



Deze wintersport is niet voor watjes!



Iedereen die langlaufen bij uitstek een senioren sport vindt heeft wellicht te weinig naar de Winterspelen gekeken. Hoewel bijna iedere sporter het claimt, maken langlaufers het daadwerkelijk waar; langlaufen is de zwaarste sport die je kunt beoefenen. Even ter vergelijking; wanneer je zou gaan wandelen verbrand je met een gemiddeld gewicht van 70 kilo zo'n 250 kcal per uur, met wandelen op lange latten verbrand je met zo'n 1250 kcal per uur het viervoudige.

Een van de belangrijkste redenen waarom langlaufen zo zwaar is, is dat het een lange keten-beweging is. Net als bij zwemmen en roeien wordt de beweging over de gehele lengte van het lichaam uitgevoerd, daarbij gebruik makend van alle grote spiergroepen en hun antagonisten. Waar je op de fiets nog kunt proberen je bovenlichaam te sparen en rug en benen het werk te laten doen, wordt bij langlaufen zowel in de klassieke beweging als in de moderne schaatsbeweging de gehele keten belast. Waar bij atletiek 100 meter sprint op het programma staat, wordt in het Olympisch langlaufen 1,5 kilometer afgelegd! Het is maar de vraag of Usain Bolt het zolang volhoudt. Langlaufen wordt dan ook gerekend tot de duurkrachtporten. Langlaufen is niet alleen fysiek zwaar, de wedstrijden zijn bijna net zo leuk om naar te kijken als een wielersklassieker en de fysiologische prestaties van de toppers zijn bijna onmenselijk.

Noorwegens populairste langlaufer Vegard Ulvang is het levende bewijs van die onmenselijkheid. Indrukwekkend is zijn sportloopbaan met drie gouden (1992), twee zilveren

en een bronzen medaille op de winterspelen als resultaat. Nog indrukwekkender is zijn dramatische biografie. Tijdens een bergverkenning van Mount Mc Kinley in Alaska viel zijn broer Ketil bij temperaturen ver onder nul in het water. Vegard sprong zijn broer achterna, reanimeerde hem en bleef urenlang onderkoeld wachten op het reddingsteam. Diezelfde broer Ketil kwam jaren later in het hoogste puntje van Noorwegen om het leven toen hij wederom in een verraderlijk meertje viel. Ketil werd maanden vermist en Vegard onderbrak zijn Olympische trainingskamp om te gaan zoeken, helaas tevergeefs.

De bekendste wedstrijd is misschien wel de Wasaloop (Vasaloppet). Deze jaarlijkse wedstrijd van 92 kilometer wordt gehouden ter nagedachtenis van Gustaaf Vasa, de koning van Zweden die, op de vlucht voor de Denen, precies die tocht op ski's maakte. Ieder jaar gaan er in Dalarna op de eerste zondag van maart 15.000 deelnemers van start in de langste en grootste wedstrijd in zijn soort. Een vergelijking met de Elfstedentocht is natuurlijk snel gemaakt. Maar deze wedstrijd gaat ieder jaar door. Weer of geen weer. Want er ligt altijd voldoende sneeuw in maart!

Langlaufen in Nederland?

Om te kunnen langlaufen heb je maar een dun laagje sneeuw nodig. Met uitzondering van afgelopen winter zijn we de laatste jaren behoorlijk verwend qua winterweer. Toch hoeven echte geïnteresseerden niet op sneeuw te wachten. Zonder sneeuw is rolskiën of de wandelvariant Nordic walking een mooi alternatief. In tegenstelling tot de Scandinavische landen is rolskiën, de zomerversie van langlaufen, in Nederland jammer genoeg niet populair genoeg gebleken om een overkoepelende bond te kunnen handhaven, want het blijft een uitdagende sport voor iedereen die tot het gaatje wil gaan!



VASALOPPET

De wedstrijden zijn bijna net zo leuk om naar te kijken als een wielersklassieker