

50 jaar NK Langlaufen:
de verhalen

Beter jong geleerd,
maar nooit te oud voor
de langlaufbeleving

Marathon Cup:
uitslagen en cijfers



LANGLAUF **MAG** 16

LANGLAUFMAGAZINE #16 - 2025 // HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

Langlaufen begint in Nederland

Langlaufen wordt door Nederlanders al heel lang beoefend. Komend jaar kan je zelfs aan de vijftigste editie van het NK langlaufen meedoen! Reden te meer om terug te blikken op al die mooie sportjaren. Aan het woord komt Mr. Langlauf: Sidney Teeling, die er mede voor gezorgd heeft dat langlaufen ook in ons land een wedstrijdsport werd. En hij weet jaarlijks met een Nederlandse langlaufweek in de sneeuw een grote groep recreanten te bereiken. Langlaufen verbindt en brengt mensen in beweging.



In dit LanglaufMAG het bewijs hiervan! Steeds vaker zien we dat leden van verschillende verenigingen met elkaar op langlaufvakantie gaan. Vijftig jaar langlaufen is mooi, maar het is belangrijk dat ook kinderen kennismaken met de sport. Ouders: zet ze op ski's.

Bij verenigingen hebben ze ook kleine skietjes! Wij vonden kinderen die heel enthousiast zijn geworden in de sneeuw. Sean mocht als zevenjarige eindelijk (!) van de schans af. De zonen van Menno leerden skaten en de kinderen van Yvonne weten niet hoe snel ze van een helling af moeten glijden. En maak kennis met Marloes die vanuit het roeien, via de triatlon het langlaufen heeft ontdekt en nu zelfs is aangesloten bij het nieuwe Oceanus Winter Team. Ook zien we dat sporters zich inschrijven voor een 'bucketlistmarathon'. Hopelijk blijft het voor hen niet bij een eenmalige ervaring. Kortom, de sport blijft zich verjongen!

Hiervoor is de vereniging de spin in het web. Want de verenigingen zorgen ervoor dat mensen goed voorbereid naar de sneeuw gaan: voor een weekje langlaufen, deelname aan de Special Olympics of de Invictus Games. En natuurlijk de marathonloper die er alles voor doet om in het klassement van de marathoncup te komen. Een voorbereiding op de rolski's helpt hieraan mee. Ga eens op pad en rol het favoriete rolskirondje van een andere vereniging!

Do Witteman



4 50 JAAR NEDERLANDSE LANGLAUFKAMPIOENSCHAPPEN

- 9 Sneeuw en wind: de heroïsche editie van de 2025 NK-marathon klassiek
- 10 Een bijzonder NK, editie 2011, in Reit Im Winkel
- 11 Het NK 2025 van voormalig roeier en triatlete Marleen van Roessel
- 13 Noords Festival met nu écht de 50° officiële NK langlauf
- 13 De SLT-kilometervreterbokaal
- 15 Ontwikkelingen in langlaufmateriaal Van hout naar kunststof
- 16 • Even voorstellen: Oceanus Winter Team
• Langlaufers springen ook wel eens uit de band...
- 17 • Word lid van een vereniging!
• Klein Tirol van start: langlaufen in Flevoland

Licentie

Doe je mee aan het NK tijdens het Noords Festival? Vergeet dan niet je licentie aan te vragen bij de NSKiV! Deze blijft ook voor 2025-2026 gratis voor de langlaufwedstrijden.



COLOFON
Deze uitgave is tot stand gekomen met ondersteuning van de Nederlandse Ski Vereniging, Vasa Sport en de langlaufverenigingen. Oplage: 750 stuks.

HOOFDREDACTIE
Do Witteman

REDACTIE
Erik van Leeuwen, Ineke van den Oever, Marco Puik, Aaldrik Tiktak, Dieuwke de Vries, Do Witteman

FOTOGRAFIE
NSKiV, Vasa Sport, Herman Hofs en schrijvers van de artikelen

MARATHONCUP
Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT
Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES
langlaufmagazine@langlauf.nl

INHOUDSOPGAVE

19 EHBO voor langlaufers en rolskiërs

20 Perfect zicht op de loipe



22 Invictus Games 2025 in Canada:
VAN DE BORSTELBAAN IN GOUDA NAAR HET WHISTLER OLYMPIC PARC

23 2025 Special Olympics World Winter Games
Een uitdaging voor langlaufers met een verstandelijke beperking

24 Noordsesporten.nl

26 **MARATHON CUP SEIZOEN 2024-2025**

28 Platform Noords: wat is dat?

31 Jong starten geeft plezier. Ook voor later!



34 **BUCKETLISTMARATHONS HOE PAK JE DAT AAN EN WAT KUN JE VERWACHTEN?**

38 Tosca de Wit, een 'Master' aan het woord

40

De Masters Cross Country Ski Worldcup 2026



41 **WINTERKAMPEREN EN LANGLAUFEN. SUPERLEUK!**

43

• Van PIEP-kippen tot perfecte techniek: Negen nieuwe N3-instructeurs
• Targetsprint



44 **KUNSTSNEEUW: DE TOEKOMST?**

46

Afwisseling maakt het leuk! Rol eens elders!

48

Äkäslompolo: 1000 kilometer loipe, noorderlicht en sauna's

49

Merino Muster, gemoedelijk en kleinschalig

50

• Marathonkalender 2025-2026
• Noordse Sporten Kalender

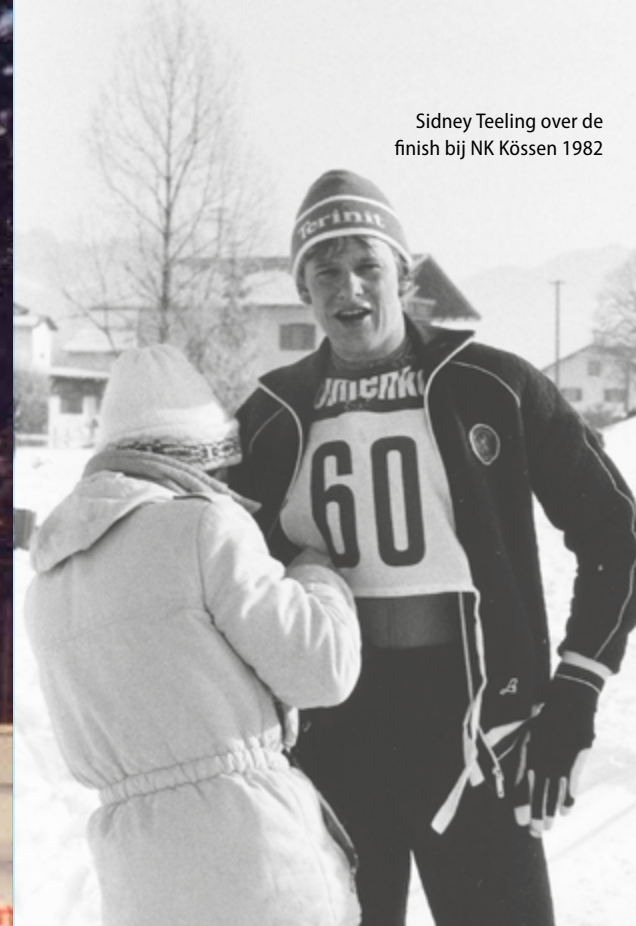
Jouw belevenissen in het LanglaufMAG?

Stuur je belevenissen, foto's, artikelen in. Liefst voor eind april 2026, dan kunnen we je verhaal inplannen. Stuur het naar langlaufmagazine@langlauf.nl. Of vraag ons te schrijven over een bepaald onderwerp. Want we maken het MAG voor jou!



★★★★★ Jubileum

Podium meisjes jeugd NK 1987 in Isny: vlnr Marjorie v.d. Bunt, Helene van Schijndel, Marianne Vlasveld.



Sidney Teeling over de finish bij NK Kössen 1982



De voormalige bondscoaches Hans Biesboer (1984-1988) en Sidney Teeling (1984-2001)

50 JAAR NEDERLANDSE LANGLAUFKAMPIONSCHAPPEN

In 1975, dit jaar precies 50 jaar geleden, werd het eerste Nederlandse langlaufkampioenschap georganiseerd. En hoewel de echte vijftigste editie pas in 2026 plaatsvindt, is het bereiken van deze mijlpaal alle reden om nu terug te kijken. We zijn in gesprek gegaan met voormalig bondscoach Sidney Teeling, bij de meesten van jullie beter bekend als inspirerend en enthousiasmerend langlauftrainer en langlaufreisorganisator. Voor de puntjes op de i hebben we dankbaar gebruik gemaakt van langlaufpagina.nl, een website van Sidney Teeling en Marco Puik.

Tekst: Aaldrik Tiktak

HET BEGIN

Zoals gezegd werden in 1975 de eerste Nederlandse langlaufkampioenschappen (NK) gehouden. De kampioenschappen werden gedomineerd door een groep mariniers, die via hun werk de faciliteiten hadden om uitgebreid te trainen in de Noorse sneeuw. Zoals Ernst Faber in 1981 schreef was het eerste NK dan ook een 'ondersje' van 20 mariniers in het Noorse Hornsjø. Toch deden dat jaar al een paar 'burgers' mee, waarvan de bekende schaatser Kees Verkerk als enige de bevoorrechte mariniers kon bijbenen. De mannen moesten een afstand van 15 km en een afstand van 30 km afleggen en dat op één dag. Opvallend was dat de afstanden die de vrouwen mochten afleg-

gen veel korter waren (5 en 10 km). Het heeft lang geduurd voordat de vrouwen dezelfde afstanden voor hun kiezen kregen als de mannen. Gelukkig weten we inmiddels dat ook de vrouwen op de langere afstanden uitstekend hun mannetje staan! Overigens was er in 1975 maar één vrouwelijke deelnemer (Marleen Straub), waardoor het eerste NK voor vrouwen pas in 1976 was. De overheersing van de mariniers duurde tot 1979. In dat jaar schreef Harald Herzog geschiedenis door als eerste burger de mariniers te kloppen. In 1980 won hij vervolgens alle titels.

HOOGTIJDAGEN

In 1977 verhuisde het NK naar Ramsau am Dachstein, de plaats waar ook dit jaar het NK gehouden is. Met het verhuizen naar de Alpen groeide ook het aantal

deelnemers. Aan het NK van 1979 deden 103 atleten mee aan de korte afstanden en 80 aan de lange afstanden. In 1981 waren er in totaal 250 deelnemers. Kom daar anno 2025 maar eens om! In 1981 werd, naast de bovengenoemde afstanden, ook de lange afstand van 50 km voor de heren en 20 km voor de dames geïntroduceerd. Hiermee conformeerde de Nederlandse Skivereniging (NSKiV) zich aan de afstanden die ook op internationale wedstrijden gelopen werden (15, 30 en 50 km voor de heren en 5, 10 en 20 km voor de dames). De afstand van 50 km trok gelijk al 50 deelnemers.

Met het stijgen van het aantal deelnemers voelde de NSKiV –die toen al het evenement organiseerde– zich genoodzaakt om een A- en een B-categorie in



Harald Herzog hier tijdens de NK in Kössen, de man die als eerst in 1979 de hegenomie van de mariniers doorbrak, dus de eerste 'burgerkampioen'.

MEDIA-AANDACHT

De belangstelling voor het langlaufen bleek ook uit de media-aandacht. In de hoogtijdagen waren er regelmatig verslagen van het NK-langlaufen in Studio Sport. Een hoogtepunt daarbij was de aandacht voor de in Nederland gehouden wedstrijden. In 1980 lag er zoveel sneeuw dat er op het Soester Hoogt gelanglaaft kon worden. Opvallend was dat de media veel aandacht besteedden aan het vallen en opstaan van de beginners. Dit leidde meermaals tot mooie uitspraken zoals 'dan zijn die lange dingen aan je voeten toch wel onhandig'. Gelukkig was er ook

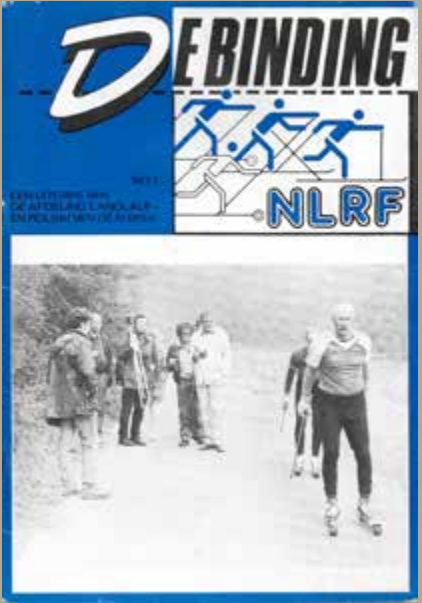
veel aandacht voor de prestaties van atleten als Martin Aalbersberg en Ruben Krouwel. Die laatste won tussen 1984 en 1992 bijna alle NK-titels. Wie de beelden terugkijkt proeft iets van de sfeer rondom het langlaufen. Opvallend waren de groepjes mensen die met kampeerbusjes kwamen en buiten met een gasbrandertje bezig waren te waxen. Een groot verschil met de huidige situatie, waarbij deelnemers veelal verblijven in een goed hotel met sauna en een doorgaans verwarmde waxruimte. Over dat waxen gesproken: ook toen al schreven atleten slechte prestaties toe aan verkeerde wax.

> te stellen. De totale langlaufselectie bestond uiteindelijk uit 50 leden, waaronder een actieve jeugdselectie. Om het voor de jeugd mogelijk te maken mee te doen aan de wedstrijden, werd het NK destijds in de krokusvakantie gehouden. In de week daaraan voorafgaand werden zogenaamde debutantenwedstrijden gehouden, omdat, volgens Ernst Faber, 'voor deze groep langlaufers een volwaardig wedstrijdparcours te hoog gegrepen was'. De debutantenwedstrijden trokken veel deelnemers. We praten hier dan ook over de hoogtijdagen als het gaat om de belangstelling voor het langlaufen. De NSKiV probeerde de langlaufkampioenschappen overigens neer te zetten als 'Nederlandse Skilooptkampioenschappen'. Die term is (gelukkig) nooit beklifd.



De juniorensselectie in 1990 in Ramsau met hoofdsponsor Jac Hermans

Het Ski Magazine en De Binding, voorlopers van het Langlauf Magazine.



De selectieleden die door Fischer werden gesponsord in 1989



Podium pupillen meisjes bij NK Oberwald 1989: vlnr ...Homan, Hilda Brinks, Mieke Verkerk

ONTWIKKELING LANGLAUFTECHNIEK

In 1984 gebeurde er iets opmerkelijks. De topatleten gingen voorzichtig over op de schaatspas, al was die nog niet te vergelijken met de hedendaagse schaatspas technieken. De atleten bleven vaak nog met één ski in het spoor en maakten een halve schaatsbeweging, de zogeheten Siitonenpas of Finnstep. Het besef daalde in dat met de klassieke techniek geen wedstrijd meer te winnen was. Bij de wereldkampioenschappen van 1985 in Seefeld wonnen atleten die de schaatsstechniek toepasten. Eerdere wereldkampioenen die nog in de klassieke stijl liepen eindigden achteraan. Aan de toen 25-jarige bondscoach Sidney Teeling vroeg Studio Sport of dit het einde van de klassieke techniek betekende? Volgens Sidney was dit geenszins het geval, alleen al 'omdat voor de recreatieve langlaufer de schaatspas te moeilijk is'. Toch was er wel degelijk discussie. Als het aan de Midden-Europese landen had gelegen was de schaatspas de standaardpas geworden bij het wedstrijdlopen. De

volgens Sidney 'conservatieve Scandinavische landen' hielden dit echter tegen. Onder hun druk werden internationaal aparte wedstrijden voor klassiek en voor skating georganiseerd. In 1989 was het ook bij het NK zover. Aan de dominantie van Ruben Krouwel, Kees Puijk en Niels Hopman veranderde echter niets. Bij de dames waren Marianne Vlasveld, Carolien ten Bosch en Helene van Schijndel veel geziene namen.

'De wedstrijden vormen de ruggengraat van het Noords festival'

Wat niemand toen kon bevroeden was dat de klassieke techniek onder druk bleef staan. Meer recent kwam de bedreiging van het dubbelstokken, dat zover geoptimaliseerd werd dat de betere atleten de hele wedstrijd konden blijven dubbelstokken. Pogingen van de internationale skifederatie FIS om dit via een maximale stoklengte tegen te gaan bleken een achterhoedegevecht. Ook bij het NK zijn er nu atleten die geheel zonder wax de strijd aangaan. En met succes. Voor de gemiddelde langlaufer is dit echter te hoog gegrepen en is de dubbelstok beenafzet het maximaal haalbare bergop.

Het is boeiend om te zien dat technieken zich constant ontwikkelen, reden genoeg om elk jaar te investeren in techniektraining. Dat langlaufen een lastige en zeer technische sport is, ondervonden veel nieuwkomers in de jaren tachtig. Veel goede schaatsers en toproeiers dachten in die tijd met een paar lessen wel even de overstap naar het langlaufen te kunnen maken. Volgens Sidney kostte het die mensen al heel wat lessen om fatsoenlijk op de lange latten te staan. Ze kwamen 'van een koude kermis thuis' en velen dropten al snel weer af.

SUCCESSEN

In 1977 werd de eerste langlaufkernploeg gevormd, die vooral bestond uit de eerdergenoemde groep mariniers. Die kerngroep werd later uitgebreid met een groep burgers en vooral ook jeugdleden. Het was met name toenmalig bondscoach Boverman die een actief jeugdbeleid voerde. Via jeugdkampioenschappen kwamen nieuwe talenten bovendien die jarenlang de Nederlandse langlaufwereld zouden domineren. De nieuwe bondscoaches Teeling en Biesboer pakten deze draad verder op en kregen daarbij steun van de langlaufclubs. In die tijd waren er maar liefst zes clubs met een grote jeugdafdeling. Wat verder hielp was dat er via de NSKiV relatief veel



Herbert Cool, destijds 18, deelt zijn herinnering aan het NK van 2003

In 2003 organiseerde de NSKiV het NK-langlauf al eens in Ramsau am Dachstein. We hadden toen een sterke rolskiploeg waarmee we aan wereldbikers meededen. Een aantal van ons (waaronder ik) hadden de keuze gemaakt om voor biatlon te gaan. Dat we zo sterk waren kwam mede door onze coach in die tijd, Machiel Ittmann. Hij was de eerste die ons professioneel liet trainen, inclusief hartslagzones en het bijhouden van een logboek. Maar Machiel was (en is!) zelf natuurlijk ook heel fit. Tijdens de skatingwedstrijd moest ik meermaals bijna lossen, maar kon ik hem in de eindsprint nipt verslaan. Dat was voor het eerst. Nog steeds besef ik hoe goed Machiel ons in die tijd wist te pushen en motiveren. We lagen allebei nog minutenlang hijgend in de netten na de finishlijn. Hij baalde, maar vond het tegelijkertijd ook mooi voor mij. Ik was zo trots als een pauw.

> financiële middelen beschikbaar waren. Daarnaast zorgde de media-aandacht ervoor dat de langlaufsport ook voor sponsors interessant werd. Atleten konden mede daardoor lange tijd in het Karlsruhe-huis in Ramsau verblijven om zo in de sneeuw te trainen. Het leidde ertoe dat het niveau van de Nederlandse langlaufers steeds hoger werd. Op het hoogtepunt waren er in alle Noordse disciplines afgevaardigden bij de wereldkampioenschappen. Toch wisten de Nederlandse langlaufers internationaal niet echt door te breken en ambities om deel te nemen aan de Olympische Spelen werden de kop in gedrukt door de limieten van het NOC, die veel strenger waren dan die van de landen in Scandinavië en de Alpen.

SNEEUWACTIEF EN NOORDS FESTIVAL

Al in de jaren tachtig werden tijdens de voorafgaand aan het NK-langlaufen lessen gegeven voor beginners. Voor die groep werden ook wedstrijden georganiseerd, zodat ze 'laagdrempelig kennis konden nemen van de wedstrijdsport'. Halverwege de jaren negentig nam de



Dachsteinlauf in de 90er jaren

belangstelling voor het langlaufen en daarmee het NK af. Aparte wedstrijden over de internationale afstanden waren geen haalbare kaart. In plaats daarvan werden korte wedstrijden georganiseerd, die onderdeel uitmaakten van de door Vasa Sport georganiseerde Sneeuwactief week, de voorganger van het Noords Festival. Het Noords Festival is inmiddels een jaarlijks terugkerend evenement, waar zowel beginners als gevorderden op hun eigen niveau les kunnen nemen. Door nieuwe onderdelen zoals sneuwschoenwandelen en biatlon te introduceren doet de organisatie er alles aan om een breder publiek aan te trekken. Maar de wedstrijden blijven volgens voormalig bondscoach Sidney Teeling toch 'de rugengraat van het festival'. Volgens Sidney zorgt de onderlinge competitie ervoor dat mensen gemotiveerd blijven om te werken aan hun techniek en conditie. Iets dat volgens Sidney zonder die wedstrijden minder het geval zou zijn. Tegenwoordig organiseert de NSKiV tijdens het Noords Festival het NK over de korte afstanden (8 km vrije stijl en 10 km klassiek). Voor de lange afstand is voor beide technieken de Dachsteinlauf over 40 km als NK geadopteerd. Deze wordt aansluitend op het Noords Festival gehouden.

DE TOEKOMST

Bij de huidige wedstrijden ontbreekt jammer genoeg de jeugd. Een knelpunt

daarbij is dat er amper geld is voor talentontwikkeling: de NSKiV richtte haar pijlen vanaf eind jaren negentig op 'perspectievolle sporten': sporten waar internationaal medaillekansen liggen. In de jaren tachtig en negentig waren er talentwervingen en hadden de beste langlaufertjes het perspectief om in een goed begeleide langlaufselectie te komen. Tegenwoordig moet het komen van ouders die hun kinderen meenemen of van 'oudere jongeren' die zelf in aanraking komen met de sport. Zo komen er mondjesmaat toch nog toppers bovendien, zoals Max Teeling, Jon Einar Visser, Tosca de Wit, Anna van der Rhee, Rick Hoenderop en Femke Kramer. Ook de bekende langlauftrainer Machiel Ittmann begon laat aan zijn carrière. Exact 25 jaar terug stond hij op 31-jarige leeftijd voor het eerst op het podium en sindsdien heeft hij er bijna elk jaar op gestaan. Een indrukwekkende reeks. Sidney sluit het gesprek als volgt af: 'Het belangrijkste is dat zo veel mogelijk mensen in aanraking komen met onze geweldige sport. Als dat kinderen zijn gaan ze zeker op latere leeftijd opnieuw langlaufen. Bij de oudere jongeren die de sport (her-)ontdekken mondt het vaak uit in een verslaving voor een veelzijdige en gezonde sport, die je tot op hoge leeftijd kunt uitoefenen. Daarbij is plezier aan bewegen in de heerlijke winters natuur het belangrijkste. Of je die nu beleeft bij wedstrijden, marathons of bij mooie tochten.'

Goede prestaties van de Nederlandse delegatie bij de Dachsteinlauf (NK-marathon) in Ramsau

In 2025 wist Nederland bij de Dachsteinlauf internationaal topprestaties neer te zetten. We hadden bij beide marathons drie dames in de top 10 overall, waarbij Anna van der Rhee de wedstrijd vrije stijl won! Bij de heren wist Rick Hoenderop de derde plek bij de klassieke wedstrijd te halen. Het waren dit jaar zware omstandigheden, waarbij het weer met name tijdens de klassieke wedstrijd meer aan Scandinavië dan aan Oostenrijk deed denken. Nieuwkomer Marleen van Roessel en oudgediende Caroline van der Salm vertellen daar meer over.



SNEEUW EN WIND DE HEROÏSCHE EDITIE VAN DE 2025 NK-MARATHON KLASSIEK

Tekst: Caroline van der Salm

De Dachsteinlauf in Ramsau was dit jaar, net als in 2024, het decor voor het NK-marathon. Op zaterdag skating en op zondag klassiek. De Dachsteinlauf is een pittige ronde van 40 km door een mooi langlaufgebied. De route gaat op en neer over de almen en de zon zorgt vaak voor hoge middagtemperaturen en gladde sporen. In 2024 had ik de situatie niet goed ingeschat. Ik had te glad gewaxt waardoor het voor mij een zware tocht werd.



Dit jaar zou het lekker vriezen, -8°C, en er zou voor de wedstrijd sneeuw vallen. Ideale condities dus. Die illusie werd zondagochtend wreed verstoord. Het sneeuwde en de wind zorgde voor condities die me deden denken aan zware tochten over de Noorse fjells. Ik kwam dan ook met gemengde gevoelens aan bij het stadion. Ik hield mijn winterjas daarom tot vlak voor de start aan, geen denken aan strakke nylon pakjes.

'Is dit Ramsau of Scandinavië?'

De marathon begon met een lange klim tegen de wind in. Maar dat viel gelukkig mee: de vele deelnemers hielden me uit de wind en de sporen waren nog redelijk goed. Na de klim kregen we de wind in de rug en ging het bergafwaarts naar het laagste punt van de ronde. Daarna liet de wedstrijd zijn ware gezicht zien. Felle wind tegen, nauwelijks meer sporen en stuifsnieuw. Stuifsnieuw is ongeveer het ergste wat je als langlaufer kan overkomen. Je hebt geen of nauwelijks afzet, glibbert naar de zijkant weg. En waar de stuifsnieuw is weggewaaid komt soms zelfs ijs tevoorschijn. 'Is dit Ramsau of Scandinavië?' vroeg ik me dan ook regel-



matig af. Gelukkig stond een groepje supporters ons met koebellen en een welgemeend Heia Heia aan te moedigen. Na 30 kilometer begon ik het echt zwaar te krijgen. Gelukkig kwam ik een Duitser tegen die op hetzelfde tempo liep. We trokken ons aan elkaar op en putten hoop uit het feit dat we het laatste stuk meewind hadden. Plots hoorde ik echter achter me 'Scheiße, wir sind im Tiefschnee gelaufen'. Gelukkig vonden we na een tijdje de loipe of wat daarvan over was, terug. Toen we de top bij Kobalthof waren gepasseerd kregen we wind mee en was het ergste leed geleden. Bij de finish bedankten we elkaar hartelijk voor het gezelschap en de steun.

Ten opzichte van vorig jaar heb ik er 'maar' een kwartier langer over gedaan en mag dus toch terugkijken op een mooi resultaat. Sterker nog, ik bleek als eerste dame in de categorie 60+ gefinisht te zijn! De robuuste houten 'medaille' die ik hieraan overhield staat te pronken in huis en zal voor mij altijd symbool staan voor deze heroïsche editie van het NK 2025, een editie die ik niet snel zal vergeten.

Bloemen en applaus voor Nicole de Wit



Regiodirecteur Jan Roest overhandigde namens de school een boeket.

Boskoop/Waddinxveen - De Waddinxveense Nicole de Wit (13) is 4 februari door haar medeleerlingen en docenten van Wellantcollege in Boskoop gehuldigd. Nicole won op 2 februari, onder zeer lastige omstandigheden, de langlaufklassieker van het NK in het Zuid Duitse Reit im Winkl en mag zich Nederlands Kampioene langlauf bij de dames noemen. Samen met Joyce den Hollander, die dit jaar nationaal kampioen kunstschaatsen werd, zal Nicole binnenkort prijken op de 'Wall of Fame' van het Wellantcollege.

Hart van Holland, 9 feb 2011

EEN BIJZONDER NK, EDITIE 2011, IN REIT IM WINKL

Tekst: Peter de Wit (trotse vader van Tosca en Nicole)

Helaas hebben we er tegenwoordig vaker mee te maken. Slechte omstandigheden en wat te doen met de wax. In 2011 was het ook zo'n winter. Tot vlak voor de start van het NK-klassiek over 7,5 km was iedere deelnemer aan het worstelen met zijn wax en ski's; niets werkte. Vlak voor de start ben ik snel naar ons huisje gelopen om de schubbenski's op te halen. Deze ski's stonden nog in de reiswax en ik heb alleen het gootje opengemaakt en de keuze aan de dames gelaten. Beiden kozen op het laatste moment voor

de schubbenski's. Achteraf een gouden keuze! Op de eerste helling, maar zeker in de daaropvolgende afdaling stonden de meeste atleten stil met dikke klonten onder hun ski's. Ook waren er de nodige valpartijen. Noch Tosca, noch Nicole hadden hier last van en ze konden er met hun handigheid, opgedaan op de baan in Gouda, makkelijk omheen laveren. Als jongste dame ooit is de toen 13-jarige Nicole bij de dames Nederlands kampioen geworden met Tosca op een tweede plaats en Ria Uijterwaal op de derde

plaats. Uiteraard waren Nicole en Tosca 'gewoon' leerplichtig en hadden we toestemming van school nodig om aan het NK te kunnen deelnemen. We kregen die, mits we de school achteraf informeerden over de resultaten. Het Wellant college in Boskoop, de school van Nicole, heeft vervolgens groots uitgepakt. Op vrijdagmiddag is de hele school uitgelopen om Nicole te huldigen, iets waar we haar vooraf niets over verteld hadden, wetende dat ze anders absoluut niet was gegaan.



Nederlands kampioen 7,5km klassiek



HET NK 2025 VAN VOORMALIG ROEISTER EN TRIATLETE MARLEEN VAN ROESSEL

Tekst: Marleen van Roessel

Afgelopen januari was mijn grote doorbraak als langlaufster op het NK langlaufen in Ramsau am Dachstein. Als 'nieuwkomer' keerde ik met twee bronzen plakken, een 5e en een 6e plaats terug naar huis. Maar helemaal nieuw ben ik niet in de sport, want dit was al mijn derde keer in Ramsau, al stonden bij die eerdere edities corona, te weinig sneeuwval en een tunneltje in de weg. (Dat overigens tot mijn verbazing nog steeds niet beschermd is tegen de uitstekende schroeven en stalen platen).

Wat mij zo aantrekt in het langlaufen is het gevoel van vrijheid, de snelheid en het buiten zijn in de natuur. Ik heb nooit leren skiën, dus ik heb ook niet het gevoel dat ik iets mis. En na de eerste reis met Vasa Sport in Oberhof was ik door het enthousiasme van de instructeurs al snel aangestoken met het 'langlaufvirus'. Langlaufen is ook echt een duursport en je gebruikt je hele lichaam. Met een verleden als wedstrijdzwemster en -roeister (noot redactie: in de zomer van 2012 3e op het WK Roeien onder de 23 jaar in de LW4x om maar iets te noemen!) en huidig triatleet spreekt mij dit erg aan. Van daar dat ik ook lid ben geworden van het Oceanus Winter Team, om duursporters te stimuleren te gaan langlaufen. Het idee om te gaan langlaufen is overigens

in mijn roeiperiode ontstaan. Samen met (dubbeltwee) roeimaatje José. Na onze roeicarrière is het ook een gezamenlijke gezellige reis die we ieder jaar maken. Inmiddels hebben we meer langlaufvrienden gemaakt, het is ten slotte ook een klein wereldje en je komt elkaar snel weer ergens tegen.

Terug naar het NK in Ramsau. Vier NK-wedstrijden in een tijdbestek van vijf dagen is zelfs voor mij wat veel. Maar ondanks goedbedoelde adviezen om de skatemarathon over te slaan, stond ik toch aan de start van mijn eerste twee marathons. Op de korte afstanden had ik al vanuit de achterhoede een 3e (klassiek) en 6e (skate) plaats behaald en dat smaakte naar meer. Met een beetje fanatisme, enthousiasme en duurvermogen kan je ver komen. Dus na één keer een DNF achter mijn naam (twee jaar terug), ging er zeker geen DNS staan! De skate marathon op zaterdag was een mooie parcoursverkenning voor de klassieke variant op zondag. Het was mooi weer, de zon scheen en ik heb er echt van genoten. Behalve dan het klimpasgedeelte, iets in die klimpas heb ik nog niet onder de knie, dus ik ga liever 1-op-1 omhoog. Maar met de hoogtemeters in het parcours

was dat niet altijd mogelijk (voor mij).

Later die winter stond de Vasaloppet op de planning, dus de klassieke marathon op zondag was mijn hoofddoel. Ik wilde graag een beter startvak behalen voor de Vasaloppet en dat kon voor het eerst tijdens deze wedstrijd. De omstandigheden op zondag waren helaas veel minder met een sneeuwstorm en ondergesneeuwde loipes. Waar ik in het begin nog goed en krachtig langlauftte, brak de techniek mij op een gegeven moment op. Zo zonder loipes is het risico dat de ski's over elkaar glijden een stuk groter, waardoor een valpartij al snel om de hoek ligt. En ondanks de rolski-uren ben ik hier nog niet handig genoeg in. Desondanks behaalde ik een bronzen medaille op het NK én een tijd voor startvak 4 op de Vasaloppet, ruim boven verwachting!

Het leuke aan het Noords festival is dat je laagdrempelig kennis kan maken met het langlaufen en met de NK-wedstrijden. Iedereen kan meedoen, er is ruimte voor de topsport én de breedtesport. Dus fanatieke duursporter, stap op die langlaufski's en doe volgend jaar mee aan de 50e editie van het NK langlauf. Ik ga graag de strijd met je aan!





Nederlandse
Ski Vereniging

NOORDS FESTIVAL 2026

3 – 10 januari 2026
Ramsau am Dachstein

Voor veel langlaufers in Nederland is het Noords Festival ieder seizoen weer het hoogtepunt van de winter. Tijdens deze langlaufweek worden verschillende lessen, clinics en tochten georganiseerd waar je aan kunt meedoen en ook vindt hier het NK Langlauf plaats. Het is meer dan een week langlaufen. Zo kun je naast het langlaufen ook opgeven voor de biatlonclinic en/of -wedstrijd, sneeuwschoenwandeling en toertocht.

De lessen en activiteiten worden aangeboden in verschillende niveaus, zodat er voor iedereen een mooi aanbod is. In 2026 vindt het Noords Festival, net als de drie voorgaande edities, weer plaats in Ramsau am Dachstein. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging zullen er wederom voor zorgen iedereen, ongeacht het niveau, hier een leuke week zal beleven.

Het volledige programma en de link voor aanmelden vind je via de QR-code!



NOORDS FESTIVAL MET NU ÉCHT DE 50E OFFICIËLE NK LANGLAUF

Van 3 t/m 11 januari 2026 is Ramsau am Dachstein het decor van het 19e Noords Festival. Tijdens dit grootste Nederlandse langlaufevenement staan de Nederlandse kampioenschappen langlauf op het programma. Met reguliere NK's sinds 1975 zou het in 2026 al het 52e NK moeten zijn, maar door covid vielen de NK's in 2021 en 2022 uit. In 2022 werden de wedstrijden als testevents georganiseerd, omdat het geen officiële wedstrijd mocht heten. Dus het is nu echt het 50e NK. Het Noords Festival is echter al lang geen week meer met alleen wedstrijden zoals in de tachtiger jaren. De week heeft voor alle langlauf- en biatlonliefhebbers wat te bieden: van beginner tot vergevorderd; van jong tot oud; van alleen klassiek of skating tot beide technieken beoefenend; en van deelnemer tot toeschouwer.

Er staan weer negen Vasa Sport instructeurs klaar om deelnemers te leren langlaufen of techniek helpen te verbeteren. Naast de lessen zijn er videoanalyses, biatlonclinics en -wedstrijd, tochten op ski's en snowshoes en een afdaaltraining bij de lift. Plus uiteraard de wedstrijden om het NK over de korte afstanden klassiek en skating, die op een niet te moeilijk parcours worden afgewerkt. Voor het NK over de lange afstanden is aansluiting gezocht bij de Dachsteinlauf, in het aansluitende weekend. Inschrijven hiervoor doe je zelf rechtstreeks ([dachsteinlauf.at](https://www.dachsteinlauf.at)).

Het wordt een week in een heel gezellige ambiance met gelijkgezinden! Houd je van langlauf, dan mag je dit niet missen. <https://www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival>

DE SLT-KILOMETERVRETERBOKAAL

Tekst: Astrid Hoppenbrouwer

Sinds 1993 kent SLT, het Stichts Langlauf Team, de kilometervreterbokaal met een iconische 'wisselbeker' (zie afbeelding). De bokaal wordt uitgereikt aan degene die de meeste kilometers heeft gelopen tijdens langlauf gerelateerde evenementen. Dat kunnen langlaufwedstrijden- of tochten zijn, maar ook rolskitochten of nordic walking tochten. Het doel van de bokaal is om SLT-ers te stimuleren mee te doen aan georganiseerde evenementen; winnen van de wedstrijden is niet het doel.

De eerste winnaar van de bokaal was Cor Leempoel, gevolgd door Tineke Klaarenbeek, Henk Beurkens en Herman Hofs. De laatste winnaar was Bettie Eek, die veel kilometers had gemaakt als voorbereiding op de Nordenskiöldsløppet (zie LanglaufMAG 15). Per jaar verschilt het aantal gelopen kilometers enorm. In het

jaar dat we met een groep van 23 langlaufers naar de van-grens-tot-grens loop in Finland zijn geweest hadden we een topjaar, waarbij de winnaar meer dan 1000 kilometer gelopen had. De coronajaren vormden een dieptepunt: toen konden veel langlaufmarathons niet doorgaan.

Het duurt nog even voordat ook de SLT-kilometervreterbokaal haar 50-jarig jubileum viert, maar de bokaal heeft nu al verschillende atleten gestimuleerd mee te doen aan mooie en gezellige evenementen.



*'Doel is om SLT-ers te
stimuleren mee te doen aan
georganiseerde evenementen'*

Een witte droom.

Langlaufen in de Oostenrijkse regio Schladming-Dachstein.

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

Van 4 t/m 12 januari 2025 vindt in Ramsau am Dachstein het Noords Festival plaats. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging zorgen in deze week voor een heerlijk langlaufprogramma met lessen, tochten en de Nederlandse kampioenschappen.

We verheugen ons op jullie komst!

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

ONTWIKKELINGEN IN LANGLAUFMATERIAAL

VAN HOUT NAAR KUNSTSTOF

Tekst: Aaldrik Tiktak

Ski's bestaan al sinds mensenheugenis. In landen met veel sneeuw was het vaak de enige manier om je 's winters te kunnen verplaatsen. Pas in het begin van de vorige eeuw is het sportieve langlaufen ontstaan. Tot in de jaren zeventig waren veel ski's nog van hout. Het woord ski is dan ook afkomstig van het Oudnoorse woord *Skið*, wat houten plank betekent. Laten dus! De huidige langlaufski is een technologisch hoogstandje. Het thema van dit LanglaufMAG, 50 jaar NK langlauf, is een mooie aanleiding om bij de enorme ontwikkelingen in het langlaufmateriaal stil te staan.

DE SKI

Werden ski's tot in het begin van de jaren tachtig nog vaak van hout gemaakt, de huidige ski bestaat uit verschillende lagen kunststof. Door te spelen met de samenstelling kan de ski afgestemd worden op verschillende omstandigheden. Een beetje wedstrijdskiër heeft daarom tegenwoordig meerdere paren ski's in huis, bijvoorbeeld één voor koude en één voor warme omstandigheden. De vroegere (houten) ski's waren waxski's. Niet aantrekkelijk voor de gemiddelde recreant, die liever zonder geklooi met wax op zijn of haar ski stapt. Voor die groep skiers is begin jaren zeventig de schubbenski geïntroduceerd, waarbij het ontwerp van de Amerikaan Bennet, de fishscale, jarenlang de markt domineerde. Naast de schubbenski zijn er meerdere alternatieven voor de waxski ontwikkeld. In het oog sprongen de ski's met een chemisch belag, die zich aanpaste aan de sneeuwomstandigheden. Dat type ski's heeft het niet gehaald. Ook de ski's met mohair 'matjes' waren al lang op de markt, maar zijn pas recent doorgebroken. Tegenwoordig gebruiken zelfs wedstrijdlopers deze zogenaamde skinski's bij bepaalde condities (sneeuw rond het vriespunt). Om een wedstrijd te winnen, grijpen de meeste atleten vooralsnog toch nog naar de waxski. Waarbij uiteraard ook de wax



Langlaufen op de Veluwe in 1981. Caroline op houten ski's van het Noorse merk Toppen met 75 mm-bindingen en bamboestokken.

van je hand, veel effectiever kunt afzetten.

DE BINDING

De binding is een cruciaal onderdeel van de ski. Ook deze is verbeterd. Jarenlang was de 75 mm binding van Rottefella (de Nordic Norm uit 1924) de standaard. Die binding had drie pinnetjes die corresponderden met gaatjes in de schoen. Wat een gedoe was dat. Vrijwel altijd zaten die gaten vol sneeuw of ijs en erg koersvast was het allemaal ook niet. En de breedte zorgde ervoor dat ze in de loipe licht aanliepen. Voor de wedstrijdathlet werd daarom een 50 mm binding ontwikkeld, maar de echte doorbraak kwam pas met de SNS-binding van Salomon uit 1980 en de NNN-binding van Rottefella. Opeens kon je sturen zonder van je ski af te glibberen. Daarbij speelde de schoen uiteraard ook een belangrijke rol. Waren dat in de jaren zeventig en tachtig nog veredelde gymmen, tegenwoordig is de langlaufschon lichtgewicht en stijf.

MATERIAAL VOLGT TECHNIEK?

Ten slotte vroegen nieuwe technieken natuurlijk om nieuw materiaal. Voor de skaters werden kortere en stijvere ski's ontwikkeld met andere bindingen en hogere schoenen. Er werden speciale dubbelstokski's ontwikkeld. En ga zo maar door. De vraag is waar het zal stoppen.

EEN E-SKI?

Recent heeft het bedrijf E-skimo een ski ontwikkeld waarmee toerskiërs met elektrische ondersteuning de berg op kunnen lopen. Het is feitelijk een transportbandje dat je net als stijgvellen tijdens lange beklimmingen onder je ski bevestigt. Voor toerskiërs kan het een interessante ontwikkeling zijn, maar voor langlaufers lijkt zo'n ski minder interessant. Tijdens het langlaufen wisselen beklimmingen en afdalingen elkaar immers snel af. Maar je weet nooit wat de techniek nog voor ons in petto heeft.

zich heeft ontwikkeld. De introductie van fluorhoudende waxsoorten betekende een doorbraak vanwege het goede glijvermogen. Helaas bevatten die waxsoorten PFAS-verbindingen mede waardoor het gebruik ervan in de wedstrijd sport inmiddels verboden is. Er zijn gelukkig steeds betere fluorvrije waxsoorten op de markt, dus hopelijk worden de fluorhoudende waxsoorten niet langer gebruikt (zie LanglaufMAG 15).

DE STOKKEN

Naast de ski zijn ook andere onderdelen verbeterd. De langlaufer gebruikte vroeger bamboestokken, tegenwoordig zijn kunststof- of aluminiumstokken de standaard. De wedstrijdathlet gebruikt, vanwege hun lage gewicht en stijfheid, bij voorkeur carbonstokken. Door hun stijfheid zijn deze stokken bij uitstek geschikt om een goede dubbelstokpas uit te voeren. Nadeel is de prijs en de kwetsbaarheid van die stokken. Ook kunnen zeer stijve stokken op termijn belastend zijn voor je elleboog. Voor de recreant zijn de goedkopere stokken met een lager percentage carbon daarom een goed alternatief.

Een niet onbelangrijk detail zijn de polsbanden. Waren de vroegere polsbanden niets meer dan een paar lusjes, tegenwoordig zijn het halve handschoenen waarmee je, door de goede ondersteuning

EVEN VOORSTELLEN

OCEANUS WINTER TEAM

Tekst: Diana Gorter

Mede geïnspireerd door triatlon-trainer en toplanglaufer Frank Heldoorn, nemen al jaren diverse triatleten, van onder andere het Oceanus Triathlon Team uit Aalsmeer, deel aan het Noords Festival. Volgens Frank is langlaufen dé sport om tijdens de winterperiode aan kracht- én uithoudingsvermogen te werken.

Het Oceanus Triathlon Team is onderdeel van Zwemvereniging Oceanus die, naast het triatlon team, afdelingen kent als wedstrijdzwemmen, waterpolo en aangepast zwemmen. Een vereniging met volop ruimte voor de recreatieve sporter, maar ook een vereniging die aan de sportieve wieg van diverse wereldtoppers heeft gestaan. Denk aan Jetze Plat, één van Nederlands beste paralympische atleten; Sander Berk, die als triatleet heeft deelgenomen aan de Olympische Spelen; en Menno Koolhaas, die in 2024 als 5e is geëindigd bij de professionals op het WK Ironman op Hawaii.

Tijdens de uitreiking van de Clubcup - een medailleklassement voor langlaufverenigingen onderling - bij het Noords Festival 2024, ontstond bij een aantal triatleten van Oceanus het idee om een langlaufvereniging op te richten. Zo zouden ook de 'clubloze' triatleten, verenigd in één club, een rol van betekenis kunnen spelen in deze 'wedstrijd' en daarmee een geduchte concurrent vormen voor de langlaufverenigingen. In de aanloop naar het Noords Festival van 2025 is er veel overlegd met de NSKiV en Vasa Sport. En het is gelukt: De nieuwe langlaufvereniging Oceanus Winter Team (OWT), afdeling van Oceanus, is een feit!

Met promotie tijdens 'Livigno 2024' en het actief werven van leden in de eerste dagen van het Noords Festival 2025 stond er een volwaardig team van triatleten en aanverwante enthousiastelingen aan de start van de wedstrijden. Na een enorm spannende strijd met SLT heeft



OWT, met onder andere medailles voor triatleten als Machiel Ittmann, Diana Gorter, Marleen van Roessel en Frans van Heteren, bij haar eerste deelname aan het Noords Festival direct die o zo felbegeerde Clubcup gewonnen!

Het voornaamste doel van OWT is echter om meer mensen in Nederland te enthousiasmeren voor de langlaufsport. We zijn begonnen met het promoten van OWT in de plaatselijke media en we hebben een rolskiclinic georganiseerd op de

skeelerbaan van Kudelstaart met medewerking van Vasa Sport. Ook zijn er plannen gesmeed voor de komende winter en is er gefilosofeerd over de toekomst van OWT. Zo hebben drie leden aangegeven in het najaar de langlauf/rolski-trainer opleiding van de NSKiV te gaan volgen. Dat biedt mogelijkheden om zelfstandig trainingen en clinics te organiseren. En zo hopelijk meer duursporters te interesseren in 'onze' prachtige langlaufsport. Wil je meer weten? Mail dan naar oceanus-winterteam@gmail.com.

LANGLAUFERS SPRINGEN OOK WEL EENS UIT DE BAND...

(Uit het 40-jarig bestaan van Troll)
Tekst: Maurice Strubel

De verenigingsweekeinden in Sauerland, standplaats Bödefeld in het pension van Frau Figge, waren altijd erg leuk. Er was niet altijd sneeuw, maar in 2013 lag er sneeuw genoeg. Alle reden daar optimaal gebruik van te maken, dus besloten we om een nachtelijke sneeuwschoen-tocht te maken. Onder leiding van onze eigen drill-sergeant Mart gingen we na zonsondergang op pad. Zo bezig in het donker in de kou voelde het als een echte



WORD LID VAN EEN VERENIGING!

Langlaufen is een intensieve en technische sport. Naast een goede conditie heb je ook vaardigheden nodig om optimaal van je wintersport te genieten. Bereid je daarom goed voor, bij een vereniging. Daar vind je de kennis en faciliteiten om je langlaufvakantie al in Nederland te laten beginnen met lessen en trainingen. Bij veel verenigingen kan je rolskiën, langlaufen en conditietraining doen. Sommige hebben zelfs een krachthonk! Ervaar de professionaliteit van een vereniging waar samen sporten en gezelligheid hand in hand gaan.



Naam	www	Wekelijks trainen	Cursussen	Langlaufen op bossteibaan	Langlaufen in sneeuwval	Langlaufreis in de winter	Biatlon	Hardlopen	Nordic walking	Sneeufrift	Nordic running	Wandelen	Krafttraining	Zandtraining op ski's	Fietsten	MTB	Toetochten	Clinics
1 IL PRIMQ, Bergen – www.ilprimo.nl																		
2 SKIKRING ALKMAAR – www.skikringalkmaar.nl																		
3 ROLSKI EN WINTERSPORTVER. RW ROTTEMEREN – www.rwrottemeren.nl																		
4 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlauf.nl																		
5 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Soest – www.langlaufen.nl																		
6 VASA SPORT, Cothen – www.vasasport.nl																		
7 NORDIC SPORTS OOST-NEDERLAND, DEVENTER – www.nordicsports-oost.nl																		
8 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – www.trollnordicsports.nl																		
9 LANGLAUFTEAM DAV KLEVE – www.dav-kleverland.de/gruppen/langlauf/																		
10 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – www.bedaf.nu																		
11 OCEANUS WINTER TEAM (OWT), Aalsmeer – www.oceanusaalsmeer.nl/afdelingen/triathlon																		



KLEIN TIROL VAN START: LANGLAUFEN IN FLEVOLAND

Het nieuwe winterpark Klein Tirol wordt geopend op 12 december 2025, dagelijks open tot 15 maart 2026. Het park heeft een Tiroler karakter met diverse winterse activiteiten en is gevestigd op en om de Kuinderberg, Kuinderbos, Flevoland.

Naast twee roetsjbanen, almhut met biergarten is er een langlaufbaan, met een lengte van twee kilometer, door de prachtige bossen van de Kuinder.

Klein Tirol is een samenwerking van Sjouke Boschma en Staatsbosbeheer, Harco Bergman.

Kom langlaufen op de grootste langlaufbaan van Nederland!



Welkom bij Langlaufvereniging Gouda

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

- Langlaufen - Rolskiën - Nordic walking -



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

Oceanus Winter Team

Voor duursporters met een winter hart!



Sluit je aan bij het Oceanus Winterteam voor maar €10 per jaar.

Meer info via oceanuswinterteam@gmail.com
Of kijk op: www.oceanusaalsmeer.nl/afdelingen/triathlon
Omgeving Aalsmeer

Omgeving Utrecht - Amersfoort



Sportief en Gezellig genieten van
Langlaufen
Rolskiën
Nordic Walking



Trainingen vinden plaats in omgeving Soest



www.langlaufen.nl

Volg ons op [StichtLanglaufTeam](https://www.facebook.com/StichtLanglaufTeam)



Langlauf baantraining
Langlauf zandtraining
Biatlon
Targetsprint
Rolskiën
Cross skaten
Nordic walking
Conditietraining
Krachttraining
Proef- en privélessen
Familie- en kinderfeestjes
Teambuilding en bedrijfsuitjes



De enige kunststofloipe in Zuid-Nederland voor de echte langlaufervaring.

Gelegen in het natuurgebied Bedaf in Uden.

Langlaufvereniging Bedaf

Schansweg 1a | 5406 TP Uden (NB)

www.bedaf.nu | langlaufen@bedaf.nu



EHBO VOOR LANGLAUFERS EN ROLSKIËRS

Tekst: Rob Sijbers, huisarts/ tropenarts, reanimatie- en EHBO-instructeur, rob@rsijbersmd.nl

Rob Sijbers heeft vorig jaar een, zoals hij zelf zegt, bescheiden EHBO-clinic aan SLT leden gegeven. Daarnaast heeft hij een klein EHBO-pakketje voor in je heuptas geïntroduceerd. Reden dus om Rob te vragen onze lezers eens wat uitgebreider te informeren over EHBO bij langlaufen en rolskiën. En hoewel hij zelf al vele jaren langlooft en rolskiet kan hij het zich gelukkig niet heugen ooit een (serieus) EHBO-geval op de loipen of het asfalt te hebben gezien! Gelukkig maar...

In dit artikel bespreekt Rob de belangrijkste eerste hulp op de loipen/weg. En wacht nu niet totdat de sneeuw rood wordt van het bloed, maar neem na het lezen van onderstaande zelf eens een verbandrolletje ter hand.

SNIJ- EN SCHAAFWONDEN

Een ongelukkige val in de sneeuw of op het asfalt kan makkelijk een snij- of schaafwond opleveren. Het snel kunnen aanleggen van een steristrip (zwaluwstaartje) of snelverband, en bij een schaafwond een niet verklevend verbandje (zalfgaas), is dan essentieel. Raak niet in paniek. Elke bloedende snijwond krijg je zeker onder controle. Altijd eerst druk uitoefenen direct op de wond met een schone zakdoek of eventueel je handschoen. Hierna het snelverband aanleggen. Ook hierbij geldt, oefening baart kunst! Dus van tevoren thuis eens oefenen. Het verband hoeft hierbij niet netjes te zitten, je gaat per slot van rekening niet op EHBO-examen. Als de bloeding maar onder controle is! Scan de QR voor een instructiefilmpje.

Bij een forse schaafwond gaat het gaas vastplakken aan de open wond wat niet wenselijk is. Zorg voor een zalfgaas of 'niet verklevend' (non adherent) gaasje. En denk ook aan de tetanus vaccinatie. Is die nog up-to-date? En uiteraard met een bidon met water de wond liefst van tevoren even schoonspoelen.



VITALE FUNCTIES

Om hulpdiensten goed te kunnen informeren is het belangrijk dat je bij het 'slachtoffer' enkele vitale functies kunt meten. Vitale functies zijn functies die essentieel zijn voor het behoud van leven zoals bewustzijn, ademhaling, zuurstofconcentratie, hartslag of pols. Onder het motto 'meten is weten' is het voor elke professionele hulpverlener, denk aan piste-/huisarts of bijvoorbeeld de ambulanceverpleegkundige, veel makkelijker de ernst van de algehele conditie van het slachtoffer in te schatten wanneer je de meetwaarden van enkele vitale functies kunt doorgeven.

Het bewustzijnsniveau test je met de (internationaal bekende) AVPU-score. Hoe reageert het slachtoffer op aanspreken, een prikkel geven of überhaupt niet? De ademhalingsfrequentie, hoe vaak iemand in en uit adem haalt in één minuut, is ook makkelijk te meten door je ene hand op de borstkast en de ander hand op de rug te houden en te tellen. Uitgangspunt hierbij is wel dat het 'slachtoffer' dan al even tot rust is gekomen. De rustademhalingsfrequentie is 15-20 p/min.

De hartslag ofwel pols meet je door met je wijs- en middelvinger, dus niet met je duim, aan de duimkant van het slachtoffer te meten. Of kijk op het sporthorloge van het slachtoffer zelf. De hartslag moet in rust tussen de 60-100 slagen/min. zitten. En met een beetje geluk kan het sporthorloge ook nog de zuurstofconcentratie meten.

Er zijn legio YouTube filmpjes met voorbeelden hoe je bovenstaande vitale functies kunt meten.

Door de uitkomst van deze drie/vier vitale functies door te geven en te beschrijven wat er is gebeurd en hoe de verwonding eruitziet, geef je de professionele hulpverlener op afstand een aardig beeld van de situatie.

ONDERKOELING

Aan onderkoeling denken we mogelijk niet zo snel, want we hebben het toch snel warm met onze sport, maar stel je eens voor dat je onfortuinlijk ten val komt, niet meer verder kan langlaufen, lang moet wachten op hulp in een venijnig koude wind. Onderkoeling, ook wel hypothermie geheten, begint al bij 35 °C. Je herkent dit aan fors rillen. Wanneer de hulpverlener dan geen maatregelen neemt en het rillen na enige tijd stopt, begint het slachtoffer echt in nood te raken. Weer twee graden ingeleverd! Wikkel hem/haar helemaal in een reddingsfolie, liefst met nog een jas eroverheen.



ONTWRICHTING/BOTBREUK

Erg onfortuinlijk en niet direct op te lossen op de loipe. Het belangrijkste is het getroffen lichaamsdeel zo min mogelijk te bewegen en pijnstilling te geven. Als spalk kun je bijvoorbeeld een stevige tak gebruiken of de gekneusde/gebroken onderarm/pols in de opengeritste jas steken. Voor vingerletsel is een buddytape handig. En zorg er altijd voor enkele tabletten paracetamol 500 mg op zak te hebben.

EHBO-SET

Denk aan een klein EHBO-setje voor in je heuptasje! Hierin moeten in ieder geval verbandmiddelen zitten als steristrips, wondsnelverband nr. 1-2, enkele hydrofielgaasjes 10x10 cm, niet verklevend gaasje en windsel 4-6 cm. Daarnaast reddingsfolie, handschoenen en een kaartje met de telefoonnummers van de hulpdiensten van het langlaufgebied.

Alles voor een veilige langlauf- en/of rolski-tocht!

PERFECT ZICHT OP DE LOIPE

Tekst en fotografie: Rogier van Rijn

Goed zicht is essentieel als je lekker wilt langlaufen. Helaas werkt het weer niet altijd mee. Sneeuwval, mist, het vroege ochtendlicht of juist die laatste uurtjes van de dag, allemaal momenten waarop het zicht vaak te wensen overlaat. Nog lastiger wordt het als je ook brildrager bent. Als fervent langlaufer én brildrager deel ik mijn tips voor optimaal zicht tijdens elke tocht.

ONMISBAAR IN DE SNEEUW

Een goede zonnebril is onmisbaar in de sneeuw. Niet alleen beschermt deze je ogen tegen schadelijke uv-straling, ook bij een val is een stevige sportbril een welkome bescherming. Sportbrillen versplinteren namelijk niet in tegenstelling tot veel gewone zonnebrillen. Bovendien helpt een bril met contrastverhogende lenzen om beter te zien in een witte wereld. Bij een sport als langlaufen, waar evenwicht en snelheid samenkomen, is goed zicht cruciaal.

BESCHERMING TEGEN UV

In de bergen is de uv-straling sterker, zeker in de sneeuw. Gelukkig bieden vrijwel alle sportbrillen die je in Europa koopt voldoende uv-bescherming. Toch zijn er grote verschillen. Brillen zijn inge-



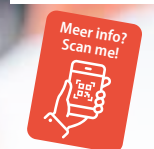
deeld in categorieën van 0 t/m 4:

- Categorie 0 laat vrijwel al het licht door (niet geschikt voor fel licht).
- Categorie 4 laat nog maar een fractie door (<8 %) (voor zeer zonnige omstandigheden op grote hoogte).

Voor langlaufers die zich vooral op loipes in bosrijke of minder hooggelegen gebieden begeven zijn categorie 2 of 3 brillen vaak het meest geschikt; ook bij bewolkt weer.

Let bij het passen van een bril op of het

Het voordeel van een contrast verhogend filter in de sneeuw is dat je onder alle omstandigheden toch optimaal contrast en dus zicht hebt. In het vizier zit een rood/bruin filter die ervoor zorgt dat je onder alle omstandigheden toch glooiingen in de sneeuw blijft zien. Dit kan duizeligheid voorkomen. Duizeligheid tijdens skiën of langlaufen, vaak aangeduid als skiziekte of de ziekte van Häusler, is een vorm van bewegingsziekte die volgens een onderzoek uit 1995 tot 10% van de wintersporters kan treffen. Het wordt veroorzaakt door een sensorische discrepantie tussen wat je ogen zien en wat jouw binnenoor waarneemt, vooral bij slecht zicht, zoals mist of whiteouts. Door het gebruik van een HD-filter zie je meer contrast en heb je een betere connectie tussen je beweging en je zicht wat duizeligheid voorkomt.



montuur goed aansluit. Licht dat langs de zijanten binnenglijpt vermindert het effect van de bescherming en het zicht.

CONTRAST IS ALLES

In een witte wereld is goed contrast van levensbelang. Mist, bewolking of schaduw kunnen het zicht flink verminderen. Een contrastverhogende lens biedt dan uitkomst. Over contrastverhogende eigenschappen gaan vele verhalen rond, maar eigenlijk is het heel simpel. Rode en oranje glazen werken het allerbeste als contrastverhogende lenzen. Daarnaast geldt zeker: hoe beter de kwaliteit van de lens, hoe scherper je zicht. Al hoeft dat niet te betekenen dat je de duurste bril nodig hebt. Er is ook prima materiaal in het middensegment. Deze brillen zorgen echt voor beter zicht in alle omstandigheden. Ideaal als je lekker aan het langlaufen bent.

BESLAGEN GLAZEN

Een veelvoorkomend probleem: beslagen glazen. Je lichaam warmt op, je zweet en de omgeving is koud. Zeker als je stil gaat staan om even uit te hijgen liggen beslagen glazen op de loer. Ventilatie is dan key. Goede sportbrillen heb-

ben een uitgekiend ventilatiesysteem en coatings die het beslaan tegengaan. Toch helpt het om ook zelf wat maatregelen te nemen.

Tips tegen beslagen glazen:

- Zet je bril nooit op je muts (vocht hoopt zich op in je muts).
- Houd je bril en eventuele clips goed schoon.
- Laat je bril goed drogen en bewaar hem op een droge plek.
- Blijf in beweging bij mistige glazen, in plaats van te vegen.

OPTIES VOOR BRILDRAGERS

Lenzen

Met lenzen kun je elke sportbril dragen en heb je minder last van beslaan. Daglenzen zijn handig als je afwisselt tussen bril en lenzen. Nadelen? Je ogen moeten lenzen verdragen, en niet elke sterkte of cilinder is verkrijgbaar. Berglucht kan je ogen bovendien uitdrogen, wat het dragen van lenzen bemoeilijkt. En bij vocht of zweet kunnen lenzen verschuiven. Tot

slot: lenzen zijn ook kwetsbaar.

Clips op sterkte

Steeds populairder zijn clips op sterkte die achter je sportbril klikken. Een betaalbare, maar merkafhankelijke oplossing waarmee je van lenstypen kunt wisselen. Helaas kan dit lang niet bij elke sportbril en werkt het alleen goed bij brillen in het duurdere segment. Een ander nadeel is dat de kans op beslaan groter is door de dubbele laag glas. Goede ventilatie is hier essentieel. Zorg ook dat je inserts schoon en droog blijven. Bij gespecialiseerde winkels, zoals Specialspex, worden de glazen bovendien voorzien van een anti-fog coating – geen wondermiddel, maar het helpt.

Sportbril op sterkte

De meest gebruiksvriendelijke, maar ook duurste oplossing is een sportbril op sterkte. Geen gedoe met clips, geen beslagen glazen, gewoon opzetten en gaan. Nadelen? De prijs, en de beperktere

keuze in modellen en kleuren. Niet elke gebogen sportbril is bovendien geschikt voor elke sterkte. Laat je daarom goed adviseren bij een specialist, bijvoorbeeld bij Specialspex in Leiden.

Voor- en nadelen op een rij

Lenzen

- ✓ Te gebruiken met elke sportbril
- ✓ Minder kans op beslagen glazen
- ✗ Niet voor elk oog geschikt
- ✗ Droge, geïrriteerde ogen mogelijk

Clips op sterkte

- ✓ Betaalbare optie
- ✓ Wisselen van lenstypen mogelijk
- ✗ Kans op beslaan blijft
- ✗ Merkgebonden
- ✗ Niet goedkoop

Sportbril op sterkte

- ✓ Beste gebruiksgemak
- ✓ Veel minder glazen
- ✗ Duur
- ✗ Beperkte keuze in modellen/lenzen

SPORTBRIL OP STERKTE

DE GROOTSTE EN MEEST GESPECIALISEERDE SPORTBRILLENWINKEL VAN DE BENELUX

SPECIALSPEX
VOOR ELK DOEL DE JUISTE BRIL

DEALER VAN O.A.

OAKLEY

evil eye

RUDY PROJECT

Julbo



SHOWROOM



WEBSHOP

Hogewoerd 115 • 2311 HJ • Leiden
www.specialspex.com • 085 303 26 73 • info@specialspex.com

Showroom bezoek alleen op afspraak



★★★ Wedstrijdsport

INVICTUS GAMES 2025 IN CANADA:

VAN DE BORSTELBAAN IN GOUDA NAAR HET WHISTLER OLYMPIC PARC

Tekst: Rob van Brummen

Van 8 tot en met 16 februari vonden in Vancouver en Whistler de Invictus Games 2025 plaats. De Invictus Games is een internationaal multisportevenement dat in 2014 is opgezet door Prins Harry, Duke of Sussex. Om de veerkracht en het doorzettingsvermogen van militairen en veteranen die psychisch of lichamelijk gewond zijn geraakt tijdens hun diensttijd in de schijnwerpers te zetten. Sporten wordt niet alleen gezien als een belangrijk onderdeel van het herstel, maar verbindt ook.

Naast de atleet, ex-militair, wordt ook zijn of haar directe omgeving belast met de gevolgen van de verwonding, ziekte of aandoening. Dat is dan ook de reden dat Family & Friends meegaan naar de Games. Zij moedigen de atleten niet alleen aan, maar beleven samen wat (gezamenlijk) sporten kan doen in het herstelproces.

Nederland deed aan deze editie van de Invictus Games met een groep van 18 veteranen mee op diverse sportonderdelen. Bijzonder was dat er voor het eerst naast de meer 'standaard' sporten als zitvolleybal, rolstoelbasketbal, zwemen en indoor roeien, ook verschillende wintersporten op het programma stonden. Hiervoor moest natuurlijk worden

getraind en dat kon voor het skiën en rolstoelcurling in Zoetermeer en voor het langlaufen op de borstelbaan van Langlaufvereniging Gouda.

Trainers/instructeurs van Langlaufvereniging Gouda hebben ons de beginnende van het langlaufen geleerd. Voor een aantal van ons was dit de eerste kennismaking met het glijden op twee latten. De samenstelling van de groep met atleten was divers. Atleten met PTSS, een hersenaandoening of herstellend van kanker. Ieder met een eigen verhaal en een eigen motivatie en doel om mee te doen aan de Invictus Games.

Verdeeld over de maanden oktober, november en december hebben we vijf avonden les gehad en getraind. Op de mooi aangelegde borstelbaan leerden we zaken als houding, techniek en klimmen en dalen. Alles kwam aan bod om ons een goede basis mee te geven naar Canada. En daarnaast, en dat was zeker zo belangrijk, hebben we een hoop lol gehad tijdens de trainingen. We voelden ons echt welkom.

Op donderdag 6 februari begon dan toch het echte avontuur en vertrok de ploeg met Family & Friends vanaf Schiphol naar Vancouver. Na aankomst begon het evenement gelijk te 'draaien' met allerlei activiteiten die te maken hebben met de verschillende sportonderdelen. Van

trainingsmomenten, keuringen voor indeling voor verschillende onderdelen tot passen (fitting) van ski's. Voor de deelnemers aan de biatlon betekende dit het passen van langlaufschuilen en aanmeten van skistokken en langlaufski's. Maten werden doorgegeven en op de eerste trainingsdag lag voor iedere deelnemer een set gereed. Top geregeld. Deze training was, evenals de wedstrijd, op het Whistler Olympic Parc, de Olympische baan van Vancouver 2010. Een ervaring op zich. De omgeving met volop sneeuw was prachtig en ook het weer was ongelooflijk mooi.

'Daarnaast hebben we een hoop lol gehad tijdens de trainingen in Gouda.'

Tijdens de trainingsdag op maandag was de temperatuur min 15 en waren de condities om te glijden goed. We kregen vanuit de organisatie een trainer toegevoegd en zo konden we eindelijk, voor sommigen van ons zelfs voor de allereerste keer, in de sneeuw van start. Na het oefenen van enkele basistechnieken gingen we het parcours voor de biatlon op. Ook hier genoeg uitdaging. Mooie rechte lijnen, haakse bochtjes, heuveltje en afdaling, alles zat erin. In tegenstelling tot de officiële biatlon werd er geschoten

met lasergestuurde wapens. De techniek en wapenhandelingen blijven hetzelfde als bij normale wapens alleen blijft hier het wapen op het schietpunt achter. Aan het einde van de training moesten alle deelnemers een ronde 'lopen' om de startvolgorde op de wedstrijddag te bepalen. Daarnaast is er een indeling gemaakt tussen novice en experts. Novice, deelnemers die nog nooit hadden gelanglauft, en experts die meer dan zeven uur gelanglauft hebben in echte sneeuw.

Op de wedstrijddag moesten we opnieuw vroeg uit de veren. We sliepen namelijk in Vancouver en moesten daarom twee uur met een bus mee, mooie rit overigens, om in Whistler te komen. De hele dag wordt er op verschillende plaatsen gesport. In Whistler zijn de verschillende series en klassen alpineskiën. Ook is daar de skeletonrace. In Whistler Olympic Parc zijn de crosscountry en de biatlon. De sfeer was goed. De zon scheen, er was muziek, er waren camera's ploegen om de wedstrijden te streamen en er waren veel Family & Friends en andere belangstellenden aanwezig om alle sporters aan te moedigen. Door de hoeveelheid deelnemers (23 landen) en de verschillende series en klassen is de hele dag gevuld. De eerste serie zitski startte om half tien en de laatste serie experts biatlon startte om half vier. Er is gezonde competitie maar het gaat natuurlijk niet om de prijzen. De voornaamste reden van ieder is het verwezenlijken van zijn/haar eigen doel. Het laten zien wat het sporten en het trainen voor deze games je heeft gebracht en dit samen te vieren met je familie en vrienden.

De winnaar wordt net zo hard aangemoedigd als de laatste die over de finish komt. Want je hebt je niet neergelegd bij wat je is overkomen. Je bent niet verslagen: *I AM INVICTUS*. Iedere Nederlandse deelnemer aan de biatlon heeft zijn eigen prestatie geleverd. De basis is daarvoor gelegd op de borstelbaan van Langlaufvereniging Gouda. Na terugkomst in Nederland hebben we met een aantal leden van het team nog geholpen bij het opruimen van de baan. Mede als dank voor de enthousiaste medewerking en vriendelijke ontvangst door de vereniging. Wie weet tot ziens.

2025 SPECIAL OLYMPICS WORLD WINTER GAMES

EEN UITDAGING VOOR LANGLAUFRS MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Tekst: Eveline de Goeje

Hét grootste wintersportevenement ter wereld voor mensen met een verstandelijke beperking, de Special Olympics World Winter Games, vond afgelopen maart plaats in Turijn, Italië. Ruim 1500 deelnemers uit 103 landen, verdeeld over een achttal disciplines, deden hieraan mee. Bijna 20% hiervan, 280 sporters, deden mee aan het langlaufen.

Team NL behoorde met 21 sporters tot de kleinere delegaties. Onder hen bevonden zich zes langlaufers, vijf daarvan zijn lid van WSG Uden en trainen bij Bedaf. De zesde Nederlandse langlaufer, Eveline de Goeje, is lid van Langlaufvereniging Gouda. Eveline deelt graag haar belevenissen met ons.

DE AFDRONK? HET WAS EEN FANTASTISCHE BELEVENIS!

De opening in Turijn op zaterdagavond was echt groots met een heuse parade, waar ook wij in meeliepen, veel muziek en diverse toespraken. Zondag gingen we naar Pragelato waar alle langlaufwedstrijden plaatsvonden. Ik deed mee aan de 1000 en de 500 meter individueel en de estafette. Alles in de klassieke

stijl. Maandag en dinsdag hadden we indelingswedstrijden voor de individuele afstanden. Woensdag was de finale van 1000 meter. Dit vond ik iets minder leuk. Ik ben daar zesde geworden wat ik in eerste instantie jammer vond, maar waar ik nu toch heel blij mee ben. Ik heb niet alles kunnen geven en dat was balen. Waar het echter om gaat is dat ik wel echt mijn best heb gedaan.

'Het leukste vond ik zilver

te winnen op de 500 meter.

Dat vergeet ik nooit meer.'

De finale van de 500 meter was op vrijdag. Ik vond deze wedstrijd het leukste, omdat ik kon sprinten en dat vond ik heel gaaf. Ik heb daar hard voor gewerkt, ben tweede geworden en heb dus een zilveren medaille gewonnen. Echt helemaal super, een droom die uitkwam! De estafette op zaterdag vond ik lastig. Ik wist niet zo goed hoe dat werkte en kon niet zo goed zien waar mijn wisselpartner was. Die dag was ik ook al heel erg moe van alle eerdere wedstrijden en indrukken. Ik kon niet goed mijn focus houden. Toen ben ik ook nog gevallen, dat was geen pretje. Maar ik heb me weer snel herpakt en ben verdergegaan.



NOORDSPORTEN.NL

Tekst: Edward Jacobs en Jos Verest

Noordseporten.nl is de plek waar alles samenkomt voor noords-sportend Nederland. In 2023 zijn de Holland Cup Noords en de Marathon Cup geïntegreerd in Noordsesporten.nl. Hier vind je niet alleen alle uitslagen van de HCN-wedstrijden, maar ook meer details over de uitslagen van de Marathon Cup. Plus alle digitale edities van het LanglaufMAG en haar voorgangers (sinds seizoen 2009/2010). Én, misschien wel het belangrijkste, de agenda met daarin alle aankomende wedstrijden en evenementen (mits aangemeld uiteraard...!)

HOLLAND CUP NOORDS (HCN)

Het afgelopen jaar, kalenderjaar 2024, hadden we een nieuw record (11) aan meetellende wedstrijden, omdat er voor de eerste keer ook een biatlon (op rolski) gehouden werd die meetelde in de HCN. Het aantal deelnemers voor de biatlon was nog laag, maar de animo is groot. Zeker ook door de aandacht op Euro-sport en de publiciteit van de langlaufverenigingen die biatlon aanbieden (Bedaf en RW) zien we dat de interesse groeiende is.

Het jaar 2025 zijn we goed begonnen met vier wedstrijden voor het NK in de sneeuw. Jammer dat de eerste rolskiwedstrijd is uitgevallen (skiatlon SLT), wat mogelijk te maken heeft met het veranderen van de datum (van juni naar mei). Wat echter ook opvalt is dat veel deelnemers zich pas erg laat inschrijven. Iets wat we ook zagen bij de wedstrijd van RW, die gelukkig wel is doorgegaan met uiteindelijk zelfs een goede opkomst. Ook hier twijfelde de organisatie een week voor de wedstrijd aan het laten doorgaan van de Rotterennet. Wat verder opvalt is dat de organiserende club de meeste deelnemers aan 'hun' wedstrijd levert. Dat betekent dat als er een betere 'kruisbestuiving' zou zijn, ofwel als alle deelnemers niet alleen aan de eigen clubwedstrijd, maar ook aan de andere wedstrijden deelnemen, we een gigantische toename van het totale aantal deelnemers zouden hebben! Laten we dit allemaal stimuleren! Er zijn ook twee biatlons op de rolski ge-

weest. Eén in België, als onderdeel van het open Belgisch kampioenschap (16 en 17 aug) en één op 11 oktober. Daarnaast staan er nog drie wedstrijden op de agenda:

- Bergzicht Klassiek, 9 november (SLT);
- Bedafloppet, 15 november (Bedaf); en
- Wintertriatlon, 29 november (Gouda)

Wedstrijden die mooi passen in de voorbereiding op het NK langlauf 2026 (4-11 januari). De prijsuitreiking aan de HCN-laureaten voor 2025 zal niet meer plaatsvinden tijdens het Noords festival maar tijdens de eerste rolskiwedstrijd in 2026.

MARATHON CUP 2.0

De Marathon Cup (MC) is opgezet door Anja Verdiesen en publicatie van de uitslagen hiervan vormden uiteindelijk de aanleiding voor het ontstaan van ons LanglaufMAG, het blad waarvan Anja vervolgens zeven jaar hoofdredacteur is geweest! Het 'nulde' jaar (2009) heette het orgaan nog simpel 'Uitslagen Marathon Cup' en was de tekst ondergeschikt aan de uitslagen. Via 'Marathon Magazine' en 'Langlauf Magazine' komen we bij 'LanglaufMAG' en vult het MC klassemment de middelste, meest prominente pagina's van het minstens 50 pagina's tellende blad!

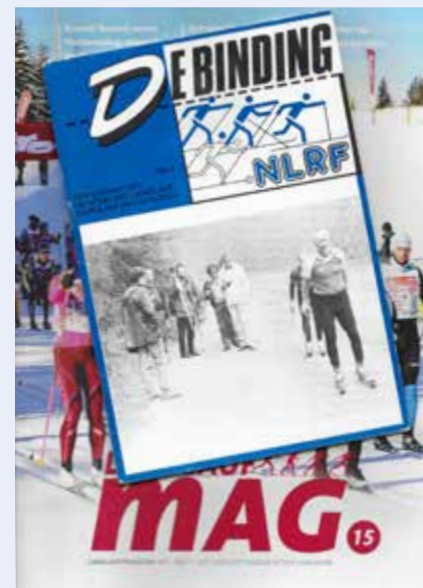
En ja, de titel Marathon Cup 2.0 betekent inderdaad dat we in goed gezamenlijk overleg (Anja, Sidney, Edward en Jos) een kleine aanpassing in het MC reglement hebben doorgevoerd. Een aanpassing die vervolgens is besproken en goedgekeurd

in het platform Noords. Het MC overzicht krijgt een nieuwe kolom met de leeftijdsklassen in een onderscheidend kleurtje. Leeftijdsklassen die je ook ziet bij uitslagen van NK's en alle internationale wedstrijden en zeker bij marathons. Niet alleen kunnen ouderen op lange afstanden nog lang goed meekomen, ook zijn de oudere leeftijdsklassen vaak goed vertegenwoordigd. Voor het LanglaufMAG is dit een relatief kleine aanpassing en het geeft de lezers, en met name deelnemers, extra informatie.

MARATHON CUP

SEIZOEN 2024 – 2025

De Marathon Cup gaat over individuele prestaties, maar de gezamenlijke prestaties mogen er dit seizoen ook zijn. 2024-2025 is het seizoen van: meer. Meer deelnemers, meer kilometers, meer starts, meer uren op de langlaufski's! De meeste van de 275 langlaufers namen deel aan één wedstrijd, maar 50 deden mee aan minimaal twee wedstrijden. De aantallen (tussen haakjes vorig jaar): 275 (210) unieke deelnemers die 383 (299) wedstrijden langlaufden en daarmee 21.474 (17.171) km aflegden in 2.171 (1.694) uur. Dat is gemiddeld 78 km per deelnemer, bijna een werkdag van 8 uur per deelnemer, 56 km per wedstrijd en 5u40 per wedstrijd.



Dachsteinlauf – het NK lange afstand – ook 54 langlaufers deelnamen, waarvan er 11 deelnamen aan beide wedstrijden, twee dagen achter elkaar!

Dit seizoen ook drie deelnemers aan de Gatineau Loppet in Canada. Zij namen daarna ook deel aan de Canadian Ski Marathon, maar die telt niet mee, want dat is een toertocht zonder tijdmeting.

Die getallen zijn leuk, maar het gaat natuurlijk om de individuele prestaties, daar is de Marathon Cup voor opgesteld. De medailleceremonie: het goud gaat naar Anna van der Rhee en Rick Hoenderop; zilver naar Tosca de Wit en Jon Einar Visser en het brons naar Andra Gherghiceanu en Jos Verest. Zij worden door een grote menigte toegejuicht tijdens de medaille-uitreiking voorafgaand aan de Kromme Rijn Loppet.

Nieuw in de Marathon Cup is de kolom 'Rang in leeftijdsklasse' Van degenen waarvan we het geboortjaar kennen hebben we de rang in de leeftijdsklasse weergegeven. Leuk om de mix aan leeftijden te zien in de top 10! Wil jij volgend seizoen jouw leeftijdsklasse weergegeven hebben? Geef die dan door op noordseporten.nl, onder Langlauf Marathon Cup.

Hopelijk heb je genoten van elke kilometer en elke minuut, maar soms kun je pas na een tijdje relativeren concluderen dat je toch genoten hebt, ondanks 'kom maar door met alle tegenslagen' en toch ga je volgend seizoen weer!

GENIETERS

Laten we eens naar de genietters kijken. De podium-genietter is Anna van der Rhee met een fantastische 1e plaats, goud, op de Dachsteinlauf 40 km vrije stijl. Menno Wiersma liep bij de mannen de meeste kilometers; 494, waarvan al bijna de helft in de Nordenskiöldslppet en nog 90 km bij de Vasaloppet. Jacomina Eikelboom liep de meeste kilometers bij de vrouwen: 310, bij dezelfde

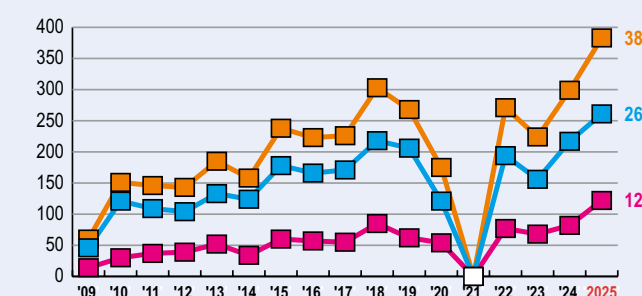
wedstrijden. Menno en Jacomina zijn ook de grootste genietters in tijd op de langlaufski's: respectievelijk een dikke 44 en 35 uur. De snelle genietters zijn Rick Hoenderop met een gemiddelde snelheid van 24,5 km/u op de Badgastein 30 km klassiek en Marlies Nipius met 20,8 km/u bij de La Diagonela 55 km klassiek. De meeste wedstrijden werden gedaan door Dieuwke de Vries, Tosca de Wit en Sidney Teeling. Zij liepen allemaal zeven wedstrijden. Bert en Ronald Nap zijn echte Vasaloppet fans; zij deden daar mee aan drie wedstrijden.

De meeste deelnemers aan een wedstrijd werd ook dit jaar weer bereikt door de Vasaloppet: 101 op alle onderdelen samen. Mooi te zien dat aan de

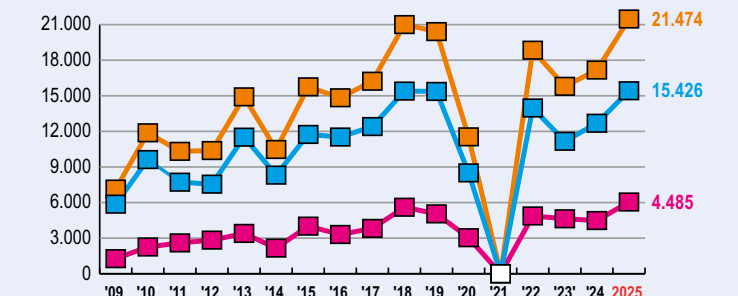


■ totaal ■ heren ■ dames

TOTAAL AANTAL STARTS



TOTAAL AANTAL KILOMETERS



DAMES		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATH. (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAL AANTAL PUNTEN	TOTAL AANTAL KMS	RANG IN LEEFTIJDKLASSE
1	Anna van der Rhee	2.668	889	3	2.668	122	V40 1
2	Tosca de Wit	2.652	884	7	5.699	302	V30 1
3	Andra Gherghiceanu	2.451	817	6	4.512	259	V40 2
4	Marlies Nipius	2.408	803	5	3.802	287	V40 3
5	Marleen van Roessel	2.176	725	3	2.176	170	V30 2
6	Anja Verdiesen	1.888	629	4	2.420	153	V60 1
7	Dieuwke de Vries	1.854	618	7	3.887	231	V60 2
8	Astrid Hoppenbrouwer	1.828	609	4	2.374	157	V60 3
9	Bernadette Lohmann	1.753	584	3	1.753	170	V40 4
10	Alie Snijders	1.621	540	3	1.621	162	V50 1
11	Bettie Eek	1.396	465	3	1.395	131	V60 4
12	Resi Claessens	1.085	362	3	1.085	162	V60 5
13	Anna Chernilovskaya	1.682	841	2	1.682	70	V40 5
14	Eelje Dijk	1.082	541	2	1.083	71	V50 2
15	Samantha Meijer	1.071	536	2	1.071	130	V30 3
16	Eline Overduin	991	496	2	990	130	V30 4
17	Jacomina Eijkelboom	964	482	2	965	310	
18	Irene Bindenga	964	482	2	964	92	V50 3
19	Emma van der Kaaden	820	820	1	820	42	
20	Willeke Koers	760	760	1	760	40	V40 6
21	Anna Hoskam	697	697	1	697	50	
22	Mari Murel	677	677	1	677	40	V40 7
23	José van Paassen	645	645	1	645	40	V30 5
24	Ilse Wicherts	641	641	1	641	30	
25	Ingrid van Klooster	635	635	1	635	40	V50 4
26	Roos Lantink	620	620	1	620	40	V40 8
27	Caroline van der Salm	618	618	1	618	40	V60 6
28	Marloes Voorhout	615	615	1	615	40	V30 6
29	Caroline Bierling	605	605	1	605	54	
30	Edith Ammeraal	598	598	1	598	40	V30 7
31	Lotte van der Vaart	598	598	1	598	30	
32	Floor Pennink	597	597	1	597	54	
33	Jolanda Radix	570	570	1	570	40	
34	Nienke Hommes	569	569	1	569	45	
35	Meite van der Burg	558	558	1	558	54	
36	Judith de Rond	541	541	1	541	42	
37	Christel Paganoni	536	536	1	536	42	
38	Chantal Vogesl	533	533	1	533	90	
39	Renata van der Gragt	530	530	1	530	30	V50 5
40	Marije Keesom	529	529	1	529	90	
41	Nina Peusens	515	515	1	515	90	
42	Marloes Achermann	505	505	1	505	42	
43	Arlieke Teunisse	495	495	1	495	45	V30 8
44	Leonie Walta	491	491	1	491	51	V50 6
45	Merel de Sain	486	486	1	486	42	
46	Gees van der Schoor	474	474	1	474	90	
47	Tessa Caspers	472	472	1	472	42	
48	Anna van Mansvelt	467	467	1	467	45	V40 9
49	Danique Slob	462	462	1	462	30	
50	Jiska Verhoeven	452	452	1	452	100	
51	Tessy Hick	437	437	1	437	90	
52	Gerda Struis	436	436	1	436	40	V50 7
53	Alexandra Loudon	416	416	1	416	42	
54	Annijge van Es Johansson	414	414	1	414	45	
55	Maxime Welten	409	409	1	409	42	
56	Nienke Bolweg	404	404	1	404	30	

EINDKLASS

HEREN							
1	Rick Hoenderop	2.856	952	5	4.598	213	M40 1
2	Jon Einar Visser	2.623	874	5	4.077	199	M20 1
3	Jos Verest	2.287	762	6	4.366	205	M60 1
4	Machiel Ittmann	2.248	749	3	2.248	172	M50
5	Sidney Teeling	2.220	740	7	4.728	286	M60 2
6	Herman Hofs	2.148	716	4	2.678	338	M60 3
7	Maikel Valckx	2.001	667	3	2.002	256	
8	Haje Visser	1.989	663	4	2.464	162	M60 4
9	Menno Wiersma	1.870	623	6	3.326	494	M50 2
10	Roland Nap	1.848	616	4	2.312	219	
11	Bert Nap	1.596	532	3	1.596	165	M60 5
12	Denis Bibollet-Ruche	1.560	520	3	1.560	114	
13	Leo Lansbergen	1.388	463	3	1.388	104	M70 1
14	Harry Teirlinck	1.032	344	3	1.032	133	M70 2
15	Jeroen de Leur	1.719	860	2	1.719	63	
16	Björn Haring	1.709	855	2	1.709	135	M50 3
17	Hans Dekker	1.378	689	2	1.378	82	M50 4
18	Filip Straznicky	1.202	601	2	1.202	100	
19	Gijs Visser	1.196	598	2	1.196	67	
20	Diederik van Krieken	1.073	537	2	1.073	140	
21	Reinier Spillenaar Bilgen	1.059	530	2	1.059	130	M30 1
22	Daan Weide	980	490	2	980	130	M30 2
23	Ronald Koppen	960	480	2	960	135	M50 5
24	Jeroen van Rij	936	468	2	936	104	
25	Allard van den Hoven	915	458	2	915	135	
26	Erik Mus	873	437	2	873	130	
27	Martin Hollander	873	437	2	873	72	
28	Martin Heijerman	836	418	2	836	75	M50 6
29	Marnix Mus	807	404	2	808	135	M30 3
30	Alan van Hoey	781	391	2	781	130	M40 2
DAMES							
57	Hilde Krijnen	394	394	1	394	54	
58	Linda Smallegange	383	383	1	383	90	
59	Saskia Frielink	376	376	1	376	30	
60	Saskia Pluijm	360	360	1	360	45	
61	Jarla Tiesbrummel	359	359	1	359	30	
62	Sammy Mol	349	349	1	349	70	
63	Anne Hofsink	348	348	1	348	42	
64	Petra Vissers	343	343	1	343	54	
65	Larissa Rand	342	342	1	342	30	V50 8
66	Lisa Duvekot	340	340	1	340	90	
67	Esther Haamke-Steuns	336	336	1	336	90	
68	Quirine Kroeze	336	336	1	336	90	
69	Laetitia Nikkels	333	333	1	333	30	
70	Annaleid Bakker	330	330	1	330	45	
71	Liselotte Mulder	322	322	1	322	30	
72	Hannah Oude Ophuis	321	321	1	321	90	
73	Grace Roos Hendriksen	292	292	1	292	30	
74	Maartje van der Schaaf	283	283	1	283	30	
75	Miranda Pernetta	237	237	1	237	30	
76	Yue Jaarsma	229	229	1	229	30	
77	Gabbi Vogely	220	220	1	220	30	

EMENT 2025

HEREN							
31	Maarten ten Kate	714	357	2	713	130	
32	Rob Sijbers	657	329	2	657	120	
33	Jelle Looijen	822	822	1	822	56	
34	Nils Boomsma	813	813	1	813	42	M50 7
35	Philip den Bremer	796	796	1	796	54	
36	Arnout Rijpma	782	782	1	782	56	
37	Marco Akkermans	757	757	1	757	42	
38	Jan Neelissen jr	722	722	1	722	54	M20 2
39	Stefan Pernetta	717	717	1	717	90	
40	Klas Oberg	716	716	1	716	45	M60 6
41	André van Wageningen	707	707	1	707	70	
42	Arnout Rijpkema	703	703	1	703	42	
43	Thomas Wieling	700	700	1	700	42	
44	Emrys Halbertsma	679	679	1	679	90	
45	Samuel Zwartjes	660	660	1	660	42	
46	Frans van Heteren	656	656	1	656	40	M50 8
47	Eric Weis	650	650	1	650	27	
48	Cardi van Capelle	648	648	1	648	40	M50 9
49	Sven van Koutrik	634	634	1	634	42	
50	Wijnand Steneker	628	628	1	628	54	
51	Joris Commandeur	614	614	1	614	42	
52	Michel Riemersma	609	609	1	609	40	M30 4
53	Rodek Hiddink	607	607	1	607	45	
54	Olaf Binsch	597	597	1	597	90	
55	Lars-Thomas Muurmans	597	597	1	597	30	
56	Peter Visser	586	586	1	586	42	
57	Jan Vis	585	585	1	585	25	
58	Fredrik Engman	569	569	1	569	55	M50 10
59	Arjan Besemer	537	537	1	537	54	
60	Daan van Uum	530	530	1	530	42	
61	Koen van Essen	525	525	1	525	54	
62	Bert Folkeringa	520	520	1	520	45	M50 11
63	Cees Verbeek	519	519	1	519	42	M50 12
64	Michael van Woudenberg	517	517	1	517	42	
65	Jeroen de Maat	509	509	1	509	42	
66	Willem-Jan Mendel	509	509	1	509	42	
67	John Stevens	507	507	1	507	40	M60 7
68	Toine de Bakker	501	501	1	501	54	M60 9
69	Frank Jansdam	501	501	1	501	42	M60 8
70	Jasper Brouwers	500	500	1	500	42	
71	Arnoud-Jan Pennink	499	499	1	499	54	
72	Albert Cool	498	498	1	498	42	M70 3
73	Olaf Rempelberg	497	497	1	497	45	
74	Bertram van Soest	496	496	1	496	25	
75	Maarten Harteveld	494	494	1	494	42	
76	Hendrik Kramers	493	493	1	493	45	
77	Bastiaan Lagaune	488	488	1	488	90	
78	Sietse Feddema	483	483	1	483	90	
79	Wybren Postma	481	481	1	481	45	
80	Corné Bastiaansen	480	480	1	480	40	M50 13
81	Ynzo Jonkhoff	480	480	1	480	30	
82	Magnus Linde	473	473	1	473	90	
83	Kornelis Meijer	467	467	1	467	45	
84	Ward van Vierrsen Trip	466	466	1	466	90	
85	Henk van Halteren	462	462	1	462	45	
86	Maarten Rijnaars	461	461	1	461	54	

HEREN		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	3 BESTE MARATH. (OF MINDER) GEMID. AANTAL PUNTEN OVER	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KMS	RANG IN LEEFTIJDKLASSE
87	Paul Nijhuis	455	455	1	455	42	
88	Magchiel Koekkoek	454	454	1	454	45	
89	Geert van Vucht	452	452	1	452	70	M60 10
90	Eric de Weerdt	451	451	1	451	45	M50 14
91	Jilles Fermont	447	447	1	447	42	
92	Thijs de Bruin	446	446	1	446	54	
93	Maarten Bosch	445	445	1	445	43	
94	David Jansen	439	439	1	439	45	
95	Edo Haitsma	437	437	1	437	42	M50 15
96	Michel Kuipers	435	435	1	435	54	M40 3
97	Kim Hartog	434	434	1	434	25	
98	Willem Stephan Kap	434	434	1	434	25	
99	Gijs Koopman	431	431	1	431	90	
100	Fenno Brakel	430	430	1	430	42	
101	Wilfred Bijvoet	428	428	1	428	27	
102	Lennart Wiklund	423	423	1	423	90	
103	Merijn de Bakker	421	421	1	421	54	
104	Johannes van de Kerkhof	419	419	1	419	42	
105	Timo Oosterveld	418	418	1	418	90	
106	Johannes Coebergh	415	415	1	415	30	
107	Twan Bakker	413	413	1	413	90	
108	Alwin Pot	409	409	1	409	42	
109	Matt van Milligen	407	407	1	407	45	
110	Joris Slaa	404	404	1	404	90	
111	Floris Boon	404	404	1	404	54	
112	Maarten Wolvetang	400	400	1	400	42	
113	Stan Barmentloo	399	399	1	399	90	
114	Hans Elsinga	398	398	1	398	30	
115	Harrie Oelers	398	398	1	398	30	
116	Jan Neelissen sr	394	394	1	394	54	M60 11
117	Alexander Combe	390	390	1	390	90	
118	Yannick Verveld	389	389	1	389	90	
119	Jelle van der Poel	388	388	1	388	54	
120	Maurits van der Tol	387	387	1	387	54	
121	Marc Gorter	384	384	1	384	54	
122	Robert van Raamsdonk	382	382	1	382	42	
123	Wouter Locher	379	379	1	379	42	M40 4
124	Peter Kiekebos	376	376	1	376	54	
125	Soilvester Draaijer	375	375	1	375	90	
126	Bart Ybema	371	371	1	371	54	
127	Seve Jan van der Graaf	367	367	1	367	90	
128	Vincent van der Leer	365	365	1	365	90	M30 5
129	Jeroen Dobber	362	362	1	362	90	
130	Johan Visschedijk	362	362	1	362	70	
131	Wilco Vromans	362	362	1	362	54	
132	Willem Roest	358	358	1	358	90	
133	Thomas Vogelaar	358	358	1	358	54	
134	Yorick Wilton	357	357	1	357	90	
135	Hugo van Velzen	356	356	1	356	90	M30 6
136	Koen Metsemakers	351	351	1	351	90	
137	Marien van de Engel	348	348	1	348	30	
138	Erik Korthals Altes	346	346	1	346	42	
139	Rob Havenga	343	343	1	343	30	
140	Oscar Italianer	342	342	1	342	90	
141	Figaro den Hollander	342	342	1	342	30	
142	Diederik Francoys	339	339	1	339	90	

	HEREN	3 BESTE OF MINDER MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATH. (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL KMS	RANG IN LEEFTIJDKLASSE
>	143 Johan Gerard Hageman	337	337	1	337	90	
	144 Bert Dekker	335	335	1	335	45	M70 4
	145 Roelof Hansman	334	334	1	334	90	
	146 Yuri van den Bogaerde	329	329	1	329	90	
	147 Robert-Jan Arke	328	328	1	328	90	
	148 Melvin van Beuzekom	326	326	1	326	90	
	149 Robbert Jan van Vliet	325	325	1	325	54	
	150 Frederik Göbbels	321	321	1	321	90	
	151 Jan Wouters	319	319	1	319	90	M50 16
	152 Bart Mols	317	317	1	317	90	
	153 Theo van Esch	317	317	1	317	90	M40 5
	154 Bart Timmermans	316	316	1	316	42	
	155 David Michels	315	315	1	315	90	
	156 Jurjen de Jong	315	315	1	315	90	
	157 Noud Duyzings	315	315	1	315	90	
	158 Okke Mönking	315	315	1	315	90	
	159 Otto Cazemier	315	315	1	315	70	
	160 Rick Eichelsheim	315	315	1	315	54	
	161 Thoms Eichelsheim	315	315	1	315	54	
	162 Robert de Jonge	314	314	1	314	45	
	163 Ben Tacken	310	310	1	310	90	
	164 Clement Heinen	310	310	1	310	90	
	165 Michiel Chevalier	310	310	1	310	90	
	166 Dick Boon	307	307	1	307	54	
	167 Alastair Carr	304	304	1	304	90	M30 7
	168 Jan Palland	304	304	1	304	90	
	169 Tijmen Kerkhof	303	303	1	303	90	
	170 Marc Steuns	300	300	1	300	90	
	171 Jim Bingen	300	300	1	300	42	
	172 Francois Dekker	298	298	1	298	42	
	173 Philip Westerink	297	297	1	297	90	
	174 Roel Barendregt	297	297	1	297	90	
	175 Leon Boerop	296	296	1	296	90	
	176 Lonk Goorhuis	296	296	1	296	90	
	177 Maurits van Heijst	293	293	1	293	90	
	178 Christiaan Koster	292	292	1	292	42	
	179 Maarten van Laarhoven	292	292	1	292	42	
	180 Max de Groot	292	292	1	292	42	
	181 Robert Jan Hillen	291	291	1	291	90	
	182 Emil Kelling	290	290	1	290	90	
	183 Niels Verhoekx	290	290	1	290	90	M30 8
	184 Ra van den Broek	290	290	1	290	90	
	185 Ralph Reijntjes	290	290	1	290	90	
	186 Taeke Kelling	290	290	1	290	90	
	187 Bart de Wit	289	289	1	289	90	M40 6
	188 Wouter Verhoeven	289	289	1	289	90	
	189 Jurgen van der Burg	288	288	1	288	90	
	190 Luc Jans	288	288	1	288	70	
	191 Joseph Bakker	288	288	1	288	45	
	192 Edwin Ermers	287	287	1	287	90	
	193 Oscar Crol	286	286	1	286	90	
	194 Onno Eichelsheim	285	285	1	285	54	
	195 Martijn de Ruijter	284	284	1	284	90	
	196 Iwan Lawerman	283	283	1	283	90	M50 17
	197 Joost Leijnse	283	283	1	283	90	M40 7
	198 Willem Rood	247	247	1	247	28	

PLATFORM NOORDS: WAT IS DAT?

Tekst: Matti Baggerman en Jos Verest

Het Platform Noords is voor Nederlandse langlaufverenigingen inmiddels een begrip. Toch bestaat het platform nog niet zo lang. De oprichtingsvergadering was op 23 maart 2017. Sindsdien komt het platform twee keer per jaar bij elkaar en heeft het tot mooie initiatieven en ontwikkelingen geleid. De initiatiefnemers Matti Baggerman en Jos Verest vonden dat het tijd werd om daarover een boekje open te doen. Zo vaak is het platform namelijk niet in beeld, terwijl het achter de schermen veel doet en betekent voor de langlaufsport in Nederland.

WAT ERAAN VOORAFGING

Jos weet nog precies hoe het is gegaan: 'In 2016 werd ik lid van het bestuur van het Stichts Langlauf Team (SLT) met onder andere de portefeuille wedstrijden. Onze vereniging was op dat moment de enige langlaufvereniging met nog één echte wedstrijd, Bergzicht klassiek. Ik vond dat dat moest veranderen. Dus mailde ik alle collega langlaufverenigingen en nodigde hen uit om, voorafgaand aan de algemene ledenvergadering van de Nederlandse Skivereniging (NSKiV) op 16 april 2016, een uurtje met elkaar te sparren. Drie verenigingen gingen op de uitnodiging in. Het was een geanimeerd overleg en behalve wedstrijden bleek er veel meer te bespreken. Iemand van een andere vereniging nam op zich om een vervolg te plannen, maar dat verzandde.'

Toen kwam Matti. Zij was net voorzitter geworden van Langlaufvereniging Bedaf (Bedaf) en had meegekregen dat er een overleg was geweest tussen een aantal langlaufverenigingen. Daar had ik bij moeten zijn, dacht Matti: 'Jos vond dat er meer wedstrijden moesten komen om de langlaufsport aantrekkelijker te maken. Ik vond dat langlaufverenigin-

gen veel meer met elkaar moesten samenwerken. Ook dat zou goed zijn voor de langlaufsport. Dus nam ik contact op met Jos en we spraken af om tijdens de winterintro in Livigno eind 2016 een tweede overleg te hebben.' In Livigno trommelde Jos alle vertegenwoordigers van de verschillende aanwezige langlaufverenigingen op. Het werd al gauw een gezellige boel. Iedereen was het ermee eens dat er een structureel overleg moest komen 'ter bevordering van de langlaufsport in Nederland'. Matti zou contact opnemen met de NSKiV.

MAART 2017: EERSTE OVERLEG OP LOCATIE VAN DE NSKiV

Matti: 'Ik belde met Roel Boekel, voorganger van Herbert Cool en toenmalig hoofd breedtesport & marketing van de NSKiV. Tot mijn verbazing was hij direct enthousiast. In februari 2017 had ik een afspraak met hem en een maand later was de eerste vergadering. Het Platform Noordse Disciplines, simpelweg Platform Noords, was een feit.'

Roel bood aan om het overleg op het kantoor van de NSKiV te houden. Alle langlaufverenigingen in Nederland waren aanwezig: Bedaf, Gouda, Il Primo, Nordic Sports Oost-Nederland, SLT, Skikring Alkmaar, Troll Nordic Sports en RW Rottemeren. Ook was Vasa Sport vertegenwoordigd.

HOLLAND CUP NOORDS

Het eerste wapenfeit van het platform is de Holland Cup Noords. Jos kaartte meteen zijn initiële gedachte van meer (dan één) rolskiwedstrijden in Nederland aan. Als iedere langlaufvereniging jaarlijks een wedstrijd zou organiseren, zou dat, samen met de vier wedstrijden van het NK, voldoende zijn voor een Holland Cup Noords (HCN). Allen waren enthousiast en het platform stemde in. Zo ontstond er parallel aan het Platform Noords een HCN-overleg met Jos Verest (voorzitter), Edward Jacobs en Martin Leijn. Inmiddels organiseren bijna alle langlaufverenigingen een HCN-wedstrijd: Bedaf de Bedafloppet; Gouda de Wintertriathlon; Nordic Sports Oost Nederland de Sal-

landse kampioenschappen; SLT Bergzicht klassiek en de Skiatlon; en RW Rottemeren de Rotterennet. Inmiddels uitgebreid met een door Bedaf en RW Rottemeren gezamenlijk georganiseerde rolskibiatlon.

WEBSITE NOORDSESPORTEN.NL EN BETERE PROFILERING LANGLAUFEN

Wat heeft het Platform Noords - behalve de HCN - nog meer opgeleverd? Matti: 'Te beginnen de website Noordsesporten.nl. Hiermee was Edward Jacobs (toen vz. Troll) al begonnen en deze is onder zijn bezielende leiding inmiddels verder uitgebouwd. Op deze ene plek vind je nu alle informatie over langlaufend en rolskiënd Nederland (nieuws, agenda, uitslagen, verenigingen). Een enorme verbetering met vroeger toen men langs verenigingen moest hoppen.' Jos vult aan: 'Wat ook enorm verbeterd is, is onze relatie met de NSKiV. Voor de oprichting van het platform was er nauwelijks meer aandacht voor de langlaufsport. Je zou kunnen zeggen dat we met Platform Noords een vaste plek op de agenda van de NSKiV hebben veroverd.' Op de agenda van het platform staan onderwerpen als de opleidingen tot langlaufinstructeur, de ontwikkeling van de biatlon en de HCN. Ondertussen wordt er – zeker niet onbelangrijk – kennis uitgewisseld en komen knelpunten aan de orde.



GEZAMENLIJKE ACTIES

'Naast de grote dingen zit de opbrengst van het platform ook in kleine dingen', merkt Matti op. 'Omdat we elkaar nu persoonlijk kennen, is een telefoontje snel gepleegd. Zo werkt ons biatlonteam (Bedaf) inmiddels nauw samen met RW Rottemeren. Met Il Primo hebben we ooit gezamenlijk langlaufmatten gekocht in Italië. Dat scheelt verzendkosten. Met Gouda hebben we een afspraak staan over het overnemen van materiaal. Ook hebben we met SLT en Troll Nordic Sports twee keer een langlaufreis georganiseerd.'

ROULEREND VOORZITTERSCHAP

Het eerste overleg van het platform werd voorgezeten door Roel, maar al gauw nam Matti het stokje over. En zij bleef dat nog zes jaar doen. Sinds 2024 slaat Peter Jansen van Nordic Sports Oost-Nederland de hamer. De organisatie en verslaglegging is in handen van de NSKiV. Matti: 'We werden vanaf het begin als gasten onthaald. Dat hielp enorm om het overleg goed van de grond te krijgen.' Jos: 'inmiddels krijgen wij een diner of broodjes aangeboden voorafgaand aan het overleg. Daar veel mensen van ver moeten komen, komt dat heel gelegen. Het is ook het moment om bij te kletsen.'

MISSCHIEN WEL HET ALLERMOOIESTE COMPLIMENT

Terugkijkend op de afgelopen acht jaar zijn Matti en Jos dik tevreden over het Platform Noords. Jos: 'We gaan zeker door en hopen dat er nog meer mooie dingen uit ontstaan, maar waar we vooral trots op zijn is dat ons platform blijkbaar een heel goed concept bleek. De NSKiV heeft het daarna namelijk ook toegepast op de disciplines Alpine, Snowboard en Aangepast Sporten.'

In 2020 nam Herbert Cool, Hoofd Ontwikkeling en Samenwerking het stokje van Roel Boekel over. Mark Vermeulen, onze notulist werd opgevolgd door Romée van Essen. Wij zijn heel blij met Herbert en Romée. Herbert door zijn langlaufachtergrond en Romée vanwege haar proactieve houding.



Nederlandse
Ski Vereniging

LEDEN BINDING

Hoe bereik je
(nieuwe) langlaufers
en rolskiërs?

Door heel Nederland vind je langlauf- en rolskiorganisaties. Wij weten hoe leuk deze sporten zijn en dat je ze hier goed kunt beoefenen: om fit te blijven of als voorbereiding op de sneeuw. Maar hoe krijg je nog meer sporters enthousiast?

Daarvoor kun je gebruikmaken van het producten- en dienstenaanbod van de NSKiV. We helpen en adviseren om het aanbod van jouw organisatie lokaal én landelijk onder de aandacht te brengen. Je kunt ook rekenen op ons netwerk, ondersteuning rondom veilige wintersport, juridische adviezen en meer.

Scan de QR-code en bekijk het volledige producten- en dienstenaanbod.



JONG STARTEN GEEFT PLEZIER, OOK VOOR LATER!

JUMBO WINTERSPORT EXPERIENCE LAAT KIDS BIATLONNEN TIJDENS DE GYMLES



Tekst: Herbert Cool

De Nederlandse Ski Vereniging reist gedurende het schooljaar langs scholen en gemeentes met haar Jumbo Wintersport Experience: een mobiele reeks wintersportactiviteiten waarmee de gymzaal voor één dag wordt omgetoverd in een wereld van wintersport!

Op vier verschillende onderdelen kunnen de basisschoolkinderen kennismaken met wintersport. Natuurlijk met de alpine onderdelen zoals de opblaaspiste af sjezen met ski's of op een snowboard (of gewoon op de slee!); bij de slalom meeswingen op de simulatoren terwijl er een game wordt gespeeld; en de eigen freestyle-tricks, hun 360's en grabs, laten filmen met de iPad. Maar ze kunnen óók hun focus en uithoudingsvermogen testen op de biatlonbaan! De kids leggen een parcours af en schieten met laserge-

eder seizoen worden de bij de NSKiV aangesloten organisaties gekoppeld aan gemeentes en scholen. Zo hebben de kids niet alleen een hele leuke gymles, maar krijgen ze ook informatie in handen (bijvoorbeeld een uitnodiging voor een proefles of een open dag) waarbij ze kunnen gaan kijken bij de lokale wintersportorganisatie. Daarnaast krijgen de kids een goodiebag met onder andere een diploma, een kortingsbon van Jumbo Wintersport en wat cadeautjes. Seizoen 2024-2025 was het drukste seizoen tot nu toe, met meer dan 11.000 deelnemers!

Ook voor de noordse wintersportorganisaties in Nederland biedt de Jumbo Wintersport Experience de gelegenheid om in de eigen gemeente of regio kids kennis te laten maken met wat er aan noordse sporten wordt aangeboden. Belang-

rijk hierbij is dat er een vervolg in de vorm van een proefles (of lessenreeks) of een kennismakingsdag wordt aangeboden in aansluiting op die bijzondere gymles.

Scan de QR voor mee informatie over de Jumbo Wintersport Experience op de website, hier is ook een video met verdere uitleg te vinden.

Voor verdere vragen kan je contact opnemen met de afdeling sportontwikkeling van de NSKiV: sport@wintersport.nl.



LANGLAUFEN MET KINDEREN? DOEN!

Tekst: Wilbert Profijt en Yvonne Becqué

Langlaufen is niet alleen voor volwassenen. Het is juist een geweldige activiteit om samen met kinderen te doen! Buiten in de frisse lucht genieten van de natuur en samen mooie tochten maken: het biedt avontuur en plezier voor het hele gezin.

Onze kinderen gingen vanaf hun babytijd al mee op langlauftochten in Noorwegen en Zweden. Lekker warm ingepakt in de pulk, voortgetrokken door ons. Ze vonden het heerlijk en sliepen in de buitenlucht. Langlaufen werd als het

ware met de papepel ingegoten.

In de loop der jaren bouwden we het langlaufen uit: kleine stukjes zelf op de ski's en daarna weer de pulk in. Toen ze

op les bij LLV Gouda zaten en wat vaardigheden hadden ontwikkeld, konden we echte dagtochten maken. In de voorjaarsvakantie verbleven we jaarlijks in een

huisje in Geilo (Noorwegen), een perfecte uitvalsbasis; van daaruit maakten we dagtochten. Rond Geilo zijn voldoende routes te bedenken met steile afdalingen. Onderweg planden we altijd een leuke tussenstop in: knakworstjes opwarmen op een vuurtje, of genieten van heerlijke wafels in een berghut. Zo hadden de kin-



> deren altijd iets om naar uit te kijken én een moment om uit te rusten.

Een gave afdaling aan het eind van een dagtocht maakte de dag altijd compleet. Afdalingen bleven favoriet en daarom gingen ze na een dagtocht vaak nog eens met hun vader omhoog. Met de auto werden ze zo dicht mogelijk bij een bergtop afgezet, om vervolgens kilometerslang en zo hard mogelijk af te dalen tot aan ons huisje.

Toen ze rond de 10 à 12 jaar oud waren, besloten we iets nieuws te proberen: een tweedaagse tocht op de Hardangervidda. Geen geprepareerde loipes, maar bekapt met een rugzak met slaapzak, kleding en eten, de vidda op en met GPS onze weg vinden naar een DNT-berghut. Verrassend genoeg vonden ze het



fantastisch! Afdalingen in ongerepte sneeuw, het avontuurlijke aspect en ook het overnachten in een hut midden in de bergen, waar we vuur maakten en iets lekkers bereidden, maakten indruk.

'Zo dicht mogelijk bij de bergtop afgezet, om kilometerslang af te dalen tot aan ons huisje.'

De afgelopen twee jaar maken we op toerlanglaufski's huttentrektochten van een week door de Noorse bergen. De kinderen beheersen de langlauftechnieken steeds beter en hebben genoeg kracht om de bergen te trotseren. Ze dragen een rugzak met eten voor een week, slaapzak en kleding. We zorgen ervoor dat deze niet te zwaar wordt, zodat het leuk blijft. We kiezen een gebied dat niet té zwaar is, maar wel leuke afdalingen biedt. De dag afstanden houden we rond de 15 km. Aan het einde van de dag is een warme berghut nog steeds hun favoriete plek: pannenkoeken bakken, spelletjes doen en ontspannen na een

dag in de buitenlucht. Soms hebben we een hut voor onszelf, soms delen we die met buitenlandse reizigers en ook dat vinden de kinderen leuk.

Dit jaar ging de reis naar Skarvheimen, Noorwegen. Een berggebied met uitdagende afdalingen, waarbij ze de tocht naar boven voor lief namen. Een kleine week trokken we op toerlanglaufski's van DNT-hut naar DNT-hut en ontmoetten andere langlaufers uit verschillende landen. Verrassend genoeg bleken langere afstanden geen probleem te zijn. De eerste namiddag en avond werd meteen 22 km afgelegd, waarna we met hoofdlampjes in het donker bij de eerste hut aankwamen. Op de laatste dag voltooidde onze dochter van 14 jaar moeiteloos een afstand van 26 kilometer. Als afsluiting kampeerden we de laatste nacht in een tentje, met pannenkoeken als avondeten die we de dag ervoor hadden gebakken. De ochtend erna eindigde de tocht met een paar pittige afdalingen terug naar onze auto.

Langlaufen met kinderen? Zeker doen! Met een beetje aanpassing, mooie afdalingen en avontuur wordt het een onvergetelijke ervaring voor het hele gezin.

LANGLAUFEN MET DE KINDEREN IN RAMSAU

Tekst: Menno Faber

Hier zijn overal loipes. En overal langlaufers. En vooral: ook hele sportieve langlaufers! Dat Papa thuis nou zo gek is om elke week met een paar anderen te gaan 'rolskiën', daaraan zijn Rens en Wiebe wel gewend. Dat doet verder toch niemand. Maar hier! Links en rechts flitsen mannen en vrouwen in snelle pakken over de sneeuw.

Voorlopig maken we als gezin een rustig tochtje. Vanuit ons pension zijn we zo op de loipes gestapt. We hebben de 'klassieke' ski's onder en schuiven - soms glijden - door de sporen. Thermosje en broodjes in de rugzak. Een heerlijk dagtochtje. Onderweg is het spannend genoeg want de loipe gaat veel op en neer. Leuk om je techniekjes te gebruiken en vooral natuurlijk om af te dalen!

Na een vrij lange klim komen we bij een

berghut. Van tevoren had ik gezegd: misschien hebben ze kaiserschmarren. En inderdaad, ook nog met skiwasser erbij! Het wordt nog veel leuker als we met zijn allen naar de helling naast de berghut gaan, waar je in binnenbanden naar beneden kunt glijden. Zo wordt een langlaufvakantie helemaal een feest.

'Leuk om je techniekjes te gebruiken en vooral natuurlijk om af te dalen!'

In de loipe is leuk, maar Rens en Wiebe willen ook leren skaten. Dat ziet er vet uit! Bij het langlaufstadion in Ramsau Ort vinden we 'toevallig' een Nederlandsprekende langlaufleraar die tijd heeft Rens en Wiebe een privéles skaten te geven. Na een uurtje skaten de jongens al vlot achter de leraar aan. Dit is leuk! Later die middag komen we de leraar, tevens onze pensionhouder, weer tegen

als hij aan het trainen is met zijn zoon. Twee Nederlandse toppers! Samen vliegen ze over de hellingen. De kinderen kijken hun ogen uit. Langlaufen is vet!



AL JONG INTERESSE VOOR DE NOORDSE COMBINATIE

Sean Steenbakkers is de enige Nederlander die op wereldniveau meedoet op de Noordse Combinatie. Wij stellen deze jongeman graag aan je voor!



Hallo, ik ben Sean Steenbakkers, 18 jaar en woon in Rückershausen. Een klein dorpje in het Duitse Sauerland. Ik zit in mijn laatste jaar van het gymnasium in Winterberg, waar ik ook train. Ik beoefen de Noordse Combinatie bij de Skiclub Rückershausen.

Waar en hoeveel train je? En wat doe je dan?
Ik train meestal in Winterberg. Maar ik reis de hele wereld over voor trainingen en wedstrijden. Ik train elke dag minstens één keer. Meestal zijn het tien officiële trainingen en daarnaast doe ik zelf nog veel. De trainingen zien er als volgt uit: Drie keer per week krachttraining. Daar doen we veel met zware gewichten, maar kort. Alle oefeningen slechts een paar keer om geen spieren op te bouwen maar licht te blijven. Ook trainen we op snelle reactie, balans en explosiviteit. Vier tot vijf keer per week heb ik een rustige duurtraining: hardlopen, rolskiën of langlaufen en wielrennen. Voor de wedstrijden hebben we juist veel lange sprints en trainen we op explosiviteit. Twee tot drie keer per week springen we van de schans. Als voorbereiding lopen we ons warm, dan rekken we en doen balans- en coördinatioefeningen. Als we helemaal scherp zijn, doe ik nog wat snelle explosieve sprongen en imitaties voor de schans. In de training doen we meestal acht schanssprongen.

Hoe vaak doe je mee aan wedstrijden?

Ik heb van december tot midden maart elke week wedstrijden, op een of twee

weken na. Ik doe mee aan Duitse wedstrijden (Deutschlandpokal), Europese wedstrijden (Alpencup), wedstrijden over de hele wereld voor de Continentalcup en de jeugdwereldkampioenschappen. Ik ben afgelopen jaar in landen als Oostenrijk, Polen, Tsjecho, Slovenië, Frankrijk, Zwitserland, Noorwegen en de VS geweest. Bekende plekken zijn Lillehammer, Planica, Lake Placid, Zakopane et cetera.

Hoe en wanneer ben je met deze sport begonnen? En hoe begin je met springen?

Mijn ouders kochten toen ik drie was een vakantiehuis in Rückershausen. Er was daar een kleine schans. Een K37. Ik wilde het meteen uitproberen maar daarvoor moet je zes jaar zijn. Mijn ouders dachten dat ik het dan wel zou zijn vergeten. Maar dat was ik niet. In 2012 probeerde ik het voor het eerst en vond het superleuk! Toen ik acht was begon ik met langlaufen. De eerste keer springen gleed ik een klein stukje van de schans naar beneden, op een hele kleine (K12). Met de tijd mocht ik op steeds grotere schansen. De schansen waar ik nu van spring zijn K120 en de Worldcup-schansen.

Wie is je trainer? Wat was zijn gouden tip? Zit je in een team?

Mijn trainer in Winterberg heet Jens Gneckow. Ik heb al meerdere trainers gehad; ook de bekende Ditmar Haßler. En tijdens internationale wedstrijden trainers als Herrman Weinbuch en Ronny Ackerman. Goede tips bestaan er bij ons niet, de sport is zo sensibel. Omdat het twee heel verschillende sporten zijn, train je eigenlijk je spieren tegen elkaar in. Het is niet per se goed dit te doen of het andere, op de schans is het je hoofd dat het moet doen. Als je mentaal fit bent lukt het ook goed. Dat is misschien mijn

eigen gouden tip, dat je er gewoon in moet geloven.

Voor zover ik weet ben ik de enige uit Nederland. Maar de FIS geeft mij ondersteuning, zodat ik met Duitsland mee kan trainen. In Winterberg zit ik in een klein team.

Wat zijn de leukste trainingen?
Voor mij zijn er geen specifieke trainingen die ik leuker

of minder leuk vind. Natuurlijk is het ski springen zelf altijd bijzonder. Maar het springen is heel erg sensibel, daarom kan het snel mis of heel goed gaan.

Hoe is afgelopen seizoen verlopen?

Het begin van dit seizoen ging erg slecht. Vanaf januari ging het in stijgende lijn. Tijdens de Duitse wedstrijden sprong ik heel goed, alleen het lopen bleef achter. Bij de internationale wedstrijden werd ik steeds beter. In de Alpencups ben ik 16, 17, 22, 13 en 6e geworden, bij de jeugdwereldkampioenschappen 29e en bij de Continentalcup 29, 29 en 26e. Overall ben ik redelijk tevreden, hoewel ik op meer gehoopt had. Maar ik heb heel veel geleerd en echt mooi gereisd. Dus een leuk een leerzaam seizoen.

Wat zijn je doelen voor volgend jaar?

Volgend seizoen hoop ik in de Worldcup te starten. Daarvoor hoop ik bij de Alpencup vaak in de top 3 te zitten en misschien ook in de Continentalcup top 15. Ik wil vooral constanter worden. En op de schans mijn niveau hoger en stabiel maken. Bij het langlaufen wil ik sneller en met meer druk lopen.

Het is vast geen gemakkelijke sport voor jou als Nederlander?

Ik start voor Nederland om de sport te redden. Het IOC wil meer landen in de sport. Omdat ik voor Nederland start kan ik meehelpen om de sport olympisch te houden en daarmee ook te redden. Ook vind ik het leuk omdat het iets bijzonders is. Het zou waarschijnlijk makkelijker zijn als ik een Duitser zou worden, omdat ik dan in het wedstrijdkader kom en beter word opgesteld. Ik kies niet graag voor de makkelijke weg, maar voor dat wat goed aanvoelt en wat bijzonder is.

Foto: Skiclub Rückershausen

BUCKETLISTMARATHONS

HOE PAK JE DAT AAN EN WAT KUN JE VERWACHTEN?

Tekst: Herman Hofs, Menno Wiersma, Ineke van den Oever en Do Witteman

In LanglaufMAG15 schreven wij over de Nederlandse deelnemers aan Nordenskiöldsløppet. Ook dit jaar was er een Nederlandse afvaardiging die de uitdaging aanging en de langste langlaufmarathon van 220 km heeft volbracht. Wij spraken Menno Wiersma en Herman Hofs om erachter te komen hoe je voor een dergelijke tocht traint. Beiden zijn ervaren duursporters. Menno vooral als triatleet die een jaar eerder voor het eerst meedeed aan de Vasaløppet challenge. En Herman; zeer ervaren met langlaufavonturen over de hele wereld. Hij volbracht al drie keer de 444 km lange Border to Border in Noord-Finland. Met veel enthousiasme vertellen ze hoe ze de tocht beleefd hebben. Herman haalde de tocht zelfs binnen 21 uur en 22 minuten. Als laatste deelnemer binnen de limiet voor een medaille. Menno volgde hier vlak achter.

Hoe bereid je je voor op zo'n lange tocht?

H: Ik hoorde leuke verhalen over de Nordenskiöldsløppet, maar vond mijzelf eigenlijk te oud worden voor deze uitdaging. 's Winters is mijn thuisbasis Ramsau. Afgelopen jaar voelde ik mij fit en verliepen de wintertrainingen soepel. Ik heb

daarom wat testen gedaan op rustige hartslagzones. Deze waren bovengemiddeld goed. Daarom nam ik half januari de beslissing dat dit het juiste moment was om mee te doen.

Mijn wekelijkse training bestond uit één lange duurtraining en een of twee keer

een lange extensieve intervaltraining. Op de overige dagen stond 1,5 tot 2 uur rustig langlaufen op het programma. Welkijks had ik een absolute rustdag. Als laatste training heb ik, zes dagen voor de tocht, nog een training van 80 km gedaan. Ik houd me niet strak vast aan mijn trainingsschema. Voor mij speelt mijn leeftijd mee en gaat herstellen langzamer. Op dagen dat je voelt dat het niet gaat, maak je meer kapot en word je niet beter. Soms bind ik mijn ski's onder om na een paar kilometer in de zon op een bankje te gaan zitten.

M: In de zomer van 2024 was ik overtraint. Ik ben toen helemaal gestopt met sporten. Daarna begon het te kriebelen en heb ik het langlaufen opgepakt. Ondanks dat ik in de zomer weinig had gerold, had ik al een goede basisconditie door hardlopen en fietsen. Ook doe ik aan boulderen



voor krachttraining en souplesse.

Ik deed minder lange duurtrainingen dan Herman, maar deed wel mee aan wedstrijden. Zo was ik in november in Livingo, deed ik mee aan alle wedstrijden tijdens het NK in Ramsau, had ik nog een skivakantie, om na een weekje thuis twee maanden af te reizen naar Scandinavië. Hier wilde ik tochten maken en misschien aan wedstrijden meedoen. Het begon met de 45 km lange Bessemerløppet in het Zweedse Högbö. Daarna deed ik mee met de Birkebeiner en bedacht dat ik dan ook wel de Natt Vasan kon meepakken. Ik voelde dat ik goed in vorm was en had flink wat kilometers in de benen. Omdat de Nordenskiöldsløppet nog in mijn hoofd zat besloot ik dat ooit 'nu' moest worden. Twee weken voorafgaand aan de tocht heb ik mij ingeschreven.

Hoe hebben jullie de tocht beleefd?

H: De tocht begint om 5 uur. Daar heb ik naartoe geleefd door steeds eerder op te staan. Het is echt een fantastisch evenement dat goed georganiseerd wordt. Het

meest bijzonder is het als je na 14 uur langlaufen de nacht in skiet.

M: De route is heen en terug gelijk met op de terugweg een extra lus. De tocht was dit jaar heel zwaar. Door het warme weer was de sneeuw slecht. Gelukkig had het de nacht ervoor gevoren. De wind was pittig, vooral op de meren. Op de terugweg hadden we de wind in de rug. H: Het was de eerste paar uur echt hobbelen, maar daarna werden de sporen beter. Later werd het ijziger en werden de sporen slechter. Vooral op de terugweg heb ik in de afdalingen vaker mijn ski's uitgetrokken.

M: Op veel stukken kwamen de plantjes al door het sneeuwdek heen, daar kun je je niet op voorbereiden. Overdag was de temperatuur 7 graden waardoor de sneeuw papperig werd. Op de meren lag veel water en moest je soms door 20 cm diep water waden. Probeer dan maar je balans te houden en niet te vallen!

M: Er is na iedere 15 kilometer een drankpost waar je ook gelletjes kunt krijgen. Verder zijn er drie grote verzorgingspos- >

De bucketlistmarathon. Hoe pak je het aan?

Tijd voor een sportieve uitdaging? Schrijf je dan in voor een van de vele langlaufmarathons! Vasaløppet, Birkebeiner, Ganghoferlauf of in het geval van Herman en Menno de Nordenskiöldsløppet. Marathons met verschillende afstanden aan het eind van het seizoen, dus tijd genoeg om te trainen. Of je uiteindelijk de finish haalt is geheel afhankelijk van de omstandigheden, laat je hierdoor niet uit het veld slaan, maar zie het als een ongewis avontuur!

Hier wat tips:

- Heb je nog niet zoveel ervaring met duursporten? Ga dan in overleg met een trainer en stel een trainingsschema op. Kijk bijvoorbeeld eens naar De Zaagtand. Zorg ervoor dat je in staat bent vijf tot tien uur met een hoge hartfrequentie te bewegen: hardlopen, rolskiën, fietsen en mountainbiken zijn hiervoor goede sporten.
- Het klinkt als een open deur, maar zorg ervoor dat je kan langlaufen. En dan gaat het niet om de techniek om vooruit te komen, maar vooral om het afdalen.
- Je moet snel kunnen afdalen, maar ook kunnen remmen. Er zijn waarschijnlijk veel deelnemers om je heen die het remmen niet beheersen (geloof me: ook Zweden kunnen niet allemaal remmen!). Zo ontstaat vaak een dominovalpartij.
- Train op een eetschema. Je krijgt soms onderweg wat chocola of fruit en sportdrank, maar dit moet je aanvullen met iets wat je goed verteert. Krentenbollen of gelletjes. Let op: bananen kunnen onderweg bevroren! Neem je water mee? Gebruik dan een wintercamelbag, want ook bidons bevroren.
- Houd de weersverwachting goed in de gaten. Experimenteer met je kleding. Wat trek je aan bij min twintig? Of bij vijf graden boven nul? Waait het? Sneeuwt het of regent het? Pas hierop ook je handschoenen aan. Gebruik eventueel onderhandschoentjes en neem droge handschoenen mee.
- Zorg er met je kleding voor dat je makkelijk naar de wc kunt. Alles uittrekken bij min twintig is geen pretje. (Dames, oefen met een plastijtje.)
- Zorg voor een goede ventilerende bril die niet beslaat. Trek warme sokken aan en knip je teennagels. Zet een buff of muts op.
- Bedenk dat je basissnelheid minimaal rond 10 km/u moet zijn.
- Doe vóór je marathon mee aan een tocht in de sneeuw of ga een aantal weken op langlaufvakantie. Dan weet je hoe je ervoor staat.
- Neem eventueel ter plekke nog les of doe clinics bij een langlaufvereniging.
- Huur een set ski's die afgestemd zijn op jouw kunnen. Schoenen moeten comfortabel zitten.
- Laat je ski's ter plekke waxen. Ieder weertype vraagt om een andere wax. Bij de start van de marathon staan vaak waxstands. Maar beter is het om dit al een dag van tevoren te laten doen.



Rolskiën



Biatlon

Noordse sporten bij RW Rottemeren

Internet → rwrottemeren.nl

Facebook → [rwrottemeren](https://www.facebook.com/rwrottemeren)

Mail → info@rwrottemeren.nl

Cursus of clinic?

Neem contact met ons op.

Openings-/trainingstijden:

za/zo 10.00-12.00u

Rottekade 145, 2661 JL Bergschenhoek



Langlaufen



Nordic Walking



LANGLAUFEN & ROLSKIEN BIJ IL PRIMO

Ervaar de energie van een unieke buitensport

Wil je fit blijven, genieten van de frisse buitenlucht en tegelijk een uitdagende sport ontdekken? Sluit je aan bij onze gezellige vereniging Il Primo en leer langlaufen en/of rolskiën in een ontspannen sfeer.

Onze trainingen en clinics zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Tijdens een proefles of clinic verbeteren we je techniek en staat plezier centraal.

- Persoonlijke begeleiding
- Sporten in de natuur
- Professionele rolski-uitrusting beschikbaar

Word lid en beleef het zelf!
Meer informatie of direct aanmelden:
www.ilprimo.nl



CROSS-SKATEN EN ROLSKIËN IN OOST-NEDERLAND



BELEEF:
PROEFLESSEN
BASISCURSUSSEN
TRAININGEN
CLINICS
TOERTOCHTEN
SALLAND TOER
LANGLAUFWEEKEND



DE CLUB
IN EN ROND
DEVENTER

BELEEF:
PROEFLESSEN
BASISCURSUSSEN
TRAININGEN
CLINICS
TOERTOCHTEN
SALLAND TOER
LANGLAUFWEEKEND



Langlaufreizen naar Italië & Noorwegen

www.skikringalkmaar.nl



> ten waar je uitgebreid kunt eten en je ski's kunt laten waxen. Je kunt droge spullen vooraf afgeven aan de organisatie en zij zorgen dat je spullen bij de verzorgingspost aanwezig zijn.

H: Ik ondervond wel wat problemen. Door het bevroren van mijn binding verloor ik een ski die ik na lang zoeken weer vond. Ook weigerde mijn hoofdlamp op een gegeven moment. Dan ben je nergens in de bossen. Dus toen ben ik terug naar de vorige verzorgingspost geskied. M: De heuvels waren pittig. Er was vaak maar één spoor. Op de afdalingen ontstonden gaten in de sneeuw, doordat mensen gingen lopen. Ik ben daardoor vaak gevallen.

H: Zeker op de terugweg was het op het randje of het nog verantwoord was. Ik heb meerdere keren gedacht om uit te stappen, omdat de omstandigheden gevaarlijk waren. Je wordt ook gewoon moe. M: Je loopt heel lang alleen. Zeker de laatste uren voelde ik me een tikkeltje verloren. Op sommige punten was het onduidelijk welke kant je op moest. Met fakkels werd de route aangegeven. Is dit nu het juiste spoor?

H: Soms kun je wel aansluiten bij een

groepje of je ziet in de verte andere hoofdlampen. Je hoopt dat zij de juiste route weten.

M: Tijdens de laatste kilometers begon ik dingen te zien die er niet waren. Ik was blij toen ik de finish bereikt had.

H: De laatste twee kilometer was hobbelig, maar de tien ervoor waren juist goed gespoord. Toch stond ik niet stevig meer op mijn benen, maar verder voelde ik me goed. Eenmaal bij de finish kon ik mijn spullen nog zelf dragen. Mijn vrouw stond me op te wachten en we zijn snel naar ons onderkomen gereden.

Hoe verliep jullie herstel?

H: Wonder boven wonder heel goed. De tocht duurt vooral lang maar is niet heel intensief. Ik kon daarom al vrij snel weer sporten.

M: De volgende ochtend voelde het alsof ik maar 30 km had geskied. 's Middags reden we naar huis en toen ik stopte om te tanken had ik kramp. Verder had ik weinig last.

Wat doen jullie in de toekomst anders?

M: Ik zou graag nog een keer meedoen. Ik ben benieuwd naar mijn tijd als je goede omstandigheden hebt. Waarschijnlijk kan ik dan niet weer twee maanden vrij nemen en wordt mijn aanpak meer zoals Herman met lange duurtrainingen.

H: Met deze omstandigheden zou ik niet meer meedoen. Mijn training zou ik ongeveer hetzelfde aanpakken, maar je weet niet of je dan dezelfde



De Zaagtand!

Medisch bioloog Jos Verest geeft aan dat iedereen met een beetje techniek al gauw mee kan doen aan een typische duursport als langlaufen. Heb je jezelf ten doel gesteld een marathon te halen volg dan in de 12 tot 16 weken daaraan voorafgaand een zaagtand trainingsschema. Waarbij de zaagtand symbool staat voor de kwantiteit. Gedurende drie weken voer je je trainingsarbeid elke week op. In ieder geval minimaal drie tot vier keer in de week met daarin een interval-, een tempo- en een duurtraining. De vierde keer mag een herstel training zijn. In de drie weken verleng je geleidelijk de trainingen en dan met name de duurtraining. Om in de vierde week een relatieve rustweek te houden met bijvoorbeeld 3-4 keer kortere inspanningen zonder interval. Dit geeft je lijf de mogelijkheid te herstellen.

In de tweede serie van drie weken begin je in de eerste week op het niveau van de tweede week uit je eerste serie en zo bouw je het weer op. Et cetera.

De week voorafgaand aan je (bucketlist)marathon is je laatste rustweek! Het is de kunst om je dan rustig te houden; ofwel enkele losloop trainingen.

Nog een kleine tip: neem tijdens de duurtrainingen altijd iets lekker zoets te eten mee voor onderweg (Jos zweert bij speculaasbrokken in de winter en stroopwafels in de zomer) en zorg dat je je brandstof nodig voor de inspanning tijdig aanvult (gemiddeld gesproken begin je na 1 à 1,5 uur met elk uur wat aanvullen). En natuurlijk na iedere training de glycogeen voorraad weer aanvullen (koolhydraten en suikers) en voor het spierherstel eiwitten.

uitkomst krijgt. Nu voelde ik mij fit en herstelde goed.

Hebben jullie tips voor mensen die de tocht willen maken?

H: Mensen die het van plan zijn moeten niet te lang wachten, maar gaan! Het is een unieke belevenis met een grote organisatie bestaande uit oudere vrijwilligers. Het is de vraag hoe lang zij dit nog kunnen organiseren.

M: Laat het vooral over je heen komen, het is een groot avontuur! Praat ook met mensen die de tocht al gedaan hebben, want het maakt je nieuwsgierig.

H: Maak er een leuke reis van. Ga met de boot naar Helsinki en met de auto op de trein.

Menno schreef een blog. Nieuwsgierig? <https://mennoinscandinavia.wordpress.com/2025/03/30/blog-52/>



TOSCA DE WIT, EEN 'MASTER' AAN HET WOORD

Tekst: Tosca de Wit en Dieuwke de Vries

Meedoen aan de Masters XC World Cup wedstrijden in Klosters, Zwitserland. Hoe gaaf is dat. Tosca de Wit deed dat en deelt graag haar ervaringen met ons. Maar eerst maken we nader kennis met Tosca. Tenslotte staat ze niet alleen al zo'n beetje haar hele leven op de langlauflatten, maar staat ze, als ze meedoet, altijd wel op het podium bij het NK; is ze in Gouda al meerdere keren uitgeroepen tot sportvrouw van het jaar; en kent menigeen haar inmiddels als gewaardeerd instructeur van Vasa Sport.

Hoe leuk was het om als kind al meegenomen te worden naar de wintersport, niet om te skiën, maar om te langlaufen? Is er een moment wat je het meest is bijgebleven, iets wat je tot op de dag van vandaag motiveert om jezelf nog steeds te verbeteren? Vroeger als kind gingen we in de wintermaanden naar de borstelbaan in Gouda, waar een jeugdles werd gegeven waar ik graag aan meedeed. Dan zou je denken dat ik op wintersport ging langlaufen, maar dat was niet zo. De eerste jaren wintersport gingen we samen met een ander gezin altijd skiën. Toen ik een jaar of tien, elf was, ben ik voor het eerst gaan langlaufen tijdens de wintersport. Dit was in Zweden in Venjan, een plaatsje dat in de buurt van het Vasaloppet-parcours ligt. En, nee, ik was zeker niet meteen gegrepen door het langlaufen, maar het geheel van die wintersportvakantie vond ik wel heel leuk. Langlaufen, een dagje naar Mora (waar we altijd snoepjes mochten scheppen, iets wat ik nog steeds doe als ik in Zweden ben), het sleeën en het buiten zijn in de sneeuw.

Je groeide nog net op in een tijd dat er op de schoolpleinen nog geen smartphone te vinden was, toch? Hoe reageerden je klasgenootjes op jouw verhalen over de wintersport? Konden ze zich er iets bij voorstellen?



Klopt, ik ben inderdaad opgegroeid in de tijd dat er nog geen smartphones op school waren. De eerste jaren op de basisschool ging ik altijd skiën; daar konden ze zich natuurlijk wel wat bij voorstellen. Maar van langlaufen hadden de meesten geen idee. Ik moest toch vaak uitleggen wat dat was. Tegenwoordig gaat dit een heel stuk makkelijker. Dan pak ik mijn telefoon erbij en laat ik foto's en filmpjes zien.

Sporters die jou al langer volgen zien dat je na de covidtijd fanatieker bent geworden en meer tijd doorbrengt in de sneeuw. Wat zijn belangrijke factoren die daar een rol in spelen?

Tijdens covid mochten we niet veel, maar

het was vaak wel lekker weer. Ik ben toen veel naar buiten gegaan en lekker bezig gebleven. Daarnaast kreeg ik vlak voor covid een nieuwe baan, waarbij ik flexibeler ben en vanuit het buitenland mag werken. Daardoor kan ik vaker richting de sneeuw en tussendoor in de sneeuw blijven in plaats van terug naar huis te moeten voor werk.

Met alle kilometers die jij rolskiënd en langlaufend op je teller hebt staan, kun je ons eens meenemen naar de volgens jou mooiste/fijnste en uitdagende plek om te rolskiën in de zomer en te langlaufen in de winter? Favoriete plekken van mij om in de winter te gaan langlaufen zijn het gebied



rondom Seefeld, het gebied bij Bedřichov en Ramsau am Dachstein. Zweden is in het algemeen ook supermooi om te langlaufen. Als je geluk hebt kom je daar urenlang niemand tegen en heb je de loipe helemaal voor jezelf. Voor het rolskiën is Nederland echt top, super veel goed geasfalteerde wegen en fietspaden, maar helaas geen bergen. Daarvoor kan je toch het beste naar de Alpen. In Ramsau en Seefeld liggen mooie rolskiparcoursen, maar ook Altenmarkt vind ik een mooie en fijne plek om te rolskiën. Wat ik ook erg leuk vond om te doen was de Grossglockner op de rolski's omhoog en in Nederland de Elfstedentocht.

En dan die Masters XC World Cup in Klosters. Wat of wie heeft je over de streep getrokken om hieraan mee te doen? En wat vond je ervan? Smaakt dit naar meer? Binnen SLT gaat er bijna ieder jaar een groepje richting de Masters en die zijn er altijd heel erg enthousiast over. Hierdoor kreeg ik er ieder jaar al wel wat van mee, maar ik was nog geen 'Master' (je moet minimaal 30 jaar zijn om jezelf Master te mogen noemen). Afgelopen jaar, tijdens de rolskiwedstrijd Bergzicht, kwamen de Masters ook ter sprake en vrij snel daarna heb ik me voor de Masters én de Engadin ingeschreven. Daar heb ik absoluut geen seconde spijt van gehad. Een ontzettend leuke goed georganiseerde set van wedstrijden met een uitdagend, maar heel leuk parcours! Eerst een lange pittige klim met een techniek zone voor de klasieke stijl, dus verplicht diagonalen, om vervolgens met kortere klimmetjes en iets langere afdalingen weer terug naar



het stadion te gaan. De kans dat ik aankomend seizoen weer bij de Masters te vinden ben is zeer groot.

Tot slot is het altijd leuk om te weten wat er in het kader van rolskiën/langlaufen nog op je bucketlist staat. Welke uitdaging ga je graag nog eens aan?

De Vasaloppet heb ik al meerdere keren gedaan, maar het is nog nooit gelukt om bij de top 100 van de dames te eindigen. Ik zou het heel leuk vinden als dat me ooit een keer gaat lukken. Daarnaast is de uitdaging bij iedere wedstrijd weer om zo hoog mogelijk te eindigen en er alles uit te halen wat erin zat. Misschien dat ik ooit nog een keer aan een wedstrijd mee ga doen die langer is dan de Vasaloppet. En op de rolski's zou ik graag een keer de Heuvelrugloppet (van Huizen via Soest naar Rhenen, ca. 100 km) in één dag willen doen.

Een verrassende waxcontrole

Tot voor kort ging ik (Alie) ervan uit dat fluorcontroles op langlaufwedstrijden alleen werden uitgevoerd bij deelnemers die ertoe doen, en daar reken ik mezelf niet direct toe. Die aanname werd bevestigd bij grote evenementen als de Vasaloppet en de Engadiner, waar in mijn startvak geen enkele controle werd gehouden.

Maar dat beeld veranderde volledig tijdens mijn deelname aan de Masters World Cup in Klosters. Mijn eerste race: 10 kilometer klassiek, in zachte, deels gesmolten sneeuw. Hoewel ik ergens in de achterhoede finishte, stond er ineens iemand van de organisatie klaar om mijn bindingen los te maken. Even dacht ik: Wat een service, dit is Zwitserland ten voeten uit! Maar die gedachte maakte al snel plaats voor een andere realiteit: mijn ski's gingen direct door voor de fluorcontrole. Er werd een sticker op mijn ski's geplakt, waarna ze in een apart rek belandden en vervolgens naar een geblindeerde container werden gebracht voor de test. Twintig minuten later kreeg ik ze terug. *Ganz sauber!*

Conclusie?

Fluorcontroles worden dus niet alleen bij de toppers gehouden, maar volkomen willekeurig. Zelfs als je ergens achterin het veld binnenkomt, kun je ineens aan de beurt zijn. Je kan mazzel hebben dat je met low fluor wax door de controle komt, maar fluorvrij waxen voorkomt verrassingen. Overigens werd vanaf de tweede wedstrijddag besloten de controle 'te beperken' tot de top 4 van iedere categorie. Sappig detail is dat juist een winnend Zwitsers heren estafetteteam de enige waren die hierop werden gediskwalificeerd.

> DE MASTERS CROSS COUNTRY SKI WORLD CUP 2026

30+ en ook enthousiast geworden om een keertje mee te doen aan de Masters? Schrijf je dan nu in voor die in Sappada – Forni Avoltri, Italië eind januari 2026! De datum is zodanig gekozen dat je als toeschouwer direct door kunt naar de Olympische Spelen om naar de wereldtop te kijken.

Er zijn zes races waaruit je er maximaal drie kunt kiezen om aan mee te doen. Uiteraard heb je een techniek-keuze, klassiek of skaten. Vervolgens kun je per techniek kiezen uit een korte, een middellange of een lange afstand. Hoe lang wordt mede door je leeftijd bepaald. Wat erg leuk was afgelopen jaar in Klosters, was dat de Nederlandse delegatie zo groot was dat er een damesploeg mee kon doen aan de estafette halverwege de week. Niet dat wij als Nederlanders meedoen

om de prijzen, maar dan toch is het gaaf om tussen geweldenaars als Dario Cologna en Toni Livers te staan.

En overigens wat die prijzen betreft is het goed te beseffen dat de meesten van ons Nederlanders al bijzonder goed presteren als ze niet laatste worden in hun leeftijdscategorie. Echt goed presteren we wanneer we bij de eerste helft eindigen. De wedstrijden vinden plaats in leeftijdscategorieën van 5 jaar, waarbij in de jongste (30-35 en 35-40) en oudste leeftijdsklassen (80+, oudste deelnemer in Klosters was 93) relatief weinig mensen meedoen. De meeste deelnemers doen mee aan de leeftijdsklassen tussen de 50 en 70. Bij de vrouwen staan dan al

tijd wel zo'n 20 tot 25 deelnemers aan de start, bij de mannen loopt dit zelfs op tot tussen de 55 en de 70 deelnemers. Hier zitten niet zelden ex-toppers tussen die meegedaan hebben aan wereldbekerwedstrijden, wereldkampioenschappen en Olympische Spelen. Om mee te kunnen doen zijn er in sommige landen zelfs selectiewedstrijden.

En zoals Tosca al aangaf zijn de wedstrijden erg goed georganiseerd en is er van alles te zien en te beleven rondom het parcours en tijdens de wedstrijden waar je je niet voor ingeschreven hebt.

Dus schrijf je in op mwcsappada2026.com en stuur Gezina Perkaan, onze Nederlandse coördinator, een mailtje dat je meedoet (gezinaperkaan@gmail.com). Zij zal voor de Nederlandse delegatie accommodatie ter plaatse regelen, daar hoeft je zelf niets aan te doen.



WORLD MASTER
CROSS-COUNTRY SKI
SAPPADA - FORNI AVOLTRI
2026



★★ Avontuurlijk

WINTERKAMPEREN EN LANGLAUFEN. SUPERLEUK!



'Maar als ik hen laat proeven zijn ze om en zitten we voor de tent met een bak chips.'

Tekst: Annemijn Cappenberg

Ik lig heerlijk warm in mijn slaapzak in onze Hilleberg tent, terwijl naast mij Matti zich probeert aan te kleden zonder mij wakker te maken. Dat lukt niet helemaal, af en toe krijg ik toch een duw. Maar ik lig zo lekker!

Toch maar opstaan en aankleden. Mijn kleren liggen onder in mijn slaapzak, en zijn dus lekker warm. Wanneer ik eenmaal uit de tent ben, zijn Jannetje en Matti het water dat we gisteravond in de (thermos) flessen hebben klaargezet al aan het opwarmen voor de pap. Ons water maken we door sneeuw te smelten. We beginnen daar 's avonds al mee, want we hebben nog maar één pit – de andere heeft het begeven. Wij zijn Matti Baggerman, Jannetje Kollijn en ik, Annemijn Cappenberg. Matti is onze meest ervaren winterkampeerder, Jannetje is dol op buitensporten, het liefst in Noorwegen. En ik? Ik heb er al heel veel winterse huttentochten in Noorwegen opzitten, maar wil nu ook eens meemaken hoe het is met tent.

Na het ontbijt pakken we de tent in, laden de pulk (slee) vol en gaan op pad. Wat heel handig is, is onze arctic bedding. Dat is een grote hoes waar precies slaapmat en slaapzak in passen, zonder dat je het matje leeg laat lopen. Dat maakt het winterkamperen een stuk makkelijker.

Een pulk trekken is even wennen, zeker de eerste dag. Net als bij gewoon langlaufen is het zwaarder als de sneeuw zacht is, dan zakt de pulk de sneeuw in. Is de sneeuw hard, dan ' zweeft' de pulk makkelijker op de sneeuw. We trekken onze pulk door het prachtige Noorse land, ten noordoosten van Lillehammer. Het terrein is niet heel stijl. Soms trekken we ons eigen spoor. Maar meestal volgen we routes die gemarkeerd zijn met twijgen, of we lopen over loipes, door ons omgedoopt tot 'snelweg'. Dat was niet per se de bedoeling, maar door de weersverwachting (mist, harde wind, regen) kiezen we ervoor in de buurt van de bewoonde wereld te blijven. Veel zelf navigeren hoeven we daardoor niet. Twee keer wijken we uit naar een hut vanwege de regen. Een privéhutje en een hut van DNT, de Noorse bergsportvereniging. Dat is het mooie van trekken met een tent, je kan gaan en staan waar je wil en snel aanpassen aan de omstandigheden.

We nemen ongeveer elk uur even pauze om te drinken en te eten. Ik heb nog nooit zoveel eten meegenomen op een tocht, voor elke dag apart ingepakt, ongeveer 3.700 kCal/dag (niet helemaal opgegeten). Wat je meeneemt moet je altijd lekker vinden, het moet ook bij min 20 graden te eten zijn en zoveel mogelijk calorieën per 100 gram bevatten. Mijn fa-

voriet is gecrunchte chips! Tot grote verbazing van Jannetje en Matti. Maar als ik hen laat proeven zijn ze om en zitten we gedrieën voor de tent met een bak chips. Aan het eind van de middag zoeken we een goede kampeerplek. Belangrijk is dat die in de luwte ligt, maar ook dat de sneeuw 'gezet' is, zo voorkomen we dat we scheef in de tent liggen of bij elke stap buiten de tent tot onze heupen in de sneeuw zakken. Als de tenten staan en de arctic bedding naar binnen is geschoven begint het sneeuw smelten, chips eten, soepje maken en onze gevriesdroogde maaltijd verorberen. En dan weer lekker de warme slaapzak in! Voor mij was dit, na jaren van back country langlaufen van hut naar hut, de eerste keer winterkamperen. En het smaakte naar meer! Volgend jaar gaan we weer! Dan op naar het ruigere noorden.




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

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

Sweat & Tee by RC
Resi Claessens
Unique Sport Design
T-Shirt and Sweater
made by-RC

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

BY RC

by-rc.nl



Nederlandse
Ski Vereniging

ROLSKI- LANGLAUF LERAAR WORDEN?

Moniques
ervaring

Monique Gerichhausen, langlaufen- en rolskileraar bij RW Rottemeren, begon zes jaar geleden met de sport. Het bestuur benaderde haar met het idee om de niveau 2-opleiding te volgen om les te kunnen geven en zelf meer te leren. Dat smaakte naar meer: 'Ik had aanvankelijk niet het plan om door te gaan, maar ik werd zo enthousiast dat ik daarna besloot niveau 3 ook te doen.'

Niveau 2 richt zich op basisvaardigheden en didactiek, niveau 3 gaat verder met een sneeuwweek en stage. 'Je geeft veel les en krijgt feedback van opleider en medecursisten. Dat kost tijd

en energie, maar je leert enorm veel.' Ook leverde het lesgeven in de sneeuw nieuwe inzichten op: 'Daar zijn de condities steeds anders en moet je je les direct aanpassen. Dat moet je ervaren.'

Nu geeft Monique zelfstandig les bij RW Rottemeren en gaat ze dit seizoen als instructeur mee naar de sneeuwhal in Oberhof met Vasa Sport. 'Een mooie stap om mezelf te blijven ontwikkelen.'

Wil jij ook een opleiding volgen? Meer informatie over de opleidingen rolski-langlaufen vind je via de QR-code!



VAN PIEP-KIPPEN TOT PERFECTE TECHNIEK: NEGEN NIEUWE N3-INSTRUCTEURS

Tekst: Ineke van den Oever

De opleiding voor langlauftrainer is recent volledig vernieuwd. Vorig jaar werden er twee N2-opleidingen gegeven, waarin de basisbeginselen van het lesgeven worden behandeld. Afgelopen winter werd de eerste N3-opleiding afgerond. Hier lag de focus op eigen techniek en het lesgeven aan beginners en gevorderden. Ook moest er een portfolio opgesteld worden met praktijkopdrachten, zoals het organiseren van een evenement, minimaal tien uur lesgeven en het meekijken met andere leraren.

Het hoogtepunt van de opleiding was de sneeuwweek in Ramsau. En wat een topweek was dit! Hard trainen onder leiding van Machiel en Anna, onder af en toe zware omstandigheden. Net zoals in de meeste gebieden was de sneeuw eind maart matig en even waren we bang voor een week lang regen. Die regen kwam niet en gelukkig lag er voldoende



sneeuw in het stadion van Ramsau. Ook zochten we het wat hoger op in Sport Gastein en de Papageno in Filzmoos. Na een dag hard trainen kregen we 's avonds videoanalyses en moesten we lessen voorbereiden die we de volgende dag aan elkaar gaven. Tijdens die lessen hebben we veel gelachen. Sommigen

zijn ontzettend creatief met attributen zoals de PIEP-kippen, aan elkaar geplakte stressballetjes en het serveren van slush-puppy (natte sneeuwballen). Op de laatste dag stond het techniekexamen op het programma. Als ik goed tel hebben we 19 technieken voorgeskied.

Na de week in Ramsau kregen we nog een laatste lesdag in Nederland. Een gevarieerde les met stokkentraining, rolskiën en krachttraining. De week erop volgde het lesgeefexamen waarvoor iedereen met vlag en wimpel slaagde. Als afsluiting hebben we met elkaar gerold in Vierhouten, waarna we ons diploma uitgereikt kregen. Het resultaat: negen nieuwe instructeurs die vol enthousiasme bij de verenigingen gaan lesgeven!

Ben je enthousiast geworden om ook langlauf-instructeur te worden? De volgende N3-opleiding staat gepland voor 2026-2027. En de NS-kiV organiseert ook nog N2-opleidingen!

TARGETSPRINT

Tekst: Marit Storm

Daar zit ik dan: als doorgewinterde wintersporter in Winterberg, bij een graad of 22. Want een langlaufer of biatleet wordt in de zomer gemaakt - en die is ook buiten het winterseizoen niet vies van een beetje competitie. Toch vormt biatlon met zowel luchtals met klein kalibergeweren voor veel sporters een hoge drempel. Om laagdrempelig kennis te maken met de combinatie van inspanning en precisieschieten is er de targetsprint: een ideale manier om te proeven van de sport. Het is zelfs uitgegroeid tot een zelfstandig discipline met Olympische aspiraties.

Maar wat is targetsprint precies? Het bestaat uit 3 keer 400 meter hardlopen. Tussendoor schiet je twee keer staand op vijf targets, het liefst foutloos. De tar-



gets hebben een diameter van 3,5 cm en staan op 10 meter afstand. Voor elke schietbeurt krijg je 15 kogels die je, met trillende handen van de inspanning, één voor één moet laden - een uitdaging op zich. Blijven er na 15 kogels nog doelen open, dan krijg je per gemist target een tijdsraf die je in de penalty box moet uitzitten.

De snelste deelnemers stromen door naar de halve finales en finale, waar uiteindelijk een winnaar uit de bus komt. De KNSA (Koninklijke Nederlandse Schiet-sport Associatie) steunt de sport door enkelschotwapens en een targetsprint-



installatie aan te bieden. Ook worden er Nederlandse kampioenschappen targetsprint georganiseerd. Op die manier proberen ze bij de Nederlandse langlauf- en biatlonverenigingen mensen te enthousiasmeren om door te stromen naar zomer- en winterbiatlon.

Dit jaar was er tijdens de biatlondag in Rucphen een combinatie van hardlopen over een langere afstand en rolskiën. Dit was een samenwerkingsverband van RW Rottemeren en Langlaufvereniging Bedaf. Heb je interesse om de targetsprint uit te proberen? Neem dan contact op met een van deze verenigingen!

KUNSTSNEEUW: DE TOEKOMST?

'De prijs van een witte berg' was tien jaar geleden de titel van mijn bachelorscriptie Aarde en Economie. Ik onderzoek de effecten van kunstsneeuw op laaggelegen skigebieden. Mijn onderdeel focuste zich op de bodem en vegetatie en vier andere studenten onderzochten het grondwater en sociaaleconomische effecten. Ons beperkte veldwerk, één week Zell am See en Saalbach-Hinterglemm, liet wel degelijk verschillen zien tussen hellingen met geprepareerde pistes en kunstsneeuw en hellingen zonder. Bergen, sneeuw en ijs hebben mij altijd gefascineerd. Een mooi moment om na al die jaren weer eens wat onderzoek te doen naar de trends van afgelopen jaren.

Tekst: Ineke van den Oever

Wat is kunstsneeuw nu eigenlijk?

Water, lucht, energie en lage temperaturen zijn de belangrijkste bestanddelen voor het maken van kunstsneeuw. Water wordt onder hoge druk fijn geperst en vervolgens in de vorm van druppels door een sneeuwkanon verstoven. De buiten-temperatuur en de druk zorgen ervoor dat de druppels bevriezen. Naast het sneeuwkanon kom je tegenwoordig ook de sneeuwlans of een snowmaker tegen, die op vergelijkbare manieren sneeuw produceren.

Belangrijk bij het maken van sneeuw zijn de temperatuur en de luchtvochtigheid. Bij een hoge luchtvochtigheid is een temperatuur van -5 °C nodig, terwijl bij minder hoge luchtvochtigheid een temperatuur van -3 °C volstaat. Natuurlijk is het ook van belang dat overdag niet meer sneeuw wegsmelt dan geproduceerd kan worden en dat het niet wegwaait.

Kunstsneeuw heeft andere eigenschap-

pen dan natuurlijke sneeuw, waardoor er andere omstandigheden in de sneeuwbedekking ontstaan. Zo is het sneeuwprofiel bij kunstsneeuw homogener en heeft het een bolvormige structuur in plaats van de bekende kristalvorm van de sneeuwvlok. Vaak zijn er meerdere ijslaagjes aanwezig in de sneeuw wat zal toenemen bij warmere condities tijdens

de productie. Het smeltproces van kunst-sneeuw is langzamer door de structuur en grotere sneeuwmassa.

Wat zijn de voorspellingen en trends?

Wie op wintersport gaat zal de afgelopen jaren gemerkt hebben dat je niet altijd meer een witte berg hebt. Skipistes en langlaufloipes kunnen lang niet allemaal geprepareerd worden met kunst-sneeuw. Zeker aan het begin en eind van het seizoen merk je het gebrek aan goede sneeuw.

Interessant is om in te zoomen op langlaufgebieden, want ook om te langlaufen wordt steeds vaker kunstsneeuw ingezet. Een rapportage uit 2025 van de NVE Norge laat trends zien van het sneeuwdek in Noorwegen. Op enkele

uitzonderingen na, is de algemene trend dat de dikte van het sneeuwdek afneemt en ook de duur van het langlaufseizoen. Hiervoor is aangehouden dat er meer dan 25 centimeter sneeuw ligt.

Deze trend is vooral tussen 1961 en 2020 goed zichtbaar. De sterkste daling vindt plaats in de lager en middelhoog gelegen gebieden. Waarbij in sommige gebieden het langlaufseizoen met één tot twee maanden is verkort ten opzichte van de eerste metingen rond 1900.

Aantal dagen met ten minste 25 cm sneeuw (1961-2020)



Eenzelfde trend wordt waargenomen in de Alpen. Ook hier zijn de afgelopen 30 jaar steeds meer sneeuwarme winters gemeten. Zeker in gebieden lager dan 1300 m ligt veel minder vaak sneeuw. De voorspelling van het Zwitserse SLF is dat door klimaatverandering het natuurlijke sneeuwdek in 2100 gereduceerd is met 70%. Enkel in gebieden boven 2500 m zal er nog gebruik gemaakt kunnen worden van natuursneeuw.

Scenarioberekeningen uit Finland laten zien dat de sneeuwdikte in de toekomst verder afneemt. Voor Finland ligt er naar verwachting in 2100 in december maar 12,4 centimeter sneeuw en in maart 19,2 centimeter. Dit zijn afnames van 59% en 31% ten opzichte van de huidige sneeuwlaag.

'Natuurlijke sneeuw is niet vanzelfsprekend in de nabije toekomst'

Steken we de Atlantische oceaan over dan zien we precies dezelfde trends. In Noord-Amerika wordt al in veel langlaufgebieden kunstsneeuw gebruikt. Een reden hiervoor is dat het seizoen verlengd kan worden, wat weer inkomsten voor het gebied oplevert. Rikert Nordic Centre in Vermont heeft het seizoen van gemiddeld 70 naar 140 dagen verlengd.

De prijs van een witte berg

Eén ding is zeker: natuurlijke sneeuw is niet vanzelfsprekend in de nabije toekomst.

De kans is groot dat er steeds meer kunst-sneeuw nodig is. Maar hieraan zit ook een keerzijde. Voor gebieden is er een hoge investering nodig om de infrastructuur aan te leggen. Denk bijvoorbeeld aan kabels en leidingen voor sneeuwkanonnen, waterreservoirs en goede pistebully's die de sneeuw kunnen verspreiden. De vraag is dan natuurlijk ook of het koud genoeg is om sneeuw te produceren. Voor laaggelegen gebieden is het daardoor minder interessant om te investeren in kunstsneeuwinstallaties.

Willen we toch naar de sneeuw? Dan zullen we verder moeten reizen en moeten accepteren dat we beperkte rondes kunnen langlaufen. Misschien maar vijf kilometer geprepareerde loipe in plaats van oneindig veel kilometers. Wanneer dat zelfs niet meer mogelijk is, kunnen we nog uitwijken naar de sneeuwhal, wat op zichzelf al een enorm hoog energie-verbruik heeft.

Nu is het voor Nederlanders toch al een aardige reis, maar ook binnen de bekende wintersportlanden zal het niet meer vanzelfsprekend zijn dat je zo de loipe opstapt. Verder reizen is voor ons vervelend, maar het resulteert ook in een vicieuze cirkel, want, gechargeerd, meer emissies door reizen geeft weer meer opwarming en minder sneeuw.

Een ander spanningsveld dat ikzelf altijd verontrustend vind, is dat er voor het maken van sneeuw elektriciteit en water nodig zijn. Juist door klimaatverandering wordt waterschaarste in berggebieden een groter probleem. Tot hoever is het verantwoord om te gaan voor wintersport?

Kortom mijn onderzoek is nog steeds actueel en ik zou er nog bladzijdes over door kunnen schrijven. De klimaatverandering houden we niet tegen, wel is er, in theorie, met gezamenlijke acties en het maken van bewuste keuzes nog veel te doen.

Wat merk je van kunstsneeuw

De structuur van kunstsneeuw is anders dan van natuurlijke sneeuw. Kunstsneeuw bevriest van buiten naar binnen. Wanneer het binnenste bevriest, zet het uit en kan de sneeuwkorrel breken wat resulteert in scherpe randen. Deze randen zijn erg agressief voor de wax en het belag van je ski. Vaker waxen en het goed onderhouden van je ski is daarom belangrijk. De keuze voor een koude en slijtvaste wax is dan aan te raden. Wanneer de sneeuw langer ligt en de temperatuur hoger is, smelten de randen en wordt de sneeuw natter. Voor deze waterige structuur kun je rillen aanbrengen in je ski, zodat het water beter wordt afgevoerd. Er vormen zich vaker ijzige lagen in kunst-sneeuw waardoor je harder glijdt. Wees je ervan bewust dat de ski op deze ijzige lagen minder grip heeft en je in afdalingen sneller kunt uitglijden.

Op loipes die veel gebruikt worden en vaak geprepareerd zijn, wordt de structuur van kunst-sneeuw juist erg los en lijkt het soms meer op suiker. De keuze van je ski kun je hierop aanpassen.



Troll Nordic Sports RONDJE OM DE GINKEL

Startpunt: Anderhalf Bar
Nieuwe Kazernelaan 2-D1 6711 JC Ede
Parkeergelegenheid: Ja, aan de overkant van de weg.
Aantal kilometers: 18, maar heel makkelijk uit te breiden naar meer. Het is eenvoudig om er lusjes aan te bouwen.
Geadviseerde stijl: Klassiek en skate. De route is geheel over (brede) fietspaden. Er zitten wel wat betonplaten tussen.
Horeca: Bij Anderhalf Bar (leuke locatie); onderweg meerdere mogelijkheden.



Let op: Tijdens vakanties en in het weekend kan het druk zijn met fietsers.
Kijktip: In augustus als de heide in bloei staat. Het Airborne monument.

Langlaufvereniging Gouda CONTOUREN VAN DE REEUWIJKSE PLASSEN

Startpunt: Restaurant 't Reeuwijkse Hout, Reeuwijkse Houtwal 1, Reeuwijk.
Parkeergelegenheid: Ja.
Aantal kilometers: 23, makkelijk uit te breiden of in te korten met binnenlusjes.
Geadviseerde stijl: Klassiek en skate. De route is grotendeels over fietspaden. Asfalt van nieuw tot wat afgesleten.
Horeca: Bij start en einde 't Reeuwijkse Hout, Landal Mercator. Onderweg meerdere mogelijkheden.



Let op: Tijdens vakanties en in het weekend kan het druk zijn met fietsers.
Kijktip: In de winter zijn er duizenden smienten in de eerste plas (surfplas).

SLT RONDJE 'KLEIN OOSTENRIJK' OP DE DEFENSIE WEG RHENEN

Startpunt: de kruising van Autoweg en Defensieweg in Rhenen
Parkeergelegenheid: Ja.
Aantal kilometers: 12; met klimmen en dalen, een uitstekende ondergrond, meest asfalt.
Geadviseerde stijl: Klassiek en skate.
Horeca: Onderweg aanwezig.
Let op: Er is een hoogteverschil van bijna 90 meter. De afdaling op de Veenendaalseweg doet menigeen lopend of op de weg. Het rondje linksom begint met een goede klim en eindigt via de Defensieweg met een lichte afdaling.
Extra tip: Ga na afloop met de auto naar Mas Montagne, Veenseweg 28 in Ame-

rongen. Goed voor een dagje uit op de Utrechtse Heuvelrug met niet-rollers. Zij kunnen fietsen, het natuurgebied Kwin-telooyen bezoeken of alvast gaan wandelen bij Mas Montagne.



AFWISSELING MAAKT HET LEUK! ROL EENS ELDERS!



Vijf verenigingen hebben hun favoriete rolski-rondje met ons gedeeld. Een perfecte kans om eens buiten je vaste route te trainen en een nieuwe omgeving te ontdekken! De rondjes vind je op noordsesporten.nl of via de QR-code. Routes zijn daar als GPX te downloaden.



RW Rottemeren RW MOLENTOCHT

Startpunt: RW Rottemeren
Hoeksekade 145, Bergschenhoek
Parkeergelegenheid: Rond de club
Aantal kilometers: 25.
Geadviseerde stijl: Klassiek / skate / cross skate
Horeca: Op 5 km Meer en Bos; verder is het voornamelijk eigen proviand meenemen
Let op: Rond de Rotte ligt een groot net aan vrije fietspaden. Ook heb je verbinding met andere recreatiegebieden zoals het Bieslandse Bos, Bentwoud en De Vlietlanden. Daar kom je langs tijdens de 40 en 70 km van de RW Molentochten.
Kijk tip: De molens

Tip

Veel leden gebruiken Komoot, Strava en Afstandmeten. Wist je dat je in Strava en Komoot een Nordic-ski/langlauf-icoontje kunt toevoegen aan je route? Als we dat allemaal wat vaker doen, vergroten we samen de bekendheid van onze sport!

1. SALLAND TOER HOLTERBERG EN OMSTREKEN

Startpunten: Loo (NoaberLookaal), Holten (station).
Aantal kilometers: 40.
Horeca: Holten (De Biester), Haarle (Herberg De Pas) en Holterberg (diverse net buiten route)
Aandachtspunt: toeristisch fietsverkeer Holterberg. Afdaling naar station Holten. Geschikt voor: Cross-skates en rolski (0,5 km klinkerstroken en gravelpaden)
In het tweede weekend van oktober organiseert Nordic Sports Oost-Nederland haar jaarlijkse toertocht door het Sallandse landschap met een deel door het Nationaal Park met de Holterberg. Met 130 m hoogteverschil in de route kun je goed de klimtechniek trainen. Er zit een mooie opbouw in de toer als je start vanuit buurtschap Loo. Ook in andere seizoenen is deze omgeving prachtig.



Nordic Sports Oost Nederland DRIE ROUTES IN OOST-NEDERLAND

Nordic Sports Oost-Nederland heeft leden uit Gelderland en Overijssel en de trainingslocatie in Deventer is voor iedereen goed te bereiken. De 2-wekelijkse clubtochten door de hele regio zijn een belangrijk en gezellig onderdeel van de activiteiten en worden door de leden zelf georganiseerd. Hierdoor is er een rijk en gevarieerd toerenbestand ontstaan om varianten en alternatieven te maken. Er staan bijna 50 toeren in een open gpx-database op de club-website (nordicsports-oost.nl/activiteiten/toertochten). De uitgekozen toertochten zijn in de Stedendriehoek, rondom Heerde en op de Sallandse Heuvelrug.

2. IJSSEL EN STEDENDRIEHOEK TOER

Startpunten: Dorp Wilp-Achterhoek, buurtschap De Kar, Empe (station).
Parkeren: Net buiten Wilp: carpoolplaats A1; recreatieplas Bussloo (in het hoogseizoen betaald).
Aantal kilometers: 42; op te delen in twee kleinere routes of uit te breiden in noordelijke richting naar Wilp, Deventer of richting het westen naar Empe, Voorstonden en Brummen.
Geadviseerde stijl: Cross-skates en rolski (0,5 km klinkerstroken)
Horeca: Restaurant De Kar, Recreatieplas Bussloo en iets buiten de route in Voorst (Pannenkoekenhuis, Bakker Bril in



Gietelo en De Kribbe)
Kijktip: het uitzicht op de middeleeuwse torenstad Zutphen, kasteelruïne Nijenbeek, Landgoed Klarenbeek en de vele historische boerderijen.

3. NOORD VELUWE EN IJSSEL TUSSEN HEERDE - HATTEM

Startpunten: Heerde (P Schoolstraat) of Veessen (haven).
Aantal kilometers: 35-40.
Horeca: Heerde, Veessen (Molen van Veessen) en Wapenveld (molen de Vlijt)
Geadviseerde stijl: Cross-skates en rolski (klinkerstroken in centrum Heerde)
De gemeente Heerde ligt in de kop van de Veluwe tussen bos en IJssel in. De tocht combineert boeren landschappen, kasteel Vosbergen, molens en watermolen, het Kozakkenstandbeeld en een heel lang glad fietspad met schitterende uitzichten over de IJssel-uitwaarden. Kies je routerichting slim zodat je op de dijk wel/geen tegenwind hebt!
Hoogtepunten: De prachtige natuur

langs de IJssel, de hoogwatergeul, Molen De Vlijt en verschillende speciale 'Luis-terbankjes' met hun bijzondere lokale verhalen (via QR-scan smartphone) voor een pauze.



ÄKÄSLOMPOLO: 1000 KILOMETER LOIPE, NOORDERLICHT EN SAUNA'S

Tekst: Aaldrik Tiktak

Finland biedt de langlaufer veel, zeker als je naar Fins Lapland afreist. In het Pallas-Yllästunturi nationaal park ligt meer dan 1000 kilometer goed gespoorde langlaufloipe. Je kunt er tochten maken tot je erbij neervalt. Maar geen nood: na het langlaufen duik je gegarandeerd een van de vele sauna's in.

Zeven bergen

Wie met het vliegtuig aankomt op de nabijgelegen luchthaven van Kittilä krijgt een prachtig uitzicht over de zeven bergen die het gebied omringen. Die bergen vormen het decor waarin je zult skiën. Binnen een uur nadat je geland bent zit je al in de bus die je in drie kwartier naar het dorpje Äkäslompolo brengt. Het dorpje ligt rond een bevroren meer en bestaat eigenlijk uit niet veel meer dan een paar uitstekende winkels en heel veel houten vakantiehuisjes, die meestal aan de loipe liggen.

Eindeloos veel loipes

Het is handig een overzichtkaart van de loipes te kopen. Want de mogelijkheden zijn enorm. De meeste Finnen skiën naar een van de koffietentjes die het dorp omringen, zoals Latvamaja en Kotamaja. Net als in Zweden gaan de kaneelbroodjes (korvapuustit) grif over de toonbank. En wie doet als een Fin bestelt daar een bessensapje (marjamehu) bij. Waren de loipes naar die koffietentjes nog redelijk

bezet, wie verder gaat komt in een niemandsland. Je langlauft eindeloos door bos en over bevroren moerassen door licht golvend terrein. En steeds zie je de zeven bergen op de achtergrond. Soms ga je de flank van een van die bergen op en wordt het toch nog pittig. De loipes zijn allemaal geschikt voor klassiek en skating, waarbij het onvoorstelbaar is hoe goed ze zijn onderhouden.

'Je langlauft eindeloos door bos en over bevroren moerassen'

Makkara

Midden in het bos kun je zomaar op een hutje of een lappentent stuiten. Hier kun je het vuur opstoken, als het niet al brandt. Want dikke kans dat je er kennis maakt met een typisch Fins tijdverdrijf: makkara (worsten) braden boven het kampvuur. Onderweg kunnen overigens zomaar rendieren op de loipe staan. Kijk uit voor de keutels die ze achterlaten. Ik kan je verzekeren dat een val over bevroren rendierkeutels geen aangename ervaring is.

Sauna en Revontulet

Terug in je huisje zet je natuurlijk de sauna aan. Een huisje zonder sauna is namelijk in Finland niet te huur. Het loont ook om een keer een openbare sauna te bezoeken. Dat kan ook onderweg, bijvoorbeeld in Luosujärvi. Na de sauna stap je daar het wak in of rolt je om in de sneeuw.

De sauna is in Finland vooral een ontmoetingsplek. De Finnen houden ervan om in de sauna een biertje te drinken. 's Avonds is de tijd gekomen voor misschien wel een van de hoogtepunten van je tocht naar Lapland: het noorderlicht zien. De Finnen noemen dat Revontulet, wat 'de staart van de vos' betekent. Je kunt het beste het meer oplopen om het te zien. Geduld is geboden: neem een dikke jas en broek mee en wees niet teleurgesteld als het er niet is. De volgende dag is er weer een kans. Je kunt het noorderlicht ook zien vanaf de verlichte loipe. Het verlichte en pittige rondje van 25 kilometer rond de Ylläs bult is zeker de moeite waard.

Ylläs-Levi Hiitho

Een mooie afsluiting van een weekje Äkäslompolo is de skitocht naar het 'nabijgelegen' Levi, een tocht van 55 kilometer. De bus brengt je weer terug. Mocht je er in april zijn, dan kun je die tocht als wedstrijd doen, op vrijdag in klassieke stijl en zaterdag in vrije stijl. Moe maar voldaan stap je de dag daarop in het vliegtuig naar huis.



MERINO MUSTER, GEMOEDELIJK EN KLEINSCHALIG

Tien jaar geleden ben ik begonnen met langlaufen. Aanleiding was een wintersport in St. Moritz waar ik in de week van de Engadin vele enthousiaste en sportieve langlaufers had gezien en gesproken. Een nieuwe wereld ging voor me open. Daaraan meedoen, hoe gaaf is dat! Zogezegd, zo gedaan. In 2016 deed ik de Engadin en werd lid van de World Loppeters. Ik las dat, om World Loppeter te worden, je tien World Loppets moet doen, waarvan er minstens een op een ander continent is. En dus nam ik me voor ooit óf die in Argentinië óf die in Nieuw-Zeeland te doen. Het werd de laatste, de Merino Muster!

Tekst: Dieuwke de Vries

Een geweldige ervaring rijker kunnen wij, Jos Verest en ik, terugkijken op een fantastische tijd. Oké, de reis ernaartoe is lang, het tijdsverschil van tien uur is groot, maar het is het absoluut waard. Het begint er al mee dat je via de organisatie een 'Package' kunt boeken. Daarin zitten de transfer van en naar het vliegveld van Queenstown - Wanaka, het verblijf in Wanaka tot de maandagochtend na de marathon, en het vervoer naar en van de 'Snow Farm', het langlaufgebied. En dan denken wij Europeanen dat tussen verblijf en loipes een regelmatige busdienst wordt onderhouden. Nou niet dus. Er rijdt 'gewoon' een speciaal busje voor ons eenmaal daags heen en eenmaal daags terug! Een rit van drieëndertig kilometer, waarvan dertien bergop. Dat kost wel een uurtje!

De omstandigheden voor deze 30ste editie waren beroerd, maar met nog wat laatste sneeuwval op donderdag lukte het de organisatie om een rondje van bijna drie km te prepareren. Een rondje wat wij, ingetekend voor de hele marathon van 42 km, acht keer moesten doen. Van Engelsen die hier voor de tweede keer waren begrepen we dat het daarmee wel een hele zware editie was, want in het normale rondje van 21 km zit maar twee keer de steile (visgraat) klim die we nu dus acht keer moesten doen.



Echt petje af voor de organisatie, want het rondje lag er super bij. En hoe leuk is het dan om aan de start te staan naast Jessica Diggins?! Met wie je dan ook 'gewoon' op de foto kunt. Het is namelijk super kleinschalig met nog geen 100 deelnemers voor de 42 km (wat er bij goede omstandigheden hooguit 100 tot 150 meer zijn begrepen we).

Wij hadden onze eigen ski's thuisgelaten en waren afhankelijk van de verhuur. Ook



Met wereldtopper Jessie Diggins aan de start



daar hadden we Europese verwachtingen bij. Maar naast alleen het kleinschalige Snow Farm verhuurt geen enkele sportwinkel in Wanaka langlaufski's. En dus waren we aangewezen op wat ze bij de Snow Farm zelf verhuurden. Niet de grootste keuze en zeker niet het nieuwste materiaal, maar Jos wist er toch twee goede paartjes voor ons uit te plukken (gewoon zelf doen; initiatief wat hier wordt toegejuicht, hoe fijn is dat). En Jos is daarmee eerste geworden in zijn leeftijdscategorie!

Alle winnaars krijgen bij de feestelijke afsluiting van het event in Wanaka een trofee, een pluche schaapje. Hoe kan het anders?

En waarom dat 'Package' tot maandag loopt, terwijl de marathon op zaterdag was? Dit is voor het geval de race op zaterdag wordt afgelast vanwege de weersomstandigheden. Het kan behoorlijk spoken op de Snow Farm die in dat geval gewoon gesloten blijft! De volgende dag schijnt altijd de zon!

MARATHONKALENDER 2025-2026

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
DECEMBER			
14	Bad Gastein	36kl	skiclassics.com/events/pro-tour/bad-gastein-criterium/
20+21	Les belles combes	40kl	lesbellescombes.fr
JANUARI			
3?	Blaa Alm lauf	14kl+21sk	blaaalmlauf.at
8/11	NK & Dachsteinlauf	7,5+10kl	nskiv.nl/wedstrijdsport/evenementen/nk-langlauf
10	Bessans	42+21sk,30kl	marathonskitour.fr/evenement/detail/758
10+11	3 Zinnen (Pustertaler)	30+60kl,30sk	ski-marathon.com
11	Orsa Grönklitt Craft	21+42kl	orsagrönklitt.se/evenemang/craft-ski-marathon
11	Planoiras Lenzerheide	15+25sk	arosalenzerheide.swiss/de/Region/Lenzerheide/Top-Events/Sport/Planoiras-Volkslanglauf
17	Moraloppet	42kl	svenskalag.se/ifkmorask-moraloppet2025
17+18	Toblach Cortina	35sk+42kl	dobbiacocortina.org
17+18	Dolomitenlauf	25+50kl,25+50sk	dolomiten sport.at
18	La Diagonela	25sk	ladiagonela.ch
18	Rothenthurmer Volksskilauf	23sk	volksskilauf.ch
22	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
24+25	Skadi loppet	17+32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
25	La Foulée Blanche	42sk	lafouleeblanche.com
25	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
25	Gantrisch loppet	18sk	gantrischloppet.ch
29-1/1-2	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl	sportid.online/en/lp_jiz50en
30?	Bedrichovsky Night Light	17,5+30kl,17,5+30sk	jnlm.cz
30	Moonlight classic	15+30kl	moonlightmarathon.info
31	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
31-1/1-2	Billingens Langlopp	40kl,40sk	billingenslanglopp.se
31-1/1-2	Planica Ski Marathon	21kl,21+42sk	euroloppet.com/veranstaltung/planica-ski-marathon
31-1/1-2	König-Ludwig-Lauf	21+50sk,21+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
FEBRUARI			
1	Kandersteg, CH	27sk	kandersteger.ch
1	Wadköpingsloppet	40kl	wadkopingsloppet.se
1	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25sk	marciagranparadiso.it
1	La Savoyarde	42sk	skinordiquelafeciaz.org
1/8	Engelbrektsloppet	30+45+60kl	engelbrektsloppet.com
7	Apkärst Alaukstam	22+44sk	alauksts.lv
7+8	Orlicky Maraton	20sk,10+20+40kl	orlickymaraton.cz
7+8	Transjurassienne	25+50kl,25+50+70sk	latransju.com
7+8	Koasalauf	28+50sk,28+50kl	koasalauf.at
7+8	Finlandia	20+32+65sk,20+32+65kl	finlandiahihto.fi
8	Einsiedler Skimarathon	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
14	Trysil Skimaraton	42kl	trysilskimaraton.org
14	Furusjoen rennet	45kl	skiclassics.com/events/challengers/furusjoen-rundt-rennet/
14	Schwarzwälder	100+60kl, 100+60sk	fernskiwanderweg.de
14+15	Tartu	31+63kl,31sk	tartumaraton.ee
14+15	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25sk,30kl	bielastopa.sk
15	Bessemersloppet	50kl	https://raceid.com/sv/races/12655/about
15	Franches Nordique	25sk	sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
15	Zernezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch
15?	Krusnohorská	15sk,10+30kl	k30.cz
20+21	Bieg Piastow	30sk+50kl	bieg-piastow.pl
21	Majola - Zernež	56sk	cdssarsura.ch

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

LET OP
Helaas kunnen enkele marathons niet meer georganiseerd worden. De Sauerländer, Rennsteig en Mara zijn definitief vervallen; maar ook van bijvoorbeeld Erzgebirgs en Kammlauf is geen datum gepubliceerd.

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
21+22	Jelyman	10+20+40kl,20sk	jelyman.ssu.cz
21+22	Sumavský Skimaraton	23+46kl,23+46sk	skimaraton.cz
21+22	Gommerlauf	21+42sk,21kl	gommerlauf.ch
28-2+1-3	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com
28-2/1-3	Saalfelden	21+42sk	saalfelden-leogang.com/de/news-events/events/skimarathon-saalfelden
28-2+1-3	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
MAART			
1	Vasaloppet	30+45+90kl,30+45+90sk	vasaloppet.se
1	Pirkan hiito	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
1	Attraverso Campra	21sk	campra.ch
7	Jyväskylä Skimarathon	30+50sk,30+50kl	jyvaskylaskimarathon.fi/
8	Engadin	21+42sk	engadin-skimarathon.ch
13+14	Birkebeiner	54sk,28+54kl	birkebeiner.no
14	Vuokatti Hiihto	50+30sk+kl,100	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti
15	Pitz Nordics	30kl,30sk	pitztal.com/de/pitz-nordics.html
26/28	Blavegenlopet	45kl	blaavegenlopet.no
28	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
28	Nordenskioldloppet	220kl	nordenskioldloppet.com
28	Reistadlopet	34+50kl	reistadlopet.no
APRIL			
7/10	Lapponia	60/30,50/25,80sk/40kl	lapponiahihto.fi
10+11	Ylläs-Levi	55+70kl	yllaslevi.com

TIP
Het komt helaas regelmatig voor dat jouw beoogde marathon niet doorgaat. Dan ga je op zoek naar een alternatief, bijvoorbeeld een kleine volkslauf die misschien wel doorgaat. Zo zijn er bijvoorbeeld in Noorwegen veel kleine marathons. Hier nog wat tips op welke websites je nog kan kijken voor alternatieve wedstrijdes.

COMPETITIE/ORGANISATIE

Euroloppet
euroloppet.com/rennen/euroloppet-rennkalendar/
Worldloppet
worldloppet.com/racesglobal-ski-marathon-calendar/
Zwitserland
www.swiss-ski.ch/events/swiss-loppet/
Frankrijk
marathonskitour.fr/evenements/1/marathon-ski-tour
Tsjechië: ski-tour.cz
Duitsland: xc-ski.de/events/skimarathons/
Oostenrijk
hdsports.at/suchen/tag/laufcup/austria-loppet?criteria=1

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

NOORDSE SPORTEN
KALENDER 2026

Biatlon	
Langlauf	Rolski
Noordse Sporten	
Nordic Walking	
Cross Skate	

7 januari	NK langlauf vrije stijl 7,5 km	NK/HCN
8 januari	NK langlauf klassiek 10km	NK/HCN
10 januari	Dachsteinlauf - NK marathon skate	NK/HCN
11 januari	Dachsteinlauf - NK marathon klassiek	NK/HCN
29 jan t/m - 6 feb	Masters World Cup langlauf	
eind februari	Best Living - Jutberg Trail Nordic Walking	
4 april	KNSA - Target Sprint districtskampioenschap district 1	
12 of 19 april	Troll Nordic Sports - Troll Roll	
mei / juni	SLT - Skiatlon	HCN
medio juni	Atl.ver. Olympus'70 en Schietsportver. Generaal Snijders - WK Biatlon	
medio juni	RW Rottemeren - Kersentocht	
eind juni / begin juli	RW Rottemeren - Rotterrennet	HCN
begin juli	KNSA - NK Target Sprint	
medio augustus	RW Rottemeren - Rolski Biatlon ism Belgisch biatlon kampioenschap	HCN
3e zondag augustus	Bedaf - Ton Tour on Wheels	
3e zondag september	RW Rottemeren - Molentochten	
1e zaterdag oktober	RW, Bedaf en KNSA - Biatlon Festival	HCN
2e zondag oktober	Nordic Sports Oost-Nederland - Salland Toer	
4e zaterdag oktober	Vasa Sport - Kromme Rijn Loppet	
Actuele informatie vind je op https://noordsesporten.nl/agenda-lijst		

VASA SPORT

JOUW SPORTIEVE REIS BEGINT HIER

Marathons

Lessen

Backcountry

Langlauf Trekkings

Weekenden



vasashop.nl - Dé shop voor langlaufers en rolskiërs

www.vasasport.nl

0343 - 56 28 00

reizen@vasasport.nl