

MARATHON MAGAZINE 4

2013-2014 NOORDS
ALL INCLUSIVE



Interviews: jeugd in de langlauf- en biatlonsport én ervaren langlaufers aan het woord • Techniek, training en materiaal • Uitslagen Marathoncup 2013 met alle Nederlandse deelnemers! • Marathon Kalender 2014

NOORDS FESTIVAL

Reit im Winkl

18 – 25 JANUARI 2014

NK LANGLAUF SNEEUWACTIEF

LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN

WINTERSPORT.NL/NOORDSFESTIVAL



Nederlandse Ski Vereniging

OFFICIAL PARTNERS

europese
verzekeringen



VASA SPORT
www.vasasport.nl



Duitsland
Vakantieland

LANGLAUFSEIZOEN 2013-2014 KAN NIET SNEL GENOEG BEGINNEN!

MARATHON MAGAZINE

Dit is de vijfde keer dat de Marathoncup wordt gepresenteerd. Het Marathon Magazine, nummer 4 al weer, is van een bescheiden "home made" nulnummer van de printer van de Nederlandse Ski Vereniging gegroeid naar een full-color gedrukte uitgave met een professionele lay-out. Dankzij adverteerders, vrijwilligers, Vasa Sport, verenigingen, Nederlandse Ski Vereniging en individuele bijdragen van sporters kan dit Nederlandse langlaufblad uitgebracht worden. Daarmee is het mogelijk de langlaufsport op een aantrekkelijke manier zichtbaar te maken. Inmiddels is het blad gegroeid tot meer dan een forum voor de langlaufmarathons, hoewel dat wel de kern blijft. Dit jaar komen ook een aantal biatleten aan bod en zien we de langlaufjeugd zich presenteren. Sporters, prestaties en evenementen van Nederlandse langlaufers brengen we in beeld zodat we elkaar kunnen blijven stimuleren en hopelijk ook nieuwe langlaufers kunnen aantrekken. In een aantal artikelen staat waardevolle informatie over training en materiaal. Met de informatie over de komende wedstrijden en marathons zijn we weer helemaal klaar voor de winter.

MARATHON CUP

Voor de Marathon Cup was het afgelopen seizoen een topjaar. Er zijn meer dan 14.000 marathonkilometers gemaakt. Dit gaat dan

om marathons, inclusief NK Lange afstand, van 25 kilometer en langer. Om deze kilometers in beeld te brengen, zijn vrijwilligers na iedere marathon bezig om alle uitslagen na te gaan op Nederlandse deelnemers. Dat is een gigantische klus. Judith Anema, Bertram van Soest, Cor de Groot en ikzelf zijn nu inmiddels specialist in het uitpluizen van de uitslagen. Graag plaats ik hierbij dit team een keer in de schijnwerpers!

En dan natuurlijk de winnaars van de Marathoncup, diegenen die over drie marathons de hoogste punten scoren. Dit jaar zijn dat Anna Chernilovskaya en Leo Lansbergen. De concurrentie bij de heren is enorm groot; bij de dames zien we vooral een mooie, steeds stijgende lijn van deelnemers en marathonkilometers. Zie hiervoor ook de statistieken verder op in dit blad. Leo Lansbergen en Herman Hofs hebben nu beiden twee keer gewonnen en Machiel Ittmann eenmaal. Spannend om te zien wie deze race gaat winnen. En wie gaat de concurrentie aan met Anna?

Kortom, nog even trainen, de kalender bekijken, reisgezelschap regelen, de agenda vullen, ski's uit de reiswax en op de langlauflatten! <



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



COLOFON

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



en Vasa Sport.

REDACTIE
Anja Verdiesen-Wolthuis

REDACTIEADRES
stinfo@langlaufen.nl
t.a.v. redactie Marathon Magazine

ONTWERP & LAYOUT
Ontwerperik, grafische vormgeving

FOTO'S
NSKiV/wintersport.nl (cover),
Herman Hofs, Toon Dompeling e.a.



INHOUDSOPGAVE

Langlaufseizoen 2013-2014 kan
niet snel genoeg beginnen!

3

Punten per marathon,
waar worden ze gescoord

6

Statistieken Marathoncup 2013

7



In gesprek met Anna en Leo:
winnaars Marathoncup 2013

8

Eindklassement Marathoncup 2013

12



Chardine, Joël en Luciën:
één biatlonfamilie

14

Anna van Rhee, een jaar verder

18

Interview: Frank Heldoorn

19

De Vasaloppet: super-uitdaging
voor de duursporter

21

Interview: Nils Boomsma

23



Noords Festival

24

Techniek: een inkijk in de
nieuwe dubbelstok

26



Interview: Tosca en Nicole de Wit

28

Nederlandse groep in de sporen
van Noorse helden

31

Krachtraining voor alle langlaufers

33



Interview: Lilian en Carine Leijn

35

Masters World Cup: Olga de Bruine

38

De laatste ontwikkelingen in de
langlaufsport

40

Langlaufvereniging Gouda:
wintersport in het Groene Hart

42

Geslaagde test: nieuw
langlaufevenement in Zweden

45



NK Marathon in Bodenmais

46

Marathonkalender 2014

47

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. Er is 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. Per deelnemer worden de punten van de drie marathons waarop hij of zij het hoogste puntenaantal heeft gescoord, bij elkaar opgeteld en die uitkomst bepaalt wie gewonnen heeft. Van de langlaufers die minimaal 3 keer een marathonafstand hebben gelopen staan 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 waarin de punten behaald zijn (en aan de wax, ski's en andere zaken!).

<



Naam	Marathon en punten		Marathon en punten		Marathon en punten	
Leo Lansbergen	Koasalauf	769	Lapponia	835	Saami Skirace	860
Nils Boomsma	Ludwiglauf	817	Vasaloppet	785	Skadiloppet	839
Jos Verest	NK	762	Masters 30	809	Masters 45	812
Sidney Teeling	Ramsau	677	NK	722	Ganghofer	748
Henk van Pelt	Ludwiglauf	693	Vasaloppet 45	774	Vasaloppet	623
Wim Ketelaars	Koasalauf	645	Masters 30	742	Skadiloppet	612
Albert Cool	Siuerlänner	685	Mara La Rousse	612	Skadiloppet	629
Wim den Blanken	Masters 30	643	Masters 45	657	3 Tälerlauf	615
Sicco Brouer	NK	638	Transjuras. kl	571	Transjuras. Sk	517
Hans Gallman	Tannheim	583	Koasalauf	557	Engadiner	559
Cor de Groot	Siuerlänner	534	Vasaloppet 45	604	Vasaloppet	439
Jan Hendriks	Koasalauf	635	Vasaloppet 30	388	Vasaloppet OS	383
Leo Kramer	Ludwiglauf	448	Vasaloppet OS	499	Vasaloppet	408
Aad Pietersen	Vasaloppet 45	285	Vasaloppet OS	469	Vasaloppet	354
Anna Chernilovskaya	Rennsteig	853	Siuerlänner	897	Skadiloppet	824
Ann Ketelaars	Steiralauf	746	Koasalauf	794	Masters	771
Anja Verdiesen-Wolthuis	Rennsteig	746	Masters	785	3 Tälerlauf	742
Elisabeth van der Steeg	NK	671	Transjuras. Kl	601	Transjuras. Sk	614
Lotje Hakker	Masters	655	3 Tälerlauf	589	Skadiloppet	628
Trees van Ruyven	Siuerlänner	661	Vasaloppet 45	695	Vasaloppet	513
Tonya White	Ludwiglauf	426	Siuerlänner	610	Skadiloppet	547
Olga de Bruine	NK	440	Masters	532	Skadiloppet	509

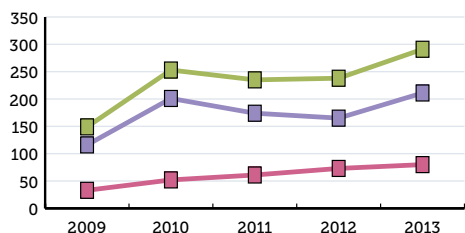
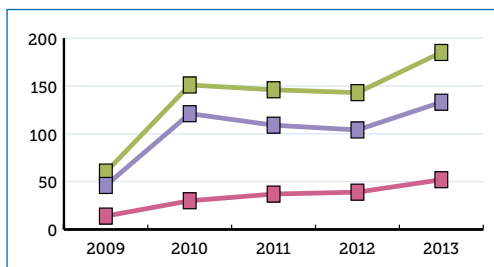
STATISTIEKEN MARATHONCUP 2013

	2009	2010	2011	2012	2013
Winnaar mannen	Herman Hofs	Machiel Ittman	Leo Lansbergen	Herman Hofs	Leo Lansbergen
Winnaar vrouwen	Carolien ten Bosch	Anja Verdiesen-Wolthuis	Anna Chernilovskaya	Anna Chernilovskaya	Anna Chernilovskaya
Deelnemers totaal	60	151	146	143	185
mannen	46	121	109	104	133
vrouwen	14	30	37	39	52
Deelnemers met 3 marathons of meer	21	21	19	15	22
mannen	15	15	18	9	14
vrouwen	6	6	11	6	8
Aantal marathons totaal	149	253	235	238	291
mannen	116	201	174	165	211
vrouwen	33	52	61	73	80
Aantal kilometers totaal	7.136	11.881	10.319	10.385	14.912
mannen	5.865	9.626	7.718	7.551	11.512
vrouwen	1.271	2.255	2.601	2.834	3.400
Punt. winn. 3 beste marathons mannen	!	2.605	2.409	2.382	2.465
Punt. winn. 3 beste marathons vrouwen	!	2.144	2.358	2.224	2.574

! andere puntentelling, dus niet vergelijkbaar

Totaal aantal deelnemers

	mannen	vrouwen	totaal
2009	46	14	60
2010	121	30	151
2011	109	37	146
2012	104	39	143
2013	133	52	185

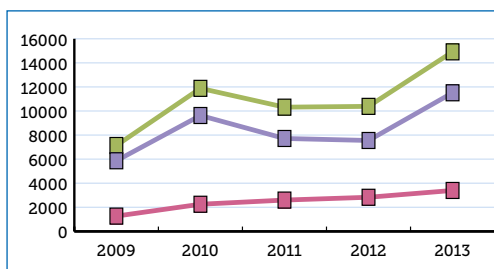


Totaal aantal kilometers

	mannen	vrouwen	totaal
2009	5.865	1.271	7.136
2010	9.626	2.255	11.881
2011	7.718	2.601	10.319
2012	7.551	2.834	10.385
2013	11.512	3.400	14.912

Totaal aantal marathons

	mannen	vrouwen	totaal
2009	116	33	149
2010	201	52	253
2011	174	61	235
2012	165	73	238
2013	211	80	291



Aant.deelnames marathons

Vasaloppet	94
NK Lange afstand	42
Ludwiglauf	16
Siuerlänner	16
Skadiloppet	16
Koasalauf	15
Transjurassienne	14
Masters World Cup	14
Engadiner	13
Rennsteig	11
Tannheim	8
Birkebeiner	5
3 Tälerlauf	4
Lapponia	4
Dolomietenlauf	2
Steiralauf	2
Ganghofer	2
Gsiesertaler	2
Budurennet	1
Romsjulenet	1
Bedrichovska	1
Jizerka Padesatka	1
Ramsau Dachstein	1
Kammlauf	1
Gommerlauf	1
Mara Les Rousses	1
Valdemarschen	1
Aresfjelloppet	1
Saami Ski Race	1
TOTAAL	291

IN GESPREK MET ANNA EN LEO: WINNAARS MARATHONCUP 2013



Naam: **Anna Chernilovskaya**
Woonplaats: **Bilthoven**
Leeftijd: **29**

Anna Chernilovskaya en Leo Lansbergen zijn de winnaars van de Marathoncup van 2013. Leo deed dit jaar 19 keer mee aan langlaufmarathons, Anna 5 keer. Beiden stonden in hun leeftijdsklassen diverse keren op het podium. Anna presteerde het om derde overall te worden bij de Sauerländer, Leo werd dit jaar zelfs vier maal winnaar in zijn leeftijdscategorie. We nemen met hen het afgelopen seizoen door en kijken weer vooruit.

HOE WAS JULLIE VOORBEREIDING?

Anna: Afgelopen seizoen heb ik niet zo veel kunnen trainen als ik wilde en eigenlijk zou moeten doen. Ik heb ervoor gekozen om me te concentreren op de kwaliteit van intervaltrainingen: wat ik doe, doe ik goed! Een andere bijzonderheid was dat ik in de hele winter maar een paar dagen in de sneeuw heb kunnen trainen. Dat was in Frankrijk tijdens de Kerstvakantie. De rest van de sneeuwdagen waren alleen wedstrijden, met trainingen in Nederland tussendoor. Het heeft natuurlijk heel erg geholpen dat er dit jaar ook sneeuw in Nederland was! Met veel plezier heb ik deze mogelijkheid gebruikt om het sneeuwgevoel tussen de wedstrijden door niet helemaal te verliezen.

Leo: De voorbereiding was perfect, mede omdat ik helaas werkloos ben. Dat grote nadeel heeft wel het voordeel dat je veel tijd over hebt om goed te kunnen trainen. Heel belangrijk daarbij is afwisseling en de inzet om je training steeds te blijven verbeteren. In de 30 jaar dat ik langlauf, heb ik nog nooit een zomer hetzelfde gedaan als het jaar ervoor. Ongeveer de helft van mijn rolskittrainingen doe ik nu met de dubbelstoktechniek. Omdat ik vaak voorbij gelopen werd bij de start en op vlak

terrein, probeer ik op mijn oude dag ook mijn snelheid nog te verhogen. Om de ellebogen te ontlasten, train ik vaak op schelpenpaden. Lopen doe ik niet veel, maar heuveltraining met stokken vind ik wel belangrijk.

WAT WAS JULLIE BESTE MARATHON?

Anna: Ik denk dat ik Sauerländer (30km in klassieke stijl in het Duitse Sauerland) mijn beste marathon wil noemen. De voorbereiding en dag zelf staan me nog vers in het geheugen. Om jullie een beeld te geven, een verslag.

Woensdag: Het wordt vanavond pas bekend of de wedstrijd door kan gaan. Alvast snel op www.yr.no kijken voor het weer en de sneeuw in Sauerland de komende dagen. Ik zie dat er wat sneeuw ligt en dat er in de dagen daarna nog meer komt, maar ook dat het een beetje gaat regenen. Op het parcours wordt het waarschijnlijk verse sneeuw naast oude getransformeerde sneeuw. En... de wedstrijd gaat door!

Donderdag: Even snel bellen en mailen, wie gaat er allemaal mee? Met welke auto? Wanneer? Hoe laat? Waar blijven we slapen? Oh ja, en 's avonds ook nog mijn tas van een wedstrijd van vorig weekend helemaal uitpakken en ski's schoon-



Naam: **Leo Lansbergen**
Woonplaats: **Rotterdam**
Leeftijd: **62**

maken. Het is inmiddels al het derde weekend op rij dat ik in het buitenland ben, weg voor wedstrijden. Een geplande skatetraining op rolski's vanavond wordt een klassieke training met accent op dubbelstok. Dat bleek bij twee vorige wedstrijden een zwakker punt te zijn.

Vrijdag: We kunnen pas op zaterdagavond vertrekken. Inmiddels is bekend dat de sneeuwcondities heel moeilijk worden, want de temperatuur zal tijdens de wedstrijd ergens rond nul zijn. Ik ga dus drie verschillende paren ski's meenemen en daar kijken wat het best werkt.

Zaterdag: Vandaag een training met korte versnellingen, daarna inpakken en de ski's met glijwax gaan waxen. Om 18 uur vertrekken vanuit Nederland, om 23 uur ongeveer zijn we bij ons huurhuisje in de buurt van Schmallenberg. Eindelijk kunnen we... waxen! (jullie dachten al: slapen?) want niet iedereen is nog klaar met glijwax, maar daarnaast moeten we allemaal nog netjes de basislaag voor afzetwax en structuur op de ski's aanbrengen.

Zondag: De dag van de wedstrijd! Twee uur van tevoren proberen we al bij de start te zijn, want we moeten nog startnummers ophalen en goede wax/klistercombinatie vinden. Na een lange en moeilijke keuzetijd kies ik toch voor mijn zeroski's.

Start! Tijdens de eerste lange klim is het nog best chaotisch. Veel mensen beginnen veel te snel - die moet ik inhalen - anderen veel te langzaam - die komen me voorbij en zien eruit alsof

ze nog helemaal fris zijn. Het parcours is heel afwisselend qua hoogte, maar ook qua kwaliteit van de sneeuw. Er is bijna geen kilometer vlak, alleen maar klimmen of dalen. Goede afzet is dus heel belangrijk! En ik kan mooi alle technieken toepassen. Gelukkig heb ik op een groot deel van de klimmen wel afzet, maar het is ook veel omhoog rennen. Gelukkig is klimmen mijn sterke onderdeel! Wat betreft sneeuw zijn er hele mooie stukjes, maar ik zie ook stenen, takken en zelfs een riviertje dwars door de loipe!

Na mijn enorm lange werkweken heb ik als wedstrijdstrategie gekozen om langzaam te beginnen en dan te kijken hoe veel energie ik uit mezelf kan halen. De eerste 10km ga ik dus op een gemiddeld tempo, totdat ik bij een drinkpost hoor "dritte Dame!" Vanaf dat moment begin ik overal op te letten, op wie er achter mij zit en op welke afstand. Het is niet zo'n drukke wedstrijd met maar een paar honderd deelnemers. Omdat het parcours één lange afstand is, zonder rondes, zie je op een gegeven moment niet veel langlaufers meer. Bijna op het einde, vijf km voor de finish, zie ik nog de tweede dame voor mij. De afstand is helaas iets te groot om haar nog te kunnen bereiken. Uiteindelijk eindig ik als derde, een onverwacht goed resultaat! Ik ben erg moe, maar heel blij met deze fantastische dag in de sneeuw.

Na de wedstrijd gaan we nog even prijzen ophalen en daarna naar huis rijden. Rond 21 uur thuis op zondagavond, nog snel uitpakken en morgen om 6 uur weer vrolijk in de auto springen! Het weekend erna blijf ik voor de verandering even een keer thuis.



> **Leo:** Mijn beste marathon was de Valdresmarsjen, een wedstrijd over 65 km van Beitostølen naar Danebu (bij Fagernes). Het was het enige weekend met slecht weer in Noorwegen en dat de Valdresmarsjen niet werd afgelast, was omdat de stormachtige wind uit het noord-westen gelukkig precies in de rug van de deelnemers stond.

Het parcours ligt voornamelijk boven de boomgrens, de loipe was meestal weggewaaid en de oriëntatie ging op gevoel en door te kijken naar het vage spoor van de voorganger. Ik herinner me laaghangende en jagende wolken, af en toe de zon, veel horizontale stuifsnieuw en enorme sneeuwduinen. Af en toe, als het parcours onder de boomgrens kwam, was er ook een echt spoor zichtbaar, maar dat was dan bezaaid met afgewaaide dennennaalden en takken. Mijn beste resultaten heb ik altijd onder slechte omstandigheden behaald, maar de speaker bij de finish in Danebu probeerde zich vooral staande te houden en kon daardoor bijna geen aandacht geven aan het verwelkomen van lopers met verwaaide en nauwelijks zichtbare (borst)nummers. Pas bij bestudering van de uitslagenlijst zag ik dat ik eerste geworden was in de klasse 60-64 en ik was net op tijd bij de prijsuitreiking. Die functionaris moest ik toen ook nog uitleggen dat Nederland geen gehucht of skivereniging was in Noorwegen. Hij weet nu beter en nodigde mij meteen uit om deze winter (met landgenoten?) terug te komen.

WAT WAS JULLIE SLECHTSTE MARATHON?

Anna: De slechtste marathon van het afgelopen seizoen was zeker König Ludwiglauf (42km klassieke stijl in Oberammergau, Duitsland). Ten eerste, het idee om een lange wedstrijd te doen een dag nadat je een andere wedstrijd hebt gedaan is vanaf het begin al twijfelachtig. Ten tweede, één dag voor de wedstrijd was het nog niet bekend of het door kon gaan door de geringe hoeveelheid sneeuw. De nacht ervoor viel er wel sneeuw en ook bij de start sneeuwde het licht bij een temperatuur net onder nul. De condities voor het waxen waren dus heel uitdagend! Ten derde, het was niet heel slim van mij

om pas een paar minuten voor de start in het startvak te gaan staan. Doordat er grotendeels maar twee loipes waren, waarvan er één soms dichtgesneeuwd was, was het niet mogelijk om tijdens de wedstrijd mensen in te halen. Na een tijdje proberen heb ik besloten om deze marathon te beschouwen als hersteltraining van de skatingwedstrijd in Reit im Winkl de dag daarvoor. Als hersteltraining is het zeker gelukt, maar een succesvolle marathon zou ik het niet kunnen noemen.

Leo: Een slechte marathon heb ik niet gelopen, maar het minst tevreden was ik met de Birkebeiner. Van de 22 deelnames aan deze wedstrijd, heb ik 20 keer de merke-tijd (de gemiddelde tijd van de 5 snelsten in de leeftijdsklasse plus 25%) gehaald. Twee keer

had ik materiaalpech. Meestal heb ik 10 tot 25 minuten tegoed op de limiet, maar nu was dat slechts 4 minuten. Een duidelijke oorzaak was er niet. Wellicht heb ik te veel genoten van het mooie weer en de fantastische loipen bij Lillehammer in de weken vooraf en heb ik gewoon te veel op de smalle latten gestaan...

WAT WAS DE MOOISTE MARATHON?

Anna: De mooiste wedstrijd vond ik 30km in klassieke stijl in Oberhof. Ik vind het parcours daar heel erg mooi, afwisselend en uitdagend: genoeg klimmen en afdalingen, hele mooie bossen, en je gaat ook twee keer door het stadion vol supporters!

Leo: De mooiste marathon was de Saami Ski Race. Een wedstrijd van 90 (en 60) km van Hetta in Finland naar Kautokeino in Noorwegen die georganiseerd wordt door de Samen. De langlaufski was vroeger nauw verbonden met hun bestaan als rendierhouders en het parcours gaat over een oude handels- en postroute die vroeger de verbinding vormde tussen de Botnische golf en de Noorse kust. Tegenwoordig is de rendierslede vervangen door de sneeuwscooter, maar de oude cultuur en gebruiken worden bewaard.

Bij de start in Näkkala was het -20, maar met de zon en de zwakke wind in de rug wordt het spoedig aangenaam skaten. Dit jaar geen kale verwaaide stukken met weinig sneeuw zoals vaak in een dergelijk landschap. Na enige tijd loop ik alleen in een eindeloze boomloze vlakte. Als het licht geaccidenteerd is, ga je over land en als het vlak is over een meer of moeras. Af en toe hoor je het geluid van een verre sneeuwscooter en verder de doodse stilte in het arctische landschap.

De verzorging is uitstekend en al van ver zijn de posten te zien met de veelkleurige vlag van Sapmi (Lapland). Een heuvelrug ongeveer acht km voor de finish geeft uitzicht op Kautokeino dat je door een brede rivierbedding en met een omweg bereikt. Met vier wedstrijden in zes dagen (en 210 km) is de winter van 2013 geëindigd en staat voor iedere finisher de onvermijdelijke rendiersoep klaar. Jammer voor die vegetarische Nederlander,

maar dat doet niets af aan deze leukste wedstrijd van het afgelopen jaar.

WAT ZIJN JULLIE PLANNEN VOOR VOLGEND JAAR?

Anna: Ik zou heel graag volgend jaar met de Masters World Cup in Pillerseetal mee willen doen! Het is nog niet helemaal zeker of dat kan, want ik moet nog definitief horen of er kwalificatie-eisen zijn voor de deelname voor het team van Rusland. Verder zou ik graag voor de 4e keer met de Skadiloppet mee willen doen. Onafhankelijk van hoe de wedstrijd zelf gaat, vind ik het de gezelligste marathon van het jaar! We gaan altijd met een groepje mensen, en we genieten niet alleen van wedstrijden en gezamenlijke trainingen, maar ook van dingen die al een traditie zijn geworden, zoals samen naar Schönberger (een sportzaak) gaan of na de wedstrijd de ski's in de zomerwax doen, meestal buiten in de Duitse zon. In 2014 is de Skadiloppet ook het Nederlandse Kampioenschap in klassieke stijl. Het wordt dus alleen maar nog gezelliger!

Leo: De belangrijkste wedstrijden zijn de NK in Reit im Winkl en direct aansluitend de Masters World Cup in Pillerseetal. Vorig jaar moest ik de MWC helaas door een verkoudheid missen, maar nu hoop ik echt te kunnen ervaren hoe ver de wereldtop nog verwijderd is!

Daarvoor loop ik twee trainingswedstrijden in Noorwegen en daarna de Jizerska in Tsjechië (of de Pustertaler skimarathon) en de Dolomitenlauf in Oostenrijk. De Koasalauf sla ik nooit over en in maart doe ik, zoals gewoonlijk, nog een aantal wedstrijden in Scandinavië, waaronder zeker de Birkebeiner.

WELKE TRAININGSTIPS WILLEN JULLIE MEEGEVEN AAN DE LEZERS?

Anna: Het belangrijkste wat ik het afgelopen seizoen heb geleerd is het belang van rust. Omdat ik dit jaar heel hard moest werken, had ik bijna geen tijd om te trainen. Maar één van mijn principes is: de tijd heb je nooit, die moet je altijd maken. Er waren dus twee opties: of ik maak tijd voor zo veel mogelijk trainingen naast meer dan 60 uur werken per week of ik maak een "luie" keuze voornamelijk voor rust. Zonder kennis over wat het ging opleveren heb ik voor de tweede gekozen. In de meeste weken in de winter heb ik maar 2-3 keer per week korte trainingen gedaan. Desondanks heb ik redelijk goed de wedstrijden kunnen doen, iets wat me nooit gelukt zou zijn als ik door was gegaan met mijn "normale" trainingsintensiteit. Mentale voorbereiding en genoeg rust zijn dus zeker niet minder belangrijk dan fysieke trainingen!

En oh ja, nog iets heel belangrijks: kom altijd op tijd in je startvak, vooral bij grote marathons! Anders kan het zo zijn dat je nooit meer tijdens de wedstrijd een kans krijgt om je eigen tempo te lopen, hoe graag je ook dat ook wil!

Leo: Als je de marathons als wedstrijd wilt lopen met als doel zo snel mogelijk aan te komen, is sneeuwtraining de beste training. Maar Nederlanders zijn meestal niet in staat om veel te langlaufen en dan is rolskiën de beste voorbereiding. Lopen

met stokken in heuvelachtig terrein is ook een goed alternatief omdat armen en benen tegelijk belast worden. Met alleen lopen (of fietsen) belast je wel het hart-long systeem, maar niet de armen.

Langlauf regelmatig met wedstrijdsnelheid. Bij voorkeur met lange intervals en maak gebruik van het terrein. Doe de lange duurtrainingen met een aangename (langzame) snelheid, denk altijd aan de techniek en schroom niet om die snelheid te verminderen bij een helling. Ik heb eens achter de Noorse selectie gelopen, waarbij ze met de visgraattechniek, gezellig pratend, en zelfs drinkend uit een bidon, een steile helling op gingen.

De nieuwste ski's zijn volgens mij echt niet beter dan de modellen van enkele jaren geleden. Ik heb 15 jaar met succes op de zelfde klisterski's gelopen en Marit Bjørgen werd afgelopen jaar wereldkampioene met ski's die ze al 9 jaar (af en toe) gebruikt!

Nog een laatste tip. Als je vaak de rolski's gebruikt, dan slijten de wielen snel. Vooral de achterwielen worden vlakker en skating wordt moeilijker omdat de rolski's gaan torderen bij de afzet. Met een rasp kun je de wielen weer mooi in model krijgen, rollen de ski's weer in lijn en wordt de balans veel beter. Dan kan je er nog vele kilometers op maken! <



EINDKLASSEMENT 2013

HEREN						HEREN					
		3 beste marathons heren	Gemidd. punten over 3 (of minder) beste marathons	Aantal marathons	Totaal km's			3 beste marathons heren	Gemidd. punten over 3 (of minder) beste marathons	Aantal marathons	Totaal km's
1	Leo Lansbergen	2465	822	19	863	46	Niels Boersma	684	684	1	25
2	Nils Boomsma	2441	814	3	182	47	Sander van Schoonhoven	677	677	1	42
3	Jos Verest	2382	794	3	100	48	Andre van Wageningen	672	672	1	60
4	Sidney Teeling	2147	716	3	92	49	Niek Heldoorn	667	667	1	25
5	Henk van Pelt	2090	697	3	185	50	Pim Laken	666	666	1	42
6	Wim Ketelaars	1998	666	3	100	51	Gijs Visser	657	657	1	42
7	Albert Cool	1926	642	4	150	52	Ton van Eijk JR	650	650	1	42
8	Wim den Blanken	1915	638	3	108	53	Henk van Laar	647	647	1	25
9	Sicco Brouer	1726	575	3	151	54	Volkert Oosterlaak	616	616	1	90
10	Hans Gallman	1699	566	6	301	55	Koos Tas	612	612	1	36
11	Ronald van Schaik	1664	832	2	61	56	Robert Wendler	606	606	1	35
12	Cor de Groot	1577	526	3	171	57	Johan van Dokkum	599	599	1	50
13	Machiel Ittmann	1560	780	2	120	58	Fred Gorter	590	590	1	25
14	Jeroen Hilckman	1495	747	2	180	59	Kees Boogert	586	586	1	25
15	Haje Visser	1415	707	2	67	60	Eric Klepper	585	585	1	25
16	Jan Hendriks	1406	469	3	170	61	Rick Noordink	584	584	1	90
17	Leo Kramer	1356	452	3	230	62	Jan Hein Broekman	581	581	1	36
18	Jan Eisenlöffel	1300	650	2	55	63	Jan Geverink	565	565	1	42
19	Michel Kropman	1274	637	2	115	64	Thijs Elferink	563	563	1	90
20	Phil Mansfield	1204	602	2	66	65	Luc Dieteren	557	557	1	50
21	Aad Pietersen	1109	370	3	225	66	Ingmar Visser	557	557	1	90
22	Rene van Oosten	1084	542	2	126	67	Henk Rutte	556	556	1	30
23	Maurice Kruk	1081	540	2	100	68	Peter de Wit	555	555	1	25
24	Rob Gringhuis	1066	533	2	140	69	Bernd Komp	553	553	1	42
25	Cor Witteman	1059	529	2	60	70	Alex Berendsen	550	550	1	36
26	Ronald van Dijk	1040	520	2	120	71	Marc Mullens	547	547	1	45
27	Sybrand Walsma	1016	508	2	90	72	Gert Dijnhuizen	546	546	1	36
28	John Heusschen	989	494	2	59	73	Frans Thevis	542	542	1	35
29	Niels Hopman	887	887	1	25	74	Arno Stap	541	541	1	42
30	Jules Gnadeberg	866	433	2	72	75	Dirk Strohtkamp	540	540	1	30
31	Frank Kraan	858	429	2	78	75	Dirk Oesterwind	540	540	1	30
32	Reinier van Elk	833	416	2	67	77	Dennis Kruis	538	538	1	90
33	Rene Kruidenier	831	416	2	126	78	Peter Does	528	528	1	25
34	Jelle Baak	789	789	1	50	79	Reinout Brons	525	525	1	45
35	Jan Wouters	784	392	2	140	80	Wim van der Hooft	524	524	1	42
36	Richard Kelder	776	388	2	140	81	Christiaan Schakel	520	520	1	90
37	Eric Mulder	776	776	1	90	82	Michel Japchen Lenstra	507	507	1	90
38	Julius van Manen	770	770	1	42	83	Jeroen van Rij	503	503	1	50
39	Theo Verwijst	758	758	1	90	84	Jerome Mallasigne	499	499	1	57
40	Paul Huijser	754	377	2	140	85	Erik Bok	493	493	1	25
41	Robert Beute	746	746	1	25	86	Cornelis Pronk	490	490	1	90
42	Frank Heldoorn	719	719	1	25	87	Hans Peter Ligthart	488	488	1	57
43	Henk Vink	716	716	1	36	88	Denis Bibelat-Ruche	487	487	1	76
44	Pieter Buitelaar	705	705	1	50	89	Paul Nijhuis	485	485	1	50
45	Jeroen Swildens	687	687	1	50	90	Cornelis J. Stavenuiter	485	485	1	90

HEREN	3 beste marathons heren	Gemidd. punten over 3 (of minder) beste marathons	Aantal marathons	Totaal km's
91 Egbert Bosman	478	478	1	28
92 Patrick Schoonderwal	477	477	1	90
93 Harrie Oelers	473	473	1	30
94 Jasper Mulder	468	468	1	90
95 Fred van den Oever	463	463	1	36
96 Peter Aarden	461	461	1	25
97 Rogier van Erkel	460	460	1	45
98 Andries de Korte	455	455	1	90
99 Marco Zwinkels	449	449	1	30
100 Alexander Noom	448	448	1	30
101 Valerio Dinko	446	446	1	90
102 Hans Zumbrink	436	436	1	36
103 Reinier Reesink	427	427	1	90
104 Frank Jansdam	426	426	1	35
105 David Jansen	419	419	1	90
106 Ruud van de Brink	418	418	1	90
107 Wouter Foks	405	405	1	90
108 Pim Kramer	400	400	1	42
109 Wim Dekker	399	399	1	25
110 Onno de Boer	387	387	1	90
111 Figaro den Hollander	385	385	1	50
112 Joachim Kaarsgaren	384	384	1	90
113 Kornelis Drent	376	376	1	90
114 Aram Walstra	375	375	1	90
115 Daan van Poll	374	374	1	42
116 Harmen van den Hondel	367	367	1	90
117 Klaas Otten	365	365	1	90
118 Frank Gerritsma	361	361	1	90
119 Johannes Peter Coebergh	359	359	1	54
120 Marit Pietersen	355	355	1	90
121 Roeland de Wolf	354	354	1	90
122 Erik Rovers	352	352	1	90
123 Rick de Gaay Fortman	350	350	1	90
124 Henk Edelman	347	347	1	90
125 Robert Havenga	346	346	1	54
126 Friso Kolff	345	345	1	90
127 Joop Somhorst	341	341	1	90
128 Jelle Michiel Zuidam	341	341	1	90
129 Daniel Mutschler	340	340	1	90
130 Frank de Graaff	338	338	1	90
130 Steven van Wijk	338	338	1	90
132 Martijn Oechies	331	331	1	90
133 Robert van Monsjou	329	329	1	90
134 Erik van Monsjou	328	328	1	90
135 Adam Posma	324	324	1	90
136 Pieter Verduijn	323	323	1	90
137 Karel Huijser	319	319	1	90
138 Fred Feeke	314	314	1	90
139 Herco Lim	314	314	1	30
140 Bart van de Hoek	314	314	1	42
141 Cornelis Stavenuiter	305	305	1	30
142 Benoit Hanssen	305	305	1	30
EINDTOTAAL			211	11512

DAMES	3 beste marathons vrouwen	Gemidd. punten over 3 (of minder) beste marathons	Aantal marathons	Totaal km's
1 Anna Chernilovskaya	2574	858	5	183
2 Ann Ketelaars	2311	770	3	83
3 Anja Verdiesen-Wolthuis	2272	757	6	202
4 Elisabeth van der Steeg	1886	629	3	151
5 Lotje Hakker	1871	624	3	97
6 Trees van Ruyven	1869	623	3	171
7 Carolien Ten Bosch	1787	894	2	65
8 Tonya White	1583	528	3	128
9 Petra Danisevska	1496	748	2	120
10 Olga de Bruine	1481	494	3	97
11 Katja Kleinveld	1451	726	2	55
12 Do Witteman	1258	629	2	60
13 Henny Malefijt	1237	619	2	120
14 Danielle de Feiter	1091	546	2	180
15 Juliette Baller	948	474	2	67
16 Tosca de Wit	793	793	1	25
17 Nicole de Wit	774	774	1	25
18 Lillian Leijn	745	745	1	25
19 Diana Gorter	741	741	1	25
20 Monica Gorska	680	680	1	50
21 Ilse Wicherts	671	671	1	45
22 Yvonne Bontekoning	663	663	1	25
23 Laura Hak	655	655	1	25
24 Susan van Duijl	648	648	1	90
25 Marike Bremmer-Beute	646	646	1	25
26 Carine Leijn	626	626	1	25
27 Heleen Kraamwinkel	625	625	1	36
28 Jetty Gunster	622	622	1	30
29 Isabel de Vries	546	546	1	25
30 Tineke van der Donk	542	542	1	25
31 Moniek Leuverink	538	538	1	25
32 Nina Groen	532	532	1	57
33 Karoline Heybroek	531	531	1	30
34 Tineke Robijns-Damen	509	509	1	25
35 Matti Baggerman	507	507	1	25
36 Christina Visser	484	484	1	57
37 Jelleke Pietersen	467	467	1	45
38 Denise Dominique v.der Maas	443	443	1	30
39 Joanna Blaisse	408	408	1	42
40 Lidewij Smit	404	404	1	90
41 Mischa Zuidendorp	387	387	1	90
42 Yoyo Schepers	376	376	1	90
43 Tineke van Rijn	375	375	1	25
44 Karen van Monsjou	374	374	1	90
45 Thalita van Ogtrop	368	368	1	90
46 Sarah Versnel	367	367	1	90
47 Irene van der Laan	352	352	1	42
48 Linda Labberton	331	331	1	30
49 Deliaan van der Vaart	330	330	1	57
50 Hilde van Amelsvoort	326	326	1	30
51 Elly Eggenkamp	300	300	1	30
52 Rianne Lundqvist Waninge	293	293	1	30
EINDTOTAAL			80	3400



WAAROM IS BIATLON ECHT JOUW SPORT?

Ik ben een Nederlands meisje dat sinds haar zesde jaar in Zweden woont. Op mijn tiende begon ik met langlaufen en een half jaartje later ben ik dankzij mijn broers met biatlon begonnen. Beiden deden aan langlaufen en biatlon. Ik ging een keer mee met een biatlontraining. De trainer vroeg aan mij of ik eens wilde proberen te schieten. Daar zei ik natuurlijk geen nee tegen! Ik schoot alle vijf de doelen raak en ik was verkocht. Nu kom ik uit voor het Nederlandse team op de internationale wedstrijden. Schieten is ontzettend gaaf en de combinatie van langlaufen en schieten vind ik heel erg leuk. Bovendien hou ik van duursport en van de winter!

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE TRAININGSWEEK ERUIT?

Ik doe full-time sport dus heb ik geen school

erbij. Ik doe aan krachttraining, rolskiën, hardlopen en fietsen. Ik doe ongeveer 3 intervaltrainingen per week, de rest is meestal een langere duurtraining.

WAT IS DE BESTE PRESTATIE TOT NU TOE EN HOE HEB JE JE DAAROP VOORBEREID? VERANDERDE ER DAARNA IETS IN JE LEVEN OF IN JE TRAINEN?

Mijn beste prestatie is twee keer goud op het Junioren WK in 2012. De wedstrijden waren in Kontiolahti (Finland). Ik was daar al een week van tevoren. Dat is echt nodig om de baan te verkennen en om de kou en wind daar te voelen. Die zijn daar namelijk overal anders. Het wereldkampioenschap was een superervaring en dat is dan toch iets wat ik blijvend met me

WAAROM IS BIATLON ECHT JOUW SPORT?

Biatlon is een sport waarbij je zowel fysiek als mentaal heel zwaar wordt belast. Het moment dat je vanuit een 100% belasting stil moet gaan staan om te schieten, waarbij 100% precisie telt, dat maakt biatlon zo mooi en ook zo moeilijk.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE TRAININGSWEEK ERUIT?

Ik train de hele zomer door, 6 dagen per week, 2 keer per dag. De dag dat ik niet train moet ik werken, want sponsors vinden is tot nog toe

erg moeilijk. Per week train ik 20 uur in een rustige week en tot 30 uur in een zware week. Hiernaast is het voor mij niet mogelijk om ook nog een studie te doen.

WAT IS DE BESTE PRESTATIE DIE JE TOT NU TOE HEBT GELEVERD?

Ik was 51e op het WK van vorig jaar. Dit is een goede motivatie geweest voor deze zomer.

IS ER EEN MOMENT GEWEEST DAT HET FYSIEK OF MENTAAL MET DE SPORT WAT

combinatie tussen het fysieke en mentale maakt het zo mooi en uitdagend. Er is altijd wel iets wat beter kan. Ik langlauf het liefst in gebieden waar heel veel mooi gespoorde kilometers liggen met ergens in de buurt een schietbaan.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE TRAININGSWEEK ERUIT?

In een gemiddelde trainingsweek heb ik één dag rust en de andere dagen twee trainingen per dag. Daarin zit rolskiën, klassiek en skate, krachttraining, hardlopen, fietsen zowel racefiets als mountainbike en in de winter uiteraard langlaufen, skate en klassiek. Een gedeelte van



WAAROM IS BIATLON ECHT JOUW SPORT?

Ik ben in Waddinxveen geboren en heb daar de eerste 9 jaren van mijn leven gewoond. Daarna emigreerden we naar Zweden waar we in ons vakantiehuisje, in de buurt van Torsby, gingen wonen. Dat kleine huisje is intussen groter gemaakt en daar woon ik nu nog steeds met mijn ouders.

Biatlon en langlaufen is echt mijn sport omdat het een enorm leuke sport is waarvoor je heel veel moet trainen om er goed in te worden. Het is een duursport met een lastige techniek waarbij je je hele lichaam gebruikt. Dat combineer je dan met schieten met een hoge hartslag onder tijdsdruk. En juist de



JOËL EN LUCIËN: ÉÉN BIATLONFAMILIE

mee draag. Iedereen in de biatlonwereld weet nu wat ik kan presteren en houdt dan ook meer rekening met mij.

IS ER EEN MOMENT GEWEEST DAT HET FYSIEK OF MENTAAL MET DE SPORT WAT MINDER GING?

Ik heb gelukkig nooit echt serieuze fysieke problemen gehad. Ik had wat last van mijn knie in het begin van de zomer maar dan train ik een beetje aangepast. Dat houdt in gewoon doen wat je wat je wel kan, zonder dat het pijn doet. Mentaal is biatlon niet echt makkelijk omdat de wedstrijden allemaal best lang zijn en heel veel training vragen. Vooral 's zomers kan het pittig zijn vanwege het feit dat je juist dan vele uren moet trainen om in de winter goed te kunnen zijn. Maar als je dan aan je doel denkt dan gaat het alweer wat makkelijker. Zolang ik me daarop kan richten en ik het verder leuk blijf vinden kom ik er altijd doorheen. In de winter is

de sport en het wedstrijden doen gewoon veel te leuk, dus dan gaat het mentaal helemaal goed. Wat er verder ook gebeurt moet je accepteren, of het nou gaat om het weer, ziekte of blessures. Op het moment dat het je overkomt kan je het niet veranderen. Je kan alleen je best doen, er zo positief mogelijk mee omgaan en vooruit kijken!

HOE ZIET HET KOMENDE SEIZOEN ERUIT?

Het doel is om in het seizoen World Cup te lopen >

Naam: **Chardine Sloof**
Woonplaats: **Torsby, SWE**
Leeftijd: **21**

MINDER GING?

In topsport gaat het altijd met ups en downs. Er zijn altijd momenten waarop je je afvraagt of dit eigenlijk wel leuk is. Met de hoeveelheid uren die we trainen verwacht je een bepaalde vooruitgang. Als die dan niet direct in de testen terug te zien is, is het niet altijd even makkelijk. Dan zijn de momenten waarop het wel goed ging belangrijk om motivatie uit te halen.

HOE ZIET HET KOMENDE SEIZOEN ERUIT?

Omdat Nederland in de World Cup bij de heren maar 1 startplek heeft, zal 1 van ons daar starten en de

ander zal deelnemen aan de IBU. Omdat dit jaar de Olympische Spelen gehouden worden, is er geen WK. Het EK is mijn hoofddoel. Dit is in Nove Mesto, Tjechië waar ik vorig jaar een goede wedstrijd op het WK deed. De Olympische Spelen zijn helaas nog te ver weg. >

Naam: **Joël Sloof**
Woonplaats: **Torsby, SWE**
Leeftijd: **25**

de trainingen zijn dan in combinatie met schieten.

WAT IS DE BESTE PRESTATIE DIE JE TOT NU TOE HEBT GELEVERD?

Mijn negentiende plaats bij een Jeugd WK in Canmore Canada was voor mij een bevestiging dat ik op de goede weg was. Ik denk dat dat wel extra motivatie gegeven heeft in de trainingen. Verder ben ik ook verschillende keren Zweeds kampioen geworden.

IS ER EEN MOMENT GEWEEST DAT HET FYSIEK OF MENTAAL MET DE SPORT WAT MINDER GING?

Ja, dat was toen ik nog best jong was. Ik was voor het eerst Zweeds kampioen geworden en dacht toen dat ik goed was. Ik luisterde niet naar wat er tegen mij gezegd

werd op trainingen want ik wist het wel, ik was immers kampioen. Het jaar erop werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt toen ik stil had gestaan terwijl de rest beter was geworden. Daarna ben ik beter gaan luisteren naar mijn familie en ben ik harder gaan trainen. Ik praat veel met mijn vader die ook mijn trainer is dus als er dingen zijn dan kunnen ze vaak al vroegtijdig worden opgelost. >

Naam: **Luciën Sloof**
Woonplaats: **Torsby, SWE**
Leeftijd: **23**



CROSS COUNTRY RACE

> en dat zo goed mogelijk te doen. Daarnaast ook het EK.

HOE IS JE ONDERSTEUNING GEREGLD?

Ik heb twee materiaalssponsors: Atomic voor ski's, langlaufschoenen en tassen en Leki voor stokken. Dat zijn belangrijke suppliers omdat dat materiaal veel geld kost. Verder heb ik een Duits bureau, Vitesse Kärcher, dat sponsors voor mij zoekt. Mijn contactpersoon vanuit dat bureau is Anni Friesinger. Wij betalen een eigen bijdrage om in het team te komen en dan staan de Nederlandse skivereniging, de IBU (Internationale Biatlon Unie) en NOC*NSF in voor de reiskosten en kosten voor accommodaties en trainingskampen. Ook worden we ondersteund door verschillende suppliers via de Nederlandse skivereniging. We hebben één financiële sponsor, dat is Purmer kaas, waardoor we iets extra's kunnen doen tijdens trainingskampen. Door de samenwerking van de Nederlandse

skivereniging, het NOC*NSF en de IBU heb ik de mogelijkheid dit jaar om in Lillehammer te wonen om daar met een team te kunnen trainen.

WAT IS JE AMBITIE?

Olympisch goud is natuurlijk het topdoel! Ik hoop dat ik in 2018 een topgevoel heb en dat ik daar eruit kan halen wat ik dan hoop te kunnen. Daar ga ik hard voor trainen.

WELKE TIP HEB JIJ VOOR DE LANGLAUFER DIE DIT LEEST EN VOORUIT WIL GAAN IN CONDITIE EN LANGLAUFTECHNIEK?

Afwisseling qua training is het belangrijkste. Dat is heel makkelijk voor het langlaufen. Men kan gaan roeien, zwemmen, hardlopen, rolskiën of fietsen, Nordic walken, noem maar op. Zolang je goed afwisselt met de trainingvormen trainingsduur, met wat interval en kracht, dan gaat het helemaal goed komen. En natuurlijk zorgen dat je er plezier in houdt!

> HOE IS JE ONDERSTEUNING GEREGLD?

De Nederlandse Ski Vereniging, NOC*NSF en de IBU betalen voor Luciën en mij de meeste kosten in de winter: overnachtingen, reiskosten, een kledingpakket, munitie en de trainingsstages. We hebben hiernaast nog één financiële sponsor, Purmer kaas, waardoor we iets extra's kunnen doen tijdens trainingsstages.

WAT IS JE AMBITIE?

Over 3 jaar hoop ik richting de top van de

biatlonsport te gaan zodat ik in 2018 op de Olympische spelen kan staan. Dit betekent dat ik de komende jaren nog heel hard zal moeten trainen en veel dingen zal moeten laten.

WELKE TIP HEB JIJ VOOR DE LANGLAUFER DIE DIT LEEST EN VOORUIT WIL GAAN IN CONDITIE EN LANGLAUFTECHNIEK?

Hou plezier in je trainingen. Doe niet altijd hetzelfde, afwisseling is altijd goed en uitdagend.

> HOE ZIET HET KOMENDE SEIZOEN ERUIT?

Komend seizoen hebben we één plek in de World Cup en we zijn met zijn tweeën. Het hangt ervan af wie beter in vorm is. Als ik beter ben start ik in de World Cup en anders start ik in de IBU Cup. Verder staat ook het EK onder 26 en het Zweeds kampioenschap aan het eind van het seizoen op de planning. Ik ga er niet van uit dat ik me zal kwalificeren voor de Olympische Spelen.

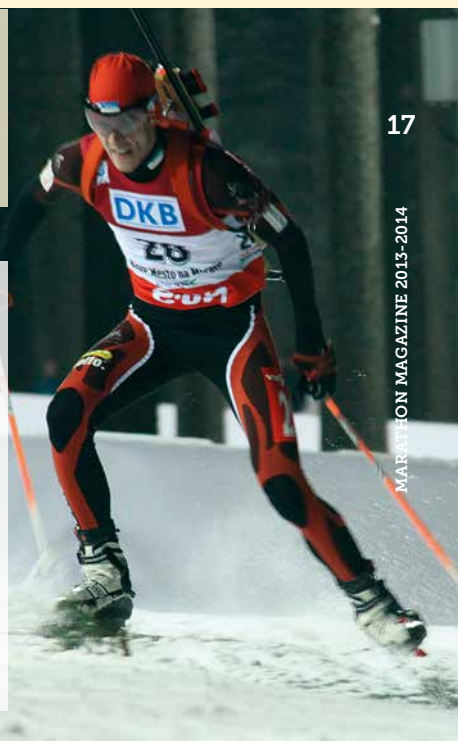
WAT IS JE AMBITIE?

Ik droom van Olympisch goud. Over drie jaar wil ik regelmatig in de top 30 van de World Cup te vinden zijn. Heel veel trainen

en gezond blijven. Dat betekent dat ik geen vaste baan kan hebben en voorlopig nog thuis woon bij mijn ouders.

WELKE TIP HEB JIJ VOOR DE LANGLAUFER DIE DIT LEEST EN VOORUIT WIL GAAN IN CONDITIE EN LANGLAUFTECHNIEK?

Blijf jezelf uitdagen en heb plezier in het trainen. Zet voor elke training een doel waar je aan probeert te voldoen. Dat hoeft niet een hoeveelheid kilometers te zijn, het kan ook bijvoorbeeld een techniekverandering zijn waar je extra nadruk op legt. Op die manier hou je veel makkelijker je focus op waar je mee bezig bent en ben je niet plichtmatig je rondjes aan het draaien.



ANNA VAN DER RHEE, EEN JAAR VERDER

ANNA VAN DER RHEE STOND VORIG JAAR OOK IN DIT BLAD, HOE IS HET MET HAAR GEGAAN AFGELOPEN WINTER?

Het afgelopen jaar was een tijd vol veranderingen en beslissingen. De training was niet altijd optimaal. Er waren wat goede periodes gevolgd door te veel vermoeidheid en verplichte rust. Met voltijd werk naast het trainen bleef ik altijd naar het evenwicht zoeken. De herfsttraining ging redelijk, met een heerlijk lang weekend op de sneeuw in de langlaufhal in Oberhof. Ik ging tijdens de Kerst naar familie in Amerika. Op de dag van aankomst werd het daar een winter wonderland. Dat was dus een verwennerij! Twee weken goede training op sneeuw en heel gezellig met familie. Er was ook veel afwisseling van de weer- en sneeuwcondities, van +5 met regen tot -20, maar altijd sneeuw om in te spelen.

Het was daarna even wennen om terug te zijn in Nederland. Maar gelukkig was het maar een korte periode zonder sneeuw en toen was het tijd voor het Noords Festival en het NK. Het was een bijzondere en gezellige week. Ik heb les gegeven, een tocht begeleid en veel uurtjes op de sneeuw gemaakt. Ik heb mijn eerste officiële Nederlandse titels gepakt op de 7.5km skate en 10km klassiek! Ook voor het eerst in mijn leven het Wilhelmus gezongen, dat was

zeker een bijzonder moment.

Ik ben verder gegaan met FIS wedstrijden in Duitsland en Italië, mijn eerste FIS wedstrijden in 7 jaar. Het was heel spannend, ook omdat ik helemaal alleen was bij de eerste wedstrijden. Toen ging het echt mis bij een klassieke sprint. Ik moest zelf proberen een goede wax te vinden en tegelijkertijd op te warmen. Het was in ieder geval een goed begin en nuttig om weer wat ervaring op te bouwen. Toen was het ook heel duidelijk dat als ik echt verder wil gaan met langlaufen, ik me helemaal daar op moet richten. Daarom heb ik een grote beslissing genomen om te stoppen met werk en de komende jaren volledig voor langlaufen gaan.

Ik ben heel blij met mijn beslissing, maar sinds die tijd is het wat anders gegaan dan verwacht. Ik voelde me al een tijd niet goed. Eind februari bleek uit bloedonderzoek dat ik tekorten had aan heel veel vitaminen en mineralen en ook een verlaagde schildklierfunctie. Het schildklierprobleem is helaas nog steeds heel beperkend. Mijn focus moet nu helemaal op mijn gezondheid zijn. Dus eerst beter worden en daarna weer lekker aan de gang met trainen en racen. Weer meedoen met een marathon, zeker bij het NK, lijkt me heel leuk. Maar eerst weer gezond worden!





Naam: **Frank Heldoorn**

Woonplaats: **Huizen**

Leeftijd: **44**

Frank is een echte duursporter. Ooit begonnen als veelvraat in allerlei sporten (voetbal, waterpolo, wedstrijdzwemmen, hardlopen) en logischerwijs daarna in de triatlonsport beland. Als triatleet heeft hij 8 nationale titels gehaald, waarbij hij er trots op is dat er een tijdspanne zit van 19 jaar tussen de eerste en de laatste titel. Hij heeft 3 maal Ironman gewonnen en 3 maal de top 10 gehaald in dé Ironman, die van Hawaiï.

HOE BEN JE BIJ HET LANGLAUFEN TERECHTGEKOMEN?

Ik was 3 jaar geleden met mijn kids aan het sleeën toen Jim Koster voorbij kwam glijden. Ik was meteen gegrepen door de dynamiek en mocht het diezelfde middag van hem leren. Ik leerde mezelf helaas ook enkele fouten aan die winter, maar merkte desalniettemin dat het trainingseffect megagroot was. En ik werd er superblij van. Als duursportdier buiten mogen spelen in Winter Wonderland!

Ik ben overtuigd van crosstraining in het algemeen. Dat staat voor mij voor het trainen in andere sporten dan je eigen sport om er conditioneel en qua kracht op vooruit te gaan en mentaal fris te blijven voor het volgende wedstrijdseizoen. In de overtuiging dat langlaufen wel eens de beste crosstrainingssport voor triatleten kon zijn heb ik mijn klantengroep en mezelf meteen in het diepe gegooid en zijn we aangehaakt bij de Noordse week van VASA en de Nederlandse Ski Vereniging. Daar werden ik mijn vermoedens bevestigd. Nu kan ik er achteraf alleen maar van balen dat ik het niet eerder heb geprobeerd. Ik moet ook schoorvoetend toegeven dat ik Machiel Ittmann voor gek verklaarde in de jaren er voor. Er ontstond al snel een 2e week (bij Sidney Teeling in Werfenweng) en sinds 2 jaar plannen we met een groepje diehards nog een extra weekendje Oberhof.

Als triatleten waren we in Reit im Winkl wel vreemde eenden in de bijt: ontbijtloopjes doen voor het ochtendprogramma en vragen waar het zwembad is. En we hebben op een enkele uitzondering na de keuze laten vallen op skating. De voornaamste reden is dat we dat in Nederland overal kunnen doen als er sneeuw ligt. Hoe gek we er inmiddels van zijn? Ik ontdekte dat met 2cm sneeuw de atletiekbaan al toereikend onder ligt. En ik betrap me er steeds vaker op dat ik – zoals onlangs bij landgoed Rhederoord in de Steeg – meteen de langlaufpotentie zie.

Waarom crosstraining? Allereerst zoals gezegd om lijf en geest fris te houden, maar ook omdat eenzijdig trainen gewoon minder effectief is. Langlaufen zorgt voor extra prikkels op het gebied van kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, balans en rompkraft. Terugdenkend was het niet voor niets dat de langlauftop van Nederland destijds de triatlontop van Nederland eraf liep bij wintertriatlons. Zij deden gewoon al aan crosstraining. Nog een voorbeeld uit de loopsport. Ingrid Kristiansen heeft erg lang het wereldrecord op de marathon in handen gehad. Ze kon als Noorse in de winter maar twee dingen doen: op de loopband lopen en langlaufen.

JE HEBT DEELGENOMEN AAN HET NOORDS FESTIVAL EN OOK AAN DE 25 KM. JE HAD EEN MOOIE KLASSERING VOOR EEN AANTAL GOEDE LANGLAUFSERS. HOE BEN JE ZO VER GEKOMEN ?

Als triatleet heb ik natuurlijk een rijk duursportverleden. Het motortje doet het nog best goed en kracht – ook met zwemmen door een slechte techniek – is een belangrijke factor geweest. Door de technische aandacht van inmiddels 3 Noordse weken heb ik nu voldoende techniek om de fysieke kracht om te zetten in redelijk langlaufen. Maar eerlijk toegegeven, de techniek kan nog beter. Als je mij 20km licht bergop laat 1 op 1-en zit ik nog verder voorin, maar als je er om de 200m een stapbocht in doet finish ik als laatste denk ik. Zo was het tijdens die marathon (25 km NK) regelmatig stuivertje wisselen met Hajé. Lomp >

> beuken won het die dag overigens wel van frivool dansen in de sneeuw.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE TRAININGSWEEK ERUIT?

Ik zwem gemiddeld 2x per week, de laatste maanden 3x omdat ik een halve triathlon ga doen. Verder doe ik vrijwel alle trainingen met mijn zoon Niek samen. Fietsen doen we 's winters niet, maar dat gaan we deze winter wel doen. Lopen doen we 3x per week samen, soms pak ik een keertje extra. Meestal 45-60 min en net als bij langlaufen is techniek daarbij ontzettend belangrijk. Om met lopen trainingseffect voor langlaufen te sorteren, is dat minder belangrijk, maar sneller en blessurevrij lopen hangt ontzettend veel van de techniek af. Gemiddeld trainen we zo'n 8-12 uur per week. Na het seizoen willen we nu ook – dit voorjaar zijn we daarmee begonnen – het rolskiën verder gaan oppakken om ook zonder sneeuw al aan crosstraining te kunnen doen. Voorheen gebruikten we daar het skeeleren voor, trouwens ook een aanrader voor langlaufers.

20

WAT KUNNEN LANGLAUFRS LEREN VAN DE TRIATLON-SPORT?

Het feit dat veel triatleten zich de sport redelijk eigen hebben kunnen maken geeft aan dat crosstraining belangrijk is. Met 3 totaal verschillende sporten is het lichaam toch ontvankelijker voor nieuwe prikkels. Mooi voorbeeld is Lance Armstrong, die begonnen is als triatleet en – als we alle oneerlijkheden bij iedereen gelijk leggen – toch de meeste fietsers de baas was. Voor langlaufers is het denk ik een goed plan om regelmatig periodes in te lassen waar langlaufen en/of rolskiën juist niet de hoofdmoot vormen. Op de fiets met name en hardlopend zijn ook goed de intensiteiten na te bootsen die tijdens het NK langlauf aan bod komen. Dit kan zonder daarbij in te boeten aan techniek.

Een groot verbeterpunt van wat ik heb gezien tijdens de marathon is het volledig onderschatten van het nut van sportvoeding. Voor triatleten is dat normaalste zaak. Verzorging maakt dat je én beter traint én beter herstelt.

JE ZOON NIEK VAN 14 HEEFT OOK AL HELE MOOIE TIJDEN NEERGEZET BIJ HET LANGLAUFEN. ZIE JE MOGELIJKHEDEN VOOR EEN KLEINSCHALIG NEDERLANDS MODEL VOOR DE JEUGD?

Lijkt me superlastig, want langlaufen is voor niet-volgers een ver-van-je-bed-show en dat maakt het dan natuurlijk niet sexy om te gaan langlaufen. Bij de TriathlonBond hebben ze scholierentriathlons ingezet als invulling voor het groter maken van de piramide. De NSkiV zou een persoon scholen kunnen laten bezoeken met rolski materiaal voor clinics.

Niek opperde zelf met die eerste langlaufweek mee te gaan en ik kreeg hem nog vrij van school ook. Sindsdien is hij er aan verknocht. En heel belangrijk, hij heeft het jong mogen leren, dus die verdwijnt snel uit mijn zicht vrees ik. Maar belangrijker



nog, met lopen is hij me al voorbij en daar heeft de langlaufsport een flinke bijdrage aan geleverd.

WAT ZIJN JE PLANNEN VOOR HET KOMENDE LANGLAUF-SEIZOEN?

Na 14 september pakken we de rolski's er af en toe bij. In december gaan we Oberhof bezoeken met eigen clubje. Daarna staat het Noords Festival op het programma en tenslotte nog een weekend in maart met de busreis van Vasa Sport naar de Skadiloppet. Daar kunnen we terecht voor een mooie pittige marathon.

TOT SLOT DE VOLGENDE BOODSCHAP VOOR ALLE SPORTERS DIE OVERWEGEN TE GAAN LANGLAUFEN

Het tijdelijk doen van een andere vorm van (duur)sport zoals langlaufen kan je helpen de voorwaarden te verbeteren om niet geblesseerd te raken en zorgt ervoor dat je even uit de monotonie komt van steeds dezelfde beweging doen. Wees niet bang voor ondertraining. Je hoofdsporten even laten liggen en alternatief trainen, geven je lijf – en geest – nieuwe impulsen waardoor juist de specifieke trainingsperiode die weer gaat volgen meer effect sorteert. Omdat je aan de voorwaarden hebt gewerkt die dat mogelijk maken: verbeterd zuurstofopnamevermogen, toegenomen kracht en coördinatie, rompstabiliteit en zin, heel veel zin. Om lekker te trainen. <

ontwerperik
grafische
vormgeving

Grafisch sterk
in online communicatie
en drukwerk

06-28429707 | ontwerperik@gmail.com

DE VASALOPPET: EEN SUPER-UITDAGING VOOR DE DUURSPORTER



Peter Nederlof (links) en Arend van de Stadt strijdvaardig voor de Vasaloppet

Nog niet bij iedereen bekend maar het langlaufen zit in de lift. Steeds meer duursporters ontdekken het langlaufen. Vooral het zoeken naar nieuwe doelen levert nieuwe enthousiaste beoefenaren van deze sport op. En de ultieme uitdaging daarbij is de Vasaloppet in Zweden. Zestien mensen uit diverse uithoeken van Nederland zijn hard in training om dit doel te bereiken. Arend van de Stadt en Peter Nederlof vertellen over hun beweegredenen, hun aanpak en het groepsproces.

21

MARATHON MAGAZINE 2013-2014

De meesten van de zestien deelnemers van de groep die begin maart aan de start staat in het Zweedse Sälen heeft nog nooit op de latten gestaan. Arend van de Stadt, zelf marathonloper: "We hebben schaatsters, wielrenners, hardlopers, hockeyspelers en twee langlaufers in onze groep. Goede amateurs die allemaal een goede conditie hebben. Het leuke is dat we met elkaar steeds nieuwe uitdagingen zoeken. In 2010 beklommen we een berg in Marokko, in 2011 schaatsten we de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee. En toen kwam het idee van de Vasaloppet, de langlaufklassieker in Zweden. We dachten ons op te geven, maar dat ging zo maar niet. Er zijn meer dan 15.000 die ons voor waren. Dat bracht ons bij Vasa Sport, de langlaufspectalist in Cothen. Ze regelden de inschrijving. Bij hen huurden we het materiaal en volgden we de instructiebijeenkomsten. Daar hebben we heel veel techniek geleerd. De meesten moesten vanaf het begin beginnen zonder langlauf- of rolski-ervaring. Dat geeft verbondenheid en het gevoel dat je met elkaar ergens naartoe werkt."

DOORZETTING EN COMPETITIE

En zo ontstond al gauw de goede teamgeest in voorbereiding op de grote evenement. Peter Nederlof vult aan: "Arend heeft de mensen bij elkaar gebracht, maar je ziet dat mensen al snel dingen delen met elkaar. Je hoort van elkaar de tussenresultaten: hoe hard het ging, welke afstand ze deden en hoe hard de wind was. Het is samenwerken naar het einddoel, maar ook met een competitief element. Arend kan niet tegen zijn verlies, dus die

zal er hard aan moeten trekken. Er zijn er ook bij die blij zijn als ze de 90 km halen. Het bijzondere is eigenlijk dat langlaufen nou net de sport is waarin we het minst gemeenschappelijk zijn. En dat maakt dat we dus allemaal moeten leren en ervaren hoe dat is in de loipes en op die rolletjes. Het is best een moeilijke sport. Je leert elkaar ook beter kennen op die zoektocht. De duursport is wat ons bindt."

Wat vooral anders is met deze sport is dat je hier echt je hele lijf voor gebruikt. Dat was duidelijk wennen voor sommigen, zo was de groep ook aanvankelijk groter, een paar vielen af. De overblijvers zijn nu gestaag bezig zich voor te bereiden. En dat gebeurt op verschillende trainingsplaatsen in het land: Vorden, Loenen, Wassenaar, Cothen, Doorn en rond het Naardermeer. Na de vijf centrale trainingsbijeenkomsten van de hele groep in Cothen en Doorn onder leiding van Marco Puik en Kees der Weduwe van Vasa Sport is iedereen nu met elkaar hard aan het werk om voldoende kilometers in de benen te krijgen en de techniek te verbeteren.

GOEDE VOORBEREIDING

Tot nu toe verloopt de voorbereiding goed. Het is goed om te zien dat niet-langlaufers deze sport zo goed oppakken. Slechts één lid van de groep, Egbert Horst, heeft de Vasaloppet al een keer gedaan. De rest is blanco als het gaat om zo'n lange tocht op de latten. Arend: "Je merkt dat we nu gaandeweg een sterke groep hebben die zich klaarmaakt voor de uitdaging. Ieder op zijn eigen manier en met zijn eigen sportachtergrond en >

> basisconditie. Het is best een eind 90 km, dus er moet ook heel wat gebeuren. In het begin was er vooral het probleem van de coördinatie van benen en armen. Waar we straks in de sneeuw vooral op moeten letten is de kleding. Eerder in de sneeuw merkte ik al hoe snel je warmte ontwikkelt. Daar moeten we dus nog kritisch naar kijken. Voeding is ook zo iets waar we ons goed in moeten verdiepen. Maar met het advies van Marco Puik komen we wel op het goede spoor. Ook met de aanschaf van het materiaal is het gelukt. Bijna iedereen heeft nu Salomon schoenen, Active Pilot, Bull rolski's en Leki stokken. Met deze materialen zijn we nu een tot twee keer per week aan het oefenen. De komende maanden komt het erop aan. Duidelijk is inmiddels dat de groep sterker wordt, niet dat vrijblijvende, maar er echt voor gaan. En ieder doet dat op zijn manier. Het grappige is dat we geen vriendengroep waren, maar dat we van diverse kanten mensen erbij kregen voor deze uitdaging. Allemaal zeer gemotiveerd. We hebben ondanks wat leiding toch een decentrale organisatie en dat loopt prima. Als vuistregel voor de voorbereiding moet je toch de helft tot driekwart van de uiteindelijke wedstrijd een keer gedaan hebben. Wij zijn nu hard bezig met rondjes Naardermeer om de afstand op te voeren. Ook leuk om elkaar af en toe een beetje op te juttten." Dat registreren van de vorderingen hoort er ook bij. Peter: "Zelf heb ik een App op mijn telefoon om de snelheid en de afstanden te zien van de wekelijkse trainingen. Vanaf

oktober gaan we tweemaal 50 km doen. En als de sneeuw komt, is er wel altijd ergens wat te doen. We gaan ons ook steeds meer richten op de details van het evenement zelf. Hoe pak je het aan met krachtenverdeling? Wat neem je mee aan voeding. Het moet gewoon allemaal kloppen. We zijn allemaal tussen de 50 en 60, maar we voelen ons 39. Maar er zijn natuurlijk fysieke beperkingen. Toch hebben we maar één doel: de streep halen!" Arend vult aan: "Je moet goed luisteren naar je lichaam. Zelf heb ik de ervaring van hardlopen en schaatsen, maar dit is nieuw. Je moet dit weer heel anders inschatten. Maar dat is ook de flow van deze nieuwe sport. Het zal best zwaar zijn, maar we hebben ook heel veel lol samen. Ik weet zeker dat sommigen door zullen gaan met deze sport na het evenement."

De komende wintermaanden zal de groep zeker op diverse plaatsen in de sneeuw aan het trainen zijn. Een onderdeel is al zeker: de deelname aan de König Ludwiglauf op 1 februari in Oberammergau/Ettal. Een mooie opwarmer van 50 km voor de tocht in Zweden tussen Sälen en Mora.

Op zondagmorgen 2 maart 2014 staat de groep aan de start. Als om 7 uur het startschot klinkt, begint ieder zijn eigen strijd tegen de Zweedse hellingen, glijdend in de loipes, zoekend naar balans en het juiste ritme. Een ding is zeker: in de avond komt ieder met zijn eigen verhaal over zijn persoonlijke strijd. Maar de uitdaging is gehaald. *Tekst en foto's: Fred Geers <*



www.nordicwinter.nl

Welkom in de winter van het noorden
bestemmingen - uitrusting - tips

Naam: **Nils Boomsma**
Woonplaats: **Wollerau, SUI**
Leeftijd: **45**

Werkt als osteopaat in Wollerau Zwitserland

JE BENT AL VRIJ JONG BEGONNEN ALS LANGLAUFER. AFGELOPEN WINTER WERD JE WEER NEDERLANDS KAMPIOEN OP DE NK LANGE AFSTAND KLASSIEK IN BODENMAIS. KUN JE IETS VERTELLEN OVER HET BEGIN, DE TIJD IN DE NEDERLANDSE SELECTIE EN HOE LANGLAUFEN DAARNA IN JE LEVEN IS GEBLEVEN?

Ik stond als 5-jarige de eerst keer in Finland op de latten. Mijn vader Boudewijn Boomsma begon toen met langlauf en wilde in 1973 de Vasaloppet meedoen. Later ben ik via een talentwerving op 13-jarige leeftijd serieuzer met langlaufen begonnen. Ik kwam in de Nederlandse selectie samen met de generatie Ruben Krouwel en Kees Puijk. Later kwamen Nils Hopman, Rob Stevens, Vincent Vermeulen en Gert-Jan van Rheeën erbij.

Deze groep bleef van 1985 tot 1995 bijna geheel bij elkaar. Ik stopte zelf in 1993, maakte mijn fysiotherapie-opleiding af en vertrok een jaar later voor werk naar Zwitserland. Daar was het vanzelfsprekend en makkelijk om met langlaufen in contact te blijven. In een winterweekend bij mooi weer geniet ik nog steeds als ik alleen in een prachtige omgeving mezelf uitput en de hedendaagse stress achter me kan laten. Het is balsem voor mijn ziel en ik blijf er ook nog heel gezond en fit bij.

WAT ZIJN JE BESTE PRESTATIES?

Worldcup Ramsau 1991 10km skate en 10km klassiek met de Gundersen start was mijn beste prestatie (minste achterstand op de internationale winnaar). Mijn beste marathon was de Engadiner Ski Marathon in Zwitserland. Ik eindigde als 169ste van de 12.000 deelnemers en deed 42 km in 1 uur en 29 minuten, maar 5 minuten achter de winnaar.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE TRAININGSWEEK ERUIT?

Ik train eigenlijk altijd het hele jaar door, afhankelijk van hoe hard ik werk. Ook ben ik een mooiweersporter geworden. In de zomer doe ik van alles, racefietsen, mountainbiken, hardlopen en skeeleren. Ik hoef niet meer volgens een schema te trainen, dat heb ik gehad. Maar als ik een doel heb, train ik heel gericht en intensief. Dat is eigenlijk alleen mogelijk als je basisconditie goed is. Dit jaar in maart heb ik voor de eerste keer de Vasaloppet meegedaan. Ik heb toen vanaf oktober aanzienlijk meer krachttraining gedaan, vooral buik en rugspieren. Daarnaast heb ik heel veel uren alleen dubbelstoktraining gedaan.



Resultaat een 555ste plaats én ik heb onder de 5 uur (4 uur en 53 minuten) gelopen! Afgelopen winter heb ik wel 1500 kilometer op de latten afgelegd. Dat gaat voor langlaufers die in Nederland wonen natuurlijk bijna niet.

JE WOONT EN TRAIKT IN ZWITSERLAND, IDEAAAL NATUURLIJK ALS LANGLAUFER. WAT ZOUDEN NEDERLANDSE MARATHONLOPERS/LANGLAUFRERS KUNNEN LEREN VAN DE ZWITSERSE LANGLAUFRERS?

In het algemeen zou je kunnen zeggen dat de meeste Nederlandse marathonlopers/langlaufers als ze op de sneeuw staan te veel trainen omdat ze blij zijn dat ze kunnen trainen. Daardoor worden ze dan veelal te moe en presteren dan minder. Ook willen ze dan veel kilometers maken, waardoor techniekfouten er in slijpen. De Zwitserse langlaufers besteden heel veel aandacht aan de techniek. Overal in Zwitserland kan je aan hele goede techniekcursussen meedoen. Een goede techniek geeft sneller en makkelijker langlaufplezier!

SPORTERS TRAINEN SOMS WAT TE LANG OP DE OUDE VERTROUWDE MANIER EN WORDEN DAN NIET MEER >

> BETER. WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP DIE JE MEE ZOU WILLEN GEVEN AAN ALLE LANGLAUFRS DIE DIT LEZEN EN VOORUIT WILLEN GAAN IN CONDITIE EN LANGLAUFTECHNIEK?

De bovengenoemde vraag beantwoordt dit al voor een deel. Ik spreek uit eigen ervaring! Ik was tijdens de wedstrijden altijd moe omdat ik te hard trainde. Mijn fysieke waarden waren heel goed; ik liep in mijn goede jaren 8.42 op de 3000m bij een gewicht van 78kg. Toch verloor ik van fysiek zwakkere tegenstanders vanwege mindere techniek en oververmoeidheid. Later, toen ik minder trainde, meer rust nam en meer op mijn techniek lette, ging ik net zo snel of sneller. De kunst is dus genoeg rust te nemen; hard trainen is niet zo moeilijk. Een goede techniek aanleren is niet makkelijk en vergt tijd. Het is zeker belangrijk om in Nederland rolskittraining te doen en af en toe video's van langlauftechniek te bekijken en fysiek zo sterk mogelijk te zijn. Uiteindelijk moet je dus genoeg tijd hebben om te trainen en te rusten.

WAT VIND JE HET MOOISTE LANGLAUFGEBIED EN WAAROM?

Het mooiste langlaufgebied is voor mij het Roseggdal in Pontresina, vanwaaruit de loipe door het bos tot aan de gletsjertong reikt. Waarschijnlijk speelt daarbij mee de mooie herinnering aan de vele uren training daar vroeger met Kees Puijk. Omhoog deden we elkaar flink pijn met een stevig tempo om vervolgens op de terugweg pijlsnel af te dalen en te kijken wie er snellere ski's had.

WELKE MARATHON VIND JE HET LEUKST OM AAN MEE TE DOEN?

De mooiste marathon is voor mij de Engadiner Ski Marathon, vaak met mooi weer en bloedsnel!

HEB JE WEL EENS MEEGEDAAN MET DE WORLD CUP MASTERS OF GA JE DAT NOG EEN KEER DOEN?

Als er drie van de oude garde meegaan, ga ik mee naar de Masters. Dan kunnen we een mooi estafette team maken. Machiel Ittman, Niels Hopman en Vincent Vermeulen bijvoorbeeld, waarschijnlijk zijn ze alle drie nog steeds sneller dan ik.

WAT ZIJN JE PLANNEN VOOR HET KOMENDE SEIZOEN?

De Vasaloppet van 2013 vond ik heel leuk en moest ik als echte langlaufer een keer meedoen. Waarschijnlijk doe ik het komende seizoen weer mee. Ik pak als voorbereiding nog een paar andere marathons en Zwitserse wedstrijden mee. Belangrijk blijft de gezondheid, anders kun je niet trainen, en het plezier houden in de sport. Ik wens alle lezers een sportieve en mooie winter toe!



NOORDS FESTIVAL

In de week van 18 t/m 25 januari 2014 vindt in het Duitse Reit im Winkl voor de vijfde keer het Noords Festival (NK langlauf) plaats. Met activiteiten als de NK langlauf en verschillende tochten en cursussen biedt het Noords Festival een compleet programma op het gebied van langlaufen.

Het Noords Festival in Reit im Winkl is het leukste evenement op gebied van langlaufen. Het weidse en relatief vlakke deel van Reit im Winkl, een typisch Beiers dorpje aan de voet van de Alpen, leent zich uitstekend voor mooie langlauftochten. Verder zijn er in de omgeving diverse hoogteloipes, rodelbanen en skipistes. Tijdens de gezellige Noords Festival-week vinden hier wedstrijden, tochten en andere activiteiten plaats voor liefhebbers van Noordse sporten van alle leeftijden en niveaus.

3 PROGRAMMA'S

Ook dit jaar zijn er weer 3 aparte programma's. Alle drie de programma's bestaan uit instructielessen, mooie tochten onder begeleiding, videoanalyse, waxinstructie, afdaaltraining en een snowshoetocht. Ook de koppelkoers is een geliefd onderdeel. De programma's zijn zo opgezet dat je daarnaast ook mee kan doen aan de wegstrijsen van het NK of daar als toeschouwer van kan meegenieten. Inmiddels beroemd in Reit im Winkl is de gezamenlijke warming-up op muziek voor alle groepen!



Nederlands kampioen langlaufen: Ronald van Schaik (skating) en Anna van der Rhee (klassiek)

NK PROGRAMMA

Woensdag 22 januari: NK 7,5 km vrije stijl (skate)

Donderdag 23 januari: NK 10 km klassiek

Zaterdag 25 januari: NK marathon 25 km vrije stijl (skate)

Het verschil tussen de groepen is als volgt:

- **Recreatief klassiek** richt zich op de langlaufers in de niveau-groepen groen en blauw, ideaal voor beginners en diegenen die al meer ervaring hebben maar graag aan hun klassieke techniek willen werken en mooie tochten maken.
- Het programma **Sport Allround** combineert skating (vanaf niveaugroep groen) met klassiek (vanaf niveaugroep blauw) tot aan de niveaugroep zwart.
- **Sport skating** richt zich op de groep triatleten en andere duursporters die de langlaufsport ontdekken als een uitstekende winteroverbrugging. De triatloncoach Frank Heldoorn zorgt al voor de derde keer voor een grote groep atleten die aan het Noords Festival deelnemen! De skating-techniek spreekt bij deze groep het meest tot de verbeelding en vormt dan ook de hoofdmoot van het programma.

NK LANGLAUF

Tijdens het Noords Festival vinden er drie langlaufwedstrijden plaats waarbij een nationale titel te behalen valt: 7,5km skating, 10km klassiek en als afsluiter van de week de 25km langlaufmarathon. Daarnaast is er de koppelkoers, een gezelligheidswedstrijd waarvoor de deelnemers zelf club-, bedrijfs- of vriendenteams kunnen vormen. Het wedstrijdparcours op de berg van Reit im Winkl is pittig, maar niet al te moeilijk waardoor het voor sporters van alle niveaus mogelijk is om deel te nemen.



TECHNIEK: EEN INKIJK IN DE NIEUWE

De dubbelstok, een techniek die er simpel uitziet maar waar toch heel wat techniek achter schuilt. Door de jaren heen heeft de dubbelstoktechniek een flinke ontwikkeling doorgemaakt. Onder andere komt dat door de hogere gemiddelde snelheid bij wedstrijden waardoor de dubbelstoktechniek steeds belangrijker is geworden.

Beschik je niet over een goede dubbelstoktechniek dan kun je behoorlijk wat tijd verliezen en kracht verspillen. De ontwikkeling die de dubbelstok in de afgelopen jaren heeft doorgemaakt ligt vooral in het aanspreken van andere spiergroepen. Zo zijn de rompspieren een steeds grotere rol gaan spelen terwijl in de jaren '70 de beweging vooral uit de armen gemaakt werd. Ook is de totale beweging een stuk korter geworden en daardoor is de frequentie flink toegenomen.

26 ULVANG

Vegard Ulvang was een begenadigd "dubbelstokker" en een van de eerste langlaufers die de dubbelstok anders benaderde. Ulvang zette bij de dubbelstok eerst zijn armen in om vervolgens met zijn bovenlichaam in de stokken te hangen. Hierdoor kon hij een enorme zwiep in de beweging naar achteren krijgen en zo de armen een versnelling meegeven. Deze techniek werd veelvuldig gekopieerd en kreeg ook de naam "de Ulvang" dubbelstoktechniek (zie afbeelding 1).



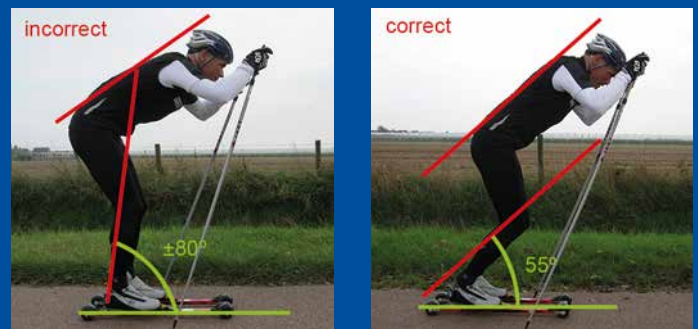
Afbeelding 1

DE INZET

Bij de nieuwste dubbelstoktechniek is de inzet nog bepalender geworden. Zo is het essentieel dat je bij de inzet de armen dicht bij het lichaam houdt, de ellebogen naar buiten zet waardoor je je schouders goed "op slot" kunt zetten en moet de timing, die van de inzet van de stokken en de buiging in de knieën, precies goed zijn. Bij de nieuwe dubbelstok zie je dat de stokken van boven komen en met kracht in de sneeuw geramd worden. De stokken worden dus niet, zoals bij de "Ulvang" techniek, eerst neergezet om pas daarna druk op de stokken te zetten. Hierdoor is het begin van de dubbelstok meteen een stuk explosiever. Een ander verschil met de oude "Ulvang" techniek is dat het hele bovenlichaam gestrekt naar voren hangt waardoor het bovenlichaam meer gebruikt kan worden direct bij het inzetten van de stokken (zie afbeelding 2).

Het eerste deel van de inzet gebeurt geheel door buiging van het bovenlichaam en de knieën, de armen blijven op dezelfde plek ten opzichte van de schouders. Nadat het bovenlichaam is ingebogen worden pas als laatste de armen uitgeduwd totdat de ellebogen gestrekt zijn. Vervolgens worden de polsen nog omgeklapt. Hierbij komen de handen maar een klein stukje voorbij de heup, bij heuvelop dubbelstokken slechts tot aan de heup. Bij de oude varianten worden de armen lang doorgezwaaid vanuit de schouder. Dit kost veel kracht en is niet zo efficiënt omdat je relatief niet zwakke spiergroepen gebruikt. Bij de huidige dubbelstok worden vooral de romp-spieren gebruikt die natuurlijk veel sterker zijn.

Bij het begin van de doorhaal is het essentieel dat de romp evenwijdig staat aan het onderbeen. Hierdoor kun je de meeste kracht overbrengen op de stokken doordat de romp bij buiging de stokken in een schuinere hoek zet en je de romp over de stokken heen kunt duwen. Zie afbeelding 3 waarbij het verschil goed te zien is ten opzichte van iemand met een mindere



Afbeelding 3

techniek. Bij de grotere kniehoek is het moeilijker jezelf over de stokken te "trekken". De timing van de buiging van de knieën, de stokinzet en het buigen van de romp zijn essentieel om tot een efficiënte dubbelstok te komen. Klopt deze timing niet helemaal dan haal je niet uit je dubbelstok wat je eruit kunt halen.

Bij de nieuwe dubbelstok worden er ook meerdere varianten toegepast. Zo heb je een dubbelstokvariant voor lange duur, sprint en bergop.



Afbeelding 4

DUBBELSTOK

Bij de techniek voor lange duur zoals bij de Vasaloppet kom je niet los van de ski (zie afbeelding 4). Meestal blijf je met je voet vlak op de ski's maar probeer je wel je bovenlichaam naar voren te laten hangen zodat je toch een optimale krachtoverbrenging hebt op je stokken. De stokken worden ook slechts tot net voorbij de heupen afgemaakt. Ligt de snelheid toch al vrij hoog dan wordt de beweging vertraagd bij het terughalen van de stokken naar voren. Dit is namelijk het herstelmoment (zie afbeelding 5). Hierbij kom je eerst weer mooi rechtop om vervolgens de beweging weer explosief uit te voeren. Bij de sprint is vooral het verschil dat het bovenlichaam nog meer naar voren komt.



Afbeelding 5



Afbeelding 6

Dat lukt eigenlijk alleen door het bovenlichaam zo explosief naar voren te gooien waardoor de voeten loskomen van de hakplaat. Je gaat dus niet bewust op je tenen staan! Door de explosieve strekking van de knieën om het lichaam naar voren te brengen kom je met je voeten los van de ski (afbeelding 6).

Bij bergop dubbelstokken is het nog belangrijker om de frequentie omhoog te krijgen. Dat doe je door de beweging naar achteren nog korter te maken en de stokken nog sneller naar voren te brengen, waarbij de stokken schuiner naar achteren worden ingezet. Hierdoor kun je meteen kracht op de stokken zetten. Dat lukt ook makkelijker omdat de snelheid lager ligt. Maak je de beweging te lang dan val je teveel stil heuvel op. Om de stokken sneller in te kunnen zetten is het strekmoment naar voren korter, je strekt jezelf niet volledig uit omdat deze beweging anders te lang duurt en je teveel stil valt (zie afbeelding 7). Ten opzichte van de hellingshoek, die heuvel op steiler is, is de kniehoek ook scherper. Je hangt dus nog meer naar voren ten opzichte van de grond.

De dubbelstok heeft de afgelopen jaren echt een evolutie ondergaan, de rompinzet is steeds belangrijker geworden. De kracht van het bovenlichaam is dus een steeds belangrijkere component geworden binnen het langlaufen. Daarom wordt er ook steeds meer getraind



Afbeelding 2

op rompstabiliteit en rompkraft. Deze is namelijk essentieel voor de dubbelstok. Aangezien er bij het skaten ontzettend veel overeenkomsten zijn met de dubbelstoktechniek geldt daarvoor hetzelfde.

Als je naar de laatste skate-techniekontwikkelingen kijkt dan zie je dat de voorwaartse inzet van het gehele lichaam bij het skaten ook steeds belangrijker begint te worden. Bij de 1 op 1 en de rolskischaaftas zie je eigenlijk een dubbelstokbeweging met een beenafzet (afbeelding 8). Dat is mooi om te zien dat een klassieke techniek een skatingtechniek ondersteunt. Er is dus absoluut een wisselwerking tussen de klassieke techniek als de skatingtechniek en het is van belang is om beide te trainen. Hierdoor zie je dat beide technieken elkaar versterken waardoor je uiteindelijk een completere langlaufer wordt.

< Machiel Ittmann September 2013



Afbeelding 7



Afbeelding 8

Naam: **Tosca de Wit**
Woonplaats: **Waddinxveen**
Leeftijd: **19**

Tosca heeft samen met haar zus Nicole dit jaar meegedaan aan een aantal marathons. Heel bijzonder dat deze jonge meiden al gekozen hebben voor deze lange afstanden (redactie).

WAAROM JOUW KEUZE VOOR LANGLAUFEN ALS SPORT?

Als klein meisje werd ik altijd al door mijn ouders meegenomen naar de langlaufbaan in Gouda. Daar heb ik de kinderlessen gevolgd en zo spelenderwijs en met veel plezier langlaufen geleerd. Toen ik wat ouder werd ben ik met de lessen voor volwassenen mee gaan doen. Daarna ben ik ook begonnen met de conditietraining op de langlaufbaan op woensdagavond. Al die lessen vond ik altijd erg leuk. In het begin omdat de lessen gewoon op een heel afwisselende en speelse manier werden gegeven. Na een tijdje werd ik wat behendiger op de ski's en was het erg leuk om steeds andere, moeilijkere dingen uit te proberen. Er was altijd een uitdaging. Als je dan ook nog op vakantie bent en je mooie sporen hebt met een lekker zonnetje is het gewoon heerlijk om een stuk te gaan langlaufen.

TRAININGEN

Gemiddeld train ik zo'n 5 á 6 keer per week, wat neerkomt op ongeveer 10 uur. De duur van mijn trainingen varieert tussen de driekwartier tot 3 uur achter elkaar. Ik werk elke dag tot 5 uur, dus doordeweeks train ik na mijn werk en dat is dan maximaal 2 uur. In het weekend doe ik meestal langere trainingen, omdat ik daar dan genoeg tijd voor heb. Op die manier is het goed te combineren en blijft het leuk. Afhankelijk van welke wedstrijden er aan komen en in welk seizoen ik zit, ga ik meer hardlopen of meer rolskiën. Naar de zomerbiathlon wedstrijden toe doe ik vooral aan hardlopen en fietsen. Maar nu het winterseizoen er weer aan komt ga ik weer meer rolskiën.

BESTE PRESTATIE

De beste prestatie die ik heb geleverd was afgelopen jaar bij het NK langlauf in Reit im Winkl. Ik ben daar eerste geworden op de marathon. Ik was eigenlijk best verbaasd dat ik die wedstrijd heb gewonnen, want ik had pas één keer eerder een langere wedstrijd geskied. Daardoor was het nog best wel heel lastig om de wedstrijd in te schatten. Ik had niet echt een idee hoe lang het nou eigenlijk zou zijn en hoe hard ik kon starten.

MARATHONS

De Sylvesterlauf was mijn allereerste lange afstandswedstrijd.



Dit was een hele leuke en mooie wedstrijd om te proberen aan de langere afstanden. Het was een heel erg mooi parcours met uitstekend geprepareerde loipes. Het was niet vlak maar er zaten ook geen steile heuvels in waardoor het heel goed te doen was. De wedstrijd bestond uit 3 rondes van 8 km. De sneeuw werd op sommige plekken wel wat slecht aan het einde van de wedstrijd. De start was heel chaotisch. Iedereen moest zijn ski's in het startvak leggen. Helaas waren daar géén sporen getrokken. Dus startten we met 100 man op 25 vierkante meter, wat wel erg krap was!

Na de Sylvesterlauf kwam het NK lange afstand. Deze wedstrijd was een stuk zwaarder dan de Sylvesterlauf. Dit kwam doordat er in dit parcours meer zware heuvels zaten en de sneeuw zachter was. Ondanks dat vond ik ook deze wedstrijd erg leuk om te doen, maar ook erg zwaar. Dit kwam voornamelijk door de sneeuw omstandigheden maar natuurlijk ook doordat ik al andere wedstrijden had gedaan (en ook trainingen en andere leuke dingen) in de week van het Noords Festival. Het was erg leuk om een Nederlandse wedstrijd te skiën. Je werd op meerdere plekken gewoon in het Nederlands aangemoedigd door mensen die je kent. Dat is altijd erg fijn, zeker als je heuvel op moet!

De laatste lange afstand die ik afgelopen seizoen heb gedaan was een wedstrijd in België. Dit vond ik de zwaarste en minst leuke wedstrijd. Het begon al bij de start. Het was mistig en regenachtig weer waardoor het best koud was. We hadden wel gewoon lekker ingeskiëd en waren op tijd bij het startvak. Daarna heb ik nog een lange tijd moeten wachten voordat we eindelijk gingen starten waardoor ik het wel heel erg koud kreeg. Toen we gestart waren gingen de snelle mannen voorop. Het parcours was met de hand geprepareerd en niet erg stevig. > pagina 30



Naam: **Nicole de Wit**
Woonplaats: **Waddinxveen**
Leeftijd: **16**

Dit jaar heb ik mijn middelbare diploma gehaald, en ga ik een MBO opleiding doen. Ik hoop dat mijn nieuwe school mij net zo goed steunt als mijn vorige school!

MARATHONS

Het afgelopen seizoen heb ik voor het eerst een aantal marathons meegedaan. Mijn eerste marathon was in de kerstvakantie van 2012-2013. Met mijn ouders en mijn zus waren we op vakantie in Reit Im Winkl. Mijn vader kreeg te horen dat er in Kössen een marathon was, de Silvesterlauf. Hij was heel enthousiast en dus gingen we meedoen. Ik wist niet of ik nou echt zin had om een 24 km lange marathon te gaan doen. Toen ik aan het opwarmen was had ik geen flauw idee wie mijn tegenstanders waren en hoe snel ze zouden zijn. In het startvak lagen er niet van die mooie sporen zoals bij het NK. Iedereen stond heel dicht tegen elkaar aan. Ik was best wel een beetje bang voor de start want het was een wirwar van stokken en ski's. Ik had geen flauw idee wanneer ik moest starten want ik zag niets. Toen we startten zette ik in het gedrang per ongeluk een stok tussen de benen van een andere langlaufer. Of die daardoor is gevallen? Geen idee! Daarvoor is het te druk. Aan alle kanten zie je mensen. Een aantal daarvan ga je voorbij en anderen gaan juist jou voorbij. Toen iedereen eindelijk een plekje in de wedstrijd had gevonden werd het wat rustiger en vond ik het ook een stuk leuker. Ik heb 3 rondjes moeten skiën en ben uiteindelijk nog 3de geworden. Mijn 2de marathon was die van het NK. Ik had eigenlijk al heel de week zin om de marathon te gaan doen omdat ik het toch wel heel leuk vond. Ik heb mijn marathon samen met Niek Heldoorn geskied. We hadden een prettig tempo en wisselden ook steeds van kop. Niek is iets voor mij geëindigd. Ik ben er trots op dat ik toch 2e ben geworden.

BESTE PRESTATIE

Mijn beste prestatie is Nederlands kampioen klassieke stijl in 2011 bij de dames. In 2013 ben ik 2de geworden bij het NK op de marathon. Daarvoor won ik bij de jeugd ook wel eens wat en was ik blij met al mijn prijzen, ook al was het een snoepje of een sjaal. Ik hoop natuurlijk dat er nog veel mooie prestaties bij komen.

WINTER 2013-2014

Ik weet nog niet precies wat ik allemaal ga doen dit seizoen. Ik begin nu net aan mijn MBO opleiding en weet dus nog niet hoe druk ik het krijg en wanneer ik mijn toets weken heb. Maar als het gaat wil ik deze winter meer marathons gaan doen omdat ik dat toch wel heel leuk vind. En ik wil ook graag mee naar >

WAAROM JOUW KEUZE VOOR LANGLAUFEN ALS SPORT?

Dat komt eigenlijk door mijn ouders. Mijn ouders deden aan skiën maar zagen de mensen langlaufen en zijn toen zelf ook daarmee begonnen. Mijn papa is trainer geworden op de langlaufbaan in Gouda waar hij mij dan als klein meisje mee naar toen nam. Daar zag je dan een klein meisje samen met haar zus Tosca leuk op de langlaufbaan heen en weer schuifelen. Ik vind het langlaufen nog steeds leuk om te doen en ben er nu serieus mee bezig. Ik heb al heel veel geleerd en leer nog elk jaar weer bij.

TRAININGEN

Voor het langlaufen train ik veel, vaak 6 keer in de week. Daarbij doe ik aan hardlopen, fietsen, rolskiën, biatlontraining en natuurlijk in de winter langlaufen. Hierbij word ik geholpen door Frank Heldoorn. Ik krijg 1 keer in de maand een trainings-schema opgestuurd. Hierop kan ik zien wat ik in een week moet doen. Het trainingsschema is iedere week anders. De ene week ben ik meer aan het hardlopen en de andere week ben ik meer aan het rolskiën. Het aantal uur dat ik train verschilt dan ook per week. Het sporten moet natuurlijk ook gecombineerd worden met school. Ik ben 4 jaar lang met het sporten gesteund door school. Toen ik het eerste jaar op de middelbare school kwam heeft mijn vader gelijk verteld wat ik allemaal aan sport deed en dat ik ook wel eens vrij zou willen krijgen in schoolweken. Ik had geluk dat een meisje in de 3de heel hoog aan kunstschaatsen deed en dat zij nog meer sportte dan ik en zelfs een aangepast rooster had. Hierdoor wilde mijn school mij wel vrij geven in sommige schoolweken. De voorwaarden waren dan wel dat ik goede cijfers haalde en me goed gedroeg in de les. Zo heeft mijn school mij 4 jaar gesteund in het sporten.

> De eerste lopers schoven alle sneeuw naar de zijkant. Het gevolg was dat de sneeuw in het midden hoog was en naar de zijkant heel erg afliep. Dat skiet heel erg lastig, zeker 30 km lang!

WINTER 2013-2014

Dit seizoen ga ik natuurlijk weer mee doen met het NK. Ik wil ook heel graag weer een paar lange afstanden doen. De twee lange afstandswedstrijden die ik dit jaar sowieso weer ga doen zijn de NK lange afstand en de Sylvesterlauf. Verder heb ik nog geen andere wedstrijden op de planning staan, maar ik hoop dat het er meer gaan worden dan alleen deze wedstrijden.

AMBITIE

Ik had vroeger altijd de droom om mee te kunnen skiën in de Worldcup. Deze droom heb ik inmiddels niet meer omdat het bijna niet haalbaar is. Nu wil ik gewoon lekker wedstrijden en marathons gaan doen. Natuurlijk wil ik dan ook winnen of in ieder geval zo hoog mogelijk eindigen. Over 3 jaar hoop ik gewoon lekker veel marathons zo goed mogelijk te doen. Daarvoor zal ik hard moeten trainen en veel duurconditie opbouwen, wat af en toen ook wel heel saai kan zijn. Maar met leuke muziek op gaat dat toch helemaal goed komen.

VOORBEELD EN SPONSORS

Een echt voorbeeld heb ik niet. Ik vind het Noorse team erg goede langlaufers en langlaufsters hebben. De meeste daarvan hebben ook een erg mooie techniek. Mijn grootste sponsors zijn natuurlijk mijn ouders. Verder krijg ik ondersteuning van Vasa Sport en van de langlaufvereniging Gouda. Ook krijg ik begeleiding van Frank Heldoorn die sinds dit jaar mijn trainingsschema's maakt.

WAT WIL JE NOG MEEGEVEN AAN DE LEZER?

Dat langlaufen gewoon een ontzettend leuke sport is, die hier in Nederland een beetje wordt geassocieerd met oude mensen. Dat is dus écht niet waar! In het buitenland zie je dat kinderen al van jongs af aan leren langlaufen en wedstrijdjes doen. Net als wij eigenlijk.

> Livigno, Oberhof en naar het NK in Reit Im Winkl.

AMBITIE

Iedereen droomt er natuurlijk over om topsporter te worden en om alle goede sporters te kunnen verslaan. Ik droom daar ook over. Ik weet dat ik waarschijnlijk nooit zo goed ga worden als de toppers op tv. Zij blijven mij wel inspireren om door te gaan. Ik zal wel altijd door blijven trainen en stiekem hopen dat ik toch heel goed word. Ik laat het allemaal op me afkomen en ik zie wel waar ik kom.

SPONSOREN EN TRAINERS

Mijn grootse sponsor is natuurlijk mijn papa. Hij is zelf ook fanatiek in het langlaufen en neemt ons overal mee naar toe. Daarnaast word ik ondersteund door de Langlauf Vereniging Gouda en Vasa Sport. Mijn vader is eigenlijk ook altijd mijn hoofdtrainer geweest. Hij zei vaak wat ik ging doen en maakte ook de trainingsschema's. Verder sprak hij met iedereen die er verstand van had om te kijken wat een goede voorbereiding was en waar ik beter van zou worden. Zo is ook het contact met Frank Heldoorn, die nu de training schema's maakt, ontstaan. In al die jaren heb ik ook verschillende trainers gehad bij LLV Gouda en RW die mij geholpen hebben. Daarnaast zijn er ook nog de trainers van SLT en Vasa Sport die me helpen om mijn techniek te verbeteren.

VRIJE TIJD

In mijn vrije tijd vind ik het altijd heel leuk om met vrienden af te spreken of om lekker uit te gaan. Door het sporten kan ik niet zoveel uit gaan, wat ik ook wel jammer vind. Ik vind het eigenlijk ook wel een beetje belangrijk om af en toe uit te gaan en lol te maken met mijn vrienden. Als ik niets bereik met het sporten, dan zou ik mijn hele jeugd alleen maar gesport hebben en geen lol hebben gemaakt. Dat wil ik niet, want mensen zeggen altijd dat je jeugd de beste tijd van je leven is. Als dat wordt gezegd moet je het natuurlijk ook proberen. Maar ik vind het ook lekker om op de bank te zitten en tv te kijken of lekker te luieren. En dan de volgende dag weer hard trainen! <



Klaar voor de start in Rena

De Noorse Birkebeiner is een begrip. In een land waar het langlaufen volkssport nummer één is, gaat het er vooral om hoe snel je hem gedaan hebt. Het geeft je status. Een Nederlands team dat na de Vasaloppet een nieuwe uitdaging zocht, volbracht deze tocht dwars over de Noorse bergen. Ieder jaar is het half maart weer één volksfeest in de bergen rond Lillehammer.

De Birkenbeiner heeft een bijzondere geschiedenis. Wie meedoet aan deze 54 km lange langlauftocht moet dat doen met een rugzakje van minstens 3,5 kg. Deze voorwaarde refereert aan een belangrijk stuk Noorse geschiedenis. Ooit werd een koningskind van hetzelfde gewicht in alle stilte door twee skiërs dwars over de bergen naar een veilig oord gevoerd.

VOORBEREIDING

Het groepje langlaufers, dat vorig jaar, bij Vasasport de voorbereidingen deed, wilde na de Vasaloppet in 2012 aan een ander evenement deelnemen. De Birkebeiner van Rena naar Lillehammer paste daar prima in. De langlaufers uit Noord-Brabant en het Gooi hadden sinds de Vasaloppet een hecht contact met elkaar. Elk trainden ze in hun eigen omgeving. Maandenlang werkten ze op de rolski aan hun conditie en techniek. Met VasaSport reisden ze naar Thüringen voor een goede sneeuwtraining en maakten ze gebruik van de sneeuw in eigen omgeving en Winterberg. Na alle voorbereidingen maakten de Brabanders Jan-Hein Broekman, Sybrant Walsma en de Gooiers Figaro den Hollander, Paul Nijhuis, Rob Havenga, Peter Coebergh en Marien van den Engel zich op voor de reis naar het noorden. Een vlucht naar Oslo



en met een busje vanaf de luchthaven richting Lillehammer. Overnachtingsplek werd Hafjell, het Olympische mekka voor alpineskiërs uit de hele wereld. Maar datzelfde geldt voor de Birkebeiner; ook hier zie je deelnemers uit de hele wereld, bijvoorbeeld ook uit Australië.

DE MARATHON

Een dag voor de race is het goed om nog even rustig de benen te strekken in een deel van de loipes van de Birkebeiner bij Sjusjøen. Het was een mooie voorbereidingsdag voor de echte race de dag erna. En dan is het zo ver! Na een uitgebreid ontbijt is het tijd voor de rit naar Rena. Het weer is wel weer heel anders dan de dag ervoor. Tja en hoe zit het dan met de wax? Glijdt het straks goed genoeg? Heb ik wel genoeg grip bij het klimmen? Onzekerheid troef, maar ze gaan ervoor. Zelf doe ik alleen het eerste stuk om vooral te kunnen fotograferen. Om de sfeer vast te leggen. In de startvakken gaat het er gedisciplineerd aan toe. En dan de knal. Daar gaan er weer een paar duizend omhoog. Vanaf het startpunt in Rena is het een forse klim, niet de enige trouwens. Voor het begin is dat een behoorlijke inspanning. Halverwege de tocht werd het weer ook grimmiger met wind en sneeuw. Soms met slecht zicht. Maar gehard als ze waren trotseerden de langlaufers uit Brabant en het Gooi de zware omstandigheden. Moe, maar voldaan kwamen ze over de eindstreep in Lillehammer. Het was weer een nieuwe superervaring die ze kunnen bijschrijven op hun lijstje van langlaufervaringen in het buitenland. Ze hebben hiermee in ieder geval de heldendaden van de redders van het koningskind Haakon Haakonsøn geëvenaard. En dat is geen kleinigheid. < Tekst en foto: Fred Geers, NordicWinter

Snel langlaufen met verplichte rugzak van 3,5 kg

*"I can see the target in front of me
and I know I can make history with this single shot."*

REACH OUT AND FEEL THE GAMES

WITH ODLO'S NORGE TEAM COLLECTION

Ole Einar Bjørndalen

DISCIPLINE Biathlon



NATION Norway



AGE 39



Personal Training Calendar

TARGET Sochi 2014



OUTPUT OUTPUT



TOTAL TRAINING TIME 4509 h (in 4 years)



1257 h 1440 h 1080 h 192 h 540 h

KRACHTTRAINING VOOR ALLE LANGLAUERS!

Uiteraard doen we allemaal elke week ons (soms letterlijk) stinkende best om fit te blijven. We rennen, rollen, lopen, fietsen, zwemmen en gebruiken af en toe een of ander kracht-apparaat. Maar wat hebben we nodig om echt goed te kunnen presteren? In dit artikel ga ik in op krachttraining. Daarbij gaat het om veel meer dan alleen trainen met gewichten!



Op de Norwegian School of Sport Sciences Oslo is in 2010 een onderzoek uitgevoerd naar het effect van krachttraining bij elite langlaufers. De leeftijd van de onderzochte groep elite skiërs was tussen de 18 en 27 jaar bij zowel vrouwen als mannen. De interventie van het onderzoek was een toevoeging van 2 maal per week een specifieke krachttraining gedurende 12 weken, aanvullend op de gewone aerobe training. Het resultaat: de krachttraining liet een significante verbetering zien op het skate rolskiën en het dubbelstokken (*double poling*) waarbij tevens een verbeterde VO2max is gemeten.

IS DIT VOOR ONS BELANGRIJK?

Een eerste reactie zou kunnen zijn dat een groot deel van de Nederlandse langlaufers niet in de bovenstaande leeftijdsgroep valt. Maar dat is juist een reden te meer om meer aandacht te gaan besteden aan krachttraining omdat kracht vanaf je 30ste levensjaar al af neemt. Wil je echter wel belastbaar en sterk blijven dan is het mogelijk om zelfs tot op heel hoge leeftijd een verbetering van functies en vooral kracht te zien bij krachttraining. Ik zal nog wat meer argumenten aandragen voor deze trainingsvorm. Een krachttraining doet aanspraak op het anaerobe systeem, met name op de fosfaten. Het voordeel is dat deze energiebronnen weer snel aangevuld kunnen worden. Een krachttraining hoeft vaak ook niet lang te duren. Bij een circuittraining ben je al snel met 5x (8 á 10) herhalingen in een half uurtje klaar en ben je daags erna hersteld. Een aerobe training van 2 uur kost meer tijd en heeft tevens een herstelduur van bijna 2 dagen. Daarnaast kan een krachttraining binnen en buiten plaatsvinden afhankelijk van het weer, en met enige aandacht en inventiviteit is er zelfs geen apparatuur voor nodig. Een goede zware krachttraining is zeer effectief op de attributie ofwel de juiste aansturing van de spiergroepen en kan hierdoor een goede aanvulling zijn op je techniek of bepaalde gebreken in de techniek. Bij een goede core stability en meer vermogen per langlaufbeweging blij je toch een stukje sneller boven aan de berg te staan ook al ben je geen elite skier.

Voor langlaufers die meedoen aan wedstrijden lijkt dit uiteraard logisch en gesneden koek. Echter ik vraag me af of er ook specifiek op wordt getraind. Zelfs voor langlaufers die geen wedstrijden doen maar wel lekker lange tochten willen maken is de krachttraining wellicht nog belangrijker. Ik neem voor het gemak aan dat de trainingskilometers of -uren ook

wat lager liggen; de kans op het ontstaan van blessures is dan ook hoger. Vaak wordt gedacht dat je door krachttraining eerder geblesseerd kan raken. Het tegenovergestelde is het geval. Krachttraining is vaak een gecontroleerde simpele beweging op een hoge intensiteit waardoor je specifiek de trekbelastbaarheid van je weefsels traint en vervolgens minder snel blessures oploopt. Zeker bij een sport als langlaufen waarbij veel herhaling van dezelfde beweging voorkomt is dit belangrijk. Wanneer ik jullie nog niet heb kunnen overtuigen. Krachttrainingen kunnen erg leuk zijn! Het grootste probleem is vaak het correct samenstellen en structureel uitvoeren van je programma.

KRACHTTRAINING ALGEMEEN

Een krachttraining bestaat uit een herhaling van een beweging tegen een dusdanige weerstand dat je binnen 5 á 10 herhaling merkt dat de energie je beperkt in de correcte uitvoering van de oefening. Dit is het meest gangbaar indien je traint met gewichten of apparatuur. De fosfaathuishouding laat dit toe voor dit aantal herhalingen en herstel duurt vervolgens ongeveer 2 minuten. In die rusttijd kan je verder met een andere spiergroep. Tijdtechnisch is het handig om twee of drie oefeningen achtereenvolgens te doen. Waarna je vervolgens 5 minuten totale rust houdt voor de volgende set oefeningen in andere spiergroepen. In de vorm van circuittraining kan je alle spiergroepen afwisselend belasten en weer rust geven. Samen trainen heeft de voorkeur want dan zou je er een minicompetitie van kunnen maken of je kan elkaar helpen met de uitvoering.

CORE STABILITY

State of the art is tegenwoordig core stability, het trainen van de rompspieren. Gelukkig is langlaufen al een core stability oefening op zichzelf. Echter met ons bureaubestaan kan het geen kwaad om dagelijks een setje van bijvoorbeeld 5 oefeningen te herhalen. Uiteraard rechte- en schuine buikspieren, zijwaartse oefeningen, romprotaties en stabiliteitsoefeningen op de benen en romp. Uiteraard kan je dit met de groep voor of na de rolski-, hardloop- of langlauftraining doen. Veel core-stability oefeningen zijn statisch. Ofwel de bekende plank of een bruggetje maken en zo lang mogelijk vasthouden. Mijn voorkeur gaat echter uit naar dynamische oefeningen in de vorm van bewegingen waarbij een positie moet worden behouden. Denk bijvoorbeeld eens aan lopen op de handen en de >

> voeten waarbij de billen zo laag mogelijk moeten blijven.

INTERVAL

Intervaltraining is ook zeer geschikt als krachttraining. De intervallen duren tussen de 15 en 45 seconden. Een goede mogelijkheid is sprinttraining of heuveltraining. Simpel de oefeningen herhalen totdat je merkt dat je de snelheid niet meer haalt of de heuvel niet meer opkomt. Tussendoor is het handig om totale rust te houden. Ook een bochtentraining of een starttraining kan dienen als intervaltraining. De beste manier om een krachttraining te doen is een snelheidstraining. Hierbij maak je een combinatie van piekvermogen en een hoger bewegingsritme. Wanneer je merkt dat het bewegingsritme afneemt is de energievoorraad ten einde. Dit is uiteraard afhankelijk van de getraindheid van de langlaufer. De makkelijkste training is heuvel op dubbelstokken met vol vermogen, of een skate sprint op de rolski zonder stokken, en uiteindelijk een combinatie van beide. Het grote voordeel van de intervaltraining is dat je echt je sport aan het beoefenen bent en je dus niet "met een stereo luid in een bedompt hok ijzer aan het verslepen bent" zonder zicht op het directe nut hiervan.

TOT SLOT, HOE OPTIMAAL TE TRAINEN?

Het belangrijkste is om te trainen naar je mogelijkheden. Dit kan betekenen dat bij een drukke agenda, slechte weersom-

SITES/LINKS MET FILMPJES TER INSPIRATIE

<http://www.nordicskiracer.com/trainingstrength.asp>

http://www.crosscountryskier.com/2009_10/features/

[pre_season_strength.htm](http://www.youtube.com/watch?v=jRXB5vEOmC8)

[http://www.youtube.com/watch?v=jRXB5vEOmC8](http://www.youtube.com/watch?v=RHMcsHR4IDY)

[http://www.youtube.com/watch?v=RHMcsHR4IDY](http://www.youtube.com/watch?v=Lm84SNWzykc)

[http://www.youtube.com/watch?v=Lm84SNWzykc](http://www.cjism.be/gezondsporten/themas/training/)

<http://www.cjism.be/gezondsporten/themas/training/abc-van-trainen/trainingsgids-voor-duursporters>

standigheden, of gewoon vermoeidheid, de training wordt aangepast. Een korte core stability training is dan wellicht prettiger dan een uitputtende aerobe training. Stel jezelf voor de start van elke training een aantal vragen! Hoe voel ik mij vandaag? Wat wil ik graag trainen? Hoe bereik ik mijn trainingsdoel? Pas wanneer je op alle drie de vragen voor de training een antwoord hebt kan je achteraf de training evalueren en bepalen of het een leuke en succesvolle training is geweest. Hierdoor zal je sneller vorderingen maken en meer inzicht krijgen in trainen en je mogelijkheden. Vergeet niet om je clubgenoten of trainingsmaatjes uit te dagen om weer betere, zwaardere of moeilijkere oefeningen te bedenken die gerelateerd zijn aan je sport. Want samen trainen is voor de meeste mensen toch nog altijd de beste manier om te komen tot een inspirerende, afwisselende en succesvolle training. Aan de slag!

Jeroen Hilckmann <

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.

Inline skates

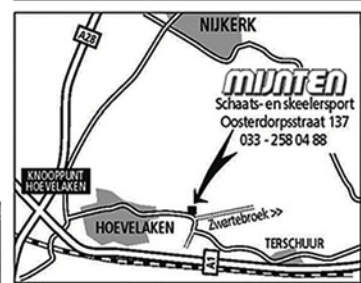
De nieuwste modellen speed, fitness en streetskates. O.a. Bont, Maple, Powerslide, K2, Rollerblade, Raps, Fila, Luigino, Viking, Zandstra en USD. Wielen, lagers, beschermers, helmen en kleding. Verhuur en 2e-hands skates. Voor onderhoud, reparatie en lessen, kunt u ook bij ons terecht.



Wessels-Mijnten

Marathon Competitie 2013

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.



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



Naam: Lilian Leijn
Woonplaats: Waddinxveen
Leeftijd: 16

Ik zit nu in mijn eindexamen jaar van de Havo. Na mijn middelbare school wil ik verloskunde gaan studeren.

WAAROM DE KEUZE VOOR LANGLAUFEN EN BIATLON ALS SPORT?

Zoals sommigen al weten is het begonnen met mijn zus Ilonca, die tot 2010 heel actief aan biatlon heeft gedaan. Eigenlijk langlauf ik al mijn hele leven, ook op de langlaufbaan in Gouda. Het langlaufen is er dus eigenlijk wel met de paplepel ingegoten, maar dat is niet waarom ik nog steeds langlauf. Dat doe ik omdat ik het gewoon een ontzettend leuke sport vind, waarbij je lekker moe kunt worden en waarbij je voldoening krijgt als je dat gewoon in een rustig tempo doet. In de winter kan ik enorm genieten van het uitzicht, met de sneeuwvlokjes of tijdens de schemer. Als ik hier aan denk dan sta ik al weer te trappelen om te gaan langlaufen.

De reden dat ik winterbiatlon doe is omdat ik het leuk vind om het langlaufen en het schieten te combineren en in de wedstrijden te mogen strijden met de besten van alle landen

die mee doen aan bijvoorbeeld de "Alpen Cup". Bij deze wedstrijden ski ik met mijn wapen op mijn rug en dat is heel leuk. Tijdens het schieten moet je goed kunnen focussen. Dit geldt ook voor de zomerbiatlon die ik doe. Het is soms best moeilijk omdat je na een zware ronde langlaufen of hardlopen moe bent en toch je wapen stil moet houden om zo goed mogelijk te schieten. Maar dit is ook het leuke van biatlon. Hierin kan jij jezelf onderscheiden van de rest.

WAT IS DE BESTE PRESTATIE DIE JE TOT NU TOE HEBT GELEVERD?

De beste prestaties zijn toch op langlaufgebied. Ik ben 3 keer Nederlands Kampioen overall geworden. Eén keer op de vrije stijl in 2011, toen ik 13 jaar was. En in 2012 zowel vrije stijl als klassieke stijl. Ik weet nog goed wat er gebeurde toen ik de eerste keer Nederlands kampioen werd. Ik hoorde tijdens de wedstrijd, terwijl ik de berg omhoog ging, ineens een mevrouw tegen mij zeggen "ja goed zo! Je bent de eerste dame die hier langs komt!". Toen besepte ik pas dat ik op de eerste plaats lag.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE TRAININGSWEEK ERUIT?

Op maandag ga ik meestal met mijn vader naar de schietvereniging OKK toe om daar klein kaliber te schieten. Dinsdag heb ik krachttraining bij FysioVisiq in Gouda. Op woensdag is er biatlon training bij RW in Bergschenhoek. Donderdag is een rustdag en op vrijdag is het weer krachttraining bij FysioVisiq. Op zaterdag en zondag is er in de zomer biatlon training bij RW en in de herfst en winter, als de langlaufbaan weer geopend is, ben ik op zondag te vinden op de langlaufbaan in Gouda. Dit alles lijkt allemaal een beetje onmogelijk te combineren met schoolwerk. Soms is dat ook zo, maar gelukkig gaat dit meestal gewoon goed en haal ik nog steeds goede cijfers. Natuurlijk zit ik ook wel eens is tot laat aan mijn huiswerk of sta ik 's ochtends vroeg op om mijn huiswerk af te maken. Het een kwestie van goed plannen en dat gaat steeds beter.

ZOMER

Van de zomer heb ik samen met mijn zusje Carine en mijn vriend Niels Boersma getraind in Zweden. Hier hebben wij werkelijk van alles gedaan. Schieten, rolskiën, hardlopen, langlaufen, fietsen, shoppen, noem maar op. Zo zijn wij met zijn drieën ook de Hovfjället omhoog geroleskied. Dit is een berg van 7,4 km lang met een hoogte verschil van 362 meter. Het was eigenlijk één lange krachttraining, maar zeer de moeite waard want het uitzicht was mooi. De meiden uit Torsby gaan overigens maar tot het punt 4,7 km en ik ben tot het punt 7,4 km gegaan en dat is het eindpunt voor de mannen! Dit was toch wel de zwaarste training die ik heb gedaan in de hele vakantie.

De omgeving waar we zaten motiveerde mij om te trainen maar ook Chardine Sloof motiveerde mij enorm. Chardine Sloof is in 2012 twee keer eerste geworden op het Junioren >

> Wereldkampioenschap biatlon. Toen ik haar helemaal kapot zag gaan tijdens de training dacht ik, "ja dat wil ik ook". Van mijn vader mocht ik lekker moe worden tijdens de training. Buiten adem kwam ik elke keer aan bij de schietbaan om vervolgens mij zo goed mogelijk te concentreren op het schieten. Natuurlijk bestond mijn vakantie niet alleen uit trainen. Ik heb ook wandelingen gemaakt, gezwommen en geshopt in grote shop steden, zoals Karlstad en Göteborg. Ik ben dan ook niet alleen met trainen goed geslaagd maar ook met shoppen!

Als ik het zwaar heb tijdens trainingen en soms geen zin meer heb om door te gaan denk ik aan wat ik wil bereiken. Ik weet dat ik daarvoor heel hard moet trainen. Die gedachte motiveert mij dan om door te gaan. Dit valt niet altijd mee. Soms heb ik het dan ook echt gewoon gehad en is het moeilijk om mezelf nog moed in te spreken. Dan schreeuw ik heel hard tegen mezelf. Ik weet dat het gek klinkt, maar het helpt wel.

ZOMERBIATLON

Eerlijk gezegd leveren de zomerbiatlon wedstrijden geen bijdrage aan de winterbiatlon wedstrijden. Sterker nog, het is verstandiger om niet de wedstrijden mee te doen. Dit heeft er mee te maken dat je, in je rustmaand april, terwijl je net uit een intensief winterprogramma komt, alweer moet knallen voor die wedstrijden. Het voordeel is dat het schieten niet verslapt. En verder is het erg gezellig.

KOMEND SEIZOEN

Ik wil komend seizoen weer meedoen aan wedstrijden uit de "Alpen Cup" en eventueel wedstrijden doen in de "Deutschland Pokal". Het NK Langlauf zit er waarschijnlijk niet in dit jaar omdat die week samen valt met mijn toetsweek op school.

BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING

Ik ben lid van RW Rottemeren en de Langlaufvereniging Gouda. In Gouda mag ik gratis de trainingen doen die ik wil. In het verleden hebben ze mij ondersteund met schoenen omdat mijn voeten steeds groter werden. Nu heb ik uiteraard mijn eigen schoenen. Bij Vasa Sport kan ik materiaal tegen gunstige voorwaarden kopen. De krachttrainingen worden door FysioVisiq verzorgd. Ook dat gaat tegen een gunstig tarief. De stokken die wij gebruiken zijn van het merk KV+ en worden gunstig geleverd door BATOOH. Vorig jaar heb ik een bijdrage van de Goudse VGSO gekregen. Dit bedrag is besteed aan materiaal, trainingsstages en wedstrijden. En verder is er natuurlijk nog taxibedrijf en hotel Papa en Mama!

AMBITIE

Een paar jaar geleden had ik geroepen dat ik aan de Olympische spelen had mee willen doen. Maar ik ben nu oud en wijs genoeg om te weten dat dat er niet in zit. En eerlijk gezegd is dat ook niet erg. Ik geniet vooral van wat ik nu kan doen. Ik focus mij nu op dit seizoen en na dit seizoen komt er weer een seizoen.

<



Naam: **Carine Leijn**

Woonplaats: **Waddinxveen**

Leeftijd: **14**

Ik zit in de derde klas van het gymnasium op het Coenecoop college.

WAAROM DE KEUZE VOOR LANGLAUFEN EN BIATLON ALS SPORT?

Ik heb gekozen voor langlaufen en biatlon omdat het leuk is om te doen. Je kunt lekker hard de berg af skiën en dat gevoel als je alles raak geschoten hebt, is geweldig.

Mijn beste prestatie was Nederlands Kampioen langlaufen in mijn klasse. Er was toen een heel moeilijk parcours, met een hele steile heuvel, maar het was wel een heel leuk parcours. Op het NK van 2011, vrije stijl, in Reit im Winkl ben ik 4e overall geworden bij de dames, ik was toen 11 jaar. Afgelopen NK langlauf heb ik de marathon gedaan die 25 km lang was. Ik was zo moe aan het einde. Ik viel helemaal neer aan het einde. Maar het leuke was dat ik het ruim binnen de 2 uur had gered. Daar was ik heel trots op.

TRAININGSWEEK

Ik train vijf keer per week. Op dinsdag en vrijdag doe ik krachttraining bij FysioVisiq. Op woensdag, zaterdag en zondag train ik bij RW Rottemeren in Bergschenhoek. Daar schieten, rolskiën en hardlopen we. In de wintermaanden, als de langlaufbaan van de Langlaufvereniging Gouda weer open is,



train ik daar zondags voor een training op de latten. Komende winter hebben we een heel nieuw terrein bij het nieuwe zwembad. Dat nieuwe terrein geeft veel meer mogelijkheden om te trainen dan de oude baan.

Het is moeilijk te combineren met school, maar het lukt wel. De school werkt altijd wel mee. Als we op trainingsstage gaan of een wedstrijdweekend hebben, krijg ik vrij van school. Dat is heel fijn. Ik maak altijd mijn huiswerk in de auto als we lang in de auto moeten zitten. En dat lukt goed.

ZOMER

Afgelopen zomervakantie zijn we ruim drie weken naar Zweden geweest en hebben we veel gesport. We zaten in een huisje bij Torsby. Je hebt daar een sportcomplex, met een rolski-parcours, schietbaan en een ski tunnel. We hadden dus ook onze langlauf spullen mee. We trainden bijna elke dag twee keer. We hadden ook rustdagen, op die dagen gingen we shoppen in grote steden. Het leukste was om in de skihal te trainen, ik heb daar ook met wapen op mijn rug geschied, echt een gaaf gevoel. Ik ben

ook een deel de Hovflället op gerolskied. Dat was 4,7 kilometer lang met 270 hoogtemeters. Het was heel zwaar omdat het

alleen maar omhoog ging, maar het was ook super leuk.

Ik doe ook aan zomerbiatlon. In de zomer heb je zes wedstrijden en je krijgt punten voor je prestatie. Bij de laatste wedstrijd tellen ze die punten op en wie de meeste punten heeft, heeft de beker gewonnen. Dit jaar ben ik alle wedstrijden eerste geworden, op een na. Ik was toen een beetje ziek, ik had hoofdpijn, maar ik deed wel mee voor de punten. Ik werd toen gelukkig nog wel 2e. Ik had dus de meeste punten en ging met de beker naar huis. Deze wedstrijden vinden in Duitsland plaats in de regio Dortmund. Je gaat er 's ochtend vroeg heen en 's avonds ga je weer naar huis. Deze wedstrijden zijn ook een goede training voor de winter. Van rusten na het winterseizoen komt dan niet veel. Het gaat gewoon door.

KOMEND SEIZOEN

Aankomend wedstrijdseizoen ga ik biatlonwedstrijden doen. Het wordt mijn laatste jaar in de Schülercup. Dat is een competitie in Duitsland, waar de beste Duitse meisjes aan de start staan. Je schiet dan met lucht. Volgend seizoen mag ik meedoen met de Alpencup. Bij die wedstrijden ski je met het wapen op je rug en schiet je met klein kaliber, een echt vuurwapen dus. Uiteraard doe ik ook mee aan het Nederlands kampioenschap langlaufen. Het is altijd leuk, met leuke activiteiten en trainingen. Ik heb er nu alweer zin in. In de herfstvakantie gaan we ook op trainingsstage naar Oberhof in Thüringen. We gaan daar trainen in de skihal. We zitten met z'n allen in een groot pension, het is er altijd gezellig.

Over 3 jaar zie ik me zelf meedoen aan het derde jaar Alpencup wedstrijden, en proberen een aardig resultaat te behalen. Ik moet daar natuurlijk wel hard voor trainen. Ik doe ook heel hard mijn best om in de winter een leuke plek te behalen. Mijn ouders en mijn trainers helpen hier aan mee. Mijn vader door ski's te waxen en mijn moeder door te supporten. En ze rijden me naar wedstrijden en trainingstages en natuurlijk naar de vele trainingen in Nederland. Mijn grootste voorbeeld is de Duitse biatlete Magdalena Neuner. Ze was de jongste biatlete ooit die in de wereldbekerwedstrijden meedeed en ze haalde heel veel eerste en tweede plekken. Ze is nu gestopt, maar ze is mijn grote voorbeeld wat biatlon betreft.

BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING

Ik krijg dezelfde ondersteuning als mijn zus Lilian van Langlaufvereniging Gouda, Vasa Sport, FysioVisiq en BATOOH. Als ik niet langlauf, sport of huiswerk maak, lees ik. Ik houd echt van lezen, vooral fantasy boeken. Op dit moment ben ik de Hongerspelen aan het lezen.

TIP

Ik doe deze sport omdat het leuk is om te doen en dat wil ik vooral zo houden. Dus wees vooral jezelf en sport omdat je het zelf leuk vindt!

Sportieve groetjes van Carine Leijn <



Op dinsdag en vrijdag doen we krachttraining bij FysioVisiq.

Bedaf heeft in 2013 met een viertal deelnemers meegedaan aan de Masters World Cup in Asiago. Olga de Bruine, 55 jaar, lid van langlaufvereniging Bedaf uit Uden vertelt hoe zij met haar vereniging heeft toegewerkt naar deze prestatie en over haar ervaringen bij de wedstrijden.



MASTERS WORLD CUP

Na 5 jaar alle trainingen intensief gevolgd te hebben bij onze langlaufvereniging Bedaf in Uden, bleef ik qua conditie hangen. Ik ging op zoek naar een uitdaging. Een wedstrijdgroep was er niet meer, maar wel de geweldige verhalen. Gelukkig waren er meer clubleden met interesse om toertochten en wedstrijden te lopen. We hebben een intensief programma bedacht en trainers bereid gevonden voor het maken van persoonlijke trainingsschema's op basis van hartslag, wensen en beschikbare tijd. We zijn één keer per maand een skate-training gaan doen in de sneeuw bij Snowworld in Landgraaf. Dit biedt de ideale gelegenheid om in de sneeuw het skaten aan te leren. We trainen daar in totaal met zo'n 50 langlaufers, samen met leden van het Limburgse NordicSports 4all. Op de zaterdagen zijn we begonnen met extra lange rolski- en

skiketrainingen. Er volgde een speciale intensieve krachttraining op de woensdag en op zondag klassieke langlauftrainingen op de kunstloipe. Een mooi afgewogen pakket dus, missie geslaagd.

PERSOONLIJKE VOORBEREIDING

Een duursporter ben ik nooit geweest, ook al heb ik eerder aan de Skadiloppet en de NK mee gedaan. Ik train nu wel zes keer per week, dat voelt voor mij zelf als topsport! Ik voel me sterk en merk dat ik meer duurvermogen heb gekregen. Ik besloot om me dit seizoen te richten op de klassieke wedstrijden. Op mijn lijstje stond het NK in Reit im Winkl als voorbereiding op de Masters World Cup in Asiago, waar ik de 10-15-30km wilde lopen en de NK in Bodenmais met 42km. Alle extra trainingen, hulpmiddelen

Bedaf in Beweging

**zomer & winter sporten in de stedendriehoek
Den Bosch – Nijmegen – Eindhoven**

Workshops, lessen, trainingen en tochten het hele jaar door

- langlaufen klassiek
- langlaufen vrijestijl
- rolski
- skiken
- nordic walken
- wandelen
- bostraining
- trailrun
- sneeuwreizen
- snowworld training
- toertochten
- volkslopen
- wedstrijden
- marathons
- teambuilding
- kinderfeestjes
- familiefeestjes
- bedrijfssport & uitjes



Trainingen 6 dagen per week mogelijk op ieder niveau; recreatief, wedstrijd of sportief.

Uniek in Nederland: onze kunststofloipe van ruim 600 meter met diverse heuvels. De Bedafse zandbergen bieden ons volop de gelegenheid om kracht- en techniek, met of zonder ski's te trainen. Langlaufen en skiken traint het hele lichaam en heeft een lage impact op de knieën: een goede conditietraining.

Haal het beste uit jezelf en kom sporten bij langlaufvereniging bedaf



www.bedaf.nu

locatie: Schansweg naast 3a, Uden Noord-Brabant



en inzet wierpen zijn vruchten af. Mijn verbeterde techniek en conditie zorgden er voor dat ik op de NK in iedere wedstrijd sneller was dan de vorige. Dat beloofde wat voor de Masters! Na het NK moest ik nog even 3 dagen werken en dan weer op pad met coach Anca Veldpaus. We gingen met het vliegtuig naar Ramsau voor een trainingsweek. Hier bereidden we de laatste zaken voor: het snel starten, het goed weg komen, wanneer en hoe neem je onderweg drinken aan, welke kleding is het beste. En natuurlijk veel trainen: klimmen, snel afdalen, voorkomen dat je ergens moet remmen en stapbochten. Op weg naar Asiago werd ik toch wel nerveus, de wedstrijdkriebels waren duidelijk aanwezig.

MASTERS WORLD CUP 2013

Bij de Masters strijd je altijd in je eigen leeftijdsgroep, beginnend bij 30 jaar en steeds met 5 jaar opschuivend. Vele ex-toplanglaufers doen er aan mee. Voor mij zelf is een feit dat ik me na 8 jaar langlaufen natuurlijk niet met de langlauftop kan meten. Maar ik kom voor een persoonlijke strijd, volhouden, het uitlopen en mijn eigen tijd verbeteren. Ann Ketelaars is mijn voorbeeld. Zij is 3 jaar geleden op de Masters in Canada, waar zij het heeft opgenomen tegen ex-olympiërs, zelfs derde geworden. Dat zal mij nu niet lukken. Het deelnemen aan de Masters is heel speciaal. De grotere langlaufers hebben zelfs een heel selectieproces voordat je kan deelnemen. Er zit ook een officieel programma bij met openingsceremonie, vlaggen van 27 landen die binnengedragen worden, speeches en festiviteiten en aan het eind van de week een afsluitend banket voor een kleine duizend deelnemers! Bij de prijsuitreikingen worden de volksliederen gespeeld. Je krijgt er wel een Olympisch gevoel van.

VERKENNING

Vrijdagmorgen gaan we met zijn allen het parcours verkennen. De lucht is ijl en ik heb moeite vooruit te komen. Het parcours is gelegen op de plaatselijke golfbaan, bedolven onder pas gevallen sneeuw en mooi geprepareerd. Het heeft alle vereiste afdalingen, bochten en klimmen die in een wedstrijd thuis horen, wel 30% minder zwaar dan vereist voor de gewone Worldcupwedstrijden. De cracks zie ik via een soort kom hard naar beneden gaan en zonder moeite aan de andere kant boven komen. Het gaat zo te zien erg hard. Ik zeg tegen me zelf dat ik moet ontspannen en gewoon gaan! Voor ik me kan bedenken ga ik de afdaling in, maar zo hard ga ik helemaal niet! Ik kom nog geen 10 meter naar boven en ik val stil! Het is een reuze klus om naar boven te komen, adembenemend en zeer teleurstellend. Ik wil volgende keer ook helemaal tot bovenaan komen.

DE WEDSTRIJDEN

Zondag vroeg gaat de pendelbus naar de start. In grote tenten zijn er plaatsen gemaakt voor de diverse landen. De plaatsen zijn met bouwhekken afgeschermd en voorzien van banken, vloerbedekking en verwarming. Het is een zenuwachtige bedrijvigheid, het is -20°C en de ski's worden regelmatig opnieuw gewaxt. Buiten staan diverse coaches ski's te waxen en te testen,

het lijkt wel een film. Dit zie je anders alleen op Eurosport. Dan is het tijd! Nog even plassen, alles goed doen, buffje, tijdregistratie, kauwgommetje en de controle door. Op naar de 15 km. De 27 landenvlaggen wapperen flink. De vakken staan vol leeftijdgenoten, ze zien er afgetraind uit! Dan opletten voor het startschot, pang... lopen, snel want de 12 loipes gaan over in 8 en dan in 4, je wilt niet achteraan zitten. Het is koud, het waait en we hebben meteen een helling en een bocht te pakken, op gang komen is zwaar. Gelukkig ben ik niet de laatste; na de bocht een helling naar beneden langs het uitbundige publiek, dan weer een bocht, hier gaat het over van 4 naar 2 loipes, het lukt! De eerste 5 km is het zwoegen. Langzaam gaan de zenuwen weg en de ademhaling gaat beter. De zon schijnt; het voelt niet meer zo koud aan. Daar komt die geweldige put aan, ik pook keihard om er zeker van te zijn om aan de andere kant helemaal boven te komen. Het gaat zo erg hard; de wind suist om m'n oren maar ik kom helemaal boven aan de andere kant. Jippie, met nieuwe kracht ga ik verder. Op een lange klim staat het vol supporters; ja daar staat Wil den Blanken met haar oranje hoed ons aan te moedigen. Nog 6 km door een stil stuk bos met rare klimmetjes en veel bochten. De laatste klim zwoegend over, de laatste bocht door en dan de helling naar de finish, de speaker praat je naar boven, ik pers er alles uit en finish. Anca staat al klaar met een jas en mijn tijd, weer sneller dan de vorige wedstrijd. Ik ben zeer tevreden! Met de Pendelbus weer naar het hotel, douchen en even rusten. Er is tijd genoeg, want het diner in Italië is laat. De week verloopt snel met zelf meedoen en ook kijken en aanmoedigen. Mijn laatste wedstrijd is de 30 km, waarbij we twee ronden van 15 km lopen. De temperatuur is heel anders en mijn leeftijdscategorie 50-55 gaat deze keer als laatste van start. De loipes zijn al flink vertrapt, het is veel zwaarder dan op de 15 en de 10km. Na het eerste rondje kom ik vlakbij de afslag finish/doorkomst, ga ik finishen of ga ik door? Ik twijfel en begin tegen mezelf te praten: ik heb mezelf beloofd alles uit te lopen ongeacht hoe lang ik er over doe... nee ik ga stoppen... ga ik door? Op de uiteindelijk splitsing staan er 2 officials te klappen en te juichen, ik ga door, alle gedachten om te stoppen verdwijnen. Op die laatste onmogelijke klim staan alle scholieren van Asiago en onze eigen supporters te juichen, dit geeft weer kracht. Ik kom uitgeknepen over de finish, maar met weer een snellere tijd!

AFSLUITING

Op de laatste avond is er een luxe banket in de feesttent. Gezina Perkaan, de Nederlandse Director, krijgt aan tafel van de Deense Director een medaille, als dank voor de samenwerking. De toon is gezet en het wordt een grandioze avond met veel speeches en heel veel lekker eten. De organisatie is ook hier perfect. Er volgt muziek, de feesttent is nog frisjes, dus tijd om te dansen. Ik heb nog nooit met zoveel nationaliteiten op een dansvloer gestaan! Ik doe in 2014 weer mee aan de Masters, dit keer in Pillersee Oostenrijk. Doe ook mee!

Olga de Bruine <

Informatie over de Masters: stuur een e-mail aan Gezina Perkaan (gezinaperkaan@gmail.com) of kijk op www.mwc2014.com.

DE LAATSTE ONTWIKKELINGEN IN DE LANGLAUFSPORT

De ISPO is de grootste sportbeurs van Europa. In februari laten alle grote merken hun laatste nieuwtjes zien. VasaSport nam een kijkje.

EXEL

Exel kwam met een gebogen stok (wit). De stok leek een beetje op de Kraftstaven (rode stokken) die ook in Zweden te koop zijn, al is de gedachte erachter wel anders. Zoals je op de foto kunt zien is de buiging van de stok duidelijk anders. Als je goed kijkt is het zelfs precies andersom. De handvatten van de Kraftstaven wijzen naar beneden en die van de Exel stokken naar boven. Als je daar rekening mee houdt is de kromming dus precies tegengesteld.

Kraftstaven bestaan uit een carbon opzetstuk dat je op bestaande stokken lijmt. De stokken waarmee je skiet moeten beduidend langer zijn dan je huidige stokken. Het idee is erachter dat wanneer je de stokken neerzet de stok al schuin

achterwaarts staat en je daardoor meteen kunt stuwten met de stokken. Exel beredeneert het heel anders. Zij hebben de stokken zo geconstrueerd dat wanneer je de stokken neerzet de teller 10 cm meer naar voren staat dan bij een rechte stok. De inzet is dus voor de binding en niet ernaast. Volgens Exel zou je hierdoor meer vermogen moeten kunnen leveren bij de dubbelstok. Ik heb mijn twijfels. De Kraftstaven heb ik getest in Zweden. Deze zijn erg instabiel en ik heb niet het gevoel dat ik er nu echt harder mee ging. Daarnaast is de diagonaalpas met deze stokken echt een drama. De stok is te instabiel en wil alle kanten opdraaien. Misschien is dat gewenning maar het stukje dat ik ermee heb geskied voelde niet echt lekker.

De Exel heb ik nog niet kunnen testen maar ik zie niet echt een voordeel in de constructie. Als jullie andere ervaringen hebben hoor ik het graag!

MADSHUS RED SERIES SKATE SKI BOOT



MADSHUS

Bij Madshus komen ze met de Redline. Dat is een super nieuwe ski met een speciaal belag. De ski is ook weer nog lichter geworden en heeft een speciale taillering. Maar vooral het grijsachtige P200 Nano Base dat speciaal voor Madshus is geconstrueerd is opvallend. Dit belag voelt wat vettiger aan en zou vooral bij viezige en natte sneeuwomstandigheden beter glijden. Daarnaast komt Madshus ook met een hele lichte schoen. Deze bijna volledige carbonschoen is super licht en ultra stijf. De schoen is ontstaan door samenwerking met biathlontopper Svendsen. De schoen is minimaal gepolsterd om een zo licht mogelijk gewicht te krijgen en daarom misschien niet voor iedereen even comfortabel.

FISCHER

Fischer komt in 2014 met de Speedmax. Dat is een ski die nog een stap boven de Carbonlite "Loch" (gat)ski komt te staan. De overeenkomst is dat deze ski ook een gat heeft om de punt van de ski lichter te maken waardoor deze beter en stabiel terug



“swingt”. Het verschil zit hem in de constructie. De hele ski wordt apart geconstrueerd, los van het belag. De nieuwe techniek van Cold Base Bonding zorgt ervoor dat het belag niet beschadigd wordt en dat het daardoor meer en beter de wax opneemt. De lijn waarmee de ski wordt gelijmd is ook temperatuur onafhankelijk. Dat houdt in dat wanneer de temperatuur verandert, de flexibiliteit van de ski daar geen last van heeft.



ROLSKIREM

Rollersafe is een nieuwe schijfrem voor rolski's. Ze hebben er op de ISPO een speciale award voor gekregen. De rem was nog een prototype. De rem liep op de ISPO nog niet vlekkeloos. Ik vond dat de rem wel erg aanliep. Het filmpje op de beurs zag er wel erg gaaf uit, want de rem heeft een draadloze verbinding met het handvat van je stok. Door op een knop te drukken wordt de rem in werking gesteld. Het zou absoluut een verbetering van de veiligheid kunnen zijn voor rolski's, maar de prijs was wel erg hoog, ruim € 800,- voor rolski met remconstructie.

< Machiel Ittmann



ROTTFELLA

Deze firma had ook weer heel wat nieuwigheden op de beurs. Rottfella is naast bindingen nu ook met speciale langlaufzooltjes gekomen. Ook kwam Rottfella met een binding die heel makkelijk te stellen was met de NIS plaat.



LANGLAUFEN - ROLSKIEËN - NORDIC WALKING - NORDIC RUNNING





LANGLAUFVERENIGING GOUDA, WINTERSPORT IN HET GROENE HART

42

MARATHON MAGAZINE 2013-2014

Langlaufvereniging Gouda (LLV) bestaat dit jaar 29 jaar en bruist van de activiteiten. In oktober 2013 is een gloednieuwe langlaufbaan in gebruik genomen. De baan, op het grasveld van het nieuwe gemeentelijke zwembad, ligt er ideaal bij. Er zijn diverse heuvels van 2 tot 5,5 meter hoog en vele oefenbanen. Als je een paar rondjes maakt en alle heuvels meeneemt is het een echt pittige loipe. Voor diegenen die het wat rustiger willen doen zijn de vlakke stukken ideaal. Het afwisselende parcours biedt volop gelegenheid om alle technieken te trainen en de nodige meters te maken. In goed en intensief overleg met de gemeente is dit tot stand gekomen. Ook dat was topsport en heeft meer inzet en energie gekost dan het meedoen aan een hele Vasaloppet-week. Gelukkig beschikt Gouda over (bestuurs)leden en vrijwilligers die hart hebben voor de club en zich flink hebben ingezet. Het resultaat is geweldig! Na al dit regelwerk gaat de aandacht weer volledig naar het langlaufen. Steeds meer Goudse langlaufers weten de weg naar marathons en wedstrijden te vinden. René van Oosten en Elisabeth van der Steeg zijn beiden lid van Gouda en gaan daar dit jaar trainen voor de Vasaloppet. Afgelopen jaar hebben zij meegedaan aan de Transjurassienne en deden daar de Ultratrans, twee marathons in één weekend. Zij kijken terug naar deze marathon en vertellen over hun voorbereiding op het nieuwe langlaufseizoen.



ELISABETH VAN DER STEEG, 33 JAAR

In het winterseizoen 2009-2010 ben ik gestart met langlaufen bij de Langlaufvereniging Gouda en heb dat seizoen mijn eerste langlaufervaring in de sneeuw opgedaan met Vasa Sport in Thüringen. Eén jaar later heb ik in Thüringen deelgenomen aan mijn eerste marathon, de Rennsteig in het Duitse Oberhof. Het winterseizoen 2011-2012 ben ik niet veel op de baan geweest. Een nieuw huis zorgde ervoor dat de latten even waren vervuild voor klussen. Daarna heb ik me aangesloten bij het idee van de LLV om de Transalp op de MTB te gaan rijden. De zomer van 2012 heb ik eigenlijk pas echt kennisgemaakt met duursporten en langere trainingen en tochten gemaakt. Na de Transalp is het idee ontstaan om de Transjurassienne in 2013 te doen, in het bijzonder de Ultratrans. Dat houdt in eerst zaterdag 50 km klassiek en dan zondag

76 km skate langlaufen.

Vanuit mijn ervaring met de Rennsteig en de jarenlange training op de baan zou 50 km klassiek geen probleem moeten zijn. Ten aanzien van de skate techniek had ik al een keer een uurtje instructie in de sneeuwhal in Oberhof en ook op de baan in Gouda gehad. Iets meer training zou vast geen kwaad kunnen! Zodra de baan in Gouda weer open ging ben ik op de woensdagavond gestart met de conditietrainingen, op zaterdagochtend de skate-instructie en zaterdagmiddag de marathontrainingen. Naarmate de Ultratrans dichterbij kwam heeft René (ervaringsdeskundige Transjurassienne), het trainingsprogramma uitgebreid met een extra duurtraining van zo'n 30 tot 45 km skien. Gelukkig lag er afgelopen seizoen ook sneeuw in Nederland waardoor af en toe de skies vervuild konden worden voor de latten.

De laatste voorbereiding op de Ultratrans was sneeuwervaring op doen in Reit im Winkl tijdens het Noords Festival. In deze week werd het NK gehouden met een aantal wedstrijden, skate en klassiek en afgesloten met een marathon 25 km skate. Deze marathon was een goede voorbereiding, ook al zou de zondag van de Ultratrans ruim 3 keer zo lang worden. Een week later stond ik in de Jura, met perfecte sneeuwcondities, aan de start van de Ultratrans en heb ik de tocht als snelste (en enig!) Nederlandse vrouw volbracht. Naast de prestatie was het een prachtige tocht en ervaring.

Net terug uit de Jura zijn de plannen voor 2014 gesmeed. Zoals het een beetje duursporter betaamt, moet het langer, wat de Vasaloppet een logisch vervolg maakt. De eerste drempel, het bemachtigen van een startbewijs, is gelukt. Afgelopen zomer heb ik veel op de racefiets gezeten, een beetje hard gelopen en gezwommen en komende winter zal ik ook weer regelmatig op de baan te vinden zijn!

RENÉ VAN OOSTEN, 50 JAAR.

Voordat ik ging langlaufen heb ik altijd al intensief gesport. Als klein jongetje heb ik fanatiek aan schaatsen gedaan. Als junior trainde ik 5 tot 7 keer in de week en kon ik goed meekomen op landelijk niveau. Maar bij de senioren lukte dat niet meer en kreeg ik meer interesse in duursporten zoals hardlopen en fietsen. Ik heb veel halve marathons gelopen, een paar keer de hele marathon en zelfs de hele triathlon van Almere, hoewel ik superslecht ben in zwemmen.

Mijn kennismaking met langlaufen is ruim 25 jaar geleden tijdens een vakantieweek met de familie. Ik heb de techniek zelf aangeleerd. Pas toen ik naar Gouda verhuisde en lid werd van Langlaufvereniging Gouda heb ik voor het eerst les gehad.

Mijn eerste marathon was de Birkebeiner Rennet bij Lillehammer. Na een weekje langlaufen in de Noorse fjällen was dit een mooie afsluiting. Het was erg geslaagd en smaakte naar meer. Ik

heb geen illusies dat ik hoog in het klassement zal eindigen maar ik vind het wel leuk om de langst mogelijke marathons te doen. Voor klassiek kom je dan op de Vasaloppet en voor skating is de Transjurassienne met 76 km de langste tocht. De Vasaloppet heb ik in 1998 gedaan en de Transjurassienne in 2005 en 2009. Maar vorig jaar ontdekte ik nog een mooie uitdaging. Als je de meeste km in één weekend wil maken dan moet je de Utratrans doen. Dat is zaterdag 50 km klassiek en zondag 76 km skating. Dus dat wilde ik graag volbrengen. Gelukkig vond ik een paar maatjes die mee wilden, waaronder Elisabeth.

Als voorbereiding heb ik elke woensdag op de langlaufbaan in Gouda getraind en daarnaast een paar lange skietochten van 3 tot 4 uur gemaakt. Gelukkig lag er afgelopen winter ook sneeuw in Nederland. De borstelbaan wordt dan ingeruild voor de sportvelden rondom de langlaufbaan waar je dan prima kan langlaufen. En vanuit mijn huis kan ik langlaufend het Goudse Hout in, dus dat was perfect voor wat extra training overdag, maar ook 's avond in het donker met de reflectie van de sneeuw. Zo hebben we nog aardig wat kilometers af kunnen leggen op skies voordat we naar Frankrijk vertrokken.

De voorbereiding was dus prima maar helaas werd ik 2 dagen van te voren ziek met flinke koorts. Met wat paracetamol ben ik toch gestart. Het ging daarna gelukkig steeds beter. Zaterdag heb ik nog wat rustig aan gedaan en samen met Elisabeth gelanglauft. De sfeer was heel relaxed en lang niet zo druk als op zondag met skating. Bij de finish hadden we er alle vertrouwen in dat het zondag zou gaan lukken! Op zondag was het bij de start erg koud: 20 graden onder nul en was de sneeuw zo hard dat je slecht kon glijden. Maar geleidelijk werd het iets minder koud en ging het beter. Het was wel druk van begin tot het eind. Uiteindelijk is het prima gelukt en was ik de snelste Nederlander in het combinatieklassement van de Ultratrans.

Komende winter willen we de Vasaloppet gaan doen. Vanaf half oktober gaan we weer op de langlaufbaan trainen en daarnaast rollen, fietsen en hardlopen. En nu maar hopen dat er ook in Gouda weer net zo veel sneeuw gaat vallen als afgelopen jaar. <

Langlaufvereniging Gouda heeft ongeveer 400 leden en is er zowel voor de gevorderde langlaufers die zich voorbereiden voor een week wintersporten of deelname aan marathons als voor nieuwe deelnemers aan de langlaufsport. Jaarlijks vinden drie cursuseries én clinics plaats met ca. 300 deelnemers. We bieden clinics voor ruim 400 kinderen van basisscholen en het voortgezet onderwijs. In de komende 2 seizoenen hebben we samen met de Skivereniging



Midden Holland en de Nederlandse Vereniging voor Visueel Gehandicapte Skiërs een project gehonoreerd gekregen onder de titel Wintersporten Jaarrond in beweging. Dit project moet een verdere impuls geven aan de deelname van Gouwenaars (en anderen) aan onze sporten. Alle informatie over de mogelijkheden in Gouda is te vinden op www.langlauf.nl.

free skate

de afneembare klapschaats


salomon



free-skate.nl



samen, lekker schaatsen

GESLAAGDE TEST: NIEUW LANGLAUFEVENEMENT IN ZWEDEN

Natuurlijk staat de Vasaloppet als meest bekende langlauf-topper boven aan de lijst voor de doorgewinterde langlaufer. Maar zo'n 300 km noordelijker in het Zweedse bergland treffen eind maart de toppers elkaar bij de Årefjällsrännet. Maar niet alleen de toppers! Met enkele journalisten uit Denemarken en Nederland nemen we een kijkje bij de verkorte versie van tocht de dag ervoor.

Aan het einde van het winterseizoen is het in de Zweedse bergen tussen Åre en Östersund één groot feest: de loipes liggen er prachtig bij en de zon krijgt meer kracht. Het is wel aardig koud geweest vannacht met zo'n min 25, maar toch voelt het heerlijk tintelend aan. Geen wind en lekkere droge kou. Heerlijk om nog even op de latten te staan en met mij vele anderen, vooral Zweden. Vóór de start van de 35 km in Edsåsdaalen maken we de spieren nog even los op de maat van de muziek. Als om tien uur het startschot klinkt is iedereen er als een speer vandoor. Een paar foto's maken brengt me dan ook snel op een grote achterstand. Mijn Deense maatje, ook uitgerust met camera, maar dan een GoPro op het hoofd, ben ik dan ook al rap kwijt. Dus even maar een paar tandjes bijzetten. Gaat dat wel lukken? De bergen waar we overheen en langs gaan zien er anders uit dan elders. Heel het gebied van Jämtland/Härjedalen heeft een mooi open landschap met grootse uitzichten op hogere bergen verder weg. Als langlaufende fotograaf of als fotograferende langlaufer stop ik toch vaker om ook de omgeving even rustig vast te leggen. Dan maar een beetje extra achterstand. De loipes zijn zeer goed geprepareerd en glijden perfect. Bij de verzorgingsplekken zorgen sportdrink, stukken sinaasappel en banaan en Zweedse tarwebolletjes voor de inwendige mens. Met mijn snelheid is het geen probleem om even te stoppen. Als na een tijdje het einddoel in zicht komt, gaan we weer dwars over een meer. Aan de rand van het meer bij het wintersportplaatsje Åre zit de 35 km erop. Aan mijn benen te voelen moet ik nog wel even oefenen voor de 75 km. Volgende keer beter.

BINNEN SCANDINAVIË IS ÅRE ÉÉN VAN DE TOPLOCATIES VOOR ALPINESKIËN EN LANGLAUFEN

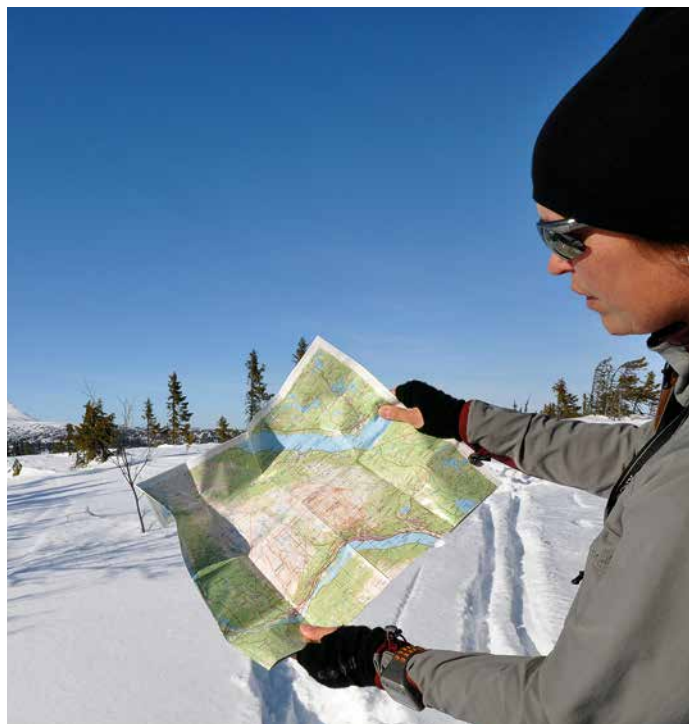
In Årefjäll trainen ook regelmatig veel Zweedse toppers, waaronder de winnaar van de Vasaloppet, Oskar Svärd. Oskar won de Vasaloppet zelfs drie maal en is ambassadeur van dit nieuwe langlaufevenement. We ontmoetten hem in zijn



Årefjällsloppet: goed verzorgd verder op weg

geliefde Vålådalen, een prachtig trainingscentrum, waar hij dagelijks vertoeft met zijn trainingsmaatjes. Hij en teamgenoot Jenny Hansson promoten dit evenement en dat blijkt effect te hebben. Inmiddels vormt de Årefjällsloppet de afsluitende race in de Swixclassics. In 2014 zal hier op 29 maart weer gestreden worden door de top. Nog even wat extra trainen dus. <

Tekst en foto: Fred Geers, NordicWinter



Årefjäll in Jämtland/Härjedalen is een prachtig langlaufgebied



MARATHONWEEKEND BODENMAIS 13-16 MAART 2014

46

MARATHON MAGAZINE 2013-2014

In het weekend van 15 en 16 maart 2014 worden in Bodenmais een paar grote langlaufmarathons georganiseerd. De 42 km lange Skadiloppet, al jaren een geliefde marathon bij vele Nederlanders, geldt als Nederlands kampioenschap marathon klassiek. Er zijn ook kortere (marathon)afstanden en op zaterdag zijn er skatingwedstrijden, ook speciaal voor de jeugd.

Bodenmais ligt op iets meer dan 800 km afstand van Utrecht in het Bayrische Wald. Dit middelgebergte in het zuidoosten van Duitsland heeft als hoogste berg de Grosse Arber (1456 m). In de "schaduw" van deze berg ligt op 1200 meter het bekende langlaufcentrum Bretterschachten. Door de hoogte en de ligging zijn de loipes hier tot minstens begin april sneeuwzeker. Het gezellige Kurort Bodenmais (800m) ligt op een plateau op

ca. 6 km afstand hier vandaan. In maart zijn de meeste loipes in Bodenmais verdwenen, maar in het beboste gebied van de Bretterschachten nog lang niet.

REIS EN PROGRAMMA

Vasa Sport biedt een complete reis aan met een voorbereidingsprogramma aan voor klassiek of skating met instructies, videoanalyse, tocht en "wedstrijdwaxen, ook niet-wedstrijddeelnemers kunnen hieraan deelnemen. Het boeken van losse onderdelen is ook mogelijk.

Met de reis in de Royal Class bus kan iedereen uitgerust aan dit spannende weekend beginnen en na de wedstrijd relaxed weer thuis komen. De bus vertrekt op donderdagochtend zodat we donderdagavond voor het avondeten in Bodenmais zijn. De terugreis naar Nederland is op zondag om ca. 15:00 uur, zodat we rond middernacht terug in Nederland zijn.

Voor deze reis hebben we kamers gereserveerd in een prima 3-sterren hotel in Bodenmais. Dit hotel ligt 700 meter van het centrum van Bodenmais en 1200 meter van het Skadiloppet Village. In het hotel heeft onze groep een eigen restaurantgedeelte, waar we 's avonds kunnen genieten van een 3 gangen diner met keuzemenu of een uitgebreid buffet. 's Ochtends is er een uitgebreid ontbijtbuffet.

Zaterdagochtend staan de 16 km en 30 km Skating-Jet op het programma. Zaterdagmiddag is de Junior Skadiloppet (vrije stijl) voor de jeugd: 2, 3 en 6 km voor scholieren t/m jaargang '99 in diverse klassen. Zondagochtend zijn de 42 km en 24 km klassiek. De 42 km geldt als Nederlands kampioenschap voor de categorieën mannen en vrouwen.

Alle informatie is te vinden op www.vasasport.nl onder Marathonweekend Bodenmais met NK.

<



MARATHONKALENDER 2014

Datum	Evenement	Afstanden	Internet-adres
13+15/12/2013	La Sgambeda	21kl+42sk	www.lasgambeda.it/
4+5/1/2014	Comelgo loppet	30kl	www.comelgoloppet.com
10+12/1/2014	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl	www.jiz50.cz
10+12/1/2014	Ramsauer-Dachstein	30sk,30kl	www.ramsausport.com
11+12/1/2014	Steinöl Trophy	15+30sk,15+30kl	www.langlaufen.achensee.info
11+12/1/2014	Bessans	42+21sk,25cl	www.marathondebessans.com
11+12/1/2014	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl	www.erzgebirgs-skimarathon.de
19+20/1/2014	Jilemnicka 50	25+50kl	www.ski-tour.cz
12/1/2014	Pustertaler	28sk,42kl	www.ski-marathon.com
16/1/2014	Moonlight classic	20+36kl	www.moonlightmarathon.info
18+19/1/2014	Dolomitenlauf	20+42kl,25+60 sk	www.dolomitensport-lienz.at
19/1/2014	Rothenthurmer Volksskilauf	22,5sk	http://www.volksskilauf.ch/
23/1/2014	Lavazeloppet	22kl	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazeloppet.php
25/1/2014	NK lange afstand	25sk	www.noordsfestival.nl of www.vasasport.nl
25-31/1/2014	Masters	30kl+sk, 45kl+sk	www.mwc2014.com
25+26/1/2014	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25kl,35+55sk	www.ski-trail.com/
25+26/1/2014	Biela Stopa- Weiss Trail	45+25sk,25kl	www.bielastopakremnica.sk
25+26/1/2014	Saalfelden	21+42sk	www.saalfelden-leogang.com
26/1/2014	Marcialonga	70+45kl	www.marcialonga.it
1+2/2/2014	HelteRennet	26+42kl	www.telemarkhelten.no/Helterennet
1+2/2/2014	König-Ludwig-Lauf	23+50sk,23+50kl	www.koenig-ludwig-lauf.com/
2/2/2014	Steiralauf	25+50sk,30kl	www.steiralauf.at
2/2/2014	Boehmerwaldlauf	15+30sk	www.boehmerwaldlauf.com
2/2/2014	Kandersteg,CH	21sk	www.kandersteg-loipen.ch/deutsch/events.htm
2/2/2014	Marxa Beret	20+42kl	www.marxaberet.com/
8/2/2014	Schwarzwälder	100+60kl	www.fernskiwanderweg.de
8+9/2/2014	Toblach Cortina	30sk+42kl	www.dobbiacocortina.org
8+9/2/2014	Rennsteig	17sk+34kl	www.rennsteig-skilauf.de
8+9/2/2014	Transjurassienne	25+50kl,30+54+76sk	www.transjurassienne.com
8+9/2/2014	Engelbrektsloppet	30+60kl	www.engelbrektsloppet.com
8+9/2/2014	Einsiedler	21+42sk	skimarathon.ch/skimarathon/einsiedler_skimarathon.html
8+9/2/2014	Koasalauf	20+30+50sk,20+30kl	www.koasalauf.at
15+16/2/2014	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	www.valcasies.com
15+16/2/2014	Kammlauf	25sk,25+50kl	www.kammlauf.de
15+16/2/2014	Langschlag	25,5+51sk,25,5+51kl	www.langlaufmarathon.at
n.t.b.	Siuerlanner	36kl	www.skiloap.de/html/startseite.html
22+23/2/2014	Sumavsky Skimaraton	22+45kl,20sk	www.skimaraton.cz
22+23/2/2014	Gommerlauf	21kl,21+30sk	www.gommerlauf.ch
23/2/2014	3 Taler lauf	20sk+30kl	www.langlaufen.achensee.info
1+2/3/2014	Mara Les Rosses/Ste Croix	10+30sk,10+30kl	www.ski-mara.ch
1+2/3/2014	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	www.seefeld.at
2/3/2014	Val Ridanna	25+42sk	www.sv-ridnaun.it
2/3/2014	Vasaloppet	90kl	www.vasaloppet.se
2+9/3/2014	Engadin	21+42sk	www.engadin-skimarathon.ch
15/3/2014	Birkebeiner	54kl	www.birkebeiner.no
15+16/3/2014	Skadi	30sk,20+42kl	www.skadi-loppet.com
22/3/2014	Vuokatti Hiihto	60/45/30sk+kl	www.haastaitsesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english/
28+29/3/2014	Aresfjällloppet	35+75 kl	www.aresfjallsloppet.se
29/3/2014	Saami Ski Race	60+90kl,(30+60)kl	www.saamiskirace.com
30/3/2014	Tornedalsloppet	23+45kl	www.tornedalsloppet.se/
7-11/4/2014	Laponia	60/30,50/25,80sk/40kl	www.laponiahiihto.fi



Vasa Sport

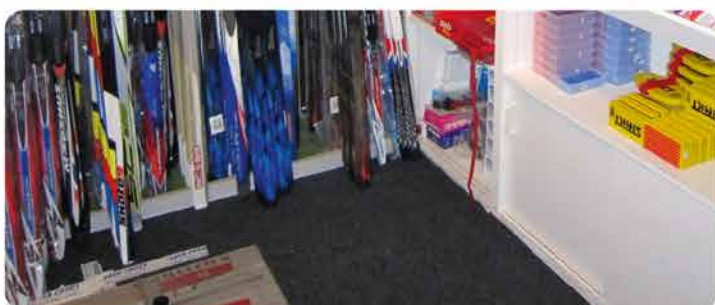
De langlaufspecialist
van Nederland

Op vasasport.nl/vasashop
vindt u ons complete
assortiment.



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. 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