

LANGLAUF

MAGAZINE #8



**UITDAGING:
LANGLAUF-
MARATHON**

**VAN TOP TOT TEEN
VOORBEREID**

**UITSLAGEN
MARATHONCUP
2017: NIEUWE
WINNAARS**

VERZEKERD VAN EEN ONBEZORGDE WINTERSPORT

WINTERSPORT.NL/VERZEKERING



Snowboardster Nicolien Sauerbreij
Olympisch goud 2010



Nederlandse
Ski Vereniging

europese
verzekeringen

voor wintersporters, door wintersporters

LANGLAUF MAGAZINE

COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen met ondersteuning van de Nederlandse Ski Vereniging, Vasa Sport en de langlaufverenigingen.



HOOFDREDACTIE

Do Witteman

REDACTIEADRES

info@langlauf.nl

t.a.v. redactie Langlaufmagazine

REDACTIE

Do Witteman, Menno Faber, Edward Jacobs, Marco Puik, Anja Verdiesen, Erik van Leeuwen

MARATHONCUP

Edward Jacobs

FOTOGRAFIE

Ronald Hoogendoorn (omslag), Peter de Wit, Martin Leijn, Carin Aalbers, Jolanda Denekamp, Anna van der Rhee, René Schiller, Marchel Snieder, Herman Hofs, Olga de Bruine, Vasa Sport e.a.

CARTOGRAFIE

Menno Faber

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

Langlaufen, een uitdagende sport voor iedereen!

Langlaufen heeft vele gezichten en ook veel benamingen. Je kunt langlaufen om rustig in de natuur te zijn, om stevig heuvels op- en af te gaan of om een excuus te hebben om een lekker stuk appeltaart te eten. Dan kan je het hebben over langlaufen, nordic skiing, skaten of biatlon. Hieruit blijkt wel hoe divers deze sport is. Echt een sport voor iedereen!

En daar zit voor de langlauf- en nordic sportsverenigingen ook direct de uitdaging. Hoe krijgen we de sporters fit voor hun wintersportvakantie?

In Nederland! Ja, dat gaat zeker lukken!

Er is een enorm aanbod aan activiteiten om je voor te bereiden voor je winteractiviteiten. Rolskiën, cross skaten, langlaufen op de kunststofbaan of in de sneeuwhal. Daarnaast kun je hardlopen, core-stability oefeningen doen en zelfs je voeten trainen! Kortom, in dit magazine lees je hoe je winterseizoen nu kan beginnen!

De uitslag van de marathoncup vind je ook in dit magazine, plus een overzicht van de marathons in 2018, en de nordic sports agenda. Met dank aan al die langlaufers die er weer vele uren hebben ingestoken om de lijsten te maken!

Laat je inspireren door verhalen van langlaufers over hun race, hun training, hun gezinsuitdagingen en hun favoriete langlaufgebied. Ik laat me in ieder geval uitdagen er een mooi langlaufseizoen van te maken, met hopelijk ook sneeuw in Nederland!

Do Witteman



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

4



De Birkebeiner: een marathon met geschiedenis

6

Bij deze verenigingen kom je verder

8

NK Langlaufen: een nieuwe locatie, een beproefd format

11

Clubweekend langlauf in Sauerland

12



Core stability: fundament onder je langlaufprestaties

14



Blindelings op commando de berg af

18

De nieuwste trend: ski's met een tapijtje

21

Ontdek de mooiste langlaufgebieden!

24



Zijn je langlaufschoenen de bottleneck? Niet nodig! Zorg voor sterke voeten

26

Marathoncup 2017

29

Met meer snelheid door de bochten in een afdaling

34

Gezinsuitdaging: kinderen doen aan langlaufen/biatlon

36

IPC trainingskamp in Polen: leren met en van paralympiërs

40

Trainen in de Nederlandse sneeuw

43

Informatie over NK Marathon klassiek (Rennsteig) en de Masters

45



Langlaufwedstrijd in Murmansk mét rendierenrace

46

Kunnen we de Hollandcup nieuw leven inblazen?

49

Marathonkalender, Nordicsportsagenda

50

DE BIRKEBEINER EEN MARATHON MET GESCHIEDENIS!

De Birkebeiner is de Noorse 'elfstedentocht'. Iedere Noor wil hem een keer gedaan hebben! Wat maakt de Birkebeiner zo bijzonder en uitdagend? Door Do Witteman

Allereerst is daar Noorwegen. Een prachtig land met verstilde natuur, waar het ook enorm kan spoken! Het landschap is heuvelachtig en vooral het eerste stuk van het traject is pittig. Daarbij heb je de mythe van het eenjarige koningskind dat in 1206 gered werd in een rugzak. Daarom ben je als deelnemer verplicht een rugzak te dragen waarin symbolisch het gewicht van een kindje zit: hij moet minstens 3,5 kilo wegen. Dit is je kleding en eten voor onderweg. Deelnemen betekent ook: je onderwerpen aan een Spartaans regime: zorgen dat je op tijd in de bus zit die je naar Rena brengt (om 6 uur 's morgens): een lange busreis die je met een omtrekkende beweging naar de start in the middle of nowhere brengt! Oké, je kan er nog naar de wc en misschien scoor je nog een kopje koffie, maar verder is het afwachten in de kou tot voor jouw vak het startschot klinkt. Iedere 10 minuten vertrekt er een groep. Dan begint je tocht van 54 kilometer met heftige klimmen (ruim 1000 hoogtemeters) en vaak een fikse tegenwind. Doorzetten! En niet vergeten om je heen te kijken en te genieten. Na een pittige tocht gaat het laatste stuk knetterhard naar beneden. Dan moet je alle zeilen bijzetten om goed in het spoor te blijven en veilig in het stadion van Lillehammer te arriveren. *Yes, you did it! Zo liep het bij mij 12 jaar geleden. Hoe ging het in 2017?*

Dit jaar deden er 30 Nederlanders mee. Hans Gallman, Piet en Bert Nap lieten weten hoe zij de tocht hebben voorbereid en beleefden.

TECHNIEKTRAINING

Hans: Goed dat ik de techniektraining diagonaalpas in Oberhof gedaan heb. Toch gaan anderen harder bij het diagonalen. Het parkoers was wat anders dan ik mij op basis van het hoogtepfiel en de informatie vooraf voorgesteld had. Mooi om mee te maken. Zwaar, als je het tempo erin houdt. De afdalingen aan het einde vond ik dramatisch met een te groot risico. Het was voor mij nauwelijks mogelijk om gecontroleerd af te dalen. Dat alleen doen zou al een hele uitdaging zijn, maar er zijn uiteraard ook andere deelnemers. De sporen zijn te smal en uitgesleten voor mij.

ROLSKI'S

Piet: Ik ga al ruim 10 jaar naar Noorwegen, meestal in januari, voor een backcountry tocht, maar kon absoluut niet gewoon langlaufen. Ik heb wel een goede conditie. En ik wilde graag de marathon doen, samen met twee broers. Daarom heb ik rolski's gekocht en tochten tot 40 kilometer gedaan. Enerzijds om gevoel te krijgen bij de klassieke beweging, maar ook om mijn lichaam te laten wennen. De specifieke rolskitraining duurde twee maanden. In de voorbereidingsweek heb ik leren langlaufen, maar tijdens de vreselijke afdaling naar het skistadion heb ik een middenhandsbeentje gebroken. Ik heb met brace wel de marathon gedaan.

EEN PAAR JAAR VOORBEREIDEN

Bert: Een jaar of vier geleden speelde de gedachte om mee te gaan doen met de Vasaloppet, waarvoor natuurlijk wel wat extra getraind moest gaan worden. Daarom heb ik samen met mijn jongste broer rolskiles genomen, waarbij al snel duidelijk werd dat mijn langlauftoerisme toch wel erg slecht was en onvoldoende om een marathon te kunnen doen. Dat jaar heb ik veel lessen gevolgd op de rolski's en in de sneeuw. Het was erg leuk om te ervaren hoeveel plezier je kunt hebben van een betere techniek.

HOE OVERLEEF IK DE HALFPIPE?

Bert: Met de Vasaloppet nog in onze herinnering zijn we erg vroeg vertrokken naar de startplek in Rena en direct was het eerste verschil al goed merkbaar. Minder voorzieningen en gewoon een weiland met een startvak, waarbij de startprocedure toch wel anders is. Wij konden vertrekken in groep 11. Wat een verschil met de het gedrang van de Vasaloppet om zo rustig te kunnen starten. De blijdschap was echter van korte duur, omdat in tegenstelling tot de Vasaloppet het stijgen niet voorbij is na een korte klim, maar je het idee krijgt dat de Birkebeiner grotendeels bestaat uit klimwerk, afgewisseld met korte vlakke stukken. Tijdens de tocht heb ik ook gemerkt dat de skinski's wellicht een minder goede keuze waren dan onze waxski's. Na Sjusjøen kwam voor mij het zwaarste deel van de tocht, de afdaling van 10 kilometer naar Lillehammer met deels uitgesleten halfpipes waar het erg moeilijk was om af te remmen, bij te sturen of andere deelnemers te ontwijken. De Birkebeiner heeft me wel weer laten beseffen hoe gek ik ben op het Noorse landschap en wat een voorrecht het is om hier steeds terug te mogen komen.

TECHNIEK!

Kortom: een gedegen voorbereiding is absoluut noodzakelijk. Rolskiën, deelnemen aan marathons in de sneeuw, ondersteunende krachttraining van buik, borst en armen. En een goede stij- én afdaaltechniek heb je absoluut nodig. Maar dan wordt deze tocht een ultieme uitdaging met veel genietmomenten! Wie laat zich uitdagen in 2018?



BIJ DEZE VERENIGINGEN KOM JE VERDER

Techniek en conditie zijn onontbeerlijk tijdens een langlaufvakantie of marathon. Door heel Nederland zijn er verenigingen waar je kunt oefenen/trainen op ski's of rolski's en cross skates. Je vindt vast een vereniging bij jou in de buurt!

BEDAF

Langlaufvereniging Bedaf in Uden beschikt het hele jaar over ruim 1000 meter langlaufloipes met diverse heuvels en afdalingen en een eigen krachthok.

- ❖ 6 dagen per week keuze uit; rolski en cross-skatetraining, nordic walking, sportief wandelen, hardlopen, kracht-training en ook kinderfeestjes of teambuilding.
 - ❖ Van oktober tot april klassiek langlaustraining op de loipe; diverse tijden op de woensdag en op zondag van 10:00 tot 11:15 uur langlaustraining op de loipe en op de Bedafse zandheuvels.
 - ❖ Groeps- en privé-lessen in alle disciplines.
 - ❖ 18 november, 11:00 uur Bedaf Loppet langlaufwedstrijd.
 - ❖ Najaarswandeling Slabroek 18 november, 13:00 uur.
 - ❖ Winterwandeling Bedaf 13 januari 2018, 13:00 uur.
- www.bedaf.nu

DIEPENVEENSE SPORT CLUB AFDELING NORDIC SPORTS

DSC Afdeling Nordic Sports bestaat nog maar zes jaar. 'Afdeling' is een beetje een gek woord, maar het betekent dat we deel uitmaken van een grotere sportvereniging met meerdere takken van sport. Zes jaar geleden is de vriendenclub 'Skike Club Salland' dus omgezet naar een heuse sportvereniging! De eerste vijf jaar hebben we ons alleen bezig gehouden met cross skaten. Nu we groter worden en meer sporters willen bedienen, zijn we begonnen ook klassiek rolskiën aan te bieden.

Onze jaarlijkse activiteiten:

- ❖ Een of meer kennismakingslessen en beginners-cursussen cross skaten en rolski klassiek.
 - ❖ Maandelijks een toertocht.
 - ❖ Wekelijks techniektraining (behalve in de zomervakantie en in januari).
 - ❖ Salland Marathon (cross skate en rolski klassiek) in oktober.
 - ❖ Jaarlijks een langlaufreis naar het Sauerland.
- www.nordicsports-diepenveen.nl

IL PRIMO

Il Primo in Bergen is prachtig gelegen in de duinen. Geopend van 15 september tot half april. De hele zomer nordic walken en rolskiën:

- ❖ langlauflessen, skate en klassiek, in groepsverband of privé-les.
- ❖ 6, 12 of 24 lessen resp. € 120,- / € 195,- / € 260,- (excl. materiaal).
- ❖ ieder weekend proefflessen € 12,50 incl materiaal.
- ❖ nieuw: rolski cursus.
- ❖ nieuw: langlaufen voor mensen met een beperking.
- ❖ nordic walking.
- ❖ de rolski cursus en nw gaan door in zomermaanden indien deelnemers.

info@ilprimo.nl; www.ilprimo.nl

RW ROTTEMEREN

Vereniging RW Rottemeren is gehuisvest in het Nationaal Noords Centrum in Bergschenhoek, vlakbij Rotterdam, Den Haag en Gouda.

- ❖ Rolski (skate en klassiek), trainingen op zaterdag van 10:00-12:00 uur.
- ❖ Opstapcursus voor skating techniek of voor klassieke techniek (5 lessen van ongeveer 1,5 uur). Kosten € 50,-
- ❖ Zomerbiatlon en targetsprint, trainingen op zondag van 10:00-12:00 uur.
- ❖ RW Rottemeren is bezig om ook de zomerbiatlon i.c.m. rolskiën opnieuw te introduceren.
- ❖ Nordic walking trainingen op zondag van 10:00-12:00 uur.
- ❖ Gratis kennismakingslessen van 1,5 uur.
- ❖ Jaarlijkse evenementen: in september de RW Molentochten en de RW Targetsprint en Zomerbiatlonwedstrijd.

In 2018 viert RW Rottemeren haar 40-jarig bestaan. In dit jubileumjaar organiseren we twee extra rolskiwedstrijden en een 2e Targetsprint & Zomerbiatlon wedstrijd. Houd onze website www.rwrotteren.nl of de Nordic Sports Agenda in de gaten.

SLT

Stichts Langlauf Team (SLT): een gezellige, actieve langlaufvereniging voor recreanten én wedstrijdporters. Door het jaar organiseert SLT naast de trainingen ook rolskiwedstrijden, alternatieve trainingen en toertochten voor rolskiën en nordicwalken. Reguliere trainingen: rolski (zowel klassiek en skate, op 3 niveaus) en nordic walking (op twee niveaus), het is mogelijk om deze twee trainingen op één ochtend te doen.

- ❖ Locatie: omgeving Soester Hooft.
- ❖ Tijdstip trainingen: op zondagochtend, van september tot en met april. In de zomer gaan groepjes leden door met rolski en nordic walking, op zondagochtend én op woensdagavond.
- ❖ Open dag aan begin van het seizoen.
- ❖ Proefflessen en beginnerscursus rolski, materiaal wordt gratis ter beschikking gesteld.

www.langlaufen.nl

LLVG

Langlaufvereniging Gouda heeft de grootste langlaufbaan van Nederland. Deze baan is geopend van oktober tot eind februari.

- ❖ Open dag op zondag 29 oktober en 10 december (12:00-15:00 uur) met mogelijkheden een proefles te volgen: langlaufen, rolskiën, cross skaten of nordic walking.
- ❖ Groepslessen klassiek en skate, in series van 5 lessen op woensdagavond, zaterdag of zondag
- ❖ Clinics op 16 en 17 december en in februari
- ❖ Privé-lessen, groepsuitjes.
- ❖ Marathontrainingen op woensdagavond en zaterdagmiddag
- ❖ Het hele jaar nordic sport, hardlopen, nordic walking en rolskiën.
- ❖ Cursussen nordic walking en rolskiën
- ❖ Wintertriathlon op 16 december (hardlopen, mtb, langlaufen)

Kom eens kennismaken bij deze gezellige vereniging in Gouda! info@langlauf.nl; www.langlauf.nl

SPORTVERENIGING TROLL NORDIC SPORTS

Dé vereniging voor rolskiën, langlaufen, nordic walking, cross skaten, biatlon en conditietraining in de Gelderse Vallei.

- ❖ Wekelijks conditietraining en nordic walking natuurwandeling
- ❖ In het voor- en najaar rolski- en cross skatecursus
- ❖ Het hele jaar rolski-/cross skatetochten
- ❖ Biatlontraining
- ❖ Gezamenlijke deelname aan tochten en wedstrijden
- ❖ Langlaufen..... als er sneeuw ligt!

www.troll-gld.nl



- 1 IL PRIMO, Bergen – www.ilprimo.nl
- 2 SKIKRING ALKMAAR – www.skikringalkmaar.nl
- 3 ROLSKI- EN LANGLAUFCLUB AMSTELLAND – www.rolskien.eu
- 4 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlaufen.nl
- 5 ROLSKI EN WINTERSPORTVERENIGING RW ROTTEMEREN – www.rwrotteren.nl
- 6 VASA SPORT, Cothen – www.vasasport.nl
- 7 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Amersfoort – www.langlaufen.nl
- 8 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – www.troll-gld.nl
- 9 DSC AFDELING NORDIC SPORTS, Diepenveen – www.nordicsports-diepenveen.nl
- 10 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – www.bedaf.nu
- 11 NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – www.nordicsports4all.nl



NOORDS FESTIVAL

20 - 27 JANUARI 2018

CLINICS - LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN

ST. ULRICH AM PILLERSEE - OOSTENRIJK

WINTERSPORT.NL/EVENEMENT/NOORDSFESTIVAL

NK LANGLAUF

EEN NIEUWE LOCATIE, EEN BEPROEFD FORMAT

Kom van 21-27 januari 2018 naar het NK langlauf in het gezellige wintersportplaatsje St.Ulrich am Pillersee in Oostenrijk! Olga de Bruine verkende in 2014 al het parcours van het komende NK en concludeert dat het een superparcours is! Het zal voor veel deelnemers een nieuw gebied zijn. Dat maakt de wedstrijden extra uitdagend voor iedereen! De omgeving Pillerseetal met Sankt Ulrich, St. Jakob en Hochfilzen heeft een groot loipenet en zal de arena zijn van toertochten en wedstrijden. Door Olga de Bruine

HET NK LANGLAUF

Op woensdag 24 januari 2018 start het Nederlands Kampioenschap Langlauf met het onderdeel freestyle (skating) 7,5 km. Op 25 januari is de 10 km klassiek en op zaterdag de lange afstand freestyle 21 km. Er kan voor iedereen en alle leeftijden een afstand bij zitten! Er zijn categorieën voor de pupillen tot 12 jaar, jeugdigen en zo door tot heren 70plus! Zie de tabel. Er is een 2,5 km parcours voor de wedstrijden op woensdag en donderdag. Een ronde van 6,25 km wordt waarschijnlijk het marathonparcours van zaterdag. Die ronde moet dan 4 keer worden afgelegd.

PROGRAMMA VOOR IEDEREEN

We openen het Noords Festival op zondagavond bij een openlucht feest met kampvuur en muziek en op vrijdagavond

sluiten we af met een feestje, waarbij de ClubCup wordt uitgereikt. De week biedt een programma voor iedereen. Jij kan ook meedoen! Sporter of niet-sporter, je kan je deze week heerlijk vermaken!

Naast de wedstrijden is er een trainingsprogramma. Voor beginners, gevorderden en wedstrijdlopers zijn er lessen in klassieke stijl en in freestyle (skating). Er is veel aandacht voor videoanalyse. Vaak heb je geen idee hoe je het doet, totdat je jezelf op beeld ziet. Je techniek wordt bekeken en dan zie je precies wat goed gaat en wat nog niet zo goed gaat. Je krijgt aanwijzingen om in een volgende training mee aan de slag te gaan.

PLEZIER STAAT VOOROP!

Naast de instructies en analyses

zijn er ook nog prachtige tochten en afdaaltrainingen. En er is de club-funwedstrijd met als inzet de Clubcup! Daarvoor roepen we alle langlaufverenigingen op om met zoveel mogelijk deelnemers mee te doen. Deze wedstrijd is op de donderdagmiddag. Dit jaar wordt het: run-run-ski-ski, met vrije stijl lopen en vrije stijl langlaufen. Je kunt wandelen, nordic wandelen of hardlopen, zelfs snowshoes zijn toegestaan! Je mag klassiek langlaufen of skaten. Iedereen kan meedoen in teams of alleen.

'We roepen alle langlaufverenigingen op om met zoveel mogelijk deelnemers mee te doen aan de club-funwedstrijd'

WERKGROEP NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAP LANGLAUFEN

Het NK wordt georganiseerd door een werkgroep, waar ik deel van uitmaak. De voorbereidingen qua organisatie en het uitschrijven van de wedstrijd verlopen goed. Ik hoop dat jullie net zo enthousiast zijn als ik en wil jullie daar graag ontmoeten!

OLGA DE BRUINE VAN LANGLAUFVERENIGING BEDAF UIT UDEN EN LID VAN DE WERKGROEP NK.

INFORMATIE

Meer informatie is te vinden op de site van de Nederlandse Ski Vereniging onder de tab Noordse Sporten.

• Bekijk het volledige NK programma op de site van de Nederlandse Ski Vereniging: www.wintersport.nl/evenement/noords-festival/

Zie ook het NSkiV-Wintersportmagazine nr 36.

• Wil je deze leuke week boeken ga dan naar de site van Vasa Sport: www.vasasport.nl/winter/noords-festival-pillersee.

Daar kun je boeken voor alleen het programma of voor een compleet arrangement met verblijf in een fijn hotel.

CATEGORIEËN

Jeugd meisjes en jongens U-12	2009-2006
Jeugd meisjes en jongens U-15	2005-2003
Junioren dames en heren U-20	2002-1998
Dames en heren	1997-1978
Dames en heren II 40+	1977-1968
Dames en heren III 50+	1967-1958
Dames IV 60+	1957 en ouder
Heren IV 60+	1957-1948
Heren V 70+	1947 en ouder

CLUBWEEKEND LANGLAUF IN SAUERLAND

Op zaterdag oefenen, op zondag hoogtemeters maken. Zo organiseer je als club een prachtweekend voor beginner en expert! Al rollend met de club, ergens in de bossen van Vierhouten, werd het idee geboren. Dat was eind november. Dankzij de doortastende aanpak van onze tochtleiders Peter en Otto gleden we zes weken later al door de witte wonderwereld bij onze burens. Door René Schils

Vrijdagmiddag meldde zich een bont gezelschap van 14 deelnemers en begeleiders in Westfeld, Sauerland, ons basiskamp voor de komende dagen. De leeftijd varieerde van min vier maanden tot 70 jaar. De langlaufervaring was

net zo divers. Terwijl de een nog nooit op de latten had gestaan, bevond de ander zich midden in de voorbereiding op de Vasaloppet. Wat hadden we dan wel gemeen? Allemaal zijn we enthousiaste sportievelingen van de Skike Club Salland die wekelijks samen trainen op techniek en conditie, en maandelijks mooie toertochten rijden.

YES, HET SNEEUWT!

Hoeveel geluk kun je hebben? De sneeuw kwam precies op tijd voor een sportief en gezellig langlaufweekend. Na het avondeten trakteerde Peter ons op een zeer gedegen presentatie in woord en beeld over alles wat met langlaufen te maken heeft. Filmpjes met technische uitleg werden afgewisseld met een toelichting op het materiaal. Alles lag letterlijk op tafel: diverse ski's, schoenen, bindingen, stokken en wax. Het was onmogelijk om niet enthousiast te worden. We stonden te popelen om echt aan de slag te gaan.

MINUS 15 GRADEN

Na een goede nachtrust en stevig ontbijt was het dan eindelijk zover en mochten we de wei in. Bij Altastenberg waren de klassieke loipes gespoord in een mooi pak verse sneeuw. Koud was het wel, en de wind deed er nog een schepje bovenop. Voor de beginnende langlaufers gaf de leiding nog een introductie cursus: glijden op een been, afzet, diagonaalpas, stokinzet, dubbelstok, remmen. Op een enkele valpartij na ging het eigenlijk van een leien dakje; ook de wat onervaren langlaufers pikten het zeer goed op zodat we lekker met de hele groep op pad konden over de perfect gespoorde loipes. Na een welverdiende lunch plakten we er nog een paar rondjes aan vast zodat we zoveel mogelijk uit deze dag haalden. Aan het eind van de middag keerden we zeer voldaan terug naar het hotel waar we weer een heerlijke maaltijd voorgeschoteld kregen. Je kon wel merken dat we flink wat energie hadden verbruikt want de oogjes vielen snel dicht en iedereen lag vroeg onder de wol.

HOOGETEMETERS OP DE RODE LOIPES

Zondagochtend was het mooi wakker worden met nog meer verse sneeuw. Tijdens het ontbijt kon de schade van zaterdag opgenomen worden: één schouderblessure, twee paar pijnlijke kuiten en een heus gevalletje griep. Met een enigszins uitgedunde groep vertrokken we richting loipes. Na een korte warming-up bij het startpunt in Altastenberg gingen we via de verbindingsloipe naar de Bremberg, een



paar kilometer verderop. Waar gisteren alleen blauwe loipes op het programma stonden, legden we nu de lat wat hoger op de rode loipes. Het ging dan ook meteen met een flinke lange klim omhoog, hier en daar onderbroken door een kleine ijsplaat waar je even goed uit moest kijken. Eenmaal boven bevonden we ons in een prachtig mystiek landschap. De combinatie van sneeuw, vorst en mist had zijn werk perfect gedaan. De loipes gingen lekker op en neer en boden volop mogelijkheden om te oefenen met stijgen, dalen, remmen en bochtjes maken. Hier en daar kruisten we de drukke skipistes en wisten we meteen weer waarom langlaufen zo veel leuker is dan alpineskiën. Halverwege rustten we kort uit in het heuse biatlonstadion. Vrijdagavond waren we ervan doordrongen hoe belangrijk

wax is. Dus sommigen gebruikten de pauze om de ski's te voorzien van een nieuw laagje glijwax. Via een grote open piste waarop we ons even verdwaald waanden keerden we weer terug in de richting van Altastenberg. In een van

'Waar gisteren alleen blauwe loipes op het programma stonden, legden we nu de lat wat hoger op de rode loipes'

de gezellige restaurantjes sloten we het weekend in stijl af. Lekker moe, maar heel voldaan keerden we huiswaarts met de prettige gedachte dat de Skike Club Salland er weer een traditie bij heeft.

Diepenveense Sport Club Afdeling Nordic Sports

De rolski & cross skate sportvereniging van oost Nederland!



Kennismakingslessen en cursussen
Cross skate en rolski klassiek
Wekelijkse techniektrainingen
Maandelijks toertochten
Langlaufen in het Sauerland
Salland Marathon



www.nordicsports-diepenveen.nl



CORE STABILITY: FUNDAMENT ONDER JE LANGLAUFPRESTATIES

Core stability is het fundament voor goede en gecontroleerde bewegingen, en dit geldt ook voor het langlaufen. Zonder een sterke core is het niet mogelijk om in de juiste houding te komen bij verschillende technieken. Het lijft gaat dan namelijk compenseren met minder efficiënte bewegingen. Denk aan een wiebelende diagonaalpas waarbij het bovenlijf alle kanten op zwaait, of een kromme één op één waar het kansloos is om het lichaamswaartepunt volledig boven één ski te krijgen. Core stability, oftewel rompstabiliteit, wordt geleverd door de rompspieren. Denk aan de rug, buik en bilspieren, maar ook het diafragma. Ze houden het gebied rondom de wervelkolom strak en stabiel. Door Anna van der Rhee



10 OEFENINGEN OM THUIS TE DOEN

Er zijn talloze rompstabiliteitsoefeningen, maar hier zijn tien oefeningen die handig zijn voor de langlaufer en ook makkelijk zijn om thuis of onderweg uit te voeren. Bij elke oefening staat of het de bedoeling is om een houding alleen vast te houden (holds), of om meerdere herhalingen uit te voeren. De kwaliteit van de beweging is belangrijker dan het aantal herhalingen of snelheid, of in het geval van de holds, hoe lang de positie wordt vastgehouden. Een voorbeeld schema zou 3-5 sets van 10-20 herhalingen of 10-60 seconden kunnen zijn, maar wees creatief! Vergeet ook niet dat de ademhaling van groot belang is bij core stability, dus blijft goed ademen met de bewegingen en holds.

1 HOLLOW BODY HOLDS

Begin liggend op de rug op de grond. De benen zijn bij elkaar en de armen liggen naast het lijf. Strek de tenen, span de benen aan, trek de ribben een beetje richting de navel zodat de onderrug de grond in geduwd wordt en de buikspieren goed aangespannen zijn. Versie 1: Houd de spanning en breng de schouders een klein beetje van de grond en de benen omhoog zodat ze verticaal zijn (geen foto). Versie 2: Terwijl je de onderrug goed tegen de grond houdt, breng je je benen dichterbij de grond. Versie 3: In de volledige hollow body zijn de armen boven het hoofd. Het lijf wordt zo lang mogelijk gemaakt waarbij er spanning is van de vingertoppen tot aan de tenen. De onderrug en navel worden hard de grond in geduwd zodat het lijf een lichte boog maakt.



2 SUPERMAN: HOLDS OF HERHALINGEN

Begin liggend op de buik met de benen en armen gestrekt. Maak het lijf zo lang mogelijk van vingers tot tenen, maar houd de schouderbladen naar beneden (richting de billen) zodat de armen goed stevig in de kom blijven. Terwijl je je armen en benen gestrekt houdt, til je je borst en benen gecontroleerd van de grond.



3 PLANK HOLDS

De plank is eigenlijk de bovenste positie van een push up. De handen zijn recht onder de schouders en de voeten/benen houd je strak tegen elkaar aan. De buik, billen en benen zijn keihard aangespannen en de handen duwen actief de grond in. Net zoals bij de hollow body worden de ribben iets naar de navel getrokken zodat de rug mooi vlak blijft (voorkomt een holle onderrug).



4 BIRD DOG: HERHALINGEN

Begin op handen en knieën, met de handen direct onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. De handen duwen actief de grond in. Vanuit deze positie wordt er tegelijkertijd één arm en het tegenovergestelde been volledig gestrekt. De buikspieren blijven tijdens de hele beweging goed aangespannen zodat de rug vlak blijft (geen holle onderrug) en er geen zijwaartse beweging in de heupen of schouders komt. De ledematen worden gecontroleerd terug naar de grond gebracht. Daarna herhalen met de andere arm en het andere been. De bedoeling is dat alleen de arm en het been bewegen, dus de romp blijft als een rots strak en stabiel.



5 DEAD BUG: HERHALINGEN

Begin liggend op de rug. Strek je benen en armen verticaal boven je lijf (handen direct boven de schouders en voeten direct boven de heupen) en duw de onderrug de grond in. De bedoeling is de benen gestrekt te houden, dus als de mobiliteit in de hamstrings beperkt is, zullen de benen minder verticaal komen. Trek de tenen richting het gezicht en houd de ledematen aangespannen, ze mogen tijdens de beweging niet buigen! Het is ook belangrijk dat de onderrug de hele tijd goed tegen de grond blijft. Vanuit deze startpositie breng je één of een



'Wees creatief! Vergeet niet dat de ademhaling van groot belang is bij core stability'



6 A



6 B



7 A



7 B



7 C



combinatie van je ledematen richting maar net niet tegen de grond aan, even vasthouden en daarna terug. De foto geeft een voorbeeld, maar wees creatief. Het leukste is een vriend inschakelen om zoiets te roepen als: 'linker arm...rechter arm...rechter been...rechter arm terug... linker been...rechter been terug...' enzovoort. Dat twee minuten volhouden, natuurlijk met perfecte techniek, is een leuke uitdaging. Veel plezier daarmee!

6 SIDE PLANK: HOLDS OF HERHALINGEN

Begin liggend op één zij steunend op de elleboog. De voeten zijn bovenop elkaar gestapeld. Duw de elleboog de grond in en breng de heupen omhoog. Zorg dat de elleboog direct onder de schouder is. Breng de heupen met controle terug naar de grond en herhaal, vergeet daarna niet de andere kant te oefenen. Om het moeilijker te maken, breng je je heupen eerst omhoog en strek je daarna je bovenste arm verticaal boven je schouders en het bovenste been zo ver mogelijk omhoog. Zorg dat het lijf stabiel blijft, dus zo min mogelijk schommeling rondom de heupen.

7 HAND RAISES/SHOULDER TAPS: HERHALINGEN

Begin in de plankpositie, maar nu met de voeten op heupbreedte in plaats van naast elkaar. Hand Raise: til één hand gecontroleerd een klein beetje omhoog en zet hem vervolgens rustig weer op de grond. Daarna wisselen van hand. Tijdens de beweging blijft de romp stabiel, dus geen beweging of draaiing van de heupen, rug of schouders. Buik, billen en benen blijven stevig aangespannen en de schouders/armen duwen actief weg van de grond. Shoulder Taps: precies hetzelfde, maar nu tikt de hand de schouder aan. Dit kan de tegenovergestelde (zoals in de foto) of dezelfde schouder zijn. Let erop dat de beweging gecontroleerd blijft. Stabiliseren is belangrijker dan snelheid.

8 WALL CLIMB: HOLDS OF HERHALINGEN

Begin in de plank positie met de voeten bij elkaar tegen een muur en de buik, billen en benen goed aangespannen. De handen duwen actief de grond in. Verplaats vanuit deze positie, terwijl je de spanning in je hele lijf vasthoudt, de voeten zo hoog mogelijk tegen de muur. Het lijf blijft in één strakke lijn met spanning van de vingers tot aan de tenen. Spanning in de buikspieren voorkomt een holle onderrug. Het hoofd blijft in lijn met de romp, dus houd je nek neutraal (kijk schuin richting de muur). Om een hold te doen, loop je met je benen omhoog en houd deze een bepaalde tijd vast. Voor herhalingen loop je met je benen omhoog, een paar tellen vasthouden, terug naar de plank en herhaal. Gevorderden: loop op de handen dichtbij de muur. Houd het lijf de hele tijd in één strakke lijn, dus geen buiging in de benen en zo min mogelijk schommeling bij de heupen. De wall climb is super te combineren met hand raises/shoulder taps, maar let op dat je geen holle onderrug krijgt.



8 A



8 B



8 C

9 BRIDGE: HERHALINGEN

Begin liggend op de rug met de benen op ongeveer 90 graden gebogen en de voeten plat op de grond op heupbreedte. Duw je voeten stevig in de grond en breng de heupen zo hoog mogelijk. Houd de beweging gecontroleerd, dus bijvoorbeeld 1-2 tellen omhoog, 1-2 tellen vasthouden en 1-2 tellen terug. De één-been versie is hetzelfde, maar begint dan met één been recht omhoog gestrekt. Probeer het been richting verticaal te krijgen, maar sowieso de knie te strekken. Afhankelijk van de lenigheid van de hamstring komt het been min of meer verticaal. Vanuit deze startpositie duw je de andere voet omhoog en worden de heupen omhoog gebracht. Zorg dat de heupen vlak en stabiel blijven, dus geen draai in de heupen of wervelkolom.



9 A



9 B

10 MOUNTAIN CLIMBERS: HERHALINGEN

Begin in de plankpositie met de voeten op heupbreedte. De buik, billen en benen zijn dus goed aangespannen, en de handen duwen hard de grond in. Houd de heupen stabiel en in één lijn, en trek vervolgens één knie naar voren totdat die je elleboog raakt. De voet blijft van de grond totdat het been weer naar achteren gestrekt wordt. Zorg dat de billen niet omhoog komen tijdens de beweging! Als de controle daar is (billen blijven stabiel), kan deze beweging dynamisch uitgevoerd worden met een hoge snelheid en meer herhalingen. Dan wordt de oefening ook conditioneel.



10

MET DANK AAN FOTO MODELLEN ANNA CHERNILOVSKAYA EN RAMIRA MOONEY

Iedere langlaufer heeft zijn uitdagingen in de sneeuw. Is het vlak of glooiend, hoe steil gaat het omlaag? Maar hoe langlauf je als je niets of weinig kunt zien? Er zijn blinden en slechtzienden die de uitdaging aangaan. Zij vertrouwen op de commando's van hun begeleider. De Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging organiseert voor hen wintersportreizen met vrijwilligers die zijn opgeleid hen stap voor stap te begeleiden.

BLINDELINGS OP COMMANDO DE BERG AF

Roel van der Vegte, van de NVSV legt uit hoe dit gaat: We organiseren per jaar zo'n zeven wintersportreizen naar onder andere Oostenrijk, Italië en Scandinavië. Dit jaar gingen er 230 mensen mee, deelnemers, begeleiders, leraren en medereizigers. Onder hen tien langlaufers met elf begeleiders.

ZONDER VRIJWILLIGERS GEEN REIS!

Als je enthousiast bent om als begeleider mee te gaan, dan kun je je aanmelden op begeleiding@nsv.nl. Elk najaar organiseren we testdagen. De eerste reis is een stage, want pas tijdens een reis ontdek je écht wat begeleiden inhoudt en of je dit voldoende beheerst. Je kan ook als instructeur mee. Je kunt lid worden van de vereniging. We hebben ongeveer 250 leden: 100 deelnemers en 150 begeleiders en leraren. Het lidmaatschap kost € 38 per jaar. Voor meer info kijk op: <http://nsv.nl/lidwoorden>.

VOORBEREIDING OP DE LANGLAUFREIS

We bieden bij Langlaufvereniging Gouda drie lessen van 2 uur aan, van oktober tot eind december. Daar kunnen de begeleiders zichzelf bekwamen in langlaufen én het begeleiden van deelnemers. Begeleiden is vooral goed communiceren. Als vrijwilliger ben je de ogen voor de

ander. Door goed op te letten kom je er achter wat wel en niet werkt bij die persoon.

Tijdens de reis begeleid je iedere dag een ander persoon. Dat houdt de deelnemer en de begeleider scherp, wat beter is voor de veiligheid. Je moet als begeleider een goede conditie hebben. Het zijn stevige dagen! We kijken natuurlijk vooral naar wat een deelnemer (aan)kan. Voor de één is een paar uur langlaufen al genoeg en maar een ander kan de uitdaging aangaan van langere stukken of een inspannende klim. Stijgen en dalen is altijd een uitdaging. De begeleider zal in overleg met de deelnemer altijd kijken wat mogelijk is. Soms wordt een steil stuk gelopen. Voor de begeleider is het een uitdaging of de commando's goed opgepikt worden. En inschatten wat de deelnemer kan. Uiteraard worden nieuwe begeleiders eerst getest op eigen kunnen en op hun begeleiderkwaliteiten.

KAN IK NOG MEE?

Inschrijven voor een reis kan tot 1 oktober, maar na die datum kunnen we altijd kijken wat nog mogelijk is. Je kunt altijd als blinde of slechtziende aansluiten bij de langlauflessen. Is het voor het huidige seizoen te laat, dan heb je voor volgend jaar alvast wat ervaring. En mocht je als vrijwilliger meewillen, meld je dan ook nog aan!



EN HOE ERVAREN DE DEELNEMERS DE REIS?

Susan en Peter Waalboer: 'Dankzij de begeleiders van de NVSV kunnen wij als blind koppel samen genieten van langlaufvakanties. We genieten van het sporten in de sneeuw met onze begeleiders. Zij wijzen ons de weg in de loipes en we genieten tijdens de pauzes lekker in de zon op een terrasje van lokale lunchgerechten en dranken. Uiteindelijk zijn we met de hele groep gezellig samen op vakantie en verbleken de taakverdelingen tussen deelnemer en begeleider vaak snel!'

Begeleider Irene van den Berg: 'Gisteren deden we hier onze ski's nog af! Nu skiën we deze helling naar beneden!'

Begeleider Ria Streefland: 'Op de bestemming kennen de deelnemers binnen een dag de weg in het hotel. Onderweg moet de begeleider van punt A tot Z de deelnemer aanwijzingen geven en een veilige tocht bieden. Het zijn behoorlijke intensieve dagen, maar de blijdschap van het vakantie vieren in de sneeuw voor de deelnemer is het doel!'

Deelnemer Janita van der Vinne: 'Geweldig vind ik het, heuvel op, heuvel af, een bocht naar links of rechts, of gewoon het spoor volgen. Een begeleider vertelt me dan hoe sterk de afdaling is, dat we over een smal bruggetje gaan, of dat de loipes slecht worden of ineens ophouden. Er is heel wat te vertellen over de route. En soms ook

niet. Dan zijn we stil, luisteren naar het geluid van de natuur of we praten wat over andere zaken, terwijl we verder langlaufen. Gelukkig zijn er mensen die zin hebben om een week mee te gaan als langlaufbegeleider, een vakantie vol sportiviteit, samenwerking en plezier! Topweken zijn het!'

Begeleider Marchel Snieder: 'Er ging een lokale gids mee die wel eens wilde zien hoe die Hollanders dat deden met die blinden. Ze was heel erg onder de indruk. Wat een snelheid, deze lag hoger dan bij de meeste trektochten die ze begeleidt!'

Nog een opmerking van *Roel van der Vegte:* 'We komen onze begeleiders tegemoet met € 150 per reis. Die tegemoetkoming komt uit sponsorbijdragen. We kunnen dus altijd sponsoren gebruiken!'

NVSV

Meer informatie is te vinden op de site van de Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging: www.nsv.nl





LANGLAUFEN - ROLSKIËN - NORDIC WALKING - NORDIC RUNNING



Laat je uitdagen - op de grootste langlaufbaan van Nederland!



lessen, clinics, trainingen, vrij langlaufen, hardlopen, nordic sports, nordic walking



Langlaufvereniging Gouda
www.langlauf.nl



DE NIEUWSTE TREND: SKI'S MET EEN TAPIJTJE

Dé ontwikkeling in de langlaufski's van het moment zijn de skinski's. Het zijn langlaufski's waarbij het afzetdeel voorzien is van mohair strips in plaats van schubben of afzetwax. Skins hebben voor- en nadelen en die doen we in dit artikel uit de doeken.

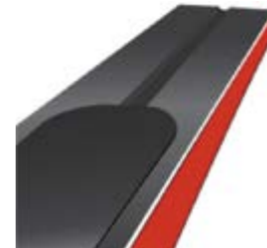
Er zijn verschillende modellen te krijgen en ook daar gaan we op in. *Door Machiel Ittman, Vasa Sport*

ZO WERKEN DE SKINS

Onder het afzetgedeelte van de ski moet iets zitten om grip te krijgen met de sneeuw. Dat kan met afzetwax, met schubben of met een mohair strip (*skin*).

INTELLIGRIP®

Providing the legendary all-terrain grip of Mohair skin with the maximum glide performance needed for classic skiing, touring, and nordic cruising. For tough waxing conditions, Intelligrip® and Intelligrip® bases are built with the highest quality mohair underfoot, paired with smooth polyethylene. This ensures optimum kick and glide, that avoids icing as well.



De strips bestaan uit een onderlaag die in een uitsparing van de ski wordt gelijmd. Je hoeft niet bang te zijn dat je deze verliest want er wordt sterke lijm gebruikt. Op deze laag zitten de mohairs. Dat is de naam voor de haren van een angora geit. Veel gebruikte skins zijn een mix van nylon en deze natuurlijke haren. Nylon wordt toegevoegd voor de

slijtvastheid en helpt tegen het verijzen. De haren liggen één kant op, in de glijrichting van de ski. Bij het afzetten strijk je tegen de haren in waardoor deze aan de sneeuw grijpen en je kan afzetten. De strips zijn vervangbaar als ze versleten zijn. Maar volgens Madshus doe je wel een jaar of 10 met de strips bij juist gebruik.

HELEMAAL NIEUW IS HET NIET

Meer dan 50 jaar geleden werden er al ski's gemaakt met twee strips van mohair onder het afzetgedeelte. Deze ski's raakten uit beeld maar zijn nu weer helemaal terug. Schoorvoetend kwamen 3 jaar geleden de eerste ski's weer op de markt en nu hebben alle grote merken een skinski in het assortiment.

VOOR- EN NADELEN

De belangrijkste plussen en minnen zijn:

+ Supergrip en directe afzet

De grip met een skinski is heel erg goed. Vooral op ijzige omstandigheden geeft de ski uitstekende grip. Daar waar schubben zich niet kunnen vastzetten in het ijs, zorgen de mohair strips ervoor dat je maximaal kunt blijven afzetten. De afzet is direct raak. Een ski met schubben moet zich meestal eerst iets zetten in de sneeuw voordat je maximaal kan kicken.

+ Stiller dan een schubbenski

Iedereen die wel eens op een schubbenski heeft geskied herkent het geluid. Persoonlijk vind ik het nogal storend als ik bezig ben in een schitterend stil winters landschap. Het was dan ook heerlijk om te toeren op skinski's zonder het ge-wwrrvrrrr van de schubben.

- Soms wat te veel grip

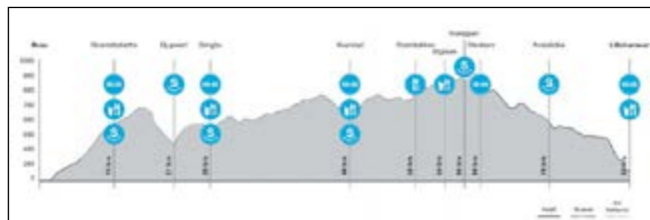
Het is fijn om grip te hebben maar als deze te veel is dan grijpt de ski te snel. We hebben dat vooral bij de recreatieve modellen ervaren en bij verse of losse sneeuw. Wanneer we rustig aan het toeren waren hadden we hier geen last van en was het heerlijk langlaufen. Het is belangrijk dat je de juiste ski kiest voor jouw techniek en conditie.

- Glijden is wat minder

De skinski glijdt minder dan een waxski. De mohair strips slepen altijd een beetje in de sneeuw. Het verschil is het grootst in losse en verse sneeuw. Op een ijzige loipe is het verschil al veel minder. De skinski's worden wel sneller naarmate je ze meer gebruikt, de overtollige haren slijten er snel af. Het helpt ook om de skins met glijwax te behandelen.

POPULAIR OP DE BIRKEBEINER

Een toch wel opvallend bericht dat we kregen is dat veel deelnemers aan de Birkebeiner kozen voor skinski's en dan met name de Madshus Terrasonic Intelligrip. Wij hebben deze ski's ook zelf getest en vonden de afzet zeer goed maar vonden de glij-eigenschappen minder geschikt voor een langlaufmarathon.



Toen we nog eens goed naar het profiel en de beelden van de Birkebeiner keken, konden we ons toch wel voorstellen dat juist deze ski zeer geschikt was voor een groot deel van de lopers.

De eerste 18km van het parcours is overwegend stijgend waarbij grip essentieel is. De start was in het dal waar de sneeuwomstandigheden totaal anders waren dan bovenop. Dat maakt het waxen lastig (weinig grip beneden of klonten boven). Er zijn weinig vlakke meters, het is óf stijgen óf flink dalen waarbij je eerder moest afremmen dan dat de ski's te weinig snelheid maakten.

Dit jaar heeft Madshus de skins wat korter gemaakt en wat anders gepositioneerd om de glij-eigenschappen te verbeteren. De Terrasonic ski heeft verder alle eigenschappen van een sportieve ski met een belag voor de meest voorkomende sneeuwomstandigheden en prima sturing.



FISCHER TWIN SKI ALS BESTE GETEST

Wie voor snelheid gaat is het beste af met de skinski van Fischer. Uit diverse testen blijkt dat deze ski de beste is voor de racers onder ons.



Als enige heeft Fischer twee kleine stroken gebruikt in plaats van één grote. Hierdoor blijft de middenril vrij wat de glij-eigenschappen verbetert. De strips liggen ook dieper aan de voorkant in de ski en steken wat meer uit aan de achterzijde. Je merkt wel dat Fischer er goed over nagedacht heeft. Om overall grip te houden moet je een wat explosievere afzet en de juiste timing van de afzet hebben. (lees: goede techniek). Fischer spreekt van: 'The skinski for extremely sporty cross-country skiërs'.

Madshus is echter zeer overtuigd van één strip en zei, toen we de fabriek bezochten in februari, dat ook Fischer hier nog van terug zou komen en uiteindelijk voor één strip zal gaan kiezen in de toekomst. We zullen het zien.

SKINSKI OOK EEN GOEDE KEUZE VOOR DE RECREATIEVE SKIËR?

Is de skinski ook een goede keuze voor de recreatieve skiër? Ik denk van wel, maar ook daarbij is de keuze van de juiste ski essentieel. Salomon heeft als eerste een cruiser gemaakt met skins. Dit combineert de voordelen van de cruiser met de grip van de skin. De Salomon Snowscape is een lekker korte ski die door de taillering goede controle geeft in de afdalingen en bochten net als de cruisermodellen van andere

merken. Maar het grote verschil is dat de skins echt een betere grip geven, zelfs bij ijzige omstandigheden. En dat is een groot verschil met de normale cruisers met schubben waarbij je dan al snel uit het spoor moet.

De mohair strip biedt een uitstekende grip. Wij liepen hellingen tot 12% probleemloos en zonder wegglijden omhoog. En ook het glijden viel ons niet tegen. Je merkt wel dat deze ski's wat minder glijden in de losse sneeuw maar in gladde loipes daalden we vlot af.

KORTOM

Skinski's zijn komend jaar niet meer weg te denken. Ze maken een grote opmars! Bij Madshus is de helft van de modellen die geproduceerd worden in Noorwegen skinski's. Wat opviel in Noorwegen is dat steeds meer Noren overstappen naar skinski's. Ook in Noorwegen hebben ze last van de global warming wat betekent dat daar de temperaturen steeds hoger worden en dus het waxen een stuk complexer wordt. Welk model het best geschikt is voor jou als langlaufer is erg afhankelijk van je niveau en wat je wilt doen maar voor ieder is er een juiste skinski te koop.

ONDERHOUD SKINSKI'S

De skins hebben niet heel veel onderhoud nodig. Net als bij de schubbenski's waar de schubben een laagje schubbenspray moeten hebben tegen verrijzen, hebben ook skinski's wat onderhoud nodig!

'DE NO-WAX SKI BESTAAT NIET!'

'De 'no-wax'ski bestaat niet!' is altijd wat we bij Vasa Sport roepen. En daar bedoelen we natuurlijk de schubbenski mee. De schubbenski heeft namelijk glijwax nodig op de glijgedeeltes en een beetje schubbenspray op de schubben. Dat geldt ook voor skinski's. Gelukkig heten deze niet 'no-wax'-ski's zodat al duidelijk is dat ze misschien toch een laagje wax nodig hebben. Zoals alle ski's hebben ook skinski's glijwax nodig op de glijgedeeltes. In de zomer zet je ook deze ski's in de zomerwax. Dat wil zeggen een lekkere laag gele/zachte wax die je na het aanbrengen niet afschraapt maar laat zitten.

SKINS WAXEN?

Maar hoe moet ik nu mijn skinski's onderhouden? Als je skinski's net nieuw zijn dan kun je ze op twee

manieren prepareren voor de sneeuw. Je kunt de skins met een blok zachte (gele) glijwax licht inkrijten en daarna met een zachte nylon borstel voorzichtig uitborstelen. Alles met de haren van de skin mee! Na de behandeling duurt het wel even voordat de grip weer optimaal is maar hierna hoeft je de skins langere tijd niet te behandelen.

Een andere methode is om een dun laagje pasta, easyglide of schubbenspray op een absorberende doek te doen en deze over de skin te wrijven. Deze laat je indrogen om daarna voorzichtig uit te borstelen met een zachte borstel. Het is niet erg slim om de pasta, easyglide of schubbenspray direct op de skin aan te brengen omdat deze een verdunningsmiddel hebben waardoor de lijmlaag van de skin zacht wordt en deze kan loslaten. Althans dat is het advies van Fischer, onze ervaring is dat het wel meevalt als je het er direct op spuit. Maar neem toch maar het zekere voor het onzekere.

SKIN SCHOONMAKEN

Wat voor alle ski's geldt: als je in het spoor glijdt waar andere langlaufers ook skiën, is er de kans dat je afzetwax van je voorganger opveegt groot. Vooral bij klisteromstandigheden blijft dat plakkerige vieze goedje aan je ski maar ook aan je skin plakken. Klister is een soort van lijm dat je als afzetwax gebruikt als de sneeuw "oud" en getransformeerd is. Je lijmt dan als het ware je ski vast aan de sneeuw. Helaas blijft er vaak wat van dat spul in de loipe achter wat ook op je mooie skinski's kan komen. Vooral voor de skin kan dit betekenen dat deze niet meer goed werkt, omdat de haren door de klister aan elkaar plakken. Je ziet dan een smerige plek op de skin zitten. Deze kun je het beste schoonmaken met waxentferner.

Doe een klein beetje waxentferner op een doek en wrijf de plek voorzichtig schoon. Gebruik niet teveel waxentferner want ook dit middel kan de lijmlaag oplossen. Laat de skin drogen en borstel deze daarna eerst uit. Hierna kun je weer een laagje wax of easyglide/pasta op de skin smeren, om te voorkomen dat ze snel vuil opzuigen en verrijzen. Zo heb je voor de volgende keer dat je gaat skiën weer perfecte ski's!

Mijn conclusie: skinski's vragen weinig onderhoud, zijn voor heel veel omstandigheden geschikt en hebben de toekomst!

Een aantal langlaufers geeft hun favoriete bestemming prijs. Ga zelf op ontdekkingsreis en check deze prachtige plekken! Noorwegen scoort hoog, vooral het gebied van de Birkebeiner. En maak kennis met een minder bekend gebied in Noorwegen. Maar ook dicht bij huis zijn prachtige gebieden te ontdekken.

ONTDEK DE MOOISTE LANGLAUFGEBIEDEN!

BELGISCHE EIFFEL, BELGIË

Resi Claessen: De loipes zijn hier goed verzorgd en het is er niet zo druk als in bijvoorbeeld Baraque Michel of Ovifat, waar de bussen met toeristen naartoe gaan. In Elsenborn kan je behalve klassiek langlaufen ook skaten. Het landschap is wel een beetje saai, je langlauft van weiland naar weiland. Meer afwisseling hebben Weywertz, Bütgenbach, Losheimergraben.

SAUERLAND, DUITSLAND

Jolanda Denekamp en Antoon van Balveren vertrekken snel naar het Sauerland. We zijn nog beginners en nemen elke gelegenheid te baat om te oefenen. En waar ben je sneller dan in het Sauerland!? Natuurlijk, het is geen sneeuwzeker gebied, maar daarom blokken we de meeste weekenden in de winterperiode. Zodat we, als daar wél sneeuw ligt, onmiddellijk en zo vaak mogelijk kunnen vertrekken op vrijdagochtend. We gaan niet naar Winterberg: te druk, maar naar één van de nabijgelegen dorpjes. Heerlijk tochten maken over de loipes door de bossen, heuvel op en af. En af en toe springt er een ree of hert dwars over het spoor vóór ons...

ITALIAANSE ALPEN, ITALIË

Resi Claessen: Enkele jaren geleden zijn we in Seiser Alm - Alpe di Diusi (Italië) geweest. Het ligt hoog en is daardoor sneeuwzekerder dan andere gebieden. Met een kabelbaan ga je naar boven waar je kunt langlaufen én skiën.

WEISSENSEE, OOSTENRIJK

René Schils tipt de Weissensee. De Weissensee in Oostenrijk is natuurlijk heel bekend onder de Nederlandse schaatsers. Maar je kunt er ook fantastisch langlaufen. Het gebied is niet enorm groot, maar het heeft een zeer gevarieerd aanbod van ruim 50 km klassieke en skating loipes. De loipes liggen in de bossen en weiden rondom het hooggelegen meer (930 m). Als het ijs voldoende sterk is, worden ook op het meer loipes aangelegd. En als je een keer genoeg hebt van het langlaufen, kun je een dagje de schaatsen onderbinden! *Tip:* vermijd wel de Hollandse schaatsweken als je echt wil genieten van de rust en mooie omgeving.



SKEIKAMPEN, NOORWEGEN

Caroline van der Salm kiest voor Skeikampen. Al mijn favorieten liggen in Scandinavië vanwege de sneeuwzekerheid, het licht, de eindeloze kilometers loipes, de sauna, de variatie en de rust.

Skeikampen is naar Scandinavische begrippen maar een bescheiden langlaufgebied met 'maar' 150 km loipen. Het ligt in het Peer Gynt gebied, met totaal zo'n 1000 km loipe, met de langlaufcentra van Espedalen, Fefor, Golo en Kvittfjell. Het Peer Gynt gebied ligt tussen de 800 en 1500m, een glooiend plateau afgewisseld met steile kliffen. Op de Skeikampen ligt een aantal alpiene afdalingen.

Het voordeel (of nadeel, het is maar hoe je het ziet) van dit gebied is dat er geen meter vlak is. Een goede conditie en wat afdaalervaring zijn dus wel een pré en voor niet zo ervaren skaters is het terrein zéér pittig. Je kunt grote dagtochten maken, maar ook tussen de middag even naar huis gaan om op te warmen en uit te rusten.

De eerste zaterdag na de jaarwisseling vindt de Skeikampenrennet plaats, een wedstrijd over 14 of 28 km. Dit is een goede voorbereiding voor de Birkebeiner en een gelegenheid om zonder schaamte als laatste binnen te komen. Wil je echt grote tochten maken en doorsteekjes maken naar Fagerhøj of Hafjell, dan kan je het beste in februari of maart gaan.

Skeikampen heeft een goede levensmiddelenwinkel, een kleine langlaufwinkel en wat cafeetjes maar er is verder weinig te beleven.

BIEG PIASTÓW, POLEN

Olga de Bruine: Bieg Piastow is een prachtig gebied met veel loipes en routes, die goed zijn gespoord en aangegeven. Er zijn veel appartementen en goedkope restaurants. We waren er tijdens de Euro Loppet. We hebben nog nergens zoveel kinderen op de ski's gezien als daar. Families gaan daar niet wandelen maar langlaufen. Er wordt ook een nachtwedstrijd georganiseerd, een prachtige happening. Deelnemers dragen lampjes; velen doen voor de lol mee maar er zijn ook echte wedstrijdssporters die fanatiek in het donker naar beneden roetsjen en bedreven de loipes in het donker kunnen vinden. Super leuke sfeer en zeer goed georganiseerd. Een aanrader!

RAMSAU AM DACHSTEIN, OOSTENRIJK

Ann Ketelaars zegt: mijn favoriete bestemming is en blijft Ramsau am Dachstein! Rondom Ramsau is een grote keuze aan loipes. De temperatuur is er vaak aangenaam. Er gaan bussen naar het stadion, of je kan vaak bij het pension of hotel op de loipe stappen. Supermarkten en sportzaken in de buurt. Kortom: veel mogelijkheden en van alle gemakken voorzien!

Olga de Bruin: Een groot voordeel van Ramsau is, dat je als er geen sneeuw ligt de gletsjer op kan of kan rolskiën of wandelen. Als er wel sneeuw ligt, kun je rondom de berg naar diverse andere dalen en dagtochten maken. Veel leuke aanlegplaatsjes voor koffie en Kaisersmarren en een zeer uitdagende klim naar de Halseralm of de Rittes (zwarte loipe!) Er zijn regelmatig wedstrijden om aan mee te doen en je kan er ook veel jeugd zien trainen. Hotels en appartementen zijn er te kust en te keur, veel leuke eettentjes en je hebt kans dat je bekenden tegenkomt! Alles is iedere dag goed gespoord, zowel skating als klassiek.

ZIJN JE LANGLAUFSCHOENEN DE BOTTLENECK? NIET NODIG! ZORG VOOR STERKE VOETEN

Voor een langlaufmarathon of een langlaufvakantie zullen de meeste langlaufers zich voorbereiden met trainen van hun kracht en uithoudingsvermogen.

Maar uren training worden soms tenietgedaan doordat je voeten het laten afweten. Dan kan misschien opgelost worden met je schoenen. Maar je kunt ook je voeten trainen! Door Yvonne Bontekoning, sportpodoloog en bewegingsanalist van De Lopende Zaak en voetentraining.nl



Sterke voetspieren zorgen voor een krachtige afzet en meer balans. Sterke voetspieren zorgen ook voor vermindering of voorkoming van voetpijn. Veel voorkomende voetklachten bij langlaufen zijn: pijnlijke grote teen knokkel, pijn onder de bal van de voet, peesplaat- en achillespeesklachten en pijn aan de binnenzijde voet bij de enkel en/of voetboog. Bij veel voetklachten worden steunzolen voorgeschreven. Dat kan ook echt helpen, maar sterker worden je voeten er niet van. Het is eigenlijk wel vreemd dat we voor allerlei klachten elders in het lichaam op advies van de fysiotherapeut worden aangezet om te oefenen, maar dat we dat niet met de voeten doen!

WEES ZUINIG OP JE VOETEN

Wij zijn bijna allemaal opgegroeid met het idee dat goede schoenen belangrijk zijn voor je voeten. En dat goede schoenen je voeten ondersteunen. Onderzoek wijst uit dat schoenen soms voetklachten veroorzaken. Onze voetspieren zijn lui en slap geworden terwijl we juist blootsvoets moeten kunnen hardlopen. Op minimalistische schoenen kunnen we dit leren. Dit moeten we voorzichtig opbouwen. Daarom kunnen we beginnen met onze voeten te trainen. Hier wat suggesties voor oefeningen. Kijk ook op www.goedvoets.com voor enkele video's.

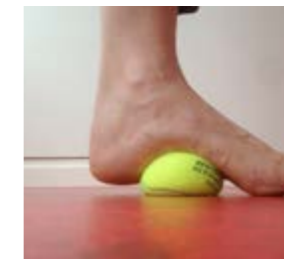
VOETENBOOTCAMP!

Rollen onderzijde voet

In stand. Laat de voet met de voorvoet op de tennisbal rusten. Druk de voet stevig tegen de bal en beweeg de voet zodat de tennisbal richting hiel gaat. Rol weer terug vanaf de hiel. Doe dit een paar keer op één plek en verplaats de tennisbal dan iets naar links of rechts. Begin zachtjes en geef steeds meer druk op de bal. Laat gevoeligheid toe maar blijf ontspannen. Voorzichtig bewegen bij peesplaatontsteking. Doe dit dagelijks 2-3x keer 1-2 minuten.



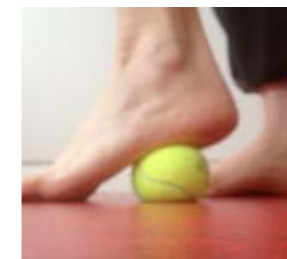
ROLLEN STARTPOSITIE



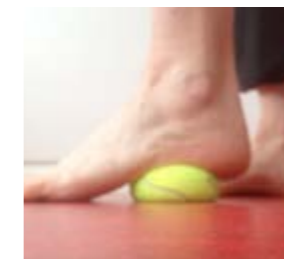
ROLLEN EINDPOSITIE

Hefboom

Doe deze oefening zittend op een stoel of staand. Leg de tennisbal onder je voet zo dicht mogelijk bij de hiel. Houd je tenen en voorvoet op de grond. Beweeg je hiel op en neer in een hoog pulserend ritme. Doe ca. 30 seconden op één plek. Beweeg de bal nu iets meer naar links of rechts en herhaal.



HEFBOOM STARTPOSITIE



HEFBOOM EINDPOSITIE

Tennisbal kneden

In stand of zittend op een stoel. Leg de tennisbal onder je voet, de bal raakt je tenen vrijwel niet. Maak met de tenen een deegkneedbeweging waarbij je probeert de bal 'te grijpen' en duw ondertussen ook je voet naar beneden.

Blote voeten

Loop thuis meer op sokken/blote voeten. Doe mee aan een blote voeten wandeling (zie www.blotevoetenwandeling.nl). Koop minimalistische/barefoot schoenen (zonder demping) en bouw het lopen hierop voorzichtig op.

OEFENINGEN VOOR VOETKLACHTEN BIJ LANGLAUFEN

Hierna staan enkele oefeningen die je kunt doen als je voetklachten hebt.

Verstijfde grote teen

Een verstijfd grote teengewricht of een dun vetkussen onder de bal van de voet kunnen bij langlaufen klassieke techniek pijnklachten geven. Als je grote teen eenmaal verstijfd is, kun je niet meer volledig je voet afrollen naar je tenen bij de afzet, zonder te compenseren of pijn in je grote teengewricht te hebben. Door de beperking in de grote teen ga je je gewicht op de kleinere tenen plaatsen. Hierdoor kun je pijn onder de tweede teen krijgen. Bij een ernstig beperkt grote teengewricht krijg je daar pijn. Heel vaak is dit met een speciale sportsteunzool op te lossen. Niet alles is te trainen maar losmaken van je teen kan wél helpen!

'Vreemd dat we voor allerlei klachten op advies van de fysiotherapeut oefeningen doen, maar dat we dat niet met de voeten doen!'

Teen losmaken

- Pak je eerste middenvoetsbeentje met een hand stevig vast.
 - Pak met je andere hand het eerste kootje van je grote teen vast.
 - Trek het kootje van het middenvoetsbeentje af.
 - Beweeg nu het kootje ten opzichte van het middenvoetsbeentje maximaal (tot pijngrens) naar boven en dan naar beneden. Doe dit 10x.
 - Vervolgens van links naar rechts. Ook 10 x.
 - Hierna cirkels draaien 10x links om; 10 rechts om.
- Doe deze oefeningen voordat je opstaat. En tussendoor nog 1 of 2 keer.



BEGINPOSITIE GROTE TEEN LOSMAKEN



EINDPOSITIE GROTE TEEN LOSMAKEN

PIJN ONDER DE BAL VAN DE VOET

Pijn onder voorvoet komt veel voor. In de volksmond wordt dit spreidvoet of ingezakt voorvoet genoemd.

Spierversterking voor de voorvoet

Ga zitten. Zet je voet rechtop en recht naar voren op de grond. Ontspan je tenen en houd licht contact met de grond (A). Schuif je tenen nu over de grond naar de hiel. Niet klauwen. De beweging maak je vanaf de ballijn en niet van de topjes van tenen. De voorvoet heft zich nu (B).

MARATHONCUP 2017

Het eindklassement van de marathoncup is het resultaat van het afspeuren van de uitslagen van alle internationale marathonwedstrijden om te zien of er Nederlanders aan de start stonden.

Dit jaar waren er weer meer deelnemers dan vorig jaar! In totaal hebben 226 Nederlanders, van wie 55 vrouwen en 171 mannen één of meer langlaufmarathons gelopen. Vorig jaar waren dat 57 vrouwen en 166 mannen, in totaal dus 223 deelnemers. Er zijn dit winterseizoen door deze deelnemers in totaal 355 marathons gelopen, waarbij totaal de afstand van 16.229 kilometer is afgelegd!

KORTE AFSTANDEN TELLEN NIET

Er zijn overigens ook marathonkilometers gelopen door Nederlanders op marathons die korter zijn dan 25 kilometer. Als je 24 kilometer loopt in Bodenmais is dat ook een hele prestatie, zeker het afgelopen jaar in bijzonder natte en koude omstandigheden, maar helaas tellen die kilometers niet mee voor deze Cup. Er is een uitzondering: als een marathon op het laatste moment is ingekort (bijvoorbeeld vanwege slechte sneeuw-omstandigheden) telt de ingekorte afstand (als die niet korter is dan 20 km) wel mee.

HOE KOM JE AAN DE PUNTEN?

De puntentelling is het resultaat van ieders persoonlijke tijd ten opzichte van die van de overall winnaar, met uiteraard onderscheid naar dames of heren. De winnaar krijgt 1000 punten (of 950 bij een kleinere marathon), de punten per deelnemer zijn daarvan afgeleid, afhankelijk van welk percentage hij/zij skiet. Grofweg kan je dit vertalen naar een percentage. Als je bij een grote marathon 800 punten scoort,

dan ski je dus 80% van de internationale winnaar van die marathon.

Het aantal te behalen punten is dus ook mede afhankelijk van de sterkte van de winnaar. Bij een marathon uit de Visma-classics serie, bijvoorbeeld de Sgambeda, staat een heel eliteveld aan de start. Dan is het lastiger om een hoog percentage te scoren.

Voor het NK hebben we een kleine aanpassing gedaan, omdat anders de uitslagen daarvan de Cup te veel zouden vertekenen. Er is daar immers (nog) geen Nederlandse winnaar die vergelijkbaar is met de internationale marathontoppers.

DE LIJST

Van alle deelnemers worden de tijden op de marathons omgezet naar punten.

De Marathoncup geeft het totaal aantal behaalde punten weer op drie of minder marathons van 25 km of meer.

Om voor het topklassement mee te tellen, moet je minimaal drie marathons gelopen hebben. Het is 10 vrouwen en 18 mannen gelukt om drie of meer marathons te lopen. De winnaar is dus niet degene die de meeste marathons heeft gelopen.

We vinden het leuk om alle marathons die iemand gelopen heeft, wel te laten zien. In de verschillende kolommen van de Marathoncup zie je die getallen terug. Leo Lansbergen heeft wel 15 marathons gelopen en Tosca de Wit heeft er 6 gedaan.

WINNAARS

Dit jaar heeft bij de vrouwen Anna Chernilovskaya de Marathoncup gewonnen, gevolgd door Tosca en Nicole de Wit op de plaatsen twee en drie. Bij de mannen was Nils Boomsma de winnaar, gevolgd door

Herman Hofs en Jos Verest.

HOE HARD WORDT ER NU GELANGLAUF?

Dat ligt nogal uit elkaar. De hoogste gemiddelde snelheid is 24,3 km per uur, de laagste 6,4 km en gemiddeld over alle Nederlandse deelnemers en marathons is de gemiddelde snelheid 12,6 kilometer per uur.

BIKKELS

Er zijn bikkels die twee marathons in een weekend of week liepen. Bijvoorbeeld: De Halfvasan én Vasaloppet in dezelfde week of op zaterdag de skatemarathon en op zondag de klassieke marathon. Hieronder daarvan een lijstje:

TWEE MARATHONS IN EEN WEEKEND OF WEEK

Vasaloppet	Aart van de Breevaart Bravenboer, Niels Drent
Tour de Ramsau	Astrid Hoppenbrouwer, Annemarie Straub, Leo Lansbergen
Konig Ludwig Lauf	Fred Feeke, Jean-Pierre le Blon, Joachim Kaarsgaren, Rudy van den Brink
Koasalauf	Hans Gallmann
SKI-TRAIL Tannheim	Hans Gallmann, Leo Lansbergen
Birkebeiner	Henk van Pelt
Masters World Cup	Jos Verest, Nils Boomsma
Gatineau	Jan Kees Eisenloeffel
Bieg Piastow	Ann Ketelaars, Katja Kleinveld, Wim Ketelaars
Gsiesertal	Leo Lansbergen
Dundret Runt	Leo Lansbergen
Dolomitenlauf	Leo Lansbergen

WAAROM MAKEN WE DEZE MARATHONCUP?

Omdat we graag in beeld brengen hoe het sportieve langlaufen leeft in Nederland. En natuurlijk hopen we dat het jou uitdaagt om de concurrentie aan te gaan en vooral veel plezier te beleven aan alle mooie marathons en andere belevenissen in de sneeuw! >



SPIERVERSTERKING VOORVOET: A



B



C

Stop zodra je tenen beginnen te klauwen en begin opnieuw. De oefening mag zo ver worden doorgevoerd totdat je ook een voetboog in je gehele voet kunt maken en alleen de hiel nog op de grond staat (C). 15 keer herhalen, 3 sets.

Pijn aan de voetboog of binnenzijde enkel

Bij de skatetechniek is de kans groter dat je pijn onder de lengtevoetboog krijgt of de enkel. Dit geldt vooral voor langlaufers waarbij de knie snel naar binnen valt en/of voet al naar binnen staat. Dit veroorzaakt vaak een matige skatetechniek voor wat betreft goede lichaamsuitlijning boven de glijski. Verbetering van de uitlijning door techniek- en krachttraining is dan nodig, maar ook voetspiertraining om de voet rechtop te kunnen houden. Als symptoombestrijding kunnen sportsteunzolen ook helpen om in elk geval de voet rechtop te houden.



'Tripod' oefeningen Voet rechtop leren houden

- Ga op beide voeten staan. Zet je voet in de 'neutrale stand', de midvoet mag niet naar binnen kantelen.
- Trek de tenen op en druk de 3 'pootjes' van de driepoot

(zie cirkels afbeelding) stevig naar de grond. De druk van de voet op de grond is dan goed verdeeld over het kopje van het vijfde middenvoetsbeentje (net voor kleine teen), het kopje van het eerste middenvoetsbeentje (net voor de grote teen) en midden van de hiel. Bij deze oefeningen voel je de spier onder de lengteboog van de voet werken. In het begin is het mogelijk dat het niet lukt om de druk op het eerste middenvoetsbeentje te krijgen zonder dat de voet naar binnen kantelt. Probeer wel druk te geven op het middenvoetsbeentje, maar zorg dat de midvoet niet naar binnen kantelt. Dit kan een licht krampgevoel geven als de voet dit onvoldoende gewend is.

- Begin met 30 seconden per keer en bouw op naar minimaal 1 minuut.
- Doe minimaal 4 series per dag.

Tripod 1 beenstand

- Idem, maar zwaardere variant op 1 been. Handhaaf 'tripod' druk onder de voetzool en neutrale voetstand. Ga eventueel voor de spiegel staan om er op te letten dat de

heupen niet zijwaarts bewegen.

- Begin met 30 seconden per keer en bouw op naar minimaal 1 minuut. Doe 4 series per dag.
- Idem op 1 been en maak kleine kniebuigingen. Stabiliseer met 'tripod' druk onder de voet.
- Bouw op naar 3x 15 kniebuigingen.

Stabielen stappen op de plek



STABIEL STAPPEN OP DE PLEK 1 EN 2



- Idem als vorige oefening, maar nu wandelend op de plaats. Hef de knie, laat de voet ontspannen hangen. Zet de voet met 'tripod' steun van het vijfde middenvoetsbeentje aan de grond en belast direct daarna de hele voet met druk op de 3 'tripod' steunpunten.

HOE KAN JE JE LANGLAUFSCHOENEN PASSEND MAKEN?

Sommige mensen heb een botuitsteeksel achter op hun hiel, de zogenaamde Haglund's extose. Als de hielkap van de schoen te veel drukt, kan dit pijnlijk worden. Door de hielkap warm te maken en uit te knobbelen met een knobbeltang kan een sportpodoloog of schoenmaker hier vaak ruimte maken. Een alternatief is een gat maken in het polster aan de binnenzijde. Vaak gaan de schoenen bij de hielen aan de binnenzijde kapot. Dit kan verholpen worden met een extra afdekking.

GOEDE PASVORM

Voor het goed functioneren van de voeten en tenen is het belangrijk om voldoende brede en lange schoenen te nemen. Dit kun je testen door het inlegzooltje uit de schoen te halen en er op te gaan staan. De voorvoet zou dan precies op de zool moeten passen. Heb je ruimte over, dan is de schoen te breed. Valt je voorvoet er overheen, dan is de schoen te smal. Idem aan de voorzijde. Je moet ca 1-1,5 cm ruimte over hebben van de rand van de inlegzool tot je langste teen (is niet altijd je grote teen).

EINDKLASSEMENT 2017

DAMES	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 (OF MINDER) MARATHONS	AANTAL MARATHONS	TOTALAANTAL PUNTEN	TOTALAANTAL KM'S	31	
					575	25
1	Anna Chernilovskaya	2.643	881	3	2.643	105
2	Tosca de Wit	2.353	784	6	4.196	282
3	Nicole de Wit	2.321	774	5	3.606	240
4	Katja Kleinveld	2.114	705	4	2.691	135
5	Anja Verdiesen	2.090	697	4	2.694	132
6	Astrid Hoppenbrouwer	1.991	664	4	2.520	132
7	Ann Ketelaars	1.945	648	3	1.945	85
8	Caroline van der Salm	1.816	605	3	1.816	119
9	Juliette Baller	1.687	562	4	2.120	144
10	Olga de Bruine	1.548	516	3	1.548	80
11	Anna van der Rhee	1.593	796	2	1.593	60
12	Annemarie Straub	1.436	718	2	1.436	60
13	Tonya White	1.278	639	2	1.278	50
14	Gerda Struis	1.185	593	2	1.185	55
15	Do Witteman	1.154	577	2	1.154	65
16	Petra Danisevska	1.118	559	2	1.118	102
17	Heleen Kraamwinkel	1.073	537	2	1.073	55
18	Inge van Ditshuizen	1.072	536	2	1.072	135
19	Irene Bindenga-Ittmann	996	498	2	996	128
20	Dieuwke de Vries	803	401	2	803	89
21	Annekarlijn de Rijcke	735	735	1	735	30
22	Diana Gorter	725	725	1	725	25
23	Sabine Hannema	693	693	1	693	90
24	Imme Ruarus	636	636	1	636	45
25	Trees van Ruijven	613	613	1	613	42
26	Svenja Behrbohm	602	602	1	602	30
27	Angelique Robert	602	602	1	602	45
28	Mariska Visser	601	601	1	601	25
29	Charlotte Brouwer	578	578	1	578	90
30	Marita Barendsen	576	576	1	576	45

31	Mariette van Hooff	575	575	1	575	25
32	Anna van Mansvelt	568	568	1	568	30
33	Matti Baggerman	549	549	1	549	35
34	Hilde van Amelsvoort	537	537	1	537	45
35	Willeke Koers	532	532	1	532	42
36	Eline Koers	509	509	1	509	42
37	Jolanda Denekamp	498	498	1	498	25
38	Nina Groen	497	497	1	497	42
39	Marleen Gosens	494	494	1	494	42
40	An van Es-Johansson	492	492	1	492	45
41	Daniëlle Feiter	482	482	1	482	90
42	Esther Annemarie Eikelenstam	472	472	1	472	30
43	Lisette Geelen	465	465	1	465	25
44	Patricia Bardill-Koenig	460	460	1	460	42
45	Denise de Beer	433	433	1	433	45
46	Erna Koekoek	433	433	1	433	45
47	Miranda Manderveld	416	416	1	416	42
48	Judith van Gool	407	407	1	407	90
49	Eelje Dijk	402	402	1	402	90
50	Tineke van Rijn	393	393	1	393	25
51	Anneke van Wijk	383	383	1	383	45
52	Leonie Schepers	365	365	1	365	42
53	Suzan Jacobs	356	356	1	356	45
54	Marcia Goossens	331	331	1	331	30
55	Jessica van der Meer	294	294	1	294	42



HEREN

1	Nils Boomsma	2.476	825	3	2.476	117
2	Herman Hof	2.326	775	3	2.326	90
3	Jos Verest	2.295	765	4	2.970	140
4	Jan Neelissen jr	2.266	755	3	2.266	157
5	Leo Lansbergen	2.218	739	15	9.775	506
6	Henk van Pelt	1.994	665	4	2.524	147
7	Jan Kees Eisenloeffel	1.854	618	5	2.890	139
8	Marco Puik	1.833	611	4	2.299	214
9	Albert Cool	1.832	611	3	1.832	85
10	Hans Gallmann	1.820	607	6	3.334	265
11	Kees der Weduwe	1.732	577	3	1.732	160
12	Wim Ketelaars	1.712	571	3	1.712	85
13	Jean-Pierre le Blon	1.702	567	5	2.178	166
14	Ed Janssens	1.670	557	4	2.084	165
15	Aaldrik Tiktak	1.540	513	3	1.540	119
16	Cor de Groot	1.509	503	4	1.938	156
17	Peter van der Spek	1.477	492	4	1.874	132
18	Niels Drent	1.456	485	3	1.456	170
19	Machiel Ittmann	1.509	754	2	1.509	125
20	Stephan van Eijk	1.359	679	2	1.359	55
21	Michel Kropman	1.351	675	2	1.351	55
22	Roland Nap	1.201	600	2	1.201	144
23	Rudy van den Brink	1.155	578	2	1.155	76
24	Jan Neelissen Sr	1.134	567	2	1.134	115
25	Tomas Koning	1.120	560	2	1.120	67
26	Jan Willem Catshoek	1.067	533	2	1.067	60
27	Bert Nap	1.063	531	2	1.063	144
28	Richard Kelder	1.053	527	2	1.053	80
29	Michiel Oderwald	1.045	522	2	1.045	115
30	Marius Hojen	997	499	2	997	102
31	Jan Dreviers	994	497	2	994	60
32	Joachim Kaarsgaren	986	493	2	986	76
33	Aart v.d. Breevaart Bravenboer	981	490	2	981	135
34	Fred Feeke	959	479	2	959	76
35	Edwin Valentijn	954	477	2	954	55
36	Toine de Bakker	943	472	2	943	120
37	John de Bresser	939	470	2	939	125
38	Otto Cazemier	934	467	2	934	140
39	Jim Koster	926	463	2	926	125
40	Rob Sijbers	879	440	2	879	72
41	Ronald van Dijk	864	432	2	864	102
42	Mathieu Bolhuis	841	421	2	841	120
43	Reinier van Eik	826	413	2	826	65
44	Leon Rijken	822	411	2	822	128
45	Ilja van Meerveld	782	391	2	782	128
46	Marc Vis	782	391	2	782	128
47	Ferdinand Vlaspolder	657	329	2	657	84

HEREN	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 (OF MINDER) MARATHONS	AANTAL MARATHONS	TOTALAANTAL PUNTEN	TOTALAANTAL KM'S	48	
					887	45
48	Hummelink Marco	887	887	1	887	45
49	Max Teeling	850	850	1	850	25
50	Niek Heldoorn	797	797	1	797	25
51	Maurits Heikoop	784	784	1	784	90
52	Marco Akkermans	749	749	1	749	42
53	Bertram van Soest	717	717	1	717	25
54	Arno Stap	693	693	1	693	21
55	Marco Wolbers	686	686	1	686	42
56	Frans van Heteren	674	674	1	674	25
57	Hans Peters	671	671	1	671	90
58	Jelmer Rouwé	659	659	1	659	90
59	Paul Moonen	657	657	1	657	42
60	Paul Terstegge	651	651	1	651	90
61	Denis Bibollet-Ruche	647	647	1	647	45
62	Thomas Naasz	638	638	1	638	25
63	Maikel Valckx	629	629	1	629	90
64	Ton Langerak	627	627	1	627	90
65	Hoite Cannegieter	626	626	1	626	90
66	Hendrik Olsgaard	619	619	1	619	25
67	Michel Japchen Lenstra	614	614	1	614	90
68	Hans Dekker	610	610	1	610	25
69	Hans van der Velden	607	607	1	607	42
70	Daniel Lamain	605	605	1	605	25
71	Martin Beerepoot	605	605	1	605	25
72	Gijs Visser	593	593	1	593	42
73	Marcel den Hoed	592	592	1	592	90
74	Ingvar Berg	591	591	1	591	90
75	Fred Gorter	579	579	1	579	25
76	Niek Bravenboer	579	579	1	579	25
77	Geert van Vucht	578	578	1	578	30
78	Peter Heijstere	571	571	1	571	25
79	Johannes Gardien	566	566	1	566	54
80	Edwin de Groot	556	556	1	556	42
81	Boris le Feber	549	549	1	549	42
82	Lennart Wiklund	543	543	1	543	90
83	Mans van de Vendel	541	541	1	541	33
84	Julian Krijnen	541	541	1	541	25
85	Wikje Plantinga	533	533	1	533	42
86	Ray Scheijgrond	530	530	1	530	25
87	Mark Krijnen	525	525	1	525	25
88	Joris Broekman	520	520	1	520	50
89	Jantinus Ziengs	515	515	1	515	25
90	Muuk Hermens	513	513	1	513	25
91	Steffan Bos-Haugen	513	513	1	513	54
92	Roel van der Steen	510	510	1	510	30
93	Sicco Brouer	507	507	1	507	35
94	Michael van Woudenberg	504	504	1	504	42

DE STATISTIEKEN

> VERVOLG EINDKLASSEMENT HEREN

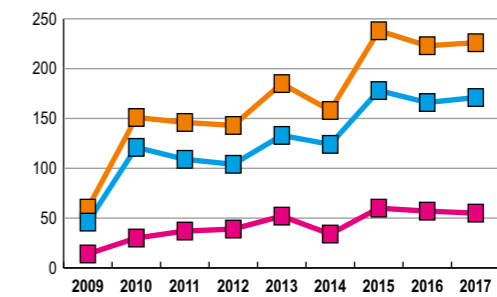
95	Patrick Schoonderwal	499	499	1	499	90
96	Abraham Graveland	498	498	1	498	90
97	Sjoerd Elferink	492	492	1	492	35
98	Thijs Elferink	492	492	1	492	35
99	N.J. Pattiasina	485	485	1	485	30
100	John Sanna	482	482	1	482	25
101	Cornelis Muilwijk	480	480	1	480	54
102	Ido Holtkuile	478	478	1	478	42
103	Jan-Hein Broekman	475	475	1	475	50
104	Leandro de Oliveira Marreiros	474	474	1	474	90
105	Stephan van den Berg	470	470	1	470	54
106	Roberto Tjesse Beth	470	470	1	470	42
107	John van Haarlem	468	468	1	468	90
108	Volkert Oosterlaak	466	466	1	466	30
109	Thibaut Prod'homme	461	461	1	461	50
110	Marc Henquet	457	457	1	457	42
111	David Jansen	457	457	1	457	90
112	Wouter van der Zee	451	451	1	451	42
113	Coen van der Heijden	449	449	1	449	90
114	van der Hooft	447	447	1	447	42
115	Patrick van Mullem	447	447	1	447	42
116	Sybrant Walsma	446	446	1	446	50
117	Harrie Oelers	442	442	1	442	30
118	Jan Donia	442	442	1	442	42
119	Hans-Peter Ligthart	441	441	1	441	50
120	Louis Dieffenthaler	436	436	1	436	48
121	Jan Geverink	435	435	1	435	42
122	Egbert Bosman	431	431	1	431	28
123	Rolf Gelissen	417	417	1	417	90
124	Valerio Dinko	416	416	1	416	27
125	Twan van Gool	412	412	1	412	90
126	Jeroen van der Hoff	412	412	1	412	42
127	Piet-Bernhard Langeland	411	411	1	411	28
128	Michel den Dijker	410	410	1	410	25
129	Marten Karelse	409	409	1	409	54
130	Chris Holdorp	409	409	1	409	25
131	Marian Eggen	407	407	1	407	54
132	Hugo Strikker	404	404	1	404	25
133	Gory Lambregs	402	402	1	402	90
134	Wim Dekker	401	401	1	401	25
135	Klaas van Ommeren	400	400	1	400	45
136	Robert van Raamsdonk	399	399	1	399	42
137	Arnold van Varik	398	398	1	398	25
138	Piet Nap	395	395	1	395	54
139	Cor Witteman	394	394	1	394	35
140	Marc Brinkman	394	394	1	394	90
141	Geert van Dijk	394	394	1	394	90

142	Harry Teirlinck	391	391	1	391	42
143	Hans Coomans	389	389	1	389	90
144	Leon Coomans	387	387	1	387	38
145	Rob Intven	383	383	1	383	54
146	John van Schie	383	383	1	383	54
147	Wilfred Barenbrug	382	382	1	382	90
148	Niels Koekkoek	382	382	1	382	90
149	Jaap van Dijk	379	379	1	379	54
150	Pim Kramer	373	373	1	373	42
151	Paolo Valerio	373	373	1	373	27
152	Peter Nijpjes	373	373	1	373	90
153	Frank Kolsteeg	373	373	1	373	90
154	Xander Koesen	373	373	1	373	90
155	Peter Wolfhagen	373	373	1	373	90
156	Wouter Biesterbos	372	372	1	372	25
157	Edwin Myrvold Sytsma	371	371	1	371	25
158	Piet van Mil	371	371	1	371	90
159	Ruud Ramakers	369	369	1	369	90
160	Roel van der Schoot	369	369	1	369	54
161	Njord Pattiasina	363	363	1	363	90
162	Daniel Aeijelts Averink	363	363	1	363	90
163	Hans Tellier	361	361	1	361	54
164	Casper Verwiel	361	361	1	361	90
165	René Kamstra	352	352	1	352	54
166	Stijn Muilwijk	338	338	1	338	54
167	Jan Busstra	336	336	1	336	90
168	Hans Biemans	300	300	1	300	54
169	Piet Muilwijk	294	294	1	294	54
170	Jules Gnadeberg	284	284	1	284	42
171	Dennis Goossens	236	236	1	236	30

Alle uitslagen van de Marathoncup worden gepubliceerd op www.nordicsportsagenda.nl.

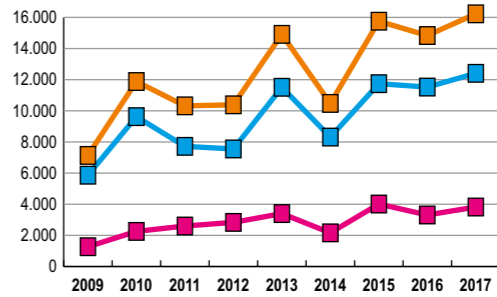
TOTAAL AANTAL DEELNEMERS

	mannen	vrouwen	totaal
2009	46	14	60
2010	121	30	151
2011	109	37	146
2012	104	39	143
2013	133	52	185
2014	124	34	158
2015	178	60	238
2016	166	57	223
2017	171	55	226



TOTAAL AANTAL KILOMETERS GEZAMENLIJK

	mannen	vrouwen	totaal
2009	5.865	1.271	7.136
2010	9.626	2.255	11.881
2011	7.718	2.601	10.319
2012	7.551	2.834	10.385
2013	11.512	3.400	14.912
2014	8.313	2.162	10.475
2015	11.743	4.013	15.756
2016	11.525	3.310	14.835
2017	12.408	3.821	16.229



TOP 10 DAMES TOT. AANTAL KMS

1	Tosca de Wit	282
2	Nicole de Wit	240
3	Juliette Baller	144
4	Inge van Ditshuizen	135
5	Katja Kleinveld	135
6	Anja Verdiesen	132
7	Astrid Hoppenbrouwer	132
8	Irene Bindenga-Iltmann	128
9	Caroline van der Salm	119
10	Anna Chernilovskaya	105

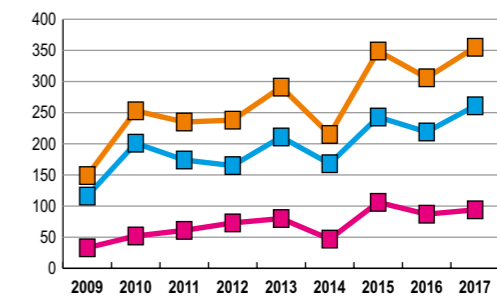
TOP 10 HEREN TOT. AANTAL KMS

1	Leo Lansbergen	506
2	Hans Gallmann	265
3	Marco Puik	214
4	Niels Drent	170
5	Jean-Pierre le Blon	166
6	Ed Janssens	165
7	Kees der Weduwe	160
8	Jan Neelissen jr	157
9	Cor de Groot	156
10	Henk van Pelt	147

■ MANNEN
■ VROUWEN
■ TOTAAL MANNEN EN VROUWEN SAMEN

TOTAAL AANTAL MARATHONS

	mannen	vrouwen	totaal
2009	116	33	149
2010	201	52	253
2011	174	61	235
2012	165	73	238
2013	211	80	291
2014	168	47	215
2015	243	106	349
2016	219	87	306
2017	261	94	355



AANTAL STARTS MARATHONS VAN 25 KM EN MEER (DAMES EN HEREN GEZAMENLIJK)

Vasaloppet	72
NK lange afstand	49
Rennsteig	33
Birkebeiner	30
La Sgambada	29
Engadin	29
Konig-Ludwig-Lauf	15
Ramsauer-Dachstein	8
Masters World Cup - Klosters	7
Skatevasa	7
Koasalauf	7
Bieg Piastow	7
Siueralner	6
Skadi	6
Transfagnarde	6
Gsiesertal	4
HelteRennet	4
SKI-TRAIL Tannheimer Tal	4
Dolomitenlauf	3
Holmenkollenmarsjen	3
Transjurassienne	3
Gatineau	2
Gommerlauf	2
Kaiser Maximilian - Seefeld	2
La Diagonela	2
Yllas-Levi	2
Dundret Runt	2
Ganghofer	1
Bessans	1
Jizerka Padesatka	1
Bessermeloppet	1
Steiralauf	1
3 Taler lauf	1
Engelbrektsloppet	1
Skarverennet	1
Fischer Loppet	1
Murmansk	1
Mara Les Rosses/Ste Croix	1

Eindtotaal 355

MET MEER SNELHEID DOOR DE BOCHTEN IN EEN AFDALING



Afdalen is een onderdeel dat vaak onderbelicht is in lessen, trainingen of wanneer je zelf aan de gang gaat. De meeste langlaufers leggen het accent op stijgen of vlak skiën maar zodra het naar beneden gaat, denken de meeste langlaufers 'dat hoeft niet zo nodig'. Toch ligt juist in de bocht een grote uitdaging! Door Machiel Ittman, Vasa Sport

Langlaufers met ski-ervaring hebben vaak minder moeite met afdalen. Ze hebben minder angst voor snelheid omdat ze dat meer gewend zijn op de alpine ski's. Maar ook voor hen geldt dat zodra ze een stapbocht moeten doen uit het spoor, ze meteen de snelheid eruit halen. Op die smalle latjes is het best eng hard door een bocht te gaan.

OEFENEN, OEFENEN, OEFENEN

Langlaufen is bij het afdalen natuurlijk best een balansspelletje. Met die smalle latjes kun je veel minder foutjes veroorloven. Want behalve dat de latten veel smaller zijn dan alpineski's, zijn ook de schoenen slapper. De bindingen zitten achter niet vast en je mist de staalkanten van je alpine ski's. Afdalen is vooral een mental game. De angst voor snelheid of ijzige loipes moet verdwijnen en dat doe je vooral door veel te oefenen en zo de angst te overwinnen. Dat lukt alleen door het langzaam op te bouwen en er veel op te trainen, waarbij je een bepaalde situatie maar herhaalt en herhaalt waardoor je de beweging kunt inslijpen. Wanneer je dan op een andere plek in zo'n zelfde situatie komt, weet je hoe je moet handelen.

BASISHOUDING

Het credo voor het afdalen en het nemen van bochten is bij Vasa Sport: 'BASISHOUDING'. Regelmatig wordt zo'n kreet tijdens de warming-up geroepen waarbij je meteen in de afdaal-basishouding moet gaan staan.

Deze houding ziet er als volgt uit:

- Diep door de knieën, buig goed je enkels naar voren

- Druk de knieën naar voren (de knieën moeten boven de tenen zitten) en kont naar achteren
- Bovenlichaam voorover
- Handen voor de knieën (of er net boven) en op schouderbreedte.
- Ellebogen in een hoek van 90 graden
- Geen stokken onder de oksels maar stokken laag (de stokken hangen af naar beneden)
- Gewicht in het midden van je voet, dus niet te veel naar de voorvoet of hak
- Goed naar voren kijken waar je naar toe wilt, minstens zo'n 10 meter vooruit.

FOUTEN BIJ HET AFDALEN

De basishouding is essentieel voor een goede afdaling. Je lichaamszwaartepunt moet laag blijven, je handen moeten voor je lichaam zitten zodat je daarmee makkelijker kunt corrigeren. Deze positie van je handen geeft ook een betere voor-achterbalans en de handen geven de richting aan waar je naar toe wilt: je stuurt met je handen licht de bocht in.

Een fout die ik veel met afdalen zie, is dat wanneer de situatie eng wordt het lichaam volledig gestrekt wordt. Hierdoor komt het lichaamszwaartepunt omhoog en is het moeilijk corrigeren! Daarbij val je ook veel harder mocht je vallen. Bij moeilijke situaties moet je juist nog wat dieper door de knieën en spanning houden op je core. Zo floepen niet je armen, benen en romp alle kanten op (en stürz je hard op de sneeuw...).

Een andere fout is de stokken onder de armen bij een bocht. Bij een bocht zijn de handen vóór je (dus niet naast je lichaam) en de stokken hangen naar beneden. De tellers vliegen net boven de sneeuw. Mocht je nu toch bijna vallen dan kun je je teller in de sneeuw drukken en door licht op je stok te leunen kun je de balans corrigeren.

Bij een rechte afdaling mogen natuurlijk wel de stokken onder de oksels voor een optimale aërodynamica. Maar ook daarbij geldt: handen relatief hoog voor je gezicht. Dan wijzen je stokken mooi naar achteren. Doe je je handen te laag, dan ski je naar beneden met twee grote antennes die veel meer wind vangen. Ook aan de voorkant moet je proberen

zo goed mogelijk een ei van jezelf te maken en daarbij moeten de handen voor je gezicht zijn en moet je diep door de knieën en maak je van je rug een kattenrug.

BOCHTEN NEMEN

Recht door afdalen in de loipe is eigenlijk niet zo moeilijk. Je verdeelt je gewicht over beide benen zodat je stabiel in de loipe staat.

Maar bij bochten moet dat gewicht steeds weer verplaatst worden van het ene been naar het andere been. Ook in de bocht is de basishouding heel belangrijk!

Bocht in de loipe: Er zijn bochten die te nemen zijn in de loipe en afhankelijk van je techniek en snelheid kun je ook scherpere bochten in de loipe nemen. Zet het gewicht op de buitenste ski en duw tegen de loipe aan. Is de snelheid heel hoog dan moet je de ski ook in de loipe licht kanten. Je lichaam stuur je in de bocht, dus je draait daarbij ook je handen, je heup, en bovenlichaam in de bocht.

De Stapbocht: De belangrijkste bochtentechniek van het langlaufen is de stapbocht. Het is de techniek waarbij je de vaart behoorlijk vast kunt houden, ook op hoge snelheid. De radius ('scherpte') van de bocht bepaalt wel hoe de bocht genomen moet worden. Bij een flauwe radius til je je binnenste voet op, zet hem in de juiste richting en sluit snel aan met de buitenste voet. Vervolgens glijd je kort even op twee ski's om hierna weer zo'n stap te maken. Het grote voordeel is dat je constant weer even je balans kan herstellen en dat je kort even op twee benen glijdt. Dat maakt het qua evenwicht niet al te moeilijk.

Bij bochten met een scherpe radius is het belangrijk dat je sneller wisselt van het ene been naar het andere been. Dit vraagt veel meer balans want je staat maar heel erg kort even op twee benen. Het lichaam moet door de middelpuntvliedende kracht ook meer naar binnen hangen om tegendruk te geven. Het stappen kan je op twee manieren doen. De langlaufmethode is dat je de ski helemaal optilt maar niet hoger dan nodig en dat is dus een paar cm. Vervolgens plaats je deze in de juiste richting en zet de andere ski snel ernaast. Belangrijk is vooral dat de ski's op heupbreedte blijven en niet te breed worden neergezet. Want dan wordt het veel moeilijker om het gewicht snel te verplaatsen. De andere methode is de biatlonstapbocht. Veel biatleten zie je de bocht zo nemen. Daarbij blijft de achterkant van de ski aan de sneeuw en wordt de voorkant opgetild (door de voet naar voren en omhoog te schuiven) en in de juiste richting gezet met een heel klein stapje. Hierna sluit het andere been op dezelfde manier aan. De frequentie is dan heel hoog en je danst als het ware de bocht door. Bij hele scherpe bochten

met niet al te hoge snelheid is dit een zeer effectieve manier om de bocht te nemen. Door de hoge frequentie kun je de bocht scherp nemen.

De meestvoorkomende fout onder beginners, is te grote stappen nemen waardoor de ski helemaal buiten de heupen neergezet wordt en het lastig is om het lichaamsgewicht goed boven de ski te krijgen.

ONDERZOEK

Er is ook wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het nemen van de stapbocht. Het bleek dat met een topsnelheid uit de bocht komen belangrijker is dan de bocht zo krap mogelijk (korte route) nemen. Als je de bocht te hard ingaat en je merkt dat de snelheid te hoog is om de bocht stappend te nemen, slip dan vroeg en hard en begin dan zo vroeg mogelijk met de bocht doorstappen. Probeer aan het eind van de bocht door te accelereren door over te gaan in een schaatsbocht waardoor je de snelheid aan het eind van de bocht verhoogt. Het bleek dat een bredere bocht effectiever was dan een krappe bocht met de stapbocht, de snelheid was aan het eind van de bocht hoger wanneer deze wijder genomen werd. Het is dus slim om in het midden van de loipe te blijven zodat je ook nog ruimte hebt om uit te wijken naar buiten mocht je je verslikken in de bocht of wanneer iemand vóór je ten val komt.

Goede afdalers bleken bij een bocht die te snel was om de stapbocht goed te maken, kort en hard te remmen (sideslip of ploeg) om vervolgens wel stappend de bocht te vervolgen. Dit was sneller dan de bocht doorslippen wat de mindere afdalers doen.

TRAINEN OP NEMEN VAN BOCHTEN

Wil je echt beter worden in afdalen en bochten nemen, dan moet je dit bewust oefenen! En dat lukt alleen door te herhalen en te herhalen. Om dat langzaam op te bouwen kun je lager op de helling beginnen met de afdaling zodat je de bocht eerst op een lagere snelheid neemt. Vervolgens start je steeds wat hoger zodat je steeds wat sneller door de bocht gaat. Probeer goed op de basishouding te letten vooral in de bocht. Zo zit je goed laag en stabiel en zal je merken dat je steeds beter door de bocht komt. Oefen de bochten zowel links als rechts en leer in te schatten welke snelheid ideaal is voor jou om door de bocht te komen. Is de snelheid te hoog, dan is het beter om aan het begin van de bocht te remmen en vervolgens de bocht goed door te stappen. Dat is zinvoller dan de bocht te hard te nemen en er vervolgens halverwege de bocht achter te komen dat je te hard de bocht bent ingegaan waardoor je vol in de remmen moet om de bocht te houden.



GEZINSUITDAGING:

KINDEREN DOEN AAN LANGLAUFEN/BIATLON!

Carine Leijn en Tosca en Nicole de Wit doen mee aan internationale wedstrijden. Carine is biatleet en Tosca en Nicole zijn marathonlanglaufers. Hilde Pronk en Martin Leijn gaan sinds 2009 met hun dochter Carine naar biatlonwedstrijden, eerder ook met hun andere dochters Ilonca en Lilian. Peter de Wit begeleidt Tosca en Nicole sinds 2014 naar langlaufmarathons.

HET HELE GEZIN DOET AAN TOPSPORT

Meedoen aan wedstrijden of marathons op topniveau vraagt veel van het gezin. Sporters en ouders zijn in de winter veel van huis en ook de zomervakantie staat in het teken van trainen in het buitenland. Peter vertelt dat ze vanaf januari steeds een week thuis, een week weg waren. 'Die reizen moet je allemaal zelf regelen: je moet je overnachtingen boeken en ter plekke inschrijvingen regelen. Het reizen gaat je wel opbreken. Er is zo veel te doen!'

Het gezin De Wit maakt wel een globale planning maar of er sneeuw ligt, is vaak onzeker. Ze willen nu gaan meedoen aan een aantal Visma ski classicwedstrijden, die garanderen vaak wel dat de wedstrijd doorgaat.

Ze bespreken dagelijks aan tafel de planning voor morgen. 'Heb je m'n auto nodig?; hoe zit het met eten?'. Hilde geeft aan dat voor hen de begeleiding van de wedstrijden van Carine ook topsport is. 'Hier krijg je een positieve kick van en dat houdt je op de been. Wat vooral fijn is van zo intensief met je kind optrekken, is dat je een bijzondere band krijgt, juist in de pubertijd. Er ontstaat een andere gezinsdynamiek. En ja, je wordt geregeerd door de sport. Daarnaast moet je als ouder ook met je werkgever in overleg; werkzaamheden plannen en verlofdagen kopen!' Naast Carine hebben ze ook de in Zuid-Duitsland wonende Jarl Hengstmengel afgelopen seizoen begeleid bij de wedstrijden.

FLEXIBELE OPSTELLING VAN SCHOOL

Zonder medewerking van school is het niet mogelijk de sport op topniveau te beoefenen. Je kunt (met een brief van de NSKiV) de topsportstatus aanvragen. Deze wordt ook afgegeven al kost dit wel moeite omdat je geen NOC*NSF-

EVEN VOORSTELLEN

Tosca, Nicole en Carine zijn van jongs af aan lid van Langlaufvereniging Gouda en zijn doorgesloopt tot topsporters. Nicole (20 jaar) is Nederlands Kampioen en Tosca (24) presteerde ook goed op het NK waar zij diverse medailles behaalde. Zij waren in 2017 de jongste Nederlandse dames deelnemers aan de Vasaloppet ooit.

Tosca gaat in 2018 afstuderen in Logistiek en Economie en zal een aantal wedstrijden laten schieten. Nicole werkt als begeleider met mensen met een beperking en heeft in 2017 een aantal maanden in Amerika gewerkt om haar Engels te verbeteren. Hierdoor heeft zij een trainingsachterstand en gaat nog bezien wat er mogelijk is in 2018!

Carine (18) kijkt met voldoening terug op haar deelname aan het jeugd- en junioren-WK in Brezno-Osrbie (Slowakije) en ze werd 46ste in de Junior Cup in Lenzerheide.

Voor Carine heeft het halen van haar VWO-diploma nu prioriteit. Zij heeft de mogelijkheid gekregen 5 VWO in twee jaar te doen. Nu volgt het examenjaar. Dat betekent nagenoeg geen trainingsstages in het buitenland, hooguit in de herfstvakantie in Oberhof een lang weekend. De wedstrijden komend seizoen komen gelukkig niet ongunstig uit qua planning (wedstrijd versus tentamens).



NICOLE, TOSCA EN PETER

status hebt. Als je de topsportstatus hebt, mag je meer verzuimen en tentamens op andere momenten maken. De kinderen leren zo wel goed communiceren én plannen. Zo is gebleken dat een wedstrijdweek en een tentamenweek niet direct na elkaar kunnen want dan gaan ze alle twee niet goed. Maar er hoeven geen tien gehaald te worden; je investeert zoveel in je sport dat een 6 of 7 ook goed is.

VERSTAND KRIJGEN VAN TRAINING EN WAXEN

De IBU doet veel voor kleine landen, ze organiseert bijvoorbeeld coachseminars. Die zijn heel leerzaam. In juni was er een seminar in Krakau.

Hilde: 'Je spreekt dan veel coaches. Alles wordt in drie talen vertaald: Engels, Duits en Russisch. Onderling met de coaches is het leuk. Zo bouw je je netwerk op. Er zijn trainingsschema's voor coaches en sporters. We houden daar onze kennis op peil op het gebied van trainingsleer, materiaal en medisch.' Peter vertelt dat zij helemaal selfsupporting zijn. Met behulp van triatleet Frank Heldoorn krijgt hij steeds meer kennis over trainingsschema's. Frank stelt iedere 4 á 5 weken een nieuw schema op. Dat is een uitgebreid programma met piekbelasting, dalbelasting en rust. Dit jaar

stond deelname aan de Vasaloppet centraal, met heel veel duurtraining. Daarnaast is voeding heel belangrijk, vooral bij lange afstanden.

Martin en Hilde leerden veel tijdens de actieve periode van Ilonca door de trainingsschema's die Erik van Leeuwen opstelde. Ze hebben veel gesproken met andere inter-

DE FIS EN DE IBU

Zowel de FIS (Internationale Ski Federatie) als de IBU (Internationale Biatlon Unie) hebben een 'development program' ter ondersteuning van kleine landen en dat stimuleert samenwerking tussen de landen. Carine en haar zus Lilian konden hierdoor via de IBU meetrainen met de Duitse Ski Bond, in Oberhof. Verder zijn er seminars voor coaches, trainingsschema's, materiaal en financiële middelen.

De FIS beschouwt Nederland niet als een klein land (wij hebben veel ski-leden) en daardoor is de ondersteuning van langlaufers niet aan de orde. De NSKiV ondersteunt helaas alleen sporters met medaillekansen op grote internationale wedstrijden. Daarom kozen Tosca en Nicole voor de langlaufwedstrijden met een sterke voorkeur voor de marathons.

Kom ook langlaufen bij Skiclub Il Primo!

8 maanden wintersport in de duinen bij Bergen



Skiclub Il Primo geeft ook langlaufles. Deze lessen zijn voor (licht)gevorderden, maar ook voor mensen die nog nooit op de lange langlaufplanken hebben gestaan.

- 6, 12 of 24 lessen (€ 120 / € 195 / € 260 exclusief materiaal)
- Ieder weekend proeflessen € 12,50 incl materiaal (in sept. en okt. € 10)
- Ook privélessen.

Kijk op www.ilprimo.nl voor meer informatie en schrijf je online in



il primo

Zwarteweg 4
1861 GK Bergen
072-589 50 64
info@ilprimo.nl
www.ilprimo.nl



Noordse sporten bij
RW Rottemeren

Rolskiën
Biatlon
Langlaufen
Nordic Walking

Opening/trainingstijden:
zaterdag, zondag 10.00uur – 12.00uur

Cursus? Clinic? Neem contact met ons op

Informatie/contact:
Internet → rwrottemeren.nl
Facebook → [rwrottemeren](https://www.facebook.com/rwrottemeren)
Mail → info@rwrottemeren.nl

Adres:
Hoeksekade 145
2661 JL Bergschenhoek
(gebouw Nationaal Noords Centrum)



nationale trainers en leerden ook veel tijdens de IBU coachseminars. Met deze kennis hebben zij Lilian en Carine lang kunnen begeleiden. Toch komt er een moment dat je niet meer alles zelf kan en wil doen. Gelukkig kwam er op dat moment ondersteuning van de NSkiV en de IBU.

Zij hebben met die kennis hun dochters in de zomer goed kunnen trainen. Lilian en Carine konden in een door IBU gefinancierd project meedraaien. Dit project resulteerde in nauwe samenwerking met de Duitse C- en D-kader teams in Thüringen. Tijdens een trainingskamp in Oberhof hebben zij meegedaan aan zeer zware trainingen. Bijvoorbeeld 45 minuten hardlopen door het bos en dan de zwarte piste van het Arbergebergte op rennen. Of 6 km omhoog dubbelstokkend op skateski's (zonder blokkering) in Bodenmais. De jeugdbondstrainer was onder de indruk van hoe fit Lilian en Carine waren.

Peter waxt zelf, maar Tosca en Nicole gaan steeds meer zelf doen. 'Je kunt kennis vergaren op basis van wat er om je heen gebeurt.' Ze hebben goede contacten met Swix. Swix is tijdens de wedstrijden altijd aanwezig met een stand en hun mensen zijn altijd bereid om vragen te beantwoorden en ze geven tips en advies over de beste wax voor dat moment.

Martin heeft het waxen lang zelf gedaan tot en met de poeders, liquids en handstructuren aan toe. De kennis is er grotendeels maar het is onmogelijk om alle soorten en merken poeders te kopen. Het is gewoon te duur en daarnaast hebben ze de capaciteit niet om alles voor de wedstrijd uit te testen.

Gelukkig is er nu de samenwerking met DSV (Deutscher Ski-verband) voor het waxen. Ski's (structuren) testen doen ze zelf en als de keuze gemaakt is, dan brengen ze de wedstrijdski's een uur voor de wedstrijd bij de Duitse waxcabine langs en drie kwartier later zijn ze klaar. Dit neemt een hoop stress weg bij begeleiders en zeker bij de atleten.



OOK TRAINEN IN DE ZOMERVAKANTIE

Martin en Hilde brengen al jaren hun zomervakantie door in Torsby (Zweden), waar zij ook een aantal andere Nederlandse en Belgische atleten 'uitnodigden'. Deze trainingskampen maakten de duurtrainingen leuker. Daarnaast zorgde de IBU samen met het IOC voor zomer- en wintertrainingskampen voor atleten en coaches. Afgelopen seizoen hebben ze in de winter in Martell (Italië) en Pokljuka (Slovenië) aan zo'n kamp deelgenomen en in de zomer nog aan een zomerkamp in Pokljuka. Dit motiveert enorm.

Ook voor de familie De Wit is de zomervakantie een trainingsvakantie in het buitenland. Tosca en Nicole trainen zoveel mogelijk met elkaar. Ze doen cross-fit in een groep en combineren dat met fietsen. Zo krijg je kracht voor het dubbelstokken. Zij trainen ook bij SLT. Daar kunnen zij zich optrekken aan de andere sporters (die écht goed zijn!) En ze doen zoveel mogelijk mee aan rolski-evenementen in Nederland, op langere afstanden. Ze hopen dat er een Hollandcup komt.

WEDSTRIJDSTRESS BIJ DE OUDERS

Peter geeft aan dat het verloop van de marathons goed wordt doorgesproken. De massastart (houd je materiaal heel), het voedingsplan en de indeling van de wedstrijd.

Hilde en Martin doen tijdens de wedstrijd bijna alles zelf. Aangeven van drank is nog een hele kunst. Martin staat vaak op de schietbaan en Hilde staat langs het parcours, uiteraard om aan te moedigen maar ook met reservestokken!

GUN JE KINDEREN DEZE ERVARING!

'Meedoen aan grote internationale evenementen geeft een ervaring voor het leven, zowel voor de dochters als voor de ouders. De ceremonies, het respect voor de sport, de saamhorigheid. Dat zien we nog elke dag aan onze dochters!'



Rob Noordzij heeft door een ongeluk bijna geen kracht in zijn rechterarm, hand en pols. Hij is al jaren op internationaal niveau actief in de aangepaste biatlon, winter- en zomertriathlon. Hij ging op trainingskamp in Polen, op uitnodiging van het Internationaal Paralympisch Comité (IPC).

IPC TRAININGSKAMP IN POLEN LEREN MET EN VAN PARALYMPIËRS

Als enige Nederlander werd ik in februari uitgenodigd voor het internationale paralympische trainingskamp biatlon in Jukaszycze in Polen. In Jukaszycze trainen de nationale teams nordic ski/biatlon van onder andere Oekraïne, Polen, Tsjechië en Duitsland; zowel valide als paralympisch. Ik vond het een eer om dit trainingskamp mee te maken. Ik bevond mij in het gezelschap van zeer succesvolle atleten uit Oekraïne, Polen, Georgië, Armenië, Kroatië. Een aantal is naar de paralympische spelen geweest, sommigen wonnen daar zelfs gouden medailles.

Het programma bestond uit vier trainingen per dag met daarnaast kennisoverdracht, onder andere op het gebied van de regels, wapenkennis en trainingsmethoden. Het waren stuk voor stuk interessante programmaonderdelen.

INSPIRERENDE WARMING UP

Iedere coach had weer een eigen aanpak van de warming up. Ik kreeg bijvoorbeeld bijzondere oefeningen core stability. De Oekraïense fysiotherapeut bood een zeer gevarieerd programma: kracht, lenigheid, coördinatie en yoga. Een andere warming up bestond uit een circuitje in combinatie met kracht, coördinatie, snelheid en duur. Dit was zo inspirerend dat iedereen vier keer het circuitje wilde doen, in plaats van twee keer. Top!



10 VAN 10!

Aangezien ik door mijn ongeval links heb moeten leren schieten, vreesde ik het ergste. Toch ging het schieten me verrassend goed af. De eerste twee series 10 van 10 raak! Het schieten ging ook goed op snelheid en moe van de training! Ik werd direct gevraagd wedstrijden te gaan doen. En de Oekraïense coach nodigde me uit bij zijn team mee te trainen.

SKI'S PREPAREREN

Ook leerden we ski's prepareren. De Polen gebruiken mineralen. Welke gebruik je, hoe breng je ze op? Dit is afhankelijk van de samenstelling van de sneeuw en de kou. Heel interessant.

EN DAN HET SKATEN

Tijdens de eerste cross country training bleek dat mijn techniek duidelijk afweek van de Poolse techniek. Ook had mijn materiaal niet de gewenste kwaliteit. Ik kreeg allerlei skatips: nog meer centraal skaten, bovenlichaam volledig stil, spelen met up en down hill, wanneer kracht zetten. Daar kon ik volop op oefenen. Na 15 kilometer dacht ik klaar te zijn maar toen volgde een schietles. Schieten richten en van de 10 schoten 10 in roos!

Daarna ging ik met andere ski's, schoenen en een andere Pool met mijn Oekraïense instructeur de bergen in. Ik werd vergezeld door de paralympische kampioen van Sotsji en de bronzen medaillewinnares op het WK: één vóór, één achter en

één aan de zijkant. Ik kon niets anders dan hen volgen. Na 17 km kon ik niets meer zeggen! Wat een les!

STEEDS BETER!

De eerste krachtmeting was een wedstrijd over twee ronden van vijf kilometer. Ik werd tweede! De week bestond verder uit herhalen van het geleerde. Skaten over ijs: dat ging toch weer heel anders. Door steeds weer te herhalen kon ik maar één conclusie trekken: de aanpassingen wierpen hun vruchten af. Het dagelijkse traject ging steeds sneller, terwijl de bewegingen langzamer moesten. Moet niet gekker worden.

GEMANGELD

Tijdens de laatste training kreeg ik van de Poolse en Oekraïense trainers opdrachten naar aanleiding van de filmpjes die zij van mij gemaakt hadden. Ik moest dicht op mijn Poolse trainer skiën in dezelfde maat met dezelfde uithalen. Achter mij deed de Oekraïense trainer hetzelfde. Zodra ik uit de pas ging, werd ik automatisch gecorrigeerd.

'Ik kon niets anders dan hen volgen. Na 17 km kon ik niets meer zeggen! Wat een les!'

Dat was best een uitdaging maar na korte tijd ging het beter en beter, zowel uphill als downhill. Dit is waar men op uit was. Wat was dit leerzaam! Toen ik beneden aankwam, werd ik onder luid applaus ontvangen!

VRIENDEN VOOR HET LEVEN

Ik heb veel vrienden gekregen en werd uitgenodigd mee te trainen. Van de zomer heb ik weer getraind met mijn Oekraïense vrienden, zowel in Nederland als in Oekraïne. Ze houden me op de hoogte van de ontwikkelingen en geven me tips en tricks. Ik train ook in Nederland volgens hun trainingsschema's. Zij trainen veel op core stability, beenbil- en buikspieren en kracht in de armen. Ze doen veel conditionele training, hardlopen, rolskiën en skaten op heel lage snelheid. Ik skike veel om mijn bovenbenen, kuit- en bilspieren goed te trainen.

INTERNATIONALE WEDSTRIJDEN

Ik ga naar drie internationale wedstrijden en ben benieuwd waar ik dan uitkom. De Paralympische spelen zullen voor mij niet aan de orde zijn. Voor 2018 red ik dat niet en de volgende spelen zijn zo ver weg! NOC*NSF nomineert sporters op basis van internationale resultaten en die heb ik (nog) niet. Maar het belangrijkste is dat ik er zo veel plezier aan beleef om te kijken hoe ik nu ga presteren! Gelukkig heb ik enkele sponsors die dit mogelijk maken.



Nederlandse
Ski Vereniging



BEN JIJ SNEEUWFIT?

Doe mee met de SneeuwFit-training. Met een aantal keer per week trainen ben je optimaal voorbereid op je wintersport. SneeuwFit-trainingen kun je volgen buitenshuis bij één van de vele verenigingen of thuis achter de computer met SneeuwFit Online.

Waarom SneeuwFit?

- Wintersporten met minder spierpijn
- Verbetering van je conditie
- Betere controle van je bewegingen
- Minder kans op blessures
- Meer wintersportplezier

Kijk voor meer informatie op

WINTERSPORT.NL/SNEEUWFIT

TIP: TRAINEN IN DE NEDERLANDSE SNEEUW

Ja, ook in Nederland kan je in de sneeuw staan. Bij SnowWorld in Landgraaf en Zoetermeer mag je met je langlaufski's de hal in. Wat kan je daar oefenen?

Anja Verdiesen gaat in het najaar altijd een aantal keer naar SnowWorld Zoetermeer. Op haar skateski's traint ze heuvelop in de minst steile hal. Meer dan op rolski's kan ze hier haar techniek oefenen en kracht en conditie voor het skaten opdoen. Afdalen als een alpineskiër geeft haar vaardigheid om tijdens de wedstrijden en marathons met meer vertrouwen en gemak naar beneden te komen.

WAAROM TRAINEN IN SNOWWORLD?

Ik train in november een paar dagen in de langlaufhal in Oberhof en in het begin van december een week in Livigno met Vasa Sport. Ik vind het erg prettig om vóór die tijd al op de sneeuw te hebben gestaan. De trainingen in de sneeuw in het buitenland hebben dan ook meer effect.

BESTE TIJD

Ik ga altijd op zaterdag direct het eerste uur na opening trainen. Tot 1 oktober is dat vanaf 9.00 uur, daarna vanaf 8.00 uur 's ochtends. De sneeuw is dan nog helemaal glad, zodat je op langlaufski's ook goed kunt afdalen. Het eerste uur is het altijd erg rustig.

KOUDESTRESS

Ik doe altijd eerst een kleine warming-up, ook om makkelijker in de kou in de hal te kunnen trainen en bijvoorbeeld koude vingers te voorkomen. Van-

wege die kou zijn langlaufkleding, muts en handschoenen trouwens echt nodig! Diegenen die voor het eerst naar de hal gaan, raad ik aan er halverwege de training even uit te gaan. Ik las laatst ergens het woord 'koudestress'. Dat is wel iets wat je ervaart in deze hal. Het went overigens snel. Ik heb er zelf geen last meer van. Als je weer buiten komt, valt het op hoe zacht de lucht daar is!

BEGIN RUSTIG

Ik vind het prettig even rustig aan te beginnen. Eerst even beneden wat heen en weer op het vlakke skiën, daarna in rustig tempo, zoveel mogelijk steeds dwars over de piste naar boven kruisen. Dat kan alleen als er niemand naar beneden komt natuurlijk! Daarna wordt het tijd om een keer helemaal naar boven te gaan. Zelfs op de korte, niet steile helling is het zeker in het begin lastig om niet total loss boven te komen. Vaak gaat het de keren daarna beter. Je leert dan ook weer om te doseren! Bij marathons heb ik er echt veel aan als ik dat goed heb geoefend.

Ik ga ook altijd wat bochten oefenen, door boven aan de helling een achtje te draaien, klein stukje naar beneden, terugdraaien en weer omhoog. Verder is het lekker om met grote bochten naar beneden te skiën. Ik ben niet zo'n goede afdaler, maar zo oefenen helpt zeker.

Ik doe verschillende dingen in mijn training: technieken toepassen, soms met één stok, wat sprintjes, beneden wat behendigheid en stapbochten. Dat geeft de nodige afwisseling. Een vol uur alleen maar van beneden naar boven gaan en weer terug is niet vol te houden voor mij en ook vreselijk saai!

SNOWWORLD LANDGRAAF

Witte Wereld 1
6372 VG Landgraaf
T: 045 5470 700
E: landgraaf@snowworld.com

5 pistes (waarvan één van bijna 400 meter: de langste van de Benelux), 4 bandliften en een 6-persoons stoeltjeslift

SNOWWORLD ZOETERMEER

Buytenparklaan 30
2717 AX Zoetermeer
T: 079 3202 202
E: zoetermeer@snowworld.com

3 pistes (1 en 2 van 140 meter en piste 3 van 300 meter, de steilste indoorpiste van Europa!), 5 sleepliften, 4 bandliften en een touwlift

OPENINGSTIJDEN

1 OKT 2017 T/M 31 MRT 2018

Ma. t/m vr. 09:00 - 23:00 uur
Za. en zo. 08:00 - 23:00 uur



Bedaf in Beweging

zomer & winter sporten in de stedendriehoek

Den Bosch – Nijmegen – Eindhoven

Workshops, lessen, trainingen en tochten het hele jaar door



- langlaufen klassiek
- langlaufen vrijestijl
- rolski
- cross-skate
- nordic walken
- sportief wandelen
- bostraining
- biatlon
- sneeuwreizen
- toertochten
- volkslopen
- wedstrijden
- marathons
- kinderfeestjes
- teambuilding
- familiefeestjes
- bedrijfssport & uitjes

Uniek in Nederland: 1000 meter lange kunststofloipe met diverse heuvels. De Bedafse zandbergen bieden ons volop de gelegenheid om kracht- en techniek, met of zonder ski's te trainen. Langlaufen, rolski en cross-skate traint het hele lichaam en heeft een lage impact op de knieën: een goede conditietraining. Volg eens een workshop. **NIEUW** jeugtraining langlaufen! Doe jij ook mee?

Beleef BEDAF met een kinder- of familiefeestje op maat

Langlaufvereniging Bedaf



www.bedaf.nu

locatie: Schansweg naast 3a, Uden Noord-Brabant



- Wekelijks conditietraining
- Wekelijks nordic walking natuurwandeling
- In voor- en najaar rolski cursus
- In voor- en najaar cross skate cursus
- Het hele jaar rolski-/cross skate tochten
- Biatlontraining
- Gezamenlijke deelname aan tochten en wedstrijden
- Langlaufen ... als er sneeuw ligt



Sportvereniging Troll Nordic Sports: úw vereniging voor rolskiën, langlaufen, nordic walking, cross skaten, biatlon en conditietraining in de Gelderse Vallei.

www.trollnordicsports.nl

Ik ga meestal skaten, maar af en toe wissel ik van ski's halverwege het uur en ga ik ook nog even klassieken. Op de sneeuw van SnowWorld is het helaas lastig om een goede afzet te krijgen. Met nowaxski's kom ik ongeveer tot halverwege. Na een vol uur bezig geweest te zijn is het voor mij genoeg.

LET OP ALPINESKIËRS

Het is belangrijk om steeds op te letten of er geen alpineskiërs of snowboarders naar beneden komen. Als die er zijn, ga ik recht omhoog, zoveel mogelijk aan de zijkant. Ik kijk

ook goed of zij in de gaten hebben dat ik daar bezig ben; meestal zien ze dat wel en vinden het geen probleem om hun bochten desnoods een beetje aan te passen. Er is ruimte genoeg. Na negen uur wordt het snel drukker en zorg ik dat ik weg ben. Met een uur training in de hal en nog een uur buiten trainen heb ik het idee dat ik een perfecte training heb gehad voor het winterseizoen!

INFO SNOWWORLD

Er zijn geen vaste tijden waarop langlaufers terecht kunnen. Langlaufers kunnen bellen om te vragen of het op

dat moment druk is op de piste. De toegangsprijs voor een 1-uur skipas is € 20,- voor volwassenen; € 15,- voor leden van de NSKiV (pasje van de NSKiV meenemen!). Als je de piste verlaat, stopt de tijd, je kunt dus later verder trainen. Een maandkaart kost € 100,-. Rond SnowWorld kan je prima hardlopen of mountainbiken op geaccidentieerd terrein. Ook rolskiën is natuurlijk mogelijk.



DE RENNSTEIG: OOK NK MARATHON KLASSIEK

De Rennsteig wordt gehouden op 10 en 11 februari 2018. Op zaterdag 15 km is het onderdeel skate en op zondag de 15 en 30 km klassiek. De 30 km klassiek is tevens het Nederlands kampioenschap. De wedstrijden zijn in Oberhof, Thüringen, op nog geen 600 km van Utrecht, lekker dichtbij dus! Het parcours biedt alles wat je als langlaufer wilt: mooie afdalingen,

pittige hellingen en een prachtige natuur. Ook voor de beginnende langlaufer een uitdaging omdat de 15 km een mooie 'opstap'-afstand is!

AANMELDEN VOOR HET NK BIJ:

www.vasasport.nl

VOOR MEER INFO KIJK OP:

www.rennsteig-skilauf.de



DE MASTERS

De Masters World Cup 2018 wordt gehouden in Minneapolis (VS) van 19-26 januari. Tot nu toe bestaat de Nederlandse ploeg uit 4 deelnemers. De wedstrijden worden gehouden op het terrein van een golfbaan net buiten de stad Minneapolis. Langlaufers vanaf 30 jaar mogen meedoen. De Masters World Cup 2019 wordt

gehouden in Beitostølen (Noorwegen) van 6 tot 15 maart 2019.

AANMELDEN BIJ GEZINA

PERKAAN:

gezinaperkaan@gmail.com

VOOR MEER INFO KIJK OP:

www.loppet.org/mwc2018



LANGLAUFWEDSTRIJD IN MURMANSK MÉT RENDIERENRACE

'Hop hop, давай'. Jonge toeschouwers langs het parcours moedigen de 50- en 25-km-langlaufers op zaterdag en zondag 1 en 2 april (2017) luid aan. Ook mij, de enige Nederlandse deelneemster van de Euroloppet-wedstrijd in Murmansk.

Tekst en foto's Jolanda Denekamp

Nooit eerder in de 44-jarige geschiedenis van dit langlauftreffen was Nederland vertegenwoordigd, aldus Katya Lebedeva van de organisatie. 'Hoe kom je erbij om in Rusland mee te doen?', vroegen vrienden en bekenden, langlaufers en niet-langlaufers, zich verbaasd af. 'Mijn nog geldige visum en de kans om mijn gevolgde lessen Russisch in praktijk te brengen,' luidde de voor mij logische verklaring. En, mijn eerste langlaufwedstrijd in Oberhof in februari, 15 km klassiek, smaakte naar meer.

Murmansk, gelegen in Noord-Rusland aan de Barentszee, is pas relatief recent toegankelijk voor Russen én buitenlanders vanwege haar militaire bases. In de stad staat een monument voor de opvarenden van de in 2000 gezonken atoomonderzeeër Koersk. De eerste nucleaire ijsbreker Lenin - nu inactief - in de haven vond ik ook een bezoek waard.

КОМАНДИР

In Murmansk kreeg ik regelmatig de vraag waar mijn командир (commandant/leider) was. 'Ben ik zelf', lachte ik, waarna zich met handen en voeten een gesprek ontspon, op straat, in de bus, tijdens mijn 15 minuten warming-up-wandelingetjes van de bushalte naar het sportcomplex Dolina Yuta in Murmansk, op de langlaufpiste.

БИВАКМУТС

Donderdag en vrijdag ging ik de route verkennen. De route voerde twee keer twee kilometer over bevroren meren. Er stond een fikse tegenwind. Blij was ik met mijn dikke wanten, bivakmuts, thermobroek en -shirt bij -10° celcius. Het langlaufen ging voor geen meter, zeker niet over al die heuvels.

Ook het waxen viel niet mee in mijn pensionkamertje van twee bij twee meter. Dat pension, gevonden via internet, bleek achteraf een prima keuze: in het gemeenschappelijke keukentje heb ik heel wat Russisch kunnen oefenen; een voordeel als er slechts Russen logeren.

РЕНДИЕРЕН

Op zaterdagochtend, een dag voor mijn eigen race, was de traditionele rendierenrace. De racende rendieren - vier per slee - waren een fantastisch kleurig schouwspel om te zien! Toeschouwers zaten langs de rand van het parcours bij acht graden vorst heerlijk te genieten van spiesen vlees, geroosterd op barbecues.

BERKENBOOMPJES

Op zondagochtend was de wedstrijd klassieke stijl; voor mij 25 kilometer*. We verzamelden op het middenterrein van het stadion. Overbodige kleding en ander materiaal ging in een enorme vuilniszak met het startnummer erop. Na de finish brachten vrijwilligers de juiste zak. Perfect geregeld. Organisatorisch was alles sowieso oké. Bordjes in het Russisch met de Engelse vertaling eronder gaven onder meer aan waar de start was en een omroepster kondigde ook alles aan in het Engels voor het handjevol buitenlandse (Duitsers, Fransen, Scandinaviërs) deelnemers.

'Een weekend Sauerland met een tocht van 20 km om eens te zien hoe ver dat is'

De klassieke wedstrijd trok ruim tweehonderd langlaufers in totaal, de freestyledwedstrijd de dag ervoor een kleine duizend, onder wie misschien twintig buitenlanders!

ZON EN SNEEUWBUIEN

Wie een vlak toendra-achtig parcours verwacht, komt bedrogen uit. Al enkele honderden meters na de start ging het fiks heuvelopwaarts. En gedurende die 25 kilometer nog een aantal keren. De zon brandde flink de eerste kilometers, de temperatuur lag rond het vriespunt. Na 12 kilometer kwam de eerste sneeuwbuï; na 16 kilometer passeerde de eerste profi van de 50 km klassieke wedstrijd (!) en bij kilometerpunt 20 blies de tweede sneeuwbuï in mijn gezicht. Het weer boven de poolcirkel is veranderlijk!

AUGURKEN

Onderweg had ik alle tijd om in mijn beste Russisch een zin voor te bereiden om bij de drankpost op 10 kilometer in ieder geval naar warme thee te vragen. Gelukt. Of ik



ook warme worst en augurken wilde? Uhhh...na afloop misschien. De zon en inspanning zorgden ervoor dat ik flinke dorst had.

Eindelijk kwam de finish in het stadion in zicht. Een medaille met rendier, T-shirt en een bordje gort, warme worst, brood én hele zure augurken waren mijn beloning!

ALLES GELEERD IN ÉÉN SEIZOEN

Snel ging ik niet tijdens de wedstrijd, maar meedoen en genieten vond ik veel belangrijker. Waanzinnig om te bedenken waartoe één eerste trainingsweekendje Oberhof op de langlaufpiste in januari 2016 kan leiden (het scheelt dat ik jarenlang heb geskied): zelf oefenen, een week techniektraining in Livigno met Vasa Sport, aansluitend een aantal zondagochtend techniektrainingen bij Bedaf en een weekend Sauerland met een tocht van 20 km om eens te zien hoe ver dat is. Komend seizoen sleutelen aan de snelheid ;)

En verder? Nog meer uitdagingen en dus lange tochten maken!

* Ik had ingeschreven voor de 50-km-afstand maar verrekte mijn linker knieband zes weken voor de wedstrijd waardoor de duurtrainingen in het water vielen.

NB. Iedereen op straat draagt een muts tegen de kou (de wind). Ook zie je op straat niemand op zijn mobiel: te koud. Heerlijk, vond ik!



Skikring Alkmaar

Al meer dan 40 jaar actief in het organiseren van reizen voor skiërs, langlaufers en steeds meer voor wandelaars. Zij organiseren 3 reizen specifiek voor langlaufers. Waar anders naartoe dan Noorwegen, de bakermat van het langlaufen. In Noorwegen zijn meerdere uitstekende bestemmingen waar je je heerlijk kunt uitleven op de uitgestrekte loipes. Ongereptheid, weidsheid, rust, prachtige vergezichten en de laag staande zon, allemaal ingrediënten die horen bij het Noorse landschap. Daarnaast wordt al jaren een reis georganiseerd naar Toblach in Italië, beroemd om zijn vele afwisselende mogelijkheden om te langlaufen in het Hoch Pustertal en de diverse zijdalen. Hier kun je tot wel 450 km aan loipes aantreffen, waarvan minimaal 100 km met kunstsneeuw wordt geprepareerd. Het verblijf in Toblach is in een viersterrenhotel met uitgebreide wellnessfaciliteiten en heerlijke maaltijden. Daar is iedereen altijd super tevreden over. De derde langlaufreis gaat naar Ramsau am Dachstein in Oostenrijk. Dat ligt op een zonnig en hoog gelegen plateau van 18 km lang en 4 km breed, waar 200 km langlaufloipes liggen. Ook daar gaan zij naar een viersterrenhotel, waar de loipe recht voor het terras van het hotel loopt. De locatie is tevens zeer geschikt voor het maken van winterwandelingen. De ontspannen en gemoedelijke sfeer wordt daar als zeer positief ervaren.

Vereniging

Skikring Alkmaar is een vereniging. Dat betekent onder meer dat de deelnemers lid zijn. Maar deelnemers die nog geen lid zijn, kunnen tijdelijk aspirant lid worden voor een minimale bijdrage om toch mee te kunnen. Het jaar erna kunnen zij dan kiezen of zij lid willen worden. Skikring Alkmaar heeft inmiddels een uitstekende formule gevonden hoe deze reizen te organiseren. Zo wordt er naar Oostenrijk en Italië per royal class bus gereisd, rechtstreeks van Alkmaar (of Amsterdam) naar het hotel van bestemming. Vrijdagavond vertrek, zondagmorgen weer terug. Op de laatste zaterdag, de vertrekdag vanuit de vakantiebestemming, wordt altijd nog een diner aangeboden. Ook de foaien van bus en hotel zijn inclusief, zodat daar voor niet extra betaald hoeft te worden. Voorts maken de ervaren reisbegeleiders en het feit dat de vereniging geen winst nastreeft, de reis tot een zeer aangename en betaalbare bezigheid. Tijdens de langlaufreizen is ieder vrij om zich aan te sluiten op het voor hen wenselijke niveau. Zij langlaufen niet op wedstrijdniveau, maar zijn puur recreatief bezig en genieten van de winterse natuur.



Langlaufen in Oostenrijk, Italië en Noorwegen
www.skikringalkmaar.nl



KUNNEN WE DE HOLLANDCUP NIEUW LEVEN INBLAZEN?

De oudgedienden onder ons komt de naam Hollandcup mogelijk bekend voor. Persoonlijk weet ik niet wanneer er mee gestopt is maar ik denk zo'n 10-15 jaar geleden. Tot dat moment waren er per seizoen meerdere rolskiwedstrijden. Op basis van die wedstrijden werd er een seizoensklassement gemaakt, de Hollandcup, vergelijkbaar met de marathoncup in dit langlaufmagazine. De afgelopen jaren werden er steeds minder wedstrijden georganiseerd en was SLT nog de enige vereniging die wedstrijden organiseerde, 1 of 2 per jaar.

ENTHOUSIASME EN SPIRIT

Gelukkig is er nieuw bloed, enthousiasme en spirit in de verschillende rolski-/langlaufverenigingen gekomen! Maar voordat we kunnen spreken van een Hollandcup zijn er wel meerdere wedstrijden nodig.

IDEEËN

Er zijn voldoende ideeën aanwezig zodat mogelijk al in 2018 de Hollandcup van de grond kan komen. Zo zijn er al:

- SLT Bergzicht Klassiek (12-11-2017) en in 2018; 2 wedstrijden!
- Bedaf langlaufwedstrijd op de baan (18-11-2017); ook in 2018!
- DSC nordicsports: rolskiwedstrijd als pilot tijdens hardloopevenement

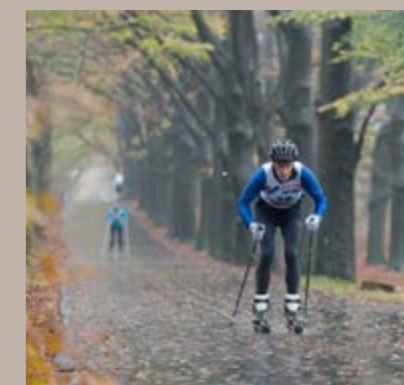
(5Hoekloop) in Deventer (11 juni); ook in 2018?

- RW (Rotterdam) wil in 2018 een voor- en najaarsrolskiwedstrijd organiseren!
- Il Primo (N-H) heeft ook interesse getoond; 2018?
- Gouda heeft een langlauftriathlon. Dit past nog niet in Hollandcup maar is een eventuele opstap naar langlaufwedstrijd?
- We onderzoeken met Snowworld Zoetermeer en Landgraaf of een langlaufwedstrijd op 'echte' sneeuw mogelijk is.

Er staan weliswaar nog vraagtekens in deze lijst maar de intentie om

minimaal vijf wedstrijden te organiseren is er. En er bestaat ook altijd nog de mogelijkheid om over de grens te kijken (België en Duitsland). Daarnaast is er ook een Noords platform gevormd waar onder leiding van de Nederlands Ski Vereniging (NSkiV) alle belanghebbende verenigingen om tafel zitten en de NSkiV zal het Hollandcup-initiatief waar mogelijk ondersteunen. Ook zijn bestuursleden van de actieve verenigingen het afgelopen jaar meerdere malen bijeen geweest en staat de Hollandcup op de agenda. Kunnen we met z'n allen de cup nieuw leven inblazen?

Jos Verest, SLT



MARATHON KALENDER

TIP:
PLAN EEN
MARATHONWEEKEND
EN LOOP 2 MARATHONS
IPV 1!
SCoor JE 2X VOOR
HET MARATHONCUP-
KLASSEMENT.

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
-------	-----------	-----------	-----

DECEMBER 2017

2	La Sgambeda	35kl	lasgambeda.it
30	Attraverso Campra	21sk	campra.ch

JANUARI 2018

5-6	Bedrichovsky Night Light	17,5+35kl	ski-tour.cz/cs/zavody/nightlightmaraton
12-14	Ramsauer-Dachstein	2sk+30kl+30sk	ramsausport.com/de/winter/aktuelles.html
13	Pustertaler	60kl	ski-marathon.com
7-8	Steinöl Trophy	15+30sk,15+30kl	langlaufen.achensee.info
13-14	Bessans	42+21sk,30kl	marathondebessans.com
13-14	Kaiser Maximilian - Seefeld	60kl+sk	kaisermaximilianlauf.com/de/
14	Planoiras Lenzerheide	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
20	Thüringer Skimarathon	43kl	thueringer-ski-marathon.de
20	La Diagonela	30+65kl	ladiagonela.ch
20-21	Kasperska	30kl+30sk	ski-tour.cz/cs/zavody/kasperska30
20-21	Dolomitenlauf	20+42kl,25+60 sk	dolomitensport.at
20-27	NK	7,5+25sk,10kl	nskiv.org/event/noords-festival
21	Rothenthurmer Volksskilauf	23sk	volksskilauf.ch/
25	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
27	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
27	Karlovska	25+50kl	ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
27-28	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25kl,35+55sk	tannheimertal.com/winter/highlights/ski-trail.html
27-28	Biela Stopa- Weiss Trail	45+25sk,30kl	bielastopa.sk
28	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
28	Surselva Sedrun	25sk	surselva-marathon.ch
31	Moonlight classic	20+36kl	moonlightmarathon.info

FEBRUARI 2018

2	Vollmondtrace Ramsau	25sk	ramsausport.com/de/winter/aktuelles.html
2+4	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25+45sk	marciagranparadiso.it
3-4	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl	erzgebirgs-ski-marathon.de
3-4	Orlicky Maraton	20+40	ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
3+4	König-Ludwig-Lauf	23+50sk,23+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
3+4	Saalfelden	21+42sk	skimarathon.at
3+4	Toblach Cortina	30sk+50kl	dobbiacocortina.org
4	Böhmerwaldlauf	15+30sk	boehmerwaldlauf.com
10	Schwarzwald	100+60kl	fernskiwanderweg.de
10	Orsa Gronklitt Skimarathon	42+21kl	orsask.se/varatavlingar/orsagronklittskimarathon
10	Pfitscher Volkslauf	25+42kl	asv-eisbaer.org
10-11	Rennsteig	15sk, 15+30kl	rennsteig-skilauf.de
10-11	Transjurassienne	25+50kl,25+54+76sk	transjurassienne.com
10-11	Engelbrektsloppet	30+60kl	engelbrektsloppet.com
10-11	Koasalauf	28+50sk,28+50kl	koasalauf.at
11	Kandersteg, CH	21sk	kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
11	Einsiedler Skimarathon	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
16+18	Jizerka Padesatka	25+50kl	jiz50.cz
17-18	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com
18	Süerlanner	36kl	skiloap.de
18	Zerzezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch/TERMINE.335.o.html
18	Tartu	31+63sk+kl	tartumaraton.ee
18	7-Mila	74+40+24kl	7-mila.se
18	Franco Suisse	28sk	la-franco-suisse.ch

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
-------	-----------	-----------	-----

MAART 2018

23.2/4.3	Vasaloppet	30+45+90kl	vasaloppet.se
2+4	Bieg Piastow	28sk,25+46kl	bieg-piastow.pl
3	Tervahiito	86+53+22kl/sk	tervahiito.fi/en
3-4	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
4	Pirkan hiito	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
4	Notschreilauf	10+20sk,10+20kl	notschrei-lauf.de
4	Val Ridanna	25+42sk	sv-ridanna.it
4	Mara Les Rosses/Ste Croix	12+25sk,12+22+42kl	ski-mara.ch
4+11	Engadin	21+42sk	engadin-ski-marathon.ch
10	HelteRennet	26+42kl	telemarkhelten.no/Helterennet
10-11	Kammlauf	26sk,26+43kl	kammlauf.de
10+17	Birkebeiner	54kl	birkebeiner.no
17	Vuokatti Hiihto	60/45/30sk+kl	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti+hiito+in+english
17-18	Skadi	32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
18	Marathon des Glières	22+42kl	marathondesglieres.com
24	Arefjällsloppet	35+65kl	arefjallsloppet.se
24	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
31.3/1.4	ski-24 les Mosses	24uurs	ski-24.ch

APRIL 2018

7	Reistadlopet	34+50kl	reistadlopet.net
8	Saami Ski Race	60+90kl,(30+60)kl	saamiskirace.com
9-13	Lapponia	10-80 sk/kl	lapponiahiito.fi
14	Ylläs-Levi	60kl	yllaslevi.com/

NORDICSPORTSAGENDA

DATUM	EVENEMENT	LOCATIE, INFORMATIE
-------	-----------	---------------------


2017

29.10	Open dag Langlaufvereniging Gouda	Gouda: langlauf, rolski, cross skate, nordic walking
12.11	Bergzicht (rolski klassiek)	Woudenberg; organisatie: Stichts Langlauf Team
18.11	Bedafloppet	Bedaf: langlauf op de kunststof loipe en zand
19.11	SLT Heuvelrug Loppet deel 1 (rolski klassiek)	Huizen-Woudenberg (Bergzicht); Stichts Langlauf Team
10.12	Open dag Langlaufvereniging Gouda	Gouda: langlauf, rolski, cross skate, nordic walking
10.12	Utrechtse Heuvelrug Loppet (rolski klassiek)	Doorn; organisatie: Vasa Sport
16.12	Wintertriathlon (hardlopen, MTB-en, langlaufen)	Gouda; organisatie: Langlaufvereniging Gouda
17.12	SLT Heuvelrug Loppet deel 2 (rolski klassiek)	Woudenberg (Bergzicht)-Rhenen; Stichts Langlauf Team

2018

19-26.1	World Cup Masters (langlaufen)	Minneapolis, Minnesota; langlauf klassiek en skate aanmelden bij Gezina Perkaan (<i>masters only</i> : < 1987)
20-27.1	Noords Festival (langlaufen)	St. Ulrich am Pillersee; organisatie: NSKiV/Vasa Sport
10-11.2	Rennsteig - NK Langlaufmarathon klassiek	Rennsteig Ski Lauf; 30km langlauf klassiek

Voor actuele info en alle activiteiten in Nederland
zie: www.nordicsportsagenda.nl



Langlaufen voor iedereen, overal en altijd

VASA SPORT DE LANGLAUF SPECIALIST VAN NEDERLAND

Langlaufen kan op verschillende manieren en elke vorm heeft zijn eigen, mooie kanten. Trek je eigen spoor in de ongerepte sneeuw ofwel toerlanglaufen, of maak juist mooie tochten in de loipe. Fanatiekelingen volgen trainingen en doen mee met een marathon. Voor elk type langlaufer hebben we een passende reis. Kijk op www.vasasport.nl/winterreizen.

Het hele jaar en overal langlaufen, ook in Nederland

Als er sneeuw ligt, ga je op de latten en anders ga je rolskiën of crossskaten. Wij bieden trainingen op rolski's of cross-skates en leuke tochten zoals de Vasa Hoppet en Kromme Rijn Loppet. Kijk op www.vasasport.nl wat er allemaal te doen is.

Specialist voor goed en betaalbaar langlauf- en rolskimateriaal

Goed passend materiaal is essentieel om plezier te beleven aan het langlaufen. In de Vasa Shop adviseren we je graag over het juiste materiaal. Wie niet wil kopen, kan bij ons ook huren. Direct online bestellen doe je in onze webshop. Bekijk www.vasashop.nl voor ons assortiment en openingstijden.

Gedurende het winterseizoen is onze winkel geopend op woensdag-, vrijdag- en zaterdagmiddag en op woensdagavond.

VASA SPORT
SPORTIEVE REIZEN BEGINNEN HIER

Bredeweg 9a
3945 PD Cothen
0343 - 56 28 00

✉ info@vasasport.nl
🌐 vasasport.nl
🌐 vasashop.nl