

Nederland geniet van
langlaufen in de sneeuw en
op TV tijdens de Spelen

Jong en oud beleven de
sport van spelenderwijs tot
extreem uitdagend

Marathon Cup:
uitslagen en cijfers

LANGLAUF
MAG

LANGLAUFMAGAZINE #17 - 2026 // HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

Voorwoord

Wat hebben we een fantastisch langlauf(sport)jaar achter ons liggen. Heel veel sneeuw in Nederland gevolgd door de Olympische Spelen brachten een stortvloed aan publiciteit voor het langlaufen teweeg. In dit LanglaufMAG kunnen we daar natuurlijk niet omheen. Ikzelf mocht, samen met Anna van der Rhee, aanschuiven bij Spijkers met Koppen. Dolf Jansen vroeg quasi gekscherend of Nederlanders net zo goed zouden kunnen presteren als Klæbo. Waarom niet was onze reactie. Kijk maar eens

hoe goed onze masters links en rechts presteerden in het hart van dit LanglaufMAG. Wat er overigens allemaal bij komt kijken om mee te kunnen doen in het profcircuit lees je in het artikel van Marlies Nipius. Helemaal los van het presteren kun je ook op een andere manier vol met je neus bovenop al die top-langlaufers staan door als vrijwilli-



ger mee te doen. Hoe leuk dat laatste is wordt duidelijk in onze coverstory van Astrid Hoppenbrouwer en Herman Hofs die live bij de Olympische Spelen aanwezig waren. Naast heerlijk samen 'spelen' in de sneeuw is ook samen rollen fijn. Samen met anderen de mooiste goed begaanbare paden in Nederland opzoeken, dat dat kan bewijzen de toertochten die de langlaufverenigingen elk jaar weer organiseren. Natuurlijk kun je voor data terecht in de activiteitenagenda op noordsporten.nl, maar dit jaar hebben we gemeend ze ook nog maar eens expliciet in het zonnetje te zetten. Kies er eentje uit en doe (eens) mee. Niet alleen rol je nog eens ergens anders, het is ook een mooie manier om gelijkgestemden te ontmoeten. En ben je gegrepen door het rollen dan bestaat ook in die tak van onze mooie sport de mogelijkheid mee te doen aan ultra evenementen. Jacomina Eikelboom deed er eentje, de 200 km lange RULtra in Denemarken. Last but not least: je zou nu niet weer een prachtig LanglaufMAG in je handen hebben zonder de onmisbare bijdragen van alle langlauf- en rolski-enthousiastelingen en de vrijwilligers van de redactie. Verhalen veelal zo prachtig in beeld gebracht door onze eigen Herman Hof(s)fotograaf! Dank daarvoor en blijf vooral je enthousiaste verhalen met ons delen.

Dieuwke de Vries



4

DE OLYMPISCHE SPELEN BELICHT VANAF DE ACHTERKANT

8

Langlaufen volop in de schijnwerpers

10

Langlaufonderzoek in Trondheim

13

Rolskitoertochten georganiseerd door de verenigingen

15

Word lid van een vereniging! Overzicht van de locaties in Nederland

17

MV Moves: initiatief voor een rolski & langlaufcentrum in Noord-Nederland



18

WAT DRIJFT MACHIEL ITTMANN?



COLOFON

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

HOOFDREDACTIE
Dieuwke de Vries

REDACTIE

Erik van Leeuwen, Ineke van den Oever, Marco Puik, Aaldrik Tiktak, Dieuwke de Vries, Peter de Wit

FOTOGRAFIE

NSkiV, Vasa Sport, Vasa Shop, Herman Hofs en andere betrokkenen

MARATHONCUP

Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES

langlaufmagazine@langlauf.nl

INHOUDSOPGAVE

**MAG uit?
Geef 'm
door!**

- 21 Langlaufles bij Skiclub Il Primo
voor de allerkleinsten



- 22 NORDIC WALKING,
NUTTIGE TRAINING
VOOR LANGLAUFRS?

- 24 Noordsesporten.nl: waar alles samenkomt
voor noords-sportend Nederland

- 28 MARATHON CUP SEIZOEN
2025-2026

- 32 Vier broers besmet met het langlaufvirus



- 34 SKI CLASSIC'S TEAM
EMTEC NORDIC:
GEBOUWD VANUIT PASSIE

- 36 Het Engadin: een veelzijdig en sneeuwzeker
langlaufgebied



- 38 RULTRA: EEN DEENSE
MONSTER-ROLSKITOCHT
VAN 200 KM AF TE LEGGEN
IN ÉÉN WEEKEND

- 40 Rolskiwielen: alles wat je er altijd al van
het willen (of moeten?) weten!

- 43 Beginners in beeld



- 44 SNEEUW IN NEDERLAND

- 47 Marathons door de ogen van
(piep) jonge langlaufers

- 50 • Marathonkalender 2026-2027
• Noordse Sporten Kalender

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 2026-2027 gratis voor deelname aan de langlaufwedstrijden.

Jouw belevenissen in het LanglaufMAG?

Stuur je belevenissen, foto's, artikelen in. Liefst voor eind april 2027, 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!

DE OLYMPISCHE SPELEN BELICHT VANAF DE ACHTERKANT

DE BELEVENISSEN VAN TWEE NEDERLANDSE VRIJWILLIGERS IN TESERO, ITALIË

Tekst: Astrid Hoppenbrouwer

Eindelijk weer eens Olympische Winterspelen op het Europese continent. Hoe mooi is het dan om als vrijwilliger midden in het hart van de langlaufwedstrijden in Tesero te staan? Het lukte Astrid Hoppenbrouwer en Herman Hofs om erbij te zijn.





IN DE AANLOOP NAAR DE SPELEN

Een jaar voor de Spelen stuurden wij onze sollicitatieformulieren in. Dat deden ook 130.000 andere kandidaten uit 180 landen. Na online gesprekken en cursussen was het nog even spannend of we er daadwerkelijk tussen zouden komen, maar uiteindelijk lukte het.

Zaterdag 7 februari was de eerste langlaufwedstrijd, maar voor ons begon het al eerder die week. Onze accreditatie moest worden gemaakt, kleding en schoenen moesten worden gepast en we kregen natuurlijk een training gericht op onze taak bij de fluorwax-controlegroep. Die training werd verzorgd door FIS jurylid Robert en Simone, een serviceman van de Italiaanse skibond.

In onze groep zaten, naast veel Italianen, ook twee Finnen en een Canadese dame. Zoals verwacht sprak de helft amper Engels. En ondanks een paar maanden Duolingo Italiaans kwamen we niet verder dan eenvoudige gesprekken. Toch verliep de communicatie tijdens het werk prima. Het is tenslotte niet nodig om dezelfde taal te spreken om duidelijk te maken of ski's nog getest moeten worden: ja of nee.

Meer dan de helft van onze Italiaanse collega's had ervaring met fluorcontroles, omdat ze ook vrijwilliger zijn bij de Tour de Ski in Val di Fiemme. Daardoor konden zij uitstekend overweg met de vier testopstellingen in de containers, wat ons leven een stuk makkelijker maakte.

'Ondanks een paar maanden Duolingo Italiaans kwamen we niet verder dan eenvoudige gesprekken'

Tijdens de wedstrijden waren we met minimaal 14 vrijwilligers aanwezig. Acht van hen stonden bij de testopstellingen. Eén vrijwilliger controleerde bij de ingang welke ski's werden ingeleverd en of het juiste startnummer en land op de sticker stonden. De rest, waaronder wij, bracht ski's heen en weer tussen start/finish, testopstellingen en rekken.

Dat leek op het eerste gezicht niet het meest uitdagende werk, maar de ver-

antwoordelijkheid was groot. Je mocht namelijk absoluut niet aan het belag komen vóór de wedstrijd. Je kunt je wel voorstellen hoe spannend dat is, zeker bij klister ski's. We waren dan ook opgelucht als alle ski's waren opgehaald en er geen zorgen meer waren dat ski's door de wind tegen elkaar aan zouden waaien.

DE WEDSTRIJDDAGEN

Voor de wedstrijd werden de ski's steekproefsgewijze getest. Na afloop gebeurde dat met alle ski's van alle gefinishte atleten. We hebben allemaal weleens gezien dat medaillewinnaars andere ski's krijgen na de finish. Nu weten we dat dat niet alleen is om de materiaalsponsor goed in beeld te krijgen, maar ook omdat de ski's getest worden op fluor. >





> Ons jurylid Robert moest meerdere keren meekijken bij afwijkende testresultaten. Voor zover wij weten zijn alleen Koreaanse dames gediskwalificeerd vanwege fluorwax, iets wat zelfs nieuws was bij het Nederlandse Jeugdjournaal.

Op de wedstrijddagen moesten we een uur van tevoren aanwezig zijn. Uiterlijk een kwartier voor de start moesten de coaches of atleten hun ski's bij ons op de juiste plek in het rek hebben gezet, zodat wij konden testen. Een paar minuten voor de start riep een jurylid de atleten op bij het afgezette deel van de fluor controle. Daar konden zij hun ski's

ophalen. Dit klinkt hectisch, maar dat was het eigenlijk alleen bij massastart. Bij individuele wedstrijden, estafettes en teamsprints starten niet alle atleten tegelijk, en is er dus ook niet één moment waarop alle ski's er zijn. Bij de teamsprints en de 50 kilometer mochten atleten twee paar ski's inleveren. Zij konden dan kiezen op welk paar ski's ze wilden starten.

Na afloop worden alleen de ski's van de finsihers getest. Ski's van uitgestapte atleten hoefden dus niet meer door de controle. Wij liepen met rekken ski's vanaf de finish, of vanuit het wisselvak

bij skiathlons, estafettes, teamsprints en de 50 kilometer, naar de containers met testopstellingen. Na de test werden de ski's in een rek gezet, waarna service-mensen ze weer konden ophalen.

WAT KRIJG JE MEE VAN DE WEDSTRIJDEN?

De containers met testopstellingen stonden aan de rand van het start-finish-gebied. Vanaf daar konden we een groot deel van het parcours en het grote scherm met live updates en tussentijden zien. De warming-up en testrondes lagen tussen de containers en het parcours.



***'Erg nerveuze atleten
haalden hun ski's vaak veel
te vroeg op, maar Klæbo
was gewoon op tijd.'***

We hebben diverse keren partytenten opgezet, zodat ski's in de rekken niet in de zon kwamen te staan nadat ze ingeleverd waren. Door de warmte kan het belag opwarmen. Bij de skiathlon en de 50 kilometer legden coaches het tweede paar ski's na de start in het wisselvak. Sommige coaches legden stokken en ski's aan één kant neer, anderen juist in



het midden. Ook zagen we vaak dat er sneeuw langs de zijkant van de ski's werd gelegd om wax en belag koel te houden.

Dat atleten nerveus zijn voor de start is logisch. Eén keer nam een atleet echter de verkeerde ski's mee naar de start. Robert belde direct met de coach van de gedupeerde atleet om een reservepaar te regelen. Ook stuurden we atleten terug als ze hun ski's kwamen ophalen zonder hun stokken bij zich te hebben. En een keer ontstond twijfel over de binding van een al ingeleverde ski. Na overleg met Robert werd die binnen enkele minuten vervangen door een nieuwe binding die in alle haast was opgehaald.

Daarnaast zagen we hoe Klæbo zijn vader als vaste begeleider had: iemand aan wie hij voor de start zijn kleding afgaf en van wie hij zijn stokken kreeg. Erg nerveuze atleten haalden hun ski's vaak veel te vroeg op, maar Klæbo was gewoon op tijd.

Dat atleten vóór en tijdens de wedstrijden niet altijd even scherp zijn, bleek ook tijdens de 50 kilometer klassiek voor dames. De Russische Nepryaeva wisselde per ongeluk haar ski's met de ski's die klaarstonden voor de Duitse Hennig, met startnummers 12 en 14. Ook toen belde Robert direct met de Duitse coach om



Vrijwilliger bij grote langlauf-events

Bij grote langlauf-events worden vrijwel altijd ook vrijwilligers gezocht. Voor de FIS Nordic World Ski Championships komende februari in het Zweedse Falun ben je waarschijnlijk te laat, maar houd de website van de FIS in de gaten. Wie weet kun je een keertje ergens anders in Europa terecht.

<https://falun2027.com/volunteers/>

een ander paar ski's voor Hennig in de wisselzone te krijgen.

Van dichtbij maakten we de uitzinnige vreugde en diepe teleurstelling van de atleten mee. De Zwitserse dames die helemaal losgingen na de teamsprint en de 50 kilometer klassiek. Maar ook de ontgoochelde Mika Vermeulen (foto) en Livo Niskanen, die ondanks 4000 uur voorbereiding niet helemaal fit waren en niet optimaal konden presteren.

Voor ons was het een geweldige belevenis om zo'n groot evenement van dichtbij mee te maken.



LANGLAUFEN VOLOP IN DE SCHIJNWERPERS

Zelden was er zoveel aandacht voor het langlaufen in de Nederlandse media als tijdens deze Olympische Spelen. Rick Hoenderop en Erik van Leeuwen werden op tv Studio Olympico geïnterviewd door

Dione de Graaff. Dieuwke de Vries en Anna van der Rhee waren te gast bij het radioprogramma Spijkers met Koppen en werden geïnterviewd door Dolf Jansen. Daarnaast verschenen er in meerdere

kranten en tijdschriften boeiende artikelen over de langlaufdisciplines, vaak vanuit verschillende invalshoeken.



▲ Bruna Moura raakte betrokken bij een ernstig ongeluk in de Italiaanse Alpen. © Getty Images, Bruna Moura

Bruna (31) overleeft horrorcrash op weg naar Spelen en staat nu tóch in Milaan: 'Het was echt kantje boord'

Zwaargewond, zo'n beetje alles gebroken. Vier jaar geleden overleefde langlaufster Bruna Moura (31) ternauwernood een frontale botsing op weg naar de Olympische Spelen. Maar de Braziliaanse uit Nunspeet gaf in Milaan is ze er alsnog bij. „Ik heb een beetje voor Nederland.“

Vincent de Vries
5 februari 2026, 11:30

De onderneming



Links: Mees Hoelman met de verhuurski's. Rechts: mede-eigenaar Gips Jan Lavén, met op de laptop de andere eigenaar, Sydney Teeling.



PROFIEL VASA SPORT

Langlaufers maken Nederlanders voor de sport berg op laten kan altijd nog

Vasa Sport helpt Nederlanders al de het langlaufen onder de knie te krijgen een extreem technische en zware sport

Door Tjerk Gualthérie van Weezel Foto's: Raymond

Tien et begin dit jaar een dikkie pak vervoer viel in Nederland, vooral de helft een flitsje uit over langlaufen op de Vahnevenen. Je zou zeggen dat ze zelfs publieke tenten wel kisten waarbinnen hij met de Vasa Sport, gespecialiseerd in langlaufuitrusting. Niets blijkt minder waar.

"Dat was zo'n antieke dame voor de sport", aldus de Vasa-voorman Tjerk Gualthérie. "Ze hadden al een oude man, was de instructie die de gids daar aan gaf. Dat gaat volledig in tegen alles wat langlaufen is. Het is een super techniek en zwart sport."

Naar naar cijfers gesproken is Tjerk Gualthérie zelf best een oude man. Maar door de telefoon is daar niets van te merken. Met een groep klanten is hij op weg om een nieuw vervoersmiddel te maken lang de Alpen. In het Zwitserse berggebied bestrijkt de oud-bondscoach van de horende disciplines met aanstekelijk futurisme het belangrijke misverstand over rijst sport. "Nederlanders denken dat voor bejanden is, iets wat je kunt

profiel meer aan de Vasa-voorman.

Die race, waar van de eerste meting in

Soesterberg haar naam ontleent, is de

ouderste en beroemdste langlaufwedstrijd

die er is. Sinds 1922 wordt er gecon-

ten parcours van 60 kilometer

dieper te gaan en de er-

trajekt dat de Zwit-

serse aldaar

Denmar kan

legen, door

stic hte be-

steden is

ruimte te

al be-

alste

Vasa

mand

van de natuur komt ge-

Ten vervoer

ende

et gebied. Het verhoging

en accommodatie van

en langlaufdiscipline

dat wordt ver-

nog geen vol-

statisch res-

g. Voor

en mach-

en. En

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

en. Voor

ERIK VAN LEEUWEN

OUD-BIATLEET EN OUD-BONDSOACH

RICK HOENDEROP

MEERVOUDIG NEDERLANDS KAMPIOEN LANGLAUFEN



INTERVIEW MET TWEE STUDENTEN BEWEGINGSWETENSCHAPPEN

LANGLAUFONDERZOEK IN TRONDHEIM

Tekst: Rob Withagen

In Nederland kun je bewegingswetenschappen studeren aan twee universiteiten: de Vrije Universiteit in Amsterdam en de Rijksuniversiteit Groningen. Studenten van deze opleidingen reizen regelmatig af naar het buitenland, bijvoorbeeld voor een onderzoeksstage of een vervolgopleiding. En soms is dat naar het SenTIF in Trondheim waar toonaangevend onderzoek naar langlaufen wordt gedaan. Enkele dagen na de indrukwekkende zegereeks van Trondheimer Klæbo op de Olympische Spelen sprak LanglaufMAG met twee van die studenten: Puck Berendschot en Jasper Put.

*Wat is het SenTIF voor een onderzoekscen-
trum?*

In het Noors staat SenTIF voor "Senter for Top Idretts Forskning", oftewel centrum voor topsportonderzoek. Het ligt direct naast het langlaufstadion en regelmatig komen er atleten langs waarvan de trainingen worden geanalyseerd. Er wordt vooral toegepast onderzoek gedaan dat direct gebruikt kan worden. Door de nauwe samenwerking met Olympiatoppen (de NOC*NSF van Noorwegen) gaan veel van de onderzoeksvragen langs de coaches om te bepalen of deze voor hen relevant zijn.

Hoe gaat dat onderzoek in de praktijk? Is het vooral meten in de sneeuw of juist op de rolski's op de band?

Meten in de sneeuw is erg lastig! De sneeuwfrictie, wind en terrein zijn moeilijk te controleren en te meten. Dit nauwkeurig doen is echter essentieel voor onderzoek. Daarom wordt er vaak gekozen voor metingen op de treadmill. Hierbij kunnen de snelheid en helling nauwkeurig worden ingesteld en daarmee het geleverde vermogen worden berekend. We meten vaak hartslag, lactaat, zuurstof en CO₂-uitwisseling. Ook is er een 3D motion capture systeem met elf ca-

mera's die de bewegingen van de atleet helemaal kunnen vastleggen. Met het systeem van Skisens, waarbij sensoren in het handvat zijn geplaatst, worden de uitgeoefende krachten gemeten. Dat systeem wordt inmiddels ook door atleten als Alfred Buskvist in de trainingen gebruikt. Buiten worden er wel metingen gedaan naar bijvoorbeeld pacing-strategieën of de relatie tussen snelheid en hartslag. Er is nu een ontwikkeling gaande waarbij ze proberen alle aanwezige krachten in de sneeuw in een model mee te nemen (zoals luchtweerstand op basis van windtunneldata, sneeuwfrictie met photocells) en dan gaan atleten met een zuurstofmasker de loipen op. Het voordeel is dat atleten zo in de natuurlijke omgeving worden gemeten, maar dit is een stuk lastiger en minder accuraat dan in het lab.

Wat zijn de vragen die nu spelen in het onderzoek naar langlaufen?

De onderzoeksvragen zijn vrij breed. Uiteraard wordt er veel fysiologisch onderzoek gedaan met langlaufers. In principe is dit vergelijkbaar met andere duursporten, maar door het specifieke intensiteitsprofiel (veel klimmen en dalen) en het gebruik van het hele lichaam gebeurt dit bij voorkeur sportspecifiek. Zo wordt er

gekeken naar hoe de transities tussen de technieken (bijvoorbeeld van diagonaal naar dubbelstokken) plaatsvinden, en welke techniek het meest efficiënt is onder bepaalde omstandigheden (hellingshoek, snelheid, vermogen). Ook wordt er momenteel aan een model gewerkt dat kan bijdragen aan een eerlijker systeem voor paralympische classificatie. Op dit moment gebeurt dat op basis van testen vooraf waarbij de para-atleten soms kunnen 'spelen' met hun prestatie. Het idee is dat je op basis van een goed biomechanisch model objectiever kunt vaststellen wat er verandert in de langlaufbeweging als bepaalde spieren ontbreken of minder functioneren.

Julie hadden het net over het systeem van Skisens waarmee de uitgeoefende kracht gemeten wordt. Is dat ook iets waar de Nederlandse wedstrijdlanglaufers hun voordeel mee kunnen doen?

Op termijn zeker. Er is momenteel een ontwikkeling waarbij men wil trainen op basis van vermogen (wattages) in plaats van hartslag, net zoals in het wielrennen. Het meten van vermogen bij het langlaufen is echter een stuk ingewikkelder dan bij het wielrennen waar de krachtsensor in de crank zit. Skisens is een start-up die probeert dit toch mogelijk te maken. Alhoewel het nog in de kinderschoenen staat en de huidige nauwkeurigheid soms te wensen overlaat, zit er zeker toekomstmuziek in.

Puck, jij bent slechts een paar maanden in Trondheim geweest voor een onderzoeksstage maar hebt het begin van de winter wel meegemaakt. Ben je zelf ook fanatiek gaan langlaufen?

Voor mijn stage had ik eigenlijk nog nooit echt gelanglaafd. Ik vond het altijd een interessante sport en wilde het al langer een keer proberen, maar in Nederland is dat toch lastig. In Trondheim werd het echter aan alle kanten gestimuleerd. Ik kon gewoon ski's gebruiken en vanuit het onderzoekscentrum konden we zo de lopen op. Het werd vanuit mijn begeleider ook echt aangemoedigd. Wat me vooral opviel is dat, als de omstandigheden goed zijn, in het weekend echt heel Trondheim op de latten staat. Dat is enerzijds superleuk, maar ook wel stressvol. Zij weten natuurlijk allemaal precies



OPENSIM

Een biomechanisch model van de langlaufbeweging op basis van bot- en spierparameters. Met dit model kan de spierkracht tijdens de langlaufbeweging worden benaderd met behulp van bewegings-, kracht- en EMG-metingen (spieractiviteit).

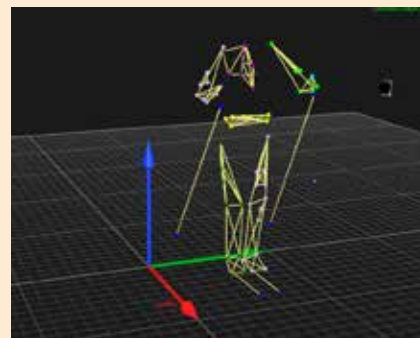
wat ze doen, maar als beginner zit je een Noor weleens in de weg en daar zijn ze niet altijd even blij mee.

Jasper, jij bent voor je vervolgopleiding naar Trondheim gegaan en zit daar nu al een tijd. Ben jij inmiddels helemaal besmet met het langlaufvirus?

Toen ik naar Noorwegen verhuisde, was me één ding duidelijk: ik wilde de nationale sport ervaren. Ik heb me ingeschreven bij de studentenlanglaufvereniging. In de zomer was het vooral hardlopen waardoor ik nog wel mee kon (al zijn die 'gewone' Noren wel erg fit allemaal). Toen de winter aanbrak ging ik ook enthousiast op de latten aan de slag, maar dat viel me vies tegen. De fijne techniek en gewichtsverplaatsing waren lastiger dan ik vooraf gedacht had. Die eerste winter heb ik dus vooral zelf zitten ploeteren. Toen de zomer eraan kwam heb ik mijn twijfels over rolskiën opzijgezet en dat heeft zijn vruchten afgeworpen. Ook in de sneeuw gaat het nu steeds beter: ik heb eindelijk mijn doel gehaald om mee te kunnen met de langlauftrainingen; heb mijn eerste wedstrijd erop zitten en heb de Vasaloppet volbracht (noot: in 5:54!). Ook hoop ik na mijn studie verder te gaan met onderzoek naar langlaufen. Heb net een voorstel ingediend voor een langlopend onderzoek naar het meten van vermogen tijdens het langlaufen.

Hoe was het voor jou Jasper om in Trondheim te zijn tijdens de Olympische Spelen. Ontstond er een ware Klæbo-gekte in de stad door zijn historische prestatie?

Ja, het is onvoorstelbaar wat hij gepresteerd heeft. Het antwoord op je vraag is dubbel. Ja, heel het land is betrokken en kijkt langlaufen. Maar nee, van gekte is



QUALISIS

Registratie van de langlaufbeweging met behulp van een 3D motion capture-systeem. De punten representeren de markers op het lichaam, de stokken en de rolski's (zie de foto's). Met geavanceerde software kunnen vervolgens verschillende aspecten van de langlaufbeweging worden bepaald, zoals de timing van de afzet, de inzet van de knieën tijdens het dubbelstokken en de amplitude van de armbeweging.

geen sprake. Eigenlijk is het zelden echt uitbundig in Noorwegen. Ze zijn hier vrij nuchter. Zelfs vorig jaar, nadat Klæbo in zijn thuisstad Trondheim ook 6 gouden medailles op het WK had gewonnen, liep iedereen een kwartiertje later weer rustig naar huis.

Hoe verklaren bewegingswetenschappers de overmacht van Klæbo?

Eigenlijk is dat niet heel duidelijk. Hij heeft al zijn hele leven getraind onder leiding van zijn opa Kåre Høsfloot die zichzelf grondig heeft verdiept in de inspanningsfysiologie. Hij kent Johannes natuurlijk door en door en heeft al zijn trainingsdata, maar die zijn niet zo openbaar als zijn vlogs. Wat wel duidelijk is, is dat eigenlijk alles goed moet zitten: genen, techniek, stressbestendigheid. Maar misschien wel het meest opmerkelijk bij Klæbo zijn zijn onvoorstelbare discipline, trainingsuren en vastberadenheid. Je krijgt van alle kanten mee dat er niemand is die zo consciëntieus is en alles opoffert om de kans op succes zo groot mogelijk te maken!



De populaire vlogs van de Noorse langlaufer Johannes Høsfloot Klæbo zijn te bekijken op zijn officiële Johannes Høsfloot Klæbo YouTube-kanal.



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 9 t/m 17 januari 2027 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!



ROLSKITOERTOCHTEN GEORGANISEERD DOOR DE VERENIGINGEN

Tekst: Dieuwke de Vries in samenwerking met de verenigingen

Rolskiën is niet alleen een goede training voor het langlaufen, maar het is ook gewoon leuk. Nog leuker is het om op de rolski's kennis te maken met de thuisbasis van de verschillende langlaufverenigingen. Bijna elke vereniging organiseert één keer per jaar een toertocht door hun 'achtertuin'. Je kunt, tenzij anders aangegeven, altijd terecht met klassieke of skate ski's. Bovendien is er altijd een keuze uit verschillende afstanden en zijn de routes bijna altijd goed gepijld. Er zijn zelfs verenigingen die zover gaan dat ze het parcours de dag van tevoren vegen! Alle reden dus om de verenigingen hun in 2027 te organiseren toertocht hier aan te laten kondigen. Schrijf ze alvast in je agenda en doe mee.



Alle toertochten, wedstrijden en andere activiteiten die de verenigingen organiseren zijn altijd terug te vinden in de agenda op noordsport.nl. Een agenda die je heel eenvoudig aan je eigen agenda kunt koppelen zodat je altijd op de hoogte bent.

ZONDAG 11 APRIL 2027 - TROLL NORDIC SPORTS' TROLL-ROLL

Elke tweede zondag van april organiseert Troll Nordic Sports deze toertocht die start bij het clubgebouw van Climax Atletiek in Ede. Je kunt kiezen uit drie af-

standen: 11, 25 en 35km. Waarbij de twee lange afstanden over de Ginkelse Heide gaan. Start is om 10 uur.

ZONDAG 15 AUGUSTUS 2027 - BEDAF'S TON TOUR ON WHEELS

Elke derde zondag van augustus organiseert Bedaf deze toertocht die start bij hun clubhuis in Uden. Je kunt kiezen uit

vier afstanden: 5; 10; 20 of 30km. Start is om 10 uur en na afloop is er een Pannenkoekenfeest!

ZONDAG 19 SEPTEMBER 2027 - RW ROTTEMEREN'S MOLENTOCHT

Elke derde zondag van september organiseert RW Rottemeren deze toertocht die start bij hun clubhuis in Bergschenhoek. Je kunt kiezen uit vier afstanden: 15, 25,

40 of 70km. De langste afstand start om 8:30uur; andere afstanden een uurtje later. Na afloop kun je onder het genot van een heerlijke lunch even lekker bijkomen.

ZONDAG 3 OKTOBER 2027 - SLT'S 8 VAN 'T HOOGT

Elke eerste zondag van oktober organiseert SLT een toertocht. Sinds kort is dat de '8 van 't Hoogt'. De tocht start bij Restaurant 't Hoogt in Soest. Je kunt kiezen uit drie afstanden: 12, 19 of 45km. De

langste afstand start om 8:30uur; de anderen om 10:00uur. Zoals de 8 in de naam al doet vermoeden komen alle routes zo'n beetje halverwege weer langs het startpunt.

ZONDAG 10 OKTOBER 2027 NORDIC SPORTS OOST-NEDERLAND'S SALLAND TOER

Ter voorbereiding op de winter buitelen de toertochten in het najaar over elkaar heen, maar laat dat je niet weerhouden mee te doen. Ook deze, die elke tweede zondag van oktober georganiseerd wordt, is prachtig. Je kunt kiezen uit vier afstanden: 14, 22, 30 en 40km. De tocht

voert je dwars door het Sallandse coulisenlandschap, waarbij de langste twee afstanden ook de Sallandse Heuvelrug meepakken met klimmetjes en geleidelijke afdalingen. De tocht start om 10 uur en na afloop wacht een heerlijke lunch met broodjes en soep op je.

ZATERDAG 30 OKTOBER 2027 VASA SHOP / VASA SPORT'S KROMME RIJN LOPPET

Hoewel geen vereniging mag deze door Vasa georganiseerde toertocht niet ontbreken, want dit is dé dag dat het nieuwe LanglaufMAG uitkomt! Niet te missen dus. Bovendien wordt dan de Marathoncup uitgereikt. Wie is niet nieuwsgierig

naar zijn/haar plaats in deze ranglijst. De tocht start bij de Vasa Shop in Cothen en je kunt kiezen uit vier afstanden: 12, 19, 30 of 65km. De route is ook geschikt voor Nordic Walking.



Nederlandse
Ski Vereniging

ROLSKI- LANGLAUF LERAAR WORDEN?

Volg de niveau 2-opleiding!

Jij weet als geen ander hoe mooi langlaufen en rolskiën zijn. De rust van de natuur, de techniek, de uitdaging en het plezier. Hoe mooi is het om die passie door te geven aan anderen?

Met de niveau 2 langlauf-rolski-begeleider leer je hoe je beginnende langlaufers en rolskiërs op een veilige, leuke en verantwoorde manier begeleidt. Je ontwikkelt niet alleen je vaardigheden als begeleider, maar je verbetert ook je eigen techniek en verdiept je in de kennis van de sport. Zo groei je zelf én help je anderen om met vertrouwen hun (eerste) meters te maken.

Ook dit jaar organiseren we weer de niveau 2-opleiding. De opleiding vindt plaats op diverse locaties in Nederland, waar je met verschillende soorten ondergronden in aanraking komt:

- Cursusdag 1: 17 april 2027
- Cursusdag 2: 22 mei 2027
- Cursusdag 3: 5 juni 2027
- Examendag: 19 juni 2027

Wil jij de niveau 2-opleiding volgen? Meer informatie over de opleidingen rolski-langlauf vind je via de QR-code!

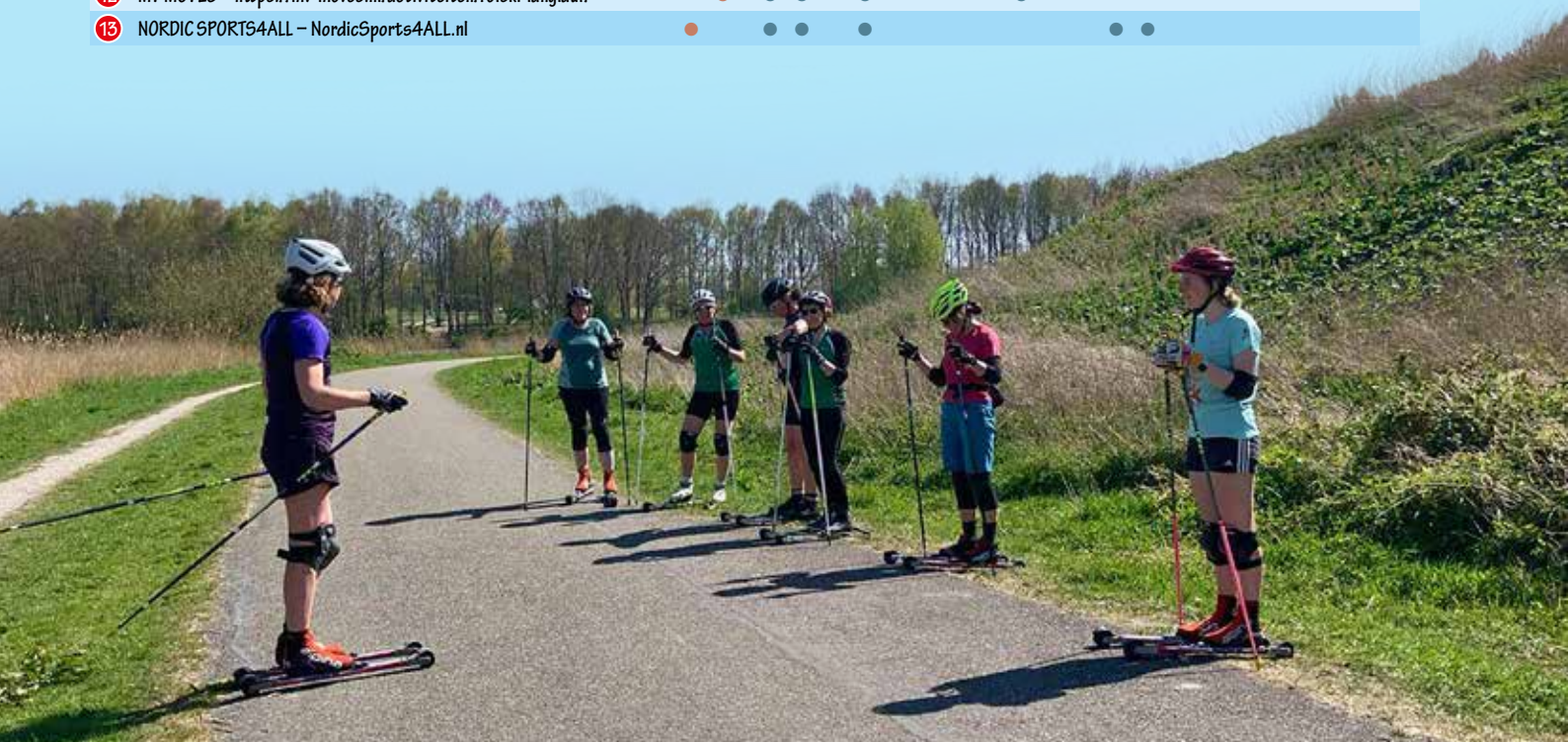


WORD LID VAN EEN VERENIGING!

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	Rolskiën	Cross skate	Langlaufen op bossteilbaan	Langlaufen in sneeuwval	Langlaufen in de winter	Tousskiën	Trainingsweekends (sneeuw)	Spiltoernden	Biathlon	Biathlon targesprint	Hardlopen	Nordic walking	Sneeuwit	Nordic running	Wandelen	Krachttraining	Zandtraining op ski's	Fietzen (race en gravel)	MTB	Toerfietsen	Clinics
1 SKICLUB IL PRIMO, Bergen – www.ilprimo.nl		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
2 SKIKRING ALKMAAR – www.skikringalkmaar.nl		•	•					•	•							•		•						
3 ROLSKI EN WINTERSPORTVER. RW ROTTMEREN – www.rwrottemeren.nl		•	•	•				•				•	•		•									
4 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlauf.nl		•	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
5 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Soest – www.langlaufen.nl		•	•	•				•							•	•							•	
6 VASA SHOP, Cothen – www.vasashop.nl		•		•	•										•		•							•
7 NORDIC SPORTS OOST-NEDERLAND, Deventer – www.nordicsports-oost.nl		•	•	•	•	•		•															•	•
8 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – www.trollnordicsports.nl		•	•	•	•			•							•	•							•	•
9 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – www.bedaf.nu		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
10 OCEANUS WINTER TEAM (OWT), Aalsmeer – www.oceanusaalsmeer.nl/afdelingen/triathlon				•				•						•							•	•		•
11 VASA SPORT, Soesterberg – www.vasasport.nl		•						•	•	•	•	•	•								•	•		
12 MY MOVES – https://mv-moves.nl/activiteiten/rolski-langlauf/		•		•	•			•				•												
13 NORDIC SPORTS4ALL – NordicSports4ALL.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

SWEAT
&
TEE
BY RC



Jouw
Idee
?



by-rc.nl



Sneeuwfit
Langlauf
Rolski
Cross Skate
Nordic Walking
Biatlon

Troll Nordic Sports

Noordse sporten in de Gelderse Vallei

www.trollnordicsports.nl



ki

kring * alkmaar

**Langlaufreizen
naar Italië**

www.skikringalkmaar.nl



NORDICS SPORTS
OOST-NEDERLAND

**CROSS-SKATEN EN ROLSKIËN
IN OOST-NEDERLAND**

DE CLUB

IN EN ROND

DEVENTER

BELEEF:

PROEFLESSEN
BASISCURSUSSEN
TRAININGEN

CLINICS
TOERTOCHTEN
SALLAND TOER
LANGLAUFWEEKEND

**KIJK OOK OP:
NORDICSPTS-OOST.NL**



MV MOVES

INITIATIEF VOOR EEN ROLSKI & LANGLAUF CENTRUM IN NOORD-NEDERLAND

Tekst: Dieuwke de Vries

Tot voor kort was het noorden van Nederland nog een onbeschreven blad voor wat betreft rolskiën en langlaufen. MV Moves' Martin Veenhuizen wil hier, samen met Alexey Rybalka, verandering in aanbrengen en daarmee onze geliefde en onderscheidende buitensport ook in Noord-Nederland bekendheid gaan geven.

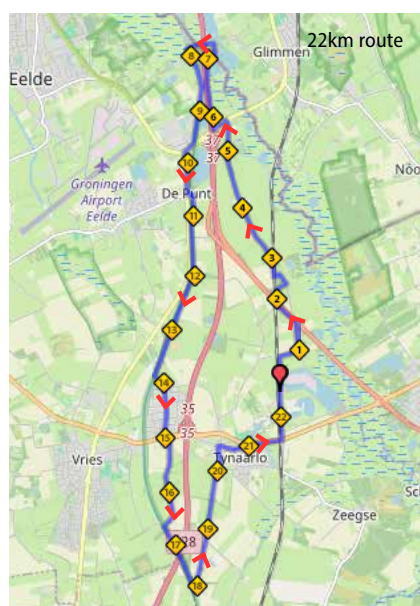
De twee mannen, Martin en Alexey, zijn ambitieus en willen rolskiën en langlaufen laten uitgroeien tot een toegankelijk en structureel onderdeel van het noordelijke sportaanbod. Met, hoe kan het anders, het prachtige Noord-Nederlandse landschap als achtergrond.

Om iedereen alvast met dit prachtige landschap kennis te laten maken hebben ze twee rolskiroutes van respectievelijk 15 en 22 km gemaakt, welke je, uiteraard, kunt vinden in de database 'De favoriete ronde van...' op noordsesporten.nl (noordsesporten.nl/favorieteronde/). En verder timmert MV Moves aan de weg met specifieke rolski events. Ze trappen hiermee nog dit jaar af en wel op zaterdag 24 oktober. De tweede staat ook al



gepland voor zaterdag 17 april 2027. De ontvangst is op de sportboerderij van MV Moves in Tynaarlo. En overigens kun

je de ontwikkelingen van deze nieuwe club via www.mv-moves.nl in de gaten houden.



DUURSPORTER PUR SANG, LANGLAUFTRAINER EN MEERMAALS NEDERLANDS KAMPIOEN

WAT DRIJFT MACHIEL ITTMANN?

Tekst: Aaldrik Tiktak

Terwijl het buiten 33 graden was, sprak LanglaufMAG met Machiel Ittmann. Dat deden we in het nieuwe pand van Vasa Sport in Soesterberg, waar hij ons rondleidde en enthousiast vertelde over de zelf in elkaar geknutselde ski-opslag en waxruimte. Machiel (57), duursporter pur sang, staat al 35 jaar op de langlauflatten en is zeker 15 keer Nederlands Kampioen geworden. Wat daagt hem zo uit in het langlaufen?

Allereerst, hoe ben je in het langlaufwereldje terechtgekomen?

Ik doe al sinds mijn 19e aan triatlon. Niet zo gek dus dat ik als enthousiast sporter naar de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) ben gegaan. Daar heb ik me in 1994 ingeschreven voor een projectweek langlaufen en schaatsen aan de Weissensee. Schaatsen ging me al goed af en als duursporter leek langlaufen me een mooie aanvulling. En inderdaad: na die projectweek was ik helemaal verkocht. Ik deed gelijk mee aan het NK voor debutanten waar ik direct al tweede werd.

Daarna rolde ik eigenlijk als vanzelf het wereldje in. Sidney Teeling vroeg mij of ik jeugdcoördinator bij RW Rottemeren wilde worden. Dat was erg leuk: we hadden toen een grote groep enthousiaste jeugdleden, die regelmatig werd ververst omdat Marleen Straub clinics op scholen in Rotterdam gaf. Daarnaast trainde ikzelf regelmatig op de rolski's en in de sneeuw. Zo gingen we met deze jeugdgroep in de kerstvakanties naar Zwiesel, waar ik in het begin onder leiding van toenmalig bondstrainer Gustav Sturm kon meetraineren met de selectie.

Wanneer was je eerste serieuze NK?

Dat was in Ramsau am Dachstein in 1997. Rond die tijd waren veel oudgedienden als Ruben Krouwel en Niels Hopman al

gestopt. Ik had toen als eerste kunnen eindigen, ware het niet dat ik in de laatste afdaling onderuitging. Destijds startten we met 30 seconden tussentijd wat maakte dat ik geen idee had hoe ik ervoor stond. Balen, zo bleek, want uiteindelijk ben ik, ondanks die val, maar een paar seconden achter Gijsbregt Brouwer geëindigd.

Wat is je meest legendarische NK geweest?

Dat was in het Duitse Reit im Winkl, waar door sneeuwgebrek het NK verplaatst was naar de Hemmersuppenalm. Heel veel vrijwilligers hebben ervoor gezorgd dat er op die hooggelegen Alm net genoeg sneeuw lag om het NK door te kunnen laten gaan. Ronduit belabberde sneeuwcondities dus waarin geen afzetwax werkte. Ik besloot op het laatste nippertje op mijn skating ski's te gaan en alles te dubbelstokken. Sidney riep nog: 'Wat ben jij nou aan het doen man, je

bent gek!', maar toen hij zag dat ik standhield werden zijn aanmoedigingen elke ronde luider. Ondanks mijn toen nog gebrekkige dubbelstoktechniek bergop (veel te lange achterzwaai, niet goed voorover) had ik na 1 km al een grote voorsprong. Het parcours leende zich er ook wel voor; behalve de 'klim' naar het kappelletje was het nagenoeg vlak.

Heb je ook internationaal nog iets geprobeerd?

Niet op de korte afstanden, wel in marathons. Eigenlijk liggen die lange afstanden mij als triatleet beter. Ik heb vaak meegedaan aan de Transjurasiënne, een wedstrijd van 76 km in de vrije stijl. Eén editie ligt mij nog vers in het geheugen. Ik ben toen samen met Jos Verest naar de Jura afgereisd. De condities waren dramatisch: -15 graden, harde wind en sneeuw. Jos is uitgestapt, omdat hij dacht dat ik allang binnen zou zijn. Bij de finish bleek dat ik helemaal niet snel was, omdat ik onderweg een gigantische hongerklop had doordat mijn camelback bevroren was (zie ook kader).

Hoewel ik skaten qua techniek het leukst vind, zijn mijn prestaties bij het klassieken beter, zeker op de NK's. De Vasaloppet heb ik inmiddels vijf keer gedubbelstokt.

Ik begreep dat ook jij je vorig jaar hebt laten overhalen de Nordenskiöldsloppet te doen?

Inderdaad, daartoe geprikkeld door Herman Hofs. Dus stond ik vorig jaar ook aan de start van die 220 km lange race. Ik had er niet echt goed voor getraind, maar heb als triatleet veel ervaring met lange wedstrijden. Goed je kracht verdelen, proberen te voorkomen dat je pijntjes krijgt en goed blijven eten en drinken. Ik





heb alles weloverwogen gedubbelstokt en daar ook het materiaal op uitgekozen. Dit ging goed, maar was wel superzwaar! Na 50 km kreeg ik door het hangen in de straps steeds meer last van tintelende vingers. Het heeft me uiteindelijk een paar maanden gekost voordat ik weer verlost was van alle zenuwpijnen. Na afloop zei ik meteen: 'Dit doe ik nooit meer!'

Is het NK in de loop der jaren veranderd?

Vroeger had je de langlaufselectie waardoor het niveau hoger was. De atleten hadden ook meer mogelijkheden om zich te ontwikkelen. Nu is het meer breedtesport geworden, heerst er een gemoedelijke sfeer en doet iedereen op zijn eigen niveau mee. Met de komst van langlaufvereniging Oceanus is de competitie tussen de verenigingen om de Club Cup wel spannender geworden. Jarenlang won SLT, maar dat is nu minder vanzelfsprekend. En andere verenigingen pikken dit op en stimuleren hun leden om toch vooral mee te doen aan het NK om samen die Club Cup een keertje binnen te halen!

Als inmiddels toch wel 'oude rakker' sta je nog steeds op het podium. Hoe kijk je hier tegenaan?

Ja, 57 jaar begint wel een leeftijd te worden. Ik heb inmiddels vier generaties

langlaufers overleefd. Het is wel een beetje dubbel. Enerzijds weet ik als triatleet en technisch begaafde langlaufer nog steeds een aardig niveau te halen. Anderzijds is er helaas maar weinig aanwas van nieuwe talenten. Het imago dat de sport in Nederland heeft helpt hierbij ook niet, hoewel de Olympische Spelen met Klæbo daar wel verandering in gebracht hebben (zie ook elders in dit LanglaufMAG). Laten we met z'n allen proberen dat momentum vast te houden.

Wat zou je de lezers van het LanglaufMAG willen meegeven?

Allereerst: geniet van het langlaufen.



***'Geniet van het langlaufen.
Het is de mooiste sport die
er is, of je nu wedstrijden
doet of tochten maakt.'***

Het is de mooiste sport die er is, en het maakt niet uit of je nu wedstrijden doet of tochten maakt. Als trainer en reisleader heb ik het privilege om beiden te kunnen doen. Eén van de mooiste reizen vind ik de Engadin trekking. Deelnemers krijgen 's ochtends een uur instructie en trekken langlaufend door naar het volgende hotel. Geen stress, maar vooral genieten van de sneeuw en prachtige omgeving. Tegelijkertijd: onderschat het langlaufen niet. Het is echt een heel technische sport. Er komen vaak sporters uit disciplines als roeien, triatlon of schaatsen die de Vasaloppet willen gaan doen. Denk je daar te makkelijk over en beheers je de techniek niet voldoende dan kom je van een koude kermis thuis. Echt zonde, want met een goede techniek kost het minder energie en maak je makkelijker snelheid.

Nog een nabrander?

Zorg ervoor dat je (klein-)kinderen vroeg met langlaufen in aanraking komen. Ik ben ervan overtuigd dat als je kinderen al jong in aanraking brengt met het langlaufen, de kans groot is dat ze dat later blijven doen. Ik pleit er verder voor om kinderen lichamelijk breed op te voeden. Door ze op jonge leeftijd met veel sporten in aanraking te laten komen, is de kans het grootst dat ze ook op latere leeftijd actief blijven.

Bevroren

Jos Verest herinnert zich die Transjurasienne ook nog als de dag van gister. 'En ja, ik ben uitgestapt, want we moesten diezelfde dag nog weer naar huis en ik dacht inmiddels mijlenver achter Machiel te zitten. Wat, balen, achteraf dus niet zo bleek te zijn. En die camelback, dat is ook nog een mooi verhaal. 's Ochtends voor de marathon ontdekte Machiel dat hij in plaats van sportvoeding bananenbakmix had gekocht. Dus trotseerden onze partners de kou door rond het 10km punt Machiel op te wachten met de door hen goed gevulde camelback. Alleen bleek hij er dus vervolgens nog niets aan te hebben, want in een zucht was de boel strak bevroren...'

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



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)

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



Langlauf baantraining

Langlauf zandtraining

Biatlon

Targetsprint

Rolskiën

Cross skaten

Nordic walking

Conditietraining

Krachttraining

Proef- en privélessen

Familie- en kinderfeestjes

Teambuilding en bedrijfsuitjes



De enige kunststoflooipe 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





LANGLAUFLES BIJ SKICLUB IL PRIMO VOOR DE ALLERKLEINSTEN

Tekst: Dieuwke de Vries

De oproep van Machiel is duidelijk: zorg ervoor dat kinderen vroeg in aanraking komen met het langlaufen. Dat kan al in Nederland op de borstelbaan, zo blijkt uit een gesprek met Renate Peters van Nijenhof van Skiclub Il Pimo.

Bij Skiclub Il Primo in Bergen hebben ze afgelopen winter geëxperimenteerd met het geven van langlaufles aan de allerkleinste kinderen. Met materiaal geleend van Langlaufvereniging Gouda hebben kinderen van 3 en 4 jaar tijdens de kerstvakantie les op langlaufski's gehad. Ze vonden het supertof aldus Renate Peters van Nijenhof die we vroegen naar hun ervaringen. Het is natuurlijk zwaarder dan een gewone (alpine) skiles, want de kinderen moeten zichzelf in beweging zetten. Daar staat tegenover dat ze er misschien veel meer van leren. Hoe dat zit legt Renate graag uit.

De schoenen en ski's zijn licht wat maakt dat kinderen die gevallen zijn makkelijk

ker zelf weer kunnen opstaan. En juist van dat zelf doen leren kinderen. Vervolgens worden ze uitgedaagd om balans te houden op de dunne latjes. Om ze daarbij te helpen maakten we gebruik van hulpmiddelen als ballen, pionnen en touwen. Met de fysieke flexibiliteit die kinderen hebben werd al snel duidelijk dat ze goed op de latten kunnen lopen en glijden. En omdat er geen liftje voor ze is, hebben ze veel meer zelf gedaan. In eerste instantie wilden ze het bergje niet op omdat het klimmen toch wel spannend is. De sensatie van het afdalen smaakt echter naar meer en dus klauter ze gedreven weer omhoog.

De afdrank? We zijn zeker van plan om in de herfst- en kerstvakantie meer van dit soort lessen aan te bieden aan kinderen van 3 tot 4 jaar. Het heeft natuurlijk nog niet zoveel te maken met langlaufen of skiën, maar biedt wel voor beide sporten een goede basis. De kinderen doen in die eerste paar lessen niet veel anders dan naar boven lopen en naar beneden glijden met de handen op de knieën of een van de hulpmiddelen vasthoudend.

Vallen en opstaan, heen en weer lopen, springen voor balans; allemaal dingen die op de langlauf skietjes goed gaan.

Tip voor de kerstvakantie

Langlaufvereniging Bedaf organiseert onderstaande activiteit voor het hele gezin.

LANGLAUFSAFARI

op woensdag 30 december 2026

AANVANG: 16.00 uur

START: 16.15 uur

AFSLUITING: 17.30 uur

AANMELDEN: uiterlijk 27 december 2026 via pr@bedaf.nl
Kosten: € 2,- per kind en € 5,- per volwassene

NEEM JE EIGEN HANDSCHOENEN EN HOGE SONNEN MEE.

Een superleuk **avontuur** op de Bedafse bergen!
Kom gezellig langlaufen met vrienden en familie en ontdek de bossen bij avondlicht met lichtjes, fun en **Rocky het rendier**.

Kom en beleef de magie van de Brabantse avond met langlaufen, lichtjes en gezelligheid.

LANGLAUFVERENIGING BEDAF UDEN EL

NORDIC WALKING, NUTTIGE TRAINING VOOR LANGLAUFRERS?

Tekst: Caroline van der Salm

Begin van deze eeuw werd nordic walking in Nederland bekend en is korte tijd heel populair geweest. Tegenwoordig heeft het het imago van een bejaardensport (sjokken met stokken). Een imago wat we bestrijden, al was het maar omdat je totaal vrij bent in de keuze waar je het wilt doen.

OORSPRONG

Nordic walking (in het Fins *sauvakävely*) is in de jaren 30 van de vorige eeuw ontdekt door Finse langlaufers voor de zomertraining. Leena Jääskeläinen, een gymnastiek lerares, heeft de methode in de jaren 60 verder ontwikkeld en in 1978 nam de Finse langlauftrainer Mauri Repo het op in zijn trainingsboek Hiihdon Lajiosa. In Finland ging de ontwikkeling verder en in de jaren 80 kwam Excel met de eerste echte nordic walking stokken.

VOORDELEN VAN DE SPORT

Nordic walking heeft een aantal voordelen ten opzichte van gewoon wandelen of hardlopen. Net als bij het langlaufen gebruik je 90 procent van je spieren, terwijl dat bij wandelen zonder stokken maar de helft is. Het lopen met stokken dwingt je bovendien de borstkas te openen en de rug te strekken, waardoor de druk op de wervelkolom vermindert. Voor de langlaufer niet onbelangrijk is dat je ook je armspieren traint. Ook een goede coördinatie van armen en benen

wordt getraind. De intensiteit, het calorieverbruik en de snelheid liggen natuurlijk lager dan bij hardlopen, hoewel een goede Nordic walker zo'n 8 km per uur kan halen. Tegelijkertijd ligt de aerobe belasting op een dusdanig niveau dat lange duurtrainingen voor iedereen goed haalbaar zijn.

Nordic walking is, net als het langlaufen, een sport met een beperkt blessurerisico wat je tot op hoge leeftijd kunt doen. Door de beperkte schokbelasting is de sport een stuk vriendelijker voor knieën en rug dan hardlopen. Rolskiën kent natuurlijk ook die voordelen, maar heeft wel weer valrisico's en stelt meer eisen aan het parcours. Nordic walking kun je eigenlijk overal doen, hoewel een onverharde ondergrond de voorkeur heeft.

TECHNIEK

Een goede techniek is essentieel om met



Sinterklaastraining brengt rolskiërs en nordic walkers samen

SLT brengt met haar Sinterklaastraining al vele jaren rolskiërs en nordic walkers samen. Met een kwinkslag naar deze spelletjes-tijd worden tijdens deze speciale training koppels gemaakt van een nordic walker en een rolskiër. Gedurende een uur leggen de rolskiërs en de nordic walkers om en om in estafettevorm ieder een rondje af. Elke beurt duurt 5 minuten, dus nadat je 5 minuten actief bent geweest heb je 5 minuten rust. Koppels worden door te loten samengesteld. Zodoende is er niet op voorhand al een sterkste koppel, want de rondjes worden natuurlijk wel geturfd om een winnend koppel te kunnen huldigen. Ter afsluiting wordt er gezellig een vuurtje gestookt en is er snert en een chocoladeletter!





plezier te 'nordiccen' en er baat bij te hebben. Net als bij het klassieke langlaufen zijn er meerdere technieken: de diagonaalpas, de dubbelstok 1 op 2 en de dubbelstok 1 op 3. De diagonaalpas is de standaardpas. Deze is vergelijkbaar met de diagonaalpas bij het langlaufen. De pas wordt op vlak en licht stijgend of dalend terrein gebruikt. Bij de dubbelstok 1 op 2 neem je twee stappen tussen elke dubbelstokafzet, waardoor je steeds hetzelfde been voor hebt bij de stokinzet. Bij de 1 op 3 neem je een extra stap en wissel je dus steeds van been. De dubbelstok 1 op 2 gebruik je bergop. De dubbelstok 1 op 3 is een mooie afwisseling met de diagonaalpas en is vooral op vlak of licht dalend terrein effectief. Ook is de pas prettig op korte verharde stukjes. De techniek is voor langlaufers niet moeilijk aan te leren. Toch zul je merken dat het een tijdje duurt voordat je techniek helemaal op orde is en je het maximale uit je training kunt halen. De meeste langlauf- en veel atletiekverenigingen bieden Nordic walking cursussen aan. Wil je zelf aan de slag: op internet staan di-

'Omdat je niet gebonden bent aan glad asfalt, kun je natuurbeleving en trainen goed combineren'

verse video's en artikelen met oefeningen die je kunnen helpen.

MATERIAAL

Om te starten heb je naast lage wandelschoenen nordic walking stokken nodig. Nordic walking stokken zijn lichter en stijver dan bergwandelsokken en hebben net als langlaufstokken een handschoenachtige lus, waardoor je de hand bij het uitzwaaien kunt openen en zo meer proffijt hebt van de afzet. De nordic walking stok is korter dan de langlaufstok: de juiste stoklengte bedraagt ongeveer 2/3e van je lichaamslengte. Op verhard oppervlak gebruik je de bijgeleverde rubberdoppen, onverhard haal je die eraf zodat je betere grip hebt. Net als bij langlaufstokken hebben de duurdere stokken Widiapunten. Die hebben iets meer grip,

maar hebben wel als nadeel dat je soms als bladprikker door het landschap gaat.

EROPUIT IN DE NATUUR

Nordic walking kun je relatief lang volhouden, waardoor het zich erg goed leent voor een lange wandeling. En omdat je niet gebonden bent aan glad asfalt, kun je natuurbeleving en trainen goed combineren. Net als bij het langlaufen twee vliegen in één klap dus. Onverharde paden zijn het meest geschikt om te nordiccen. En laten er nu wandelingen met 'zandpadgarantie' bestaan, de zogeheten 'Trage tochten'. Voor een kleine jaarlijkse bijdrage heb je toegang tot een eindeloze hoeveelheid tochten door verrassende natuurgebieden of boerenland.

Instructie online

Instructievideo's zijn o.a. te vinden op:

- Nordic Walking techniek: complete gids en stappenplan
- Nordic Walking: Complete handleiding - kaartennederland.nl

WAAR ALLES SAMENKOMT VOOR NOORDS-SPORTEND NEDERLAND

Tekst: Edward Jacobs, Jos Verest, Marit Pieterse en Anja Verdiesen

Op noordsesporten.nl is alles, werkelijk álles te vinden voor en over langlaufend, rolskiënd en cross-skatend Nederland. Zoals de uitslagen van alle langlauf en rolski Holland Cup Noords (HCN) wedstrijden en die van de marathons die ten grondslag liggen aan de Marathon Cup (MC), diezelfde MC waar ooit dit LanglaufMAG uit is ontstaan. En verder vind je op deze website de agenda met noordse sporten gerelateerde activiteiten, kun je hier alle edities van het LanglaufMAG nog eens digitaal doorbladeren, vind je hier rolskiroutes, etcetera, etcetera.

In dit artikel tref je, naast het eindklassement van de Marathon Cup en de interessante bijbehorende statistieken, de verhalen achter de MC en HCN aan.

MARATHON CUP 2025 - 2026

Het is elke keer opnieuw gaaf om de uitslagen van al die langlaufwedstrijden en marathons binnen te zien komen. Al was het maar om te zien waar iedereen gelanglaufft heeft. Ook dit seizoen waren er weer langlaufers die de 220 km van de Nordenskiöldsløppet volbracht hebben. Misschien nog specialer zijn de vier die er nog noordelijker voor gingen en het aandurfdën mee te doen met de Svalbard Ski Marathon op Spitsbergen waar meer dan 2.500 ijsberen leven! Andere

mooie loppets die voorbijkwamen zijn de Veggfjellrennet, de Valdres skimarathon en de Summit 2 Senja.

DE MARATHON CUP IN CIJFERS

Er deden het afgelopen seizoen maar liefst 314 unieke deelnemers mee, 212 mannen en 102 vrouwen; er is 425 keer gestart, 274 keer door mannen en 151 door vrouwen. De gemiddelde afstand was 47 km voor de vrouwen en 54 km voor de mannen. Ze liepen samen meer dan 2.138 uur en 21.731 kilometer. De Vasaløppet was weer de best bezochte wedstrijd met 152 deelnemers over alle evenementen, waarvan 43 aan de hoofdwedstrijd, de 90 km klassiek op zondag. Op een hele mooie 2e plaats staat het NK 30 km klassiek met 58 deelnemers en op de 3e plaats de Engadin 43 km vrije stijl met 50 deelnemers!

We weten allemaal dat snel langlaufen

afhankelijk is van de omstandigheden, maar het blijft mooi om te zien wie waar snel gelopen heeft. Rick Hoenderop, Nederlands kampioen langlaufen, liep de Gastein Classics (30 km klassiek) met een gemiddelde van 26,7 km/u, maar Jon Einar Visser en Jeroen de Leur zitten hem, weliswaar met skating, op zijn hielen met ± 25 km/u bij de Storlirennet (36 km vrije stijl), respectievelijk de al eerdergenoemde Engadin. Bij de vrouwen was aanstormend (biatlon) talent Emma van der Kaaden net iets sneller (23,3 km/u) dan Anna van der Rhee (23 km/u), beiden op de Engadin.

Voor wat betreft de vaak-lopers en de veel-lopers scoren Anja Verdiesen, Andra Gherghiceanu en Tosca de Wit met ieder maar liefst 7 wedstrijden erg goed, waarbij Tosca, met 500 km, de meeste kilometers liep. Bij de mannen liepen Sidney Teeling en Machiel Ittmann de meeste marathons en wedstrijden (het zal je werk maar zijn), waarbij Machiel met 455 km de meeste liep. Zowel Tosca als Machiel deden mee aan de Nordenskiöldsløppet wat met zijn 220 km natuurlijk wel lekker aantikt. Tijdens die laatste loop heeft Edwin Ermers het langst kunnen genieten, want hij deed er bijna 28 uur over.

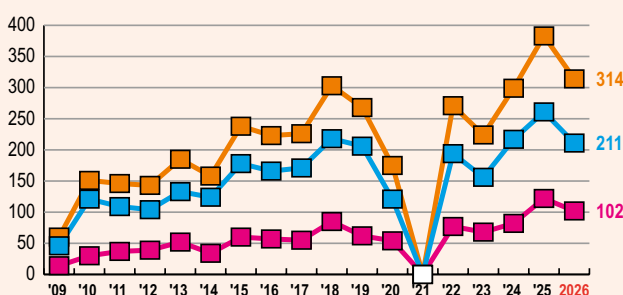
WINNAARS VAN DE MARATHON CUP 2025 - 2026

Toomas Boswinkel eindigt bij de mannen

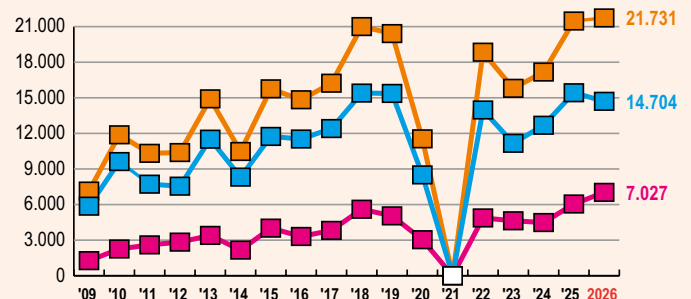


■ totaal ■ heren ■ dames

TOTAAL AANTAL STARTS



TOTAAL AANTAL KILOMETERS



jeugd op de 1e plaats. Hij heeft zeer goed gelopen bij het NK (30 km klassiek) en de Tartu (63 km klassiek). Zijn prestaties beloven wat voor de toekomst en zijn, ook al gezien zijn enthousiasme en ontwikkeling, aanleiding om op pagina 47 apart bij zijn progressie en drive stil te staan! Emma van der Kaaden is bij de vrouwen jeugd op de 1e plaats geëindigd, met een mooie 1e plaats bij de Nederlandse vrouwen op de Engadin.

Bij de vrouwen staat Marlies Nipius op het hoogste treetje, gevolgd door Tosca de Wit en Andra Gherghiceanu. Bij de mannen staat Rick Hoenderop weer op plaats 1, gevolgd door Machiel Ittmann en – 'good old', want voor het eerst in de M70, - Herman Hofs.

PRESTATIES VAN NEDERLANDSE LANGLAUFERS IN HUN EIGEN LEEFTIJDSCATEGORIE

Zoals hiervoor al min of meer bleek mogen we vaststellen dat onze Nederlandse langlaufers ook steeds beter presteren bij de grote internationale wedstrijden en marathons in hun eigen leeftijdscategorie. Alle reden om hier eens uitgebreid bij stil te staan en jullie mee te nemen in de verhalen áchter het indrukwekkende eindklassement van de Marathon Cup.

Gastein Classics en Dolomitenlauf - Het seizoen begon al in december 2025 met de Challengers van de Gastein Classics (30 km klassiek) in Bad Gastein. Eerdergenoemde Rick Hoenderop werd daar 5de in een sterk bezet veld van 100 deelnemers. In januari deed Rick mee



met de Dolomitenlauf in Obertilliach (40 km klassiek) met als ultiem doel zich te classificeren voor het elitevak van de Vasaloppet later in het seizoen. Om dit te bereiken moest hij wel helemaal tot het uiterste gaan, maar het is hem gelukt. Hij werd 1ste van de 61 deelnemers in zijn leeftijdscategorie M2 en 7de overall van de 350 deelnemers. Sidney Teeling, die Rick dat weekend coachte, presteerde het om zelf 11de van de 47 deelnemers te worden in de M4 categorie.

Skadiloppet - Bij de Skadiloppet in Bodnmais wisten Herman Hofs en Astrid Hoppenbrouwer de Nederlandse eer hoog te houden bij de 42 km klassieke marathon met respectievelijk een 2e plek in de leeftijdsklasse H66 en een 3e plaats in de leeftijdsklasse D61.

Marcialonga - De Marcialonga (70 km klassiek) in Italië werd dit jaar gekenmerkt door natte sneeuw, regen en slechte of eigenlijk geen loipes. Ongelooflijk veel deelnemers zijn doornat en ijskoud uitgestapt. Naast Marlies Nipius (59ste van de 502 vrouwen die gefinisht zijn) en Tosca de Wit (72ste) hoorde ook Alie Snijders bij de kanjers die de race hebben uitgelopen.

König Ludwiglauf en Finlandia - Februari begon met de König Ludwiglauf in Oberammergau die, na vele annuleringen vanwege de slechte sneeuwomstandigheden, gelukkig weer eens doorging. Andra Gherghiceanu werd dat weekend niet alleen 1ste van de 12 vrouwen in haar leeftijdscategorie D41 op de 42 km klassiek (9de van de 116 deelnemers overall), maar ook 1ste in haar leeftijdscategorie op de 42 km vrije stijl. Een top-prestatie. En alsof dat nog niet genoeg was deed Andra in februari ook nog mee aan de Finse Finlandia waar ze 18de van de 155 vrouwen overall werd! Machiel Ittman had ook een topweekend. Hij werd 5de van de 80 deelnemers in zijn leeftijdsklasse H56 en met die tijd 57ste van de 508 deelnemers overall.

Masters World Cup - Begin februari werden de Masters World Cup wedstrijden gehouden in Sappada, Italië. De wedstrijden worden georganiseerd voor langlaufers van 30 jaar en ouder die niet (meer)



meedoen in het profcircuit. Dit betekent dat de jongste leeftijdsklassen relatief 'dun' bezet zijn. Toch haalde Tosca de Wit op al haar wedstrijden een zilveren of bronzen medaille in de jongste leeftijdsklasse. Ook de vijf andere Nederlandse deelnemers presteerden goed. Anja Verdiesen en Jos Verest scoorden elk een plek binnen de 50 procent op één van de wedstrijden, wat in dit deelnemersveld, met toplanglaufers uit de hele wereld, als een goede klassering geldt. Alie Snijders, Dieuwke de Vries en Irene Bindenga >





Anja

- > konden op alle afstanden deelnemers uit de sneeuwlanden achter zich laten. Overigens tellen alleen de lange afstanden mee voor de Marathon Cup.



De Masters Cross Country Ski Worldcup

Onder prima sneeuwomstandigheden deden begin februari een kleine 1.000 deelnemers uit 25 landen mee aan deze wedstrijden in leeftijdsklassen vanaf 30 jaar tot ver over de 90 jaar. De Masters worden vanaf 1980 jaarlijks in een ander land georganiseerd. The World Masters Cross-Country Ski Association is verantwoordelijk voor deze wedstrijden. Het parcours moet voldoen aan FIS-criteria met een lichte aanpassing naar zwaarte en afstand voor de hogere leeftijdsgroepen. Deelnemers kunnen starten op drie individuele wedstrijden en deelnemen aan een relay. Met zoveel deelnemers vraagt dat een perfecte organisatie en die was er dan ook! Toen de sneeuw ook nog eens letterlijk met bakken uit de hemel viel, werd het helemaal een uitdaging, maar alles is gelukt. Naast de wedstrijden was er ook een indrukwekkende openingsceremonie met vlaggen, muziek, het ontsteken van de vlam en tot slot een prachtige vuurwerkshow en een sluitingsceremonie met een diner voor alle deelnemers. Maar bovenal was het een prachtig sportief evenement waar het wedstrijdlanglaufen in internationaal verband met alle bijbehorende ontmoetingen centraal staat.

Kriebelt het bij jou ook om een keertje mee te doen? In 2027 vinden de Masters plaats in Tromsø, Noorwegen van 26 februari tot 4 maart. Schrijf je hiervoor in op msm.no/en/masters-world-cup/#velkommen. En stuur Gezina Perkaan, onze Nederlandse coördinator, een mailtje dat je meedoet (gezina-perkaan@gmail.com). Zij regelt voor de Nederlandse delegatie in overleg de accommodatie ter plaatse.

Tartu - Ook op de al eerdergenoemde Estlandse Tartu Marathon, met een temperatuur aan de start van -20, waren er goede klasseringen. Mari Murel en Alie Snijders werden 14e in hun leeftijdscategorieën met, hoe toevallig, in beide categorieën 49 deelnemers. Bij de vrouwen overall werd Mari 67ste en Alie 86ste van de 292 deelnemers.

Heel gaaf is de prestatie van Toomas Boswinkel die 3de van de 8 deelnemers in zijn leeftijdscategorie (M17) is geworden.

Gsiesertaler - Bij de Gsiesertaler in Valcasies, Italië stonden er bij de 42 km klassiek twee Nederlandse vrouwen op het podium. Marlies Nipius werd 1ste bij de vrouwen 41-50 en Anja Verdiesen 2e bij de vrouwen 61-70. De dag erna deed Anja ook mee aan de 30 km vrije stijl en haalde ook daar het podium als 3e in haar leeftijdsklasse.

Vasaloppet - De Vasaloppet kende dit jaar ook zeer zware omstandigheden door heel veel sneeuwval in de nacht voorafgaand en tijdens de loop. Desondanks heeft ook hier een grote groep Nederlanders de finish gehaald. Rick Honderop wist als 190ste te eindigen van de 8.672 mannen. Tosca de Wit deed het ook weer uitstekend en werd 113 van de 1.725 vrouwen.

Engadin - Zoals hierboven al aangehaald waren Emma van der Kaaden en Anna van der Rhee aan elkaar gewaagd bij de Engadiner Skimarathon. En dan te bedenken dat Emma, die 3e van de 37 dames onder 18 is geworden, nog maar net aan het begin van haar langlaufcarrière staat.

Anna van der Rhee werd 5de van de 253 vrouwen in haar leeftijdscategorie D3. Overall zijn ze geëindigd op de meer dan respectabele plekken 65 en 74 van de 2.500 vrouwen.

Birkebeiner

Alle deelnemers aan deze Noorse loppet moeten een 3,5 kg zware rugzak dragen ter herinnering aan de historische Birkebeiner waarbij, volgens de overlevering, een koninklijke baby langs deze route in veiligheid werd gebracht. Op vrijdag was er de 53 km vrije stijl waarbij sneeuw, regen en wind het ook hier heel

zwaar maakten. In het enorm grote deelnemersveld in het land waar langlaufen een nationale sport is, presteer je goed als je de 'merkentijd' kan halen; een tijd binnen de 125% van de eerste vijf deelnemers in je leeftijdsklasse. Andra Gherghiceanu slaagde hierin: 90ste van de 621 vrouwen. En alsof dat nog niet genoeg was herhaalde ze dat zaterdags nog eventjes in de klassieke variant (711ste van de 5.182).

Nordenskiöldloppet - Deze klassieke ultramarathon trekt jaarlijks meer deelnemers. Machiel Ittmann realiseerde een hele snelle tijd en veroverde daarmee de 76ste plaats van de 410 mannen en Tosca de Wit werd heel knap 20ste van de 55 vrouwen. Beiden haalden daarbij ruimschoots de medailletijd van 21 uur en 22 minuten. Iets waarin ook Maikel Valckx en Bernadette Lohmann slaagden.

Ylläs-Levi - En bij de laatste marathon uit onze marathonkalender werd misschien wel het mooiste resultaat van dit seizoen neergezet. Marlies Nipius werd 1e overall van 45 vrouwen in een toptijd van 3:57 uur voor 70 km klassiek.

HOLLAND CUP NOORDS 2025

In het kalenderjaar 2025 hadden we maar liefst 11 wedstrijden die meetelden voor de HCN, 4 in de sneeuw en 7 in Nederland op de rolski's over het asfalt of langlaufski's over een 'sneeuwsurrogat' ondergrond (kunstloipe of zand). Hoewel één rolski wedstrijd is uitgevallen door te weinig inschrijvingen maakt sinds vorig jaar ook de biatlon onderdeel uit van de HCN. Daarvan waren in 2025 zelfs 2 wedstrijden. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat de biatlon alleen

Hoe zit het nou met die leeftijdscategorie bij wedstrijden en marathons?

De leeftijdscategorie kan per wedstrijd respectievelijk marathon verschillen en is vaak afhankelijk van het aantal deelnemers. Des te meer deelnemers, des te meer verfijning in de uitslagen per leeftijdscategorie. Zo kent ons eigen NK brackets van 10 jaar bij de korte afstanden en geen bij de lange afstanden. De Masters daarentegen werken met brackets van 5 jaar.

meetelt als het in combi is met langlauf, rolski of cross-ski.

Biatlon

Jaren geleden was de biatlon een vaste waarde in Het Nederlandse wedstrijdscircuit. Door verschillende omstandigheden is dat destijds jammer genoeg, vooral voor degenen die nog wel hard aan de weg timmerden, in het slop geraakt. Tot nu!

Hernieuwde interesse in dit prachtige onderdeel van de noordse sporten en een puike samenwerking tussen verschillende langlaufverenigingen maakt dat er inmiddels alweer twee jaar echte Biatlon wedstrijden in Nederland zijn. Biatlon wedstrijden in drie verschillende disciplines: de hardloop versies Target-sprint en Zomerbiatlon en, heel belangrijk, de Rolski-variant. Deze laatste is ook onderdeel van de HCN en doet dus mee voor de HCN-klasseering. Het is voor iedereen superleuk en laagdrempelig om een keer mee te doen. Houdt de kalender van noordsesporten.nl in de gaten voor de volgende editie.

En gelukkig doen er inmiddels ook weer Nederlandse Biatleten mee in het IBU-circuit. De dichtstbijzijnde wedstrijden zijn in het Belgische Elsenborn. Ga er eens een keertje kijken, want zo mooi om mee te maken en deelnemers aan te moedigen.

Tot slot vergeten we de biatlon natuurlijk ook niet in de winter. Bij het Noords Festival in Ramsau am Dachstein hebben we sinds een aantal jaren clinics en een aansluitende wedstrijd in het programma. Met lasergeweren is meedoen aan de biatlon voor iedereen bereikbaar en hoe gaaf is het om je even Fillon Maillet of Tandrevold te voelen...

We hebben de hoop en ambitie om met deze wedstrijden biatlon voor iedereen toegankelijk te maken en zo de sport weer in ons vlakke land te laten opleven.

DE UITSLAG HCN 2025 NADER BEKEKEN

De prijsuitreiking van de HCN is met ingang van dit jaar verplaatst van januari (tijdens het Noords festival in Ramsau) naar de eerste rolski wedstrijd in Nederland. Dat was dus afgelopen juni tijdens de SLT Skiatlon op de Nedereindse Berg. En hoewel de uitslagen en het reglement van de HCN op noordsesporten.nl te vinden zijn willen we ook hier de prijswinnaars van 2025 in het zonnetje zetten. Wat direct opvalt is dat bij de vrouwen in de top de bekende namen staan, maar dat dat bij de mannen absoluut niet het geval is. De belangrijkste reden is dat bij de vrouwen de eerste 9 geklasseerden in de lijst ook aan minimaal 5 wedstrijden hebben meegedaan. Dit kwantitatieve aspect wordt meegenomen in de uitslag en geeft nou net die extra dimensie aan de HCN die we graag zien: stimuleren van het deelnemen aan de wedstrijden! Bij de mannen zijn er in 2025 jammer genoeg maar 2 atleten die 5 wedstrijden hebben geparticipeerd en dus hoog scoren. Misschien dat het simpele feit dat relatief veel van de participerende mannen (Rick, Einar, Sidney, Hajé) in de sneeuw wonen een rol speelt?! Hier geldt dus duidelijk 'elk voordeel heb zijn nadeel'! En dus roepen we hierbij alle in Nederland wonende langlaufers op mee te doen, want er is wat te halen.

Tegelijkertijd roepen we ook alle verenigingen op om de HCN wedstrijden te prioriteren boven de eigen trainingen en

Langlaufen door Tsjechië en Polen

Langlaufvarianten
Langlaufen kent een aantal varianten. De klassieke stijl gebruikt de diagonaalpas, waarbij je met smalle ski's (4 tot 5 centimeter) in parallelle sporen (lapers) beweegt en de stokken gebruikt als ondersteuning. Een variant op deze stijl met bredere ski's (5 tot 8 centimeter) wordt toegepast bij backcountry skien en toekochten in terrein zonder getrokken sporen.

De schaatsstijl is een variant waarbij je een patroon volgt zoals bij schaatsen; de stokken gebruik je om te sturen en extra kracht te zetten tijdens het versnellen. Deze schaatsstijl is populair bij wedstrijden.

Noordse sporten
Langlaufen hoort bij de zogenaamde Noordse sporten, samen met noordic walking en biatlon. Sporttechnisch is het onderdeel van de Nederlandse Ski Vereniging. Er is een Nederlands kampioenschap tijdens het Noords Festival in Ramsau am Dachstein, Oostenrijk. Deze winter voor de vijftigste keer, ik tel in Nederland tien verenigingen met diverse trainingsmogelijkheden op bossterpistes. In ons vlakke land blijft het populair om technisch en conditie te trainen op rolski's. Interesse? Kijk dan eens

op noordsesporten.nl. Deze organisatie geeft ook jaarlijks een tijdschrift uit: Langlaufmagazine.

Gedragsregels
In Tsjechië en Polen zijn de sporen voor zowel de klassieke stijl als de schaatsstijl geschikt. Er zijn uitgebreide gedragsregels voor op de lapers. De belangrijkste zijn: respecteer de looprichting, houd rechts, staaitaan doe je hulten de sporen, dalende spursers hebben voorrang, houd voldoende afstand en houd je stokken dicht bij het lichaam als je inhaalt of ingehaald wordt.

Bereikbaarheid
Het Uitergebergte is goed bereikbaar met de trein via de regionale hoofdstad Liberec in Tsjechië. Van daaruit rijdt de lokale trein het langlaufgebied binnen via Jablonek naar Kadanov. Manachov en het Poolse Jabluzyn. Met de auto is het vanaf Utrecht 500 kilometer rijden. De winterski-liefhebber heb ik gebaat bij langlaufspecialist Vasa Sport in Gethen.

Beste periode
Afgelopen winters waren in de maanden januari en februari de sneeuwcondities op hun best. Als je sneeuwlaag te dun is om te langlaufen, zijn sneeuwcothoonen een uitstekend alternatief.

Kader met vermelding noordsesporten.nl als dé plek om informatie over langlaufen te vinden bij artikel over 'Grensoverschrijdend langlaufen' in het blad Hoogtelijn van de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging (#1, 2026).

daarmee deelname, inclusief tijdige inschrijving, aan de wedstrijden te stimuleren. En er zodoende met elkaar voor te zorgen dat er bij elke wedstrijd tijdig een goede, liefst grote opkomst is zodat de wedstrijden ook door kunnen gaan. Bij het uitkomen van dit LanglaufMAG staan er nog 3 HCN wedstrijden op de rol:

- Bergzicht Klassiek, 8 november (SLT)
- Bedafloppet, 21 november (Bedaf)
- Wintertriathlon Gouda, 28 november (Gouda)

Het moge duidelijk zijn dat door deelname hieraan het hele klassement nog overhoop kan worden gegooit. Dus schrijf je in!

Mocht je nog twifelen: trainen voor deze wedstrijden en het meedoen is een optimale voorbereiding voor het NK langlauf in Ramsau 11 - 16 januari 2027!



Uitslag HCN 2025

DAMES	1	Tosca de Wit
	2	Marleen van Roessel
	3	Andra Gherghiceanu
DAMES JEUGD	1	Iris van Duijnhoven
HEREN	1	Peter van Driel
	2	Jos Verest
	3	Helmer Hooijbergh
HEREN JEUGD	1	Florian Tijssen

EINDKLASS

DAMES

		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATH. (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KMS	RANG IN LEEFTIJDKLASSE
1	Marlies Nipius	2.700	900	6	4.949	326	V40 1
2	Tosca de Wit	2.666	889	7	5.717	500	V30 1
3	Andra Gherghiceanu	2.394	798	7	4.980	306	V40 2
4	Alie Snijders	2.190	730	5	3.170	283	V50 1
5	Anja Verdiesen	2.155	718	7	4.503	226	V60 1
6	Bernadette Lohmann	2.061	687	3	2.061	340	V40 3
7	Astrid Hoppenbrouwer	1.930	643	3	1.930	97	V60 2
8	Dieuwke de Vries	1.884	628	3	1.884	70	V60 3
9	Ilja van Meerveld	1.730	577	3	1.730	222	V50 2
10	Anna van der Rhee	1.809	905	2	1.809	73	V40 4
11	Anne Hoskam	1.540	770	2	1.540	91	V30 2
12	Mari Murel	1.427	714	2	1.427	93	V40 5
13	Jacomina Eijkelboom	1.309	655	2	1.309	120	V50 3
14	Irene Bindenga	1.291	646	2	1.291	93	V50 4
15	Fenna Fruithof	1.281	641	2	1.281	69	V50 5
16	Eva Boswinkel	1.086	543	2	1.086	93	V50 6
17	Mathilde Prins	1.085	543	2	1.085	75	V20 1
18	Gees van der Schoor	1.051	526	2	1.051	75	V60 4
19	Nel van der Meijs	997	499	2	997	72	V60 5
20	Eline Begemann	989	495	2	989	120	V30 3
21	Ulla de Wreede	932	466	2	932	120	V50 7
22	Laetitia Nikkels	832	416	2	832	75	V30 4
23	Nancy Lucienne Caviat	694	347	2	694	52	V70 1
24	Marleen van Roessel	846	846	1	846	30	V30 5
25	Katja Kleinveld	676	676	1	676	90	V50 8
26	Renata van der Gragt	645	645	1	645	30	V50 9
27	Bibi van der Horst	611	611	1	611	45	V30 6
28	Bettie Eek	573	573	1	573	30	V60 6
29	Wendy van der Steen	572	572	1	572	30	V60 7
30	Myrthe van den Reek	570	570	1	570	30	V30 7
31	Michaela Hogenboom	567	567	1	567	50	V40 6
32	Anique van Walsum	565	565	1	565	30	V50 10
33	Floor Janssen	560	560	1	560	90	V20 2
34	Leonie Walta	556	556	1	556	30	V50 11
35	Annijsje van Es Johansson	552	552	1	552	45	
36	Lotte van der Vaart	549	549	1	549	90	
37	Esmee Houbiers	549	549	1	549	45	
38	Eva Houbiers	549	549	1	549	45	
39	Joanne Kloosterboer	549	549	1	549	45	
40	Tessa Caspers	547	547	1	547	43	
41	Marloes Achermann	546	546	1	546	43	
42	Anne Moonen	545	545	1	545	45	
43	Anna van Goethem	543	543	1	543	43	
44	Christel Paganoni	527	527	1	527	43	
45	Sofie Fransen	520	520	1	520	30	V50 12
46	Merel de Sain	510	510	1	510	43	
47	Trees van Ruyven	508	508	1	508	26	V60 8
48	Nina Groen	506	506	1	506	43	
49	Ineke van den Oever	502	502	1	502	43	V30 8
50	Maartje Wakker	500	500	1	500	26	V40 7
51	Christel Jonker - van Essen	497	497	1	497	25	
52	Maaike Kok	489	489	1	489	90	
53	Rinske Moesman	489	489	1	489	30	V50 13
54	Kim de Bie	488	488	1	488	30	
55	Alexandra Loudon	486	486	1	486	43	
56	Wanda Wuyts	481	481	1	481	30	V60 9

DAMES JEUGD

1	Emma van der Kaaden	873	873	1	873	43	V10 1
---	----------------------------	------------	------------	----------	------------	-----------	--------------

DAMES

57	Evelien Folkeringa	477	477	1	477	45	
58	Renske Postma	477	477	1	477	42	
59	Arleike Teunisse	466	466	1	466	90	V30 9
60	Carolina van Baalen	460	460	1	460	43	
61	Simone Langeveld	460	460	1	460	30	V50 14
62	Laura Doan	459	459	1	459	30	
63	Judith Anema	452	452	1	452	26	
64	Yvonne Bontekoning	449	449	1	449	43	
65	Maria Duisings	448	448	1	448	47	
66	Jacoba Baauw	437	437	1	437	90	
67	Josien Bovenberg	435	435	1	435	43	
68	Judith van Gool	422	422	1	422	50	
69	Saskia Frielink	416	416	1	416	30	
70	Corien Hiddink van der Poel	406	406	1	406	30	
71	Miriam Busstra	405	405	1	405	30	
72	Imke Kleinbekman	402	402	1	402	30	
73	Liselotte Mulder	402	402	1	402	30	
74	Yue Jaarsma	401	401	1	401	30	
75	Sabina Smallegange	400	400	1	400	43	
76	Helene van Ettinger-Veenstra	398	398	1	398	30	
77	Danielle Straaten	398	398	1	398	28	V50 15
78	Resi Claessens	395	395	1	395	50	V60 10
79	Maaïke van Roij	395	395	1	395	28	
80	Yvonne Kishna	383	383	1	383	90	
81	Kayleigh Stewart	383	383	1	383	45	
82	Kristina Fischer	381	381	1	381	30	
83	Arlene Groenewold	379	379	1	379	43	
84	Marion Fokkert	376	376	1	376	90	V50 16
85	Petra Seegers	376	376	1	376	90	V50 17
86	Linda Smallegange	375	375	1	375	43	
87	Eugénie de Jong	370	370	1	370	30	
88	Kim Dekker	369	369	1	369	90	V40 8
89	Willemijn van Varik	369	369	1	369	43	
90	Nienke Hommes	367	367	1	367	30	
91	Wendy Tijssen	356	356	1	356	43	V50 18
92	Dorien Kersten	348	348	1	348	30	
93	Marianne de Nooij	339	339	1	339	30	V50 19
94	Carin Aalbers	327	327	1	327	43	
95	Elly van der Plas	326	326	1	326	54	V60 11
96	Annet Rijnveld	307	307	1	307	30	
97	Eva van de Pol	307	307	1	307	30	
98	Cassandra Vissers-Petrulis	301	301	1	301	28	
99	Petra Vissers	301	301	1	301	28	
100	Ineke van der Roest	277	277	1	277	30	
101	Gerda Struis	274	274	1	274	54	V60 12

EMENT 2026

HEREN									
1	Rick Hoenderop	2.895	965	4	3.807	190	M40	1	
2	Machiel Ittmann	2.497	832	6	4.830	455	M50	1	
3	Herman Hofs	2.212	737	4	2.908	132	M70	1	
4	Jon Einar Visser	2.188	729	4	2.897	170	M20	1	
5	Jos Verest	2.095	698	3	2.095	90	M60	1	
6	Sidney Teeling	2.086	695	6	4.108	215	M60	2	
7	Maikel Valckx	2.014	671	4	2.586	348	M50	2	
8	Roland Nap	1.904	635	3	1.904	165	M50	3	
9	Menno Wiersma	1.861	620	3	1.861	142	M50	4	
10	Michel Riemersma	1.658	553	3	1.658	128	M40	2	
11	Jeroen van Rij	1.656	552	3	1.656	126	M50	5	
12	Leo Lansbergen	1.639	546	3	1.639	112	M70	2	
13	Bert Nap	1.589	530	3	1.589	165	M60	3	
14	Marc Vis	1.573	524	3	1.573	222	M40	3	
15	Edo Haitsma	1.473	491	3	1.473	161	M50	6	
16	Alwin Pot	1.266	422	3	1.266	142	M40	4	
17	Max Teeling	1.740	870	2	1.740	100	M20	2	
18	Peter Keurntjes	1.206	603	2	1.206	52	M60	4	
19	Gijs Visser	1.193	597	2	1.193	73	M60	5	
20	Elwin van der Gragt	1.169	585	2	1.169	75	M60	6	
21	Denis Bibollet-Ruche	1.166	583	2	1.166	84	M50	7	
22	Wilco Verkuijlen	1.127	564	2	1.127	84	M50	8	
23	Martin Hollander	1.042	521	2	1.042	112	M50	9	
24	Michel Kuipers	1.042	521	2	1.042	84	M40	5	
25	Caspar Kramers	1.034	517	2	1.034	132	M50	10	
26	Rutger Wind	961	481	2	961	120	M40	6	
27	Anton George Austin	945	473	2	945	132	M30	1	
28	Hugo Nusteling	935	468	2	935	120	M60	7	
29	Albert Cool	907	454	2	907	56	M70	3	
30	Wigger Heslinga	889	445	2	889	132	M30	2	
31	Lennard Kooy	878	439	2	878	132	M30	3	
32	Jeroen van der Hoff	851	426	2	851	72	M60	8	
33	Casper Verwiel	753	377	2	753	71	M60	9	
34	Wouter Locher	749	375	2	749	120	M40	7	
35	Malcolm Begemann	725	363	2	725	120	M70	4	
36	Jeroen de Leur	877	877	1	877	43	M30	4	
37	Björn Haring	874	874	1	874	90	M50	11	
38	Nils Boomsma	825	825	1	825	43	M50	12	
39	Helmer Hooijbergh	793	793	1	793	30	M10	2	
40	Thomas Wieling	759	759	1	759	43	M30	5	
41	Samuel Zwartjes	729	729	1	729	43	M30	6	
42	Marco Akkermans	729	729	1	729	42	M50	13	
43	Jasper Put	718	718	1	718	90	M20	3	
44	Stefan Pernetta	712	712	1	712	90	M50	14	
45	Sven van Koutrik	706	706	1	706	43	M30	7	
46	Arnout Rijpkema	697	697	1	697	43			
47	Joris Commandeur	697	697	1	697	43			
48	Jan Vis	693	693	1	693	25			
49	Frans van Heteren	685	685	1	685	30	M60	10	
50	Bastiaan Lagaune	673	673	1	673	90			
51	Klas Oberg	670	670	1	670	30	M60	11	
52	Frank Makken	659	659	1	659	43			
53	Henk Beursgens	655	655	1	655	30			
54	Niek Schumacher	631	631	1	631	45			
55	Falko Michielse	626	626	1	626	43			
56	Reint Drenth	625	625	1	625	30	M60	12	

HEREN JEUGD									
		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS		GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATH. (OF MINDER)		AANTAL MARATHONS		TOTAAL AANTAL PUNTEN	RANG IN LEEFTIJDKLASSE
1	Toomas Boswinkel	1.313	657	2	1.313	93	M10	1	
HEREN									
57	Johan Langerak	624	624	1	624	90			
58	Tiuri Kroese	623	623	1	623	43			
59	Peter Visser	622	622	1	622	43			
60	Jort Timmer	620	620	1	620	45			
61	Floris Loeffen	616	616	1	616	43			
62	Geert van Vlucht	615	615	1	615	30			
63	Jan Arne Deodatus	614	614	1	614	90			
64	Thijs de Blaeij	608	608	1	608	30			
65	Mark Kremer	605	605	1	605	30	M30	8	
66	Corné Bastiaansen	602	602	1	602	40	M50	15	
67	Geert van Vucht	602	602	1	602	40	M60	13	
68	Rienk Smittenberg	578	578	1	578	43			
69	Friso Douma	567	567	1	567	50			
70	Michael van Woudenberg	565	565	1	565	43			
71	Sereno Hendriks	561	561	1	561	30	M30	9	
72	Ronald de Graaf	559	559	1	559	30	M50	16	
73	Olaf Rempelberg	556	556	1	556	45			
74	Dennis Theobald	549	549	1	549	43			
75	Arjan Bronsveld	538	538	1	538	45			
76	Peter Meijer	537	537	1	537	90			
77	Curt Carste	537	537	1	537	30	M50	17	
78	Koen van Essen	532	532	1	532	54			
79	Julian Somberg	523	523	1	523	90			
80	Martijn Visser	523	523	1	523	43			
81	Peer Anink	522	522	1	522	30	M60	14	
82	Wesley Jonker	519	519	1	519	50	M30	10	
83	Bart Smeets	512	512	1	512	47			
84	John Stevens	512	512	1	512	30	M60	15	
85	Joost Veenkamp	507	507	1	507	90			
86	Rudi Lammers	504	504	1	504	30	M60	16	
87	Twan van Gool	502	502	1	502	50			
88	Jair Winkelman	499	499	1	499	43			
89	Bart de Wit	499	499	1	499	30	M40	8	
90	Joost Leijnse	499	499	1	499	30	M40	9	
91	Cor de Groot	492	492	1	492	26	M70	5	
92	Jona Draaijer	491	491	1	491	45			
93	Pieter Prins	484	484	1	484	43			
94	Hans-Peter Ligthart	483	483	1	483	25			
95	Wybren Postma	480	480	1	480	90	M40	10	
96	Samuel David Teeuwisse	476	476	1	476	30			
97	Michiel Oderwald	475	475	1	475	42			
98	Johannes van de Kerkhof	471	471	1	471	43			
99	Frank Jansdam	470	470	1	470	43	M60	17	
100	Alex Veroude	463	463	1	463	43			
101	Sjoerd te Nijenhuis	459	459	1	459	54			
102	Duco Stuurman	456	456	1	456	30	M50	18	
103	Frederik Tiedemann	454	454	1	454	45			
104	Laurens Terpstra	453	453	1	453	90			
105	Hendrik H. Willemse	448	448	1	448	70			
106	Hans Coomans	448	448	1	448	50			
107	Gerard van den Berg	447	447	1	447	90			
108	Mike Blom	447	447	1	447	90			



Nederlandse
Ski Vereniging

NOORDS FESTIVAL 2027

9 – 17 januari 2027
Ramsau am Dachstein

Voor veel Nederlandse langlaufers is het Noords Festival hét hoogtepunt van de winter. Een week waarin alles draait om samen genieten van de sport: van inspirerende lessen en uitdagende clinics tot mooietochtendoorhetwinterlandschap van Ramsau am Dachstein.

Maar bij het Noords Festival staat er meer op het programma dan alleen langlauflessen. Wie in is voor extra uitdaging kan deelnemen aan de biatlonclinic en -wedstrijd, een sneeuwschoenwandeling of een toertocht. En als hoogtepunt van de week kan je natuurlijk ook meedoen met het NK Langlauf.

Of je nu voor het eerst op de langlaufski's staat of al jarenlang ervaring hebt, dankzij het gevarieerde aanbod is er voor ieder niveau een passend programma. Net als de afgelopen drie edities vindt het Noords Festival in 2027 plaats in het Oostenrijkse Ramsau am Dachstein.

Het volledige programma, meer informatie en de link voor aanmelden vind je via de QR-code.



HEREN						HEREN						3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATH. (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KMS	RANG IN LEEFTIJDKLASSE
> 109	Stefan van Dijk	447	447	1	447	90	165	Thijs Hobbenschot	366	366	1	366	90				
110	Bart Doornbos	446	446	1	446	26 M50 19	166	Nickel Blankevoort	365	365	1	365	90				
111	Ynzo Jonkhoff	442	442	1	442	45	167	Jan Busstra	364	364	1	364	30				
112	Geert Verhagen	441	441	1	441	90	168	Kimmo Oostenmeyer	363	363	1	363	90 M50 22				
113	Edwin Ermers	438	438	1	438	220 M50 20	169	Niek Schumacker	363	363	1	363	90				
114	Hein Willemse	437	437	1	437	90	170	Bart Doornos	362	362	1	362	90				
115	Adriaan Martin de Geus	437	437	1	437	54	171	Erik Korthals Altes	361	361	1	361	43				
116	Sigurd Diepens	435	435	1	435	54	172	Mik van der Ham	358	358	1	358	54				
117	Silvester Draaijer	435	435	1	435	45	173	Magchiel Koekkoek	356	356	1	356	30				
118	Merijn Jacobs	434	434	1	434	54	174	Raff Koekkoek	356	356	1	356	30				
119	Rob Gringhuis	433	433	1	433	47 M60 18	175	Johannes van Wijngaarden	355	355	1	355	45				
120	Nasir Shadravan	432	432	1	432	43	176	Gert Habing	354	354	1	354	90 M50 23				
121	Danny Kok	431	431	1	431	43	177	Alexander Woltersom	353	353	1	353	42				
122	Martijn Oosterwoud	431	431	1	431	43	178	Jelle ten Brinke	351	351	1	351	90				
123	Henk van Halteren	430	430	1	430	90	179	Bas van de Goor	350	350	1	350	90 M50 24				
124	Paul Beele	430	430	1	430	45	180	Eelco de Koning	350	350	1	350	90 M60 24				
125	Marc Houbiers	429	429	1	429	45	181	Rob Sijbers	347	347	1	347	50				
126	Joost Reniers	427	427	1	427	45	182	Floris Groen	346	346	1	346	90				
127	Tobias Read	427	427	1	427	30 M60 19	183	Sander Engels	346	346	1	346	90				
128	Eeke Weenink	426	426	1	426	42	184	David van Boven	345	345	1	345	90				
129	Peter Kiekebos	423	423	1	423	54	185	Dirk-Jan Kuijt	343	343	1	343	54				
130	Yuri van den Bogaerde	420	420	1	420	70	186	Freerk de Vries	343	343	1	343	30				
131	Stijn Simkens	418	418	1	418	90	187	Henk Molendijk	343	343	1	343	30				
132	Theo van Esch	417	417	1	417	70 M40 11	188	Mink Blankevoort	342	342	1	342	90				
133	Jack Locker	416	416	1	416	30	189	Joep Biemond	342	342	1	342	45				
134	Mark Osinga	416	416	1	416	30 M60 20	190	Pascal Minjon	341	341	1	341	90				
135	Pino van de Ven	414	414	1	414	90	191	Jan Schuijt Henk	340	340	1	340	90				
136	Jeroen de Korte	407	407	1	407	45	192	Iwan Lawerman	340	340	1	340	70 M50 25				
137	Jan Rus	407	407	1	407	30 M60 21	193	Menno Jorna	339	339	1	339	54				
138	Jelmer Rouwé	406	406	1	406	90	194	Bart Ybema	339	339	1	339	42				
139	Jorn de Vlieger	406	406	1	406	90	195	Niels van Stijjn	333	333	1	333	90				
140	Godfried ten Barge	402	402	1	402	42	196	David Schouten	333	333	1	333	45				
141	Arjan Wind	401	401	1	401	54	197	Max de Man	333	333	1	333	45				
142	Jan van Beekum	401	401	1	401	30	198	Wilco Vroman	332	332	1	332	90				
143	Frank Termaaten	398	398	1	398	30 M60 22	199	Ewout Prins	329	329	1	329	54				
144	Jan Pebesma	395	395	1	395	30	200	Imre Esser	324	324	1	324	25				
145	Reinier Overmaat	394	394	1	394	30	201	Hans Elsinga	316	316	1	316	30				
146	Hendrik Sereno	393	393	1	393	90	202	Ernst Soons	314	314	1	314	54				
147	Remco Vrasdonk	393	393	1	393	90	203	Micha Reusen	310	310	1	310	54				
148	Jan Willem de Geus	388	388	1	388	90	204	Eelco Rem	303	303	1	303	30				
149	Joahannes Heijssen	385	385	1	385	90	205	Henricus Zumbrink	303	303	1	303	30				
150	Robert van Raamsdonk	385	385	1	385	43	206	Sammy Mol	282	282	1	282	54				
151	Herou Pepyn Swagemakers	384	384	1	384	90	207	Bart Stolmeijer	274	274	1	274	43				
152	Harrie Oelers	384	384	1	384	30	208	Tom Boersma	272	272	1	272	54				
153	Boris Oosterbaan	383	383	1	383	90	209	Bob Nuij	260	260	1	260	54				
154	Robbert Zonderland	383	383	1	383	90	210	Hugo Laurman	257	257	1	257	30				
155	Martin Jongbloed	382	382	1	382	90	211	Fop Alers	213	213	1	213	30				
156	Philip Gorter de Vries	382	382	1	382	90											
157	Leon Rijken	381	381	1	381	50											
158	Marc De Rooij	376	376	1	376	30 M50 21											
159	Timothy Veel	375	375	1	375	54											
160	Gé Frielink	375	375	1	375	45											
161	Thijs Talboom	374	374	1	374	30											
162	Michiel de Monchy	371	371	1	371	45 M60 23											
163	Gerard Meijer	370	370	1	370	90											
164	Niels Jakeman	368	368	1	368	45											



VIER BROERS BESMET MET HET LANGLAUFVIRUS

Als menig Nederlandse jongeling was ook Bert begonnen met alpineskiën. Totdat, inmiddels ruim 25 jaar geleden, het langlaufvirus toesloeg. Sindsdien heeft hij nooit meer een alpine ski aangeraakt! Zijn vriendin was destijds gestationeerd in het Noorse Stavanger. Toen hij haar die eerste winter bezocht, nadat zij een lokale cursus had gevolgd, troonde zij hem mee naar de lokale supermarkt voor een heuse langlaufset. Niet te duur, stel je voor dat hij het niks zou vinden, maar Bert was direct verkocht. Hoe gaaf om op deze manier tijd met elkaar in de sneeuw door te brengen en te genieten van de prachtige natuur.

Tekst: Bert Nap en Dieuwke de Vries

HET BEGIN

Enthousiast als Bert was heeft hij broer Piet een weekend meegenomen naar het Sirdal. Toen ook hij enthousiast was ontstond langzamerhand het idee om er ook hun andere broers Sjors en Roland bij te betrekken. En - waarom ook niet - zijn ze direct begonnen aan een huttentocht. Met vliegtuig en trein reisden naar het hoogste punt op de Hardangervidda in Noorwegen. Hier zijn ze eerst twee nachten gebleven om wat meters te maken. Vervolgens de rugzakken op, gevuld met eten voor een week, zijn ze op pad gegaan. Helemaal volgens plan ging dat niet. In de loop van de dag kwamen ze erachter dat ze niet de goede grid in hun

navigatie hadden staan. Ook bleek dat ze toch iets meer tijd nodig hadden dan verwacht. Na 11 uur bereikten ze, vermoeid en na enig zoeken, apetrots hun hut! Totdat enige tijd later enkele dames de hut in kwamen die dezelfde tocht hadden gedaan in 6(!) uur. En ja, het was hun opgevallen dat langlaufers voor hen vaak moesten zijn gevallen. Misschien dat ze, voor een tocht met een rugzak, toch andere langlaufski's nodig hadden dan de smalle ski's waar ze nu mee liepen?

JAARLIJKSE HUTTENTOCHTEN

Het zaadje was gepland. Deze tocht was het begin van een jaarlijkse huttentocht met drie of vier broers in het zuiden van Noorwegen. Tochten met steeds meer ervaring, beter materiaal en steeds weer

een enorm plezier in het langlaufen, in het verblijf in de hutten met de houtkachel, in het smelten van de sneeuw en alles wat er verder bij komt kijken.

Roland en Sjors hebben nog een nacht geprobeerd in een zelfgemaakt sneeuwhol te slapen, maar kwamen er halverwege achter dat je hier meer voor nodig hebt dan een standaard slaapzak. En als een heuse brandweerman werd Sjors de hoofdstoker, waarbij het verschil tussen de binnen- en buitentemperatuur zo maar op kon lopen tot 40 graden en de ramen open moesten om binnen verkoeling te krijgen.

Om gezondheidsredenen zijn de huttentochten inmiddels omgezet in dagtochten vanuit een vaste hut, maar het plezier blijft.



vlr Piet Roland en Bert
(Oppet Spar 2023)



Sjors

VASALOPPET EN BIRKEBEINER

In 2015 schreven Roland en Bert zich in voor de Vasaloppet. Tijdens de voorbereidingen met Vasasport werd steeds meer duidelijk dat hun techniek behoorlijk te wensen overliet. Dus toen toch maar de nodige cursussen gedaan. De eerste editie van de Vasaloppet was spannend, want het is moeilijk om je voor te stellen

hoe zo iets in zijn werk gaat, wat er allemaal bij komt kijken om het 90 km lang vol te houden en hoe je energie goed te verdelen. Maar het smaakte duidelijk naar meer. En ook dát hebben de broers gezamenlijk opgepakt. Naast de Vasaloppet hebben Piet, Roland en Bert ook diverse keren de Birkebeiner gedaan.

FANTASTISCHE HERINNERINGEN

Het was iedere keer weer mooi om te zien dat vier broers op zoveel verschillende manieren hebben kunnen genieten van het langlaufen en de huttentochten. He-las is Sjors, die als geen ander hield van de tochten met zijn sleetje en de rituelen van het huttenleven, dit voorjaar overleden. De dierbare herinneringen blijven.

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

SKI CLASSIC'S TEAM EMTEC NORDIC: GEBOUWD VANUIT PASSIE

Tekst: Marlies Nipius



Toen het XC-Ski.de Team na het seizoen 2024/25 stopte, kwam dat voor de teamleden niet als een verrassing. Ze voelden al langer dat het project zijn einde naderde. En dus waren de eerste gesprekken over een eigen team al begonnen nog vóór het doek voor XC-Ski.de Team definitief viel. Een eigen team, want wij kennen toch de sport en de wedstrijden; wij hebben toch ervaring binnen het Ski Classics-circuit; en wij beschikken toch over een sterk netwerk in de langlaufwereld? Gesprekken dus die de basis vormden voor ons eigen team: Team Emtec Nordic.

Wat begon als een ambitieus idee groeide uit tot concreet plan. In plaats van afwachten besloten we zelf verantwoordelijkheid te nemen en iets nieuws op te bouwen. Achteraf was juist die mentaliteit de belangrijkste reden waarom Team Emtec Nordic vandaag bestaat, een nieuw internationaal team binnen Ski Classics.

VAN IDEE NAAR WERKELIJKHEID

Wat volgde waren maanden van plannen, bellen, vergaderen en organiseren. Achter elk team aan de start gaat een enorme hoeveelheid werk schuil. Sponsors overtuigen, materiaalpartners zoeken, budgetten opstellen en logistieke uitdagingen oplossen.

Het hielp dat drie leden van het kern-team in Oost-Zwitserland wonen om samen aan een duidelijke toekomstvisie te werken. Doel was een omgeving te creëren waarin sporters zich thuis voelen, elkaar helpen, kennis delen en samen beter worden.

VERTROUWEN VAN ONZE SPONSOREN

Een nieuw team kan niet bestaan zonder mensen die vanaf dag één in het project geloven. Hoofdsponsor Emtec, het bedrijf van één van onze oprichters, speelde vanaf het begin een belangrijke rol in de ontwikkeling van het team.

Ook Cube Store Chur stapte vroeg aan boord. Als bekende fiets- en nordicwinkel, geleid door een goede vriend van het team, was hun steun van grote waarde. De samenwerking met Bedzzz heeft voor mij persoonlijk een bijzondere betekenis. Mijn oom geloofde vanaf het begin in ons project en besloot het team te ondersteunen. Dat vertrouwen was ontzettend waardevol in een periode waarin we nog volop aan het opbouwen waren.

ONS EERSTE SEIZOEN

Ons eerste seizoen was een intens leerproces. We moesten niet alleen presteren als atleten, maar tegelijkertijd ontdekken hoe je een Pro Team runt. Elke wedstrijd leverde nieuwe ervaringen op. Bij een nieuw team draait succes niet uitsluitend om uitslagen. Net zo belangrijk is het leggen van een solide basis voor de toekomst. Toch waren er ook sportieve hoogtepunten. Voor mij was de overwin-





ning in Ylläs-Levi een hoogtepunt van het seizoen. Een wedstrijd waarin alles klopte: de voorbereiding, het gevoel op de ski's en het vertrouwen dat gedurende de winter was gegroeid.

'De mooiste projecten ontstaan op de meest onverwachte momenten'

Ik ben trots op mijn tweede plaats in het veteranenklassement. In een steeds sterkere competitie is dat een mooie bevestiging dat ervaring nog altijd een belangrijke rol speelt. Nog belangrijker was de teamprestatie: een 25ste plaats in het algemeen klassement. Daar mogen we met recht trots op zijn.

MEER DAN ALLEEN WEDSTRIJDEN

Wat Team Emtec Nordic voor mij bijzonder maakt, zijn niet alleen de wedstrijden. Het zijn de uren die we samen door heel Europa doorbrengen. De trainingskampen, de gezamenlijke diners na een zware wedstrijddag en de gesprekken tijdens lange trainingen. En vooral de momenten waarop iemand een mindere dag heeft en de rest van het team klaarstaat om te helpen.

In een sport die vaak individueel aanvoelt, hebben wij iets opgebouwd dat

verder gaat dan alleen prestaties. Dat is misschien wel onze grootste overwinning van het afgelopen seizoen.

DE TOEKOMST

Wat begon met grote onzekerheid na het stoppen van het XC-Ski.de Team, groeide uit tot een volwaardig Pro Team met een duidelijke identiteit en sterke toekomstvisie.

We willen blijven groeien, sportief, organisatorisch en als team. We willen nieuwe partners aantrekken, onze sponsors meer zichtbaarheid geven en blijven bijdragen aan de ontwikkeling van de langlaufsport in Zwitserland en daarbuiten. Onze Zwitserse basis blijft belangrijk. Van daaruit bouwen we verder aan een project dat inmiddels internationale ambities heeft gekregen.

Komend seizoen willen we opnieuw een stap vooruitzetten, want uiteindelijk is Team Emtec Nordic meer dan een naam op een wedstrijdshirt. Het is een avontuur dat we samen zijn begonnen en waarvan het mooiste hoofdstuk vast nog moet komen.



Samenstelling Team Emtec Nordic seizoen 2026/27

Manuela Deigentesch		Duitsland		33 jaar
(directeur)				
Marlies Nipius		Nederland	...	43 jaar
(organisatie)				
Erica Smedberg		Zweden		39 jaar
Sandra Noren		Zweden		40 jaar
Louise Lindblom		Zweden		31 jaar

Volg Team Emtec Nordic op Instagram via @team.emtec.nordic. Wie het team rechtstreeks wil ondersteunen, kan terecht op onze GoFundMe-pagina.

Ski-Classics

De Ski Classics bestaat sinds 2011 en is een wedstrijdscircuit van deelname aan Europese langlaufmarathons in de klassieke stijl. In het seizoen 2025/26 waren er 13 wedstrijden verspreid over 9 weekenden in 6 landen. Pro Teams kunnen volledig uit professionals, volledig uit amateurs als uit een mix van beiden bestaan. Waarbij een professional van de sport kan leven. Het maximumaantal deelnemende teams is bepaald op 35; in het seizoen 2025/26 stonden 29 Pro Teams aan de start.



HET ENGADIN

EEN VEELZIJDIG EN SNEEUWZEKER LANGLAUFGEBIED

Tekst: Aaldrik Tiktak en Dieuwke de Vries

Dit jaar viel Glacier Loss Day in Zwitserland op 29 juni. Op die dag was alle sneeuw gesmolten die in de winter op de gletsjers gevallen was. Gemiddeld werd dit punt de afgelopen 20 jaar midden augustus bereikt. Dit betekent dat de gletsjers ook dit jaar verder en harder smelten. De oorzaak is natuurlijk het opwarmende klimaat. Voor ons langlaufers een reden tot zorg, want zonder sneeuw bestaat onze mooie sport niet meer. En toch rijden of vliegen we elk jaar met zijn allen naar de sneeuw. Reden voor LanglaufMAG om de komende jaren aandacht te besteden aan langlaufgebieden die goed per openbaar vervoer bereikbaar zijn.

MET HET RODE TREINTJE VAN DE RHÄTISCHE BAHN DE BERGEN IN Het Engadin rond het mondaine Sankt Moritz is zo'n gebied. De nachttrein brengt je in ruim 11 uur slapend naar Zürich, waar je overstapt op de trein naar Landquart in het Rijndal. Daar begint het avontuur echt: de bekende rode trein van de Rhätische Bahn brengt je tot diep in het hart van het Zwitserse Engadin. Piepend en krakend in de vele bochten kom je steeds hoger, het groene landschap verandert langzaam in het zo geliefde

witte landschap waar je aan het eind al de eerste langlaufers ziet. Je stapt uit bij één van de vele stationnetjes en wandelt naar je hotel of appartement dat vrijwel altijd op een steenworp afstand ligt.

240 KILOMETER GOED GEPREPAREERDE LOIPES

Eenmaal aangekomen wacht je een voor Midden-Europese begrippen groot en vooral sneeuwzekeer langlaufgebied. Die sneeuwzekeerheid hangt samen met de hoogte: de meeste loipes liggen tussen de 1600 en 1800 meter. Het gebied is verrassend veelzijdig. De loipes in het dal van de Inn zelf zijn eenvoudig en meestal geschikt voor beginners. Het Stazerwald bij Pontresina vormt een uitzondering. Menig beginnend langlaufer vliegt daar tijdens de skimarathon uit de bocht en belandt in één van de matrassen die daar zijn opgehangen. Niet voor niets heeft dit de bijnaam Matratzenlager. Wie de hele tocht van Maloja naar Zernez doet, heeft ruim 50 kilometer afgelegd. De bikels kunnen dat in één dag doen, maar als je wilt genieten van de vele uitzichten, is het raadzaam het op te splitsen in

twee of drie dagen. Waar je ook begint of uitstapt, de Rhätische Bahn (of Postbus) brengt je altijd terug naar je hotel of appartement.

GROTE VERSCHILLEN TUSSEN NOORDEN EN ZUIDEN VAN HET ENGADIN

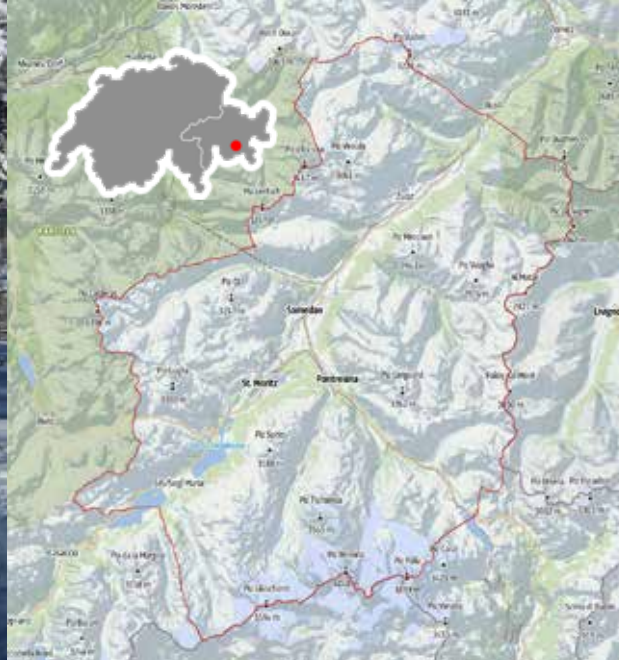
Eigenlijk bestaat het Engadin uit twee gebieden dat gescheiden wordt door het Stazerwald bij Pontresina. Het gebied ten noorden van Pontresina is een breed rivierdal met dorpjes waar de tijd nog heeft stilgestaan. De rustzoeker vindt in plaatsjes als Bever, La Punt en Zuoz zijn gedroomde plek. Het gebied ten zuiden van Pontresina heeft een paar grote meren waarover je deels langlaufft. De uitzichten over de omliggende vierduizenders zijn adembenemend. Je vindt er plaatsen als Silvaplana en het mondaine en luxe alpine skioord Sankt Moritz, die meer gericht zijn op toerisme.

DE ZIJDALEN IN

Er zijn drie zijdalen met loipes: Val Bever, Val Roseg en Val Fex. Je kunt ook nog naar de Morteratsch gletsjer skiën. In

'Waar je ook begint of uitstapt, de Rhätische Bahn brengt je altijd terug naar je hotel of appartement'





Val Roseg klim je door dennenbossen langs de beek zo'n 200 meter omhoog. Als je het bos uitkomt krijg je een fenomenaal uitzicht over de bijna 4000 meter hoge bergen van de Bernina. Het taartenbuffet bij restaurant Roseg Gletscher schijnt legendarisch te zijn! Ook Val Fex biedt uitzichten op verschillende vierduizenders. De klim naar de Morteratsch

gletsjer is behalve mooi ook educatief: je kunt met eigen ogen zien hoever de gletsjer zich de laatste jaren heeft teruggetrokken. Dat was precies de reden dat je met de trein kwam toch?

EEN DAGJE NIET LANGLAUFEN?

Als je een dagje geen zin hebt om te langlaufen, trek er dan op uit met de Rhä-

tische Bahn. Je kunt bijvoorbeeld de trein naar Tirano in Italië nemen en daar genieten van een echte espresso. Deze treinreis is zo mooi dat het op de UNESCO erfgoedlijst staat. Je passeert de 2400 meter hoge Berninapas en het unieke cirkelviaduct bij Brusio. Vanuit Tirano neem je dezelfde route terug, maar dat heb je amper in de gaten zo anders is het uitzicht.

Na inspanning op de loipe verdient je lichaam optimaal herstel.

Kies je voor zacht comfort met de Perfect Pillow Comforter, of ga je liever voor stevige ondersteuning met de Perfect Pillow Supporter?



Supporter
€79,-

Comforter
€69,-

**perfect
pillow**

Dit is geen product.
Dit is jouw start van de dag.



Scan de QR-code en bestel
jouw Perfect Pillow.
Ontvang 10% korting met code:
LANGLAUF10

www.perfect-pillow.nl



RULTRA

EEN DEENSE MONSTER-ROLSKITOCHT VAN 200 KM AF TE LEGGEN IN ÉÉN WEEKEND

Trouwe lezers van LanglaufMAG weten al dat Jacomina Eikelboom haar hand niet omdraait voor een uitdaging en als ultra-atleet inmiddels al heel wat extreme dingen heeft gedaan. Deze Deense RULtra, een 200 kilometer lange rolskitocht met veel hoogtemeters, stond echter nog niet op haar palmares. Dus vertrok ze afgelopen juli naar Denemarken waar ze met 10 andere rolskiërs de hitte trotseerde en tevreden over de finish kwam.

*Tekst: Jacomina Eikelboom en
Aldrik Tiktak*

HET ZAADJE

Een Amerikaanse vriend vroeg haar in mei 2026 mee te doen aan de RULtra, een 200 kilometer lange rolskitocht in Jutland, Denemarken. De introductiefilmpjes daagden haar uit mee te doen aan dit kleinschalige evenement waar maximaal 15 mensen aan mogen deelnemen. Ook al twijfelde ze wel, want als ultra-atleet is ze heel wat gewend, maar 200 zware km's op rolski's in één weekend? Hoe dan en met wat voor materiaal? Dus samen met Marco Puik (Vasa Shop) het parcours bekeken. Het is een tocht in de klassieke stijl, waarmee het type ski's al vaststond. Maar de wielen? Dat was een lastige keuze: 869 meter omhoog en

780 meter omlaag. Snelle wielen graag, maar dan zijn die afdalingen wel een fikse uitdaging. Na een testsessie op de Utrechtse Ruiterberg toch maar gekozen voor die snelle wielen. Eind juni was alles rond en kon ze op pad.

DE EERSTE DAG: RELATIEF VLAK OVER OUDE SPOORLIJNEN

De start is vroeg in de ochtend. Het is een drukte van belang bij Morten Westin, de organisator van het evenement. We zijn met elf deelnemers en er is een volgwagen. Het gezelschap is internationaal: naast Jacomina en haar Amerikaanse vriend Wayne is er een Noor, de rest is Deens.

'Ik ben gespannen: wat komen we onderweg tegen, hoe ziet het parcours eruit en

hoe warm wordt het? Na de groepsfoto wandelen we een klein stukje naar beneden. Het zou immers zonde zijn om me-



teen al een uitglijder te maken. Het eerste deel van het parcours gaat over een oude spoorbaan en is vlak. Het asfalt rolt prima en iedereen is blij onderweg te zijn.

De eerste stop is na 20 km in Karup, bij een bakker waar we koffie met wat lekkers bestellen. Daarna maken we tempo. Net voor de 50 km staat in Tapdrup onze grote stop gepland. Een schaduwrijke plek, perfect voor koude cola en een lunch. Schoenen uit en praten met de andere deelnemers. Ondanks de warmte zit iedereen nog vol energie. Na de middagstop rollen we 25 km door nog steeds vrij vlak terrein. De groep splitst zich in een kopgroep, een middengroep waar ik bij zit, en een rustige groep. Bij elke stop komen we weer samen. De pauzes worden langer en we zoeken steeds vaker de schaduw op om af te koelen.

De laatste 25 km zijn heuvelachtiger en ik kluun een paar keer deels de heuvel af. Mijn coördinatie neemt af en mijn lichaamstemperatuur loopt op. Ons eindpunt is de camping in Langdå. We ploffen neer en lessen onze dorst met een biertje. Amai, wat smaakt dat goed!

DE TWEEDE DAG: HEUVELACHTIG MET FINISH OP DE HOOGSTE 'BERG' VAN DENEMARKEN

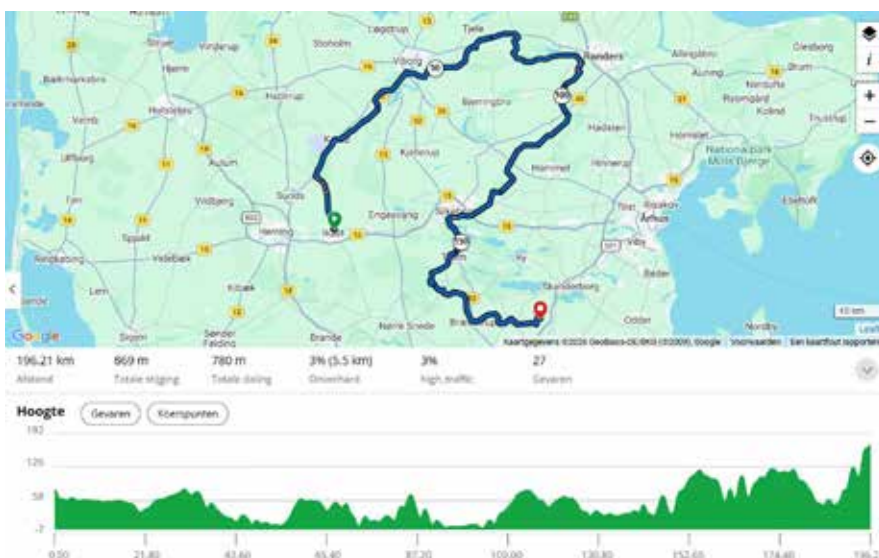
De dag start met een gezamenlijk ontbijt. De briefing maakt duidelijk dat er weliswaar weer over oude spoorbanen wordt gerold, maar dat er nu meer hoogtemeters moeten worden overbrugd. Het eindpunt is op de Ejer Bavnehøj, met 170 meter de hoogste berg van Denemarken.

De blaren worden doorgeprikt en gevoelige plekken getapet. Iets vermoeid staat iedereen klaar voor de groepsfoto van dag twee.

'We rollen over prachtige paden, met gelukkig veel schaduw. Na 25 km stoppen we in Thorsø. Het landschap is prachtig, we rollen inmiddels over een kam met mooie vergezichten. Halverwege, in Silkeborg, is de hotdogstop. Daar kijk ik naar uit, niet zozeer vanwege de hotdog, maar vooral omdat het een langere pauze is. Ik rol namelijk niet meer lek-



ker. Het is heet, mijn voeten branden en mijn drinken is lauw. Als ik aankom, wil ik alleen maar zitten. Maar ik weet dat ik moet blijven eten, dus bestel ik toch maar die hotdog. De Deense hotdog is uitgebreider dan ik gewend ben: een smakelijke worst op een broodje met remoulade, ketchup, mosterd, verse ui, gebakken ui, geroosterde uitjes en zoetzure augurk. Onverwacht smaakt hij goed en



'Ik beloof dat ik de volgende keer Nederlandse vrienden meeneem. Want dit is echt een hele toffe, uitdagende tocht!'

ik knap meteen wat op. In elk geval heb ik weer energie om beter met de hitte om te gaan. De stad uit moet ik een paar keer klunen, maar daarna rolt het weer glooiend verder. De groep valt wat uiteen. De hitte blijkt voor meerderen lastig, of speelt de vermoeidheid inmiddels ook mee? Als de zon iets minder hard brandt, herpak ik me. Bij de laatste gezamenlijke stop in Brødstrup hangt iedereen onderuit, in de schaduw van een boom. Het is niet ver meer, maar wel omhoog naar dat hoogste punt van Denemarken.

Bij de finish worden we binnengehaald door enkele supporters. Wat was dit een mooie tocht! Goed gezelschap, perfect georganiseerd en veel lol onderweg. Na de finishfoto moeten we Morten beloven dat we terugkomen. Dat doe ik graag en ik beloof dat ik de volgende keer Nederlandse vrienden meeneem. Want dit is echt een hele toffe, uitdagende tocht!



Materiaalkeuze

Net als langlaufen is rolskiën een materiaal-sport. Voor Jacomina was het belangrijk om met vertrouwen naar Denemarken af te reizen. Met 200 km in het vooruitzicht koos ze voor comfort en snelheid. Dus de snelste rubberen wielen. Spannend met zoveel afdalingen, omdat je al snel (te?) hard gaat en remmen lastiger wordt, maar hiermee kon ze veel energie besparen op vlakke stukken en in de klimmetjes. Zie voor meer informatie over rolskiwielen het artikel op pagina 40.



ROLSKIWIelen

ALLES WAT JE ER ALTIJD AL VAN HAD WILLEN (OF MOETEN?) WETEN!

Tekst: Marco Puik

Het belangrijkste onderdeel van een rolski zijn de wielen, want die bepalen voor het grootste deel of je lekker rolt. En de keuze in wielen is reuze: in breedte; in type en in snelheid. Welke wielen je kiest wordt bepaald door wat je er mee wilt doen, hoe vaardig je bent en hoe je conditie is. Daarnaast spelen je lengte en gewicht een rol en, last but not least, het parcours en de ondergrond waarop je gaat rollen. In dit artikel nemen we je mee op ontdekkingsreis door de wereld van rolski-wielen.

MATERIAALSPORT

Rolskiën is net als langlaufen een materiaal sport, waarbij vooral de wielkeuze maakt of het leuk is of niet. Wielen met te weinig weerstand (snelle wielen) kunnen maken dat je de controle verliest; wielen met te veel weerstand kunnen maken dat je energievoorraad in een zucht op is; en te smalle wielen kunnen maken dat je steeds uit balans raakt. De materiaalkeuze is dus ook bij rolskiën een wezenlijk onderdeel van de sport.

Wat is rolskiën?

Rolskiën is dé trainingsvorm voor langlaufen in Nederland. Genieten van de langlaufbeweging, dat fantastische spel van glijden en afzetten zo vanuit je huis, lekker buiten.

TWEE TYPES ROLSKI'S

Er zijn speciale types rolski's voor de skatingtechniek en voor de klassieke techniek. De klassieke rolski heeft een balk van circa 75cm, een skating ski is meestal korter, circa 58cm.

Het belangrijkste verschil zit hem in de wielen. Een klassieke rolski heeft bredere wielen van 40-55mm en in het achterwiel een lager die blokkeert bij het naar achteren duwen van de ski, waardoor je naar achter af kan zetten.

De skating rolski heeft smallere wielen (24-40mm) en, omdat je zijwaarts afzet zoals bij schaatsen, geen blokkerend achterwiel. En hoewel een breder wiel meer stabiliteit en grip geeft, moet het skate-wiel wel kunnen kantelen. Vandaar die maximale breedte van 40mm.

De diameter van de wielen, bepalend voor hoe hoog je op de rolski staat, verschilt ook: 55-65mm voor klassiek en 80-

100mm voor skating. Een hoger wiel rolt makkelijker over hobbels, een lager wiel is stabiel.

ELEMENTEN VAN BELANG BIJ KEUZE VAN HET WIEL

De vorm - Een plat wiel geeft meer stabiliteit terwijl een licht afgerond wiel soepeler stuurt. Dat laatste is vooral prettig op snelle(re) rolskiparcoursen met veel klimmen, dalen en bochten. Rol je vooral rechtdoor in de vlakke polder dan is een plat wiel weer fijner.

De samenstelling - Rolskiwielen zijn gemaakt van rubber of polyurethaan (pu). Het vloeibare materiaal wordt in een mal gegoten en gehecht aan de binnenkern van het wiel. De exacte samenstelling van het wiel en het productieproces zijn het geheim van de fabrikant. Factoren waar rekening mee wordt gehouden zijn weerstand, vormvastheid, slijtvastheid en comfort. De juiste mix bepaalt de eigenschappen van het wiel.

Een rubberen wiel is over het algemeen wat zachter en is meestal zwart van kleur. Rubber biedt veel comfort en grip. Een pu wiel wordt in heel veel kleuren gemaakt, is vormvaster, maar ook minder comfortabel. Het is een sneller wiel en het geeft minder grip op glad wegdek.

De weerstand - De weerstand van het wiel maakt dat deze sneller of trager rolt.



Veel fabrikanten geven de weerstand van het wiel aan met nummers. Marwe bijvoorbeeld hanteert nummers 0, 6, 7, 8 en racing speed. Swenor (en veel andere fabrikanten) werken met 1, 2, 3 en 4. Hoe hoger het nummer hoe hoger de weerstand.

De vormvastheid - Een sneller rubber wiel is zachter van materiaal en daardoor minder vormvast. Bij rolskiërs boven de 75 kilo die snelheden boven de 25km/u halen kan dat problemen geven. De wielen gaan dan dweilen en rollen niet meer stabiel rechtdoor. Ga je in de vlakke polder dan is dat geen probleem, maar ga je een helling af dan kan dat uitdagend zijn. In Zweden zijn daarom wielen van type 1 en 0 niet toegestaan op bepaalde evene-

menten. De Zweedse skibond hanteert type 2 wielen als standaard.

WIELEN WISSELEN

Het frame van de rolski is gemaakt voor een specifiek wiel. De breedte van de vork bepaalt welke wiel er qua diameter en breedte in past. Zogenaamde 'spacers', kleine metalen ringetjes, tussen het frame en het wiel zorgen ervoor dat het wiel vrij loopt en recht blijft staan. Hiervoor is, helaas, geen standaard. Doordat elke fabrikant zijn eigen maten voor frames, asjes en spacers gebruikt zijn wielen dus niet goed uitwisselbaar.

Sommige fabrikanten willen nog wel eens veranderen zodat oude en nieuwe wielen niet meer passen. Merken als Swenor en Marwe zijn wat dat betreft zeer betrouwbaar en houden al jaren hetzelfde aan zodat gerepareerd en vervangen kan worden, wel zo duurzaam.

WELKE WIELEN KIES JE?

Weten dat er iets te kiezen is is één, maar hoe kies je? Uiteraard begin je met een keuze voor techniek: klassiek of skaten, want dit bepaalt het type ski. Vervolgens ga je onderzoeken welk wiel het beste bij jou past. Hier kan het beantwoorden van de volgende vijf vragen behulpzaam bij zijn:

1. Wat is je trainingsdoel – waarom rol je? Train je voor het langlaufen? Rolski je als sport om fit te worden? Wil je vooral tochten maken? Ga je de Vasaloppet of andere marathon doen?
2. Hoe is je fysiek? Gewicht, lengte, conditie, kracht, balansgevoel. Welke andere sporten doe je?
3. Hoe is je techniek en ervaring? Heb je al langlaufervaring of begin je blanco?
4. Waar ga je rollen? Het maakt nogal uit

of je op glad vlak of op grof asfalt rolt. Net zo goed als dat het uitmaakt of je liever in het bos over schelpen- of fijne gravelpaden rolt. Is het parcours glooiend? Zijn er afdalingen?

5. Rol je het hele jaar door, over nat én droog wegdek?

En dan nog, wat past het best bij jou...? Laat je adviseren en probeer het uit!

Het moge duidelijk zijn dat rolski materiaal van wezenlijk belang is: te smalle wielen; te trage wielen; verkeerde binding; foute stokken; etc. Los van techniek, die aan te leren is, kan het er allemaal voor zorgen dat je rolskiën niks vindt. En dat zou erg jammer zijn, want het is een geweldige sport om te beoefenen.

Dus laat je goed adviseren en probeer het anders eerst eens uit met een kennismakingsles of proefles. Dat kan bij één van de rolskiverenigingen en bij de Vasa Shop.

De rolski uitrusting bestaat uit:

- rolski's (skating of klassiek met juiste keuze wielen)
- (langlauf)schoenen (met voldoende steun en goed passend)
- stokken (carbon of aluminium met verwisselbare widea punt)
- binding (die bij je schoen past)
- helm
- sportbril
- handschoenen (met voldoende bescherming en dun genoeg voor de zomer)
- knie- en elleboogbeschermers (vooral aan te raden als je net begint)
- rem (optioneel en nuttig als je in heuvelachtig terrein rolt)
- stokdempers (optioneel en aan te raden als je veel en lang dubbelstokt, het voorkomt blessures aan de elleboog)
- rolskitas (wel zo makkelijk om je rolskiset in op te bergen en mee te nemen)
- heuptas of rugzakje (voor drinken, voeding en andere spulletjes)

De schoenen en stokken kun je zowel voor het rollen als voor het langlaufen gebruiken.

Wissel van wielen om optimaal te trainen

'Ik train voor de sneeuw en train dus altijd op wielen met weerstand 3 of meer.' Of dat altijd de beste methode is valt te bezien, daar de sneeuwomstandigheden ook heel verschillend kunnen zijn. Bij het rolskiën kun je zelf de 'omstandigheden' bepalen en daarmee het rollen perfect afstemmen op je trainingsdoel. Wil je kracht/krachtuithoudingsvermogen trainen dan kies je voor veel weerstand. Staat er een rustige duurtraining op het programma dan zijn wielen met minder weerstand (type 2 en 1) veel beter geschikt. Soms is het ook goed om op hogere snelheid te trainen, daar word je vaardiger van en het helpt je op snelle ijzige sporen in de sneeuw. Variatie van trainingsprikkel, niet alleen goed, maar ook gewoon leuk!

De 8 van 't Hoogt



Rolskitocht klassiek & skate
3 oktober 2027



Startpunt: Restaurant 't Hoogt, Van Weerden Poelmanweg 220, Soest

Afstanden: 45 km (grote & kleine lus), 26 km (grote lus) & 19 km (kleine lus)

Starttijd: 45 km en 26 km om 8:30 (inschrijven vanaf 8:00) 19 km om 10:00 (inschrijven vanaf 9:30)

Informatie/aanmelden: Aanmelden kan van 1 september tot 1 oktober via www.langlaufen.nl Kosten 5 euro (ter plekke te voldoen middels QR-code)

Route: De deelnemers ontvangen in de week voor de tocht een GPX.

Deelname is op eigen risico. Het dragen van een helm is verplicht, een (sport)bril en kniebeschermers wordt aangeraden.



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



SALLAND TOER
10 OKTOBER 2027

NORDIC SPORTS OOST-NEDERLAND

CROSS-SKATEN EN ROLSKIËN

MEER INFORMATIE OP:
NORDICSPORTS-OOST.NL



LANGLAUFEN & ROLSKIËN 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



Djessica



Mechiel

BEGINNERS IN BEELD

Tekst: Dieuwke de Vries

Elke langlaufvereniging organiseert lessen voor beginners. Zo ook Bedaf. Nieuwsgierig als we zijn hebben we een paar van die beginners gevraagd naar hun motivatie om zich bij Bedaf aan te melden. Aan het woord komen Djessica en Mechiel die uitgedaagd zijn te leren rolskiën en Jessica die juist graag leerde Nordic Walken.

ROLSKIËN

Jessica was voor het eerst ook eens in de winter in Kandersteg, Zwitserland. Zo'n typisch Zwitsers mooi en rustig bergdorpje waar ze in andere jaargetijden al vaker was geweest. En, zoals we wel meer horen van beginners, werd ook Jessica verrast door de langlaufers die zo duidelijk genieten zich stil door het landschap voortbewogen.

'Ik werd op slag een soort van verliefd op deze sport.'

Eenmaal weer thuis kwam Jessica al gauw uit bij bij rolskiën. Het leek haar een mooie manier om alvast te oefenen en om haar lijf te laten wennen aan de langlaufbewegingen, tenslotte moest ze van scratch af aan beginnen.

En dan is Bedaf, gezien haar woonplaats,

de meest logische keuze. Een vereniging ook die heel hecht blijkt te zijn. En op de vraag of deze eerste kennismaking smaakte naar meer kwam een volmondig ja. Sterker nog, Jessica wil niet alleen klassieken, maar ook leren skaten. En dan niet alleen rolskiën in Nederland, maar hopelijk ook een keertje op de lange latten in de sneeuw. Waarschijnlijk hebben de privélessen die ze van Wim kreeg hier ook aan bijgedragen, want hij is geduldig, geeft goede tips en zoekt daarbij ook de grenzen op van wat iemand kan en durft.

Mechiel werd op het langlaufen geattendeerd door een familielid die vond dat Mechiel als fanatiek marathonloper langlaufen vast ook heel gaaf zou vinden. Nieuwsgierig geworden is Mechiel, net als Jessica, ook maar eens gaan googlen en kwam zo bij Bedaf uit. De proefles smaakt duidelijk naar meer!

NORDIC WALKEN

Jerica is, na een periode van ziekte, zware behandelingen en herstel op zoek naar een manier om niet alleen weer conditie op te bouwen, maar ook iets te doen waarmee ze de natuur in kan. Al zoekend en pratend met anderen kwam ze uit op

Nordic Walken (zie ook pagina 22); als je het goed doet gebruik je je hele lijf zonder dat het teveel vraagt, want zware krachttraining is voor Jerica (nog) niet aan de orde. En waar doe je Nordic Walken? Juist, bij Bedaf. Jerica heeft na een proefles twee privélessen gehad en geniet volop. We hopen dat ze snel sterker en fitter wordt; een inspiratie voor anderen is ze al!



Jessica

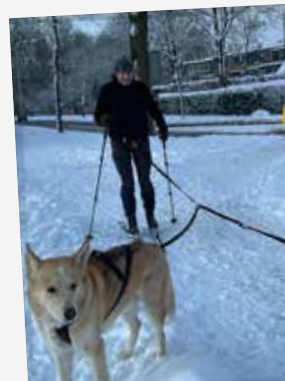
SNEEUW IN NEDERLAND!

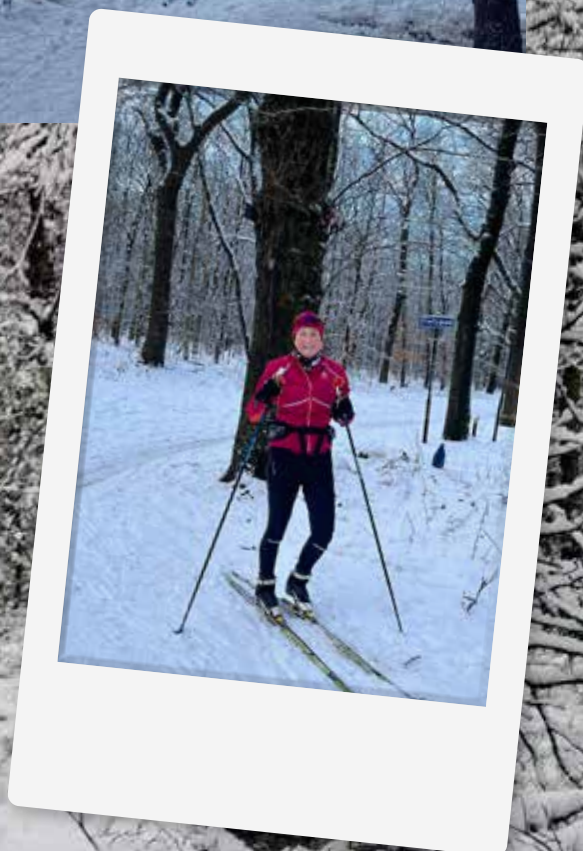
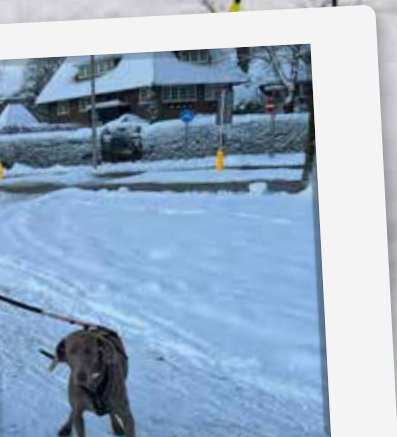
Tekst: Dieuwke de Vries

Het jaar 2026 kon niet mooier beginnen, kou in combinatie met een flink pak sneeuw. Blijer kun je ons langlaufers niet maken. De prachtige plaatjes behoeven weinig toelichting. Net als de snapshots van alle publiciteit die we hiermee kregen.

Hoewel er al jaren een draaiboek klaarligt en er genoeg sneeuw lag kon er geen NK in eigen land plaatsvinden: alle Nederlandse langlaufers die aan deze wedstrijden mee zouden willen doen zaten in Ramsau voor het Noords Festival. En hoe zuur was het dat de sneeuwcondities daar tegenvielen. Zodanig dat de Dachsteinlauf zelfs werd afgelast en er een alternatief NK lange afstand gehouden

werd op de laatste zaterdag. Ondertussen genieten we nogmaals van al die mooie plaatjes die de sneeuw in eigen land hebben opgeleverd, denken we met lichte weemoed terug aan het plezier dat we gehad hebben en hopen we van harte dat er de komende winter opnieuw een periode met meer dan voldoende sneeuw in Nederland zal zijn om heerlijk te kunnen langlaufen!







Nederlandse
Ski Vereniging

JONGE SPORTER IN DE SPOTLIGHT

Petr van den Berg

Geboren in Wageningen, opgegroeid in Tsjechië. De 18-jarige Petr van den Berg is biatleet en komt vanaf dit seizoen uit voor Nederland. Wij spraken hem over zijn grote doel: de Olympische Winterspelen van 2030 in de Franse Alpen.

Hij begon ooit met voetbal, stapte over op alpiëskiën en vond uiteindelijk zijn passie in het biatlon. Inmiddels is hij al zo'n acht jaar actief in de sport en behaalt hij in de jeugdcategorie goede resultaten op de verschillende disciplines: individueel, sprint, achtervolging en massastart.

Dit is nog maar het begin! Hij kijkt met een positieve blik vooruit en heeft grote doelen. Dit seizoen wil hij zich graag plaatsen voor de EYOF en op de langere termijn heeft hij een duidelijk doel: op de Olympische Winterspelen van 2030 staan als eerste Nederlandse biatleet.

Wij gaan Petr op de voet volgen. Heel veel succes dit seizoen!



MARATHONS DOOR DE OGEN VAN (PIEP) JONGE LANGLAUFRS

Zoals wel blijkt uit het Eindklassement van de Marathon Cup in het hart van dit LanglaufMAG zijn het doorgaans de oudere langlaufers die deelnemen aan marathons. Dat is natuurlijk niet verwonderlijk, want budget, tijd en vaak al een lange ervaring als langlaufer spelen hierin mee. Hoe tof is het dan dat er toch een paar enthousiaste jonge langlaufers zijn die hun enthousiasme maar wat graag met ons delen.

Als eerste laten we Opa Peter Jansen aan het woord die samen met zijn kleinzoons Sebastian en Tobias heeft meegedaan aan de mini Bieg Piastów. Vervolgens staat moeder Eva Boswinkel stil bij de

prestaties van haar zoon Toomas die niet alleen eindelijk, want 16 geworden, mee mocht doen met de h le Tartu marathon, maar deze zomer ook mee heeft mogen trainen met Estse toppers. En tot slot laat

vader Haj  trots zijn zoon Einar aan het woord over zijn nu al rijke schare aan ervaring met verschillende langlaufmarathons.

DE BIEG PIAST W VAN SEBASTIAN EN TOBIAS

Tekst: Peter Jansen

Toen opa Peter zijn kleinzoons Sebastian en Tobias vertelde dat hij zich had opgegeven voor de Poolse Bieg Piast w van 2026 zeiden de jongens in koor dat zij ook wilden langlaufen. Geweldig! De enthousiaste opa zette ze al jong (5 en 3 jaar oud) op de rolski's en zo zijn al heel wat kilometers gemaakt. In 2023 en 2025 waren ze mee op wintersport en hebben zo-doende aan het echte langlaufen in de sneeuw kunnen ruiken. Door zichzelf nu uit te nodigen zeggen ze dat ze het langlaufen leuk vinden. Dus werden de plannen omgegooid!

Met de hele familie, echtgenote, kinderen en de kleinzoons hebben we een huisje gehuurd in de buurt van de startplaats Jakuszyce in Polen. En iedereen ingeschreven voor de mini Bieg Piast w, die een dag voor de grote race van 50 km plaatsvindt.

Op vrijdag 20 februari was het dan eindelijk zover. De jongens stonden, samen met papa, mama, opa en oma opgesteld in het startvak. Natuurlijk herkenbaar in clubkleding van Nordic Sports Oost-Nederland. Tobias was net jarig geweest en 7 geworden, de minimumleeftijd om mee te mogen doen. Hij was daarmee meteen ook de allerjongste deelnemer. Sebastian

hoorde met zijn toen nog 8 jaar ook bij de jongere deelnemers. Een beetje gespannen waren we allemaal. Al was het maar, omdat het voor iedereen, behalve papa en opa, de eerste keer was om aan zo'n evenement mee te doen. Opgezweept door de muziek en de Poolse speaker vertrokken we voor onze race van 6 km. De jongens werden zich kranig. Sebastian samen met papa, Tobias met mama en opa ontfermde zich over zijn wederhelft.



Bieg Piast w

Deze Poolse klassieker en World Loppet met afstanden van 25 en 50 km klassiek en 30 km skating vindt in het derde weekend van februari plaats in het wintersportgebied Jakuszyce. Het parcours loopt door het IJzergebergte. De klassieke marathon trekt tussen de 6 en 7.000 deelnemers.

Sebastian finishte als eerste van de familie en mocht direct zijn medaille in ontvangst nemen. Tobias volgde alras en als jongste deelnemer werd hij speciaal door de Poolse speaker opgewacht en kreeg de microfoon onder zijn neus. Niet de Poolse taal machtig zei hij maar: 'I'm Netherlands, I'm Netherlands', en toen mocht mama het overnemen. Ook Tobias was trots toen hij zijn medaille omgehangen kreeg. Het meest trots op de deelname aan dit evenement was echter opa: 'zoals de ouden zingen, piepen de jongen!' >



TOOMAS BOSWINKEL TRAIINT MET ESTSE TOPPERS

Tekst: Eva Boswinkel

Langlaufen is voor Toomas vanzelfsprekend. Zijn ouders namen hem al op jonge leeftijd mee op wintervakanties naar Duitsland en Noorwegen. Via zijn Estse moeder Eva heeft hij bovendien een bijzondere band met de sport. In Estland leren kinderen op jonge leeftijd langlaufen tijdens de gymlessen. Als jonge atleet is trainen voor Toomas essentieel. Deze zomer kreeg hij de kans om met het Estse jeugdteam mee te trainen.

Zutphense Toomas ademt sport. Niet alleen studeert hij Sport en bewegen aan het CIOS in Arnhem, hij sport zelf ook graag: rolskiën, fietsen, hardlopen, krachttraining en, in de zomer, zwemmen. Hij traint bijna dagelijks en zou nog meer willen trainen, maar zijn studie, stage en bijbaantje kosten ook tijd. Met dat werk draagt hij bovendien bij aan de kosten voor materiaal en sportkleding en spaart hij voor een nieuwe racefiets.

VAN ZUTPHEN NAAR OTEPÄÄ

Elke zomer verblijft Toomas in Estland, waar hij op de boerderij van zijn opa logeert. Deze boerderij ligt vlak bij het sportcentrum Tehvandi in Otepää, een van de oudste nederzettingen in Estland en een bekende trainingslocatie voor langlaufers. Niet alleen de Estse toppers trainen hier, maar ook nationale teams uit andere landen.

Toen zijn moeder afgelopen mei in Estland was, liep ze het sportcentrum binnen om te informeren of Toomas in de zomer met Estse jongeren zou kunnen meetrainingen. Het toeval hielp een handje: op het moment dat zij bij de receptie vroeg wie ze daarvoor kon benaderen, kwam Aivar Rehema, sinds 2022 coach



van het Estse nationale team en oud prof langlaufer (Olympische Spelen van 2006, 2010 en 2014), binnen. Hij nodigde Toomas uit om in de zomer contact met hem op te nemen.

Eenmaal in Tehvandi begon Toomas met een individuele training. Zo kon Rehema zijn niveau beoordelen en bepalen in welke groep hij zou passen. De uitkomst was positief: Toomas mocht aansluiten bij de Estse jongeren die in het team trainen.

NIEUWE ERVARINGEN

De trainingsweek in Estland maakte veel indruk. Toomas zegt: 'Het was fantastisch! Ik heb enorm veel geleerd en het was heel fijn om samen met leeftijdsgenoten te trainen'. Toomas kreeg veel technische aanwijzingen van Rehema. Een belangrijke tip was om zijn lichaam tijdens het langlaufen meer te ontspannen. Daarnaast leerde hij dat trainen vooral leuk moet blijven. 'Je moet met verstand trainen en niet meteen heel snel, heel veel willen.'

Zijn favoriete trainingen waren die op de rolskibaan van Tehvandi. Daar werden

techniek en frequentie afgewisseld. De trainingen verschilden bovendien sterk van wat hij in Nederland gewend is. In Nederland traint Toomas meestal alleen en af en toe sluit hij aan bij trainingen van zijn club. In Estland ligt het niveau hoger en is de omgeving uitdagender. De rolskibaan kent flinke afdalingen en hoge heuvels, waardoor de snelheid soms oploopt tot wel 50 km/u.

NIEUWE UITDAGINGEN

Afgelopen jaar maakte Toomas ook kennis met wedstrijden. Hij startte bij verschillende HCN wedstrijden waaronder het NK in Ramsau. En hij voltooide dus de Estse Tartu Marathon van 63 km klassiek. Niet alleen een geweldige uitdaging, maar ook extra bijzonder omdat hij natuurlijk deels Ests is waardoor de aanmoedigingen langs de kant het voor hem helemaal compleet maakten.

Voor komend seizoen heeft Toomas duidelijke doelen. Hij wil in januari opnieuw wedstrijden skiën en deelnemen aan de trainingsweek in Ramsau waar hij vorig jaar veel leerde en veel steun ervaren heeft. Daarnaast wil hij bekijken welke wedstrijden in Duitsland en misschien ook in Estland mogelijk zijn. Toomas: 'Ik zou als jonge sporter meer mogelijkheden willen krijgen om te trainen en wedstrijden te skiën, zodat ik me verder kan ontwikkelen'. De ervaring in Otepää heeft in ieder geval duidelijk gemaakt dat deze jonge Nederlandse rolskiër en langlaufer klaar is om over de grens te kijken.

Tartu Marathon

De Tartu Marathon is een klassieker in Estland met afstanden van 43 en 63 km klassiek. De wedstrijd vindt normaal gesproken half februari plaats; dit seizoen van 27-28 februari, een week na het WK Biatlon. De marathon start in het langlaufstadion van Otepää. Het parcours voert door een prachtig landschap en trekt circa 3.500 deelnemers. Voor wie van lange afstanden houdt, is dit absoluut een aanrader.

Wil je Toomas volgen? Check Insta: Toomas09

JON EINAR VISSER NU AL EEN MARATHON VEELVRAAT

Tekst: Hajé Visser

Als kind van twee fanatieke langlaufers opgegroeid in het Oostenrijkse langlaufmekka Ramsau am Dachstein is het niet gek dat de nu 24 jarige Einar al jong gegrepen is door het langlaufvirus. En zijn Master Sports Science aan de Nord Universitet in Meråker, Noorwegen, maakt dat niet minder. Als langlaufer legt hij zich toe op de biatlon, maar doet ook graag lange wedstrijden. Deze laatste zijn, met een groter en sterker deelnemersveld, naast een mooie afwisseling in zijn wedstrijd- en trainingsprogramma ook gewoon heel leuk en uitdagend om te doen.

ZIJN EERSTE MARATHON

Zijn eerste echte marathon (25+ km) was de Koasalauf in St. Johann in Tirol in 2018, 28 km skating. Einar herinnert zich nog goed dat hij in de eerste klim, waar iedereen praktisch stilstond, zich er dubbelstokkend tussendoor manoeuvreerde. Er werd geroepen dat dat niet mocht, maar inhalen is niet verboden... Uiteindelijk won hij in zijn leeftijdsklasse. Een mooie eerste ervaring.

TRAINEN EN STUDEREN

Voor trainen biedt zijn bijzondere studietoestand alle gelegenheid. 'In de winter hebben we geen fysieke lessen, waardoor

we langlaufen en biatlon goed kunnen combineren met de studie. Zo heb ik in de winter veel tijd om te trainen en mee te doen aan wedstrijden. In de herfst en het voorjaar is het wat drukker met de studie en dat zijn de periodes waarin je sowieso minder wedstrijden hebt. Als biatleet besteed ik ook tijd aan andere disciplines, dus als er geen andere belangrijke wedstrijden zijn, doe ik marathons, vooral later in het seizoen'.

Voor marathons traint Einar op duurvermogen aangevuld met interval- en krachttraining. In de zomer staan rolskiën, fietsen en hardlopen op het programma. 'Ik hou van berglopen en verticals, dus ik beklim graag een bergtop voor het uitzicht; dat geeft me een gevoel van vrijheid'.

In de winter traint hij bijna uitsluitend op ski's, doet ook graag aan toerskiën en neemt af en toe deel aan een verticale skimo-wedstrijd. Dit laatste, skimounteering (dit jaar voor het eerst in 100 jaar weer op het programma van de Olympische Spelen), is een uitstekende training, bijvoorbeeld richting de Oostenrijkse kampioenschappen van afgelopen winter.

MARATHONS DIE EINAR HET MEEST ZIJN BIJGEBLEVEN

De eerste marathon die Einar nog helder voor de geest staat is de Nordmarkløpet in Rindal (Noorwegen), 24 km klassiek editie 2019. De omstandigheden waren bizar door extreme sneeuwval tijdens de loop. 'Het was echt 'braille skiën', dus doorgaan op gevoel. En het voelde alsof de loipe al dagen onder een dikke sneeuwlaag lag. De weg naar de start



was al bijzonder: een steil weggetje waar we met de terreinwagen van de organisatie naartoe gebracht werden. Ter plekke kregen we zelfs hulp met waxen en de start werd speciaal voor ons uitgesteld. Uiteindelijk werd de wedstrijd ingekort en bereikte ik na ongeveer 47 minuten en 10 km de finish. Het voelde als 47 harde minuten overleven en opboksen tegen een witte muur van sneeuw'.

De tweede is de Rindølnet, ook in Rindal, 30 km klassiek. Het parcours bestond uit een beginstuk, daarna twee rondjes en dan weer terug. 'Ik kende het parcours niet, maar dacht de juiste afslag te weten: de eerste rechts. We liepen met z'n tweeën en na ongeveer 27 km besloot ik aan te vallen en sloeg die eerste rechtsaf. Mijn concurrent begon te twijfelen, omdat het bordje 'Mål' (Noors voor finish) er niet stond en ging terug. Waarop ik hem toch maar volgde. Resultaat: we liepen beiden een extra ronde en zagen toen wel het (teruggeplaatste...?) bordje. Mijn vader had het bord wel gezien zo bleek toen ik uiteindelijk zo'n 25 minuten na hem binnenkwam.

NIEUWE UITDAGINGEN

Einar zijn focus ligt momenteel zowel op marathons als op biatlon. In de marathons wil hij zich blijven ontwikkelen en sterker worden in de langere races. Zijn droom is om ooit een grotere marathon te winnen, maar dat is voor nu vooral een doel voor de langere termijn. Tegelijkertijd is biatlon erg belangrijk voor hem, dus hoe dan ook probeert hij die twee disciplines te combineren en in beide stap voor stap beter te worden. Daarnaast lijkt het hem ook heel gaaf om ooit de Nordenskiöldsløpet te doen.

Volgen? www.threads.com/@_jemvisser

Valdres skimarathon, 67 km klassiek (Noorwegen)

De Valdres Skimarathon wordt verreden in de omgeving van Beitostølen. Het gebied is sneeuwzeker en goed bereikbaar: vanaf luchthaven Gardermoen in Oslo is het ongeveer drie uur met de bus.

Er zijn drie afstanden: 21, 42 en 67 km, allemaal klassiek. Alleen de langste afstand telt mee voor het klassement; de kortere afstanden hebben het karakter van een toertocht. Vanuit Beitostølen worden deelnemers per bus naar de start gebracht. De finish ligt in de hoofdstraat van Beitostølen.

Jaarlijks doen ongeveer 600 lopers mee. De organisatie kiest er bewust voor het deelnemersveld niet verder te laten groeien, zodat de kwaliteit behouden blijft. In Beitostølen is rond half maart ruim voldoende accommodatie beschikbaar.

<https://www.valdresskimaraton.no/>

Storlirennet, 36 km skate (van Zweden naar Noorwegen)

De Storlirennet gaat van Storlien in Zweden naar Meråker in Noorwegen. Het is een langlauffeest waar ook olympische kampioenen graag aan deelnemen. De wedstrijd heeft een rijke traditie en geldt als de thuisbasis van onder anderen Petter Northug en Emil Iversen. Vanuit Nederland is de wedstrijd goed bereikbaar via een rechtstreekse vlucht naar Trondheim, gevolgd door ongeveer een uur reizen per bus of trein. De Storlirennet wordt meestal begin april georganiseerd en voert door een prachtig fjellgebied.

<https://storlirennet.no/>

MARATHONKALENDER 2026-2027

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
DECEMBER			
19	Bad Gastein	36kl	skiclassics.com/events/pro-tour/bad-gastein-criterium/
JANUARI			
8+9	Bedrichovsky Night Light	17,5+30kl,17,5+30sk	jnlm.cz
9?	Blaa Alm lauf	14kl+21sk	my.raceresult.com/373529
9+10	Bessans	42+23sk,15+30kl	marathondebessans.com/
9+10	3 Zinnen (Pustertaler)	30+60kl,30sk	ski-marathon.com
10	Orsa Grönklitt Craft	21+42kl	orsagronklitt.se/evenemang/craft-ski-marathon
13/17	NK & Dachsteinlauf	7,5+10kl	www.nskiv.nl/wedstrijdsport/evenementen/nk-langlauf
16	Moraloppet	42kl	svenskalag.se/ikmorask-moraloppet2025
16	La Diagonela-Plachifica	25kl	ladiagonela.ch/rennen/la-sfida
16+17	Sumavsky Skimaraton	23+46kl,23+46sk	skisumava.cz
17	La Sfida	23sk	ladiagonela.ch/rennen/la-sfida
17	Planoiras Lenzerheide	15+25sk	arosalenzerheide.swiss/en/Lenzerheide/Top-Events/Sports/ Planoiras-Folk-Cross-Country-Skiing-Race
22	Moonlight classic	15+30kl	moonlightmarathon.info
23+24	Dolomitenlauf	25+50kl,25+50sk	dolomiten-sport.at
23+24	Skadi loppet	17+32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
24	Rothenthurmer Volksskilau	23sk	volksskilau.ch
27	La Foulée Blanche	42sk	lafouleeblanche.com
28	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
30	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
30/31	Billingens Langlopp	40kl,40sk	billingenslanglopp.se
31	Planica Ski Marathon	21+42sk	euroloppet.com/veranstaltung/planica-ski-marathon
31	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
31	Gantrisch loppet	18sk	gantrischloppet.ch
31	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25sk	marciagranparadiso.it
31	Zernezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch
FEBRUARI			
?	Apkärt Alaukstam	22+44sk	alauksts.lv
?	La Savoyarde	42sk	skinordiquelafeciaz.org
6+7	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25sk,30kl	bielastopa.sk
6+7	Orlicky Maraton	20sk,10+20+40kl	orlickymaraton.cz
6+7	König-Ludwig-Lauf	21+50sk,21+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
6+7	Toblach Cortina	35sk+42kl	dobbiacocortina.org
6+7	Jelyman	10+20+40kl,20sk	jelyman.ssu.cz
7	Kandersteg,CH	27sk	kandersteger.ch
11/14	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl	jiz50.cz/en/
13	Rucksacklauf	100+60kl,100+60sk	fernskiwanderweg.de
13+14	Transjurassienne	25+50kl,25+50+70sk	latransju.com
14	Engelbrektsloppet	30+45+60kl	engelbrektsloppet.se
14	Einsiedler Skimarathon	25sk	skiclubeinsiedeln.ch/skimarathon
19/21	Bieg Piastow	30sk+50kl	bieg-piastow.pl
20	Trysil Skimaraton	42kl	trysilskimaraton.org
20	Furusjoen rennet	45kl	skiclassics.com/events/challengers/furusjoen-rundt-rennet/
20?	Veggli fjellrennet	34kl	veggli fjell.no
20+21	Finlandia	20+32+65sk,20+32+65kl	finlandiahiinto.fi
20+21	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com
20+21?	Krusnohorska	15sk,10+30kl	k30.cz
21	Bessemersloppet	50kl	raceid.com/sv/races/12655/about
21	Franches Nordique	25sk	sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html

??

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 Sauerlanner, Rennsteig en Mara zijn definitief vervallen; maar ook van bijvoorbeeld Erzgebirgs is geen datum gepubliceerd.

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
27	Majola - Zernež	56sk	cdssarsura.ch
27+28	Tartu	31+63kl,31sk	tartumaraton.ee
27+28	Gommerlauf	21+42sk,21kl	gommerlauf.ch
27+28	Kammlauf	26sk,26+50kl	kammlauf.de
28	St. Cassian	12+18sk	llcbual.clubdesk.com/veranstaltungen

MAART

6	Vuokatti Hiihto	50+30sk+kl,100	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti
6	Pirkan hiito	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
6+7	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
7	Vasaloppet	30+45+90kl,30+45+90sk	vasaloppet.se
7	Attraverso Campa	21sk	campra.ch
13	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
13	Jyväskylä Skimarathon	30+50sk,30+50kl	jyvasskylaskimarathon.fi/
7/14	Engadin	21+42sk	engadin-skimarathon.ch
20	Valdersskimarathon	24+41+67kl	valdresskimaraton.no/
20	Nordenskioldloppet	220kl	nordenskioldloppet.com
20	Pitz Nordics	30kl,30sk	pitztal.com/de/pitz-nordics.html
20+21	Birkebeiner	54sk,28+54kl	birkebeiner.no

APRIL

2+3	Yllas-Levi	55+70kl	yllaslevi.com
3-4	Reistadlopet	34+50kl	reistadlopet.no
5/9	Lapponia	60/30,50/25,80sk/40kl	lapponiahiihto.fi
10	Storlirennet	25+50kl, 35sk	storlirennet.no
17	Svalbaer skimarathon	21+42kl	svalbardskimaraton.no

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

xc-ski.de/events/skimarathons/

Oostenrijk

hdsports.at/suchen/tag/laufcup/austria-loppet?criteria=1

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

NOORDSE SPORTEN KALENDER



**Noordse
Sporten**



8 nov 2026	SLT - Bergzicht klassiek	HCN
21 nov 2026	Langlaufvereniging Bedaf - Bedafloppet	HCN
28 nov 2026	LLV Gouda - Winter Triathlon (hardlopen, mtb-en, langlaufen)	HCN
9 t/m 16 jan 2027	Noords Festival	
13 januari	NK langlauf 7,5 km vrije stijl	NK/HCN
14 januari	NK langlauf 10 km klassiek	NK/HCN
16 januari	NK langlauf 40 km vrije stijl	NK/HCN
17 januari	NK langlauf 40 km klassiek	NK/HCN
eind februari	Jutberg Trail Nordic Walking	
26 feb t/m 4 mrt	Masters World Cup, Tromsø, Noorwegen	
medio april	KNSA - Target Sprint districtskampioenschap district 1	
11 april	Troll Nordic Sports - Troll Roll	
17 april	MV Moves - Rollend deur Drenthe	
voorjaar	RW, Bedaf en KNSA - Biatlon Festival	HCN
eind april	SLT - Toertocht Tull in 't Waal	
eind mei	Atl.ver. Olympus'70 en Schietsportver. Generaal Snijders - WK Biatlon	
5 juni	SLT - Skiatlon	HCN
medio juni	RW Rottemeren - Kersentocht	
eind juni	RW Rottemeren - Rotterennet	HCN
begin juli	KNSA - NK Target Sprint	
15 augustus	Langlaufvereniging Bedaf - Ton Tour on Wheels	
19 september	RW Rottemeren - Molentocht	
3 oktober	SLT - 8 van 't Hoogt	
10 oktober	Nordic Sports Oost-Nederland - Salland Toer	
oktober	MV Moves - Rollend deur Drenthe	
30 oktober	Vasa Sport en Vasa Shop - Kromme Rijn Loppet	

Zie ook: <https://noordsesporten.nl/agenda-lijs>



JOUW WINTER BEGINT HIER

Of je nu op reis gaat
of je uitrusting compleet maakt:
wij zorgen dat jij klaar bent
voor elke kilometer



VASA SPORT

JOUW SPORTIEVE REIS BEGINT HIER

**Jij geniet van de reis.
Wij zorgen dat alles klopt.**

Techniek verbeteren, kilometers maken of juist buiten de gebaande paden op avontuur? Er is altijd een Vasa-reis die bij je past.



Langlauf



Backcountry



Tourski



Instructie



Bekijk onze
winterreizen

VASA SHOP

100% NORDIC SPORTS

**Het geheim van lekker sporten?
Materiaal dat écht bij je past**

Bij Vasa Shop krijg je geen snelle verkoop,
maar oprecht en deskundig advies op maat.



Ski's



Schoenen



Kleding



Persoonlijk
advies



Ontdek onze
webshop en winkel

TWEE SPECIALISTEN, ÉÉN PASSIE: LANGLAUFEN

www.vasasport.nl

www.vasashop.nl