

Nederlandse Ski Vereniging



Langlaufseizoen 2012:
- Marathonagenda 2012
- Noords Festival
- Masters World Cup
- Voorbereiding

**Uitslag van de
Marathoncup 2011**

**Uit de praktijk:
Langlaufers vertellen
over over hun deelname
aan de diverse marathons!
Informatie en ervaringen!**

Marathon Magazine 2



Dit is een uitgave van



Postbus 82100
2508 EC Den Haag

Reacties, vragen en opmerkingen kunt u sturen naar:
e-mail: sportsecretariaat@wintersport.nl



Inhoudsopgave

Langlaufseizoen 2011-2012	3
Marathoncup 2011	5
Resultaten dames.....	7
Resultaten heren	8
Anna Chernilovskaya en de marathon van Bessans en de Mara marathon...	11
Paul Moonen en de König Ludwig Lauf	15
Ann Ketelaars en de Masters World Cup	17
Marco Puik en de Gatineauloppet	19
Nancy Caviët en La Sgambeda	22
Nancy Caviët en de Sumavsky.....	25
Nancy Caviët en de Canadian Birkebeiner	26
Leo Lansbergen en Jizerska Padesatka.....	28
Leo Lansbergen en de Gsieser Tal Lauf.....	30
Monica Górska en de Transjurassienne.....	31
Henk van Pelt en de Dolomitenlauf.....	34
Noords Festival 21 t/m 28 januari 2012 Reit im Winkl	37
Jos Verest en de NK Lange afstand 2011	39
Petra Danisevska en de NK Lange afstand 2011	41
Marathonkalender	43
Sporten of gericht trainen?	45





Langlaufseizoen 2011-2012

Een nieuw langlaufseizoen staat weer voor de deur. Velen zijn al bezig te bedenken wat ze gaan doen en zijn al intensief in voorbereiding. De nodige kilometers zijn gemaakt op rolski's, hardlopend, fietsend, zwemmend, met nordic walking, bergwandelingen, langlaufend op de sneeuw en op de baan en verder met alles wat je nog meer kan verzinnen aan sport en beweging. Bij verschijnen van dit blad zijn de eerste kilometers met techniektraining in de skihal in Thüringen al weer gemaakt. De Nederlandse Ski Vereniging is druk bezig geweest, samen met Vasa Sport, met de evaluatie van het Noords Festival 2011 en de voorbereiding van de versie van 2012. De verenigingen zijn hun leden aan het stimuleren tot deelname. De aanmelding voor de World Cup Masters in Oberwiesenthal is gestart en loopt zeer voorspoedig. De webcam van Tauplitz wordt al dagelijks geraadpleegd door diegenen die zich daar weer met veel plezier gaan voorbereiden op alle evenementen in de sneeuw.

In dit magazine kijken we op een aantal manieren vooruit naar het nieuwe seizoen.

De voorlopige **marathonkalender** helpt bij het plannen van de winter. Nog niet alle data zijn definitief, maar even checken op internet helpt daarbij.

Ook het **Noords Festival** en de **World Cup Masters** zijn zeker interessant om eens te overwegen; ook hierover kort wat informatie.

Het artikel over gerichte **training** kan helpen bij je voorbereiding.

In de **interviews** met deelnemers kan je lezen over hun ervaringen met een aantal marathons. Misschien een stimulans om ook weer eens wat onbekendere marathons te bezoeken.





Marathoncup 2011: 10.319 marathonkilometers!

De winter van 2010-2011 was zeer geslaagd qua sneeuw. Velen hebben genoten in eigen land, al dan niet op langlaufski's. Ondanks de wintersportmogelijkheden in eigen land zijn er ook weer heel wat langlaufkilometers in het buitenland gemaakt. Alle uitslagen zijn in beeld gebracht. Diegene die over 3 marathons het hoogste aantal punten haalt is winnaar van de Marathoncup. Per marathon kan je maximaal 1.000 punten halen en wel als jij de winnaar bent. Dus als je 80% van de winnaar loopt krijg je 800 punten. Dit geldt voor de grote marathons (World Cup en de Euroloppet). De overige marathons geldt de zelfde puntentelling maar gaan we uit van 95%. Dit om de echte grote marathons, met veel sterke deelnemers, iets zwaarder te laten wegen.



De winnaars

Heren

1. Leo Lansbergen	2.409 punten	<i>gemidd. per marathon: 803 pntn</i>
2. Jannick Molenaar	2.197 punten	<i>gemidd. per marathon: 732 pntn</i>
3. Hajé Visser	2.068 punten	<i>gemidd. per marathon: 689 pntn</i>

Dames

1. Anna Chernilovskaya	2.358 punten	<i>gemidd. per marathon: 786 pntn</i>
2. Petra Danisevska	1.790 punten	<i>gemidd. per marathon: 629 pntn</i>
3. Trees van Ruyven	1.778 punten	<i>gemidd. per marathon: 593 pntn</i>

Aantal kilometers

Dit jaar zijn er in totaal 10.319 kilometers gelopen verdeeld over 235 marathons. In totaal 109 heren en 37 dames hebben deze kilometers bij elkaar gelopen. Net iets minder dan vorige winter (totaal 11.881 kilometer in 253 marathons door 121 heren en 30 dames). Een aantal vaste deelnemers was dit jaar door allerlei omstandigheden verhinderd om mee te doen. Hopelijk zijn zij er komend seizoen weer volop bij!



Opvallend dit jaar is dat minder mensen dan vorig jaar er in geslaagd zijn om 3 marathons te lopen. Wel zijn er weer heel veel nieuwe namen te ontdekken in de lijsten. Dat laatste is positief voor het Nederlandse langlaufen!

Ook zijn daarbij al hele hoge scores qua punten te zien, dus dat belooft wat. Bij de mannen die 2 marathons hebben gelopen is te zien dat Herman Hofs en Niels Hopman er

beiden in geslaagd zijn een gemiddelde te lopen van meer dan 800 punten. Machiel Ittmann en Jelmer van der Meulen hebben op twee marathons een gemiddelde boven de 700 punten gehaald.

Bij de vrouwen zien we hoge scores bij Carolien ten Bosch (865) en Ann Kete-laars (731). Helaas hebben beide dames maar 1 marathon gelopen. Astrid Hoppenbrouwer scoorde ook heel netjes met meer dan 600 punten.

Zie voor de punten van alle deelnemers de uitslagenlijsten in dit blad.

Marathons

Qua populariteit (aantal starts) staan de NK Lange afstand met 35 deelnemers en de Vasaloppet week met 34 boven aan. De König Ludwig Lauf en de Engadiner scoren ook hoog met 22, gevolgd door de Transjurassienne met 17 starts.

overzicht marathons met deelnemers	
Marathon/wedstrijd	Deelnemers
NK lange afstand	35
Vasaloppet Öppet Spär 26-3	34
König-Ludwig-Lauf	23
Engadin	22
Transjurassienne	17
Birkebeiner	12
Jizerka Padesatka	9
Gsiesertal	9
Skadi	8
Marcialonga	7
Rennsteig	7
Koasalauf	7
MASTERS	7
Ramsauer-Dachstein	5
Dolomitenlauf	5
Tauernlauf	5
Gatineau - Canada	4
Saalfelden	3
Lapponia	3
Pustertaler	2
SKI-TRAIL Tannheimer Tal	2
Bessans	1
Canadian Birkebeiner	1
Tartu - Estland	1
Sumavsky Skimaraton	1
Mara Les Rosses/Ste Croix	1
Inga-laami	1
Saami Ski Race	1
Valadalen Ski marathon	1
Romslulrennet Sujsjoen	1
aantal deelnemers totaal:	235



Resultaten dames

	Naam	3 beste marathon vrouwen	Aantal marathons	Totaal km's gelopen	gemiddelde punten in 3 beste
1	Anna Chernilovskaya	2358	4	139	786
2	Petra Danisevska	1790	3	129	597
3	Trees van Ruyven	1778	3	129	593
4	Lotje Hakker	1686	3	97	562
5	Yvonne Bontekoning	1629	4	159	543
6	Monica Gorska	1606	3	105	535
7	Carin Aalbers	1535	4	219	512
8	Nancy L. Caviët	1388	5	193	463
9	Jacomina Eijkelboom	1054	2	80	527
10	Wencke Kazemier	923	2	60	462
11	Carolien Ten Bosch	865	1	30	865
12	Danielle de Feiter	824	2	144	412
13	Ann Ketelaars	731	1	30	731
14	Astrid Hoppenbrouwer	639	1	30	639
15	Cathrina Tunes	595	1	70	595
16	Yvonne Fosser	589	1	70	589
17	Elisabeth van der Steeg	515	1	30	515
18	Elke Riedl	507	1	42	507
19	Solveig de Boer	500	1	30	500
20	Anna Oelers-Brouwer	492	1	42	492
21	Hetty Donker	479	1	25	479
22	Heleen Kraamwinkel	449	1	25	449
23	Anne Stromvoll	442	1	70	442
24	Mona Aar	442	1	70	442
25	Iris Monteiro	438	1	90	438
26	Ann-Sophie Hallbäck	429	1	45	429
27	Rachel Andriessen	429	1	42	429
28	Joanna Blaisse	429	1	42	429
29	Marike Bremmer-Beute	414	1	25	414
30	Karin Sloove	381	1	25	381
31	Hilde Pronk	374	1	90	374
32	Marlene de Vin-Kooren	337	1	45	337
33	Christina Visser	332	1	40	332
34	Jolanka Boon	328	1	30	328
35	Simone van der Sijs	316	1	42	316



36	Tamarah Andriessen	316	1	42	316
37	Corine Gallmann	302	1	25	302
	Totaal dames		61	2601	

Resultaten heren

	Naam	3 beste marathon mannen	Aantal marathons	Totaal km's gelopen	gemiddelde punten in 3 beste
1	Leo Lansbergen	2409	22	917	803
2	Jannick Molenaar	2197	4	134	732
3	Hajé Visser	2068	4	110	689
4	Wim den Blanken	2009	5	172	670
5	Bertram van Soest	1993	4	188	664
6	Paul Moonen	1978	4	188	659
7	Albert Cool	1869	4	151	623
8	Jeroen Hilckman	1819	3	194	606
9	Niels Hopman	1663	2	67	831
10	Herman Hofs	1603	2	72	801
11	Jan Willem Catshoek	1562	3	129	521
12	Koos Tas	1535	3	129	512
13	Machiel Ittmann	1515	2	115	757
14	Jelmer van der Meulen	1434	2	102	717
15	Marco Puik	1362	2	102	681
16	Hoite Cannegieter	1362	2	120	681
17	Henk van Pelt	1314	2	102	657
18	Jules Gnadeberg	1199	3	147	400
19	Hans Gallmann	1170	2	78	585
20	Stephan van Eijk	1161	2	135	580
21	Rob Gringhuis	1114	2	55	557
22	Frans Göbel	1086	2	84	543
22	Pim Laken	1086	2	84	543
24	Tiny vd Brandt	1063	2	75	531
25	Mans van de Vendel	1015	2	140	507
26	Cor de Groot	985	2	79	493
27	Paul Nijhuis	896	2	130	448
28	Ronald van Dijk	827	2	79	413
29	Julius van Manen	741	1	42	741
30	Niels Boomsma	740	1	42	740



31	Sybrand Verkerk	719	1	25	719
32	Marco Hummelink	681	1	42	681
33	Jos Verest	657	1	25	657
34	Sidney Teeling	640	1	25	640
35	Wim Ketelaars	629	1	30	629
36	Gijs Visser	621	1	42	621
37	Robert Beute	590	1	25	590
38	Thijs Puyk	576	1	30	576
39	Cor Edam	574	1	30	574
40	Wim Edam	569	1	30	569
41	Lex Herweijer	567	1	25	567
42	Frans Vochten	564	1	25	564
43	Onno Oosters	562	1	25	562
44	Bernd Komp	560	1	42	560
45	Frans Thevis	558	1	35	558
46	Luc Dieteren	548	1	42	548
47	Kees Boogert	540	1	25	540
48	Aad Pietersen	528	1	25	528
49	Jeroen Swildens	528	1	40	528
50	Wim van der Hooft	514	1	42	514
51	Roel Christiaans	514	1	30	514
52	Klaas de Jong	510	1	25	510
53	Wilbert Swart	502	1	30	502
54	Niek Bravenboer	501	1	40	501
55	Remco Berendsen	497	1	70	497
56	Onno de Boer	496	1	25	496
57	Henk Rutten	494	1	30	494
58	Jan de Veer	492	1	42	492
59	Wouter de Schipper	490	1	40	490
60	Boudewijn Boomsma	483	1	42	483
61	Harrie Oelers	481	1	42	481
62	Maurice Kruk	480	1	42	480
63	Aart Bravenboer van den Breevaart	479	1	40	479
64	Jaap Vuijk	478	1	70	478
65	Sybrant Walsma	475	1	40	475
66	Cor Leempoel	475	1	30	475
67	Jochem Andriessen	474	1	42	474
68	Rien Straub	473	1	25	473
69	Fopke Drijfholt	472	1	30	472
70	Ger Eenens	468	1	42	468



71	Jan Hein Broekman	467	1	40	467
72	Peter de Wit	462	1	25	462
73	Kees Blom	452	1	30	452
74	Boris Jules	449	1	42	449
75	Johannes Peter Coebergh	444	1	40	444
76	Wouter van der Zee	439	1	42	439
77	Willem-Jan Sibbes	438	1	45	438
78	Aernout van Loon	438	1	90	438
79	Frank Jansdam	438	1	42	438
80	Pieter Ruitelaar	435	1	28	435
81	Hans Jacob Amesz	424	1	42	424
82	Pim Kramer	420	1	42	420
83	Tom Karlebo	419	1	90	419
84	Toon Dompeling	418	1	25	418
85	Marcoen Scholten	415	1	42	415
86	Bert Kwakernaat	411	1	90	411
87	Niek de Koning	409	1	90	409
88	Figaro den Hollander	408	1	40	408
89	Robert Havenga	407	1	40	407
90	Robert Wendler	406	1	35	406
91	Hans van der Giessen	403	1	25	403
92	Johan van Dokkum	399	1	28	399
93	Bas de Sonnaville	395	1	70	395
94	Martien de Vries	394	1	90	394
95	Eduard Badee	392	1	25	392
96	Caesar Hagen	383	1	40	383
97	Bert Filius	383	1	90	383
98	Marc Vis	370	1	42	370
99	Frans Wouters	363	1	25	363
100	Marien van den Engel	360	1	40	360
101	Hans Beyer	357	1	90	357
102	Eugen Ossewold	357	1	90	357
103	Jannik Damen	355	1	90	355
104	Roeland de Wolf	349	1	90	349
105	Cornelis Johannes Stavenuiter	333	1	90	333
106	Hugo Aalders	331	1	90	331
107	Martin Leijn	327	1	90	327
108	Michiel Reuland	299	1	42	299
109	Rienk Andriessen	292	1	42	292
	Totaal heren		174	7718	



Anna Chernilovskaya en de marathon van Bessans en de Mara marathon

Wanneer en waarom ben je met langlaufen begonnen?

Ik kom oorspronkelijk uit Siberië, een koud deel van Rusland, en ik ben daar als kind met langlaufen begonnen. Daar wordt het gedaan als hockey of zwemmen in Nederland. Het is een sport die alle kinderen op school doen. Mijn moeder was ook een langlaufster en we soms gingen we langlaufen als familie-uitje. Ik heb ook 1 jaar bij een langlaufvereniging getraind, maar daarna heel veel jaren niet zo veel meer gelanglaaft. Twee jaar geleden ben ik weer begonnen met langlaufen en ook met marathons. Ik ben intussen lid geworden van het Stichts Langlaufteam en de Langlaufvereniging Gouda.

Hoeveel marathons heb je over de jaren heen gelopen?

Ik heb er één in 2010 gelopen en vier in 2011.

Wat spreekt je aan in deze sport?

Ik vind het heel leuk om een duursport te beoefenen en vooral een systeem van trainingen te volgen. Je moet aan veel verschillende aspecten tegelijkertijd werken. Langlaufen is extra leuk, omdat het een heel technische sport is, met veel strategische en technische uitdagingen. En dat je in de sneeuw en bergen je sport kan doen vind ik natuurlijk geweldig!

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de Mara marathon en marathon de Bessans. Waarom heb je deze uitgekozen?

Marathon de Bessans (30km klassiek) die op 8 januari plaats vond was niet zo ver van de plaats waar ik in de Kerst- en Oud en Nieuw-vakantie ging langlaufen. Naar Mara (42km klassiek, op 6 maart) ging een vriend van mij die in Zwit-





serland woont. En voor allebei de marathons geldt ook dat ik wel in de klassieke techniek wilde lopen.

Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

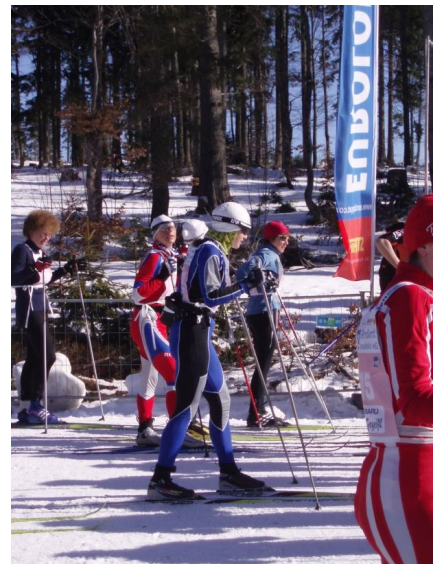
Ik ging naar de marathon de Bessans direct na 10 dagen langlaufvakantie in Zwitserland. Ik heb dus best veel getraind, maar in het algemeen, niet specifiek voor deze marathon.

Wat betreft Mara had ik een paar weken van te voren een zware griep, daardoor moest ik ook 2 marathons in februari missen. Daarna ben ik begonnen rustig te trainen, maar het was een te korte voorbereiding. Niets specifiek dus. Helaas heb ik vorig jaar door een blessure aan mijn scheenbeen ook niet alles kunnen doen wat ik wilde.

Hoe ging het?

Marathon de Bessans ging best makkelijk: ondanks moeilijke sneeuwomstandigheden bleek mijn klisterkeuze goed en ondanks de hoogte (ruim 1.700m) en een intensieve trainingsweek liep ik goed door. Ik kon ook mijn energie best goed verspreiden. Kortom: hele fijne ervaring!

Mara was voor mij een zware marathon, met moeilijke waxcondities, niet zo'n makkelijke profiel, geen goede sneeuw. Er was gemeld dat de marathon van 42km tot 36km ingekort was door sneeuwcondities. Daardoor heb ik een strategische fout gemaakt: ik heb mijn krachten voor 36km gerekend, maar in werkelijkheid was het toch 42km en daardoor ging het eind heel moeizaam.



Was je tevreden over je prestatie?

Aan de éne kant, was ik tevreden met mijn prestatie in Bessans. Het was zeker veel beter dan alles wat ik een jaar daarvoor heb gedaan. Aan de andere kant, ben ik als 6e gefinisht, terwijl de eerste vijf een prijsje hebben gekregen. Het was vooral niet leuk omdat ik maar 17 seconden verschil had met nummer 5.

Met mijn prestatie bij Mara was ik zeker niet blij. Ik ben niet zo goed geëindigd als ik wilde. Ik voelde dat ik het veel beter zou kunnen doen. Door mijn strategische fout was ik heel erg moe na afloop.



Was je tevreden over je wachs- en/of skikeuze?

Een paar dagen voor de marathon de Bessans begon ik het weer daar op het internet te checken: +5, +2, en zo was het al een week... Ik reed 's ochtends daarheen en wist niet zeker of wij daar op tijd zouden zijn. Daarom had ik thuis al vast universele klister van Toko aangebracht en een extra paar ski's meegenomen, voor het geval dat mijn klister niet zou werken. De temperatuur tijdens de marathon bleek toch de hele tijd onder nul te blijven en mijn klister heeft goed gewerkt. Als glijwax heb ik Swix LF8 gebruikt en dat was ook een goede keuze.

Bij Mara waren de sneeuwcondities ook heel ingewikkeld, net als in de rest van Europa rond deze tijd. De temperatuur was net onder 0 en de sneeuw was heel erg getransformeerd. Een andere moeilijkheid was dat er geen sneeuw maar gras was op sommige stukjes. Ik heb dus ook klister moeten gebruiken. Samen met de vriend hebben wij snel een goede klistermix gevonden waarvan wij dachten dat het goede afzet geeft. Helaas gold dat alleen maar voor de eerste paar kilometers. Wat betreft glijwax, heb ik weer voor Swix LF8 gekozen. Dat was een redelijke keuze.

Organisatie

De organisatie van de marathon de Bessans was heel goed. De sfeer leek erg op die van de Transjurassienne, maar dan wat kleinschaliger. Het parcours was best makkelijk. Het was redelijk vlak, daarnaast waren korte en steile klimmetjes en afdalingen, een paar erg steile, maar wel bijna allemaal recht. Er was maar één afdaling die ik moeilijker vond.

Wat betreft Mara, de organisatie verdient een hoop respect dat zij de marathon überhaupt door hebben laten gaan gegeven de sneeuwcondities. Het gaat namelijk niet elk jaar door. Het was niet zo'n grote marathon (ook door onzekerheid of het doorging), maar alles was goed georganiseerd.

Reis en verblijf

Ik ging een week voor de marathon de Bessan op langlaufvakantie aan de grens tussen Zwitserland en Frankrijk. Daarom was het niet ver reizen en hoefde ik geen onderdak te vinden.

Elke keer als ik naar Zwitserland ga, ga ik daarheen met het vliegtuig en blijf bij een langlaufvriend van mij slapen. Dat was ook het geval voor Mara. Het nadeel



daarvan is dat wij vaak ver van de wedstrijd zijn en de sneeuwcondities niet van te voren kunnen zien.

Vorbereitung

Ik probeer in ieder geval op tijd naar bed te gaan. Zelfs als ik laat ben met waxen, ga ik slapen met de gedachte dat dat meer invloed op mijn prestatie heeft dan glijwax. 's Ochtends voor de wedstrijd eet ik altijd op tijd een goed ontbijt, ook al heb ik vaak helemaal geen zin om te eten. Ik neem ook wat kleins mee voor tijdens de wedstrijd. Vaak is het een gelletje. En ik doe een paar rekoefeningen om mijn spieren en gewrichten voor te bereiden.

Aan te bevelen?

Ik vond allebei de marathons leuk. Bessans wil ik zeker aanbevelen: het is best sneeuwzeker, leuk parcours, veel deelnemers. Mara zou ik sneller als een back-up optie adviseren: als je toevallig daar in de buurt bent, kan je checken of het doorgaat, maar niet van tevoren inplannen.

Komende winter?

Dit jaar moet ik mijn proefschrift gaan schrijven, wat bekend staat als een bezigheid die heel erg veel tijd kost ! En toch was het voor mij geen vraag of ik met wedstrijden mee ga doen. Natuurlijk! Misschien niet zo vaak als ik zou willen, maar zeker een paar. Ik denk dat ik me weer naar Zwitserse, Franse en Duitse marathons ga richten, om niet ver te hoeven reizen. Ik denk zeker aan marathon de Bessans, Transjurasiene en Skadiloppet.

Ik ga ook in de sneeuw trainen: naar de sneeuweek in Tauplitz en waarschijnlijk ook naar Zwitserland met de Kerst en ook meedoen aan het NK in Reit im Winkel.

31^{ème} MARATHON INTERNATIONAL DE BESSANS



Le samedi 7 et le dimanche 8 janvier 2012, participez à la 31^{ème} édition du Marathon international de Bessans.



Paul Moonen en de König Ludwig Lauf



Wanneer en waarom ben je met langlaufen begonnen?

Als tiener heb ik een paar keer met mijn ouders gelanglauft en 3 jaar geleden de draad weer opgepakt. Ik heb intussen een stuk of 5 marathons gelopen. De combinatie van een technische sport en lekker in de natuur zijn spreekt mij aan.

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de König Ludwig marathon. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

Ik had er positieve verhalen over gehoord, op de website zag het er goed uit en verder was ik ook nog vrij. Het was mogelijk om op zaterdag te skaten en zondag te klassieken.

Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

De afgelopen jaren heb ik regelmatig meegedaan aan trainingsweken om mijn techniek bij te spijkeren en duurvermogen op te bouwen. Verder probeer ik regelmatig lekker te sporten.

Hoe ging het?

Het skaten op zaterdag ging prima. Het klassieken op zondag wat minder, misschien was ik toch wat vermoeid van de zaterdag. Bij de start was het oppassen, maar al vrij snel had je genoeg ruimte om je eigen tempo te skiën. De loipes waren, zoals je kan verwachten in Duitsland, in goede staat.

Was je tevreden over je prestatie? Hoe voelde je je na afloop?

Op zaterdag wel, op zondag niet zo. Zoals je kan verwachten ben je na afloop een beetje vermoeid en dorstig.

Was je tevreden over je wax- en/of skikeuze?

Ja hoor, daarmee heb ik niet veel ervaring dus ik doe maar wat er aangeraden wordt. Je kunt het zo gek maken als je wilt, maar ik ski gewoon nog op 'low fluor' wax.



Organisatie

Het was een relatief makkelijke marathon. Hij was ingekort tot 42km wegens gebrek aan sneeuw. Helaas betekende dat ook dat het moeilijkere stuk eruit lag. De sfeer was prima en er was voldoende drinken onderweg. Na afloop was het heerlijk om flink te drinken en te eten in de finishtent. Het was zorgvuldig georganiseerd en je kwam niets tekort.

Reis en verblijf

Ik ben naar München gevlogen en vandaar met de trein en bus verder gereisd. Omdat ik laat geboekt had heb ik op een afstandje van de start een pensionnetje genomen. Beide dagen kon ik meeliften, dus dat was geen probleem.

Vorbereiding

Gelukkig ben ik voor mijn werk gewend om te reizen en niet in mijn eigen bed te slapen. Dat gaat het beste als je toch een paar uur buiten bent geweest en frisse lucht hebt gehad. Ontbijten met muesli of pap en banaan gaat prima, Duitse broodjes eten en sap drinken kan natuurlijk ook.

Aan te bevelen?

Ja, de marathon was super, ik kwam stomtoevallig een bekende tegen die samen met zijn zoon deelnam. 's Avonds hebben we gezellig gezamenlijk gegeten. Er was een prima sfeer en het parcours was voor een beginnende langlaufer goed te doen.



Komende winter?

Ik heb veel vage plannen. Hopelijk kan ik meedoen aan de marathons in Tsjechië en Canada en de Engadiner in Zwitserland. Verder ga ik graag weer op een van de trainingsweken mee.

Der 40. König Ludwig Skilanglauf findet am 4. und 5. Februar 2012 in Oberammergau statt.



Ann Ketelaars en de Masters World Cup

Wanneer en waarom ben je met langlaufen begonnen?

Ik ben in de winter van 1989/1990 begonnen om het carnaval te ontvluchten.

Hoeveel marathons heb je over de jaren heen gelopen?

Ik ben de tel kwijt, maar de waslijn met startnummers begint aardig door te hangen.

Wat spreekt je aan in deze sport?

De totale beweging van het lichaam in de vrije natuur.

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de World Cup Master. Waarom heb je dat evenement uitgekozen?

Ik doe in principe ieder jaar mee met Masters.

Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

Ik was helaas slecht voorbereid, daar ik door diverse omstandigheden geen marathons heb kunnen lopen in de voorbereiding. Gelukkig heb ik wel een paar keer in de sneeuw gestaan, verder met ski's op het zand van Bedaf.

Hoe ging de 30km?

Daar de marathon zich op 1.700 meter hoogte afspeelde, moest mijn lichaam hieraan wennen, zodat mijn 2^e ronde van 15km langzamer was dan mijn eerste ronde. Dit is bij mij meestal andersom.

Was je tevreden over je prestatie?

Gezien mijn voorbereiding was ik tevreden. Na afloop voelde ik me moe maar ook trots als Flachländerin!



Ski's, wax en organisatie

De ski's waren goed; ik probeer indien mogelijk de ski's altijd uit op een stukje van het wedstrijdparcours. De inlooploipes hebben vaak andere omstandigheden.

De organisatie was prima, genoeg drinken in ieder geval. Ik eet onderweg bij 30km niet. Bij km 14 zat de zwaarste klim, dus bij km 29 verlang je dan wel naar de finish. We hadden support van Nederlanders, die al jaren in Canada woonden. Dat was heel leuk.

Reis en verblijf

Wij hebben op Calgary gevlogen van daaruit naar Kelowna. Met een taxi zijn we naar ons Hotel/appartement gebracht, dit hadden we geboekt via Sandoz.

Vorbereiding

Voor langlaufen moet je altijd reizen, in hotels of appartementen slapen en eten. Hoe zorg je dat je 's ochtends toch fit aan de start komt?

Zorg dat je niet alleen op die morgen genoeg eet, maar zeker de avond van te voren.

Eet ongeveer 3 uur voor de start en goed blijven drinken, ook al is het erg koud. Mij bevalt een warme sportdrank het beste.

Aan te bevelen?

Ik kan de Masters zeker aanbevelen. Volgend jaar is die gelukkig wel dichterbij, namelijk in Oberwiesenthal.

Komende winter?

In ieder geval de Masters in Oberwiesenthal. Je loopt dan 3 of vier, als je de estafette ook meedoet, wedstrijden in de week, over verschillende afstanden, waarbij je per afstand kan kiezen of je klassiek of skating doet. Er is een leeftijdsindeling die loopt van dames en heren vanaf geboortjaar 1981 (D/H 1) tot en met de jaargangen 1926 en ouder! Bij de jongeren doen behoorlijk wat (ex-) topatleten mee en als je op hoge leeftijd nog meedoet ben je sowieso een goede atleet. Juist bij de oudere groepen liggen de prestaties wat meer uit elkaar, maar als Nederlander hoef je zeker geen laatste te worden in je leeftijdscategorie.



Hopelijk kan ik volgend jaar wel een paar tochten doen als voorbereiding. Als er sneeuw ligt in Sauerland ga ik daar heen, lekker dichtbij.

www.mwc2012.com



MASTERS WORLD CUP 2012
OBERWIESENTHAL GERMANY

Marco Puik en de Gatineauloppet

Wanneer en waarom ben je met langlaufen begonnen?

Tijdens mijn opleiding aan het Cios koos ik het keuzevak rolski- en langlauf. Ik was nog nooit in de sneeuw geweest, dus dit leek me een mooie aangelegenheid. Ik had nooit kunnen vermoeden dat ik zo gegrepen zou worden door het langlaufvirus. De eerste rolskimeters vonden plaats in de waterleidingduinen bij Haarlem; de eerste sneeuwervaring werd opgedaan in Mittersill (Oostenrijk). Dat was trouwens in 1990-1991.



Hoeveel marathons heb je door de jaren heen gelopen?

Ik heb het niet goed bijgehouden, maar dat moeten er ongeveer 25 zijn. De Vasaloppet heb ik geloof ik 8 keer gedaan.

Wat spreekt je aan in deze sport?

Langlaufen is een uitdagend spelletje, waarbij je met veel variabelen moet omgaan. De sport kent veel dimensies dus is er altijd wel weer iets nieuws te ontdekken. De mix van techniek, uithoudingsvermogen, materiaal en een besneeuwd landschap staat garant voor veel beleving.

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de Gatineauloppet. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

Ik was in Canada voor de verkenning van een nieuwe langlaufreis voor Vasa Sport. Naast Scandinavië en de Alpen is het leuk om een ander gebied te ontdekken. Canada heeft zijn eigen stijl en charme, het is er anders dan in Europa.



Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

Persoonlijk train ik nooit. Trainen doe je met een vooropgezet doel om een optimale prestatie neer te zetten. Ik sport natuurlijk wel veel, maar elke activiteit is een doel op zich. In Nederland lag er deze winter veel sneeuw en heb ik elke mogelijkheid benut om op de ski's te staan. Daarnaast doe ik aan mountainbiken, rolskiën, triatlon, trailrunnen, schaatsen en kanovaren.

Hoe ging de marathon?

Zomaar wat flarden van de ervaringen:

- Toeschouwers juichen en klappen voor iedereen. Soms in het Frans en soms in het Engels.
- Heel lange afdaling van ongeveer 5 kilometer.
- Vliegen over ijzige sneeuw met skating.
- Knakkige hellingen in het bos met visgraat omhoog rennen.
- Super ski's met goede grip en ook een heel goede glij.
- Preparatie van de loipes was heel goed.
- Schitterend afwisselend parcours.



Was je tevreden over je prestatie?

Ik was tevreden, het was een prachtige tocht en ik heb naar mijn mogelijkheden optimaal kunnen presteren en veel beleefd.

Wax en ski's

Dit jaar had ik nieuwe ski's voor klassiek. De nieuwe ski's waren veel beter afgestemd op mijn persoontje. Ik weet hoe belangrijk een passende ski is, maar nu heb ik het nogmaals aan den lijve ondervonden. Het is zo zonde als je geen goede ski hebt, dan is langlaufen ineens niet leuk meer.

Organisatie

Het is een gevarieerd parcours. Je skiet stukken over brede glooiende paden. In het bosdeel zijn er scherpe steile afdalingen en beklimmingen die veel van conditie en techniek vergen. De loipes waren super gespoord, ondanks de moeilijke sneeuwsituatie. Er zijn voldoende verzorgingsposten. De sfeer was gemoedelijk en de organisatie is vriendelijk. Het is niet zo massaal als bijvoor-



beeld de Vasaloppet en omdat ze in waves starten heb je steeds voldoende ruimte.

Reis en verblijf

De reis naar Gatineau duurt niet veel langer dan een autoreis naar de Alpen. Je vliegt op Montreal en rijdt dan met de auto naar Gatineau. Er zijn veel hotels in de stad, je moet altijd een stukje rijden naar de loipes.

Fit aan de start

Als je naar Canada gaat moet je voldoende tijd inruimen om te wennen aan het tijdsverschil. Dus in het begin omstellen naar het juiste slaapritme en rustig trainen. De week ervoor kun je geen winst meer halen met het uithoudingsvermogen. De sneeuwactiviteiten moeten de laatste puntjes op de i zetten. Je kan de techniek bijschaven, wennen aan de omstandigheden en het parcours verkennen. Zorg dat je ontspannen bent en geniet van het langlaufen en het randgebeuren. Ga je voor de optimale prestatie, dan luistert het allemaal wat nauwer. Maar ook voor de prestatieatleten geldt dat je scherp en ontspannen tegelijk aan de start moet staan.

Aanbeveling?

Ja, natuurlijk kan ik iedereen deze marathon aanbevelen. Sterker nog ik nodig iedereen uit om met ons mee te gaan (zie www.vasasport.nl/gatineau). Maar ja ik ben dan ook niet helemaal neutraal.

Komende winter

Ik hoop dat er weer een flink pak sneeuw valt in Nederland. Want zo vanuit huis kunnen langlaufen is toch wel erg prachtig. De Gatineauloppet staat voor 2012 opnieuw op het programma. Ik hoop nu deze tocht samen met veel andere Nederlanders te kunnen beleven.

Tenslotte

De mooiste marathon van afgelopen winter was de Utrechtse Heuvelrugloppet. De start was in Huizen en de finish was 80km verderop in Rhenen. De loppet heb ik al menigmaal op de rolski's gedaan, maar deze winter ging de lang gekoesterde wens in vervulling. In zware omstandigheden (geen sporen, geen verzorging) werd een zware strijd geleverd. Met slechts 1 seconde verschil werd ik



tweede achter Marco Hummelink. We deden er 10 uur en 36 minuten over. Geweldig!



*Langlaufen bij de Piramide van Austerlitz
Winter 2012; foto Herman Hofs*

Nancy Caviët en La Sgambeda

Wat is je achtergrond als langlaufer

Ik ben in 1980 begonnen en mijn eerste marathon heb ik 1987 gelopen (de Engadiner). Over de jaren heen heb ik circa 112 marathons gelopen.

Wat spreekt je aan in deze sport?

Er zitten zoveel facetten in. Lekker in de koelte. Veel leuke landen zien. Lekker in de natuur. Je kan de ene dag lekker toeristisch schuiven en de andere dag sportief bezig zijn in dezelfde sport. Doe deze sport en misschien grijpt de passie je ook.

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de La Sgambeda marathon. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

Vroeger trainde ik een week in de herfst in Ramsau. Die trainer hield er mee op. Ik zocht een nieuwe trainer. Iemand raadde mij aan om in Livigno te gaan trainen. Daar bleek ook een leuke race te zijn. Ik doe nu al een paar jaar mee



met de La Sgambeda en combineer het met een sneeuwtraining onder leiding van trainer Daniel Sandoz.

Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

Ik sport regelmatig. Éénmaal in de week karate; één- tot driemaal per week joggen en een maal in de week krachttraining. Voorts ook “stiekeme” trainingen. Ik versta daaronder de trap nemen i.p.v. de lift; op de fiets naar het werk en op de fiets boodschappen doen i.p.v. met de auto enz. Rolskiën vind ik niet leuk, dus heb ik altijd een goede smoes om dat niet te doen. Ik train breed, maar te weinig langlaufspecifiek. Een kleine week langlauftechnische training per jaar in Livigno is niet veel.

Hoe ging de marathon?

Het was de eerste langlaufmarathon in het seizoen en hij wordt gehouden op 1800 meter hoogte. Dus ik ben niet op volle snelheid gegaan. Gevoel krijgen en genieten is dan belangrijker. Vrijdag heb ik de race in klassieke techniek gedaan en zondag skating.



Was je tevreden over je prestatie?

Hoe voelde je je na afloop?

Ik voelde mij prima en had genoten

Wax en ski's

Ik was tevreden over mijn keuzes. Ik weet niet meer precies hoe ik gewaxed heb. Dat schrijf ik nooit op. Meestal is tijdens deze race de temperatuur ruim beneden het vriespunt. Dus koud waxen en bij de klassieke race zijn waxski's meestal het beste.

Organisatie

De organisatie is goed. Er zijn ruim voldoende drinkposten, er is ook wat te eten. Er is voor iedereen ruim voldoende. Het is geen zware marathon. Geen duizelingwekkende afdalingen of lange stijgingen. Wel even om de hoogte denken!



Reis en verblijf

Ik ben met de trein naar Zernez gegaan en vandaar verder met de bus naar Livigno. Bij treinreizen naar Zwitserland kan het handig zijn om een treinkaartje naar de Zwitserse grens te kopen en vandaar met een “Anschluss ticket” te reizen. Een “Anschluss ticket” is alleen geldig in aansluiting op de nachttrein. Onderdak was door Daniel Sandoz geregeld. Met wat “googelen” is er altijd wel onderdak te vinden. In het dorp is gratis busvervoer. Het dorp is vrij lang gerekt. In 2010 zat ik in Hotel Al Plan www.hotelalplan.it.

Fit aan de start

Belangrijk natuurlijk om op tijd gaan slapen. Niet te lang feesten dus. Als het kan al een paar dagen te voren aankomen. Ken je de plaats en de race, dan kun je ook een dag tevoren aankomen. Als je gaat vliegen moet je echt plannen om een paar dagen te voren aan te komen. Soms zijn je bagage en jezelf niet gelijktijdig op het vliegveld van aankomst. Met andere woorden: Help mijn ski's zijn er nog niet! Ze worden wel nagezonden, maar het is heel vervelend als ze de dag na de race pas aankomen. De dag voor de marathon besteden met eten; sociale contacten; ski's prepareren; weer bericht bekijken; zoveel mogelijk informatie over de race (waar zijn de drinkposten? Start- en finishgebied bekijken enz.). In ieder geval geen vermoeiende tochten of trainingen.

De dag van de marathon: sta op tijd op en ontbijt op tijd. Geniet lekker van je ontbijt. Probeer onnodige stress van laat komen te vermijden.



Aanbevelen

Ja, het is een leuke marathon. Ik zal hem zeker aanbevelen.

Hij is niet echt moeilijk en een prima “voorgerecht” voor de volgende marathons.

Komende winter

Ik heb nog niet alles rond. Misschien ga ik weer in Livigno een week trainen. De La Sgambeda lukt dit jaar niet vanwege andere afspraken. Ik denk aan de König Ludwig Lauf; Koasa Lauf; Inga Laami; Birkebeiner Noorwegen. Misschien de Gsiesertaler Lauf. Verder nog even kijken wat er voor leuks is en of de tijd mij past.



Nancy Caviët en de Sumavsky

Je hebt ook meegedaan aan de Sumavski. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

Dat was wel heel bijzonder. Ik had bij de loterij van de Euroloppet een gratis startbewijs gewonnen. Deze race was de op één na laatste van mijn seizoen. Dus ik had al wat “Volksläufe” achter de rug.

Hoe ging de marathon?

Ik vond hem vrij pittig. Ik had voor de korte afstand gekozen, maar die hadden ze vanwege sneeuwgebrek verlengd en het parcours was iets zwaarder. De lange afstand was verkort.

Was je tevreden over je prestatie?

Ja, ik was tevreden over mijn prestatie. Ik was ruim binnen de tijdslimiet. Het was een skating race. Het was beslist niet koud. Dus gemakkelijk waxen.

De organisatie is goed, maar er zijn niet genoeg drinkposten. Ik had beter zelf nog wat drinken mee kunnen nemen. Op een goed moment leek het of ik door de woestijn aan het sporten was. Zo’n dorst had ik. Op de drinkpost die er was (je kwam er twee keer langs) was ruim voldoende te drinken en wat te eten. Het is een pittige marathon. Er zat een pittige afdaling in en een klim die lang en steil was. De elite kon de klim zeker skaten, maar ik moest hem visgraten.

Reis en verblijf

Ik kwam vanuit Canada. Dus ik had het vliegtuig naar München en vandaar met de trein. De treinreis is een echte “onthaast” reis. Het schiet niet op. Het beste is om met de auto te gaan. Het is met de auto niet ver van München, maar met de trein doe je er minstens 8 uur over.

Onderdak vinden (voor één persoon) is lastig. Via internet had ik wat hotels gevonden en de enige mogelijkheid was ze gewoon opbellen. E-mail werd niet altijd beantwoord. Een voordeel zal zijn als je hun taal spreekt. Sommige hotels haakten meteen af op het Engels; op het Duits of op de éénpersoonskamer.

Uiteindelijk verwees een hotel mij naar een heel nieuw pension. Dat nieuwe pension heb ik gebeld en er was plaats voor mij. Ik bleek de enige buitenlander te zijn in Penzion Kilian heeft uitzicht op het start- en finishgebied. Prima.



Vond jij het een leuke marathon? Zou je deze marathon willen aanbevelen? Zo ja, waarom?

Ja het is een leuke marathon. Ik zal hem zeker aanbevelen. Het is in Tsjechië ook niet duur.

Nancy Caviët en de Canadian Birkebeiner

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de Canadian Birkebeiner marathon. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

Van een Amerikaans reisgezelschap, dat ik in Frankrijk had ontmoet, heb ik gehoord dat als je de American Birkebeiner, De Noorwegian Birkebeiner en de Canadian Birkebeiner de langste afstand hebt gedaan, je in aanmerking komt voor een speciale beloning. De Haakon Haakonson Award. Je naam wordt dan ook vermeld op de website van de Canadian Birkebeiner. Die speciale beloning wilde ik wel hebben, ik wilde wel eens een ander avontuur en deze race laat zich goed combineren met de Gatineau race.



Hoe ging de marathon?

Ik vond hem prachtig. Het heeft een golvend verloop. Geen enge afdalingen, maar wel afwisselend. Iedere kilometer wordt met een bord aangegeven. Wat een prachtige natuur.



Was je tevreden over je prestatie? Hoe voelde je je na afloop?

Ja, ik was tevreden over mijn prestatie. Ik was derde in mijn leeftijdscategorie.

Wax en ski's

Het was een race in klassieke techniek. Normaal is het erg koud in Edmonton (Canada). Ik had gekozen om mijn waxski's mee te nemen. Dit jaar was het warm. Ik miste nu mijn schubbenski's. Gelukkig kon ik nog de juiste klister kopen en had daarmee toch nog goede ski's.

Organisatie

De organisatie is goed. Er waren genoeg drinkposten en er was ook wat te eten. Ook voor de laatste man was er meer dan genoeg. De organisatie zet bussen in om naar de start te komen. Ook zijn er bussen van de finish naar Edmonton. Voor degenen die met de auto komen is ook wat geregeld, maar ze vragen wel om te carpoolen. Meer informatie over de Canadian Birkebeiner: www.canadianbirkie.com.

Hoe ben je er naar toe gereisd en hoe/waar heb je onderdak gevonden?

Ik kwam van Duitsland (König Ludwig Lauf). Dus ik reisde per vliegtuig vanaf München. Ik koos voor Lufthansa, omdat zij gemakkelijk waren met de ski's. De ski's mochten gratis mee. Alleen bij de binnenlandse vlucht van Edmonton naar Ottawa moest ik betalen voor de ski's. Van Ottawa naar München moest ik in Canada plotseling ook voor de ski's betalen, maar dat bedrag heb ik later kunnen terugvorderen. Zorg dus dat je tevoren alles goed op schrift heb staan. Mijn reisbureau had gezegd dat de afspraken in de computer van de luchtvaart maatschappij stonden. Nee dus. Maar mijn reisbureau had het wel op schrift en hebben het bedrag voor mij teruggevorderd. Ik wilde in Edmonton geen auto huren. Mijn keuze viel dus op het hotel waar ook de startnummeruitgave was.

Aanbevelen

Ik zal hem zeker aanbevelen. Het is een leuke marathon en je bent er echt helemaal uit. Er doen eigenlijk alleen Canadezen mee en een enkele Amerikaan. De sfeer is geweldig. Ze hebben veel, heel aardige, vrijwilligers. Ik heb een artikel over deze marathon geschreven. Je kunt hem vinden op het internet. Ga naar www.worldloppet.com. Klik op "skiër"s. Kies "Skiers associations". Als je daar even door scrolt vind je mijn verslag.



Overigens onder het kopje Saved News: vind je nog meer verslagen van races.

Nog een algemene tip voor langlauf marathons:

Er kan er maar één winnen, iedereen kan genieten, geniet van je marathon!

Leo Lansbergen en Jizerska Padesatka

Wat is je achtergrond als langlaufer

Mijn eerste kennismaking met de langlaufsport was in 1975 in het Noorse Savalen. De natuurijsbaan was niet altijd even goed en dus probeerde ik, net als al die Noren, mij op die lange houten latten voort te bewegen. Vijf jaar later was ik weer in Noorwegen en daar maakten Hans Biesboer en Mareike Bestebreur mij zo enthousiast dat ik mij inschreef voor de NK 50km in het Sauerland. Tot mijn grote verbazing werd ik vierde in de B-categorie en toen was ik niet meer te stoppen.



Ik was maar een modale schaatser, ontdekte al spoedig dat ik door mijn lichaamsbouw als hardloper nooit veel sneller zou zijn dan 2.57 op de marathon en had nu eindelijk een sport gevonden waar ik al spoedig bij de Nederlandse top zat. In de jaren daarna werd ik bij de NK een keer derde (op de 50km) en heel vaak vierde. Tot dit jaar. Als bijna bejaarde werd ik Nederlands kampioen! Dat was niet bepaald mijn kwaliteit, maar veel meer de verdienste van mijn tegenstanders; die waren niet aanwezig, waren ziek, hadden onvoldoende waxkennis, te weinig dubbelstok-kracht of diskwalificeerden zichzelf. Maar mijn hart heeft vanaf het begin altijd bij het marathonlanglaufen gelegen. Het sociale gebeuren van de aankomst enkele dagen ervoor tot het spreken met alle bekenden bij de maaltijd erna is nog altijd enorm leuk. De tel ben ik al lang kwijt geraakt, maar ik denk dat ik in al die jaren zo'n 400 marathons gelopen heb.

Vorbereiding

Ieder jaar ga ik begin december naar Zweden (Idre) en Noorwegen (Lillehammer) om de nodige sneeuwkilometers te maken voor het nieuwe seizoen. Iedere



dag vier uur trainen, zo mogelijk twee trainingsmarathons in Vålådalen en Sjusjøen en dan is Jizerska Padasatka de eerste echte wedstrijd.

Op vrijdag 30km vrije stijl en op zondag de klassieke 50km die alle internationale toppers aan de start heeft. Dit gebied in Tsjechië is behoorlijk sneeuwzeker, omdat de Europese depressies vanuit het westen en vooral noordwesten hier veel sneeuw kunnen dumpen.

Korte beschrijving

Het parcours kenmerkt zich door lange klimmen en afdalingen die ook voor de technisch minder begaafden goed te doen zijn. Het is een smal parcours met niet meer dan drie en later twee loopen, maar door het starten in groepen van 500 en een tijd die pas in gaat als je over de elektronische startlijn gaat, gaat alles verrassend vloeiend.

De organisatie is vanaf het afhalen van het startnummer tot de maaltijd in een grote verwarmde tent na afloop perfect. Liberec is een middelgrote stad met veel hotels en kleinere pensions. Iedere dag kan je met de bus (tegen vooroorlogse prijzen !) naar het langlaufgebied bij Bedrichov. En op de wedstrijddag gaan er de gehele dag bussen tussen Liberec en Bedrichov.

Fit aan de start

Mijn voorbereiding is na al die jaren een vast ritueel geworden. Drie dagen ervoor eventueel nog een intensievere training en daarna alleen nog rustige parcours- en sneeuwverkenningen. Op de ochtend van de wedstrijd drie uur voor de start een stevig ontbijt en altijd een paar gels meenemen voor onderweg. De verzorging is bij vrijwel alle wedstrijden goed, maar als je haast hebt krijg je gels onderweg het beste weg en drinken is er altijd genoeg.

Komende winter

De komende winter probeer ik weer ieder weekend een of twee (veel wedstrijden hebben een klassieke en een vrije stijl dag) marathons te lopen. Het belangrijkste is de World Masters Cup in Oberwiesenthal, waar het parcours mij op het eerste gezicht wel goed past. En natuurlijk zoals altijd de Birkebeiner om te zien hoe ver ik nog van de wereldtop – in mijn leeftijdsklasse - verwijderd ben! Het leukst is de afsluiting in Lapland met de Saami skirace en de Lapponia skiweek. En als toetje misschien nog de Troll skimarathon of de Skarverenn in Noorwegen.



Leo Lansbergen en de Gsieser Tal Lauf

Het Gsieser Tal (Val di Casies) is een zijdal aan de noordelijke kant van het grote Pustertal in Noord Italië. Maar de bewoners voelen zich allereerst Südtiroler en spreken liever Duits dan Italiaans. De Gsieser Tal Lauf is de op een na grootste marathon van Italië en trekt ieder jaar zo'n 3.000-4.000 deelnemers. Geliefd, niet in het minst omdat er 8 mountainbikes verloot worden en omdat de maaltijd in de grote tent na afloop zo goed is. Dat is een culinair festijn en



ontstijgt verre het niveau van de klefgekookte pasta met tomatensaus die elders zo vaak geserveerd wordt. Maar het belangrijkste zijn natuurlijk de wedstrijden. In 30 jaar zijn ze nog nooit afgelast, maar het kostte dit jaar wel de nodige moeite om het door te laten gaan. Alle tractoren en karren moesten worden ingezet om de geproduceerde kunst-sneeuw van de depots naar de diverse lopen te vervoeren. Oorspronkelijk was





er alleen een vrije stijl marathon, maar die is geleidelijk uitgebouwd naar een 30 en 42km klassiek op zaterdag en dezelfde afstanden in vrije stijl op zondag. Start en finish zijn in het centraal gelegen St. Martin. De licht geaccidenteerde zuidelijke lus is 30km; de 42km deelnemers doen daarna nog een ronde van 12km met een aantal stevige hellingen en afdalingen in een van de mooiste komdalen die ik ooit heb gezien. Ondanks een verzuring tot aan je oren en zweetdruppels die in je ogen lopen kan je genieten van het geweldige uitzicht. Als je denkt dat je er bent moet je eerst nog even de dorpschelling van St. Martin over en ook heel gecontroleerd afdalen, want die afdaling kent bepaald geen ideale lijn. Onderdak in het Gsieser Tal is in dit weekend niet gemakkelijk, maar is in het grote Pustertal geen probleem. Met de trein (Welsberg) en bus is iedere plaats in het dal goed bereikbaar. Een goed georganiseerde marathon die nog steeds een aangenaam lokale en kleinschalige sfeer heeft. Aan te bevelen dus!

Monica Górka en de Transjurasienne

Wat is je achtergrond als langlaufer

Vijf jaar geleden (winter 2006/2007) ben ik begonnen met langlaufen. We gingen met een groepje vrienden mee voor een lang weekendje klassiek langlaufen in Thüringenwald. Ik heb nu drie keer een marathon gelopen: een volkslauf vlakbij Ramsau (20km skating) en de Transjurasienne (50km klassiek en skating). Ik heb ook meegedaan aan de NK Lange afstand in Reit im Winkl.



Wat spreekt je aan in deze sport?

Alles eigenlijk: de natuur, de omgeving, de sneeuw, de mensen, de beweging, de techniek, het materiaal.

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de Transjurasienne marathon. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

De lengte van het parcours – 76km skating – heerlijk, hoe langer en pittiger hoe beter!! En de mogelijkheid om te combineren met 50km klassiek de dag ervoor, dat is ook een mooie uitdaging. En ik had uiteraard goede verhalen gehoord van Machiel Ittmann.



Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

Ik ben twee keer een week op langlaufvakantie geweest ter voorbereiding: eind december naar Thüringen met Jeroen (partner) en eind januari naar Reit im Winkl met Jeroen en Vasa Sport. Verder regelmatig tot veel sporten in de week: hardlopen, schaatsen, spinning en pilates.

Hoe ging de marathon?

Er was helaas nauwelijks sneeuw! Maar wat een toporganisatie om met zo weinig sneeuw toch nog zo'n evenement neer te zetten: fantastisch knap werk! En wat een mooi gebied ook, ook om te fietsen en hard te lopen! Tijdens de marathon was het erg zonnig en warm en leek mijn langlaufen niet altijd meer op langlaufen. Zeker klassieken (niet echt mijn sterkste onderdeel) was echt soms meer wandelen op langlaufskies, dan dat ik het echte gevoel van langlaufen te pakken had. Skating was ook bijzonder in die warme sneeuw!

Was je tevreden over je prestatie?

Ik had een bijzonder heerlijk en voldaan gevoel. Ik was erg tevreden over de totale prestatie, maar zou graag nog een keer mee willen doen met betere condities en dan ook de echte afstand lopen. Nu was de skating (mijn favoriete onderdeel) ingekort.





Wax en ski's

Voor het klassieke onderdeel waren mijn "no-wax" prima. Goed gewaxte wax-ski's gaan sneller, maar heb ik niet. Skating: gele glijwax geloof ik, ik ben het nu even kwijt, maar is dat niet -2 tot 10 graden of zo? Ik heb vrij simpele skatingski's en ben snel tevreden. Anders moet ik gewoon wat harder werken!

Organisatie

De organisatie was top! De zwaarte was uitdagend: klassieken vond ik zwaarder dan skating. Ik ben voorstander van om altijd een kleine hoeveelheid eigen eten (gels!) en drinken (water of limonade) mee te nemen.

Reis en verblijf

We zijn met de auto gegaan. We zaten erg ver van de start en finish (maar de finish was dan ook verlegd en lag redelijk dichtbij de start). Het idee was om dichtbij de finish te overnachten, maar ja, als het parcours dan anders wordt, komen je goede bedoelingen niet uit. We moesten zeker wel ruim een uur met auto/busje op pad.

Fit aan de start

Goed en op tijd slapen is het belangrijkste! De week ervoor ook goed uitgerust proberen te zijn. Ontbijt weet ik eigenlijk niet meer, thuis is het altijd kopje thee en bakje yoghurt met muesli/cruesli.

Aanbevelen

Absoluut een aanrader! Ik ga zelf komend jaar weer proberen mee te doen, maar dan alleen de 76km skating! De officiële route van A naar B lijkt me ontzettend mooi; het is een heel open gebied.

Komende winter

Ik denk aan het volgende: NK marathon skating, 30 of 45km skating "Vasaloppet" en 76km skating Transjurassienne.



Henk van Pelt en de Dolomitenlauf

Wat is je achtergrond als langlaufer?

Ik vond langlaufen wel een mooie sport om naar te kijken op de Olympische Spelen, maar heel lang heb ik alleen maar alpine geschied. Zo'n vijftien jaar geleden heb ik toch maar eens een paar langlauflessen genomen. Ik vond het leuk, maar nog jaren vormde het alpine-skiën de hoofdmoot van de wintersportvakantie, tot ik in 2004 inschreef voor de SneeuwActiefweek in Ramsau. Lessen volgen bij Vasa Sport en meedoen aan de breedtesportwedstrijd heeft me toen echt enthousiast gemaakt voor het langlaufen. Conditie had ik al wel door het trainen voor triatlons, maar bij langlaufen telt de techniek natuurlijk zwaar. Ik vind het een uitdaging om daar steeds beter in te worden. Mijn eerste marathon was de Rennsteig in Thüringen. Daarna heb ik elk jaar wel één of meer marathons gelopen; in totaal een stuk of veertien denk ik.



Wat spreekt je aan in deze sport?

Altijd een lastige te beantwoorden vraag, maar het buiten bezig zijn, het gevoel van het voortglijden over de sneeuw door het landschap en fysieke uitdaging in de wedstrijden spreken mij aan.

Je hebt afgelopen winter meegedaan aan de Dolomitenlauf marathon. Waarom heb je die marathon uitgekozen?

De Dolomitenlauf had ik in 2008 al eens gelopen en het was dit jaar mooi in één vakantie te combineren met de Noords Festival week in Reit im Winkl. Ik heb gekozen voor de klassieke marathon op zaterdag. De hoofdwedstrijd is een skatewedstrijd op zondag. Daarnaast heb ik deze winter ook nog twee marathons in Zweden gelopen.

Hoe was je voorbereid op deze prestatie?

Vanuit de triatlons ben ik gewend redelijk wat te trainen in de week. Die training (zwemmen, fietsen, lopen, krachttraining) in het voorjaar en de zomer vormt een mooie conditionele basis voor het langlaufen in de winter. Vanaf juli/augustus is het rolskiën er bij gekomen en dat vormt dan samen met hardlopen de kern van de training in het najaar. Eind november ben ik met Vasa Sport



naar Pontresina geweest voor de eerste training in de sneeuw. Ook in Nederland hebben we natuurlijk nog een paar weken op de ski's kunnen staan.

Hoe ging de marathon?

Ik moest helaas in het achterste vak starten en bij de eerste afdaling kon ik een grote hoop ledematen en ski's van gevallen deelnemers niet meer ontwijken. Dus ik kon weer opnieuw beginnen met me naar voren werken. Dat lukte redelijk en op een gegeven moment kwam ik in een groepje dat ongeveer mijn snelheid had. Dan kun je meer gezamenlijk skiën en dat maakt het wel makkelijker. De laatste 10km werd het lastiger, doordat bijna al mijn stijgwax was verdwenen.

Was je tevreden over je prestatie?

Het ging niet super en in het begin heb ik wel wat tijd verloren, maar echt ontevreden was ik ook niet. Ik heb de wedstrijd goed ingedeeld en kon aan het einde nog wel wat versnellen om vooraan in mijn groepje te komen.

Wax en ski's

De dag van de wedstrijd begon behoorlijk koud met iets van -14°C, maar door het zonnetje warmde het wel op. De sneeuw was een mengsel van oude grofkorrelige sneeuw met een dun laagje verse sneeuw. Dit leverde voor de wax een behoorlijk agressief mengsel op. Glijden ging de hele wedstrijd goed. Met de stijgwax had ik prima grip, maar helaas sleet die zo snel dat die na ruim 30km zo goed als verdwenen was. Bij marathons in het algemeen en bij agressieve sneeuw in het bijzonder is aan de “koude kant” waxen wel aan te bevelen, zowel voor de glij- als de stijgwax. Helaas was het dit keer niet voldoende om tot het einde de stijgwax goed te houden.

Organisatie

Geen organisatie is perfect, dus ook deze niet. Het ophalen van de startbescheiden en de afhandeling na de finish verliep soepel. De verzorging onderweg was echter mager. Ik kan daar geen marathon op lopen, maar ik had gelukkig zelf ook nog een bidon meegenomen. Er was goed gespoord. Het parcours is altijd een kwestie van smaak, maar tegenwoordig word je twee keer door de slingers op de alm gestuurd en ik vind dat behoorlijk saai. Er zitten voor de liefhebbers wel een paar snelle afdalingen in. Het stuk door het dal terug is ver-



raderlijk door de continue stijging. Het is werken om daar de vaart er in te houden.

Reis en verblijf

Wij geven er de voorkeur aan om met de auto naar de bestemming te gaan, zodat je daar ook mobiel bent. We hadden via internet een appartement geboekt in Obertilliach, zodat we lekker dicht bij de start zaten.

Fit aan de start

Het is altijd hopen op een goed bed en dat je in een vreemde omgeving ook goed kunt slapen. Ik heb er zelf gelukkig niet zoveel problemen mee. Een paar dagen op tijd naar bed zorgt er in ieder geval voor dat je goed uitgerust aan de start komt. Je moet ook zorgen dat je voldoende energie naar binnen hebt gekregen, want met zo'n wedstrijd in de kou verstook je een hoop. Het ontbijt is meestal de laatste belangrijke maaltijd. Zorg ervoor dat je die minstens



zo'n 2-3 uur voor de wedstrijd naar binnen werkt. Iedereen heeft zijn eigen voorkeuren en ik eet voor een wedstrijd of zware training graag yoghurt met krokante muesli. De muesli neem ik altijd van huis mee, want je weet nooit of en wat je kunt krijgen. En dat geldt natuurlijk ook voor het potje pindakaas, hoewel ik dat niet vaak eet bij het ontbijt.

Aanbevelen

Door de verandering van het parcours vormen de slingers over de alm wel een belangrijk deel van deze marathon. Als je dat leuk vindt is het natuurlijk prima, maar ik vond het oude parcours afwisselender.

Komende winter

In 2012 staan in ieder geval de Orsa Marathon in Zweden en de Masters World Cup in Oberwiesental op het programma.



Noords Festival 21 t/m 28 januari 2012 Reit im Winkl

Van 21 t/m 28 januari 2012 organiseert de Nederlandse Ski Vereniging in het Duitse Reit im Winkl het Noords Festival. Na 9 jaar Ramsau verhuisde het NK langlauf in 2010 naar Reit im Winkl. Onder de naam Noords Festival werd de bekende formule van de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) en Vasa Sport voortgezet en nog enkele onderdelen aan het programma toegevoegd. In het tweede jaar in Reit im Winkl waren er weer beduidend meer deelnemers dan het jaar daarvoor, waaronder een nieuwe grote groep triatleten. Het programma is in 2012 nog meer gericht op de verschillende doelgroepen, het aantal instructeurs wordt uitgebreid tot 6 en langlaufen en langlaufskaten krijgen nog meer de nadruk. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging werken weer samen onder de paraplu van het Noords Festival. De Nederlandse Skivereniging organiseert i.s.m. de Wintersportvereniging Reit im Winkl de wedstrijden (waaronder de Nederlandse kampioenschappen langlaufen) en Vasa Sport tekent voor het Sneeuw-Actief-programma met voornamelijk instructies en tochten. Deze prachtige week wordt op zaterdagochtend afgesloten met een 25 km langlaufmarathon.

Programma

Het Noords Festival bestaat naast het SneeuwActief-programma uit diverse wedstrijden en evenementen. De twee NK-langlaufwedstrijden hebben afstanden van 7,5 km (andere afstanden voor de jeugd) en zijn daarom ook voor de betere breedtesporters toegankelijk. Donderdagavond kan iedereen zich meten bij de koppelkoers op de nachtloupe. In 2011 kwam dit onderdeel na een jaar afwezigheid weer terug op het programma en was weer een daverend succes. De kronende afsluiting is de langlauf"marathon" over 25 km vrije stijl, met kortere afstanden voor de jeugd en de mogelijkheid tot het beëindigen van de wedstrijd na iedere ronde. De wedstrijden beginnen op woensdag, zodat er voldoende tijd is voor de sneeuwvoorbereiding tijdens het SneeuwActief-programma. De week wordt geopend en beëindigd met een sfeervolle opening en gezellig Sneeuwfeest, inclusief prijsuitreiking achter de Festsaal van Reit im Winkl.



NOORDS FESTIVAL

NK Langlauf & Sneeuw Actief programma



Voor de 3^e keer wordt het NK langlauf in het winterparadijs Reit im Winkl georganiseerd.

Naast het NK langlauf is er ook 'Sneeuw Actief' met voor iedereen een passend programma.

Voor informatie en aanmelden ga je naar www.noordsfestival.nl

**21 t/m 28
januari 2012**

WWW.NOORDSFESTIVAL.NL

**Reit im Winkl
Duitsland**



Organisatie:
Nederlandse Ski Vereniging, Reit im Winkl, Vasa Sport



Nederlandse
Ski Vereniging

VASA SPORT
reizen • shop • events
www.vasasport.nl

europese
verzekeringen



Audi

Continental



VOOR INFORMATIE EN AANMELDEN GA JE NAAR WWW.NOORDSFESTIVAL.NL



SneeuwActief 2012, voor 3 verschillende doelgroepen

Het SneeuwActief-programma bestaat uit heel veel instructies en tochten en wordt verzorgd door de Nederlandse instructeurs en gidsen van Vasa Sport. Er zijn ditmaal aparte programma's voor 3 verschillende doelgroepen: een overwegend klassiek programma voor de recreatieve langlaufer, een programma met klassiek en skating voor de sportieve langlaufers (wedstrijd- en marathon) en een skatingprogramma gericht op triatleten en andere duursporters. Voor deze doelgroepen zijn op maat gemaakte programma's, waarbij ook nog in niveaugroepen gewerkt wordt. Om dit mogelijk te maken zijn in 2012 maar liefst 6 Vasa Sport instructeurs beschikbaar. Naast de langlauflessen staan er ook enkele begeleide tochten met instructie op het programma, waarbij het geleerde in praktijk kan worden gebracht. Tijdens één van die tochten gaan we met de bus naar Ruhpolding en langlaufen we langs het biatlonstadion en het prachtige merengebied terug naar Reit im Winkl. Er is ook weer een specifieke afdaltraining bij de Benzeck-oefenlift. Voor elke doelgroep is er een snowshoe-tocht en voor de recreatieve langlaufers zijn er twee nordic walking tochten. Natuurlijk gaan we ook weer naar de prachtige autovrije Hemmersuppenalm. Wie zijn krachten wil meten kan meedoen aan de NK-wedstrijden, de langlauf-marathon op zaterdag en/of de koppelkoers op donderdagavond. Wilt u leren langlaufen, uw techniek verbeteren of eindelijk eens goed leren skaten en afdalen of zelfs aan een wedstrijd deelnemen? Dan mag u deze SneeuwActief-week in Reit im Winkl niet missen.

Jos Verest en de NK Lange afstand 2011

Wat is je langlaufachtergrond?

Ik weet het niet precies maar ik ben ongeveer 18 jaar geleden begonnen. Echter ook met een onderbreking van enkele jaren van wege het feit dat we tussen 2007 en 2011 in Griekenland gewoond hebben.

Waarom heb je meegedaan aan het NK Lange afstand?





Ik ben altijd al beter toegerust voor de lange afstand en met het ouder worden wordt het nog meer de favoriete afstand. Persoonlijk zou ik het NK Lange afstand te kort willen bestempelen en ik heb een voorkeur voor minimaal 40 kilometer.

Hoe heb je je voorbereid?

Ja, dat is een interessante vraag als je in Griekenland woont! Naast een goede conditionele basis van het (wedstrijd)fietsen in Griekenland ben ik in november/december de rolski's uit het stof gaan halen. Vervolgens ben ik enkele hellingen in de omgeving op gerold en met Tanja in de volgwagen (voor het naar beneden brengen) en met een stralende zon boven me en uitzicht op de Middellandse zee. Een zonnige voorbereiding op asfalt is echter niet ideaal. Dus gevoel voor de sneeuw moest ik ter plaatse in Reit im Winkl opdoen. Dat heb ik dan ook gedaan door meermalen met de sneeuw van zeer dichtbij in discussie te gaan.

Hoe zien de uren voor de start eruit?

Gelukkig waren de waxomstandigheden het tegenovergestelde van eerder in de week. Toen wist niemand het meer, maar voor de marathon was het heel simpel: hardwax (blauw) en iedereen had grip. Wel was het erg koud, zeker voor de Grieks-Nederlandse afvaardiging. Bij de start repte men over -18°C, maar enkele kilometers na de start was het er in een koude hoek nog zekere enkele graden kouder. Echter de zon kreeg steeds meer vat op ons en het parcours en behalve de eerste 5 kilometer heb ik van de kou weinig last gehad.

Hoe heb je gepresteerd en was je tevreden over je prestatie?

Ik was uitermate tevreden over mijn prestatie gezien de voor bereiding en dat klassiek niet mijn beste techniek is. Ik zat kort achter de podium plaatsen.

Hoe vond je de organisatie, de sfeer, het parcours en alles er om heen?

De organisatie was zeer goed en ook was het leuk dat de lokale “matadores” mee konden doen. Dan zie je weer hoe klein wij zijn als Nederlandse afvaardiging; zowel in prestatie als aantal. Voor mij was hun aanwezigheid heel prettig, omdat ik met de twee beste Duitse dames en een Duitse heer heb kunnen wedijveren om de beste positie. Als zij er niet waren geweest zou ik het grootste gedeelte alleen hebben moeten afleggen. Ook het parcours was ideaal, niet te



zwaar, maar ook niet te gemakkelijk. Voor de sfeer en ook onze mentale gesteldheid was het leuk om 3 keer het stadion aan te doen. Ik hoop dat de toeschouwers dat ook vonden.....

Doe je dit jaar weer mee?

Ja, tijdens het komende skiseizoen ben ik weer van de partij in Reit. Ik weet zeker dat ik meer skikilometers in de benen zal hebben en ook staat mijn favoriete techniek -het skaten- voor de marathon op het programma. Ik zou de lezer van dit boekje/interview bij dezen uit willen dagen ook van de partij te zijn!

Heb je tips voor deelnemers?

Ja; geniet, zowel tijdens de wedstrijd als in de voorbereiding. Oh ja en vergeet daarna niet dat je recht hebt om een welverdiend goed glas bier of wijn!

Voor degene die nog niet kennis hebben gemaakt met Reit im Winkl is het een extra aanrader. Het is een leuk, interessant en uitdagend gebied met een "gemütliches" centrum.

Petra Danisevska en de NK Lange afstand 2011

Wat is je langlaufachtergrond?

Ik ben opgegroeid in Liberec aan de voeten van Jizerske Hory, waar jaarlijks ook de Jizerska Padesatka plaatsvindt. Skiën en langlaufen is er een gebruikelijke vrijetijdsbesteding in de winter. Op de langlaufski's kon ik tot de achterdeur van ons huis komen. Na mijn aankomst in Nederland twaalf jaar geleden heb ik het langlaufgevoel gemist. Na een tijdje zoeken vond ik de RW Rottemeren verenging waar we rolskiën hebben geleerd. Dankzij de uitstekende Vasa Sport instructeurs is ook mijn langlauftechniek een stuk beter geworden. In tussentijd heb ik ook meegedaan aan de Vasaloppet en de Birkebeiner. Afgelopen winter heb ik voor de eerste keer meegedaan aan de Jizerska Padesatka.





Waarom heb je meegedaan aan het NK Lange afstand?

We zijn afgelopen vier jaar naar het Noords Festival geweest. De combinatie van lessen, wedstrijden en de kans om bekende gezichten opnieuw te zien is geweldig. De NK Lange afstand was een uitstekende kans om alles wat we hebben geleerd die week in de praktijk te testen. Bovendien stap je ook met meer plezier de auto in voor de terugreis naar Nederland.

Hoe heb je je voorbereid?

Ik heb nieuwe langlauf-schoenen gekocht!

Hoe zien de uren voor de start eruit?

Zo lang mogelijk uitslapen en daarna een goed ontbijt

afgesloten met een lepeltje pindakaas en Nutella. Geen idee of dat helpt, maar ik vind het lekker en voorlopig staat het ook niet op de verboden dopinglijst. Daarna is het tijd om naar de start te lopen en te kijken welke wax op mijn lat-ten nog ontbreekt. Op dat punt gaat het nog vaak mis bij mij – te veel of te weinig wax, te hard, te zacht, alles meegemaakt...tijd om pindakaas en Nutella te proberen?

Hoe heb je gepresteerd en was je tevreden over je prestatie?

Uiteindelijk heb ik er iets minder dan twee uur over gedaan, maar ik weet niet meer precies hoeveel het was. Ik heb mijn best gedaan, maar het kan altijd beter. Het was in ieder geval erg leerzaam. Met waxen is het deze keer goed ge-gaan. Ik ben alleen iets te snel gestart en bij een afdaling vallen was ook niet nodig.

Hoe vond je de organisatie, de sfeer, het parcours en alles er om heen?

Groot applaus voor de organisatie! De sfeer was uitstekend (net als altijd) en de luidruchtige aanmoediging en een heerlijke thee onderweg hebben enorm geholpen. Het parcours was afwisselend en perfect voorbereid. Ook het weer





speelde mee. Het was een prachtige koude ochtend met blauwe lucht en veel zonneschijn.

Doe je dit jaar weer mee?

Het blijft elke jaar erg moeilijk om te kiezen tussen al die geweldige marathons. Dit jaar zal waarschijnlijk de keuze vallen op andere marathons.

Heb je tips voor deelnemers?

Doe je best en vergeet niet te genieten onderweg.

Marathonkalender

Datum	Evenement	Afstanden	Internet-adres
18 dec	La Sgambeda	42sk	www.lasgambeda.it/
20 dec	Lavazéhiihto	22km	www.valdifiemme.it/us.lavaze
3 jan	Comelego loppet	30kl	www.comeliconordicski.com
6 jan	Befanalauf	30sk	www.befanalauf.it
6/8 jan	Jizerka Padesatka	30sk, 25+50kl	www.jiz50.cz
7-8 jan	Achenseelauf	15+30sk, 15+30kl	www.lanqlaufen.achensee.info
7-8 jan	Bessans	42+21sk, 25cl	www.marathondebessans.com
13/15 jan	Ramsauer-Dachstein	30sk, 30kl	www.ramsausport.com
14-15 jan	Erzgebirgs	10+21sk, 21+42kl	www.erzgebirgs-skimarathon.de
14-15 jan	Pustertaler	28sk, 42kl	www.ski-marathon.com
7 feb	Seiser Alm	20+36kl	www.moonlightmarathon.info
21-22 jan	Dolomitenlauf	20+42kl, 25+60 sk	www.dolomiten-sport-lienz.at
23 jan	Saalfelden	21+42sk	www.volkslanglauf.at
23-24 jan	Millegrobbe	30kl+30sk	www.millegrobbe.com
23-24 jan	Jilemnicka 50	25+50kl	www.ski-tour.cz/cz/zavody/jizerska-50/jizerska-50
25 jan	American Birkebeiner	50sk+54kl	www.birke.com
28 jan	Lavazelloppet	22kl	www.marcialonga.it
28 jan	NK lange afstand	20kl/sk	-
28-29 jan	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25kl, 35+55sk	www.ski-trail.com/
28-29 jan	Biela Stopa	45+25sk, 25kl	www.bielastopakremnica.sk
29 jan	Tauernlauf	20+50sk, 30kl	www.tauernlauf.at
29 jan	Marcialonga	70+45kl	www.marcialonga.it
4-5 feb	Toblach Cortina	30sk+42kl	www.dobbiacocortina.org
5 feb	König-Ludwig-Lauf	23+50sk, 23+50kl	www.koenig-ludwig-lauf.com/
5 feb	Kandersteg, CH	21sk	www.kandersteg-loipen.ch/



5 feb	Steiralauf	25+50sk,30kl	www.steiralauf.at
6-7 feb	Orlicky Maraton	20+40	www.ski-skuhrov.cz
7 feb	Marcia Gran Paradiso	45kl	www.marciagranparadiso.it
11-12 feb	Rennsteig	17sk+34kl	www.rennsteig-skilauf.de
11-12 feb	Transjurassienne	25+50kl,30+54+76sk	www.transjurassienne.com
12 feb	Koasalauf	20+30+50sk,20+30kl	www.koasalauf.at
12/19 feb	Tartu	31+63sk+kl	www.tartumaraton.ee
13 feb	Schwarzwalder	100+60kl	www.fernskiwanderweg.de/fernskiwanderweg
13 feb	Hammerbrücke	10+30+50+100sk	www.hammerbruecke.de
14 feb	Pfitscher Volkslauf	25+42sk	www.asv-eisbaer.org/jos/
14 feb	Schellerhauer Kammlauf	10+20+30kl	www.schellerhauer-kammlauf.de
18-19 feb	Gatineau	29+53kl+29+53sk	www.gatineauloppet.com
18-19 feb	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	www.valcasies.com
19 feb	Toksovo	53kl	www.toksovo.ru
21 feb	Siuerlanner	36kl	www.skiloap.de
21 feb	Bruchberglauf	12,5+25kl	www.sc-altenau.de
25-26 feb	Kammlauf	25sk,25+50kl	www.kammlauf.de
25-26 feb	Sumavsky Skimaraton	22+45kl,20sk	www.skimaraton.cz
25-26 feb	Gommerlauf	21kl,21+30sk	www.gommerlauf.ch
28 feb	Deferegger Schwarzach	12,5+25sk	www.schwarzachlauf.com
28 feb	Ridnauer Volkslauf	25+42sk	www.sv-ridnaun.it
28 feb	Voralpenmarathon	21+42sk	www.ski-voralpenmarathon.de
28 feb	Marciabianca	25+50sk	www.marciabianca.com
3-4 mrt	Ganghofer	20+42sk,24kl	www.seefeld.at
3-4 mrt	Bieg Piastow	25sk,26+46kl	www.bieg-piastow.pl/angielski/
4 mrt	Vasaloppet week	3x30,45(sk),90kl	www.vasaloppet.se
4/11 mrt	Engadin	21+42sk	www.engadin-skimarathon.ch
6 mrt	3 Taler lauf	20sk+30kl	www.langlaufen.achensee.info
7 mrt	Davoser Volkslauf	22sk	www.scdavos.ch
7 mrt	Mara Les Rosses/Ste Croix	10+30sk,10+30kl	www.ski-mara.ch
16-17 mrt	Birkebeiner	54kl	www.birkebeiner.no
18-19 mrt	Skadi	30sk,20+42kl	www.skadi-loppet.com
26/30 mrt	Lapponia	60/30,50/25,80sk/40kl	www.lapponiahihto.fi
1 apr	Saami Ski Race	60+90kl,(30+60)kl	www.saamiskirace.com



Sporten of gericht trainen?

Als duursporter en trainer van duursporters verbaas ik me altijd over mensen die de ambitie hebben om in 1 jaar de marathon van Rotterdam of New York of de Vasaloppet te willen lopen. Naar mijn mening tarten deze mensen alle trainingswetten en toch lopen ze de marathon of Vasaloppet uit. Zeer heroïsch, maar verantwoord? Ze denken het gelijk aan hun zijde te hebben, want ze hebben het toch volbracht? Als trainer sta ik dan met mijn mond vol tanden, al probeer ik natuurlijk nog wel duidelijk te maken dat het zoveel gemakkelijker, technisch mooier en sneller had gekund. Maar dat is het doel niet van deze mensen. Zij willen afzien en stoere verhalen vertellen. Met als gevolg dat anderen ook kunnen gaan denken dat je een marathon of Vasaloppet met een beetje sporten wel kunt volbrengen.

Echter, wat we niet horen zijn de mensen die ook zo dachten, maar in de voorbereiding al (geblesseerd) zijn afgehaakt of tijdens het evenement niet zijn gefinisht. En wat we ook niet horen is hoe het voor ze geweest zou zijn als ze zich wel aan de trainingswetten hadden gehouden.





Gelukkig heb ik ook genoeg ervaringen als trainer met sporters die de adviezen uit proberen en met feedback komen over wat het ze heeft gebracht. Deze feedback bevestigt dan weer de trainingswetten op basis waarvan we als trainers de sporter met schema's aansturen en met techniek- en krachtoefeningen proberen beter te maken gericht op de doelen van de sporter. Dan blijkt dat een goede langlauftechniek en sterke romp lonend zijn om effectief je marathon, NK of Vasaloppet uit te lopen. Je verspilt geen energie aan een gebrekkige coördinatie. Veel sporters zijn ook blij te horen dat ze best wat minder hard/vaak mogen trainen om goed te presteren. Voldoende rust is een belangrijk onderdeel van een trainingschema. Lekker intensief bezig zijn geeft veel sporters het gevoel dat ze echt goed bezig zijn. Vooral na een dag achter het bureau te hebben gezeten. Als dat je doel is prima. Maar als je doel een Vasaloppet is, dan kun je toch beter gericht trainen. En dat wil zeggen dat je op die intensiteiten en die afstanden traint die passen bij een Vasaloppet. Dus rustige lange rolskitochten en veel dubbelstokken bijvoorbeeld en af en toe eens flink uitpakken met een stokken intervaltraining heuvel op.

Wat betekent gericht trainen?

- 1) Vraag jezelf eerst af wat je doel is/doelen zijn? Een NK 10km, een 40km skate marathon? Wat wordt er van je gevraagd om dit doel naar beste kunnen te realiseren? Wat is de afstand? Hoe is het parcours – relatief vlak, korte klimmetjes, lange klimmen, steile stukjes? Welke langlauftechnieken zijn van belang om dit parcours goed te volbrengen: dubbelstok, stijgtechniek?
- 2) Maak een trainingsplan (of laat een trainer dat voor je doen). Geef hierin aan hoeveel maanden/weken je hebt tot het evenement. Bepaal realistisch hoeveel tijd je per week beschikbaar hebt om te trainen en wat je huidige niveau is. Idealiter besteed je aandacht aan de volgende zaken in je trainingsplan: diverse soorten uithoudingsvermogen (duur, extensief, intensief, sprint), coördinatie/techniek en kracht. Bepaal voor jouw evenement welk soort uithoudingsvermogen het meest relevant zijn.

Houd rekening met de volgende trainingswetten bij het maken van je plan: overload en supercompensatie. Je wordt alleen beter als je je lichaam geleidelijk steeds meer belast. Bijv. elke week je rolskiduurtraining met 10% in tijd of afstand laten toenemen. Of bij een intervaltraining elke week een interval toevoegen. En bij krachttraining het aantal herhalingen of het gewicht laten toe-



nemen. Maar pas op. Neem ook voldoende rust. Als je lichaam niet voldoende herstelt wordt je niet sterker van het toedienen van steeds een iets zwaardere training. Belangrijk bij het maken van een schema is om dit slim te doen. Leg accenten in bepaalde perioden of combineer een techniektraining met krachtelelementen. Anders kom je in de knoei met je rust.

Train specifiek. Je kunt met wielrennen veel conditie opbouwen, maar je traint niet je romp- en armspieren die je bij het langlaufen nodig hebt. Dus hoe meer je richting je doel komt hoe beter het is om zo specifiek mogelijk op rollers, baan of in de sneeuw te trainen. Dit betekent echter weer niet dat je alle trainingen op beoogd wedstrijdtempo doet. Wat betreft trainingsintensiteiten gelden weer andere regels. Daarbij moet je rekening houden met de verschillende energieleverende systemen in je lichaam. Dan gaat het over omzetting van vet, koolhydraten of creatinefosfaat met of zonder zuurstof naar ATP's voor energie naar de spieren. Idealiter doe je een maximaaltest voor je hartslag en kies je bewust een bepaalde methoden (bijv. Karvonen, Zolad, AP drempel) om je hartslagzones (= trainingszones) te berekenen. Het voert te ver om daar hier nu op in te gaan. Train wat betreft intensiteiten dus gevarieerd en daarbij geldt omvang (duurconditie) gaat voor intensiteit.

Als je onvoldoende traint word je niet beter. Dan wordt de periode tussen trainingsprikkels te klein en zakt je niveau weer terug. Dit betekent ook dat als je door ziekte of drukte 2 weken niet of nauwelijks hebt kunnen trainen je wat betreft conditie en kracht 2 weken terug in je planning zit. Hier wordt nog wel eens de fout gemaakt om het schema direct op te pakken in de week die actueel is of zelfs dat trainingen worden geprobeerd in te halen. Dan liggen overbelasting en blessures op de loer.

Op een gegeven moment zit je op een bepaald niveau dat je niet veel sneller en sterker wordt. Een beginnende of jeugdige langlaufer (tot ca. 25 jaar) beter maken lukt met een gerichte aanpak al snel. Maar bij wat meer ervaren langlaufers ouder dan ca. 25 jaar wordt het al een stuk lastiger om naar snellere tijden te streven. Dit heeft ook met de trainingswetten en met fysiologie te maken. Bij een ervaren langlaufer geldt de wet van de verminderde meeropbrengst. De stapjes vooruit, als je die al maakt, worden steeds kleiner en je moet er steeds meer voor doen. Verder word je biologisch gezien al oud vanaf je vijfentwintigste. Dan train je vooral om zo langzaam mogelijk in verval te geraken. Je kunt dan beter niet meer op PR's richten, maar kijken naar je ranking in je leeftijds-



categorie als je dat belangrijk vindt. Maar gewoon lekker genieten van het volbrengen zonder helemaal kapot te gaan is natuurlijk ook een goed streven.

Tot slot. Moet je altijd met hartslagmeter en trainingsschema sporten? Sommigen vinden het een vervelend keurslijf. Ik denk daar wat genuanceerd over. Een schema en trainen met hartslagzones geven heel veel structuur aan wat je doet t.o.v. je doel. Dus hoe meer structuur hoe gericht (= beter) je jezelf voorbereid. Echter, als dit niet haalbaar is, houd dan in elk geval de grote lijnen in de gaten. Train regelmatig, bouw geleidelijk aan op richting wedstrijdstand, train niet te intensief, train sportspecifiek, maar houd het ook leuk door gevarieerd te trainen.

Veel plezier deze winter en succes met de marathons.

Yvonne Bontekoning

Langlauftrainer Langlaufvereniging Gouda

Bewegingsanalist De Lopende Zaak Gouda





Vasa Sport

De langlaufspecialist
van Nederland

Vasa Sport kent u misschien van onze sportieve en avontuurlijke reizen. Hiervan vind u een compleet overzicht op onze website vasasport.nl. Maar naast ons brede assortiment langlaufreizen zijn wij ook uw langlaufspecialist in Nederland. In onze shop vind u een zeer ruim assortiment aan langlaufbenodigdheden voor zowel de recreant als de wedstrijdsporter.



Op vasasport.nl/vasashop
vindt u ons complete
assortiment en kunt u
online bestellen.



Naast de aanschaf voor al uw materialen en toebehoren kunt u bij ons ook terecht voor de huur en onderhoud van langlaufbenodigdheden.

Gedurende het winterseizoen is onze shop geopend op **woensdag**-, **vrijdag**- en **zaterdagmiddag** en op **woensdagavond**. Kijk op vasasport.nl/vasashop voor de meest actuele openingstijden en een routebeschrijving.



Bredeweg 9a
3945 PD Cothen
0343 56 39 34
info@vasasport.nl
www.vasasport.nl

VASA SPORT