

MARATHON3 MAGAZINE 3 2012-2013



Marathonkalender 2013 • Interviews: topsporters en
langlauf • Informatie en achtergronden • Uitslagen
langlaufmarathons 2012 van alle Nederlandse deelnemers!



COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen met ondersteuning van de Nederlandse Ski Vereniging.



Postbus 82100
2508 EC Den Haag
Email: sportsecretariaat@wintersport.nl

REDACTIE
Anja Verdiesen Wolthuis

ONTWERP & LAYOUT
Ontwerperik, grafische vormgeving

FOTO'S
Herman Hofs, Toon Dompeling (o.a. cover) en diverse anderen

INHOUDSOPGAVE

Langlaufseizoen 2012-2013	3
Punten per marathon, waar worden ze gescoord	5
Eindklassement 2012	6
Interview met Herbert Cool	8
Interview met Anna van Rhee	9
De zoektocht naar de ultieme afzet	11
Interview met Tamara Schijff	13
Interview met Jeroen Hilckmann	15
Interview met Judith Anema	16
Langlaufen en het hoogteklimaat	18
Interview met Pim Laken	20
Langlaufen voor de fysiotherapeut	22
Interview met Jacomina Eijkelboom	23
Masters World Cup	25
Marathonkalender 2013	26

Trainingen en cursussen vinden plaats op de "Vlasakkers" in Soesterberg en worden gegeven door deskundige en enthousiaste instructeurs
Elke zondagmorgen van september tot mei. Een perfecte workout. Lekker buiten op een prachtige locatie.
Voor beginners en gevorderden op alle niveau's en voor alle leeftijden.
Rolskiën - Nordic Walking - Nordic Running - Hardlopen
Clubkampioenschappen - Sinterklaasatriation - 6 uren race - Clubreis naar de sneeuw - Oliebollentocht



WWW.LANGLAUFEN.NL

LANGLAUFSEIZOEN 2012-2013

Dit magazine verschijnt nu voor het eerst in gedrukte vorm. Dankzij subsidie van het Sportstimuleringsfonds en de toekenning door de Sportraad van de Nederlandse Ski Vereniging hebben we hier een mooie uitgave van kunnen maken.

MARATHON CUP

De Marathon Cup en dit magazine laten zien wat er speelt in Nederland op langlaufgebied, in het bijzonder op marathongebied. Deze marathoncompetitie geeft de kans om je eigen prestaties te vergelijken met die van anderen, om te zien wie waaraan meedoet en vooral hoeveel liefhebbers van deze sport er zijn.

Naast de marathons is er het Noords Festival met daaraan gekoppeld de Nederlandse kampioenschappen langlaufen in de verschillende disciplines. De langste afstand daarvan (25 km) telt ook mee als marathon. Een vast evenement begint ook de Masters World Cup te worden, dit jaar in Asiago.

Vanaf je dertigste ben je Master en kan je zonder voorafgaande selectie meedoen aan perfect georganiseerde wedstrijden in je eigen leeftijdsklasse. De meeste Nederlanders weten daar steeds wel een aantal andere deelnemers achter zich te laten, hoewel de concurrentie groot is. De langste afstanden van de Masters, 30 en 45 km, tellen mee voor de Marathon Cup. Bij de marathons zie je dat er regelmatig Nederlanders in de prijzen vallen in hun leeftijdsklassen. Daarnaast is er een aantal atleten die redelijk bovenin in het algemeen klassement eindigen. Een grote prestatie. Het is altijd weer leuk om in de uitslagen van marathons te zien hoeveel deelnemers uit landen met veel sneeuw en echte bergen en soms tientallen jaren jonger achter de Nederlandse deelnemers eindigen. Het plezier wat alle deelnemers hebben in het voorbereiden op en meedoen aan de marathons is erg groot en de vele verhalen in de clubbladen zijn daarvan mooie getuigenissen.

LANGLAUFSPORT ALGEMEEN

Het gaat weer steeds beter met het Nederlandse langlaufen. De deelname aan het Noords Festival, inclusief de Nederlandse kampioenschappen, wordt ieder jaar groter.

De stijging van het aantal jongere deelnemers is opvallend. We kunnen ook bijzonder trots zijn op een wereldkampioene biatlon bij de junioren. Kortom, de jeugd is in opkomst. De senioren geven zich gelukkig niet zomaar gewonnen, wat leidt tot een mooie competitie, waarvan iedereen beter kan worden.

Er wordt door deze jonge langlaufers de wens uitgesproken om te gaan werken met een aantal centrale trainingen of clinics voor de wedstrijdgerichte langlaufers. Een mooie uitdaging voor de verenigingen en de Nederlandse Ski Vereniging om dat van de grond te krijgen.

TOPSPORT

Dat de langlaufsport ook voor topsporters uit andere sporten, zoals roeien, zwemmen en triatlon, nog een flinke uitdaging biedt is te zien in dit Marathon Magazine. Ook komt natuurlijk onze eigen topbiatleet, Herbert Cool, aan het woord die dit jaar de overstap heeft gemaakt naar een maatschappelijke carrière. De professionele manier, waarop hij zich heeft gemengd in de zware strijd naar de wereldtop is van grote klasse. Hopelijk zien we hem nog wel terug op de langlauflatten.

Kortom, we staan op een mooi punt om vooruit te kijken. Hopelijk inspireert dit Magazine om weer een paar sportieve evenementen te plannen en te gaan trainen daarvoor. De Nederlandse langlaufverenigingen bieden voor dat laatste een mooi aanbod. Let it snow! <

Anja Verdiesen Wolthuis
(initiatiefnemer Marathon Cup en voorzitter Stichts Langlauf Team) namens de werkgroep Marathon Cup.



NOORDS FESTIVAL

Reit im Winkl

26 JANUARI - 2 FEBRUARI 2013

NK LANGLAUF SNEEUWACTIEF

LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN

NOORDSFESTIVAL.NL



Nederlandse
Ski Vereniging

OFFICIAL PARTNERS

europese
verzekeringen



Audi



PUNTEN PER MARATHON, WAAR WORDEN ZE GESCOORD

Voor diegenen die de uitslagen wat nader willen analyseren, hierbij het volgende overzicht.

Het aantal punten dat je per marathon kan halen is meestal 1.000. Dat zou je halen als je de winnaar bent. Voor de kleinere marathons wordt een percentage van 95 % gehanteerd, dus maximaal 950 punten.



Desondanks is er een aantal marathons waar je, ook als je heel goed presteert, toch wat minder punten haalt. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren omdat er veel deelnemers zijn en de kwaliteit van de deelnemers erg hoog is. Van de langlaufers die minimaal 3 keer een marathonafstand hebben gelopen staan, en bovenin het klassement zijn geëindigd, hieronder de punten. Als er veel punten zijn gescoord ligt dat dus altijd aan een mix van de kwaliteiten van de langlaufer en de marathon waarop de punten behaald zijn (en aan de wax, ski's en andere zaken!).

Bij de heren die 3 marathons of meer hebben gelopen zie je dat er makkelijk in de buurt van de 750-800 punten gescoord wordt, bij de dames ligt dat (nog) rond 700-750. Een mooie uitdaging voor de dames. <

Naam	Marathon en punten			Marathon en punten			Marathon en punten		
Herman Hofs	Achensee	KL	782	Ganghofer	SK	809	Skadiloppet	KL	790
Leo Lansbergen	Koasalauf	SK	755	Koasalauf	KL	779	Masters 30	KL	839
Jos Verest	NK	SK	730	Masters 45	SK	771	Masters 45	KL	782
Jeroen Hilckmann	Tartu	SK	738	Vasaloppet	OS	703	Vasaloppet	KL	699
Hajé Visser	Steiralauf	SK	744	NK	SK	697	Ramsau	KL	685
Wim den Blanken	Masters 30	SK	663	Masters 45	SK	659	Skadiloppet	SK	632
Albert Cool	NK	SK	656	Ludwiglauf	SK	651	Skadiloppet	KL	583
Martin Eekhof	NK	SK	547	Ludwiglauf	SK	508	Ludwiglauf	KL	465
Cor de Groot	Gsiesertal	KL	503	Kammmlauf	KL	559	Jizerska	KL	384

Anna Chernilovskaya	Gommerlauf	SK	729	Mara	KL	741	Skadiloppet	KL	754
Anja Verdiesen-Wolthuis	Achensee	KL	746	Rennsteig	KL	715	Masters 30	KL	725
Astrid Hoppenbrouwer	Achensee	KL	709	Dolomitenlauf	KL	667	NK	SK	656
Petra Danisevska	Jizerska	KL	613	Tartu	SK	674	Tartu	KL	613
Trees van Ruyven	Jizerska	KL	465	Gsiesertal	KL	656	Kammmlauf	KL	696
Lotje Hakker	NK	SK	560	Tannheim	SK	550	Masters 30	KL	669

EINDKLASSEMENT 2012

6

MARATHON MAGAZINE 2012-2013

HEREN	3 beste marathon mannen	Gemiddelde punten per marathon over 3 (of minder) beste marathons	Totaal aantal marat.	Totaal km's
1 Herman Hofs	2382	794	6	211
2 Leo Lansbergen	2380	793	24	1061
3 Jos Verest	2284	761	3	112
4 Jeroen Hilckman	2140	713	4	306
5 Haje Visser	2126	709	3	75
6 Wim den Blanken	1953	651	6	239
7 Albert Cool	1890	630	4	167
8 Machiel Ittmann	1654	827	2	55
9 Martin Eekhof	1519	506	3	125
10 Cor de Groot	1447	482	3	117
11 Sidney Teeling	1414	707	2	50
12 Jan Willem Catshoek	1234	617	2	83
13 Paul Moonen	1232	616	2	67
14 Ronald van Dijk	1228	409	3	176
15 Rob Gringhuis	1182	591	2	75
16 Jules Gnadeberg	1130	377	3	154
17 Koos Tas	1113	556	2	83
18 Jeroen Swildens	1086	543	2	140
19 Aad Pietersen	1069	535	2	67
20 John Meys	1055	528	2	67

DEELNAME M/V PER MARATHON	aantal starts	DEELNAME M/V PER MARATHON	aantal starts
NK lange afstand	48	Marcialonga	3
Vasaloppet week	29	Rennsteig	3
Konig-Ludwig-Lauf	17	Lapponia	3
Koasalauf	15	Pustertaler	2
Jizerka Padesatka	14	Ramsauer-Dachstein	2
Engadin	14	Maloja-Zerne	2
Master World Cup	12	Gommerlauf	2
Skadi	12	Mara Les Rosses/Ste Croix	2
Dolomitenlauf	10	Inga-laami	2
Gsiesertal	7	Valadalen Ski Marathon	1
Ski-Trail Tannheimer Tal	6	Romsjulen	1
Tartu - Estland	6	Bedrichovska	1
Kammlauf	6	Steiralauf	1
Ganghofer	6	Savoyarde	1
Achenseelauf	5	Saami Ski Race	1
Birkebeiner	4		
TOTAAL			238

HEREN	3 beste marathon mannen	Gemiddelde punten per marathon over 3 (of minder) beste marathons	Totaal aantal marat.	Totaal km's
21 Klaas de Jong	1036	518	2	55
22 Jelmer van der Meulen	915	915	1	50
23 Herbert Cool	883	883	1	25
24 Niels Boomsma	803	803	1	25
25 Julius van Manen	771	771	1	42
26 Michel Kropman	714	714	1	25
27 Robert Beute	689	689	1	25
28 Ruben van Duren	680	680	1	25
29 Peter Heister	663	663	1	25
30 Frank Heldoorn	652	652	1	25
31 Gijs Visser	646	646	1	42
32 Hoite Cannegieter	641	641	1	90
33 Marco Puik	640	640	1	25
34 Herbert de Nijs	635	635	1	90
35 Frans van Heteren	614	614	1	25
36 Kees Boogert	597	597	1	25
37 Maurice Kruk	594	594	1	50
38 Bertram van Soest	594	594	1	50
39 Lex Herweijer	590	590	1	25
40 Robert Wendler	590	590	1	35
41 Frans Thevis	572	572	1	35
42 Ton van Eijk JR	568	568	1	42
43 Arno Stap	567	567	1	42
44 Henk van Laar	565	565	1	25
45 Jeroen van Amelsfoort	563	563	1	50
46 Eric Klepper	558	558	1	25
47 Jim Koster	554	554	1	25
48 Phil Mansfield	551	551	1	30
49 Florian Koopmans	549	549	1	25
50 Toon Dompeling	547	547	1	25
51 Raymond Creemers	531	531	1	25
52 Maarten Vrakking	530	530	1	30
53 Hans Gallman	528	528	1	50
54 Sybrant Walsma	504	504	1	42
55 Denis Biblot-Ruche	503	503	1	73
56 Huub van Langen	503	503	1	42
57 Mans van de Vendel	503	503	1	50
58 Cor Witteman	501	501	1	30
59 Remco Berendsen	499	499	1	70
60 Christan Hancke	494	494	1	90

HEREN	3 beste marathon mannen	Gemiddelde punten per marathon over 3 (of minder) beste marathons	Totaal aantal marat.	Totaal km's
61 Paul Nijhuis	492	492	1	42
62 Marcus Krijnen	490	490	1	90
63 Albert Riedstra	486	486	1	25
64 Ruud Brink	485	485	1	50
65 Fred Feeke	485	485	1	50
66 Joachim Kaarsgaren	485	485	1	50
67 Wim van der Hooft	484	484	1	42
68 Jan Geverink	483	483	1	42
69 Johannes P.Coebergh	469	469	1	42
70 John Heusschen	468	468	1	25
71 Bas Hilckmann	468	468	1	90
72 Harrie Oelers	464	464	1	30
73 Jaap Vuijk	459	459	1	70
74 Frank Kraan	453	453	1	50
75 Henk Edelman	435	435	1	90
76 Wouter van der Zee	434	434	1	42
77 Thijs Elferink	431	431	1	90
78 Rien Straub	419	419	1	25
79 Oedze Boerema	414	414	1	90
80 Hans Jacob Amesz	409	409	1	42
81 Sjoerd Elferink	406	406	1	90
82 Robert Havenga	406	406	1	42
83 C van Dormolen	405	405	1	28
84 Marnix Werf	402	402	1	42
85 Willem-Jan Sibbes	401	401	1	50
86 Laurens van de Vijver	396	396	1	90
87 Marien van den Engel	396	396	1	42
88 Clemens Krijnen	380	380	1	90
89 Alex Armitage	374	374	1	25
90 Noud Duyzings	373	373	1	90
91 Paul de Raad	372	372	1	90
92 David Kraft	370	370	1	42
93 Dirk ten Brink	367	367	1	90
94 Eduard Badee	363	363	1	25
95 Roger van de Mortel	359	359	1	90
96 Thijs Duyzings	355	355	1	90
97 Ruud Peters	351	351	1	25
98 Nicolaas Ravesloot	344	344	1	90
99 Johannes Groenestein	337	337	1	90
100 Staffan Landen	329	329	1	90
101 Frans ten Barge	324	324	1	50
102 Johannes van Dokkum	322	322	1	28
103 Wesley Johnson	309	309	1	25
104 Willem Stephan Kap	294	294	1	25
TOTAAL HEREN			165	7551

DAMES	3 beste marathon mannen	Gemiddelde punten per marathon over 3 (of minder) beste marathons	Totaal aantal marat.	Totaal km's
1 Anna Chernilovskaya	2224	741	4	144
2 Anja Verdiesen-Wolthuis	2186	729	7	222
3 Astrid Hoppenbrouwer	2032	677	6	194
4 Petra Danisevska	1900	633	3	176
5 Trees van Ruyven	1817	606	3	142
6 Lotje Hakker	1779	593	3	90
7 Monica Gorska	1474	737	2	70
8 Jacomina Eikelboom	1277	638	2	100
9 Ali Veenstra	1263	631	2	72
10 Nancy L. Caviët	1178	393	8	278
11 Hetty Donker	1162	581	2	55
12 Yvonne Bontekoning	1145	573	2	56
13 Carin Aalbers	1043	522	2	56
14 Anna van der Rhee	794	794	1	25
15 Gunilla Boomsma	793	793	1	25
16 Tonya White	780	390	2	140
17 Diana Gorter	679	679	1	25
18 Do Witteman	635	635	1	30
19 Tamara Schijff	634	634	1	25
20 Jacqueline Rutten	617	617	1	25
21 Katja Kleinveld	602	602	1	25
22 Laura Hak	595	595	1	25
23 Ilse Wicherts	582	582	1	90
24 Solveig de Boer	578	578	1	30
25 Heleen Kraamwinkel	565	565	1	50
26 Marike Bremmer-Beute	547	547	1	25
27 Tineke van der Donk	499	499	1	25
28 Marjan Jansen	498	498	1	28
29 Danielle de Feiter	424	424	1	90
30 Marijke Brune	416	416	1	25
31 Tineke van Rijn	408	408	1	25
32 Irene van der Laan	403	403	1	42
33 Joanna Blaisse	384	384	1	42
34 Babette van Aalten	383	383	1	90
35 Sophie van Berckel	365	365	1	90
36 Sharon Wertheimer	365	365	1	90
37 Kim Hartog	339	339	1	25
38 Katrin Ley	334	334	1	42
39 Sarah Taylor	294	294	1	25
TOTAAL DAMES			73	2834

HERBERT COOL (27)



8

MARATHON MAGAZINE 2012-2013

KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

Mijn vader (Albert Cool) is fanatiek langlaufer en nam ons al vroeg mee naar de sneeuw en naar de trainingen van RW Rottemeren. Ik bleek talent te hebben en heb de sport daarna doorgezet in eerst rolskiën en daarna biatlon.

Ik heb niet heel veel ervaring met marathons, omdat het wedstrijdschema dat niet echt toeliet. Wel heb ik enkele langere afstanden gedaan. Dat was erg leuk om te doen en er hing altijd een goede sportieve sfeer.

Mooie ervaringen zijn altijd de goede condities: harde verse sneeuw, juiste temperaturen, goede ski's (spanning, wax, etc.). Mindere ervaringen heb ik met extreme kou; wedstrijden in Siberië waar het -25 was. De plaatselijke jury besloot de thermometer in de zon te hangen, waardoor die boven de minimaal vereiste -20 graden Celsius kwam ...

KLASSIEK OF SKATING

Ik heb geen voorkeur. Als biatleet heb ik me wel veel meer verdiept in het skaten, met name qua techniek. Je merkt dat skaten een jongere techniek is, waar nog veel innovatie in plaatsvindt. Er wordt nu heel anders geskied dan 10 jaar geleden. Klassiek vind ik echter een puurdere vorm van langlaufen; het is minder vergevingsgezind. Overigens doen veel top-biatleten ook klassieke trainingen, het is een uitstekende training voor je balans. Bovendien maak

SPORTACHTERGROND

Rolski en biatlon, actief op World Cup niveau

BESTE PRESTATIES

Biatlon/langlauf: meervoudig Nederlands kampioen, top-50 op WK biatlon.

Rolski: Overall World Cup junioren in 2004 en 2005, 8 World Cup zeges junioren.

Training vanaf begin mei, zo'n 700-800 uur per jaar. Divers en in het buitenland, eerst in Minnesota, USA en daarna 6 jaar in Ruhpolding, Duitsland.

Meest bijzondere was de tijd in Amerika, met trainings-kampen in o.a. Alaska, Yellowstone Park en Soldier Hollow, het biatlonstadion van de Olympische Spelen in Salt Lake City. Daarnaast uiteraard de World Cups biatlon, met als hoogtepunt de wereldkampioenschappen afgelopen winter in Ruhpolding.

je op rustig duurtempo bij klassiek nog steeds een snelle beenafzet (0,2 seconde), vergelijkbaar met de snelheid van de beenafzet op wedstrijdtempo skating. Op duurtempo skating vertraagt die beweging naar 0,4 seconde. Dit, en de factor balans en evenwicht, maken de klassieke techniek een ideale hersteltraining voor biatleten.

WAX-ERVARING

Waxen is altijd pittig. Natuurlijk word je er direct mee geconfronteerd bij de klassieke techniek als je echt eens verkeerd waxt. Op hoger niveau kan de verkeerde wax bij het skaten echter ook verstrekkende gevolgen hebben. Bij natte, diepe sneeuw verkeerd waxen, een verkeerde structuur in de ski of een verkeerde spanning kan funest zijn voor je uitslag. Tientallen seconden verliezen op een 10 kilometer is dan geen uitzondering.

TRAINING EN VOORBEREIDING

Ik ben onlangs gestopt en nu vooral bezig met aftrainen; veel in de fitness, veel rustige duurtrainingen.

WINTER 2012-2013

Daar heb ik me nog niet in verdiept!

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

Vroeger hadden we jeugdkampen, zoals het Paaskamp, Herfstkamp, Gletsjerstage, etc. Dat waren kampen met zo'n 40 kinderen. De trainingen waren zowel qua duur als techniek op hoog niveau, maar we hadden ook heel veel plezier. Tegenwoordig lijkt de focus meer op breedtesport te liggen. Het is jammer dat er niet gestructureerd naar de winter wordt toegewerkt met een groep kinderen. Er zijn veel jeugdwedstrijden, langlauf en biatlon, die niet enorm ver weg van huis zijn. <

SPORTACHTERGROND

Langlaufen, hardlopen, atletiek. Toen ik 10 was ben ik begonnen met cross country rennen (3 km door de bossen) en basketbal, daarna atletiek en langlaufcompetities vanaf mijn 13de. Ik ben gaan rennen, omdat mijn oudere broer dat ook deed en ik vond de competitie altijd erg leuk. Toen bleek dat ik met langlaufen ook de jongens ging verslaan, ging mijn focus op de middelbare school meer naar langlaufen. Ik heb het altijd jammer gevonden dat ik in mijn eerste jaar alle jongens van ons langlaufteam tenminste een keer te snel af was, behalve mijn (drie jaar oudere) broer.

BESTE PRESTATIES

Nationaal kampioen junioren (18-19 jr) 5km skating (Amerika). NK 2012: snelste vrouw 7.5 km klassiek en 7.5 km vrije stijl, 25 km Volkslauf Dames I eerste plaats. Het meest bijzondere dat ik in die tijd heb meegemaakt was op mijn eerste nationale kampioenschappen in Amerika toen ik 16 was. Het was een vrije stijl wedstrijd en in de moeilijkste afdaling (die natuurlijk eindigde in een scherpe bocht) zat ik net achter een blinde dame met haar begeleider. Het werd héééél spannend, maar alles liep net goed af op hoge snelheid. Respect, ik kan me niet voorstellen hoe moeilijk het is om blind te langlaufen.

ANNA VAN DER RHEE

(30)

KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

Ik kom uit een heel klein dorp in het noordoostelijke puntje van Amerika in de staat Maine. Het dorpje, Stockholm, heeft minder dan 300 inwoners en is een oude Zweedse kolonie. Een combinatie van lange winters met veel sneeuw en een Zweedse achtergrond leidde tot een vroege kennismaking met langlaufen voor mij. Zodra ik kon lopen, werd ik meteen op de langlaufski's gezet. Ik heb urenlang buiten in het sneeuw met mijn broer gespeeld. Jumps bouwen, trails maken en ook met de hele familie ergens naartoe langlaufen, een picnic lunch eten en dan weer terug, helemaal uitgeput. Wij hadden elk jaar in ons dorp een skiathlon om geld in te zamelen en ik weet nog hoe trots ik was toen ik voor het eerst 10 km had afgelegd. Dit was met behulp van mijn moeder en veel M&M's, heel veel M&M's. Ik ben vroeg begonnen met kleine competities, want we hadden ook elk jaar een Winter Carnival, met o.a. ski dashes (sprintjes van 100-200m), snowshoe dashes, en waarschijnlijk het allerleukste om te zien, de skishoe 100 meter met een snowshoe aan de ene voet en een ski aan de andere. Langlaufen was voor mij dus altijd leuk en >



toen ik 13 was ben ik begonnen met vrije stijl te leren en wat serieuzer mee te doen met training en competities.

Mijn eerste marathonervaring was afgelopen winter bij het NK lange afstand in Reit im Winkl. Ik vond het leuk, maar best lang! Mijn training daarvoor was alleen maar gericht op kracht met wat hardlopen, met alles op hoge intensiteit en korte duur. De week van het Noords Festival was ook mijn enige kans om te langlaufen. Ik heb elke dag dus volgepropt met langlaufen. Ineens veel uren op de sneeuw plus een paar wedstrijden en absoluut nul duurtraining in de maanden daarvoor, zorgde voor een interessante eerste marathonervaring. Zoals verwacht ging de eerste ronde best goed en toen waren mijn benen helemaal op.

KLASSIEK OF SKATING

Klassiek. Ik ben wat later begonnen met skating; klassiek blijft nog altijd mijn favoriet. Skating vind ik zeker heel leuk, zo mooi krachtig en snel. Maar er is iets met klassiek dat het voor mij het leukste maakt, maar het blijft moeilijk om te beschrijven. Denk maar aan een perfecte (extra blue) 'hardwax'-dag: zon, nieuwe sporen en dan dat ritme waarbij je het gevoel krijgt dat je sneller gaat met elke stap en dat je eindeloos zo door kan gaan.

WAX-ERVARING

Ook al heeft klassiek mijn voorkeur, ik heb ook wat waxrampen meegemaakt. Rond de nul graden en sneeuwen, dan kan het lastig worden. En soms zijn er wedstrijden waarin de wax echt niet gelukt is, of met ski's die eigenlijk geschikt zijn voor skating, of met zoveel kick dat je de helft van de sneeuw meeneemt.

TRAINING EN VOORBEREIDING

In Amerika zijn de meeste sporten georganiseerd vanuit de school of universiteit. Tijdens mijn Bachelor zat ik in het University of Utah-skiteam als langlaufster. We trainden in die tijd zo'n 10 tot 20 uur per week. Deze trainingen bestonden veel uit lange en langzame duurtrainingen, waar ik best veel blessures van kreeg en mijn resultaten werden er ook niet beter op. Mijn training bestaat nu uit veel meer korte en intensieve trainingen. Ik doe veel CrossFit, een sport die bijzonder goed zorgt voor een hoge fitheid. Door CrossFit ben ik niet alleen veel sterker dan ooit geworden, maar mijn conditie wordt ook steeds beter. Daarnaast heb ik (bijna) geen blessures meer! Verder loop ik een paar keer per week hard (ruim een uur, meestal met intervallen). Tenslotte ben ik van de zomer in de indoor langlaufskihal van Oberhof geweest – erg cool (letterlijk: -4, terwijl het buiten 30+ was!).

WINTER 2012-2013

Ik ben nu bezig met plannen te maken voor het komend seizoen. Ik zal zeker meedoen met de NK, en dan deze

keer als Nederlander! Verder wil ik ook naar wat andere wedstrijden, maar moet nog echte plannen maken. Na mijn tijd in het skiteam van Utah heb ik een paar jaar niet aan langlaufraces meegedaan, tot de NK 2012. Ik vond dat heel erg leuk en realiseerde me dat dit soort races toch nog (of weer) een optie waren voor me en nu wil ik gewoon zo fit en snel mogelijk worden!

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

Ik heb in de afgelopen jaar kennis gemaakt met de Nederlandse langlaufwereld. Toen ik net in Nederland kwam wonen, heb ik contact met het Stichts Langlauf Team opgenomen, maar tot het Noords Festival van 2012 heb ik hier niet veel mee gedaan. Eenmaal daar aangekomen verbaasde het me dat er toch zo'n grote langlaufcultuur in Nederland was. Ik vond het heel erg leuk, gezellig, en bijzonder dat zo'n land zonder bergen, sneeuw en winter toch zo veel mensen heeft die langlaufen leuk vinden! <



DE ZOEKTOCHT NAAR DE ULTIEME AFZET

Al zo lang het langlaufen bestaat, is het vaste onderwerp bij menig klassiek langlaufer wat er voor afzetwax onder de ski's gesmeerd moet worden. Ook meerdere fabrikanten van wax en ski's zijn op zoek naar de ultieme afzet, maar vooral ook hoe dat een stuk simpeler moet kunnen. Vooral bij 0 graden sneeuw blijft het vinden van de juiste afzet een probleem. Maar ook zou het handig zijn een ski te ontwikkelen waar je zo op weg kan en waarbij je niet eerst bezig bent met een lange preparatie, voordat je de loipe op kan stappen.

De nieuwe trend naar waxen die onder meerdere omstandigheden zijn te gebruiken en die een breed inzetbereik hebben is door het merk Start aangewakkerd. Zij kwamen met de inmiddels beroemde "Griptape". Een soort dubbelzijdige, rode tape die je onder je ski's plakt en die van -20 graden tot +10 graden zou moeten werken. "Zou moeten", want in de praktijk bleek ook deze tape bij 0 graden niet te werken en was de grip niet onder alle omstandigheden geweldig. Voor de wat meer ervaren waxer was het soms zo bedroevend dat er toch gekozen werd voor hardwax of klister. De minder ervaren langlaufer, die niet beter weet, is er wel content mee.

Voor die 0 graden omstandigheden hebben ook meerdere skimerken nu "0 graden" ski's op de markt. De verschillende merken maken allen van het zelfde principe en materiaal gebruik en dat is een materiaal met een harige structuur die voor de grip zorgt. Deze laag kun je zelf fijn tunen door met verschillende grofheden schuurpapier de structuur grover of juist fijner te maken. In het midden van de afzetzone, waar de voet ver van de sneeuw is, moet de structuur grof zijn voor goede grip en naar het uiteinde, zowel voor als achter, moet de structuur fijner zijn voor een optimale glij.

Fischer was het eerste merk dat hiermee op de markt kwam. Hierna volgden snel de andere grote merken. Madshus



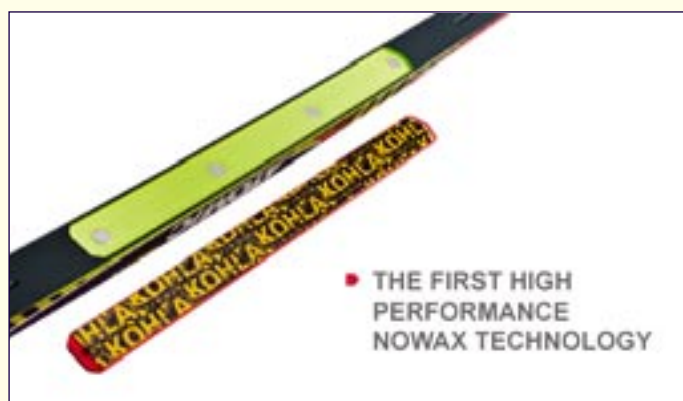
heeft de zero-gripzone juist vrij kort gehouden en bij dit merk moet je deze aan je eigen gewicht aanpassen door ook het belag, aangepast aan je afzetzone, op te schuren met grof schuurpapier. Zo kom je aan een individuele lengte van je afzetzone. Daar is wat voor te zeggen, want zeroski's met een "te" lage spanning glijden erg slecht. Dat is dan ook meteen het nadeel van de zeroski's. Ze werken rond de 0 graden prima, maar bij koudere of juist warmere omstandigheden, zeg maar kouder dan -2 graden en warmer dan +2 graden wordt de grip een stuk minder.

Ook daar proberen fabrikanten weer op in te haken. Zo komt de firma Peltonen komend jaar met Zeta-grip. Bij deze variant is er maar aan 1 zijde van de afzetzone een zerolaag aangebracht. Aan de andere zijde breng je zelf een laag griptape aan. Volgens hen zou dit de optimale grip moeten geven onder alle omstandigheden. De griptape voor de juiste koude en warme omstandigheden en de zerolaag voor juist die omstandigheden dat griptape niet werkt en dat is bij 0 graden omstandigheden. Dan zou de zerolaag het moeten overnemen. Peltonen merkt wel op dat de skiër de juiste stijghulp moet kiezen die bij de sneeuwomstandigheden past en deze aan de binnenkant moet plaatsen. Of te wel bij 0 graden neem je de zerolaag aan de binnenkant bij de andere omstandigheden de griptape. Naar mijns inzien blijft dit ook een beetje een surrogaat oplossing. Het geeft wel aan hoe fabrikanten er mee bezig zijn.

Andere fabrikanten die met verschillende afzetmogelijkheden in 1 ski bezig zijn, zijn Slegar en Atomic. Beiden >



gaan van hetzelfde principe uit, een afzetgedeelte waar je verschillende griptypes in kan klikken. Bij Slegar heet dit het Clip-Clap principe, bij Atomic heeft het de mooie naam Skintec. Slegar maakt voor de bevestiging gebruik van klitteband, waarbij je kan kiezen uit mohairstrip, schubben en glad voor afzetwax. Atomic heeft dit principe goed afgekeken van Slegar, maar komt met een magneetsysteem, waarbij er de keuze is uit 2 soorten mohairstrips, 1 brede variant voor veel grip bij ijzige omstandigheden en 1 variant met 2 dunnere strip voor verse sneeuw. Hoe dit werkt heb ik helaas nog niet kunnen proberen, maar het zou me niet verwonderen als in 1 keer je griplaagje in de loipe



ligt, omdat er sneeuw tussen het klitteband is gekomen of omdat je magneten toch net niet sterk genoeg zijn. Atomic is blijkbaar toch overtuigd van de kwaliteit, want het is wel het 2e jaar dat ze deze ski in de collectie hebben.

En dan heb je nog kleine bedrijven die proberen met verschillende oplossingen het gat in de markt te vinden, zoals bijvoorbeeld het Finse Pekka. Zij ontwikkelde een grip-coating, waarbij volgens hen de electroactieve watermoleculen op het coatingoppervlak een sterke verbinding vormen met het vocht in de sneeuw. Dit zou een statische wrijving geven voor de afzet. Het goedje zou tot 600 kilometer moeten blijven werken. Maar na dit zelf getest te hebben bleek ook dit product niet optimaal te werken.

Kortom een beter alternatief dan de "no-wax"-ski of beter gezegd de schubbenski is er nog niet. En echte racers die marathons skiën kunnen natuurlijk niet met een schubbenski aankomen. Als je al menig recreant voorbij hoort suizen dan weet je dat dat nooit optimaal kan glijden. Dan toch maar weer de potjes en tubes te voorschijn trekken voor een zo "optimaal" mogelijke afzet!

Machiel Ittmann

MIJNTEN

Schaats- en Skeelersport Hoevelaken

Martin & Monique Mijnten
Oosterdorpsstraat 137
3871 AC Hoevelaken
Telefoon 033 258 04 88
www.mijnten.nl



Schaatsen
 O.a. Viking, Maple, Bont, Raps, Salomon, Zandstra, Powerslide, Roxa en Bauer.
 Schaatskleding, Craft thermo-ondergoed, handsschoenen, mutsen, brillen, rugzakken, slijptafels en hartslagmeters.
 Wij slijpen en repareren uw schaatsen perfect.
 Ook hebben we een grote hoeveelheid 2e-hands schaatsen, ruilen we in en verhuren we schaatsen.

Wessels-Mijnten Marathon Competitie 2012
 Elke zondagavond op de Vechtsebanen in Utrecht.



Vanuit Hoevelaken: richting Terschuur/Zwartebroek even buiten de bebouwde kom aan de linkerkant van de weg, bij bushalte.

Inline skates
 De nieuwste modellen speed, fitness en streetskates. O.a. Bont, Maple, Powerslide, K2, Rollerblade, Raps, Fila, Luigino, Viking, Zandstra en USD.
 Wielen, lagers, beschermers, helmen en kleding.
 Verhuur en 2e-hands skates.
 Voor onderhoud, reparatie en lessen, kunt u ook bij ons terecht.



Openingstijden: ma wo do 13.30-18.00; vr 13.30-18.00 en 19.00-21.00; za 10.00-16.00
 dinsdag en zondag gesloten

Bel voor informatie 033-2580488 of bezoek onze website: www.mijnten.nl

TAMARA SCHIJFF (30)

SPORTACHERGROND

Ik ben fysiotherapeut en atleet, niet noodzakelijkerwijs in die volgorde. De dag na mijn hartoperatie, 28 jaar geleden, scheurde ik op mijn driewielertje al weer door de gangen van het Wilhelmina kinderziekenhuis. Die honger naar mogelijkheden, naar (tweede) kansen, maakte dat ik op jonge leeftijd al niet geloofde in 'kan niet'. 'Kan niet' was voor de sterfelijken. Het driewielertje werd ingewisseld voor een voetbal, de voetbal voor een racefietsje. Dat fietsje liet me de wereld zien, leerde me afzien en liet me juichen. Maar ook huilen; als een klein kind. En toen ik er klaar mee dacht te zijn, liet het me mijn kansen zien. Ik maakte kennis met de golven. Met windkracht 8 in het water. Maar ook met de eenzaamheid. Met mijn eigen gedachten. Met 70.3 en 140.6 miles. Met blessureleed. Maar vooral ... met mezelf.

Ik was een beweeglijk kind en heb van jongs af aan altijd veel aan sport gedaan. Het is er door mijn hartoperatie op jonge leeftijd een beetje met de paplepen ingegoten. Voetballen op straat en later in wedstrijdverband. Voor gym draaide ik mijn hand niet om. Coopertesten en Shuttle runs waren een uitdaging. Tegen anderen, maar vooral tegen mezelf. Op 17-jarige leeftijd vertelde mijn vader mij dat als ik zou stoppen met voetbal, ik een racefietsje zou krijgen. Mijn vader is zelf altijd een duursporter geweest en inmiddels weet ik dat hij mij die keuze voorlegde, om mij te behoeden voor kruisbandletsel. Nu, als fysiotherapeut werkend in een orthopedische setting en dagelijks geconfronteerd met to(p)(b)sport, begrijp ik pas wat een wijze gedachtegang dat toen van hem was. Enfin, ik heb er een seizoen over na moeten denken. Voetbal was immers wat ik deed en ik was niet anders gewend. Sindsdien rolt de fiets als een rode draad door mijn leven.

Avontuur, over uitdaging, over altijd maar meer en verder, totdat je aankomt op de plek waar je moet zijn en weet dat het goed is. Ik begon te fietsen bij de mannen bij een tourfietsvereniging in Amersfoort, 2 maal per week 1 à 2 uurtjes. Een groep losgeslagen mannen in verschillende gradaties. Hoe hoger de gradatie hoe gekker, maar ook hoe harder en egoïstischer er gereden werd. In de hoogste gradatie reed maar 1 vrouw mee, Henriette. Ik keek tegen haar op. Niet alleen omdat ze knoerthard reed, maar ook omdat ze

dat deed met alle mannen in haar wiel. De eerste maanden zag ik af, voetbal was voor watjes, daar was ik inmiddels wel achter. Echter bleek het een kwestie van tijd, totdat ik ook met de mannen mee kon, weliswaar in het wiel van Henriette.

Tourfietsen begon me echter te vervelen, ik wilde meer en verder. Ik werd onrustig. Ik zocht mijn heil in locale competitiewedstrijden, waar ik tussen de in de groeisprint verkerende mannen pas echt heb leren afzien. Waar ik gemeen heb leren rijden. Het bordje heb leren leegeten van een ander. Ik weet nog goed dat ik vervolgens werd uitgenodigd om tijdens de tourversie van de Amstel Gold Race, met de trainer van het toenmalige Bianchi Pro Womans Cycling team, de tocht te rijden. Hij zou hier kijken of mij een rol toebedeeld kon worden in het team op elite niveau. Het 'echte' werk. Ik heb bovenop elke berg op hem moeten wachten.

Vanaf toen ging het snel. Ik maakte kennis met rode wijn voor de start van een etappekoers. Met Frankrijk. Hoe Leontien iedereen op een ronde zetten en vervolgens het hele peloton de koers moest verlaten. Met criteriums, rondjes om de kerk. Met 'HORSES!!!' in het peloton. Met Ierland. Ik maakte kennis met chasse patatte. Met België. Frustratie. Het asfalt en het weer opstaan. Het plakken van je lakens aan je lichaam als gevolg van dat opstaan. Met Tsjechië, Duitsland en Groot >

"Wanneer je loskomt van jezelf en tegelijkertijd doodsbang en opgetogen bent. (...) Wanneer je je helemaal niet meer op de plek bevindt waar je dacht dat je was, maar dat je al onderweg bent naar elders." (Riikka Pulkkinen, "Totta")

Brittannië. Met 20-25 uur in de week trainen. Maar ook twee handen in de lucht. Toch vond ik een passende rol in het werken voor een ander. Het lag me goed, 'knechten'. Niet omdat ik zelf niet kon winnen, maar omdat ik me stierlijk kon vervelen tijdens 150 km koers. Ik had structuur nodig, een doel.

Na een tijd was ik het zat. Ik had een grote zwakke plek. Het wereldje begon me te vervelen. De kunst van het gekonkel en het samenzweren was aan mij niet meer besteed. Maar de onrust bleef. De honger naar avontuur, naar uitdaging. Naar altijd maar meer en verder. Ik was nog niet klaar.

Met een NK titel op zak, drie bronzen plakken tijdens het NK en districtkampioenschap tijdrijden en diverse podiumplaatsen op de weg, wist ik dat ik het ook wel 'alleen' kon. Zo rolde ik de triatlon in en zocht mijn heil bij één van de grootste triatleten die Nederland ooit gekend heeft. Hij leerde me zwemmen en lopen. Hij leerde me verder zwemmen en lopen dan ik ooit gedacht had. Een achtste triatlon was me al snel te kort. Een kwart triatlon al snel niet meer ver genoeg. Een halve werd een sprint. Ik leerde mezelf vooral dieper gaan dan ik ooit gedacht had. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Tijdens de hele van Almere raakte ik geblesseerd, maar ik moest zo nodig doorlopen. Ik wilde immers altijd meer en verder. Driekwart jaar revalideren volgde, driekwart jaar ploeteren. Het omzetten van problemen in uitdagingen en kansen bracht me naar de sneeuw. Naar Reit im Winkl om precies te zijn. Als wijze van alternatief leerde ik daar iets wat

op langlaufen leek. Pijnvrij.

KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

In het voorjaar van 2011, stond ik aan de start van een maand verblijf in het buitenland, waarin ik 3 triatlonwedstrijden zou doen. Ik weet nog dat ik huilend van pijn en frustratie op de grond zat na mijn finish op de Ironman. Mijn baas (fysiotherapeut Rob Tamminga) aan de telefoon. Ik had geen kilometer pijnvrij kunnen lopen, maar toch liep ik door. Soms wandelend. Ik wist nog in de top 20 te eindigen. 1 Week bleek iedere keer genoeg om te herstellen, fysiek. Mentaal heb ik mezelf die maand goed leren kennen. Bij thuiskomst belandde ik op de tafel bij sportorthoped Henk van der Hoeven. 4 maanden rust volgden.

Top 10, top 5 of podium werd ineens relatief. Ik snakte inmiddels naar pijnvrij en het langlaufen had zijn visitekaartje achtergelaten. Het bloed kroop waar het niet gaan kon. Ik schafte een set rolski's aan, ging wonderbaarlijk genoeg in de zomermaanden maar éénmaal tegen de vlakke en vertrok die winter weer naar de sneeuw. Ik bleek mijn bewegingsdrang goed kwijt te kunnen op de latten. Soms stuntelend, soms had ik een goede dag. Ik liet me overhalen tot de Rennsteig skilauw. Een 15 km skate marathon met -21° Celsius. Hoe dat verliep? Laten we het erop houden dat het na zoveel jaar topsport weleens 'verfrissend' is de uitslagenlijst op zijn kop te moeten houden.

WINTER 2012-2013

Inmiddels rolski, fiets, zwem en lukt het me ook om wat kilometertjes hard te lopen ter voorbereiding op deze winter in de sneeuw. Dit naast mijn 40 uren baan als fysiotherapeut. Soms alleen, soms met 'mijn' SLT'-ers. (Stichts Langlauf Team) Met hen train ik sportspecifiek in het bos op hardlopen, rolskiën en techniek. Toch wel onmisbaar heb ik gemerkt. Daarbij wordt er ook conditioneel hard aan getrokken. Concrete plannen en ambities heb ik voor deze winter (nog) even niet. Ik wil uiteraard wel veel, 'de onrust' zal er altijd zijn, maar ik zie voorlopig wel wat er op mijn pad komt. Dat is misschien nog wel het mooiste aan langlaufen: aankomen op je bestemming met, tezamen en door meerdere sporte(n)rs.

KLASSIEK OF SKATING: Skating

WAX-ERVARING = ook to(p)(b)sport!

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

Structuur en opleiding. Als er in Nederland niet zal worden geïnvesteerd in de jeugd, in een opleidingsplan voor diegenen die wel willen, zal de vergrijzing op den duur gaan toeslaan.

<





JEROEN HILCKMANN (40)

KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

Jaren geleden zag ik al wel eens de Vasaloppet op Studio Sport. Na een fietsongeluk in de Alpen merkte ik dat mijn heup te zwaar beschadigd was om te lopen, roeien of fietsen. Ruim 4 jaar geleden ben ik naar een opstapdag gegaan bij de RW Rottemeren om een voorbereiding voor de Vasaloppet te starten. Albert Cool was enthousiast als instructeur en leerde mij al snel dat je toch goed kan inspannen met rolskiën, ook wanneer je techniek nog maar beperkt is. De Vasaloppet was destijds mijn doel, gewoon om maar eens aan zoiets te hebben meegedaan. Ik had eigenlijk niet het idee de sport vaak of intensief te gaan beoefenen. De 1ste Vasaloppet heb ik samen met Vasasport gelopen en de voorbereiding en kennis en kunde was erg prettig.

Afgelopen jaar langlauft ik de beste Vasaloppet tot nu toe. Eerst lukte het met een tijd onder de 6 uur met sneeuw en slechte sporen op de Öppet spår. Vervolgens was ik bij de reguliere Vasaloppet klaar in 5 uur en 12 minuten, zonder echt stuk te zitten. Schijnbaar heeft iemand bij de NOS een bericht gehad en al snel liepen de sms'jes binnen, omdat ik de snelste Nederlander zou zijn geweest.

KLASSIEK OF SKATING

De wedstrijden die ik tot nu toe heb gedaan waren allemaal klassieke stijl. Tijdens rolskiën en trainingen in de sneeuw skate ik meestal. Ik vind de klassieke stijl een esthetische vorm, maar echt goede trainingen kan je beter skaten aangezien het meer inspanning vergt van de benen. De sport is daarom ook zo leuk! Je hebt verschillende passen

SPORTACHTERGROND

Mijn sportachtergrond bestaat uit verschillende spelsporten en watersporten, surfen, wedstrijdzeilen catamaran maar met name uit wedstrijdroeien. Foto: Jeroen zit rechts in de zwarte boot.

BESTE PRESTATIES

Gedurende 9 jaar heb ik full-time geroeid. Vanuit een beginnende studentenroeiploeg ben ik verder gegaan met trainen. Gedurende 6 jaar (tot 2003) heb ik deel uitgemaakt van het nationale team. In dat jaar was ik reserve voor het olympische nummer de lichte vier. Ik ben zesmaal Nederlands kampioen geworden in verschillende nummers. In de periode van 1999 tot 2002 heb ik viermaal geroeid op de wereldkampioenschappen met finaleplekken, wisselend tussen de 5de, 6de en 7de plek. Bij wereldbekerwedstrijden heb ik verschillende gouden, zilveren en bronzen medailles behaald. Tijdens en na mijn roeicarrière heb ik veel wedstrijden geroeid binnen en buiten Europa, waaronder de Henley Royal Regatta in Henley, de Head of the Charles in Boston en de Swiss Rowing Classic in Luzern.

in zowel skate als klassiek en je kunt heerlijk dagelijks door de natuur skiën in, bij voorkeur, Scandinavië. Het aeroobe vermogen en de juiste techniek is bij beide stijlen uiteindelijk doorslaggevend! Wat vaak wordt vergeten is dat je specifieke onderdelen van skate of klassiek kan trainen en zo eigenlijk de hele dag bezig kan zijn. Ook de intensiteit kan worden gevarieerd.

WAX-ERVARING

Sommige mensen kennen mijn verhaal rondom het waxen, maar vooruit. Als beginnend langlaufer vond ik mijzelf terug in Zweden met waxski's en een potje wax. Ik had echter geen idee wat ik ermee moest doen. Met een theelepel was er wat wax op de ski te krijgen en vrolijk ging ik op pad, pas later begreep ik hoe het moest en wat voor werk het waxen kan zijn. Voor plezier tijdens een training is het waxen geen beperking, dat lukt meestal wel. Voor goede wedstrijden echter is de wax nog wel eens bepalend! Ik beschouw het als een deel van de sport en de training om dit te verbeteren. De theelepel zit in mijn inmiddels goed gevulde waxkoffer als herinnering.

TRAINING EN VOORBEREIDING

Mijn trainingen zijn uiteraard meestal op de rolski's. Aangezien ik mijn eigen zeer drukke fysiotherapiepraktijk heb maak ik lange dagen en train ik aansluitend aan het werk om 7 uur 's avonds. Al was het maar om een uurtje buiten te zijn met het hoofd. Door de lange dagen is het wel eens lastig om de energie te vinden, maar ik probeer toch periodiek wat meer en langer te trainen. Deels doe ik dit door de rolski's mee te nemen op vakanties (naar de Alpen) en deels door verschillende weken in de sneeuw te staan. Uiteraard trainen we gezamenlijk bij RW Rottemeren op zaterdag en op zondag probeer ik de Utrechtse Heuvelrug te bezoeken. Ik hoop dat we door gebruik van de verschillende media binnenkort vaker andere rolskiërs kunnen uitnodigen en enthousiasmeren om zo gezamenlijk te kunnen trainen en tochten te maken. Lange trainingen zijn vaak beperkt gezien de tijd die ik heb. Met name gezamenlijk trainingen, techniektrainingen en meer kennis en feedback middels bijvoorbeeld video lijkt nog iets om te ontwikkelen. Dit doen we overigens al vaak tijdens de Vasa-reizen.

WINTER 2012-2013

Door werk en studie zal ik in 2013 waarschijnlijk alleen de Vasaloppet lopen. Het is een traditie geworden en door een gunstig tentamenrooster kan ik wel meedoen, maar waarschijnlijk maar beperkt voorbereiden.

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

Het langlaufen en rolskiën kan beter worden georganiseerd. Er is maar een beperkt aantal deelnemers en een groot aantal wedstrijden. Zo ben ik afgelopen jaar in Estland op de Tartu marathon geweest en ben bij elke wedstrijd weer verbaasd over het grote aantal deelnemers internationaal en de vaak perfecte organisatie. Samen trainen en je techniek verbeteren lijkt hierin nog essentieel, wellicht zelfs wanneer je kracht of conditietraining zou willen doen.



KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

Begin deze eeuw ben ik voor het eerst met wintersport gegaan en gaan langlaufen. Dat leek me leuker en intensiever dan skiën. Na terugkeer van vakantie ben ik op zoek gegaan naar een langlaufclub, zodat ik hopelijk de techniek een beetje onder de knie zou gaan krijgen. Zo ben ik bij SLT terechtgekomen. Ik heb vervolgens de rolski beginnerscursus gedaan, heb het nodige materiaal aangeschaft en ben nu nog steeds lid.

Als gevolg van de enthousiaste verhalen van diverse SLT-leden heb ik me in 2003 voor het eerst ingeschreven voor een langlaufmarathon, de Skadi Loppet in Bodenmais. Op zaterdag de 30 km skating en zondag 21 km klassiek. Dat bleek niet mee te vallen. Zonder goede techniek was het veel 'harken' en dat put aardig uit. Als je enorm moe bent, dan valt het niet mee om in bochtige afdalingen uit de buurt van de bomen te blijven. Ik eindigde, niet verrassend, ergens onderaan in de uitslagen, maar ik was zo trots dat ik de wedstrijden had uitgelopen. De wedstrijden op zich, de sfeer er omheen en de gezelligheid met de andere Nederlandse (SLT-)deelnemers leidden ertoe dat deze 1e marathon niet tevens mijn laatste marathon was.

De mooiste langlaufmarathon die ik tot nu toe heb gelopen is Toblach-Cortina in Italië (Süd-Tirol oftewel Alto Adige).



SPORTACHTERGROND

Ik ben op ca. 8 jarige leeftijd lid geworden van een zwemclub. Mijn zus was al lid van die club en mij leek het zwemmen ook leuk. Ik ben begonnen met een paar uurtjes training per week. Op 14 jarige leeftijd trainde ik 8x per week (ca. 14 uur) en dat is uiteindelijk uitgebouwd naar ca. 20 uur per week (dit alles exclusief reistijd, exclusief wedstrijden). Tijdens trainingskampen werden (nog) meer trainingsuren gemaakt. De trainingen bestonden gemiddeld voor 85% uit zwemtraining en 15% uit krachttraining.

BESTE PRESTATIES

Nederlands kampioen 100 meter vlinderslag (diverse keren), Nederlands record 100 meter vlinderslag, 5e plaats 100 meter vlinderslag en 3e plaats 4x100 meter wisselslag estafette tijdens de Europese kampioenschappen zwemmen in 1989, 4e plaats 100 meter vlinderslag en 3e plaats 4x100 meter wisselslag estafette tijdens de Universiade in 1987, diverse keren Nederlands jeugdkampioen (vlinderslag en wisselslag).

De grillige Dolomieten en heel mooie vergezichten maken het tot een waar genoegen. De beste uitslag heb ik gelopen in de Gsieser Tal marathon 2009, een Euroloppet marathon, waarbij ik 15e overall werd op de 30 km klassiek.

KLASSIEK OF SKATING

Ik heb een (lichte) voorkeur voor de klassieke techniek. Als voormalig vlinderslagzwemster is de dubbelstoktechniek voor mij 'a piece of cake'. Het onderwater doorhalen van de armen met vlinderslag kost aanzienlijk meer kracht dan de dubbelstoktechniek (en dan laat ik de kracht die je nodig hebt om je schouders en armen uit het water te halen maar even buiten beschouwing). Relatief vlakke 'klassieke' marathons gaan me daardoor het beste af.

WAX-ERVARING

Ik heb mijn eigen waxdeskundige thuis, mijn echtgenoot, Peter Keurntjes, heeft als voormalig biatleet de nodige waxervaring. Ik maak me over het waxen dan ook niet zo druk. Als ik (of beter gezegd Peter) dan toch mis zou tasten, dan kan ik daar wel heel dramatisch over gaan doen, maar dan had ik zelf maar moeten gaan waxen. De enige minder goede waxervaring (te warm gewaxt bij de Toblach-Cortina marathon) had overigens ook weer zijn voordelen: ik heb nog nooit zo snel een heuvel opgelopen.

TRAINING EN VOORBEREIDING

Met een drukke baan als advocaat (corporate litigation en overnames) en de verbouwing van ons nieuwe huis valt het niet mee om de nodige trainingsuren te maken. Ik ben nu al blij als ik 5 uur in de week kan trainen. Dat is normaal gesproken verdeeld over rolskiën, fietsen (mtb en racefiets) en/of hardlopen. Ik vind dat voor mij als voorbereiding op een langlaufmarathon wel (veel) te weinig. Ik heb lange duurtrainingen nodig, omdat ik nu eenmaal vanuit het zwemmen niet gewend ben om een voortdurende

inspanning te doen, laat staan een inspanning van meer dan 2 uur. Mijn zwemtrainingen duurden max. 2 uur. Daarbij komt dat ik niet voor niets een sprinter was en lange afstanden dus ook niet mijn voorkeur hebben!

WINTER 2012-2013

Ik heb voor deze winter geen plannen. Ik ben in mei jl. geopereerd aan mijn rechterenkel en het herstel duurt helaas lang. Ik zal al blij zijn als ik deze winter pijnvrij kan langlaufen. Mogelijk pak ik dan nog een marathon mee.

Ambities om de Marathon Cup te winnen of Nederlands kampioen langlaufen te worden o.i.d. heb ik niet. Ik heb een lange zwemcarrière achter de rug die me veel voldoening heeft gegeven en waarvan ik veel heb geleerd. Als ik lekker kan sporten en zo nu en dan een keer aan een wedstrijd mee kan doen vind ik dat helemaal prima. Simpel gezegd: het hoeft niet meer zo nodig! De resultaten die ik nu behaal neem ik daardoor ook niet echt serieus. Dat maakt me overigens niet minder fanatiek als ik aan de start van een wedstrijd sta.

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

De Nederlandse langlaufwereld is klein en de meeste buitenstaanders vinden de sport te vermoeiend. Dat maakt het moeilijk om aandacht te krijgen. Ik vrees dat dat niet snel zal veranderen.

WAT ZOU JE VANUIT JE EIGEN/VROEGERE SPORT GRAAG OVERBRENGEN NAAR HET LANGLAUFEN

Ik kan niets bedenken wat ik uit de zwemwereld zou willen overbrengen naar het langlaufen. Buiten trainen in een lekkere temperatuur (> 20° C) onder een strak blauwe lucht is immers niet echt bevorderlijk voor goede sneeuwomstandigheden!

Als fanatieke langlaufers komen we er bij onze zoektocht naar sneeuw niet onderuit om ook op hoogte de langlaufkilometers te maken. Hardlopers, wielrenners, langlaufers en triatleten zoeken in een bepaalde voorbereidingsfase van het jaar wel bewust de hoogte op voor een hoogtestage om daarmee een prestatieverbetering te krijgen voor een wedstrijd op zeeniveau. Ze kiezen daarbij voor hoogtes tussen de 1.800 en 2.500 meter en verblijven daar dusdanig lange tijd dat volledige aanpassing plaatsvindt (tussen de 3 en 6 weken).



LANGLAUFEN EN HET HOOGTEKLIMAAT

Als fanatieke recreatieve langlaufers hebben we meestal 2 redenen om op hoogte te gaan trainen:

- Lager is er geen sneeuw. Dan is wel een onderscheid te maken of er op dezelfde hoogte geslapen wordt (bv Livigno, op 1.800 m slapen en trainen) of dat we lager slapen (bv gletscher Ramsau, op 2.700 m trainen en op 1.000 m slapen)
- De marathon of wedstrijd is op hoogte en daarop willen we zo goed mogelijk aangepast zijn (bv Seiser Alm marathon of de Engadiner).

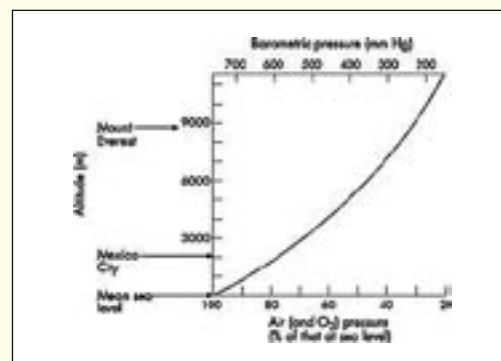
In dit artikel wil ik jullie wat meegeven over de fysiologische aanpassingen van het lichaam op hoogte en vanuit dat vertrekpunt tips voor je trainingen.

HET HOOGTEKLIMAAT

ZUURSTOF: Hoe hoger je gaat hoe lager de (partiële) zuurstofdruk wordt (pO_2). Het percentage zuurstof in de lucht blijft gelijk (20,9 %), de luchtdruk daalt echter en daarmee ook de zuurstofdruk. Op zeeniveau is de luchtdruk gemiddeld 760 mmHg, op 1.500 m daalt deze naar waarden rond de 630 mmHg en is op 3.000 m rond de 520 mmHg. Dit zie je ook in de figuur. Op een hoogte van 2.300 m (Mexico City, zie figuur) is de zuurstofdruk gedaald tot 80% t.o.v. zeeniveau. Terugrekenend voelt 1.500 m (630 mmHg) alsof er maar 17,3% zuurstof in de lucht zit. De lagere luchtdruk zorgt dat de saturatie (verzadiging) van zuurstof in de bloedbaan (gebonden aan het Hemoglobine) verlaagd is en daarmee daalt het zuurstoftransportvermogen. De maximale

zuurstofopname (VO_2 -max) neemt af bij toenemende hoogtes. Tot een hoogte van 1.000 m is dit minimaal. Daarboven daalt voor getrainde personen de VO_2 -max met ongeveer 6 tot 8% bij elke 1.000 m stijging.

FYSIOLOGIE: VAN ACUTE NAAR LANGE TERMIJN AANPASSING: Het verlaagde zuurstoftransporterend vermogen merk je direct wanneer je bijvoorbeeld bij aankomst op Tauplitz met de trap naar de 2e etage van het Linzerhaus gaat. Je hebt meer moeite om voldoende zuurstof op te nemen. Het lichaam past zich snel aan door allereerst de ademhaling te versnellen (hyperventilatie) en de hartfrequentie te doen toenemen. Het lichaam laat vervolgens een daling van het plasmavolume zien (eerste 24-48 uur). Dit geeft procentueel een toename van het aantal rode bloedcellen per eenheid bloed (stijging Hematocriet), waardoor meer zuurstof kan worden afgeleverd bij de spieren. Het aantal rode bloedcellen



gaat pas later stijgen als gevolg van een vergrootte afgifte van het hormoon erytropoëtië. Uiteindelijk zorgen deze aanpassingen voor een groter totaal bloedvolume. Na ongeveer een week stabiliseert de versnelde ademhaling. De hartfrequentie blijft verhoogd bij submaximale inspanningen.

ACCLIMATISATIE TIJD: Als grove richtlijn kun je aannemen dat het 2 weken kost om je aan te passen aan hoogtes tot 2.300 m. Daarboven geldt een week extra voor elke 600 m erbij. De Zwitserse bond geeft als aanbeveling voor haar sporters om bij wedstrijden tussen de 1.500 en 1.800 m 10 tot 14 dagen voor de acclimatisatie te nemen. Afreizend naar een marathon bijvoorbeeld nemen we deze tijd vaak niet. In dat geval kun je soms beter op het allerlaatste moment op hoogte aankomen (voordat de aanpassingen beginnen). Wanneer je frequent langere perioden op hoogte bent leert het lichaam wel om zich gemakkelijker aan te passen.

Metingen bij bergbeklimmers geven de volgende illustratie: Mannen die de Mount Everest (8848m) beklommen ondervonden een verandering in hun VO₂-max van ongeveer 62ml/kg/min op zeeniveau tot slechts 5 ml/kg/min vlak bij de top van de berg. De normaal benodigde hoeveelheid zuurstof in rust is ongeveer 3,5 ml/kg/min. Zonder aanvullende zuurstof hadden deze mannen dus weinig capaciteit voor lichamelijke inspanning op die hoogte.

LUCHTVOCHTIGHEID: Naast de verlaagde luchtdruk is een tweede belangrijk klimaatkenmerk waarmee rekening gehouden moet worden de lagere luchtvochtigheid. Een prettig gevolg hiervan is dat zweet snel kan verdampen. Een verraderlijk gegeven is dat een groot deel van het vochtverlies bijna ongemerkt gaat, namelijk via de luchtwegen. Dit laatste wordt versterkt door de toegenomen ademhaling. Voldoende drinken is een absolute voorwaarde in de bergen!

TEMPERATUUR EN UV-STRALING: Een derde kenmerk waar langlaufers in de bergen mee te maken hebben, is de schommeling in temperatuur. Tussen de heerlijke temperatuur in de zon en de vrieskou in de schaduw liggen soms slechts enkele passen. De temperatuur van de lucht daalt zo'n 0,5graad per stijging van 100m. Hoe hoger we de bergen ingaan, hoe meer de hoeveelheid schadelijke ultraviolette straling (UV-straling) door de zon toeneemt. De kracht van de zon neemt per 300 meter hoogteverschil met 4% toe. Op 3.000 meter hoogte bevatten zonnestralen al 50% meer UV-straling dan op zeeniveau. De oorzaak is dat de meeste gassen en stofdeeltjes die UV-straling opnemen zich beneden de 3.000 meter bevinden. Sterke weerkaatsing in besneeuwd terrein vergroot eveneens de uitwerking. Voor sporters in de bergen is vooral voor bezitters van een lichte

huid de boodschap duidelijk: bescherm je extra tegen de gevaren van zonnebrand. Zelfs aan het einde van de winter kan skiën/langlaufen op hoogte je aan veel meer UV-straling blootstellen dan hartje zomer aan het strand. Het is daarom verstandig om een zonnecrème met een hoge factor te gebruiken en beschermende kleding te dragen.

VERBRANDING VAN ENERGIE EN VOEDING: Omdat de zuurstofafgifte op hoogte beperkt is, wordt het oxidatieve vermogen beperkt. Er moet meer anaerobe energie geproduceerd worden, wat onderbouwd wordt door de toegenomen melkzuurwaarden bij een gegeven submaximaal inspanningsniveau. Met de beperking van beschikbare zuurstof betekent het ook dat het lichaam veel meer koolhydraten als brandstof zal gebruiken in plaats van vetten. Dat betekent dat de koolhydraatvoorraden in de spieren eerder uitgeput zijn t.o.v. zeeniveau. Het is verstandig om een koolhydraatrijke voedingsstrategie te kiezen. Om daadwerkelijk meer rode bloedcellen aan te maken is voldoende grondstof nodig. IJzer is een bestanddeel van het hemoglobine en de voorraad hiervan moet ook voldoende zijn.

TRAININGSTIPS

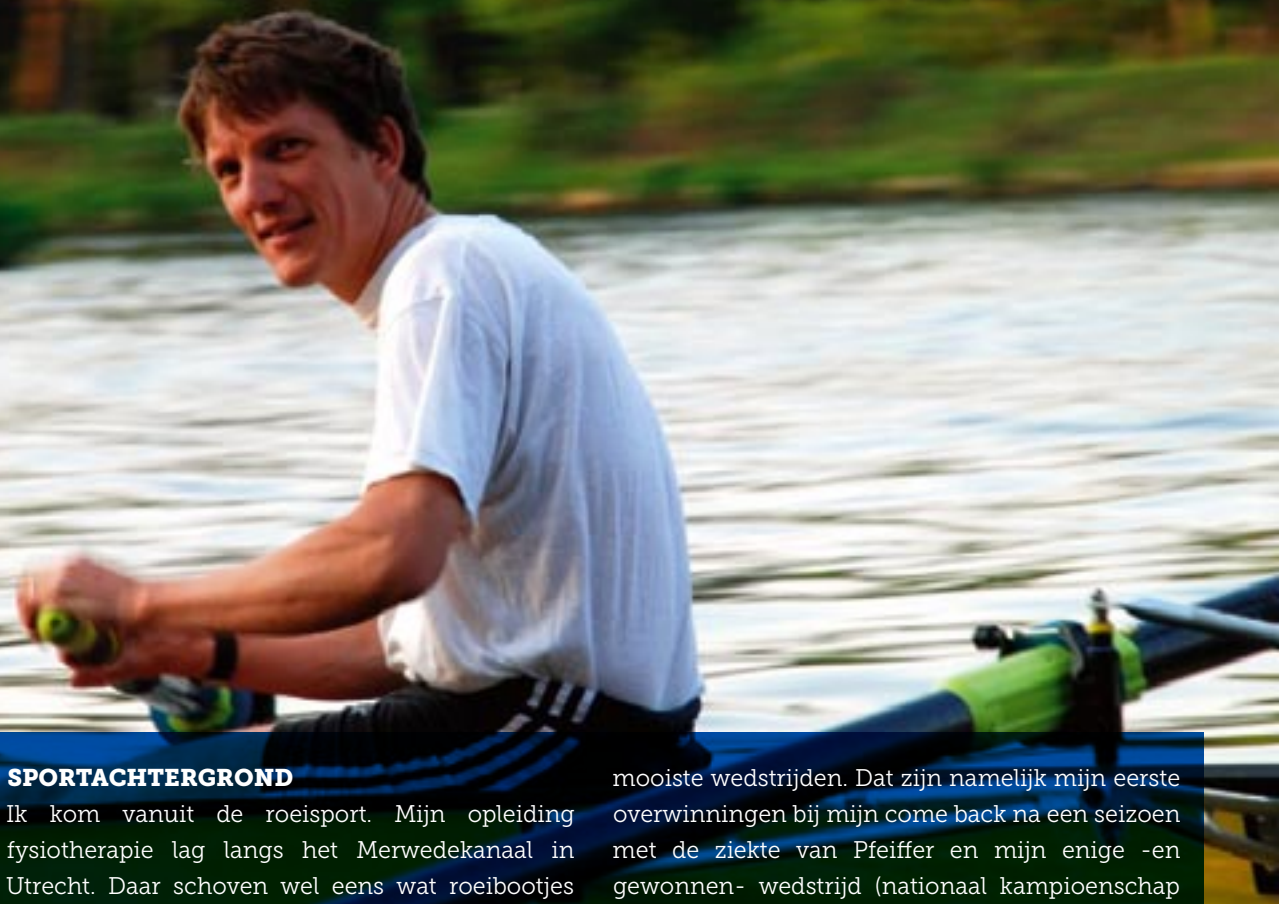
De aanpassing aan de hoogte kost energie van het lichaam. Reis daarom alleen fit en gezond af naar hooggelegen langlaufgebieden. De belasting wordt vaak lager ingeschat dan ze feitelijk is. Het gevaar is er om te zwaar te belasten. Het tempo moet gewoon naar beneden. Gebruik je hartslagmeter om te zorgen dat je in je aerobe zones blijft werken. Met toenemende acclimatisatie merk je dat bij gelijke HF de snelheid automatisch weer wat hoger wordt. Bij extensieve intervaltrainingen langere pauzes nemen (zo'n 15% langer). Met techniektraining in zwaarder terrein is het slim om korte trajecten te kiezen zodat anaeroob lactische ("verzurende") belastingen minimaal zijn. De kwaliteit van slaap neemt af met toenemende hoogte. Slaap is een belangrijke bijdrage voor het herstel dus schenk wel aandacht aan rust en slaap.

SAMENVATTEND

Het lichaam past zich aan aan de hoogte. De belasting van de hoogte moeten we niet onderschatten. Het is verstandig om trainingsintensiteit in de gaten te houden (HF meter o.a. gebruiken). Koolhydraatrijke voeding verdient aandacht net als veel drinken en het gebruik van zonnecrème. Ik wens jullie ook komende winter weer veel langlaufplezier op welke hoogte dan ook.

Marianne Vlasveld





SPORTACHTERGROND

Ik kom vanuit de roeisport. Mijn opleiding fysiotherapie lag langs het Merwedekanaal in Utrecht. Daar schoven wel eens wat roeibootjes voorbij, met bezwete koppies aan boord. Dat leek me wel wat. Dat ik er zo fanatiek in zou worden had ik op dat moment bepaald niet in gedachten. Ik kwam bij de studentenroeivereniging (AUSR Orca) terecht en ging gewoon mee met de flow van de vereniging; introductiecursus, eerstejaars lichte acht, tweede jaars en dan komt zo van het een het ander. Dat ik op het hoogste niveau heb kunnen presteren hangt maar voor een deel af van mijn eigen talenten en voor een groot deel van secundaire omstandigheden, zoals veel support van de vereniging, een goede coach met ambities en de juiste ploegmaatjes.

BESTE PRESTATIES

Wat mijn beste prestatie is kan ik eigenlijk niet aangeven, wel de meest aansprekende. Dat waren de volgende titels: nationaal kampioen in de lichte vier, lichte acht, zware acht, lichte dubbel twee. In sommige nummers lukt dat zelfs meerdere jaren achter elkaar. Wij zijn ook meervoudig Open Belgisch kampioen in de lichte vier en acht geworden. Maar de meest aansprekende prestatie zal ongetwijfeld de bronzen medaille op het wereldkampioenschap in de lichte vier zijn (1990 Tasmanië). Grappig genoeg zijn dat niet perse mijn

mooiste wedstrijden. Dat zijn namelijk mijn eerste overwinningen bij mijn come back na een seizoen met de ziekte van Pfeiffer en mijn enige -en gewonnen- wedstrijd (nationaal kampioenschap 1990) in de lichte dubbel twee.

De trainingsintensiteit is in het roeien al snel best intensief. Binnen een paar maanden train je al elke dag en na een paar jaar loopt dit op naar negen of tien keer per week. Toen ik eenmaal in de nationale lichte vier of acht zat, liep dit op naar twee keer per dag.

Wat me recent heeft verbaasd bij de Olympische Spelen is dat de verslaglegging rept over het afzien, opofferingen en investeringen. Ik herken daar mijn eigen roeicarrière helemaal niet in; het was een fantastische tijd. Heerlijk trainen, grenzen verkennen en verleggen, successen ervaren. Maar ja, ik heb dan niet deelgenomen aan de Olympische Spelen. Dat vind ik nog steeds wel jammer. Niet eens zozeer vanuit sportief oogpunt, het niveau van WK en OS zijn in het roeien gelijk, maar omdat de OS een veel aansprekender kampioenschap is. De reden dat ik overigens nooit aan de OS heb deelgenomen is, omdat mijn boottype niet in een olympische klasse was vertegenwoordigd. Inmiddels is dat overigens wel het geval.

Enfin, maar misschien is de topsport (roeien) wel meer veranderd, dan ik me kan voorstellen. Er zijn in ieder geval aanmerkelijk meer en langere trainingskampen in het buitenland.

KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

Na het stopzetten van mijn roeicarrière was ik nog wel toe aan wat anders. In mijn 'roeiverlof' periodes in de winter ging ik al graag op langlaufvakantie en vond het langlaufen heel leuk. Omdat ik dacht dit wel goed te kunnen, wilde ik ook kijken hoever ik in deze sport zou kunnen komen. Na een goed gesprek met Sidney Teeling mocht ik mee op stage naar Ramsau met de junioren.

Dan sta je weer snel met je voeten op aarde! Ik kwam niet zozeer conditie of kracht te kort, maar vooral techniek en specifieke langlaufconditie. Maar ik was wel verkocht aan het langlaufen! Na wat wedstrijdjes -de nationale kampioenschappen- werd het me toch duidelijk dat ik wel aardig kon roeien, maar dat de kloof naar de nationale langlauftop onoverbrugbaar groot was. Na weer een korte periode -met wisselend succes- van volop roeien, ben ik met de wedstrijdssport gestopt na de geboorte van mijn kinderen. De zingeving ligt dan toch vooral thuis.

Totdat een paar jaar geleden mijn toen 12-jarige zoon op zolder de rolski's tegenkwam. "Pap, wat zijn dat voor een rare rolschaatsen?" Vanaf dat moment zijn we samen wat gaan rolskiën en met ons gezin op langlaufvakanties gegaan. En dan kom ik ook nog wat andere voormalig roeiers tegen die ook wel willen langlaufen. En zo kwam ik dus tot mijn eerste langlaufmarathon (2010) terecht: de König Ludwig Lauf.

Erg leuk om mee te maken, maar ik vond het erg lastig dat het me nauwelijks lukte om aan mijn eigen langlaufen toe te komen; mensen die over je ski's en of je skistokken skiën, of vlak voor je neus vallen, het wachten om een hellinkje te kunnen nemen. Ik zoek dus nog wat meer rustige loopjes, waar ik me vanaf het begin kan uitleven. Tips zijn welkom!

KLASSIEK OF SKATING

Eigenlijk heb ik geen voorkeur. Ik vind het allebei fantastische bewegingen.

WAX-ERVARING

Mijn negatieve wax-ervaring is dat ik op mijn klassieke ski's op de Ludwiglauf verkeerd gewaxed had. In de loipe ging het nog wel, maar even uit het spoor om iemand in te halen resulteerde in een snoekduik, omdat bij het verlaten van de loipe er meteen een flinke baard verse sneeuw onder mijn ski's kwam.

Ik vind het jammer dat het waxen zo'n grote invloed heeft op de prestaties; al dat gedoe over wax maakt de sport volgens mij niet aantrekkelijker, noch voor publiek noch voor de atleten. Je wilt tenslotte de sportieve prestaties meten en niet de waxdeskundigheid.

TRAINING EN VOORBEREIDING

Nu train ik regelmatig op de rolski's (voor wie het merk kent: de Jenex 125 skating, en de Jenex 98 voor klassiek), fiets wat, loop af en toe hard en skiff zo nu en dan.

Door werk en een druk gezinsleven sport ik niet zo vaak als ik zou willen. Soms lukt het een paar dagen achtereen en soms een aantal dagen helemaal niet. Ik heb een heerlijke zomervakantie achter de rug en heb dan wel tijd om twee keer per dag wat te trainen.

Ik ben eigenlijk alleen lid van de roeivereniging in Tilburg. Mijn kennis, ervaring in het langlaufen en rolskiën doe ik op met Alexy Dushyn (Cross Country Elite Sports). We trainen met een zekere regelmaat en hij geeft me veel tips en feedback, over materiaal en over mijn langlaufkunsten. Hij tipte me ook voor de SLT-rolskiwedstrijd van vorig jaar. Daar kwam ik weer maatjes van toen tegen. Zo heeft een kleine wereld dan ook weer voordelen!

WINTER 2012-2013

Ik heb eigenlijk nauwelijks concrete plannen voor deze winter. Vrije dagen van mijn werk zijn schaars en voor een dag langlaufen twee dagen in de auto zitten vind ik ook niet zo'n slimme verdeling van deze schaarse tijd. Mijn eerste evenement is in ieder geval de SLT-6 uren race in oktober.

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

Mijn indruk is dat de sport langlaufen als wedstrijdssport in Nederland eigenlijk niet bestaat. En dat vind ik een gemiste kans, want de sport is goed te doen wanneer het gecombineerd wordt met het rolskiën als wedstrijdssport. Misschien een gedeeld puntenklassement? En ja, als BMX racen (fietscrossen) olympisch kan worden zou dat toch ook moeten lukken voor rolskiën? Heb je wel eens een rolski Worldcup in Noorwegen gezien?

Helaas heeft een relatief jonge tak van sport, het skiken, de rolskisport m.i. geen impuls kunnen geven; de meeste skikers zijn krasse knarren (m/v) en geen jeugd. Een opleving van de sport kan alleen maar door de jeugd erbij te betrekken. Ik snap eigenlijk niet dat de Nederlandse Ski Vereniging zo stil is op dit gebied.

WAT ZOU JE VANUIT JE EIGEN/VROEGERE SPORT GRAAG OVERBRENGEN NAAR HET LANGLAUFEN

Bij het roeien had je het zogeheten waterdagen. Daar kon een ieder met talent en een redelijke palmares voor de bond zijn of haar kunnen laten zien. De roeibond kon daarmee uiteindelijk een goede selectie maken. Dat was voor een ieder goed en erg stimulerend. Zouden gezamenlijke, centrale trainingen ook niet iets voor ons rolskiërs zijn? <

LANGLAUFEN VOOR DE FYSIOTHERAPEUT

Om eerst de puntjes op de i te zetten een paar korte feiten:

- *Langlaufen is dé sport voor sporters met de grootste aerobe capaciteit (net iets meer dan roeien). Het is dus lekker inspannend.*
- *Langlaufen is een technische sport waarbij de techniek continue aan de ondergrond (sneeuwcondities) dient te worden aangepast.*
- *Langlaufen is een balanssport, met relatief weinig impact op gewrichten.*
- *Langlaufen is een sport waarbij een zekere mate van diadochokinetisch bewegen noodzakelijk is. Als voorbeeld: met de ene hand verticaal over je buik gaan en met de andere hand horizontaal (tegelijktijd).*
- *Langlaufen is leuk!*

Door verschillende technieken op verschillend terrein is langlaufen voor iedereen een geschikte sport. In Nederland overheerst het beeld dat het een sport is voor gepensioneerden. Echter niets is minder waar. Alle bovenstaande feiten zorgen ervoor dat je juist op jonge leeftijd met de sport zou moeten beginnen.

Motorische ontwikkeling, verbetering van het cardiovasculaire systeem, doorbloeding van alle met beweging betrokken structuren en wennen aan grote inspanningen zijn factoren die voor veel mensen wel eens een winnende factor kunnen zijn. In Zweden is inmiddels een explosieve toename aan verwijzingen door artsen voor het bewegen op recept. Dit wordt vervolgens uitgevoerd door fysiotherapeuten die hiervoor zijn opgeleid. Er blijken echter wel bijwerking te zijn. Je wordt er erg fit, actief, gezellig en gezond van! Het zeldzame blessureleed is bij langlaufen te verwaarlozen. Helaas heeft mijn huisarts mij nog niet goed gediagnosticeerd. Graag zou ik een recept krijgen voor bewegen!

Pieren en pezen worden sterker onder trekbelasting en functioneren beter bij verhoogde doorbloeding. De mitochondriën (de energie-fabriekjes in je cellen) in het lichaam kunnen verdubbelen. Kraakbeenstructuren worden gevoed vanuit de herhaalde bewegingen zonder impact. Er lijkt een medicijn aanwezig in Nederland. Echter het is beperkt voorradig aangezien we onvoldoende sneeuwpret kennen de laatste jaren. Op de rolski's kan je het nog imiteren, zonder dat we spreken van een placebo-effect. Mentale en psychische capaciteiten en prestaties nemen fors toe na enige inspanning



en de training biedt een mooi moment op de dag voor reflectie.

Door aan langlaufmarathons deel te nemen leer je het plannen van je tijd en trainingen, organiseren, doelen stellen en uiteindelijk presteren onder (lichte) druk. Daarnaast is er de mogelijkheid om je te scholen in techniek en trainingsdoelstellingen en het ontmoeten van andere sporters.

Wanneer een deel van mijn patiëntengroep het langlaufen zou oppakken zouden er aanmerkelijk minder chronische ziektes en aandoeningen zijn. Patiënten zouden een betere doorbloeding en belastbaarheid hebben en van overige aandoeningen beter herstellen. Een verlichting van de agenda van de fysiotherapeut die dit stukje schrijft. En de win-win situatie is dat ik dan meer tijd overhoud om te langlaufen vanwege de verlichte agenda! <

Jeroen Hilckmann, fysiotherapeut en langlaufer

JACOMINA EIJKELBOOM (40)

SPORTACHTERGROND

Vroeger heb ik nooit aan sport gedaan. In mijn studententijd heb ik twee jaar wedstrijdroeien gedaan en dat beviel goed. Een paar jaar later was het tijd voor een andere sport en bij toeval hoorde ik van triatlon. Ik was wel benieuwd hoe dat werkte om drie sporten te combineren.

BESTE PRESTATIES

Na een aantal korte triatlons gedaan te hebben, kwam ik erachter dat ik het leuker en gemakkelijker vond om lang bezig te zijn. Dus binnen een paar jaar deed ik hele triatlons. In de prijzenkast staan onder andere een beker voor Mitteldeutsche Meisterin, 2e plek bij EK in age group, 3e plek bij EK Ironman en met die 3e plek verzekerde ik mij van een start op Hawaï, bij het wereldkampioenschap Ironman. Het trainen voor de drie sporten kost best veel tijd. Het meest ideaal is om elke sport 2x per week te doen, maar off-season kom ik daar vaak niet aan. Afhankelijk van welke periode in het jaar je zit, train ik tussen de 5 en 15 uur. Trainingsweken schieten erbovenuit met scores boven de 20 uur, maar die komen niet veel voor. Het kwalificeren voor Hawaï vond ik heel bijzonder; op Hawaï is het allemaal begonnen en daar mogen alleen de allerbesten ter wereld starten.

KENNISMAKING MET LANGLAUFEN EN LANGLAUFMARATHONS

Vanaf mijn zevende jaar ging ik al met de familie op wintersport, ik vond het fantastisch in de bergen te skiën. Maar toen ik meer en meer ging sporten merkte ik dat het skiën en snowboarden mij niet voldoende voldoening gaf. Ik vond het vervelend om eerst in de rij voor de lift te staan, dan rustig schommelend omhoog te gaan om uiteindelijk zo hard mogelijk naar beneden te suizen (mijn motto: hoe harder hoe beter). Een goede vriendin had al eens op de latten gestaan en moedigde mij en nog een stel vrienden aan om mee te gaan met de NK week. En daar werden we wel heel erg enthousiast van. Diezelfde vriendin wierp een paar jaar geleden een balletje op om samen de Vasaloppet te doen. Ik hoefde niet lang na te denken, zo'n fantastische marathon daar wilde ik wel graag bij zijn! Ik vond het werkelijk fantastisch; de sfeer, de mensen, de route en onderweg heb ik enorm veel techniek geleerd. Ik had namelijk maar een paar keer in mijn leven op de klassieke langlaufski's gestaan. Ik was enorm bang om de tijdslimiet niet te halen, dus ik ben als een gek gaan klassieken, met als resultaat dat ik net boven de negen uur al bij de finish was. Misselijk van vermoeidheid, maar wel een hele grote grijns op het gezicht.



KLASSIEK OF SKATING

Oef, geen voorkeur. Vandaar dat ik vaak beide disciplines bij marathons doe.

WAX-ERVARING

Met waxen heb ik heel weinig ervaring. Bij de Transjurasienne had ik voor het klassieke no-wax-ski's gebruikt. Dan hoef je helemaal nergens over na te denken, maar dat ze maken wel erg veel lawaai. Dit jaar heb ik net voor de König Ludwig Lauf mijn klassieke latten gekocht. Bij VASA hebben ze meteen de juiste wax erop gedaan voor de wedstrijd.

TRAINING EN VOORBEREIDING

Doordat ik het hele jaar door mijn triatlonsporten beoefen ben ik meestal wel fit genoeg om een marathon te starten. Twee maanden ervoor pak ik nog wat extra krachttraining voor de schouders - het gebruik van stokken ben ik niet gewend en ik heb ik dan ook wat moeite mee om dat lang vol te houden. In mijn omgeving is een aantal vrienden die altijd wel te porren zijn voor een weekend langlaufen in de winter, een langlauftrektocht of het starten van een marathon. Informatie wisselen we onderling uit, vragen we na bij VASA of zoeken we op (internet). Het is altijd wel fijn om een keer sneeuw onder de latten gehad te hebben voordat je aan de start staat van een marathon. Dus ik probeer altijd vroeg in het jaar een aantal sneeuwdagen te plannen.

WINTER 2012-2013

Concrete plannen voor het nieuwe seizoen heb ik nog niet, maar die komen vast snel genoeg als het triatlonseizoen voorbij is (september). Wat ik me wel voorgenomen heb, is om meer aandacht aan techniek te besteden. Bijvoorbeeld via de techniekweek van VASA. Op dit moment doe ik de marathons op basis van mijn conditie, kracht en doorzettingsvermogen. Maar ik denk dat er nog flinke winst te behalen valt als ik aan mijn techniek zou werken.

LANGLAUFEN ALS MIN OF MEER GEORGANISEERDE SPORT

De langlaufwereld in Nederland ken ik niet.

DE NEDERLANDSE SKI VERENIGING
MAAKT JE WINTERSPORT

LEUKER & VEILIGER VOORDEELIGER



**MELD JE AAN OP
WINTERSPORT.NL/AANMELDEN
EN KRIJG TOEGANG TOT:**

- Wintersport Magazine
- Snowboard Magazine
- De beste doorlopende reisverzekering
- Korting op wintersportreizen en materiaalhuur in het buitenland
- SneeuwFit Online
- Honderden euro's voordeel en nog veel meer



Nederlandse
Ski Vereniging

OFFICIAL PARTNERS

europesche
verzekeringen



Audi



Lotto.



MASTERS WORLD CUP

Once a year the Masters World Cup, the in-official world championships, is being organized.

INFORMATION ABOUT PARTICIPATING AT A MASTERS WORLD CUP

AGE LIMIT: male and female Masters competitors must have reached their 30th birthday by the 31st December of the preceding year.

AGE CLASSES: 12 age classes between **30 and 85** years and above in five-years age groups.

TECHNIQUE: classic or freestyle.

INDIVIDUAL COMPETITIONS: all athletes can participate in three races: short, medium and long distance. The distances are 5, 10, 15, 30 und 45 km.

RELAYS: 4x 5 km for men and women (2 legs classical/2 freestyle).

REQUIREMENTS ON THE TRACKS: difficulty requirements are about 50% below the standards manifested in the Rules for International Skiing Competitions Cross-country (ICR) by the FIS. Further details are stipulated in separate Rules of Competiton of WMA.

BJÖRN DAEHLIE PARTICIPATING AT MWC 2013!

As per the Italian organizers of the next Masters World Cup the most successful

cross-country skier Björn Dæhlie (Norway) will not only act at spokesmen, but also participate at the competitions in Asiago in 2013. It is his first start at a Masters World Cup and as per his age he will compete in age class 4. The memorable successes of the 45 years old Norwegian: 8 gold and 4 silver medals at the Olympic Games in Albertville, Lillehammer and Nagano, 17 medals at 5 World Championships, 6x winner of the overall World Cup and 1x winner of the sprint World Cup.

NEDERLANDSE DEELNAME

Ieder jaar doet er ook een groep Nederlanders mee. Het zijn perfect georganiseerde wedstrijden, waar je in je eigen leeftijds-categorie strijd kan leveren. Ondanks het meedoen van toppers als Dæhlie lukt het meeste Nederlanders om een aantal deelnemers uit echte sneeuwlanden achter zich te laten.

Het feit dat je drie of vier (met estafette)-wedstrijden in één week doet, maakt dat je een mooie langlaufweek hebt met ruime uitdaging, met veel plezier in de sport en goede sfeer onderling.

Informatie bij **Gezina Perkaan**, teamcaptain en national director
gezinaperkaan@gmail.com

Meer info op: www.mwc2013.com





DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN
14+16-12-2012	La Sgambeda	21kl+42sk
5+6-1-2013	Cornelgo loppet	30kl
11/13-1-2013	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl
11/13-1-2013	Ramsauer-Dachstein	30sk,30kl
12+13-1-2013	Achenseelauf	15+30sk,15+30kl
12+13-1-2013	Bessans	42+21sk,25cl
12+13-1-2013	Pustertaler	28sk,42kl
13-1-2013	Monterosalauf	30sk
19+20-1-2013	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl
19+20-1-2013	Millegrobbe	30kl+30sk
19/20-1-2013	Jilemnicka 50	25+50kl
19+20-1-2013	Dolomitenlauf	20+42kl,25+60 sk
20-1-2013	Promenado della Valle Stura	45sk
24-1-2013	Lavazelloppet	22kl
25-1-2013	Moonlight classic	20+36kl
26-1-2013	Karlovska	25+50kl
26+27-1-2013	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25kl,35+55sk
26+27-1-2013	Biela Stopa- Weiss Trail	45+25sk,25kl
27-1-2013	Saalfelden	21+42sk
27-1-2013	Marcialonga	70+45kl
2-2-2013	NK lange afstand	25sk
2+3-2-2013	Orlicky Maraton	20+40
2+3-2-2013	Toblach Cortina	30sk+42kl
2+3-2-2013	König-Ludwig-Lauf	23+50sk,23+50kl
2+3-2-2013	Steirerlauf	25+50sk,30kl
3-2-2013	Kandersteg,CH	21sk
9-2-2013	Schwarzwälder	100+60kl
9+10-2-2013	Rennsteig	17sk+34kl
9+10-2-2013	Transjurassienne	25+50kl,30+54+76sk
9+10-2-2013	Engelbrektsloppet	30+60kl
10-2-2013	Marcia Granparadiso	45kl
10-2-2013	Einsiedler	21+42sk
10-2-2013	Pfritscher Volkslauf	25+42kl
10-2-2013	Koasalauf	20+30+50sk,20+30kl
16+17-2-2013	Gatineau	29+53kl+29+53sk
16+17-2-2013	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl
16+17-2-2013	Kasperska	30kl+30sk
16+17-2-2013	Kammelauf	25sk,25+50kl
16+17-2-2013	Langschlag	25,5+51sk,25,5+51kl
23-2-2013	American Birkebeiner	50sk+54kl
17-2-2013	Siurilanner	36kl
23+24-2-2013	Sumavsky Skimaraton	22+45kl,20sk
23+24-2-2013	Gommerlauf	21kl,21+30sk
24-2-2013	Marcia Bianca	25+50sk
24-2-2013	Castel del Monte	20+40sk
24-2-2013	3 Taler lauf	20sk+30kl
24-2-2013	Deferegger Schwarzach	12,5+25sk
2-3-2013	Val Ridanna	25+42sk
2+3-3-2013	Mara Les Rosses/Ste Croix	10+30sk,10+30kl
3-3-2013	Ganghofer	20+42sk,25+50kl
3-3-2013	Vasaloppet	90kl
3-3-2013	Davoser Volkslauf	22sk
10-3-2013	Engadin	21+42sk
16-3-2013	Birkebeiner	54kl
16+17-3-2013	Skadi	30sk,20+42kl
2/5-4-2013	Laponia	60/30,50/25,80sk/40kl
7-4-2013	Saami Ski Race	60+90kl,(30+60)kl

INTERNET-ADRES

www.lasgambeda.it/
www.comelgoloppet.com
www.jiz50.cz
www.ramsausport.com
www.langlaufen.achensee.info
www.marathondebessans.com
www.ski-marathon.com
www.monterosalauf.it
www.erzgebirgs-skimarathon.de
www.millegrobbe.com
www.ski-tour.cz
www.dolomitensport-lienz.at
www.vallesturaport.it
www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazeloppet.php
www.moonlightmarathon.info
www.ski-tour.cz
www.ski-trail.com/
www.bielastopakremnica.sk
www.saalfelden-leogang.com
www.marcialonga.it
www.noordsfestival.nl
www.ski-skuhrov.cz
www.dobbiacocortina.org
www.koenig-ludwig-lauf.com/
www.steiralauf.at
www.kandersteg-loipen.ch/deutsch/events.htm
www.fernskiwanderweg.de
www.rennsteig-skilauf.de
www.transjurassienne.com
www.engelbrektsloppet.com
www.cogne.org/marcia
www.skimarathon.ch/skimarathon/einsiedler_skimarathon.html
www.asv-eisbaer.org/jos/
www.koasalauf.at
www.gatineauloppet.com
www.valcasies.com
www.kasperska30.cz
www.kammlauf.de
www.langlaufmarathon.at
www.birkie.com
www.skiloap.de/html/startseite.html
www.skimaraton.cz
www.gommerlauf.ch
www.marciabianca.com
www.polisportivacasteldelmonte.it
www.langlaufen.achensee.info
www.schwarzachlauf.com
www.sv-ridnaun.it
www.ski-mara.ch
www.seefeld.at
www.vasaloppet.se
www.scdavos.ch
www.engadin-skimarathon.ch
www.birkebeiner.no
www.skadi-loppet.com
www.lapponiahiihto.fi
www.saamiskirace.com

MARATHONKALENDER 2013



Your World of
Ski Marathon

Vasa Sport

De langlaufs specialist
van Nederland

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



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 langlaufs specialist in Nederland. In onze shop vind u een zeer ruim assortiment aan langlaufbenodigdheden voor zowel de recreant als de wedstrijdsporter. 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