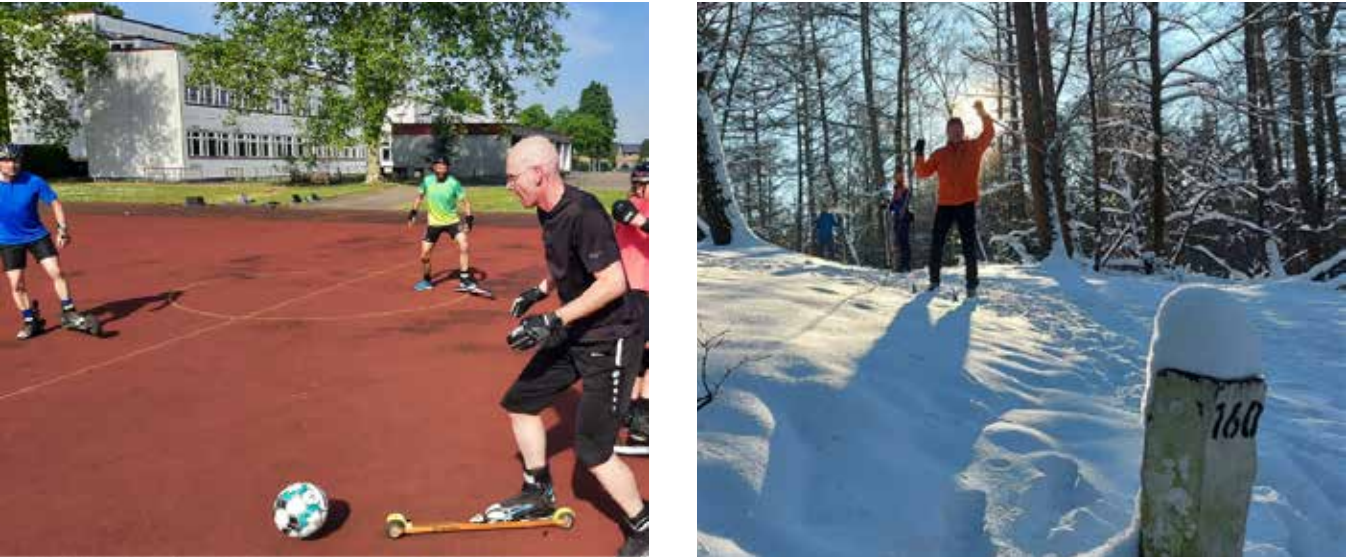
Het eerste deel ging heel soepel. Zon, prachtige omgeving en een hoge gemiddelde snelheid. We liepen een andere route dan gepland en zelfs anders dan onze alternatieve routes, maar op basis van het terrein liepen we de beste route. Daarna kregen we last van plaksneeuw. Na twee uur worstelen werd de sneeuw beter, scheen de zon, aten we pannenkoeken langs een riviertje en was iedereen weer blij.

De laatste dag was het stralend weer. Perfect voor een lange tocht met venijnige hellingen aan het begin en drie stevige hellingen aan het eind. Het eerste stuk was pittig; hele korte steile ijzige hellingen door het bos die lastig waren met een pulka in je rug. Aangekomen bij tussenstop Rautalampi bleek dat de hutten daar, na een brand twee jaar geleden, vervangen zijn door IKEA-achtige hutten; functioneel, maar niet authentiek. Na een lange stop met pannenkoeken legden we de laatste kilometers af. Rob heeft bovenop de Nederlandse vlag mogen planten omdat hij de minst ervaren langlaufer was en alles gewoon gedaan heeft. Na zeven dagen onderweg te zijn geweest is douchen het lekkerste en daarna het biertje.

Een uitgebreider verslag met meer foto's, routes e.d. vind je op www.edwardjacobs.nl/huttentocht-uhro-kekkonen-2022/

Even voorstellen

LANGLAUFTEAM DAV KLEVE-GROESBEEK



Tekst: Larsen Seydel

Hoe leuk is het dat er, naast de actieve langlaufverenigingen in Nederland, op de grens met Duitsland nog een heel actief langlaufteam te vinden is: DAV Kleve-Groesbeek. Larsen Seydel, trainer van dit langlaufteam, stelt ze aan ons voor.

Het langlaufteam DAV Kleve-Groesbeek maakt deel uit van en wordt ondersteund door de Duitse Alpenvereniging. Het is een klein, maar enthousiast team van langlaufers, dat elkaar door toeval in de grensregio Nijmegen heeft gevonden. Het team is tweetalig: Duits-Nederlands. De leden zijn óf Nederlanders die in Duitsland wonen, óf Duitsers die in Nederland wonen. Maar er zijn ook Duitsers bij, die in Duitsland wonen en Nederlands praten, en andersom. Enkele leden zijn opgegroeid in beroemde internationale langlaufregio's als Telemark, Noorwegen of Thüringer Wald en Zwarte Woud in Duitsland. Zo ben ik opgegroeid in het Zwarte Woud waar ik met mijn schoolteam Duits vicekampioen ben geworden. Later ben ik langlauftrainer geworden van het Schwarzwälder Skiverband en heb ik stage gelopen bij het nationale Duitse Studententeam. Inmiddels neergestreken in Kleve train ik wekelijks, meestal zondagsochtend in het heerlijke bosrijke en heuvelachtige grensgebied Kleve-Groesbeek, het langlaufteam DAV Kleve-Groesbeek. Onderdeel van de training zijn de klassieke techniek-oefeningen zoals de diagonaalpas, hard nodig op het geaccidenteerde trainingsterrein, rolskiën met één rolski, rolskiën zonder stokken of alleen met stokken zonder rolski's. Net zo exotisch als het toenmalige bobsleeteam uit Jamaica voelt de ploeg zich weleens als er op één been gerolskivoetbald wordt. Maar natuurlijk worden er ook regelmatig toertochten van verschillende afstanden (Langlaufen lernt man nur durch langes Laufen!) op verharde paden en op bospaden gelopen. Én genieten we van langlaufen in de sneeuw als dat maar enigszins mogelijk is. Ondertussen heeft bijna iedereen remmen aangeschaft want er is behoorlijk wat reliëf op de routes: de SkikeWahia rem voor de klassiek+skating cross-rolski van SRB en de rem van SkiSkett voor bijvoorbeeld de Elpex Offroad of gewone rolski zoals de Swenor Finstep, zie ook het artikel op pagina 16. De

trainingsdoelen van de verschillende leden variëren van deelname aan de Vasaloppet tot meerdaagse tourtochten met rugzak in Tsjechië of Lapland tot langlaufen in Ramsau, Oostenrijk.

Voor informatie zie: dav-kleverland.de/gruppen/langlauf/
Nieuwe leden zijn van harte welkom!

HOE BEGIN JE MET LANGLAUFEN?

We kunnen er magazines en boeken vol over schrijven maar Herbert Cool van de Nederlandse Ski Vereniging legt het prima uit in een video. Je ontdekt welke disciplines er zijn, welk materiaal er nodig is en waar je het kan doen. Bekijk de video op: www.langlaufpagina.nl/starten

SAMEN SPORTEN IS LEUK!

Door heel Nederland kan je bij verenigingen of instructeurs les nemen of trainen op ski's, rolski's of cross skates. Daarnaast kun je bij veel verenigingen ook samen hardlopen, meedoen aan nordic walking, nordic sports, fietsen of mountainbiken. Verenigingen organiseren ook toertochten en wedstrijden en vaak gaan leden met elkaar op reis naar de sneeuw. Kortom: *join the club. Samen word je beter!*

WERK JIJ ALS ROLSKI- OF LANGLAUFINSTRUCTEUR?

Het LanglaufMAG geeft graag een zo volledig mogelijk overzicht van de mogelijkheden waar je in Nederland kan leren rolskiën of langlaufen. We hebben de verenigingen (aardig) in beeld. Maar zelfstandig werkende instructeurs worden nog niet vermeld in het overzicht.

Wil je daarin opgenomen worden zodat mensen uit jouw omgeving je kunnen vinden? Meld je via info@langlauf.nl met je naam, je bezigheden en de omgeving, plus je website. Je hoort erbij!



Naam	www	Wekelijks trainen	Cursussen												Cursussen
			Cursussen	Wekelijks trainen	Langlaufen op sneeuw	Langlaufen op rolski	Langlaufen op cross skate	Langlaufen op hardlopen	Langlaufen op nordic walking	Langlaufen op nordic sports	Langlaufen op mountainbiken	Langlaufen op fietsen	Langlaufen op inline skaten	Langlaufen op toertochten	
1 IL PRIMO, Bergen – www.ilprimo.nl															
2 SKIKRING ALKMAAR – www.skikringalkmaar.nl															
3 SKIVERENIGING 'T GOOI – www.skigooi2.nl															
4 ROLSKI EN WINTERSPORTVER. RW ROTTEMEREN – www.rwrottemeren.nl															
5 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlauf.nl															
6 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Soest – www.langlaufen.nl															
7 VASA SPORT, Cothen – www.vasasport.nl															
8 GOWITHJO – www.gowithjo.nl															
9 LANGLAUFCLUB ZUIDLAREN – http://langlaufclub.nl															
10 DIEPENVEENSE SC.AFD. NORDIC SPORTS – www.nordicsportsdiepenveen.nl															
11 BUITENSPORTEN – www.buitensporten.nl															
12 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – www.trollnordicsports.nl															
13 LANGLAUFTEAM DAV KLEVE – www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html															
14 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – www.bedaf.nu															
15 SKIKEN BRABANT – www.skikebrabant.nl															
16 NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – www.nordicsports4all.nl															

Trainen in de sneeuwhal

ALVAST WENNEN AAN DE KOU

Foto: Maurice Brandts

Tekst: Ineke van den Oever

Er zijn volop mogelijkheden in Nederland om je voor te bereiden op langlaufen in sneeuw. Rolskiën of langlaufen op een mattenbaan halen het alleen niet bij het gevoel dat je krijgt als je door verse sneeuw glijdt. De Nederlandse indoorsneeuwhallen zijn vooral bekend bij de skiërs en snowboarders. Toch zijn er diehards die ieder weekend vroeg opstaan om te langlaufen in de Nederlandse sneeuw. Jan Knijn van Skikring Alkmaar en langlauftrainer Maurice Brandts vertellen over de trainingen die gevolgd kunnen worden bij SnowWorld Amsterdam en Landgraaf. Anna Chernilovskaya geeft een inkijkje in haar trainingsuren in de sneeuwhal in Zoetermeer.

LANGLAUFTRAINING MET SPECIALE LOIPES BIJ SNOWWORLD AMSTERDAM IN SPAARNWOUDE

Jan Knijn: Vanaf begin oktober tot ongeveer half februari trainen wij met Skikring Alkmaar iedere vrijdag van 9:30 tot 10:30 in de sneeuw. Onze trainer is Kostadin Sivinov, voormalig lid van de Bulgaarse langlaufselectie. Met zijn kennis van het langlaufen weet hij iedereen te motiveren en vooruit te helpen.

Onze trainingen vinden plaats op de indoorsneeuwbaan van SnowWorld Amsterdam. De pistebully die iedere avond de pistes prepareert, mist helaas een sporentrekker. Onze trainer komt daarom iedere donderdagavond naar de sneeuwhal om handmatig met zijn eigen langlaufatten loipes te trekken. Twee loipes naast elkaar op de kleine piste en twee loipes naast elkaar op het vlakke deel bij de ingang.

De getrokken loipes en de baan kunnen in de nacht uitharden. Door de inspanning van Kostadin is het mogelijk om het langlaufen te beoefenen op het vlakke deel en naar believen de beide loipes op de kleine piste te gebruiken. Het is bij ons mogelijk om op de kleine piste te trainen op het afdalen met alpine techniek en te oefenen met de vrije stijl.

SnowWorld staat het toe dat tijdens onze training ook skiërs gebruik kunnen maken van de kleine piste. Vaak zijn dit kinderen. Dat heeft voor- en nadelen. Je moet af en toe wel eens wachten voor je kunt afdalen, maar leert ook opletten met afdalen en dat is erg belangrijk!

Om iedereen voldoende aandacht te geven hanteert de trainer een groepsgrootte van maximaal 10 personen. Bij aanmelding van nieuwe groepen starten die een uur later; om 10:30. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze zelf hun langlaufuitrusting meebrengen. Helmen, die vanaf vorig seizoen verplicht zijn, worden verstrekt door

SnowWorld Amsterdam. Goede kleding is ook geen overbodige luxe, want de temperatuur in de hal is -7 °C.

Kijk voor meer informatie op de onderstaande link van de Skikring Alkmaar: skikringalkmaar.nl/sportactiviteiten/langlaufen/

UITDAGENDE TRAININGEN IN DE SNEEUWHAL VAN SNOWWORLD LANDGRAAF

Langlauftrainer Maurice Brandts: Ook komend winterseizoen is het weer mogelijk om langlauftrainingen te volgen bij SnowWorld Landgraaf. Van september t/m maart trainen wij op zondag van 07.15 tot 09.15 uur. Officieel gaan de liften pas om 08.00 uur open, dus tot dan hebben we alle pistes tot onze beschikking. Behalve in september. Dan is één piste bezet door internationale skiteams.

Vooraf stijgen en dalen kun je in de sneeuwhal perfect aanleren. Onze trainingen zijn hoofdzakelijk gericht op techniek. Meestal trainen wij de vrije techniek, maar iedere vierde zondag trainen we de klassieke techniek. Iedere eerste zondag van de maand is er een speciale training. Dan kan iedereen die wil, meedoen met de 'Op-naar-de-Top'-challenge. We meten dan de tijd die je nodig hebt om helemaal boven te komen. 365 meter met een stijgingspercentage van 12%. Een mooie uitdaging om jezelf maandelijks te verbeteren!

Natuurlijk is er na afloop volop ruimte voor een gezellige nazit. Al meer dan 13 jaar trainen wij in SnowWorld. Er is een grote groep die al net zo lang meedoet. Ook leden van Bedaf uit Uden komen al jaren om 5 uur 's morgens uit hun bed om met ons mee te doen. Het is dus echt wel de moeite waard!

Mijn dochter Maxime en zoon Fabrice hebben in SnowWorld leren langlaufen en zijn nu goede langlaufers. Maxime werd in 2018 nog Nederlands Kampioen onder de 21 jaar. Ook enthousiast

geworden? Iedereen kan zich bij ons aanmelden, mits je zelf materiaal hebt. Voorwaarde om mee te doen is dat je altijd met de groep meetraint en niet zelfstandig een training afwerkt.

De samenwerking met SnowWorld en zijn skileren is al jaren zeer goed. We zijn daarom ook blij dat we in september weer in de sneeuw bij SnowWorld Landgraaf staan.

VROEGE LANGLAUFTRAINING IN SNOWWORLD ZOETERMEER

Anna Chernilovskaya: Omdat ik het leuk vind om mee te doen aan langlaufwedstrijden zoek ik regelmatig de kunstsneeuw op. Op deze manier kan ik het 'glijgevoel' ervaren, wat ik bij de rolskitraining mis.

In het najaar en de winter begin ik op zaterdag om 8:00 met mijn training in SnowWorld Zoetermeer. Dit tijdstip op zaterdagochtend betekent voor mij, gezien de reistijd van 50 minuten, vroeg opstaan. Na een drukke werkweek, is motivatie erg belangrijk voor dit type training.

Om 8:00 ben je vrijwel alleen in de skihal. Ik maak gebruik van de twee makkelijkere pistes. Vaak zijn de skiers dan op de steile piste bezig. Vanaf 9:00 beginnen er groepen kinderen en dan wordt het al snel te druk. Over het algemeen kan ik het prima vinden met skiërs, ze kijken met respect naar mij als ik omhoog langlauf. Tegelijkertijd moet ik altijd goed opletten in de afdaling, omdat skiërs veel sneller gaan en niet altijd even voorspelbaar zijn.

Mijn training bestaat vooral uit interval- en hoge intensiteit training, omdat er erg weinig vlakke ruimte is. Ik begin altijd met een goede warming

Voor vragen over langlaufen in SnowWorld kan de website geraadpleegd worden via: www.snowworld.com/nl. Leden van de NskiV krijgen korting op een skipas in SnowWorld.



up, door heen-en-weer te skiën op de vlakke stukken. Daarna begint mijn intervalprogramma: een aantal series van skipiste omhoog, bovenaan een rustmoment, waarin ik ook een beetje heen-en-weer kan skiën, en daarna met ploeg of bochten naar beneden.

In de sneeuwhal kun je verschillende typen skating techniek oefenen, zoals de 1-op-1 klimpas met uitvallen naar beide kanten en de klimpas met één stok en dan de kant steeds wisselen. Naar beneden kun je bijvoorbeeld stapbochten oefenen of remmen in de afdaling. Meestal sluit ik mijn langlauftraining af met een uurtje rolskiën. Dan heb ik tenminste aan mijn eigen regel voldaan dat ik langer aan het trainen ben dan onderweg. De fietspaden in Zoetermeer zijn fantastisch, en ik vind het altijd leuk om fris in een minder bekende omgeving te rollen.

Wat ik mensen zou aanraden als ze gaan langlaufen in de sneeuwhal zijn goede handschoenen. Tijdens het trainen blijft mijn lichaam vaak wel warm, maar zonder lobsters heb ik toch koude handen.

En allerbelangrijkste: het leukste is om samen te trainen bij SnowWorld! Je bent dan niet de enige gekke langlauer tussen de skiërs en ook niet de enige gekke die zo vroeg opstaat op zaterdag om te kunnen trainen. Ik wens dan ook iedereen veel plezier in onze Nederlandse (kunst)sneeuw!

EEN ANDERE BENADERING VAN BALANSTRaining

Tekst: Yvonne Bontekoning, bewegingsanalist en voetkundige.
Mede-eigenaar van Voetentraining.nl

Als langlaufer weet je hoe belangrijk balans is om goed te kunnen glijden op één been. Ongeacht of je nu de diagonaal- of skatepas doet. Om je balans te verbeteren wordt vaak rompstabiliteitstraining of oefeningen op een balansbord geadviseerd.

Minder bekend is sensorische training om je balans te verbeteren. Sensorische training is meer omvattend. Hoe wij bewegen is een gevolg van informatiestromen via zenuwbanen naar onze hersenen en de reactie van onze hersenen via andere zenuwbanen naar onze spieren. De informatie naar onze hersenen komt via verschillende systemen binnen:

- Visueel (ogen)
- Audio (oren)
- Evenwichtsorgaan (in onze oren)
- Tactiel (gevoel in voor handen, voetzolen)
- Proprioceptie (positiezin: het vermogen om de positie van het eigen lichaam en lichaamsdelen waar te nemen).

We gaan eerst een oefening doen om te ervaren wat het proprioceptieve systeem doet.

Ga in schrede stand staan, voeten heupbreedte en doe je ogen dicht. Voel nu eens waar je enkel van je voorste voet is, en je knie? En van je andere voet en knie? Of focus met je ogen dicht op je schouder of elleboog. Met je ogen dicht kun je op ware grootte alles projecteren. Stel dat je met je vinger je schouder of elleboog of knie zou willen aanwijzen. Zonder te kijken kom je precies goed uit. Probeer het maar eens. Dit is wat de proprioceptie doet. Het zorgt ervoor dat je hersenen weten

waar je lichaamsdelen zijn in de ruimte. Maar wat nu als bepaalde gewrichten niet goed zijn uitgelijnd? Je hersenen weten nog steeds waar ze zijn, maar je balans en coördinatie zijn wel verstoord. Het oefenen van balans op een balansbord is een vorm waarbij je vooral meer aanspraak maakt op je visuele systeem. Als je je balans wilt verbeteren, zou je dus alle hierboven genoemde systemen moeten trainen. Hoe doe je dat? In dit artikel geef ik enkele tips.

ACTIVEREN TACTIELE SYSTEEM

Doe je je core training op blote voeten of sta je liever op stevige sportschoenen? Misschien heb je daar ook nog steunzolen in. In je voetzolen zitten heel veel sensoren. Evolutionair gezien logisch, want we zijn als mens geschapen om op blote voeten te lopen. Zodra de voet de grond raakt moet er informatie naar de hersenen gestuurd kunnen worden. Als moderne mens zijn we niet meer gewend om veel op blote voeten te lopen.

Tip! Als je thuis of in de sportschool (core) oefeningen doet, doe ze voortaan op blote voeten. Als je net begint om op blote voeten te trainen wordt je balans eerst slechter. Dit komt omdat je niet goed staat uitgelijnd. De signaalfunctie tussen voeten en de rest is verstoord. Bij het doen van oefeningen op blote voeten betrek je ook

je tactiele systeem. In je voetzool en in je handen zitten veel sensoren. Door oefeningen op blote voeten te doen trigger je sensoren in je voetzolen. Je schudt ze weer wakker als het ware. Ze kunnen weer mee gaan werken aan je balans.

Met de volgende oefeningen geef je de sensoren in je voet een extra oppepper. Je kunt deze oefening dagelijks doen.

Oefening 1 VOETZOEN ACTIVEREN



- Gebruik een tennisbal of nog beter een spike massagebal (zie afb. 2)
- Ga staan met je ene voet iets voor de andere.
- Deel je voet denkbeeldig in de breedte in drie banen (zie afb. 1). Je hebt een binnenste, een middelste en een buitenste baan.

- Deze oefening doe je zittend op een stoel. Als je een goede balans hebt, kun je de oefening ook staand doen.
- Houd je knieën iets van elkaar, zodat je bovenbenen recht naar voren wijzen. Je onderbeen staat recht onder je knie.
- Plaats nu het massageballetje onder de binnenste voetboog.
- Rol nu heel rustig met hele lichte druk op de massage bal. Houd je tenen ontspannen, trek ze niet op.
- Je rolt van de bal van je voet tot het begin van je hiel. Zorg dat je onderbeen in het verlengde van je bovenbeen beweegt.
- Rol de bal met je voet zonder druk terug naar de voorvoet.
- Doe dit tien keer.
- Het gaat niet om kracht en ook niet om snelheid.
- Ga dan naar de middelste baan, doe dat ook 10x en vervolgens de buitenste baan, ook 10x.
- Daarna herhaal je deze oefening voor de andere voet. Wil je het verschil ervaren. Wandel dan eerst even een stukje en voel het verschil tussen je beide voeten.

VERBETEREN UITLIJNING EN SAMENWERKING VOETEN EN BEKKEN

Veel voeten zijn de connectie met het bekken kwijt, waardoor de samenwerking tussen voet, enkel en bekken is verstoord. We hebben het hier dan over een verstoring van het proprioceptieve systeem. Wat balansverstoringen geeft. Het proprioceptieve systeem bevat ook veel sensoren. Dit zijn sensoren die gevoelig zijn voor druk, trilling, rek, ... Deze sensoren zitten in ons gewrichtskapsel, banden, pezen en spieren. Als de uitlijning tussen voeten en bekken verbetert, verbetert de coördinatie en daarmee stabiliteit en kracht.

De volgende vier oefeningen helpen om voet en bekken beter samen te laten werken. Dit kun je ervaren door voor en na de oefeningen op een been

te staan in de diagonaalpas of skatepas en te kijken of je balans beter is geworden.

Voordat je deze oefeningen gaat doen moet je nog iets weten over een goede uitlijning van je lichaam.

Doe de bekken oefeningen, zodat het uitstekend botje aan de zijkant van je bovenbeen, wanneer je een loodlijn neerlaat, net voor je knokkel van je enkel uitkomt (afbeelding rechts). Je ribbenkast en hoofd staan recht boven je bekken. Als je zo staat is de druk onder je voeten gelijk verdeeld tussen je voorvoeten en hielen.

Oefening 2 BEKKEN ZIJWAARTS BEWEGEN

- Ga op twee voeten staan met je voeten parallel naast elkaar. Voeten op heupbreedte.
- Plaats je bekken recht boven je voeten.
- Houd je schouders en bovenlijf stil. Door je handen op je borstbeen te leggen, kun je beter zien en voelen of je ribbenkast stil blijft.
- Verplaats nu heel rustig je bekken



links, terwijl je je ribbenkast op zijn plek houdt.

- Houd je knieën hierbij recht. En je voeten plat op de grond. Dus je voeten niet mee laten kantelen.
- Let op dat je geen bijbewegingen maakt zoals draaien van je bekken, knie buigen. Denk je in dat je tussen twee glasplaten aan de voor- en achterzijde staat.
- Hierna beweeg je je bekken naar rechts.
- Herhaal deze beweging 10x en wandel daarna 10 meter. Herhaal de oefening vervolgens.
- Forceer niet. Probeer te voelen wat er gebeurt, waar je rek voelt. Of waar je beweging wordt tegengehouden, of waar je een afwijkende beweging (compensatie) wilt maken. Dit >



- > kun je alleen waarnemen als je heel langzaam beweegt. Je maakt de beweging zonder kracht. Het moet heel licht en moeiteloos gaan.
- Het is goed mogelijk dat je verschillen ervaart tussen links en rechts.
- Je voeten moeten plat op de grond blijven. Als je naar links beweegt moet je de bal van je linker grote gewricht naar de grond blijven duwen en van je rechtervoet moet je de bal van je kleine teengewricht naar de grond blijven duwen (dus tegengestelde richting als de beweegrichting van het bekken). Als je dit moeilijk vindt komt de bal van je grote teengewricht en/of kleine teengewricht van de grond. Stop er dan een dubbelgevouwen sok onder, zodat je de ruimte wat opvult. Wanneer je meer geoefend bent kun je steeds minder sok gebruiken.

Oefening 3 BEKKEN LATEN ZAKKEN

- Ga op beide voeten staan met je voeten parallel naast elkaar. Voeten op heupbreedte.
- Zet je bekken recht boven je voeten.
- Houd je schouders en bovenlijf stil.
- Laat nu rustig je bekken aan de linkerzijde zakken. Hierbij buigt je knie. Je knie van je andere been blijft gestrekt.
- Forceer niet. Probeer te voelen wat er gebeurt, waar je rek voelt. Waar je moeite met beweging hebt.
- Je hiel mag niet van de grond komen. Houd je voet vlak op de grond.



- Let op dat je geen bijbewegingen maakt zoals draaien van je bekken, je heupen zijwaarts bewegen, schouder bewegen of romp buigen of draaien.
- Denk je in dat je zowel voor en achter als aan beide zijanten tussen glasplaten in staat.
- Herhaal deze beweging 10x en wandel daarna 10 meter. Herhaal de oefening vervolgens.

Oefening 4 BEKKEN DRAAIEN

- Ga op twee voeten staan met je voeten parallel naast elkaar. Voeten op heupbreedte.
- Zet je bekken recht boven je voeten.
- Houd je schouders en bovenlijf stil. Leg je handen op je borstbeen. Dit helpt je om je ribbenkast stil te houden.
- Draai je bekken linksom (van je linker-

been bekken naar achter draaien).

- Als je dit doet strek je je linkerknie en draai je je enkel ook iets naar buiten. Je been draait dus een beetje om zijn lengteas. Je rechterknie buigt vanzelf ietsjes.
- Maar je voeten moeten wel vlak op de grond blijven. Als je naar links beweegt moet je de bal van je linker grote gewricht naar de grond blijven duwen en van je rechtervoet moet je de bal van je kleine teengewricht naar de grond blijven duwen (dus tegengestelde richting als de beweegrichting van het bekken). Als je dit moeilijk vindt komt de bal van je grote teengewricht en/of kleine teengewricht van de grond. Stop er dan een dubbelgevouwen sok onder, zodat je de ruimte wat opvult. Wanneer je meer geoefend bent kun je steeds minder sok gebruiken.
- Forceer niet. Probeer te voelen wat er gebeurt, waar je rek voelt. Of waar je beweging wordt tegengehouden, of waar je een afwijkende beweging (compensatie) wilt maken. Dit kun je alleen waarnemen als je heel langzaam beweegt. Je maakt de beweging zonder kracht. Het moet heel licht en moeiteloos gaan.
- Draai nu de andere kant op. Dus rechter heup naar achteren. Strek je rechterknie. Draai je enkel mee naar buiten, maar houd je voorvoet op de grond. Je linkerknie buigt nu heel lichtjes.
- Doe dit twee keer 10x per draairichting en 10 meter wandelen tussendoor.



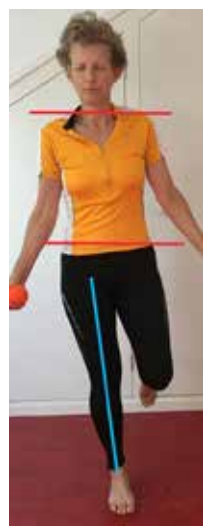
Oefening 5 BEKKEN VOOR- EN ACHTEROVER- KANTELEN

- Ga in een zo groot mogelijke schrede stand staan, met je voorste been gebogen. De hiel van je achterste been moet op de grond blijven.
- Let op dat de voet van je achterste been niet naar buiten gedraaid staat, maar met je tenen recht naar voren.
- Je romp is rechtop.
- Kantel (rol) nu de bovenzijde van je bekken voorover. Je maakt hierdoor langzaam een holle rug. Je romp volgt als je steeds verder gaat. Let op, dit is wat anders dan vooroverbuigen.
- Ontspan je voorste voet en laat je voetboog wat inzakken en naar binnen kantelen; maar je voet blijft wel vlak op de grond. Tot je niet verder kunt.
- Kantel (rol) je bovenzijde van je bekken nu achterover. Je maakt hierdoor langzaam een bolle rug. Je romp volgt als je steeds verder gaat, tot je weer recht op bent met je romp. Houd je voorste been wel gebogen.
- Je voetboog komt nu mee terug omhoog. Houd je voet wel vlak op de grond.

Je hebt nu oefeningen gedaan om je uitlijning in je bekken en van het bekken ten opzichte van je voeten te verbeteren. Met deze oefeningen zorg je dat je lichaamszwaartepunt meer symmetrisch ten opzichte van je voeten komt te liggen. En hierdoor verbetert je balans. Had je moeite met een bepaalde oefening en/of was er sprake van een links-rechts verschil? Dan kun je hieraan werken om te zorgen dat je balans verbetert.

COMBINEREN VAN PRIOCEPTIEVE SYSTEEM MET TACTIEL OF AUDIO SYSTEEM

Onze ogen zijn erg dominant om balansverstoringen op te vangen. Daarom schakelen we in de volgende stap het visuele systeem uit en voegen we een aantal sensorische systemen samen en schakelen we het visuele systeem.



Oefening 6 SCHREDE STAND MET OGEN DICHT

Ga op blote voeten in schrede stand staan. Voeten op heupbreedte. Doe je ogen dicht en probeer je balans te bewaren. Let op de uitlijning van vlakke voet, enkel, knie en heup. Je kunt je balans versterken door bijvoorbeeld in een spikemassage balletje in je hand te knijpen. Of als je dat niet hebt, met je vingers in je handpalm te wrijven. Vaak wordt je balans dan gelijk beter. Probeer zo eens 30-60 seconden met je ogen dicht stabiel te staan. Hierna wissel je van voorste en achterste been.

Een andere manier is om audio te gebruiken. Door bijvoorbeeld met je hand op je bovenbeen te klappen, of in je handen te klappen. Hoe hoger het ritme hoe beter je balans. Als het in schrede lukt, kun je proberen op één been te staan in diagonaalpas of in skatepas en dezelfde principes toe te passen.

HAVE A BRAKE!

Tekst: Edward Jacobs

Iedere rolskiër is wel eens met knikkende knieën afgedaald. Hoe knikkend is afhankelijk van je vaardigheid en je lef. Knikkende knieën wil je niet. Je wilt ook in een stresssituatie snel stil kunnen staan.

Er zijn al jaren remmen voor rolski's, maar waarom rolski ik dan al 37 jaar zonder? Pas sinds ik cross skate op skikes ben ik de rem gaan waarderen. Ik durf ineens door dorpen en drukke straten te gaan.

Als rolskiërs zijn we getraind in een aantal vaardigheden om te vertragen: voornamelijk de bermrem, de ploeg en slepen. Vertragen kost tijd en ruimte; iets dat je niet in alle situaties hebt. Daarom: de rem.

Er is een aantal remsystemen voor rolski's:

In de jaren '70 zijn er al **rolski's met een mechanische rem** ontwikkeld. Je remde door met een haak aan je stok aan een beugel te trekken die voor op de rolski gemonteerd was. Via een kabel remde het systeem op de velg van je achterwiel. Prachtig. Het was geen handig systeem in een panieksituatie, maar het remde wel.



De **draadloze elektronische Smart-brake van Rollersafe**. Een rem in het rolskiwiel die draadloos aangestuurd wordt door een schakelaar in de stok. Mooi. Pijzig (± € 900,- voor rolski's en stokhandvatten met dit systeem). Zorg ervoor dat je voorafgaand aan het remmen de juiste houding aan-



neemt (een been naar voor) en dat de batterijen opgeladen zijn als je bovenaan de Mt Ventoux staat ... oohh ja, en dat je je eigen stokken hebt!

Rolskirem op je rolski. Wordt achterop de rolski gemonteerd. Vertraagt/remt prima als deze goed is afgesteld. Kost € 65 - € 95,-. Er bestaan remmen inclusief spatbord. Binnen grenzen te personaliseren; er is tenslotte nogal een verschil in schoenlengte tussen maat 36 en 47. Als je meerdere rolski-



sets gebruikt dan heb je per set een rem nodig. Door het gewicht achterop je rolski blijft deze meer hangen en kan meer zwabberen.

Rolskirem aan je schoen. Wordt achterop je schoen gemonteerd. Vertraagt/remt prima als deze goed is afgesteld. Kost ± € 100,-. Je mist een spatbord tenzij je er zelf een knutselt. Als je meerdere rolskiset gebruikt, dan moet je óf telkens afstellen óf de binding op dezelfde afstand van het achterwiel monteren. Lopen met een rem aan je schoen lijkt alsof je sporen aan je cowboylaarzen hebt.



De rolskirem op de rolski en aan de schoen stuur je aan door het been met de geremde rolski naar voor te duwen. Je kuit drukt de rem op het achterwiel.



Vertrager op je wiel/lager (verouderd systeem). Een systeem om je rolski mechanisch te vertragen door de wrijving op je wiel bij de lager te verhogen met behulp van een hendeltje aan je wiel. Werkt goed, maar je moet het wel instellen voordat je wilt gaan vertragen.

Vertrager op je wiel. Een systeem om je rolski mechanisch te vertragen door met een drukrol de wrijving op je wiel te verhogen. Werkt goed, de weerstand is traploos in te stellen, maar je



moet het wel instellen voordat je wilt gaan vertragen. Nadeel is dat lagers van de drukrol vrij klein zijn en meer onderhoud vragen. Ook voor de cross skates worden remsystemen gebruikt aan de schoen en op de cross skate. Op de luchtbanden van de cross skates doen de remmen het nog beter dan op de rolski's.

Alle remmen die op de wielen drukken moeten bij nat weer droog rollen voordat ze goed remmen. PU wielen rem-

men trager dan rubber wielen omdat PU minder wrijving geeft. Bij remmen op vochtig wegdek kan je geremde wiel gaan slippen; PU slipt harder dan rubber.

MIJN TOP 3

1

Rolskirem op de schoen; meest stabiele systeem, heeft een redelijke prijs en is ook geschikt voor skating.

2

Rolskirem op de rolski; omdat deze een redelijke prijs heeft, kies voor een lichtgewicht.

3

De elektronische; als die iets goedkoper wordt staat die op nummer één!




tweetalig
Nederlands
Duits

www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html

langlaufen
rolskiën
inline skaten
MTB



www.austriasport.nl

DSC Nordic Sports

De cross skate en rolski vereniging van Oost-Nederland








proeflessen
basis cursus
techniek training
conditie training
toertochten
marathon
langlaufweekend

info@nordicsports-diepenveen.nl

www.nordicsports-diepenveen.nl

LANGLAUFSKI'S, DE KEUZE IS REUZE. MAAR WAT ZIJN DE VERSCHILLEN?

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

Langlaufski's zijn er in veel verschillende soorten en maten en helaas moeten we constateren dat 'de' langlaufski niet bestaat. Alleen al vanwege de verschillende disciplines binnen het langlaufen zijn er verschillende soorten ski's:

1. klassiek in het spoor
2. skaten op de skateloipe
3. backcountry door het ongerepte landschap.

En dan zijn er ook nog wat tussenvarianten zoals de combiski en de backcountryski die ook in de loipe past. In dit artikel ontdek je wat de verschillen zijn en waar je rekening mee moet houden als je ski's gaat kopen.

KLASSIEK

De klassieke ski is gemaakt om in het spoor te gebruiken. Om de diagonaal-techniek te kunnen doen moet de spanning van de ski precies goed zijn, niet te hoog en niet te laag. Wanneer je afzet moet het middendeel van de ski de sneeuw raken. Onder dit middendeel, ook wel het afzetgedeelte genoemd, zit dus iets om mee af te

kunnen zetten zoals afzetwax, schubben of een skin. De spanning van de ski moet dusdanig zijn dat het middendeel de sneeuw raakt als je afzet en los is van de sneeuw als je op twee benen glijdt. De afzetzone helemaal vrij krijgen wanneer je op één been glijdt is een utopie. Je remt dus altijd wat bij de diagonaalpas, ook al is dat maar een kort moment vlak voor je de

afzet maakt als je met je volle gewicht volledig boven de ski staat.

GROTE VERSCHILLEN IN LENGTE

De vorm van de ski is al decennialang hetzelfde en kenmerkt zich door de lange punt en lengte. De lange punt zorgt ervoor dat de ski goed in het spoor blijft wanneer deze bij de afzet achter hoog van de sneeuw komt. De lengte van de ski is bij klassieke ski's nog steeds lang, want 'lengte loopt'. Lange ski's glijden beter. Toch zijn hierin veranderingen te bespeuren. Zo bedacht Fischer eerst de Revolution en later de Cruiser. Een korte ski die voor betere stuureigenschappen moest zorgen. Vooral de Revolution was zo kort dat de ski wel makkelijk stuurde, maar stukken minder gleed en remde, iets waar vooral lange(re) en doorgaans zwaardere mensen last van hadden. Vandaar dat de Cruiser al in verschillende lengtes kwam.

KLEINE VERSCHILLEN IN BREEDTE

De breedte van een klassieke ski is beperkt door de breedte van de loipe. Een te brede ski schuurt tegen de zijkant van de loipe aan, waardoor je onnodig wordt afgeremd. De breedte van race ski's is over het algemeen 41-44-44 mm. En dat is al 40 jaar zo, dus blijkbaar de optimale breedte voor een race ski. Voor langlaufers die meer stabiliteit nodig hebben of die ook wel eens een stukje buiten de loipe skiën worden ook wel bredere ski's aangeboden. Het maximum is 55 mm, want dat past nog net in de loipe zonder te veel te remmen.

VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN IN AFZET

Wat betreft de grip van het afzetdeel is er de keuze uit afzetwax, schubben en skins. In het artikel 'De skinski hoort erbij' op pagina 20 lees je alles over de verschillende mogelijkheden in afzet van klassieke ski's met hun voor- en nadelen.

MEEST GEBRUIKTE SKI

Klassieke ski's zijn de meest gebruikte ski's onder langlaufers en er zijn veel verschillende doelgroepen die de klassieke techniek gebruiken. Van de skiwandelaar die door de loipes schuifelt en geniet van de omgeving, die niet te hard wil en vooral vlakke loipes zoekt, tot de marathonskiër die misschien wel alles dubbelstokkend doet en een snelle klassieke raceski wil. Maar ook als er sneeuw in Nederland

ligt, is langlaufen ontzettend populair en blijkt ook Nederland een prima langlaufland.

De verschillen in de ski's zitten vooral in de spanning, het glijvermogen, het gewicht en de lengte van de ski. Het ene uiterste is de marathontopper die een lichte, lange ski, wil die goed glijdt. Dat betekent ook een snel 'belag', de onderkant van de ski waar je de glijwax op aanbrengt, en een hoge spanning die vraagt om een zeer goede techniek waardoor je optimaal glijdt. Het andere uiterste is de skiwandelaar die het liefst een schubbenski heeft met weinig onderhoud, die in de afdaling al wat remt waardoor de snelheid nooit te hoog wordt en die relatief kort is, waardoor het én makkelijker is een bocht te maken én makkelijker is om de ski uit de loipe te krijgen om bij te remmen in de afdaling als het te hard gaat.

Wanneer de sneeuw niet optimaal is, wat doorgaans in Nederland het geval is, en je veel beschadigingen kan oplopen geldt dat je vooral een sterke ski moet hebben die tegen een stootje kan. Daarvoor moet je een ski met een houten kern hebben. Voor de afzet zijn schubben ideaal.

SKATE

Skaten is niet zo populair als klassiek. De belangrijkste reden is dat het wat minder makkelijk is aan te leren en het, bij onvoldoende techniek, zwaar is. Je zou denken met een land als Ne-

derland vol schaatsers dat skaten toch makkelijk in dat straatje past? Helaas, skaten in de sneeuw is echt niet hetzelfde als schaatsen. Goed kunnen schaatsen is geen garantie dat je het skaten ook snel onder de knie krijgt.

VERSCHIL TUSSEN SKATESKI EN KLASSIEKE SKI

De skateski is van oorsprong afgeleid van de klassieke ski. Toen in de jaren '80 de skateski zich ontwikkelde van de Siitonenpas, een halve schaatspas waarbij één ski in de loipe bleef, naar volledig skaten op twee ski's, zag deze er eerst nog uit als een kortere klassieke ski met in het begin soms zelfs staalkanten om beter af te kunnen zetten. De staalkanten werden al snel verboden en de ski kreeg meer spanning over de lengte, werd korter en kreeg een kortere punt.

DE SPANNING VAN EEN SKATESKI

De spanning van een skateski is echt een stuk hoger dan die van een klassieke ski. Bij skaten glij je steeds op één been en zet je niet alleen harder, maar ook langer af dan bij klassieken. Bij klassieken zoek je, staand op één been, druk door met je gewicht naar de bal van je voet te gaan om grip te hebben met je ski. Dit kan alleen als het afzetgedeelte onder de voet vast staat door afzetwax, schubben of skin. Bij skateski's wordt door de professionals wel verschil gemaakt in ski's voor harde sneeuw en verse sneeuw. Een skateski voor harde sneeuw heeft >

Skate (S) or Classic (C)

- 1 - Colder snow conditions
- 2 - Universal snow conditions
- 3 - Warmer or wet snow conditions



een hogere spanning dan een ski voor verse sneeuw. Door die hogere spanning geeft deze ski een extra zetje na de afzet bij harde sneeuw, maar zou deze zich bij verse sneeuw ingraven en daardoor slechter glijden. Voor verse sneeuw moet je juist een ski hebben met een lagere spanning. De spanning van een skateski kun je aflezen aan het wijken van de punten als je de ski's hard tegen elkaar aan drukt. Van de ski's met een hoge spanning gaan de punten verder uit elkaar dan die van de ski's met een lage(re) spanning. Voor de meesten onder ons zal gelden dat je een ski wilt hebben die voor beide omstandigheden goed is, dus een ski met een gemiddelde spanning. Dat is het beste te meten op de testplaat.

GLIJVERMOGEN

Bij skateski's is het glijvermogen nog belangrijker dan bij klassieke ski's, immers ook omhoog moet alles gegleden worden. Doordat er geen afzetgedeelte onder de ski zit, merk je snel wanneer een ski beter glijdt. In combinatie met de juiste wax en de juiste structuur van de ski bepaalt het 'belag' van de ski hoe hard je glijdt. Dat is een hele wetenschap, soms lijkt het wel formule 1-racen. Alles moet optimaal op elkaar afgestemd zijn om tot het juiste compromis te komen om zo goed mogelijk te kunnen glijden.

De basis is het 'belag' van de ski. Die is er in verschillende kwaliteiten. De kwaliteitsverschillen zitten vooral in het absorptievermogen van het 'belag', hoeveel wax kan deze opnemen.

Daarnaast is de structuur in het 'belag' van de ski belangrijk. Deze wordt in principe in de fabriek gemaakt, maar kun je bij gespecialiseerde winkels laten aanpassen. Of je doet dit zelf met een zogenaamd ril-apparaat. De structuur is bepalend voor hoe het vocht onder de ski wordt afgevoerd en is daarmee van invloed op de snelheid van je ski.

Tot slot speelt de wax natuurlijk een rol. Sterker nog, bij wedstrijden gaat het zelfs om een combinatie van ver-

schillende waxen onder de ski. Deze waxen zorgen ervoor dat de ski goed blijft glijden, ook bij wedstrijden over grote afstanden.

BACKCOUNTRY

Een hele andere groep langlaufers is de groep die de ski's echt als een vervoersmiddel gebruiken om van A naar B te komen, oftewel van hut naar hut. De ski wordt gebruikt om je eigen spoor te trekken, moet vooral genoeg draagvermogen hebben zodat je niet te ver in de sneeuw wegzakt, en moet sterk zijn en genoeg grip geven om makkelijk vooruit te komen. Minder belangrijk is dat de ski (heel) snel is, al zal dat zeker wel helpen.

Backcountry (BC) ski's hebben staalkanten om goed te kunnen remmen en om, als de sneeuw ijzig is, de kanten goed in de sneeuw te kunnen drukken bij het traverseren. De BC-ski is gemaakt van hout, vooral stevig en gewicht is een stuk minder belangrijk. Voor de afzet wordt gebruik gemaakt van afzetwax, schubben, vaste skins en korte skins die je in de ski kan vasthaken.

Afzetwax is nog steeds het snelst, maar ook hier geldt, net als bij de klassieke ski's, dat de sneeuwomstandigheden zo aan het veranderen zijn dat de juiste wax vinden lastig is.

Schubben zijn wat dat betreft een stuk makkelijker en schubbenski's kunnen tegen een stootje, was onze eerdere conclusie ook al, maar ze glijden wel wat minder.

De skin die je in de BC-ski haakt is de nieuwste trend die nu zo'n tien jaar op de markt is. Voordeel is dat wanneer de omstandigheden ideaal zijn je op wax kan lopen en dat je, zodra de omstandigheden lastig(er) worden, de korte skins in de ski kan haken. Maar er zijn ook BC-skiërs die alles op skins doen en een smalle, een brede en een volledige skin meenemen voor onderweg. De smalle bij goede sneeuwomstandigheden, de brede voor klisteromstandigheden en de volledige skin om echt mee bergop te lopen.

DE EXOTEN

En dan heb je nog allerlei tussenmodellen waarvan eigenlijk alleen de BC-ski die ook in de loipe past de moeite van het bespreken waard is.

Hiermee kan je zowel buiten de loipe, mits de sneeuw niet te zacht is, als in de loipe skiën. Zo'n ski maakt voor de tourlanglaufer dat hij kan gaan en staan waar hij wil.

Deze ski is rond de 50 mm breed onder de voet en heeft staalkanten. Deze geven ook bij lastige afdalingen meer controle, omdat als de omstandigheden ijzig zijn er toch goed geremd kan worden.

VOOR ELK WAT WILS

Alles bij elkaar zijn er dus ontzettend veel verschillende type ski's en is voor ieder doel wel een bepaalde ski te vinden. Maar elke type ski heeft ook wel weer zijn beperkingen en is vaak een compromis. De ski waar je alles mee kan bestaat niet. Dus wil je tot de aanschaf van de voor jou juiste ski komen dan is het belangrijk dat je eerst bedenkt wat je het leukste vindt om te doen en waar de ski aan moet voldoen.

De vragen die je jezelf moet stellen zijn:

1. Welke techniek wil ik doen? Skaten en klassiek zijn elkaars tegenpolen.
2. Waar wil ik dat doen? Ga je altijd naar Noorwegen of Zweden of ook naar de Alpen, de Ardennen of, als er sneeuw ligt, Nederland. Dat maakt nogal een verschil in de keuze voor de ski.
3. In of buiten de loipe of toch een combi? Kies je voor de loipe dan heb je een smalle ski nodig, buiten de loipe een brede, lange ski en wil je beiden dan kom je qua breedte op een tussenmaat uit. Voor echte BC-tochten te smal en voor echt snel in de loipe te breed, maar wel een hoop fun!

En dan blijft er nog steeds veel te kiezen over. Dus laat je goed adviseren, omdat er altijd punten zijn waar je niet aan gedacht hebt of waar je specifieke kennis voor nodig hebt om te weten of het werkt of niet. En dat kan natuurlijk het beste bij een langlaufspecialist!

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

De skinski heeft de klassieke techniek weer een ontzettende boost gegeven. En dat is logisch want de skinski glijdt beter, geeft een betere grip dan de schubbenski en vergt veel minder waxkennis en wactijd dan de klassieke waxski. Daarnaast is een skinski veel milieuvriendelijker dan een waxski, al was het alleen al omdat je geen afzetwax in het spoor achter laat. In dit artikel komen de meest gestelde vragen over skinski's aan bod.

DE SKINSKI HOORT ERBIJ

DE REVOLUTIE

Zo'n 8 jaar geleden kwamen de eerste merken met vooral Madshus en Atomic weer met de skintechnologie. Weer, want ook in de jaren '70 waren er al skinski's. Alleen was toen het lijmprecédé niet zo verfijnd en lag de skin regelmatig verlaten in de loipe. Ook de haren gaven nog niet de grip en hadden nog niet de duurzaamheid van de huidige exemplaren. De nieuwe skins bevatten doorgaans een mix van mohair en kunststof haren, gaan lang mee en geven een goede grip.

VERSCHIL TUSSEN SCHUBBEN EN SKIN

Door de duizenden haren is de grip duidelijk beter dan die van een schubbenski waarbij de schubben eerst moeten 'grijpen' voordat je daadwerkelijk grip hebt. Kick je met een schubbenski te fel dan heb je te weinig grip doordat de sneeuw wegschuift. Anders gezegd: bij een schubbenski moet je de druk een beetje opbouwen om een goede grip te hebben. Met de skinski heb je daar veel minder last van, de ski grijpt sneller aan en bij veel omstandigheden is de grip beter en directer.

WANNEER ZIJN SKINSKI'S IDEAAL?

Skinski's zijn de ski's om meteen mee op pad te gaan. Je pakt ze en je bent weg en je kunt er goed mee trainen onder veel verschillende omstandigheden. En aangezien de 'rond 0 graden' omstandigheden, in combinatie met (sterk) wisselende omstandigheden gedurende de dag, steeds vaker voorkomen, heb je met de skinski bijna altijd een goede grip gecombineerd met een goede glij.

WAT IS DAN HET VERSCHIL MET EEN SCHUBBENSKI?

Skinski's bieden bij ijzige sporen een betere grip, ze zijn stiller, dus minder gezoem tijdens de afdaling, en ze glijden onder de meeste omstandigheden beter doordat een skinski minder weerstand heeft. Bij natte omstandigheden echter glijdt de schubbenski soms beter, want de skin kan nat worden en zich volzuigen met water wat het glijden van de skin verslechtert. Door de skin echter te behandelen met impregneermiddel, waardoor deze waterafstotender wordt en minder snel vocht opneemt, kun je wel iets aan dit laatste probleem doen.

WANNEER IS EEN SCHUBBENSKI BETER?

De schubbenski is vooral sterker en dus beter bij omstandigheden met slechte sneeuw, steentjes, dennenappels, boomwortels en gras. Omstandigheden die je vaak treft als er in Nederland sneeuw ligt. De sneeuwlaag is meestal erg dun en voor je het weet raak je iets. De schubben raken dan wel beschadigd, maar het 'belag' kan dit vaak wel hebben. Maar ook een schubbenski is op een gegeven moment op en moet vervangen worden. De schubben worden dan te stomp waardoor de grip slechter wordt. Als er heel veel krassen op de schubben zitten zal dit de grip ook niet ten goede komen. De skinski is dan wel weer in het voordeel, omdat de skin vervangen kan worden. Toch is de skinski voor Nederlandse omstandigheden geen goede keuze. Daarvoor is deze ski te kwetsbaar en de kans te groot dat de skin snel kapotgaat. Door een schubbenski te voorzien van schubbenspray voorkom je dat bij verse sneeuw, de sneeuw aan de ski's blijft plakken. Voor minder sportieve skiërs en skiwandelaars is een schubbenski vaak een betere optie. De ski is >

> minder kwetsbaar, remt al wat af in de afdaling, want vaak willen skiwandelaars niet zo snel. En per saldo vraagt de schubbenski minder onderhoud.

ÉÉN PAAR SKI'S VOOR ALLES, OF TOCH DRIE PAAR VOOR VERSCHILLENDE OMSTANDIGHEDEN?

Welke ski ideaal is hangt natuurlijk af van de omstandigheden, maar overigens is toch vooral de ambitie van de skiër doorslaggevend. De meeste sportieve langlaufers zijn goed af met een paar skinski's. Onder verreweg de meeste omstandigheden zijn deze ideaal en voldoen ze goed aan wat de meeste langlaufers ermee willen doen. Wanneer zijn waxski's dan ideaal? Vooral als je wedstrijden doet of als je onder hele koude omstandigheden op pad gaat. De vraag is echter of dat laatste vaak voorkomt, want zelfs in Scandinavië wordt het steeds warmer en heb je aan een 'potje blauw extra' lang niet meer genoeg om goede grip te hebben. Toch kan ook een skinski qua glij en grip niet op tegen een waxski onder goede sneeuwomstandigheden, mits goed gewaxt. Ben je zo fanatiek dat je ook op de latsten stapt als er sneeuw in Nederland ligt, dan mag een paar schubbenski's niet ontbreken, want die zijn voor de omstandigheden waarmee we dan doorgaans te maken hebben het meest ideaal.

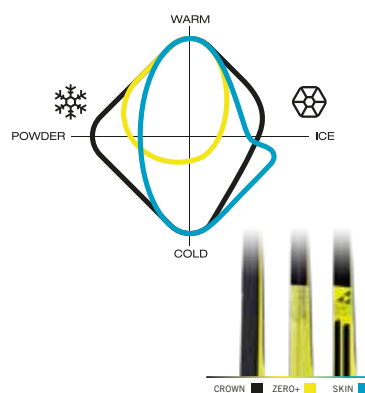
ONDER WELKE OMSTANDIGHEDEN ZIJN SKINSKI'S GOED EN WANNEER NIET?

Skinski's voldoen vooral goed onder koudere omstandigheden met ijzige sporen of verse sneeuw.

Hoe plakkeriger de sneeuw hoe minder een skinski voldoet, want de kans is toch groot dat er sneeuw aan de skin blijft plakken. En natuurlijk, door de skins van tevoren te behandelen met een anti-ice middel kun je dit tot op zekere hoogte voorkomen. Maar op een gegeven moment zal het anti-ice middel uitgewerkt zijn, waardoor de kans groot is dat sneeuw toch blijft plakken aan de skin. En, zoals hiervoor al aangegeven, gaan skins zich bij nattige omstandigheden volzuigen met wa-

ter waardoor ze minder gaan glijden en ook de grip minder wordt. Dus bij warmere omstandigheden zijn ze niet ideaal.

Met verse sneeuw doen skinski's het wel goed, mits de sneeuw in de sporen hard is. Je hebt dan zelfs een hele goede grip die dicht tegen die van waxski's aan ligt. Bij losse sneeuw in het spoor zijn skinski's niet ideaal, net als schubbenski's. Dan is de waxski nog steeds superieur, ook al heb je ook daarmee best wel eens een backslip.



Fischer geeft in bovenstaand schema aan onder welke omstandigheden welke ski beter voldoet. Bij zachtere/warmere omstandigheden is de schubbenski iets beter. Dat komt vooral omdat de schubben wat grover zijn en bij zachtere of veel verse sneeuw de schubben beter in de sneeuw kunnen grijpen.

HOE HOUD IK MIJN SKINSKI'S SCHOON?

Ook skinski's vragen onderhoud, maar wel beduidend minder dan waxski's. De skins vegen namelijk wat van de wax op die in het spoor is achtergelaten door skiërs op waxski's. Bij schubbenski's gebeurt dat ook, maar heb je er minder last van. Het verschil is namelijk dat de haren van de skin aan elkaar kunnen gaan plakken en dat de grip van je skin daardoor minder wordt. Tegenwoordig geven ze de skin een gele, witte, rode of blauwe kleur waardoor je beter kunt zien of je afzetwax op je skin hebt zitten. Je ziet allerlei vlekjes en soms, als het tegenzit, een grote vlek op je skin. Die vlekken haal je weg door skin schoonmaakmiddel op een fiberlene doekje te doen en goed te poetsen. Dat mag best heen en weer

over een klein stukje van de skin als je de vlek er maar goed uit krijgt. Daarna laat je de skin even zo'n 15 minuten drogen.

HOE ZORG IK DAT IK MIJN SKINS PLAKVRIJ HOUD?

Sowieso na het schoonmaken van de skins, maar ook voordat je op pad gaat, is het goed om je skins in te spuiten met anti-ice middel. Er zijn veel verschillende merken op de markt. Tegenwoordig is het goed om te kiezen voor een middel dat het milieu zo min mogelijk belast en dus fluorvrij is. Merken als Swix en HWK leveren fluorvrije waxproducten om de skin te onderhouden. Wil je je skin optimaal houden dan is regelmatig insmeren met deze waxproducten een must. Zo voorkom je dat er ijsvorming kan komen.

ER ZIJN MEERDERE SKINSYSTEMEN, WAT ZIJN DE VERSCHILLEN?

Waarom kiest het ene merk voor één korte brede skin, de ander voor een langere met twee strips? Kortom wat zijn de verschillen tussen deze systemen?

Nu het skinsysteem een aantal jaren op de markt is zie je dat fabrikanten steeds beter weten wat de juiste spanning moet zijn om tot een optimale grip en glij te komen en hoe lang de skin daarbij moet zijn.

In het begin was de spanning van de skinski's over het algemeen te slap. Daardoor had je een hogere spanning nodig dan de gewichtsaanduiding die op de ski stond. In die tijd kon je als goede skiër al gauw op een spanning weg die bedoeld was voor iemand die 20 kilo zwaarder was dan jij, anders was de spanning te laag wat je merkt aan het happen van de skin in de sneeuw. In de loop der jaren werd de spanning hoger bij hetzelfde gewicht en werd de skin niet alleen korter, maar kwam deze ook meer onder de voorvoet te zitten en liep deze niet meer door tot aan de hak. Ook ontdekten de fabrikanten dat een brede skin veel grip geeft.

Fischer was voorstander van de twee losse strips en ik moet zeggen dat ook

deze ski erg lekker skiet, maar wel voor de wat betere skiër. De grip is iets minder dan met een bredere skin. Al met al zijn de verschillen zéér klein en is de spanning van de ski bepalender voor hoe de ski glijdt en grip geeft dan welk skinsysteem je hebt.

Gevolg is dat, nu de skifabrikanten steeds beter in de vingers krijgen hoe ze een skinski moeten maken, de meeste skinski's steeds meer op elkaar lijken qua skinopbouw.

DE SHIFT BINDING MAAKT HÉT GROTE VERSCHIL BIJ SKINSKI'S

Een aantal jaren terug is de shift binding met het MOVE-systeem door Rottefella ingevoerd. Vooral voor de skinski's werkt dit systeem heel erg goed, omdat je de weerstand van de skin kan beïnvloeden door de plaats van de binding. Dat er maar één plaats is waar de binding gemonteerd zou moeten worden, namelijk op het balanspunt, is al

lang achterhaald. Je kan de prestaties van je ski beïnvloeden door de plaats van de binding. En vooral bij skinski's maakt het veel uit voor de grip en de glij met welke sneeuwomstandigheden je te maken hebt.

Bij natte sneeuw, waar de skin slecht glijdt, zet je de binding verder naar achteren. Daardoor komt de skin hoger boven de sneeuw te staan en verbeter je de glij aanzienlijk. Andersom, bij ijzige omstandigheden, is de grip vaak slechter en met de binding meer naar voren geschoven merk je dat de grip flink verbetert. Hier kan je bij marathons ook mee variëren gedurende de tocht door in de afdaling de binding verder naar achteren te schuiven en bij het klimmen juist naar voren.

Vooral het snel te verstellen met de hand te bedienen systeem werkt goed, zoals het MOVE-systeem van Rottefella en het nieuwe Prolink shift systeem van Salomon.



Het grote voordeel van deze systemen is dat je de ski al skiënd kan verstellen. Daardoor kan je snel merken wat de verschillen zijn in grip en glij, en, omdat het zo snel te verstellen is, is dit systeem voor marathons ideaal.

CONCLUSIE

De skinski heeft nu geen geheimen meer. De skinski is voor velen de ideale klassieke ski en voor de zeer fanatieke langlaufer de ideale ski voor training en bij lastige waxomstandigheden. Kortom deze ski mag bij geen enkele langlaufer in de skizak ontbreken.



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



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

www.bedaf.nu langlaufen@bedaf.nu



Sneeuwfit
Langlauf
Rolski
Cross Skate
Nordic Walking
Biatlon

Troll Nordic Sports

Noordse sporten in de Gelderse Vallei

www.trollnordicsports.nl

Een witte droom.

Langlaufen in de Oostenrijkse regio Schladming-Dachstein.

Op het zonnige plateau van Ramsau am Dachstein liggen maar liefst 220 kilometers aan loipes op je te wachten. Kronkelend door een weidse winterwereld zijn de loipes geschikt voor zowel beginners als wereldtoppers.

Van 8 t/m 15 januari 2023 vindt in Ramsau am Dachstein het **Noords Festival** plaats. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging zorgen in deze week voor een heerlijk langlaufprogramma met lessen, tochten en de Nederlandse kampioenschappen.

We verheugen ons op jullie komst!

**SCHLADMING
DACHSTEIN**
Wij zijn er voor jou.



MARATHON CUP SEIZOEN 2021–2022

Tekst: Edward Jacobs

We mochten weer, we konden weer, we durfden weer, we wilden weer! Dat was te zien aan het aantal deelnemers en de afstanden die gelopen zijn. 271 unieke deelnemers die samen 18.845 kilometer liepen in iets meer dan 1.742 uur.

De winnaars van dit seizoen zijn Anna Chernilovskaya en Rick Hoenderop. Snelste stijgers in de top zijn Anna Chernilovskaya, van 17 naar 1, en Einar Visser van 29 naar 3. Ze zijn gestegen, uiteraard omdat ze snel gelopen hebben, maar ook omdat ze dit seizoen meer langlaufwedstrijden gelopen hebben dan vorig seizoen. Helmer Hooijbergh wordt een serieuze concurrent voor onze toppers; hij verbeterde zijn tijd op de 25 km vrije stijl met 4 minuten.

We merken aan de organisatoren van langlaufwedstrijden dat ze het moeilijk vinden een wedstrijd te organiseren in tijden van onzekerheid. Bij het samenstellen van de Marathonkalender merkt Astrid Hoppenbrouwer afgelopen jaren dat sommige organisatoren in september nog geen informatie over hun evenement gepubliceerd hebben.

Om in de top-10 van de Marathon Cup te komen moet je meegedaan hebben aan minimaal 3 wedstrijden. We beseffen dat dat lastig kan zijn voor je als jouw wedstrijden niet georganiseerd of afgelast worden. Toch hebben 7 vrouwen en 13 mannen deelgenomen aan 3 of meer wedstrijden.

Anja Verdiesen is dit seizoen de top-per op het aantal wedstrijden; ze deed maar liefst aan 6 wedstrijden mee. Bij de mannen deed Machiel Ittmann één wedstrijd meer. Toch zegt het aantal wedstrijden niet altijd iets over het aantal kilometers. Jan Neelissen jr. deed mee aan 'maar' 4 wedstrijden en staat toch op nummer 1 als het over het aantal kilometers gaat. Hij deed – samen met sr. – mee aan én finishte de Nordenskiöldsloppet; 200 km in het Noorden van Zweden. Als je nu denkt 'daar wil ik ook aan meedoen'; de organisatie neemt een jaar pauze, dus je hebt meer tijd om te trainen.

Snelste vrouw was Anna van der Rhee bij La Sgambeda 35 km vrije stijl, met 20,8 km/h. Rick Hoenderop werd snelste man bij dezelfde wedstrijd, met 26,4 km/h. De een gaat voor snel, de ander gaat voor veel kilometers (200 km, pffffff) en weer een ander gaat voor de wedstrijd uitlopen. De laagste gemiddeld snelheid is gelopen op de Birkebeinerrennet; 6,3 km/h. Uiteindelijk heeft iedereen ernaar uitgekeken, getraind, afgezien en genoten.

De Marathon Cup komt tot stand door uitslagenvergaarders Aaldrik Tiktak, Anja Verdiesen, Ann Ketelaars, Bertram van Soest, Cor de Groot, Edward Jacobs en Heleen Kraamwinkel. Ieder vergaart de uitslagen van een aantal wedstrijden. Op sommige websites kun je makkelijk alle deelnemende Nederlanders filteren, maar op veel websites is het echt zoeken, speuren en vloeken. Dank aan alle uitslagenvergaarders!

Naast het actief vergaren vragen we een aantal veel-laufers om, ter controle, door te geven aan welke wedstrijden zij hebben deelgenomen. Ook vragen we een aantal langlaufers die vaak deelnemen aan wedstrijden die niet op de marathonkalender staan, om hun uitslagen door te geven. Alle uitslagen worden in een spreadsheet gezet en ter controle aan verenigingen en ontvangers van de noordsesporten nieuwsbrief gestuurd. Na hun controle wordt het Marathon Cup klassement opgesteld. Voorafgaand aan de Kromme Rijn Loppet wordt de Marathon Cup uitgereikt.

De uitslagen zijn geplaatst op noordsesporten.nl/langlauf-marathon-cup/. Op deze website vind je ook informatie over het vergaren van de uitslagen, de puntentelling en het samenstellen van de Marathon Cup.

We mogen weer, we kunnen weer, we durven weer, we willen weer! We wensen je een fijn langlaufseizoen!

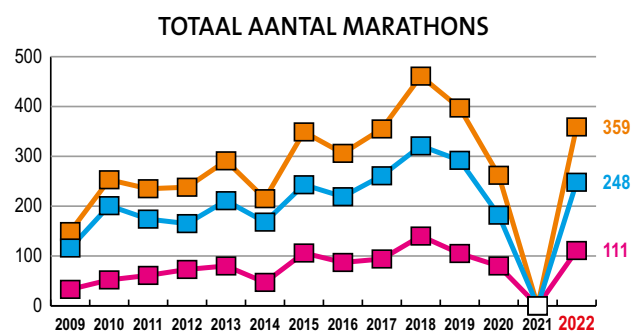
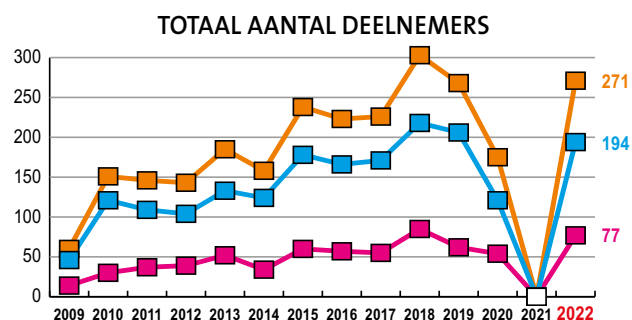
FOUTJE ONTDEKT?

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 Marathon Cup gepubliceerd op www.noordsesporten.nl. Daar vind je ook meer uitleg over de marathoncup en indien nodig vind je daar ook herziene uitslagen.

EINDKLASSEMENT 2022

DAMES							TOTAAL AANTAL KIJS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	AANTAL MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS
1	Anna Chernilovskaya	2.424	808	5	3.812	177					
2	Tosca de Wit	2.272	757	5	3.514	230					
3	Petra Danisevska	2.217	739	5	3.480	190					
4	Anja Verdiesen	1.991	664	6	3.717	207					
5	Irene Ittmann	1.825	608	5	2.859	175					
6	Alie Snijders	1.593	531	4	2.018	193					
7	Gerda Struis	1.544	515	3	1.544	109					
8	Mari Murel	1.312	656	2	1.312	56					
9	Froutje Fruithof	1.302	651	2	1.302	65					
10	Matti Baggerman	1.059	530	2	1.059	80					
11	Esther van Leeuwen	1.046	523	2	1.046	115					
12	Dieuwke de Vries	1.038	519	2	1.038	60					
13	Ilja van Meerveld	1.027	513	2	1.027	133					
14	Eva Boswinkel	938	469	2	938	88					
15	Marina Weiss	833	417	2	833	135					
16	Trees van Ruyven	893	893	1	893	26					
17	Anne Straub	839	839	1	839	25					
18	Anna van der Rhee	756	756	1	756	35					
19	Jifke Heijster	735	735	1	735	25					
20	Evelien de Weert	728	728	1	728	42					
21	Marlies Nipius	699	699	1	699	54					
22	Astrid Hoppenbrouwer	681	681	1	681	25					
23	Marleen van Roessel	660	660	1	660	25					
24	Willeke Koers	649	649	1	649	25					
25	Bernadette Lohmann	590	590	1	590	25					
26	Elisabeth van der Steeg	583	583	1	583	35					
27	Andra Gherghiceanu	582	582	1	582	50					
28	José van Paassen	560	560	1	560	25					
29	Nienke van der Ploeg	559	559	1	559	25					
30	Resi Claessens	542	542	1	542	50					
31	Caroline Bierling	541	541	1	541	54					
32	Judith de Rond	537	537	1	537	42					
33	Agatha Wisse	528	528	1	528	42					
34	Esther van de Mortel	519	519	1	519	30					
35	Yvonne Brouwer	518	518	1	518	45					
36	Rinske Moesman	517	517	1	517	25					
37	Renata van der Gragt	509	509	1	509	30					
38	Esther Kef	506	506	1	506	40					
39	Maxime Brandts	503	503	1	503	70					
40	Harriet Walinga	499	499	1	499	25					
41	Roos Lantink	492	492	1	492	30					
42	Joanne Bakker	487	487	1	487	90					
43	Bernadette Lohman	484	484	1	484	35					
44	Truus Harink	484	484	1	484	25					
45	Heleen Kraamwinkel	471	471	1	471	25					
46	Elisa Groen	471	471	1	471	42					
47	Tineke Visser	462	462	1	462	45					
48	Imke Kleinbekman	444	444	1	444	90					
49	Bettie Eek	443	443	1	443	25					
50	Anna Oelers	430	430	1	430	30					

51	Saskia Frielink	419	419	1	419	45
52	Gwendolyn van der Wilden	416	416	1	416	45
53	Corien Hiddink	409	409	1	409	45
54	Lotte van der Vaart	407	407	1	407	45
55	Marit Pietersen	396	396	1	396	54
56	Anna van Mansvelt	395	395	1	395	90
57	Floor Pennink	386	386	1	386	54
58	Caroline Opperman	381	381	1	381	90
59	Danuta Käller	371	371	1	371	90
60	Eline Begemann	369	369	1	369	90
61	Maartje Wakker	367	367	1	367	35
62	Quirina Thio	361	361	1	361	54
63	Judith van Gool	359	359	1	359	54
64	Jacky Gorlee	358	358	1	358	90
65	Ellen Maas	356	356	1	356	35
66	Jacomina Eikelboom	354	354	1	354	90
67	Monique Gerrichhauzen	349	349	1	349	35
68	Brigitte Hoogendoorn	349	349	1	349	35
69	Jeanne Stockman	341	341	1	341	35
70	Wendy van der Steen	341	341	1	341	35
71	Anne van Vliet	336	336	1	336	90
72	Nienke Abbing	336	336	1	336	54
73	Fleur van der Vaart	332	332	1	332	42
74	Marian Eggen	330	330	1	330	54
75	Sylvia Post	326	326	1	326	54
76	Grace Roos-Hendriksen	313	313	1	313	45
77	Sanne Sophia Nilwik	311	311	1	311	42



HEREN						
1	Rick Hoenderop	2.578	859	3	2.578	100
2	Einar Visser	2.419	806	3	2.419	91
3	Machiel Ittmann	2.406	802	7	5.484	345
4	Jan Neelissen jr	2.279	760	4	2.995	355
5	Sidney Teeling	2.101	700	5	3.348	174
6	Haje Visser	2.068	689	3	2.068	91
7	Arjen Martens	1.846	615	3	1.846	168
8	Toine de Bakker	1.846	615	4	2.397	144
9	Michel Kuipers	1.723	574	3	1.723	105
10	Albert Cool	1.700	567	3	1.700	94
11	Ronald van Dijk	1.519	506	5	2.421	190
12	Edwin Valentijn	1.316	439	3	1.316	154
13	Hans Gallmann	1.289	430	3	1.289	167
14	Björn Haring	1.767	884	2	1.767	135
15	Klas Öberg	1.430	715	2	1.430	56
16	Herman Hofs	1.369	684	2	1.369	67
17	Hans Dekker	1.366	683	2	1.366	67
18	Jos Verest	1.335	668	2	1.335	60
19	Elwin van der Gragt	1.209	604	2	1.209	80
20	Roland Nap	1.168	584	2	1.168	135
21	Denis Bibollet-Ruche	1.138	569	2	1.138	80
22	Marco Puik	1.084	542	2	1.084	75
23	Marc Vis	1.073	536	2	1.073	133
24	Gideon van Elsberg	1.032	516	2	1.032	75
25	Peter Aarden	1.030	515	2	1.030	135
26	Johan Boonstra	1.022	511	2	1.022	133
27	Jan-Kees Eisenloeffel	997	499	2	997	50
28	Bert Nap	986	493	2	986	135
29	Piet Nap	914	457	2	914	135
30	Edo Haitsma	726	363	2	726	133
31	Mick Cox	650	325	2	650	133
32	Max Teeling	850	850	1	850	25
33	Nils Boomsma	816	816	1	816	42
34	Sape Braaksma	748	748	1	748	54
35	Erwin van der Werve	727	727	1	727	50
36	Jelmer van der Meulen	692	692	1	692	42
37	Nils Sörensen	665	665	1	665	25
38	Paul Moonen	656	656	1	656	42
39	Alex Gerdes	649	649	1	649	90
40	Ruben van Duren	645	645	1	645	35
41	Bertram van Soest	644	644	1	644	30
42	Henk van Laar	638	638	1	638	35
43	Frans van Heteren	635	635	1	635	25
44	Niels Grote Beverborg	630	630	1	630	54
45	Thomas Wieling	623	623	1	623	42
46	Geert van Vucht	615	615	1	615	45
47	Felix Vollenberg	604	604	1	604	25
48	Stephan van Eijk	602	602	1	602	25
49	Gijs Visser	601	601	1	601	42
50	Marco Hummelinck	594	594	1	594	30

HEREN JEUGD						
1	Helmer Hooijbergh	850	850	1	850	25
51	Pieter Dingemans	585	585	1	585	45
52	Maikel Valckx	577	577	1	577	54
53	Joeri van Geelen	571	571	1	571	42
54	Lars-Thomas Muurmans	567	567	1	567	25
55	Mulder Roy	566	566	1	566	36
56	Antoine Wallenberg	563	563	1	563	35
57	Marcoen Scholten	561	561	1	561	50
58	Jaap Berghuijs	552	552	1	552	42
59	John Stevens	549	549	1	549	42
60	Jan Erik Freund	549	549	1	549	90
61	Albin Ingmarsson	548	548	1	548	90
62	Tjabering Stek	543	543	1	543	45
63	Jantinus Ziengs	533	533	1	533	25
64	Joop Schep	533	533	1	533	25
65	Jeroen van Rij	533	533	1	533	42
66	Marco Zwinkels	527	527	1	527	45
67	Fred Gorter	526	526	1	526	35
68	Goof Schep	523	523	1	523	25
69	Roland Huffnagel	522	522	1	522	42
70	Laurens van de Mortel	519	519	1	519	30
71	Arnout Rijpkema	517	517	1	517	42
72	Cor de Groot	512	512	1	512	26
73	Maarten Drissen	507	507	1	507	42
74	Frank Jansdam	507	507	1	507	42
75	Sven van Koutrik	506	506	1	506	42
76	Peter Visser	505	505	1	505	42
77	Wijtse Dijkstra	504	504	1	504	43
78	Maarten Harteveld	501	501	1	501	42
79	Daan van Uum	499	499	1	499	42
80	Tiemen Gordijn	497	497	1	497	54
81	Kees der Weduwe	495	495	1	495	50
82	Bert Stek	493	493	1	493	43
83	Bas Van Oorschot	491	491	1	491	54
84	Maarten Barmantlo	488	488	1	488	90
85	Rodek Hiddink	483	483	1	483	90
86	Martijn Groenendaal	482	482	1	482	25
87	Abraham Graveland	481	481	1	481	50
88	Yussel de Kraa	478	478	1	478	42
89	Yarno Maas	477	477	1	477	42
90	Tim Aalders	472	472	1	472	90
91	Roel van der Steen	471	471	1	471	35
92	Peter Heijster	469	469	1	469	25
93	Joris Commandeur	467	467	1	467	42
94	Mechiel Versluis	466	466	1	466	90
95	Jan van Hal	466	466	1	466	90

VERVOLG

HEREN

>	97	Jan Neelissen sr	459	459	1	459	200
	98	Jaap de Goeie	458	458	1	458	25
	99	Jan-Willem Hoekstra	457	457	1	457	54
	100	Berend Langelaar	455	455	1	455	42
	101	Thijs Rongen	454	454	1	454	42
	102	Erwin van den Berg	452	452	1	452	25
	103	Harmen Taeke Stoppels	452	452	1	452	42
	104	Joost Ouwering	452	452	1	452	42
	105	Maurice Brandts	449	449	1	449	70
	106	Arjan Bronsveld	448	448	1	448	90
	107	Johan van Wijngaarden	447	447	1	447	90
	108	Wim van der Hooft	444	444	1	444	42
	109	Sonny Gallman	442	442	1	442	90
	110	André van Wageningen	442	442	1	442	70
	111	Adriaan van der Zee	441	441	1	441	35
	112	Tino Haakman	439	439	1	439	90
	113	Robert van Raamsdonk	438	438	1	438	42
	114	Paul Nijhuis	436	436	1	436	30
	115	Mattijs Steenhuis	433	433	1	433	90
	116	Cornelis Alberts	431	431	1	431	50
	117	Harrie Oelers	430	430	1	430	30
	118	Luuk Nagel	428	428	1	428	90
	119	Jelle Stumpel	425	425	1	425	45
	120	Tim Langewisch	425	425	1	425	90
	121	Ruud van Eerd	423	423	1	423	90
	122	Tom van Eerd	423	423	1	423	90
	123	Eric van Engelen	421	421	1	421	90
	124	Geert van der Ploeg	420	420	1	420	25
	125	Peter Broekmeulen	411	411	1	411	8,5
	126	Niek de Goeie	410	410	1	410	25
	127	Jelmer Rouwé	410	410	1	410	90
	128	Mathijs Ardesch	410	410	1	410	90
	129	Matthijs van Gaalen	410	410	1	410	90
	130	Casper Verwiel	408	408	1	408	45
	131	Kees Meijer	406	406	1	406	90
	132	Rob Wijsbek	405	405	1	405	50
	133	Johannes Stevens	404	404	1	404	35
	134	Jeroen van de Merbel	402	402	1	402	25
	135	Wytse Dijkstra	402	402	1	402	90
	136	Leo Kramer	395	395	1	395	42
	137	Aad Pietersen	391	391	1	391	54
	138	Boris le Feber	389	389	1	389	90
	139	Sander Ossenkoppele	387	387	1	387	90
	140	Peter Tjeerdsm	387	387	1	387	90
	141	Eelco Wortel	382	382	1	382	90
	142	Patrick Schoonderwal	380	380	1	380	90
	143	Pascal van der Plas	380	380	1	380	25
	144	Jurgen Leijdekker	378	378	1	378	42
	145	Nasir Shadravan	378	378	1	378	42
	146	Thijs Elferink	377	377	1	377	90

			3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	GEWID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTALAANTAL PUNTEN	TOTALAANTAL KMS
147	Frank Kneefel	375	375	1	375	90	
148	Vincent Thio	374	374	1	374	54	
149	Roelof Hansman	369	369	1	369	90	
150	Godfried ten Berge	368	368	1	368	70	
151	Sander Verduijn	365	365	1	365	90	
152	Twan van Gool	358	358	1	358	54	
153	Nico Rensing	356	356	1	356	90	
154	Gerard Hahn	356	356	1	356	90	
155	Yannick Verveld	351	351	1	351	90	
156	Symen Jansma	349	349	1	349	90	
157	Finn Pennink	347	347	1	347	54	
158	Ralf Smeets	346	346	1	346	90	
159	Bart Driessen	343	343	1	343	90	
160	Johannes Vijverberg	342	342	1	342	90	
161	Ronald Hennekes	340	340	1	340	90	
162	Meinte van der Burg	339	339	1	339	90	
163	Jaap Remmert	339	339	1	339	90	
164	Michiel van Asseldonk	338	338	1	338	90	
165	Martin Eekhof	335	335	1	335	70	
166	Niels Koekkoek	335	335	1	335	90	
167	Tjep Sprang	335	335	1	335	90	
168	Maarten van den Beld	333	333	1	333	90	
169	Stijn Muilwijk	332	332	1	332	54	
170	Erik Dubbink	332	332	1	332	90	
171	Leon Rijken	332	332	1	332	54	
172	Thijs Sanders	331	331	1	331	90	
173	Willem Hoes	331	331	1	331	90	
174	Maarten Rijssenbeek	331	331	1	331	90	
175	Oscar Snijders	331	331	1	331	90	
176	Herman van der Stap	330	330	1	330	90	
177	Dieko van der Rol	329	329	1	329	90	
178	Job Warner	329	329	1	329	90	
179	Marijn Tange	329	329	1	329	90	
180	Ruud Ramakers	327	327	1	327	54	
181	Yuri van den Bogaerde	324	324	1	324	90	
182	Johannes Bakker	324	324	1	324	90	
183	Cees Stavenuiter	323	323	1	323	90	
184	Hans Elsinga	322	322	1	322	30	
185	Jan Palland	317	317	1	317	90	
186	Hans Peersman	314	314	1	314	90	
187	Rolf Nickel	311	311	1	311	54	
188	Aad Oosterom	307	307	1	307	90	
189	Ronnie Witjes	307	307	1	307	90	
190	Bart Monné	302	302	1	302	90	
191	Wouter Kastrop	301	301	1	301	90	
192	Piet Muilwijk	296	296	1	296	54	
193	Lucas Van Lunteren	295	295	1	295	54	

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

Noords Festival in Ramsau

Kom naar het grootste Nederlandse langlaufevent!

Tekst: Sidney Teeling, Vasa Sport

Al in 2021 zou het grootste Nederlandse langlaufevent, het Noords Festival, naar Ramsau am Dachstein verhuizen. Helaas gooide covid roet in het eten en kon er niets doorgaan. In 2022 ging het bijna weer niet door, maar werd het evenement tegen de stroom in toch georganiseerd. Dus hoe dan ook, in de week van 7 tot 15 januari 2023 moet het er toch echt van komen dat de Nederlandse kampioenschappen en de twee Euroloppetmarathons, kwalificerend voor het NK lange afstand, volgens het originele programma plaats gaan vinden. En dat er dan records zullen worden gebroken is vrijwel zeker. Afgelopen

januari hadden we uiteindelijk al meer dan 120 deelnemers, ondanks dat Nederlanders alleen met boosterprik plus PCR-test in Oostenrijk welkom waren. En hoewel de Nederlandse kampioenschappen dus niet konden doorgaan en de marathons al in een eerder stadium waren afgelast, werden er wel testwedstrijden georganiseerd. Testwedstrijden waaraan per wedstrijd alleen al zo'n 60 langlaufers meededen. Dus als nu alles 'gewoon' zonder restricties doorgaat verwachten we minstens 150 deelnemers en dat zou een record zijn voor het Noords Festival. Voor zulke aantallen moeten we terug naar de 80-er jaren.

LESSEN, TOCHTEN, CLINICS EN ANALYSES

Vasa Sport is tijdens deze week met 10 instructeurs en trainers aanwezig en verzorgt lessen, tochten, clinics en videoanalyses voor alle niveaus en in allebei de technieken. Nieuw is een biatlonclinic met lasergeweren en er staat ook weer een snowshoetocht op het programma.

MAAR LIEFST 4 NK WEDSTRIJDEN WAARVAN 2 MARATHONS

Op woensdag (7,5 km vrije stijl) en donderdag (10 km klassiek) zijn de korte wedstrijden, waar de Nederlandse titels verdeeld worden. Op zaterdag en zondag zijn de lange afstanden aan de beurt: zaterdag 30 km klassiek en zondag 42 km vrije stijl. Ook deze Euroloppetmarathons gelden als Nederlands kampioenschap. Vrijdagmiddag kun je nog aan de proloog (1 km) van de Tour de Ramsau meedoen.

LANGLAUFMEKKA RAMSAU AM DACHSTEIN

Ramsau is een echt langlaufmekka en bij veel Nederlanders bekend. Met 220 km zeer sneeuwzekere langlaufloipes op het prachtige plateau aan de voet van het Dachsteinmassief is het één van de bekendste langlaufbestemmingen in de Alpen. In 1999 waren hier de wereldkampioenschappen met o.a. de legendarische langlaufwinst van het Oostenrijkse mannenteam met de eindsprint van Christian Hofmann finishend voor de Noor Thomas Alsgaard. Elk jaar in december wordt er een worldcup Noordse Combinatie georganiseerd. Verspreid over het plateau zijn veel hotels en pensions te vinden die bijna allemaal direct aan de loipe liggen. Vasa Sport en de wedstrijdleiding van de Nederlandse Ski Vereniging strijken bijvoorbeeld, samen met veel deelnemers, neer in Hotel Almfrieden. Verder zijn er gezellige restaurants, cafés, Konditoreien en oergezellige hutjes waar je uiteraard overheerlijke Kaiserschmarrn kunt eten, in overvloed. En last but not least heeft het nabijgelegen stadje Schladming een centrum met leuke winkels. Kortom een heerlijke plek om op langlaufvakantie te gaan.

Kijk voor alle informatie, het Vasa Sport programma en aanmelden op vasasport.nl/langlauf/noords-festival en wintersport.nl/noordsfestival. Op www.schladming-dachstein.at/en/ramsau-am-dachstein/Tour-de-Ramsau kun je je inschrijven voor de complete Tour de Ramsau of een of beide marathon(s), die trouwens ook een korte versie kennen.

Masters World Cup Cross-Country in Seefeld

Tekst: Dieuwke de Vries



Van zaterdag 18 maart tot en met vrijdag 24 maart 2023 worden de wereldkampioenschappen masters cross-country gehouden in Seefeld. Een fantastisch jaarlijks terugkerend evenement onder auspiciën van de FIS om je te meten aan de mondiale wereldtop in jouw eigen leeftijdscategorie (per 5 levensjaren).

Maart 2019. Ik stond in Beitostolen, Noorwegen, aan de start van de 10

km klassiek. De uitdaging: niet laatste worden. En dat is gelukt. In een deelnemersveld van 17 vrouwen in de categorie 55-60 ben ik als 13^e geëindigd. Apetrots. Wat een ervaring. Starten met vrouwen uit de VS, Rusland, Finland, Denemarken, Noorwegen, Zweden, Duitsland, Canada en Nieuw-Zeeland. In een deelnemersveld met iemand als Elizabeth Youngman die in 1988 en 1992 heeft meegedaan aan de Olympische Winterspelen. Bizar om te ervaren dat zij de bocht al om is, een paar honderd meter verder, als >



> ik nog bezig ben om uit het startvak te komen. En desondanks toch niet als laatste gefinisht, hoe gaaf is dat!

Anders gezegd: ben je in de gelegenheid en in topconditie schrijf je in en doe mee. Je kunt intekenen op 3 afstanden (kort, midden en lang) en per afstand bepaal je zelf de techniek; je kunt ervoor kiezen de korte afstand in de skate techniek en de lange afstand in de klassieke stijl te doen, maar alle andere varianten kunnen ook. Het is zo'n enorm gave ervaring om gelijkgestemden te ontmoeten van over de hele wereld, om ervaringen uit te wisselen, om te horen over andere

mooie en uitdagende langlaufregio's en om je conditie te meten met die van leeftijdsgenoten. En misschien wel het mooiste om te ervaren dat het motto van de Masters 'a long life fit' heel realistisch is, want geloof me, ook in de 80+ leeftijdscategorieën doen veel deelnemers, man en vrouw, mee. Het event is groot en kleinschalig tegelijk, omdat je met enkel de deelnemers in je leeftijdscategorie start. Pas na iets van 5 of 10 minuten start een volgende leeftijdscategorie. Dat betekent geen drukke, stressvolle en gevaarlijke omstandigheden.

Uiteraard zijn de FIS regels op deze competitie van toepassing. Denk dan aan zaken als de zwaarte van het parcours, tijdregistratie met chip, techniekcontrole onderweg en dergelijke. Daarnaast kun je pas meedoen vanaf 30 jaar en alleen dan wanneer je niet langer in een nationale selectie zit.

Waarschijnlijk maakt dit dat het deelnemersveld in de 30/35 en 35/40 categorie relatief klein is.

Voor ons Nederlanders geldt dat wij zo'n kleine langlaufnatie zijn dat iedere fanatieke en goede langlaufer mee kan doen. In tegenstelling tot landen als Italië, Noorwegen, Rusland, Canada en de VS. Daar zijn zoveel goede langlaufers, ook op leeftijd, dat daar speciale selectiewedstrijden gehouden worden. Voor meer informatie over deelname aan de Masters kun je terecht op de website mwc2023.com, hier kun je je ook inschrijven voor de wedstrijden. En overigens kun je altijd voor meer informatie terecht bij Gezina Perkaan (gezinaperkaan@gmail.com) die namens Nederland coördinator en aanspreekpunt is. Als je je vóór 1 december bij Gezina aanmeldt gaat zij haar best doen de Nederlandse ploeg in een hotel onder te brengen.

Verenigingsreis Langlaufvereniging Gouda WEER NAAR DE SNEEUW!



Tekst: Do Witteman

Eindelijk zijn alle barrières geslecht: vaccineren, testen, registreren, afwachten, reizen, aantonen dat alles klopt. Dan is het zover: de mondkapjes gaan af en daar verschijnen de lachende gezichten van onze leden. Yes! Langlaufvereniging Gouda is op verenigingsreis! 38 leden zijn naar Ramsau gegaan om samen tijdens het Noords Festival te langlaufen.

Sommigen zetten hun eerste langlaufstappen in de sneeuw. Anderen gaan gelijk voor een lange tocht. Onder begeleiding van Vasa Sport worden langlaufvaardigheden verbeterd en overtreffen we onszelf bij fikse afdalingen en bochten.

NIEK

Ons hotel ligt een paar kilometer van het langlaufstadion en kijkt uit over het dal aan de voet van de vlakte van Ramsau. Een echt Oostenrijks hotel, veel hout, prima bedden, slechte schilderijen aan de muur en goed en stevig eten. Als je niet oppast met opscheppen kom je ondanks al het langlaufen toch nog zwaarder terug...



KLAAS

Ik heb genoten van de lessen in de sneeuw! Van iedere nieuwe instructeur leerde ik weer nieuwe dingen. In de sneeuw was alles makkelijker dan op de borstelbaan: spoorwissel en stapbochten gingen veel soepeler.

Daarnaast is het genieten van lekker eten en drinken, sauna, taartenbuffet (dat heel snel op was), zon en bijkletsen. Helaas is er een pechgeval met een gebroken sleutelbeen en een voortijdige terugtocht naar huis. De 'testevents' zijn pittig. Een parcours van een kleine 2 km dat flink op- en neergaat. Hier worden volgend jaar de NK-sprintwedstrijden klassiek en skate gehouden. Persoonlijk vind ik het event van de zaterdag, een tocht van 15 of 25 km, veel leuker. Een mooi traject dat er spectaculair uitziet door de mist die in het dal hangt. Met daarbo-

MARGREET

De ronde waarbij we langs Stocker komen, die verveelt nooit!

TINEKE EN TRUDE

We hebben genoten van onze eerste langlaufreis. In de ochtend prima les gekregen en in de middag met leden van de vereniging eropuit. Veel bijgeleerd en een enorme ervaring in de sneeuw opgedaan.

ven kleurrijke luchtballonnen. Ik mag gelukkig een paar keer het dal in, waar de mist langzaam wegtrekt en de zon uitbundig gaat schijnen. Prachtig! We hebben als vereniging samen een leuke tijd, maar ook is het fijn dat we onderdeel uitmaken van een grote groep deelnemers aan het Noords Festival. Wij vinden dit een mooie combi. Zo is er voor elk wat wils.

ALBERT

Hoewel ik al ca. 32 jaar in langlaufparadijs Ramsau kom, is het elke keer weer fijn hier terug te komen. De beste herinnering heb ik aan het testevent. Hierbij werden door de organisatoren op geniale wijze alle coronaregels omzeild.



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 / langlauf.nl / info@langlauf.nl





MISSIE (NIET) GESLAAGD!

Tekst: Peter Jansen

Foto's: Ronald Hoogendoorn Fotografie

De Vasaloppet, Kunges Loppet. Een koningsdrama. En voor mij ook een beetje een drama.

Meedoen aan de Vasaloppet stond al jaren hoog op mijn wensenlijst. Eind 2019 kreeg ik lucht van de 'WeSki-2ChangeDiabetes' van de 'Bas van de Goor Foundation'. Een challenge om de Vasaloppet in 2021 te volbrengen en de foundation te ondersteunen. Zelf ben ik eind 2017 gediagnostiseerd met diabetes type 2, ben lid van DSC

De meeste langlaufers zullen het verhaal van de Zweedse koning Gustav Vasa wel kennen. Hij vluchtte voor de Deense bezetters nadat hij zijn landgenoten in de streek Dalarna had opgeroepen om zich te verzetten tegen de Denen. Omdat zijn pogingen tevergeefs waren trok hij op de ski's weg naar Noorwegen. De bewoners in Dalarna kregen spijt en stuurden hun twee beste skilopers achter hem aan, die Gustav kort voor de Noorse grens achterhaalden. Gezamenlijk keerden zij terug naar Mora, verzetten zich met succes tegen de Denen en Vasa werd gekroond tot koning van de Zweden. De terugweg van Vasa en de skilopers werd later de Vasaloppet. 90 km door het Zweedse landschap.



Nordic Sports en heb eerder meege-daan aan de langlaufmarathon Jizerka 50 in Tsjechië. Eén en één is dan twee!

Vasa Sport zou de deelnemers klaarstomen voor de marathon, maar Covid-19 strooide direct roet in onze voorbereidingen, waardoor er niet gezamenlijk getraind kon worden. Wel kwamen we in groepjes samen om te trainen op rolski's.

Zou de Vasaloppet 2021 wel doorgaan? In november werd bekend dat alleen de World Cup elite mocht deelnemen. Geen volksloop, geen volksfeest. Alleen een maand lang 'Öppet spår'; de route open om op eigen gelegenheid de tocht te volbrengen. Aanleiding voor ons om de reis af te gelasten.

VASALOPPET 2022: HET NIEUWE DOEL
Gedurende 2021 werden onze trainingen geïntensiveerd. De afstanden werden langer en mijn snelheid op de rolski's nam toe. Dit resulteerde in goede prestaties tijdens de Ton Tour van Bedaf en de marathons bij RW Rottemeren en de Stedendriehoektoer van mijn eigen club.



Helaas werd mijn voorbereiding verstoord. Medio oktober maakte ik een harde smak bij het cross-skaten, met schaafwonden en gekneusde ribben tot gevolg. De Kromme Rijn Loppet moest ik laten schieten. Althans rollend, want wandelend lukte het wel. Dit deed ik samen met Bas van de Goor, die mij veel over diabetes heeft geleerd.

Alsof dat niet genoeg was, werd ik begin december ziek. Gelukkig was ik voor ons grote trainingsweekend in Oberhof enigszins hersteld. Paracetamol slikkend ben ik dat weekend door gegleden.

DE LOPPET

In januari en februari krabbelde ik langzaam op, om eind februari naar Zweden te vertrekken. Met een grote groep zaten we een week lang in Orsa, vlakbij finishpunt Mora. We trof-

fen het met prachtig weer en prima sneeuwomstandigheden. De week werd benut voor techniektrainingen en het verkennen van het parcours. In drie etappes hadden we voorafgaand aan de Vasaloppet ruim 110 km afgelegd. Na een rustdag ging op 6 maart de wekker om 3:30. Met het lijf vol adrenaline merkte ik de vermoeidheid niet op. Om 8:00 uur klonk het startschot voor de 100^{ste} Vasaloppet. Langzaam schoof het veld van 15.000 deelnemers naar de eerste klim. Doordat je in een lange file omhooggaat, kost dat niet veel moeite. Je bent drukker met het heel houden van je materiaal. Eenmaal boven dacht ik: nu kan het glijden beginnen. Maar ik gleed niet. Althans, veel langzamer dan eerder die week. Ik hoopte de tocht in 10 tot 11 uur te volbrengen. Om binnen de tijds-limiet van 12 uur te blijven had ik een gemiddelde snelheid 7,5 km/uur nodig. Zo tegen de helft van het parcours gaf

mijn sporthorloge een gemiddelde van 7,3 km/uur aan. Dan weet je dat je 20.00 uur niet gaat halen. Iets over de helft, bij Evertsberg, mocht ik nog verder. Bij Oxberg, na 62 km, was ik over de tijds-limiet (16.30) en moest ik het parcours verlaten.

MISSIE (NIET) GESLAAGD!

Maar wat heb ik een geweldige tijd gehad met de voorbereidingen, ondanks de nasleep van mijn ziekte, het weekend in Oberhof en al helemaal de week in Zweden zelf. Die week heb ik ruim 170 km gelanglauft. En al is het in etappes, ik heb het hele Vasaloppet parcours afgelegd. Last but not least, heb ik dankzij mijn sponsors ook een bijdrage kunnen leveren voor de Bas van de Goor Foundation.

Al met al een geslaagde onderneming. Alleen geen diploma. Reden om het nog een keer te proberen.





historie

De 'Marathoncup' in de 20^e eeuw... ofwel 'DE MARATHONPLOEG VAN 'CAPTAIN' ZBY: ZIJN TIJD VER VOORUIT?'

Tekst: Carolien ten Bosch, met medewerking van Haje Visser

Enige tijd geleden las ik in het Langlaufmagazine dat het marathonklassement voor de twaalfde keer opgesteld is. Hulde voor de initiatiefnemer(s) hiervan, en complimenten voor het monnikenwerk! Maar lang voordat de Marathoncup in zijn huidige vorm wordt opgesteld en gepubliceerd in het Langlaufmagazine waren er al andere versies. Pioniers die ik met dit artikel graag, weliswaar postuum, in het zonnetje zet.

Pioniers die niet alleen klassemanten van langlaufmarathons opstelden, maar die zich ook inspanden met het promoten en begeleiden van Nederlandse deelnemers hieraan. Daarbij zorgde één van hen ervoor dat ik een voor Nederlandse begrippen best bijzondere titel behaalde...

TON RUECK

Begin jaren '80 maakte Ton Rueck al overzichten van deelnemende Nederlanders aan de internationale langlaufmarathons. Daarbij organiseerde hij reünies waarbij prijzen voor

de beste Nederlanders per marathon werden uitgereikt.

In 1985-1986 werd er een marathoncommissie opgericht die de uitslagen ging verzamelen. Onder andere Gezina Perkaan, gevolgd door Haje Visser en later Ward Alfenaar deden dit tot circa 1996. Daarna kwam er helaas de klad in... totdat het Langlaufmagazine in zijn huidige vorm gestalte werd gegeven.

ZBY VAVRA

Ruhpolding, 31 december 1985. Internationale Sylvesterlauf 40 km, mistig

en vochtig koud, je ziet haast geen hand voor ogen en al zeker je 'concurrenten' niet. Concurrenten voor een plekje in de Nederlandse langlauf marathonploeg, waarvoor deze wedstrijd als selectie geldt.

Initiatiefnemer is Zby Vavra, marathonliefhebber in hart en nieren. Afkomstig uit Tsjechoslowakije en lid van SLT. Hoe hij dit voor elkaar gekregen had geen idee, maar hij stelde niet alleen een heuse marathonploeg samen, bestaande uit 4 dames en 4 heren, maar rustte ze compleet uit met identieke wedstrijdpakken, overpakken en een (bescheiden) set ski's. Het wedstrijdprogramma bestond uit deelname aan wel een stuk of zes marathons per winter.

Ook toen al waren er landen die met teams, compleet met serviceploeg, naar de langlaufmarathons kwamen, maar Zby deed alles in zijn eentje: manager, chauffeur en coach. Geen helikopter (waarmee mijn concurren-

tes een half uur voor de start werden afgeleverd in het startvak van de Vasaloppet), maar wel een Zby die in zijn auto meereed langs het parcours van de Koasalauf, ons aanmoedigend door het geopende raam.

Door langlaufend Nederland werd toen (nog) een beetje meewarig gekeken naar die marathonlanglaufers, maar Zby stapte op de barricade. Feitelijk was hij zijn tijd dus ver vooruit!

Altenmarkt, midden januari 1986. De stemming zit er goed in bij de acht leden van de marathonploeg aan het vroege ontbijt. Leo Lansbergen, Haje Visser, Frans Thevis, Martin Eekhof. Bianca Teeling, Ria Uijtewaal, Anja Wolt-huis en Carolien ten Bosch. Ski's geprepareerd voor de 60 km Tauernlauf. Groene, blauwe of violette glider, meer keus was er niet. Fluor? Wat is dat? Rillen/structuur? Welnee! Gewoon ski's omgekeerd op twee stoeltjes in een koude kelder (of buiten) en glideren met een in een gasvlam warm gemaakt ijzertje.

Vol goede moed naar de start. Maar... , dan begint het opeens héél heftig te sneeuwen, en aan de start staat een grote ploeg fanatieke Aziaten (!?). Weg zijn alle sporen, 60 km skaten op lage schoenen en op klassieke ski's van 2.10 m(!), de skatingtechniek is net een jaar oud en skatingski's bestaan nog niet,

Kortom, een bijzondere tijd, met bijzondere mensen en mooie belevenissen!



De dames op de foto van links naar rechts: Bianca Teeling, Carolien ten Bosch, Ria Ria Uijtewaal, Anja Verdiesen-Wolthuis

laat staan dat we er al veel op getraind hadden. Het is een heftige tocht, deze eerste marathon met de ploeg! Er volgen vele langlaufmarathons, de Dolomitenlauf, de König Ludwiglauf (toen nog 70km), de Engadinmarathon, de Bayerwaldlauf (de huidige Skadi- loppet). En natuurlijk kwamen ook de Scandinavische marathons aan bod met de Finlandia en de Vasaloppet. En de bekens en houtsnijwerken begonnen binnen te stromen. Zby was supertrots op zijn ploeg!

Dat Zby zijn taken serieus nam was overduidelijk. Na elke wedstrijd infor-



KLISTEREN MARATHONTEAM

Nu zijn er wax lokalen, maar in de tachtiger jaren moest je je ski's buiten waxen. En vaak moest je klisteren. De onderkant van je ski's werden net schilderstukken: blauw met rode en gele klister. Het hoogteverschil van het parcours maakte dat van alles door elkaar moest worden gebruikt. Nu heb je velletjes, niet alleen sneller, maar ook veel makkelijker. Aldus Ria Uijtewaal, destijds ook lid van het marathonteam.



meerde hij de pers. Hij stond voor het team en probeerde de positie van marathonlanglaufen te verbeteren. Het seizoen werd serieus nabesproken met het hele team, en het volgende seizoen werd gestart met een marathon trainingsweekend in Nommern in Luxemburg, compleet met een ultratriathlon bestaande uit kanoën, lopen en fietsen en de prijsuitreiking van het Nederlandse marathonklassement.

Mede door zijn serieuze en alerte houding, heeft Zby er in 1987 voor gezorgd dat ik een titel kon behalen, waarvan ik nu achteraf pas beseft hoe bijzonder deze is voor een Nederlandse. Hij overtuigde mij ervan een deel van het NK te laten schieten, kwam me ophalen en tufte naar de Engadiner ski marathon, waardoor ik tot slot het overall Euroloppet klassement won!



Voetnoot: tekst overgenomen uit: 'Langlauf exoten, lowlanders en andere verhalen'

SKIËN IN DE VIKINGTIJD

Auteur: Christel Franken

In 2014 meldden archeologen enthousiast dat zij in het ijs bij de berg Digervarden in het zuiden van Noorwegen één enkele ski gevonden hadden. Op zichzelf niet zo spannend, ware het niet dat de ski 1300 jaar oud was. Zeven jaar later, nu het ijs verder gesmolten is, is de tweede ski gevonden. Doordat deze dieper onder het ijs lag, is de tweede ski beter bewaard gebleven dan de eerste.

Al sinds de prehistorie gebruiken mensen ski's om zich voort te bewegen over diep besneeuwde gebieden, om te reizen en te jagen. Of ze dat op dezelfde manier doen als wij nu, is niet waarschijnlijk. Ook is er weinig bekend over de bindingen van de ski's en of er bont aan de onderkant werd bevestigd. Doordat er weinig overgebleven ma-

kom nieuw onderzoeksmateriaal voor wetenschappers. Klimaatverandering heeft ervoor gezorgd dat binnen de archeologie een nieuw onderzoeksgebied is ontstaan: glaciële archeologie. In Oppland zijn sinds 2011 meer dan tweeduizend voorwerpen gevonden; er zijn geen andere plekken ter

volgde een vergelijkbare ski daar in de buurt. In 1980 en 2002 werden in Dalfonn twee ski's gevonden.

DE DIGERVARDEN SKI'S

Ten oosten van de Digervarden berg zijn in 2014, naast de ski, ook vier pijlen en een slee gevonden. De ski is gemaakt van berkenhout en is 170 cm lang en 14,7 cm breed. De ski heeft een verhoogde voetsteun. De binding van de ski is vrijwel intact gebleven en op die plek, bij de steun, is de ski het dikst: 2,9 cm. De rest van de ski is circa 1 cm dik.

Replica van de Digervarden ski's. Reconstructie door Kjell Bengtsen. Foto: Espen Finstad, secretsoftheice.com.

Bovenin de ski zit een gat. Daar werd een touw doorheen gedaan om de ski's achter je aan te slepen als je loopt. Daarnaast buigen de ski's een beetje als je erop staat, het gat zorg-

teriaal is, is het niet zeker waar skiën ontstaan is, of dat het misschien op meerdere plekken ongeveer gelijktijdig is ontstaan.

Er zijn eerder skivondsten gedaan in laaggelegen moerasgebieden. Ski's worden soms in teksten genoemd, en er zijn een aantal rotsschilderingen met skiënde personen bewaard gebleven. Deze vondsten waren in Kalvträsk (Zweden) en Drevja in Noorwegen. In zowel Finland als Zweden zijn ca. 90 ski's gevonden. Ondanks de belangrijke rol die skiën in de samenleving en Noorse geschiedenis heeft, zijn er in Noorwegen maar 23 ski's gevonden.

De in ijs bewaard gebleven ski's zijn vanwege hun vindplaats uniek en wel-



Foto van de tweede ski. Afbeelding: Espen Finstad, secretsoftheice.com.

de ervoor dat de ski's dan niet zouden breken.

De eerste ski in Digervarden is opgegraven met de binding intact. Dit maakte het voor de onderzoekers mogelijk om replica's te maken en die ook te testen. Dat hebben ze in de Altai bergen in China gedaan, samen met Chinese traditionele skiërs. Na het testen van de ski's suggereerden zij dat de ski's oorspronkelijk bont aan de onderkant hadden. Dat bontlaagje geeft meer weerstand bij het klimmen en zorgt ervoor dat bij het afdalen minder snelheid gemaakt wordt. Alle traditionele Altai ski's hebben ook zo'n bontlaagje.

Het bont kon op verschillende manieren bevestigd worden. In veel gevallen laat de wijze van bevestigen geen sporen achter die suggereren dat er bont gebruikt werd. Een ruwe onderkant



Locatie vindplaats ski's (overzichtskaartje). 1. Lendbreen, 2. Digervarden, 3. Dalton, 4. Voss a-Skavlen. Tekening: Lars Pilø, Oppland County Council secretsoftheice.com.

waar je niet mee kan glijden, of een heel gave en gladde (niet versleten en/of zonder groeven) onderkant is een duidelijker signaal dat bont gebruikt

werd. De onderkant van de Digervarden ski is heel glad, wat het aannemelijk maakt dat bont gebruikt werd.

De tweede ski, die in 2021 gevonden is, heeft dezelfde binding. Hij vormt dus echt een paar met de eerdere ski. Ski nummer 2 is 187 cm lang en 17 cm breed. Dit is 17 cm langer en 2 cm breder dan de eerste. Het verschil in afmeting kan verklaard worden door het feit dat de tweede ski zo'n 5 meter dieper in het ijs lag.

De volgende vraag die de onderzoekers nu beantwoord willen zien, is wat er gebeurd is met de eigenaar van de ski's. Ze keren daarom de komende jaren vaker terug naar dit gebied.

Auteur: Christel Franken. Met toestemming overgenomen uit Kontaktlijnen, het kwartaalblad van de Vereniging Nederland-Noorwegen

ROLSKI- EN WINTERSPORT VERENIGING

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

KOM OOK LANGLAUFEN BIJ SKICLUB IL PRIMO

8 MAANDEN WINTERSPORT IN DE DUINEN BIJ BERGEN

Skiclub il primo geeft ook langlauflessen op de mooiste baan van Nederland. Deze lessen zijn voor (licht)gevoerde 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 rolskiën mogelijk.

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

www.ilprimo.nl

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



interview met...

Mika Vermeulen gebruikt de Spelen in Beijing als test voor over 4 jaar

ONDERWEG NAAR DE WERELD TOP

Tekst: Ineke van den Oever
Fotografie: NordicFocus

De Volkskrant kopte afgelopen februari: Mika Vermeulen is geboren voor de sneeuw: 'Holmozes, wat is hij vreselijk goed'. Hoe gaaf is het dat een Nederlandse krant een groot artikel in de zaterdagkrant plaatst over een Oostenrijkse langlaufer met Nederlandse ouders. Een voorbode van de toenemende aandacht voor deze wereldwintersport in Nederland? Vorig jaar spraken wij Mika Vermeulen over zijn verhuizing naar Noorwegen, het langlaufen, de trainingen en wedstrijden. Hij had grote ambities voor het seizoen 2021/2022. Wij waren dan ook heel erg benieuwd hoe het hem is vergaan. In juni spraken wij Mika over zijn ervaringen.

Het is een nat voorjaar in Noorwegen. Mika is vol aan het trainen voor het komende seizoen. 'Afgelopen maand heb ik er 100 uur aan duurtraining op zitten'. Verassend genoeg vindt hij het

trainen in de zomer beter dan het winterseizoen, want sneeuw en kou daar houdt hij eigenlijk niet van. Het zou wel fijn zijn als het wat droger wordt. Vandaag heeft hij al 3 uur in de regen getraind op rolski's en in de avond staat er nog een training op de planning. Komende weken zullen daar ook de zomerwedstrijden op rolski's bij komen. Afstanden van 50 à 60 km zijn dan geen uitzondering.

Uit alles wordt duidelijk dat Mika door wil. Meedoen op het wereldtoneel smaakt overduidelijk naar meer, waarbij Mika de Spelen in China ziet als de perfecte voorbereiding voor de Spelen over 4 jaar in Italië. Daar wil hij voor 100% aan de start staan en het beste van zichzelf laten zien. Er zijn tenslotte genoeg gasten, zo zegt hijzelf, die op hun dertigste hun beste resultaten

Toch publiek tijdens de Spelen: alleen het juichen is anders dan wij gewend zijn.

lopen. De passie en het enthousiasme waarmee hij over zijn sport praat spat ervan af en goede resultaten liggen in het verschiep.

De Olympische spelen waren voor Mika zeer succesvol. Hij behaalde met een 16e plek op de skiathlon zijn beste resultaat van het jaar. Bovendien wist hij al zijn jaargenoten achter zich te houden. Een topresultaat waar hij met een zeer positief gevoel op terug kijkt. 'Het is een bevestiging dat ik op de goede weg ben'.

Vanzelfsprekend was dit resultaat niet, want het parcours op de Spelen was zwaar. Misschien wel het moeilijkste parcours wat hij ooit heeft gezien. De loipes in het Chinese Zhangjiakou, 200 km noordwestelijk van Beijing, liggen op 1.650 m hoogte. Een woestijn zoals Mika het beschrijft, waar eigenlijk helemaal geen sneeuw valt. Toch viel er tijdens de Spelen wat neerslag. 'Misschien wel de eerste sneeuw in 100 jaar'. De



Het parcours was ontzettend zwaar en bij iedere heuvel vroeg ik mij af of ik de volgende nog ging halen.

omstandigheden waren extra zwaar voor de atleten, want als gevolg van de harde wind werd de trage kunst-sneeuw vermengd met zand, en was het koud, ijskoud, gemiddeld -16 °C. En dat op een parcours wat geen vlakke stukken heeft. Alsof dat nog niet genoeg is heeft de Rus Bolshunov het

Bij mijn laatste WK U23 deed ik mee om de medailles

idee om de eerste ronde vol van start te gaan en er een harde wedstrijd van te maken. 'Je moet dan meezitten en reageren, want als je de groep kwijtraakt weet je dat je wedstrijd voorbij is. Ik heb nog nooit zo lang op mijn li-miet gelopen. Mijn gemiddelde hartslag was 1.15 uur mega hoog en ik liep vol in het rood. Bij iedere heuvel vroeg ik mij af of ik de volgende nog ging halen', zo beschrijft Mika de race.

Ook kon hij met een 23e plaats goed meekomen op de 15 km klassiek. Zijn

moete resultaten zijn niet de enige herinneringen die hij meeneemt naar huis. De Spelen in een voor langlaufers onbekend land geven mooie anekdotes. Op tv hebben wij kunnen zien dat er langs de kant van het parcours bomen stonden. Allemaal kunstbomen zo blijkt, vastgemaakt met touwen. Het meest opvallende ziet Mika gebeuren tijdens een training. Toeschouwers waren tijdens deze Spelen niet welkom, maar toch staat er langs de loipe plotseling een grote groep mensen. Een van deze mensen had een portofoon en gaf een commando wanneer de groep moest gaan juichen. Een tafereel wat je tijdens reguliere wedstrijden niet tegenkomt.

Op de vraag of de atleten verder nog tijd hadden om andere sporten te bekijken, antwoordt Mika ontkennend. De regels tijdens de Spelen waren zeer streng. Looproutes en coronaregels moesten strikt gevolgd worden. Hekken rond het Olympisch dorp en bewaking moesten ervoor zorgen dat de atleten het Olympisch dorp niet af konden. Mika kijkt daarom uit naar de Spelen over 4 jaar in Italië, waar hij een groot feest verwacht.

Na de 15 km klassiek reist Mika direct terug naar Noorwegen. Hij heeft 10 dagen de tijd om bij te komen van zijn jetlag en in topvorm aan de start te verschijnen voor het belofte WK in Noorwegen. Dit WK stond rood omcirkeld in zijn agenda en zag hij als zijn belangrijkste wedstrijd van afgelopen jaar. 'Dit was mijn laatste WK U23 en ik hoor daar bij de beste 5, 6, 7 jongens die voor de medailles kunnen gaan'. Na 15 km klassiek langlaufen komt Mika als 5e over de finish. Ondanks dat hij hier tevreden mee is, klinkt er ook iets van teleurstelling door in zijn stem. 'Het scheelde uiteindelijk maar een paar seconden met het podium en dit was de laatste keer dat ik aan deze wedstrijd mee kon doen'. Gelukkig zijn er volgend jaar genoeg wedstrijden waar hij zichzelf kan laten zien. In de eerste periode van het seizoen zal hij meedoen met alle Worldcup wedstrijden. Na de Tour de Ski heeft hij een trainingsblok ingepland om daarna voor goede resultaten te gaan tijdens het WK in Planica, Slovenië. Doel voor komende winter is dan ook een top 10 notering te lopen.

Een product van



Nederlandse Ski Vereniging

Langlaufleraar worden

Goed langlaufen doe je niet zomaar. Zowel binnen het skating, als klassiek, zijn er diverse technieken die toegepast kunnen worden om een prachtig winterlandschap al langlaufend te doorkruisen. Een goede leraar kan al die technieken op de juiste wijze voordoen, maar ook uitleggen wanneer je welke techniek het beste kunt gebruiken. En natuurlijk deze technieken op een zo efficiënt mogelijke manier overbrengen op cursisten.

Wil jij graag langlaufleraar worden? Ontdek dan snel het actuele opleidingsaanbod via de Nederlandse Ski Vereniging!

Zie voor meer informatie: nskiv.nl/opleidingen

LANGLAUFLERAAR WORDEN

Goed langlaufen doe je niet zomaar. Zowel binnen het skating, als klassiek, zijn er diverse technieken die toegepast kunnen worden om een prachtig winterlandschap al langlaufend te doorkruisen. Een goede leraar kan al die technieken op de juiste wijze voordoen. Maar ook uitleggen wanneer je welke techniek het beste kunt gebruiken. En natuurlijk deze technieken op een zo efficiënt mogelijke manier overbrengen op cursisten.

Wil jij graag langlaufleraar worden? En wil je lesgeven bij een Nederlandse wintersportorganisatie? De Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) biedt cursisten verschillende opleidingen tot langlaufleraar aan in Nederland en in Oostenrijk.

LANGLAUFLERAAR NIVEAU 2

De opleiding tot langlaufleraar niveau 2 is dé start van je carrière als langlaufleraar! Deze opleiding is relatief kort en betaalbaar, zodat je eerst kunt kijken of lesgeven iets voor je is. Als langlaufleraar niveau 2 ben je in staat om beginnende langlaufers les te geven.

Deze cursus richt zich specifiek op het in Nederland voorbereiden van cursisten op het langlaufen. Dat kan op een kunstbaan (matten) of op de rolski's, op de openbare weg.

In totaal bestaat deze opleiding uit ± 28 uur opleiding, inclusief examens die op verschillende manieren afgelegd kunnen worden.

LANGLAUFLERAAR NIVEAU 3

De opleiding tot langlaufleraar (niveau 3) van de Nederlandse Ski Vereniging geeft invulling aan alle aspecten van goed langlaufen, inclusief training in de sneeuw. Omdat het niet vaak

genoeg sneeuwt in Nederland, maar wel belangrijk is om ook het hele jaar door aan je techniek te kunnen werken, wordt het rolskiën tijdens de opleiding ook uitvoerig behandeld. Na deze opleiding kun je zelfstandig lesgeven op rolski's en langlaufski's, zowel in skating als klassiek en aan beginners tot en met (licht)gevoorderden en in Nederland of in de buitenlandse sneeuw.

WANNEER?

De planning is dat er in het seizoen 2023/2024 een opleiding tot langlaufleraar (niveau 2) start.

De opleiding tot langlaufleraar (niveau 3) start later, afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

MEER WETEN?

Meer informatie op: www.wintersport.nl/vereniging/langlaufleraar-worden

We kunnen weer meedoen aan langlaufmarathons!

Tekst: Dieuwke de Vries

Na de (deels) verloren langlaufseizoenen 2020, 2021 en 2022 kunnen we komend langlaufseizoen hopelijk weer helemaal los. Dan is het goed om kennis te maken met het Euroloppetpassport en Worldloppetpassport. Waar staan ze voor en wat heb je eraan?



Alhoewel beiden het woord 'passport' in hun naam dragen hebben ze toch een aantal unieke karakteristieken die ze van elkaar onderscheiden. En dan hebben we het niet over Europa versus de hele wereld.

EUROLOPPETPASSPORT

Het Euroloppetpassport kost € 39,- en geeft gedurende vijf jaar korting op het inschrijfgeld van een aantal geselecteerde top langlaufmarathons in Europa. Bekende namen zijn de Tour de Ramsau in Oostenrijk, tweede weekend

van januari, en de Skadiloppet in Duitsland, in het derde weekend van maart. Houders van een Euroloppetpassport starten altijd in het tweede startvak. Meer informatie op: www.euroloppet.com/en/euroloppet-passport.html.

WORLDLOPPETPASSPORT

Ook het Worldloppetpassport koop je, en wel voor € 33,-. Alleen geeft het je geen rechten, maar de mogelijkheid om jezelf tot 'Worldloppet Master' te kronen en de bijbehorende medaille

te verdienen. Dit doe je door minimaal tien kwalificerende langlaufmarathons in tien verschillende landen te voltooien, waarvan minimaal één op een ander continent. Het zijn wel grote namen, de langlaufmarathons die kwalificeren. Natuurlijk de Vasaloppet, maar ook de Engadin, de Ganghoferlauf, de American Birkebeiner, de Kangaroo Hoppet in Australië en de Marcialonga. Om er maar een paar te noemen. Meer informatie op www.worldloppet.com/passports-masters/#



BRAZILIAANSE LANGLAUFSTER, WONEND IN NEDERLAND, MIST OLYMPISCHE SPELEN DOOR ZWAAR AUTO-ONGELUK!

Tekst: Bruna Moura

In november 2021 nam Pascal Luiten contact op met Langlaufvereniging Gouda. Hij zocht trainingsmogelijkheden voor zijn Braziliaanse vriendin Bruna Moura (28 jaar) die toen net in Nederland was komen wonen. Hoe en vooral waar kan zij zich op rolski's voorbereiden op de Olympische Spelen? We stuurden hem het LanglaufMAG met alle info over de verenigingen. En we spraken af haar na de Spelen te interviewen. Helaas liep het anders.

Het Algemeen Dagblad van zaterdag 29 januari 2022 kopt:

Langlaufster uit Nunspeet mist Spelen na zwaar ongeval: 'Afstand houden redde haar leven'

Op weg naar het vliegveld in München raakte Bruna ernstig gewond toen het taxibusje waarin zij zat frontaal op een tankauto knalde. De chauffeur van het busje overleed ter plekke. Bruna, gelukkig achterin zittend, brak bij het ongeval, naast een drietal ribben, haar linkerarm en linkervoet op meerdere plekken en werkt nu hard aan haar herstel.

Bruna, fijn dat we je toch kunnen interviewen. Hoe is het ermee? Fysiek en mentaal?

We werken veel met de fysiotherapeut op Papendal met als doel mij terug te brengen naar wat ik voor het ongeval

kon. Eigenlijk gaat het prima op mijn voet na, daarin zit nog veel pijn en beperking, waardoor ik nog niet kan rolskiën of hardlopen. Maar ik kan wel zwemmen, fietsen en trainen in de sportschool. Op mentaal gebied is er nog wel veel werk te doen, dat doe ik al sinds het ongeval met mijn psycholoog in Brazilië en binnenkort ook met een psycholoog op Papendal. Soms lijkt de klap mentaal nog wel harder aangekomen dan fysiek, maar ik heb er alle vertrouwen in dat het goed gaat komen.

Hoe ziet de weg naar de volgende Olympische Spelen eruit?

Het wordt een nóg grotere uitdaging dan de acht jaar werk en training die ik in de kwalificatie voor Beijing 2022 heb gestoken. Ik heb al bijna een half jaar niet kunnen (rol)skiën en we weten nog niet wanneer ik de langlauf-schoenen weer aan kan doen. De andere Brazilianen worden alsmaar sterker, terwijl ik bij nul moet beginnen. Dat voelt niet fijn, maar ik droom er nog steeds van om uiteindelijk 'mijn ballon', meedoen aan de Olympische Spelen, te pakken. En hoewel nu een paar jaar vertraagd ga ik daar volledig voor. Ik weiger op te geven!

Hoe word je ondersteund? Ik begrijp dat je ook op Papendal traint? Hoe werkt dat precies?

Thuis, wat tegenwoordig het Veluwe

Nunspeet is, krijg ik veel steun: mijn vriend en zijn familie doen alles om mij te helpen. Gelijk na het ongeval heeft mijn schoonvader Rob er alles aan gedaan om voor mij de best mogelijke steun te krijgen. Dat resulteerde onder meer in contact met dokter Petra, die ook als arts voor de Nederlandse Skivereniging werkt, en met de fysiotherapeuten op Papendal. Zodra ik met fysiotherapie mocht beginnen zijn we aan de slag gegaan. Ik heb meestal twee afspraken per week en boek veel vooruitgang. We verwachten dat de overgebleven beperkingen makkelijker op te lossen zijn als de metalen plaatjes uit mijn arm en voet zijn verwijderd, hopelijk dit najaar.

Wij zijn benieuwd naar de Braziliaanse organisatie van de langlaufsport. Hoeveel mensen doen er aan langlaufen/rolskiën? Waar trainen jullie? Kan er in Brazilië gelangauft worden?

Langlaufen is uiteraard geen onderdeel van de Braziliaanse cultuur, maar de sport groeit, vooral nadat in 2012 een rolskiproject in een sloppenwijk van São Paulo is gestart. Tegenwoordig hebben we ongeveer honderd Brazilianen die rolskiën, waarvan er elke winter tien tot vijftien meedoen aan wedstrijden in de Europese sneeuw. We hebben ook een Braziliaanse rolskicompetitie. Elk jaar doen er meer atleten mee, dus dat helpt om de sport te laten groeien in ons land. Het is helaas niet makkelijk om te rolskiën in Brazilië, want we hebben niet echt goede fietspaden. Als ze er al zijn zijn ze veelal slecht onderhouden of druk, dus meestal moeten we de weg delen met auto's. In het zuiden van het land valt soms sneeuw, maar dat is vooral leuk om te spelen, voor langlaufen is het meestal niet genoeg.

Hoe zit het wedstrijdsysteem bij jullie in elkaar?

De competitie in Brazilië bestaat uit vier wedstrijdweken per jaar. In elke wedstrijdweek zijn er drie wedstrijden. Die tellen in principe allemaal mee voor het totaalklassement van de nationale competitie.

We hebben alle disciplines en afstanden. Er zijn sprints in klassieke en vrije stijl, met eerst een kwalificatie en daarna de (halve) finales. Ook hebben we afstandswedstrijden in beide technieken, zowel intervalstarts als achtervolgingen, net als in bijvoorbeeld de World Cupwedstrijden. De intervalwedstrijden, zoals een tijdrit in het wielrennen, zijn meestal 5 km voor de vrouwen en 10 km voor de mannen. Daarna is er dan een achtervolging, met de tijdsverschillen van een dag eerder als startopstelling: 7,5 km bij de vrouwen, 15 km bij de mannen. Soms is er een skiatlon, 10 km voor de vrouwen, 20 km voor de mannen.

Meestal is de eerste wedstrijdweek in maart, kort na het winterseizoen, zodat men kan kijken hoe de sporters die naar Europa zijn geweest het doen in vergelijking met de rest. Dan is er een wedstrijdweek in juli, in oktober en een in november.

De wedstrijden worden trouwens allemaal in dezelfde stad gehouden, al vanaf het begin van de Braziliaanse competitie: in São Carlos, een universiteitsstad in het binnenland van de staat São Paulo. Daar is een park met mooie wegen ('Damha'), waar verschillende door de FIS geaccepteerde rondes uitgestippeld zijn. Het weer is soms wat lastig: de ene keer is het er ontzettend warm, maar vooral in oktober/november kan het zó hard regenen dat de stad met overstromingen te maken krijgt. Niet lekker voor de



> wedstrijden, maar het maakt ze wel interessant!

Wat kan Nederland leren van Brazilië qua aanpak van de langlaufsport?

De projecten die CBDN, de Braziliaanse sneeuwspportbond, organiseert hebben een grote impact op de voorbereiding van onze atleten voor het winterseizoen. We zijn natuurlijk nog niet ontzettend competitief op wereldniveau, er is nog een lange weg te gaan om op dat niveau te komen, maar jaar na jaar worden de resultaten beter: hard werken en geduld, daarmee komen we verder. De Braziliaanse rolskiwedstrijden werken erg goed om de rolskigemeenschap in Brazilië gemotiveerd te houden voor het winterseizoen. Daarnaast is het voor de bond een goede manier om in de gaten te houden welke atleten vooruitgang boeken en in het nationale

team opgenomen kunnen worden om Brazilië te vertegenwoordigen in internationale wedstrijden. Brazilië is een klein langlaufland, maar we hebben wel elke winter meerdere mannen en vrouwen in de internationale wedstrijden, zelfs op WK's. En we plaatsen ons voor de Olympische Spelen, iets waar je als klein langlaufland heel trots op mag zijn.

Ik zou het heel erg gaaf vinden als er in Nederland ook een rolskicompetitie zou zijn zoals in Brazilië. Daar is echt een nationaal – en soms Zuid-Amerikaans – kampioenschap, én tellen de wedstrijden mee voor FIS-punten. Dat is wat mij betreft belangrijk, laagdrempelige toegang tot wedstrijden waar FIS-punten gescoord kunnen worden. Ik weet dat er in Nederland ook wedstrijden zijn, maar als ik heel eerlijk ben, ben ik nog niet lang ge-



noeg actief in Nederland om écht goed op de hoogte te zijn van de structuur hier – ik kwam al vaak in Nederland, maar sinds ik hier officieel woon ben ik eigenlijk alleen maar met mijn herstel bezig. Ik heb echter nu de tijd, dus ik ben ook erg nieuwsgierig om te ontdekken wat er in Nederland te doen is op wedstrijdgebied!

Zien we je binnenkort bij de Nederlandse verenigingen als er rolskiwedstrijden/tochten zijn?

Zeker weten! Sterker nog, zodra ik weer fysiek in staat ben om te rolskiën is dat een van de eerste dingen die ik wil doen, heel erg graag zelfs! Mijn vriend en ik hebben al wat voorzichtige contacten gelegd en onderzoek gedaan naar clubs en groepen waar ik eventueel lid van zou kunnen worden en met wie ik zou kunnen trainen, toeren en plezier hebben. We moeten de praktische zaken als eventuele benodigde licenties nog even uitwerken, zo wil ik eigenlijk wel voor Brazilië uit blijven komen, maar ik heb ontzettend veel zin om in Nederland ook mensen te leren kennen die graag rolskiën en langlaufen, of dat nou gaat om wedstrijden op regionaal niveau, WK's of leuke toertochten, ik vind het allemaal leuk!

Bruno, dank je wel en veel succes gewenst!



LANGLAUFEN OP IJSLAND

Tekst: Marco Puik, Vasa Sport

Afgelopen winter zijn er flink wat Nederlanders naar IJsland gegaan om te langlaufen. Aanstichter is Erwin van der Werve, een langlaufer die op IJsland woont. Hij zorgde ervoor dat wij IJsland ontdekten inclusief de Fossavatnsgangan. Cees Verbeek ging op eigen houtje en beleefde een heroïsche tocht op de Bláfjallagangan. Dat IJsland een bijzonder langlaufland is werd wel duidelijk.

FOSSAVATNSGANGAN

De wat? De Fossavatnsgangan, is de oudste langlaufmarathon op IJsland. Letterlijk vertaald betekent het: de tocht naar het watervalmeer. 'Je komt er halverwege langs. Maar ik heb dit

meer nog nooit gezien, waarschijnlijk ondergesneeuwd', aldus Erwin. Sinds 1935 wordt deze marathon gehouden. De eerste editie nog met zeven deelnemers. De race is nu uitgegroeid tot de grootste langlaufwedstrijd op IJsland en maakt deel uit van de Worldloppet. Verwacht geen massa's deelnemers zoals bij de Vasaloppet. In 2022 stonden er 750 langlaufers aan de start. Bijzonder aan de marathon is dat deze plaatsvindt op een plateau op een hoogte van 150 tot 600 meter en dat daarop geen bomen staan. Je waant je op de top van de wereld en hebt



bij goed weer een fantastisch uitzicht over het fjord en de bergen. Speciaal voor de Fossavatnsgangan wordt er een loipe van 50 km getrokken. Maak je geen zorgen over de sporen, want er gaan zeer ervaren loipe-makers aan het werk. Zij zorgen voor de best mogelijke preparatie. Omdat er zo'n 750 mensen meedoen blijven de sporen meestal tot het eind goed. De Fossavatnsgangan wordt georganiseerd vanuit een klein vissersdorpje, Ísafjörður, met ongeveer 2.600 inwoners. Ísafjörður ligt midden in de Westfjorden, het minst bevolkte deel van IJsland. Tijdens de marathon komt het hele dorp tot leven. Er is bijvoorbeeld na afloop van de wedstrijd een taartbuffet waarvoor iedereen bakt, alle hotels zitten vol, mensen komen van

Sweat & Tee by RC

Resi Claessens

Unique Sport Design
T-Shirt and Sweater
made by-RC

Tel.: +31 6 10405780
Web: www.by-rc.nl
E-mail: info@by-rc.nl

SWEAT
&
TEE
BY RC



by-rc.nl





er een toename van de deelnemers-aantallen op marathons en wedstrijden. Op dit moment zijn er zo'n 120 fanatieke wedstrijdlanglaufers (op 360.000 inwoners) op IJsland. Verreweg de bekendste is Snorri Einarsson. Hij deed mee aan de Olympische winterspelen (23e plek) en won in 2022 de Fossavatnsgangan. Op school komt de jeugd ook in aanraking met langlaufen. Bij verenigingen worden trainingen en wedstrijdjjes georganiseerd. Aan de Donald Duck-spelen (Andre Andar Leikana) in Akureyri deden 123 kinderen mee in de leeftijd van 5 tot 15 jaar.

LANGLAUFGEBIEDEN IN IJSLAND

Er zijn drie hotspots voor het langlaufen.

1. **Bláfjöll** (ca. 33 km) bij Reykjavik
2. **Isafjordur** (ca. 30 km) in de Westfjorden www.dalirnir.is/gonguskidasvaedid/
3. **Akureyri** (ca. 27 km)

'Afgelopen winter hebben bedrijven en particulieren in Akureyri meer dan 350.000 euro ingezameld om de ruim 35 jaar oude antieke pistenbully te vervangen', weet Erwin te melden.

Er zijn nog een aantal kleinere skigebiedjes en verder langlaufen de IJslanders in mei-juni op de vlakke bergplateau's. De sneeuw is dan geschikt om op te skaten. Speciale preparatie

moesten maken. Later kreeg hij voor zijn inspanningen een onderscheiding van de koning.



is niet nodig. Na 8-9 maanden winter vinden de IJslanders het wel genoeg.

De eerste skischool ter wereld was er al in 1777, in Húsavík, Noord IJsland. De koopman Nicolas Buch kwam op 22-jarige leeftijd naar Húsavík uit Hammerfest, Noorwegen als begeleider van 30 rendieren die zijn vader aan IJsland had geschonken. Hij kreeg een baan in een winkel en begon tijdens zijn eerste winter langlaufles te geven. Hij importeerde ski's uit Finnmark en maakte ook zelf langlaufski's uit drijfhout. En hij leerde mensen hoe ze ski's



WAT EEN LAND, IJSLAND!

Ga je er alleen heen om te langlaufen? Dat is eigenlijk zonde want er is veel moois te ontdekken. Watervallen, geothermische baden, lavavelden en de stad Reykjavík. Het mooie van reizen in de winter is dat er een stuk minder toeristen zijn. Rond Reykjavík is het altijd wel levendig maar bij de meeste toeristische hotspots is het een stuk rustiger. Houd bij alles wat je doet wel rekening met het weer en de sneeuwval. Wegen worden met regelmaat afgesloten en dan kun je niet verder of terug. Het weer op IJsland is grillig en kan snel omslaan. 'Wil je ander weer? Wacht dan vijf minuten' is een veelgehoorde spreuk van de IJslanders.

Naar IJsland?

www.ijsland-info.nl/
www.vasasport.nl/langlauf/fossavatnsgangan-ijsland



50 KM PARCOURS

Start op: 290 m
 Hoogste punt: 614 m
 Totaal klimmen: 1.250 hm
 Langste klim: 115 hm

Naast de 50 km race is er ook een korte variant van 25 km. Die afstand wordt ook als skatingwedstrijd georganiseerd.

Meer lezen:
www.fossavatn.is
www.worldloppet.com/wl-race/fossavatnsgangan/
www.vasasport.nl/fossavatnsgangan-IJsland



OEPS!!!

Korte anekdotes over dat het soms net even anders loopt

Van Marit Pietersen

Het is altijd goed om met verse puntjes op je rolskistokken en gepoetste rollers piekfijn aan de start van een wedstrijd te komen. Speciaal voor de gelegenheid had ik een setje aangeschaft. Door allerlei werkzaamheden en omstandigheden kwam ik er pas laat aan toe ze te monteren. Om 23.30 uur stak ik de stekker van het lijmpistool in het stopcontact. En na wat kort schuren en lijmen had ik het puik voor elkaar. Glimmend van trots bekeek ik of de punten recht uitgelijnd stonden. Toen riep het bedje wel heel sterk. De volgende dag vol goede moed de rolski's aangedaan op het parcours en mijn scherpgepunte stokjes ingeklikt. Toen kwam ik erachter dat ze weliswaar supermooi uitgelijnd waren, maar achterstevoren aan de stok vastzaten. Al vloekend kreeg ik wel wat extra kracht om de punten de goede kant op te draaien en lang leve mijn roze Duct tape!

Leo Lansbergen

In de jaren '90 heb ik een keer meegedaan aan de Rücksacklauf in het Schwarzwald. Een zelfvoorzienende loop van 100 km van Schonach naar Belchen. Na een uitgebreide pauze in Hinterzarten op 60 km heb ik de fout gemaakt om niet meer te eten en te drinken. Dat ging heel goed tot 96 km; toen werd ik duizelig en kreeg ik mijn ene voet niet meer voor mijn andere. Een klassieke hongerklop dus. Ik heb zo'n 5 minuten stil gestaan om wat te eten. Daarna kwam de ontzuivering, want de resterende 4 km was één lange afdaling! En dat was niet de enige teleurstelling. Ik werd vierde in mijn leeftijdsklasse en nummer drie was een van de twee personen die mij bij die tussenstop gepasseerd was! Ik heb nooit meer een hongerklop gehad. De 100 km wordt ook vaak gelopen als

trektocht en alle informatie is te vinden op www.fernskiwanderweg.de

Leo Lansbergen (2)

Ook in de jaren '90 ben ik bij het NK in Weissensee op de 30 km (toen nog met individuele start) eens na drie in plaats van vier ronden gefinisht. Een vertwijfelde speaker en schreeuwende toeschouwers brachten mij weer bij zinnen en ik slaagde er toch nog in om totaal kapot eerste of tweede te worden in mijn klasse. Ook die fout daarna nooit meer gemaakt.

Erik van Leeuwen

Het enige dat ik mij nog kan herinneren als iets dat onder een blooper gerekend kan worden, of gewoon enorme pech, was dat ik tijdens een NK langlauf bij de Weissensee mijn contactlens verloor in de afdaling. Ik denk dat het in 1993 of 1994 moet zijn geweest. In ieder geval verloor ik de lens direct in de afdaling. Het gevoel voor diepte was ineens weg. Door de oplopende snelheid in de afdaling schoot ik de bocht uit. Mazzel dat de gehele weide bedekt was met sneeuw en ik kon blijven skiën omdat de sneeuw een harde toplaag had. Beneden passeerde ik de controlepost langs de verkeerde kant...

Edward Jacobs

Bij zomerbiatlon schiet ik met een multi-schots luchtgeweer; je hebt dan een magazijn met vijf kogels per schietbeurt. Tijdens een zomerbiatlonwedstrijd bij RW Rottemeren raakte ik bij de tweede schietbeurt helemaal niets. Dat komt helaas vaker voor, maar deze keer stonden er mensen achter me te lachen terwijl de toeschouwers altijd stil zijn. Ik had geschoten met een leeg magazijn. 'Hoorde je dat niet?'. Nee, dat hoorde ik helaas niet. Daarna ben ik een andere magazijn-opberg-strategie gaan volgen en heb deze fout niet meer gemaakt.

TIP! DIT GAAT ZEKER MEE IN MIJN RUGZAK

Matti Baggerman

Sinds 2010 maak ik winterkampeer-tochten in het noorden van Noorwegen en Zweden. Het liefst in ongerepte gebieden waar weinig of soms helemaal geen hutten zijn. Het is een feest om zo'n tocht voor te bereiden. Ik beschik daarvoor over zeer uitgebreide paklijsten. Bijna alles wat op die lijsten staat is onmisbaar en nodig om te overleven. Er staan ook een paar dingen bij die niet per se nodig zijn. Toch neem ik ze mee. Mijn uitrusting voelt namelijk niet compleet als ik die niet bij me heb. Eén ding daarvan is een notitieboekje met pen. Daarin schrijf ik elke dag waar we zijn vertrokken en geëindigd en de bijzonderheden van de dag. Op basis daarvan maak ik na afloop een reisverslag. Dat zijn mijn herinneringen.



Roos Lantink

Ik hou heel erg van handige spulletjes meenemen op tocht! Op reis word ik ook wel Mary Poppins genoemd, met een tas waaruit ik in iedere situatie een superhandig item tevoorschijn haal. Van een onverwacht stukje chocolade als beloning na een zware klim tot een extra haarelastiekje, Roos heeft het als je het nodig hebt! Een van mijn nieuwste persoonlijke items is de Uixi plastuit. Zo kun je, ook als zelfstandige vrouw, gewoon staand plassen. Zeker bij het langlaufen is dat een uitkomst, omdat horeca niet altijd in de buurt is als je het nodig hebt en je naast de loipe zomaar tot je middel weg kan zakken in de sneeuw of domweg aan het hannesen bent met je ski's. Alleen al de wetenschap dat je hem bij je hebt geeft een onafhankelijk gevoel.



Holland Cup Noords: klassement van deelname aan langlauf-/rolskiwedstrijden

Tekst: Jos Verest

Voor de Holland Cup Noords (HCN) waren 2020 en 2021 door covid moeilijke jaren. Optimistisch als we waren gingen we er in 2021 vanuit dat er zeker vier à vijf wedstrijden door konden gaan. Uiteindelijk werden dit er in het najaar maar twee: Bergzicht klassiek van SLT en de wintertriathlon van Gouda. Hoewel we hoopten een officieus klassement op te kunnen maken over twee jaren, met minstens acht wedstrijden (vier in de sneeuw en vier op andere ondergrond), waren dat er uiteindelijk maar zes. Het merendeel hiervan vond plaats in de sneeuw.

De HCN is zo opgezet dat niet alleen de beste uitslag telt, maar dat ook het aantal wedstrijden waaraan je deelneemt een rol speelt. Dit ter stimule-

ring van de rolski- en langlaufsport: kwantiteit en kwaliteit spelen beide een rol. Door het geringe aantal wedstrijden zijn de winnaars van het officieuze klassement 2020/2021 enkel gebaseerd op aantal wedstrijden. Zowel bij de heren, als de dames en de jeugd heren zijn de 'winnaars' de enige deelnemers in hun klasse die aan vijf van de zes wedstrijden hebben meegedaan. Bij de jeugd dames is zelfs maar één deelname. Dus alle vier de winnaars hebben gewonnen op basis van kwantiteit. Dat was niet de doelstelling van de HCN en daarom blijft het voor 2020/2021 bij een officieuze uitslag zonder prijzen en de eer. Je kunt de uitslag uiteraard wel vinden op noordsdesporten.nl/hcn-2021/.

Gelukkig zijn we in 2022 goed begonnen en hebben we al vijf wedstrijden achter de rug die meetellen: de drie



'test events' NK's in de sneeuw, de Rotterennet van RW en de Skiatlon van SLT. Voor de rest van 2022 staan er nog minimaal drie wedstrijden op de rol: zondag 13 november Bergzicht klassiek van SLT; zaterdag 19 november Bedafloppet van Bedaf en zaterdag 17 december de wintertriathlon van Gouda. Mogelijk komt er nog een vierde event bij. Dus let op de agenda van noordsdesporten.nl/agenda-lijst/ Het HCN bestuur

De Sportraad van de Nederlandse Ski Vereniging

Tekst: Jos Verest, voorzitter Sportraad NSKiV

De Sportraad van de NSKiV heeft als doelstelling de breedtesport op het gebied van wintersport te stimuleren. Jaarlijks wordt er geld beschikbaar gesteld in het sportstimuleringsfonds en daar wordt met wisselend succes gebruik van gemaakt. Zo hebben enkele langlaufverenigingen (Troll, Gouda en Bedaf) de biatlon en target sprint opgepakt. Het sportstimuleringsfonds heeft bijgedragen aan de aanschaf van lasergeweren, aanpassingen van accommodatie en opleiding. Ook heeft de sportraad gestimuleerd om op dit gebied samen te werken.

Helaas is het aantal aanvragen door covid in 2022 achtergebleven bij onze doelstelling. Wel zien we dat langlauf-

verenigingen ten opzichte van andere wintersporten (alpine en snowboard) relatief oververtegenwoordigd zijn in het aantal aanvragen. Als gepassioneerd langlaufers zijn wij, de voorzitter en onze bureausecretaris (Herbert Cool, ex-biatleet), daar heel blij mee. Toch willen we in dit langlaufmagazine een oproep plaatsen aan alle le-



zers en daarmee langlauf liefhebbers en in langlauf geïnteresseerden om met ideeën te komen. Want hoewel het aantal leden onder langlaufverenigingen licht toeneemt weten we ook dat er nog vele niet georganiseerde langlaufers hun eigen weg proberen te vinden in deze toch wel moeilijke sport. Wij denken dat dat beter kan en moet. Dus roepen wij jou op, als je nog geen lid bent van een langlaufvereniging, om lid te worden! Daarnaast roepen we alle leden van de langlaufverenigingen op om met ideeën te komen de langlaufsport groter en breder te maken. Breng deze ideeën in bij je verenigingsbestuur en/of sta op en help je verenigingsbestuur een aanvraag voor het sportstimuleringsfonds in te dienen. Ik wens jullie en alle langlaufers een mooie witte winter toe!

MARATHONKALENDER 2023

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
DECEMBER			
18	La Sgambeda	35sk	lasgambeda.it
18	La venosta	33kl	lavenosta.com
31	Silvesterlauf	sk	sc-obergoms.ch
JANUARI			
??	Bedrichovsky Night Light	17,5+30kl,17,5+30sk	ski-tour.cz
7+8	Bessans	42+21sk,30kl	marathonskitour.fr/evenement/detail/758
7/16	NK	7,5+10kl	wintersport.nl/vereniging/noords-festival-nk-langlauf
8	Attraverso Campra	21sk	campra.ch
14/16	Ramsauer-Dachstein	2sk+15+30kl+15+42sk	tour-de-ramsau.com
14+15	Pustertaler	30+62kl+42sk	ski-marathon.com
??	Zadovska	30kl+30sk	ski-tour.cz
15	Ve stope Zlate lyze	15+30kl	stopaprozivot.cz/en/ve-stope-zlate-lyze-2/
15	Planoiras Lenzerheide	13+25sk	arosalenzerheide.swiss/de/Region/Lenzerheide/Top-Events/Sport/Planoiras-Volkslanglauf
15	Orsa Grönklitt Craft	21+42kl	skimarathon.se
21	La Diagonela	27+55kl	ladiagonela.ch
21+22	Dolomitenlauf	25+50kl,25+50 sk	dolomitensport.at
21	Les belles combes	40kl	lesbellescombes.fr
??	Krusnohorska	15sk,10+30kl	ski-tour.cz
22	Rothenthurmer Volksskilauf	23sk	volksskilauf.ch
22	Lemming loppet	21+42sk	lemming-loppet.de
22	La Foulée Blanche	42sk	lafouleeblanche.com
??	Kammlauf	26sk,26+50kl	kammlauf.de
26	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
??	Karlovska	10+25+50kl	ski-tour.cz
??	Ski-trailTannheimer Tal	12,5+33,5kl,36+60sk	ski-trail.info/
29	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
29	Surselva Sedrun	25sk	surselva-marathon.ch
28+29	Jilemnicka 50	25sk,25+50kl	stopaprozivot.cz/en/
??	L'envolée Nordique	42sk	envoleenordique.com
FEBRUARI			
??	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl	erzgebirgs-skimarathon.de
3	Moonlight classic	15+30kl	moonlightmarathon.info
??	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25sk	marciagranparadiso.it
??	Orlicky Maraton	20sk,10+20+40kl	ski-tour.cz
4+5	König-Ludwig-Lauf	21+50sk,21+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
4+5	Toblach Cortina	32sk+42kl	dobbiacocortina.org
5	Kandersteg, CH	10+21sk	kandersteger.ch
10/12	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl	jiz50.cz
??	Siuerlanner	36kl	skiloap.de
10+12	Engelbrektsloppet	30+45+60kl	engelbrektsloppet.com
11+12	Transjurassienne	25+56kl,25+50+70sk	latransju.com
??	Rennsteig	15sk,15+30kl	rennsteig-skilauf.de/rennsteig-skilauf/start/
11+12	Koasalauf	28+50sk,28+50kl	koasalauf.at
12	Einsiedler Skimarathon	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
12+19	Tartu	31+63kl	tartumaraton.ee
??	Trysil Skimaraton	42kl	trysilskimaraton.org
18	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
18	Schwarzwalder	100+60kl, 100+60sk	fernskiwanderweg.de
18+19	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com

??
De marathonkalender
bevat enkele vraagtekens
omdat de datum voor
komende winter nog niet
vastgesteld is of niet
gepubliceerd

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
18+19	Karluf beh	22sk,22+45kl	stopaprozivot.cz/en/
19	Franches Nordique	10+30sk	sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
19	Zernezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch
??	Saalfelden	21+42sk	saalfelden-leogang.com
??	Jelyman	10+20+40kl,20sk	ski-tour.cz/en/page/6152
24-25	Vasaloppet	30+45+90kl,30+45+90sk	vasaloppet.se
25+26	Finlandia	20+32+65sk,20+32+65kl	finlandiahihto.fi
25+26	Sumavsky Skimaraton	23+45kl,23+46sk	skimaraton.cz
25+26	Gommerlauf	21+42sk,21kl	gommerlauf.ch
??	3 Taler lauf	15+30sk+11+33kl	achensee.com/events/winter-events/achensee-3-taler-lauf/
??	7-Mila	74+40+24kl	7-mila.se
??	Le marathon du grand bec	42sk	marathondugrandbec.com
??	Tervahiihto	86+53+22kl/sk	tervahiihto.fi
MAART			
3/5	Bieg Piastow	30sk,25+50kl	bieg-piastow.pl
4	Krkonoska 70	25+50(+70)sk	krkonoska70.cz
4+5	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25sk,30kl	bielastopa.sk
4+5	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
5/12	Engadin	17+21+42sk	engadin-skimarathon.ch
5	Mara Les Rosses/Ste Croix	22+42sk,22+42kl	ski-mara.ch
5	Ridnauner Volkslauf	25+42sk	sv-ridnaun.it
6	Pirkan hiito	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
??	La traversee du Massacre	21+42sk	marathonskitour.fr/evenement/detail/764
11	Jyväskylä Skimarathon	30+50sk,30+50kl	jyvaskylaskimarathon.fi/
??	Hochfilzen teambattle	14,5sk	hochfilzen-classixcs.com
??	La Savoyarde	42sk	skinordiquelafecclaz.org
17+18	Birkebeiner	54sk,28+54kl	birkebeiner.no
18	Vuokatti Hiihto	50+30sk+kl,100	haastaitsesikunnolla.fi/vuokatti
18+19	Skadi	17+32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
??	Le marathon des Glieres	22+42sk	marathondesglieres.com
??	Le marathon du Forez	21+42sk+21kl	creteduforez.fr
??	Arefjallsloppet	35+65kl	arefjallsloppet.se
??	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
??	Saami Ski Race	30+60+90kl,(30+60)kl	saamiskirace.com
25+26	Ski-24	24h	ski-24.ch
APRIL			
1	Reistadlopet	34+50kl	reistadlopet.no
11/14	Lapponia	60/30,50/25,80sk/40kl	lapponiahihto.fi
??	Blavegenlopet	45kl	blaavegenlopet.no
??	Yllas-Levi	70kl	yllaslevi.com

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

Biatlon Langlauf Rolski Noordse Sporten Nordic Walking Cross Skate	29 oktober 2022	Vasasport - Kromme Rijn Loppet	
	13 november 2022	SLT - Bergzicht klassiek	*HCN*
	19 november 2022	Bedaf - Bedaf Loppet	*HCN*
	17 december 2022	Langlaufvereniging Gouda - Wintertriathlon	*HCN*
	7 – 14 januari 2023	NSKiV en Vasa Sport - Noords Festival	*HCN*
	14 januari 2023	Tour de Ramsau / Dachstein – NK Marathon klassiek	*HCN*
	15 januari 2023	Tour de Ramsau / Dachstein – NK Marathon vrije stijl	*HCN*
	18 – 24 maart 2023	Masters World Cup 2023 Langlauf	
	1 april 2023	Vasa Sport - Vasa Hoppet	
	23 april 2023	Troll - TROLL-ROLL	
Bovenstaande agenda bevatten geen biatlonevenementen. Biatlon en andere evenementen georganiseerd in 2022 en 2023 vind je op noordsesporten.nl/agenda-lijs/			



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