

Marathons: bikkelen  
of gezelligheid

Vorbereiding op elk  
niveau: je trainingen  
in de matrix

Marathoncup met  
lekker veel getallen



11

# 58762 APPARTEMENTEN, HOTELS EN CHALETS

Elk uur controleren wij alle prijzen van ruim 15  
reisorganisaties.

[WWW.WINTERSPORT.NL/ACCOMODATIOMODATIEE](http://WWW.WINTERSPORT.NL/ACCOMODATIOMODATIEE)



## Voorwoord

Wat een bijzondere tijd hebben we achter de rug. Een prachtige zomer waarin niet veel mocht, maar waarin we wel veel konden sporten. Rolskiën was een garantie voor 1,5 meter afstand. Maar ook fietsen en hardlopen brachten fijne momenten, om te bewegen en je te verbazen over de mooie natuur in Nederland. Er blijft onzekerheid over komend seizoen. Komt er sneeuw? Zijn er wedstrijden? Waar kunnen we heen? Wat zou het ergste zijn dat kan gebeuren? Volgens mij kunnen we altijd terugvallen op 'gewoon' langlaufen: samen of alleen op de



latten, lekker de natuur in. Genieten van de omgeving, mooie bergtoppen, glinsterende sneeuwvlakten, de warme zon. De tijd nemen voor een cappuccino of een soljanka soep.

Het plezier begint al met een goede voorbereiding. Onze veelzijdige noordse sporten verenigingen bieden een keur van activiteiten om jou in topvorm te brengen. Je hoeft niet alles alleen te doen. Laat je begeleiden en sport gezellig in een groep. Dat stimuleert en maakt je nóg beter. En heus, die marathons en tochten komen er vast weer. En dan heb jij alle vaardigheden in huis om een toptijd te lopen en nog meer plezier te beleven aan je tocht. We hebben dit LanglaufMAG met veel plezier voor je gemaakt. Lees over mooie gebieden, leuke tochten, waxen en trainingsarbeid. Wij zijn ervan overtuigd dat we deze winter ergens onze mooie langlaufsport kunnen beoefenen. Lees de inspirerende verhalen, dan krijg je er zeker zin in! Do Witteman

### JOUW BELEVENISSEN IN LANGLAUFMAG?

We zijn altijd op zoek naar mooie verhalen en foto's voor in het magazine. Heb je een langlaufbelevens verhaal waarover je graag wilt schrijven? Laat het ons voor eind april 2021 weten, zodat we je verhaal in overleg met jou kunnen inplannen. Neem contact op via [info@langlauf.nl](mailto:info@langlauf.nl). Je kunt ons natuurlijk ook vragen over een bepaald onderwerp te schrijven waar je graag meer over wilt weten. We horen graag van je!



wintersport.nl

### COLOFON

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

### HOOFDREDACTIE

Do Witteman

### REDACTIE

Do Witteman, Leonie Walta, Menno Faber, Edward Jacobs,

Marco Puik, Erik van Leeuwen

### FOTOGRAFIE

SLT, RW, Vasa Sport, NVSV, Langlaufvereniging Gouda, Rick Hoenderop en Bart Weerdenburg

### MARATHONCUP

Edward Jacobs

### ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

### REDACTIEADRES

[info@langlauf.nl](mailto:info@langlauf.nl)  
t.a.v. redactie LanglaufMAG

4



Clubreis

## 6 Samen toewerken naar de Dolomitenlauf

9 Bij een vereniging sport je samen!



## 10 Het walhalla voor Scandinavië de toerlanglauer

12 Wedstrijdlicentie voor langlaufers

13 Dubbelstokken: de ideale stoklengte 15

Winter World Masters Games in Innsbruck 2020

# INHOUDSOPGAVE



19 Langlaufgebied Šumava, Tsjechië  
Alsof je in Scandinavië bent



21 Schaatsen en skaten:  
Hoe dicht ligt dat nu werkelijk bij elkaar?

24 Langlauftrainingen in een matrix

27 - Vasaloppet 2021 met Bas van de Goor Foundation  
- Ga jij mee als begeleider?  
- Shirts met langlaufprint

28 - Doe ook eens in de zomer een marathon, op rolski's of cross skates  
- In België is de biatlon erg populair  
- Superuitdaging

29 Marathoncup

- Marathoncup 2020  
- Kwalificeren voor beter startvak  
- EINDKLASSEMENT 2020

32 - Noords Festival en Nederlandse Kampioenschappen in Ramsau  
- Holland Cup Noords 2020: Officieus klassement over zes races

33 Mag ik nog waxen en hoe doe ik dat?

Einde van de fluorwaxen in zicht

35 wedstrijd! Special Olympics: Alles voor een



36 Waarom langlaufen zo leuk is



38 Van oudste ski tot

Langlaufhistorie  
langlaufen in Nederland

41 Femke Kramer: 'Op steile hellingen loop ik snelle tijden'

43 Björn Haring: 'Veel uren op trage rolski's' 44

Krijgen we nog sport te zien deze winter?

47 Wat doe jij deze winter?



# Clubreis: SAMEN TOEWERKEN NAAR DE DOLOMITENLAUF

Tekst: Michel Kuipers

We bladeren door ons Worldloppet paspoort. Er staan pas drie stempels in en er moeten er nog veel bijkomen om een Worldloppet Master te worden. Welke race is interessant en past in onze agenda's? Dit jaar blijkt de Dolomitenlauf zijn 50ste editie te hebben met een aangepast jubileum parcours. Vanuit onze club RW Rottemeren gaan we met acht mensen.

Onze verblijflocatie is in Heinfels/Sillian. Deze blijkt perfect: Op een steenworp van de loipes; de start van de race is een kilometer verderop. Tot groot vermaak blijken Fer en Miranda, twee clubgenoten, aan de overkant van de weg in het hotel te zitten!

Donderdag gaan we het parcours verkennen. Het blijkt voornamelijk een lichte afdaling te zijn met op twee punten een listige afdaling.

Vrijdag is de laatste dag om ons in te spannen, maar niet te veel. We gaan richting de Italiaanse grens en vinden een prachtig dal met wat meer uitdaging op en af. Tot uiteindelijk de loipes ophouden, maar het pad wel verder gaat. We gaan off-piste door met langlaufen. Een hels karwei en als na één kilometer het pad geblokkeerd wordt door een paar omgezaagde bomen, besluiten we om te keren en een





> warme chocolade te pakken in het hotel dat we gepasseerd waren. Die avond gaan we naar Lienz om ons startnummer op te halen. Lienz is feestelijk geprepareerd op de komst van de Dolomitenlauf. Er is een sprintwedstrijd met de toppers midden in de stad.

Zaterdag is een rustdag voor onze klassieke race op zondag. We gaan met zijn allen Petra en Ronald aanmoedigen, clubgenoten die gisteravond gearriveerd zijn en vandaag meedoen aan de marathon vrije stijl. We moeten behoorlijk lang wachten voor de finish en besluiten om onze clubdans te doen om warm te blijven. Ook hier weer tot groot vermaak van het publiek. Het duurt niet lang of we horen door de speakers 'die Hollanders...'. Die gemakkelijke ochtend duurde

langer dan verwacht en die middag moeten we onze ski's nog prepareren voor de race. Altijd een leuke maar ietwat stressvolle aangelegenheid. Wat smeert jij? Hoe breng jij het aan? Waarom kies jij voor...? Met twee en een halve bok voor acht paar ski's duurt het even voor iedereen zijn wax op de ski's heeft aangebracht. Geen tijd om te koken, maar vlakbij zit een Italiaans restaurant.

Nog nooit zo relaxt opgestaan voor een langlauf race. De wekker staat op een normaal tijdstip en ieder bereidt zich op zijn manier voor op de race. De eerste zenuwen beginnen bij sommigen al te komen. Tegen 9.30 uur besluiten we richting het startgebied te langlaufen. Het ziet er gelukkig erg overzichtelijk uit, met zo'n 1.000 deelnemers. Ieder kiest een plekje

in zijn startvak en we kunnen elkaar nog steeds vinden. We spreken elkaar moed in en uiteindelijk is iedereen helemaal klaar voor zijn race. Leen, Annemijn en Trees kiezen voor de 30 km; Sylvia, Cor, Fer, Petra, Ronald, Tony, Michiel en ik gaan voor de volle 42 km. Na dik twee uur finishen Trees en Annemijn kort achter elkaar. Ikzelf kom als eerste van de lange afstand binnen in net geen twee en half uur. Anderen volgen snel hierna. Helaas is Leen gevallen in die lastige afdaling en heeft daarbij zijn ski gebroken. Als wij allemaal fris gedoucht zijn, komen als laatste Fer en Sylvia aan, gelukkig nog uit het zicht van de bezemwagen! Ik ben trots op alle kanjers die toch maar mooi deze Dolomitenlauf 2020 gedaan hebben.

Welke race wordt het volgend jaar?



## BIJ EEN VERENIGING SPORT JE SAMEN!

Door heel Nederland zijn langlaufverenigingen waar je les kunt nemen of trainen op ski's, rolski's of cross skates. Daarnaast kun je bij veel verenigingen ook samen trainen op hardlopen, nordic walking, nordic sports, fietsen of mountainbiken. De verenigingen organiseren toertochten en wedstrijden en vaak gaan leden met elkaar op verenigingsreis naar de sneeuw. Een gezellige en stimulerende sportomgeving!



- ① Nr. vereniging
- ② Nr. winkel/reisbureau

- Activiteiten:
- ❄️ Langlaufen in sneeuw
  - ⚡️ Langlaufen op borstelbaan
  - 🛹 Rolskiën
  - 🛷 Cross skaten
  - 🎯 (Zomer)biatlon
  - 🏃 Langlaufreis in de winter
  - 🛒 Winkel
  - 🏔️ Reisbureau

- ① IL PRIMO, Bergen – [www.ilprimo.nl](http://www.ilprimo.nl)
- ② SKIKRING ALKMAAR – [www.skikringalkmaar.nl](http://www.skikringalkmaar.nl)
- ③ ROLSKI- EN LANGLAUFCLUB AMSTELLAND – [www.rolskien.eu](http://www.rolskien.eu)
- ④ LANGLAUFVERENIGING GOUDA – [www.langlauf.nl](http://www.langlauf.nl)
- ⑤ ROLSKI EN WINTERSPORTVERENIGING RW ROTTEMEREN – [www.rwrottemeren.nl](http://www.rwrottemeren.nl)
- ⑥ STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Amersfoort – [www.langlaufen.nl](http://www.langlaufen.nl)
- ⑦ TROLL NORDIC SPORTS, Ede – [www.trollnordicsports.nl](http://www.trollnordicsports.nl)
- ⑧ DSC AFDELING NORDIC SPORTS, Diepenveen – [www.nordicsports-diepenveen.nl](http://www.nordicsports-diepenveen.nl)
- ⑨ LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – [www.bedaf.nu](http://www.bedaf.nu)
- ⑩ LANGLAUFTEAM DAV KLEVE-GROESBEEK, Groesbeek – [www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html](http://www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html)
- ⑪ NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – [www.nordicsports4all.nl](http://www.nordicsports4all.nl)
- ⑫ VASA SPORT, Cothen – [www.vasasport.nl](http://www.vasasport.nl)



Tekst en foto's: Frans Botma, Jeroen

Toerlanglaufen is een magische winterbeleving, glij- Roos – Hardangervidda, Noorwegen dand op je ski's over bevroren meren, langs hoge be-  
**Prachtige treinreis** sneeuwde bergtoppen en door bossen met diepe

sneeuw. Frans, Jeroen en Roos zijn de initiatiefnemers Bijna 1000 km zuidelijker, tussen Oslo van de website [www.toerlanglauftochten.nl](http://www.toerlanglauftochten.nl).

Met deze en Bergen, ligt de hoogvlakte Hardanwebsite willen we je informeren over én inspireren tot gervidda. Vanuit beide steden is het het maken  
van toerlanglauftochten. Naast heel veel gebied heel goed per trein en bus te bereiken, je waant je in een aflevering informatie over tochten en  
gebieden, interessante van Rail-Away als je urenlang al die

blogs en meer, vind je er een pagina met reisorganisa- prachtige landschappen aan je voorbij Moelands en Roos Lantink ties die toerlanglauftochten  
aanbieden. Op Facebook ziet trekken.

mooie foto's, filmpjes en herinneringen om van te ge-en Instagram deelt toerlanglauftochten.nl regelmatig **VERSCHILLENDE SOORTEN**  
**HUTTEN**Het gebied heeft een uitgebreid netnieten. In dit artikel delen we onze favoriete gebieden, werk van hutten en routes. Er liggen en bijzondere  
momenten, met je. *God tur!* zowel kleine eenvoudige onbemande hutten als grote hotel-achtige hutten. Dat maakt, samen met het gegeven

dat je het gebied op verschillende open gebied met weinig beschutting.

# SCANDINAVIË, HET WALHALLA

een prachting en wensen. heen. Bij slecht weer kan het er flink

## VOOR DE TOERLANG LAUFER

WEIDSHEID nen in de hut te blijven. Eén van mijn spoken en is het beter een dagje bin-

De Hardangervidda is een hoogvlak- hoogtepunten in dit gebied is een te, een glooiend gebied met kleinere tocht over de Hardanderjøkulen, de en grotere bergmassieven. Het is een gletsjer die midden in het gebied ligt.

Jeroen – (rondom de) Kungsleden, Zweeds LaplandFrans – Sylan/Sylarna, Noorwegen & Zweden

### 1 Kungsleden

een rood kruis. Deze gemarkeerde rou- aan de sporen zie je dat ze er net nog

### Dwars door Noorwegen en Zweden

tes zijn dan ook een goede basis voor waren. De volgende dag ging de tocht

De Kungsleden, oftewel het Konings- je (eerste) toerlanglaufocht. verder naar Nallo. Slechts 10 km, maar Ten oosten van Trondheim ligt een zo'n 5 dagen zie je de pieken van het pad, is het bekendste pad van Zweden. één van de mooiste tochten die ik ooit prachtig netwerk aan toerlanglaufrou- Zweedse Sylarna-massief voor je ligDe route (430 km) loopt door Zweeds **KEBNEKAISE-MASSIEF** heb gemaakt. Eerst een klim en dan tes. Hier maakte ik (Frans) een tocht in gen en kom je echt in de bergen.

Lapland van Abisko zuidwaarts, vrij- Aan de westkant sluit het gebied aan dwars door het Kebnekaise-massief. 2019. We begonnen in Selbu, een klein  
wel geheel door ongerepte berggebie- op het Noorse netwerk. De routes daar Naast me verzezen de hoogste bergen wintersportdorpje in de buurt van **SAUNA'S MET UITZICHT**  
den. Ik ben er meerdere keren geweest, zijn niet gemarkeerd en in de kleine, van Zweden. De kleine Nallo-hut heeft Trondheim en trokken oostwaarts, met Ook in dit gebied zijn heel veel moezowel in de zomer als in de winter.  
In onbemande hutten is geen eten te slechts 25 bedden en is een veilige de wind mee. Dwars door Noorwegen gelijkheden, zowel voor de ervaren 2009 maakten Frans en ik onze eerste koop. Noors Lapland is daarom alleen  
oase in deze indrukwekkende omge- en Zweden. Het bijzondere aan deze toerlanglaufers als mensen die voor toerlanglauftocht over de Kungsleden. geschikt voor ervaren toerlanglaufers ving." tocht is dat je het landschap onder- het eerst een trektocht gaan maken. die  
goed kunnen navigeren. Ten oos-weg ziet veranderen. In Noorwegen Groot pluspunt van de Zweedse hut-

#### GOED GEMARKEERDE ROUTES IN ZWEDEN

ten van de Kungsleden ligt het Keb-ga je eerst nog via de loipes, door de nekaise-massief met de hoogste berg dennenbossen. Langzaamaan maken

ten is dat veel ervan een sauna heb- ben. Die in de Helags-hut heeft zelfs





Maar het gebied heeft nog veel meer van Zweden. Ik herinner me de tocht die plaats voor berkenbomen, totdat een panorama-uitzicht over de Helags, mogelijkheden! Er ligt een uitgebreid dwars door dat gebied nog goed: "Bij je boven de boomgrens bent en het met 1796 meter de hoogste top van netwerk van eenvoudige bemande Alesjaure verliet ik de Kungleden en landschap steeds weidser wordt. Na het gebied, hutten met gemarkeerde en onge- trok door het Vistasdal. Een prachtmарkeerde winterroutes. De Zweden tig dal, waar je over de bevroren rigebruiken duidelijke markeringen die vier kunt langlaufen. Langs de oevers je, ook bij weinig zicht, veilig door het staan berkenbomen, een perfecte landschap loodsen. Om de ca. 30 me- schuilplaats voor de dieren die hier leter staat er een metershoge paal met ven. Die laten zich niet snel zien, maar

1011

## WEDSTRIJD LICENTIE VOOR LANGLAUFERS

Tekst: NSkiV

Als Nederlandse Ski Vereniging infor- IS DE WEDSTRIJD LICENTIE tedatum, het geslacht en de nationameren we jou als langlaufer graag VERPLICHT? liteit volgens het paspoort klopt. Deze over de wedstrijdlicentie. De wedstrijdlicentie is verplicht voor gegevens zullen alleen gebruikt woralle langlaufers die deelnemen aan de den voor de aanmaak van de licentie. De wedstrijdlicentie is een bewijs om wedstrijden (Nederlands kampioen- Na controle zal het paspoort worden deel te kunnen nemen aan Nederland- schappen) op het Noords Festival 2021. verwijderd. se kampioenschappen en andere wed- Tot op heden zal de licentie kosteloos Er is vanuit de overheid een format strijden. Om een wedstrijdlicentie aan zijn en daardoor een kleine moeite om beschikbaar hoe je veilig een paspoort te kunnen vragen, moet je lid zijn van de aan te vragen voor alle wedstrijd deel- kan opsturen via het internet. Het Nederlandse Ski Vereniging. Een club- nemers. BSN-nummer is voor ons bijvoorbeeld lidmaatschap is hiervoor voldoende. niet van meerwaarde en kan net zoVoor de wedstrijdlicentie ontvang je WAAROM WORDT ER BIJ EEN als het documentnummer verborgen geen pasje, maar een online biogra- LICENTIEAANVRAAG OM EEN worden. fie waar je jaarlijks door je aanvraag PASPOORT GEVRAAGD?

actief zichtbaar bent op: data.winter- Bij deelname aan een Nederlands Heb je verder vragen over de wedsport.nl. kampioenschap is een licentie dus strijdlicentie? Neem dan contact op

verplicht. Om de licentie in orde te met Paco Krom via p.krom@winterWAT BIEDT

DE WEDSTRIJD LICENTIE maken, controleren we of de geboor- sport.nl. NOG MEER?

We willen net zoals bij de FIS en de andere nationale

wintersportdisciplines EVEN VOORSTELLEN

een online platform en biografie bie-

den voor de langlauf wedstrijdspor- Door de makers van dit magazine ben ik geters in Nederland. vraagt me even voor te stellen. Mijn naam is Door middel van een licentie kun- Herbert Cool, ik heb het grootste deel van de nen wij wedstrijdresultaten aan een taken van Roel Boekel overgenomen bij de NS-kiV. Dat houdt in dat ik eindverantwoordelijk sporter koppelen, waardoor er een ben voor opleidingen, wedstrijdzaken & eve-

'sportprofiel' ontstaat. Alle historische nementen, het sportsecretariaat en onze cirNK- uitslagen van 2017 t/m 2020 zijn ca 170 aangesloten wintersportorganisaties. al zichtbaar op de actieve langlauf- De meesten van jullie kennen mij al. Bijvoorprofielen op data.wintersport.nl. beeld als clublid van RW, als rolskiër/langlaufer/biatleet of bijvoorbeeld als commentator Daarnaast gaat het in de toekomst biatlon bij Eurosport. Na mijn actieve carrière ook gemak opleveren voor het organi- als biatleet heb ik gewerkt in de sportmarketing. Deze rol bij de NSkiV geeft me dan ook seren van wedstrijden. Doordat er een de kans een aantal zaken te combineren.

online database beschikbaar is met laten genieten van al het moois dat we in Nealle actieve wedstrijdporters, kunnen Ik ga heel graag het gesprek aan met iedereen derland te bieden hebben.

startlijsten en resultaten gemakkelijk-die wintersport in Nederland een warm hart toedraagt om van gedachten te wisselen over Herbert Cool

ker en correcter verwerkt worden. wat wij als NSkiV kunnen bijdragen. Voor mij Hoofd sportontwikkeling & partnerships is het doel simpel: zoveel mogelijk mensen h.cool@wintersport.nl



Toerlanglauftochten.nl

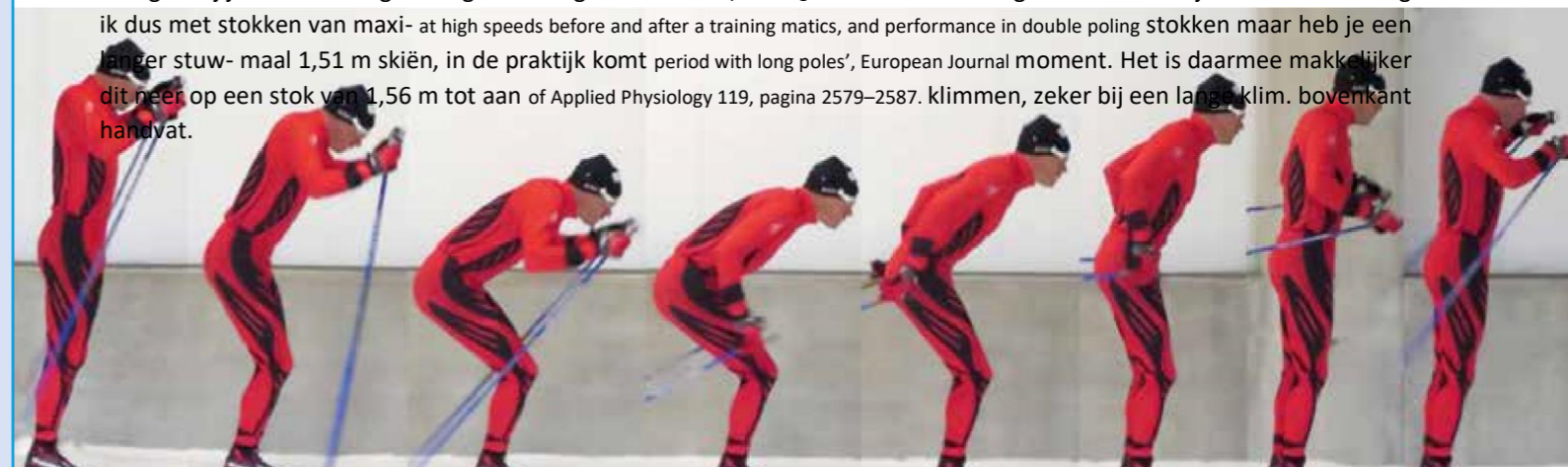
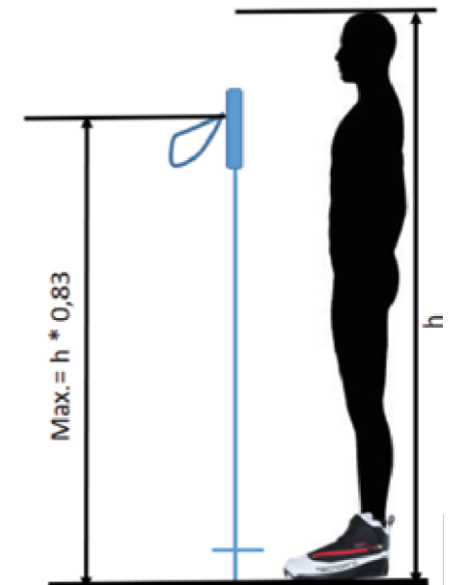
12

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

De dubbelstoktechniek heeft de Met mijn lengte van 1,82 m zou ik vollaatste jaren echt een ontwikkeling gens het onderzoek uitkomen op een doorgemaakt. Toppers in de klassieke stoklengte van 152,8 m (84%) of 163,8 techniek kunnen de meeste klimmen m (90%). Mijn ervaring is dat 1,60 m dubbelstokkend omhoog komen en voor mij ideaal is bij alleen dubbelstokhebben geen afzetwax meer nodig. ken. Ik denk dan ook dat 90% te lang is. Voor wedstrijden ligt de stoklengte re- Zeker omdat de meeste langlaufers glementair vast, maar voor marathons niet sterk genoeg zijn om alles te kunis bij alleen dubbelstokken een lange- nen dubbelstokken. Voor hen zijn ook re stok efficiënter, zo blijkt uit recent de andere technieken mede bepalend onderzoek. Machiel Ittmann heeft voor de ideale stoklengte. Is de stok te daar zo zijn eigen gedachten over. lang, dan ga je te rechtop diagonalen. Je hangt dan onvoldoende naar voren

Uit een recent Noors wetenschappe- en skiet teveel met een holle rug. En je lijk onderzoek blijkt dat de zuurstof- loopt het risico dat je met je lichaamsopname bij dubbelstokken in lagere zwaartepunt teveel tussen de ski's in intensiteiten lager is bij een stokleng- gaat skiën, waardoor je te weinig druk te van 90% van de lichaamslengte op je afzetski krijgt. dan bij een stoklengte van 84% van Je kunt volgens mij het best uitgaan de lichaamslengte. Het kost dus min- van de lengte die de FIS hanteert voor der energie om met langere stokken wedstrijden, en waar op de NK op te skiën. Met kortere stokken haal je wordt gecontroleerd: maximaal 83% volgens het onderzoek wel weer de van de lichaamslengte van de onder- LITERATUUR

hoogste snelheid, volgens mij omdat kant van de stok tot de lus aan het Losnegard, T., Tosterud, O.K, Trøen, E., Carlje je meer in je stokken kunt laten val- handvat. Je schoenen tellen mee bij sen, C.H., Paulsen, G. en Rud, B. (2019), 'The len, maar dat kost wel veel energie. Bij je lichaamslengte. Volgens de regels influence of pole lengths on O2-cost, kinelangere stokken val je minder in de mag ik dus met stokken van maxi- at high speeds before and after a training matics, and performance in double poling stokken maar heb je een langer stuw- maal 1,51 m skiën, in de praktijk komt period with long poles', European Journal moment. Het is daarmee makkelijker dit neer op een stok van 1,56 m tot aan of Applied Physiology 119, pagina 2579-2587. klimmen, zeker bij een lange klim. bovenkant handvat.





**Dubbelstokken:**

# **DE IDEALE STOKLENGTE**



## WINTER WORLD MASTERS GAMES IN INNSBRUCK 2020

Tekst: Ann Ketelaars

De Winter World Masters Games (WWMG) is een evenement dat maar één keer in de vijf jaar plaatsvindt, en dit jaar was het ook nog eens lekker dichtbij, namelijk in Innsbruck. Het leek Wim (mijn man) en mij een prima idee hieraan mee te doen. Zo hebben waarschijnlijk meer gedacht, er waren nog zeven andere Nederlandse langlaufers onder de deelnemers. Je kunt bij de Winter World Master Games meedoen aan twaalf verschillende wintersporten, waaronder diverse ski-onderdelen, langebaanschaatsen, langlaufen en biatlon. Er waren veel Nederlandse deelnemers bij het langebaanschaatsen in Innsbruck.

Het langlaufen vond plaats in Seefeld, en je mocht daar een keuze maken voor totaal drie wedstrijden. Er was een korte, lange en een midden afstand, zowel klassiek als skating. Katja Kleinveld vond dat wel erg weinig en besloot zich daarom ook in te schrijven voor drie wedstrijden ski-oriëntering, als was dit pas haar tweede kennismaking met deze sport.

### WINTERGAMES VERSUS MASTERS

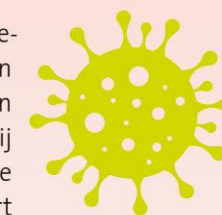
Wat zijn de verschillen tussen de WWMG en de Master World Cup Cross Country (MWC)? Ten eerste vindt de MWC elk jaar plaats en wordt er alleen langlaufen aangeboden. De categorieën waarin je uitkomt zijn bij beide gelijk: vanaf 30 jaar tot 90 jaar en ouder. Mannen boven de 70 jaar en vrouwen boven de 65 jaar lopen een kortere afstand. Dit is bij MWC voor beiden 70 jaar en ouder. Je start ook in groepen in plaats van in jouw leeftijdsklasse. Het aantal deelnemers bij de WWMG was per leeftijdsklasse een stuk minder dan bij de MWC. Persoonlijk vonden wij dit wel jammer. De wedstrijden vonden plaats op het uitdagende parcours van de Olympia loipe, wat misschien een verklaring is.

Bij de MWC is er per land een National Director die de aanmeldingen regelt, bij de WWMG kon je dat zelf doen en kon je tot op het laatst je afstanden en techniek wijzigen.



De estafette was voor de landen met weinig deelnemers interessant omdat je ook met andere landen een team kon vormen. De gezamenlijke leeftijd van het team bepaalde de klasse waarin je uitkwam. Bij de MWC bepaalt altijd de jongste in het team de klasse. Wim heeft samen met Aart van de Breevaart Bravenboer, diens broer Niek en Stephan van Eijk als team deelgenomen. De mannen deden aardig mee in hun groep, maar werden uit de uitslagenlijst geschrapt vanwege een verkeerde wissel. Bij de Nederlandse dames was er om diverse redenen geen team samen te stellen, maar ik werd benaderd door een Rus om in hun damesteam te starten samen met een dame uit de Verenigde Staten. We hadden de oudste vrouwelijke deelnemer in ons team, van 79 jaar, en samen waren we 274 jaar oud. Er was ook een heuse openingsceremonie, niet per land zoals bij de MWC, maar gegroepeerd op alle sporten.

Kort samengevat was het een goed georganiseerd evenement, met een gezellige en sportieve sfeer. Een aanrader voor 2025, elke sportieve langlaufer boven 30 jaar kan meedoen.



De Master World Cup Cross Country 2021 in het Canadese Canmore is vanwege het corona-virus verplaatst naar 2022.

9-17 JAN

Clinics | Lessen  
Tochten | Wedstrijden



# Langlaufgebied Āumava, Tsjechië

## ALSOFF JE IN SCANDINAVIË BENT

Een uitgestrekt natuurgebied op duizend meter hoogte met honderden kilometers gespoorde loipes, in hartje Europa. De Āumava in het zuidwesten van Tsjechië is een nabijgelegen paradijs voor wie van avontuurlijke langlauftochten houdt, zonder de beschaving volledig achter zich te hoeven laten. Je kunt er meerdaagse trektochten maken, ook buiten de sporen.

Tekst: Leonie Walta



Om in het hart van de Āumava, Tsjechië als het gestopt is met sneeuwen trekchisch voor het Boheemse Woud, te ken ze een loipe, en pas een paar dagen komen is een avontuur op zich. Op daarna weer. Sneeuwt het flink en ga

### RICK HOENDEROP OVER ĀUMAVA ALS BACKCOUNTRY BESTEMMING

“Bij het idee van backcountry langlaufen in Tsjechië had ik in eerste instantie mijn bedenkingen. Niet wetende wat ik daar kon verwachten, baseerde ik mijn idee op het beeld dat ik van Tsjechië heb. Of eigenlijk had, want wat was het daar mooi! Op de sneeuwzekere hoogvlakte, variërend tussen de 1000 en 1350 meter, zijn oneindig veel mogelijkheden om door de veelal beboste gebieden te trekken. Je kan overal naartoe. Door de bomen, over riviertjes, door uitgestrekte gebieden, topjes beklimmen met mooi uitzicht, soms lijkt het wel Lapland.

Vaak kan je, afhankelijk van waar je overnacht, direct vanuit je hotel of pension de sneeuw in en voor je het weet sta je midden in de rustige besneeuwde natuur. Het landschap is heel divers. Hoe meer je naar het noorden van de Āumava gaat, des te glooiender is het, met behoorlijke hoogteverschillen. Ga je meer naar het zuiden, vlakbij de Duitse grens, dan vind je daar meerdere grote open vlaktes waar je overal je eigen spoortje kan trekken. Het gebied is ook heel geschikt om aan je afdaaltechniek in ongespoorde sneeuw te werken. Kortom, Āumava is een prachtige backcountry langlauf bestemming.”

Skaten op langlaufski's lijkt een beetje op schaatsen op het ijs: bij beide technieken zet je zijwaarts af om vooruit te komen. Leer je de skate techniek sneller als je al kunt schaatsen? En

LANGLAUFMAGAZINE #11 - 2020

geldt het ook andersom: kan een langlaufer die goed kan skaten ook sneller leren schaatsen? Machiel Ittmann legt de overeenkomsten en verschillen uit.

munistische tijd stammend pand logeren met ramen zonder gordijnen en vriendelijke beheerders die prima eten serveren voor de hongerige langlaufer, op de andere dag in een viersterrenhotel met uitzicht tot aan de Oostenrijkse alpen.

De Āumava is echt een toerengebied, trainende wedstrijdlanglaufers kom je meestal alleen tegen rond de plaatsen met een trainingcentrum of stadion, zoals Zadov. Doodeweeks tref je weinig andere langlaufers op de loipes, maar in het weekend is het er gezellig druk. Hele families trekken er samen op uit en picknicken langs de loipe, bijvoorbeeld in een van de schuilhutjes, soms zelfs met een borreltje erbij. De klimmen zijn in sommige delen van het gebied behoorlijk lang, maar daarna volgt een beloning met een mooi uitzicht en een soepele, lange afdaling.

Een groot voordeel is de sneeuwzekerheid van het gebied, door de hoge ligging. Maar ook in de Āumava hadden de sneeuwomstandigheden het afgelopen seizoen te lijden onder de warme winter, maar toch waren veel loipes nog gespoord en kon ook de SIDNEY TEELING OVER LANGLAUFEN IN DE ĀUMAVA

“Het is alsof je in dit gebied een beetje teruggaat in de tijd. In Kvilda is één klein supermarktje waar precies is wat je nodig hebt en in de sportwinkeltjes is het net zo. Niet meer en niet minder. Wij zijn ook verwend geraakt met loipes die iedere dag opnieuw getrokken worden. Toen ik in de jaren negentig met de Nederlandse langlaufselectie in Ramsau trainde, werden daar tot de kerstvakantie geen loipes gespoord, ik moest zelf met de skidoo op pad. En als er loipes waren gespoord, deden ze dat pas weer opnieuw als het gesneeuwd had, hoe ijsig of uitgegrapt de

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

SNIJDEN schaats meer naar binnen. Bij goede

sporen ook weten dat kun je je nu niet meer voorstellen. Als het in de Āumava sneeuwt, wordt er niet gespoord. Wat doe je op zo'n dag? Gewoon langlaufen, net als de Tsjechen zelf, die er met zijn allen op uit gaan en elkaar de sporen trekken. Dat heeft toch ook wel wat. De loipes kunnen hier ook heel goed zijn, afgelopen seizoen lagen ze er in delen van het gebied bijvoorbeeld beter bij dan op de Bretterschachten bij Bodenmais, net aan de andere kant van de grens.”

jaarlijkse marathon (zie kader) met een aangepast parcours doorgaan.

Samengevat is langlaufen in de Āumava misschien een beetje anders dan je gewend bent, maar zeker niet minder leuk, zoals de lokale frisdrank Kofola ook anders smaakt dan cola, maar niet minder lekker.

### ĀUMAVSKÉ SKIMARATHON

Naast eindeloze tochten kun je in de Āumava ook deelnemen aan een marathon. De Āumavské Skimarathon in Kvilda vindt dit seizoen plaats in het weekend van 27 en 28 februari 2021. Op zaterdag staan de 48, 23 en 8 kilometer vrije stijl op het programma, op zondag de 45 en 23 kilometer klassiek.

### INFO

- Het Nationaal park Āumava ligt op ongeveer 900 kilometer rijden van Utrecht.
- Website met actuele status van de loipes: [bilestopy.cz/map/area/sumava/kvilda](http://bilestopy.cz/map/area/sumava/kvilda).
- Vasa Sport organiseert in februari 2021 een langlauf- en een backcountry trekking met bagagevervoer in de Āumava.

Een schaatsijzer is bijzonder smal en schaatsers komt de heup over het ijdoor je te laten vallen zonder echt afzer heen tijdens het plaatsen van de te zetten kun je al snelheid maken. Dat



schaats, en de schaats wordt meer op komt omdat het ijzer makkelijk in het ijs de buitenkant van het ijzer gezet – dat snijdt. Veel recreanten zie je zo schaatsen heet overkomen. Daarna sturen ze de ski, ze laten zich van links naar rechts schaatsen naar buiten, komen recht bovallend zonder echt af te zetten. Met de schaats in het glijmoment en Met skaten op langlaufski's kan dit ook sturen dan de schaats voor de afzet maar is het wel erg afhankelijk van de weer naar binnen om optimaal zigsneeuw. Hoe zachter de sneeuw, hoe waarts af te kunnen zetten. De volledigmakkelijker de ski in de sneeuw snijdt. De beweging van de schaats over het Bij ijzige omstandigheden moet je de ijs vormt een 'S'. Zo krijg je die mooie ski al meer op de kant zetten om deze schaatsslag waarbij je de meeste snelheid te laten snijden. Dat komt omdat de ski kunt maken.

een ski breder is dan een schaats, maar

ook omdat langlaufski's geen staal- Skaters plaatsen de ski recht onder het kanten hebben. Om de ski meer te laten glijden en zetten hem vlak neer. Je ten insnijden moet je je knie meer naar voren kunt nu eenmaal niet overkomen op binnen drukken. Dat lukt alleen als je een ski. Je ziet wel eens een filmpje je knie buigt. Je vergroot dan ook de van een sprinter waarbij dat zo lijkt, lengte van je afzet, die wordt dan lang- maar ze glijden maar heel kort op die ger en krachtiger. kant om daarna direct weer druk op te bouwen voor de volgende afzet.

**AFZET** Met de ski vlak op de sneeuw heb je Schaatsen is een sport waarbij je zij- de beste glij. Als je je ski 'kant', rem waarts afzet om snelheid te maken en je af, maar dat is wel nodig om af te bij het skaten in het langlaufen geldt kunnen zetten. Een ski kun je een klein dat voor de meeste technieken ook. beetje sturen doordat deze gedetailleerd Goede schaatsers zitten diep in de is maar het is niet te vergelijken met knieën en kunnen zo een langere afzet een schaats. Het is daardoor veel lastimaken. De technisch goede schaatsers ger om zuiver zijwaarts af te zetten als krijgen meer druk in de afzet door de bij het schaatsen, veel skaters zetten kniehoek diep te houden. Je hebt dan een beetje naar achteren af. een groter strekmoment om kracht te leveren, waardoor je meer snelheid **LICHAAMSHOUDING** kunt maken. Ook voor de skating tech- Schaatsers zitten diep in de knieën geniek geldt dat je je knie moet buigen durende de gehele bewegingscyclus. bij de afzet om je kracht goed over te Dat heeft te maken met de aerodynamica en het feit dat schaatsers alleen hun benen gebruiken. Hoe dieper je zit

**PLAATSING** hoe minder wind je vangt en hoe beter Schaatsers kunnen veel meer stu- je een lange krachtige afzet kan maken dan langlaufers en plaatsen de ski. harder je gaat. Dat diepe zitten

# SCHAATSEN EN SKATEN: HOE DICHT LIGT DAT NU WERKELIJK BIJ ELKAAR?

geeft wel een hoge statische belasting op de beenspieren, de bovenbeenspieren moeten constant in die hoeken blijven tijdens het glijden, maar dat is trainbaar. Het lichaamszwaartepunt ligt relatief naar achteren. Dat is wat je veel schaatsers ook hoort zeggen: 'achterop zitten'

Bij skaters is de lichaams houding juist erg rechtop tijdens het glijden. Ze glijden met een open heuphoek, de knie is licht gebogen waarbij het lichaamszwaartepunt vrij ver naar voren ligt, boven de bal van de voet.

Langlaufski's zijn ook relatief lang waardoor je meer naar voren kunt hangen zonder vast te lopen in de sneeuw. Dat komt overigens ook door de spanning die skifabrikanten in de ski aanbrengen. Die houding, dat opstrekken naar voren komt

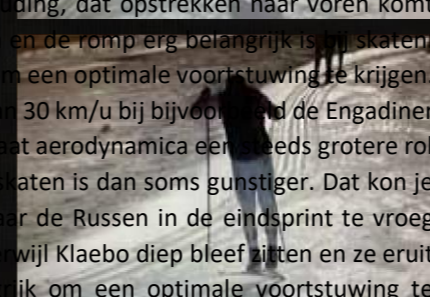
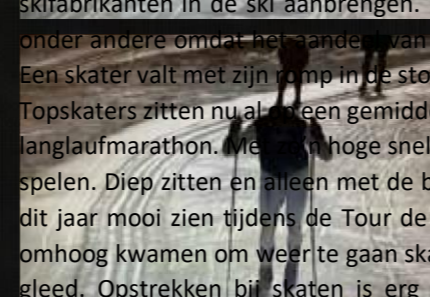
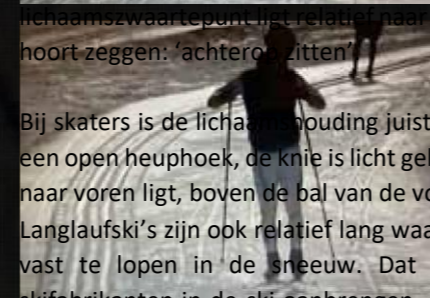
onder andere omdat het aanbrengen van armen en de romp erg belangrijk is bij skaten. Een skater valt met zijn romp in de stokken om een optimale voortstuwing te krijgen. Topskaters zitten nu al op een gemiddelde van 30 km/u bij bijvoorbeeld de Engadiner langlaufmarathon. Met een hoge snelheid gaat aerodynamica een steeds grotere rol spelen. Diep zitten en alleen met de benen skaten is dan soms gunstiger. Dat kon je

dit jaar mooi zien tijdens de Tour de Ski waar de Russen in de eindsprint te vroeg omhoog kwamen om weer te gaan skaten terwijl Klaebo diep bleef zitten en ze eruit gleed. Opstrekken bij skaten is erg belangrijk om een optimale voortstuwing te krijgen, maar dat geldt vooral bij de klimtechnieken van licht tot steil omhoog waarbij

je vooral de 1 op 1 techniek gebruikt.

**ALS JE ALS SCHAATSER WILT LEREN SKATEN**

Het grote voordeel van schaatsers is dat ze alleen goed balansgevoel hebben, weten dat ze boven de ski moeten komen en hoe ze zijwaarts moeten afzetten. Maar daar is het dan ook wel mee gezegd. Dat de armen en romp ook moeten mee bewegen in het juiste ritme in combinatie met de benen is to-



taal iets anders dan schaatsen op het ijs. Opstrekken om met de romp in de stokken te vallen zijn schaatsers niet gewend. De meeste schaatsers blijven te diep in de knieën zitten. Daardoor moeten ze de stokken heel hoog optillen en vormen armen en benen en romp niet één geheel in de beweging. Het ziet er dan uit alsof armen en benen afzonderlijk voor de voortstuwing zorgen. Daarnaast is schaatsen ook geen skien dus hoe je moet remmen, bochten moet maken, opstaan, ski's dwars op de helling moet houden dat is allemaal nieuw voor ze. Ook het krijgen van grip met de ski is heel anders dan op de schaats, het kanten van de ski valt voor veel schaatsers niet mee. Kortom: schaatsers hebben qua balans zeker een voordeel maar ze moeten juist ook heel veel dingen afleren.

## EN ALS JE ALS SKATER WILT LEREN SCHAATSEN

Andersom geldt ook dat langlaufers die goed kunnen skaten die techniek op de schaats toepassen en dat herken je aan 'pomp'end'

Tekst: Cor Witteman, trainer Langlaufvereniging Gouda

schaatsen. Je ziet constant de romp op en neer gaan doordat ze teveel opstrekken. Dat zijn ze gewend uit het langlaufen. Lang diep zitten is voor veel langlaufers te zwaar. Vaak plaatsen skaters de schaats ook meer naar buiten en sluiten ze onvoldoende aan bij het bijhalen van de schaats. Ze maken vaak ook geen rondje na de afzet voordat ze de schaats weer inzetten. Ze komen daardoor te weinig over en hebben dus niet zoveel druk op de schaats als de 'echte' schaatsers. Vaak zetten ze ook nog teveel naar achteren af en sturen te weinig met de schaats om meer zijwaartse druk te krijgen voor een optimale afzet. Dat sturen is voor skaters toch vrij moeilijk te leren en vergt veel tijd.

## TOT SLOT

Elke sport heeft toch zijn eigen techniek en dat vraagt heel veel voordat je de techniek optimaal beheerst. Is het een voordeel om als schaatsers te leren skaten? Een beetje, maar vooral de mate van coördinatie voor sport is erg belangrijk om een nieuwe sport te leren.

Wat moet je  
doen om  
jouw  
langlaufdoel,  
een  
lekkere  
vakantie of  
juist hard  
gaan op een  
marathon,



Langlaufen



Nordic Walking




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




Wij hebben een trainingsmatrix gemaakt zodat je kunt zien wat je te doen staat.

Ieder jaar melden mensen zich aan bij tikel neer te zetten hoe je voor al die een langlaufvereniging om te leren verschillende doelen moet trainen. langlaufen en trainen leden met elkaar Daarvoor is eigenlijk meer verdieping om klaar te zijn voor hun langlaufsei- in trainingsleer en trainingswetten zoen. Hun ambities variëren van het nodig. Maar we kunnen wél richtlijkkunnen maken van dagtochtjes tot nen geven waarmee je voor jezelf een het volbrengen van langlaufmara- trainingsschema kunt opstellen, in thons van 30 of zelfs 90 km. overleg met je trainer of coach. EvaLanglaufen is een technische en een lueer regelmatig of het voor jou goed inspannende sport. Dus zowel op het uitpakt en stel eventueel je schema bij. technische vlak als aan de conditie zal je hard moeten werken. Zonder ie- **TRAIN JE CONDITIE EN SPIEREN** mand af te schrikken kunnen we stel- De zomer gebruik je om je basiscondilen dat 'goed langlaufen' niet in een tie op peil te brengen door te fietsen, seizoen te leren is. Ook een ervaren



Langlaufteam DAV Kleve - Groesbeek



tweetalig  
Nederlands  
Duits

[www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html](http://www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html)

langlaufen  
rolskiën  
inline skaten  
MTB



[www.austriasport.nl](http://www.austriasport.nl)

## DSC Nordic Sports



De cross skate en rolski vereniging van Oost-Nederland



proeflessen  
basis cursus  
techniek training  
conditie training  
toertochten  
marathon  
langlaufweekend

[info@nordicsports-diepenveen.nl](mailto:info@nordicsports-diepenveen.nl)

[www.nordicsports-diepenveen.nl](http://www.nordicsports-diepenveen.nl)

r jaar weer scha- wandelen of te zwemmen. Zorg er voorven aan zijn techniek. Maar met vol- al voor dat je er plezier in hebt, want je doende trainingsarbeid kun je wel in bent er menig uurtje mee bezig.

één seizoen je doelen te behalen. In het najaar ga je specifieker trainen, met meer focus op langlauf- of rolski-

**HOE PAK JE HET AAN?**  
techniek en trainingen die gericht zijn Het is bijna ondoenlijk om in één ar- op de prestatie. De spieren moeten langere tijd de langlaufbeweging kunnen maken. Een tocht van 15 kilometer doe je in ongeveer 2 à 3 uur, maar een tocht van 90 kilometer zal 8-12 uur duren. Daar moeten de spieren op voorbereid zijn!

> 75-85% - je werkt hard; ademhaling wordt diep, maar je moet dit langere tijd vol kunnen houden 90% - zware inspanning waarbij je nauwelijks nog kan praten.

#### **HARTSLAGMETER**

Trainen met een hartslagmeter is een optie. Stel je maximale hartslag vast. Het percentage van de maximale hartslag geeft een indicatie van de te leveren inspanning in een bepaalde periode om op het juiste moment in vorm te komen. Ook is de hartslagmeter een goed instrument om je hartslag in rust te meten. Zo zie je of je voldoende bent uitgerust voor de volgende training. Trap niet in de valkuil te veel te willen. Luister naar je lichaam en neem op tijd rust!

Heb je geen hartslagmeter, werk dan met je eigen waarnemingen. De percentages in het schema zijn percentages van je maximale hartslag. Deze kan je als volgt interpreteren: 60-75% - je kunt tijdens de training onderling nog gewoon praten >

VIER BLOKKEN

fen je op de rolski's of op de borstelbaan. Met de stokken voer je rustige tot gemiddelde duurtrainingen uit. Duurtrainingen kun je doen in blokken, van relatief kort (bijvoorbeeld 4 blokken van 8 minuten) tot lang (2 blokken van 20 minuten). Maak het niet te intensief en neem goede herstelpauzes. De nadruk ligt op techniek en duurtraining; veel en rustig trainen.

**Blok 2 - week 14 t/m week 9 voor de wedstrijd**

Denk in dit intensievere blok om goede en uitgebreidere warming-up. In deze periode ligt de nadruk op korte

intensieve intervallen: met stokken de hellingen op van de borstelbaan of met rolski's een brug op. Je kunt bijvoorbeeld 3 tot 4 korte series doen van 20 tot 60 seconden op hoge intensiteit. Neem hierna voldoende rust. Intervallen kunnen van gelijke lengte zijn, maar je kunt ze ook in een pyramidevorm uitvoeren. Ook in deze periode blijf je bezig met je techniek.

**Blok 3 - week 8 t/m week 3 voor de wedstrijd**

In deze periode ligt de nadruk op wedstrijdintensiteit in gemiddelde tot langere intervallen met relatief korte rust. Alles bij elkaar moet je in deze periode

echt hard trainen en is het belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen belasting en herstel. Bijvoorbeeld door een intensieve trainingsweek te laten volgen door een herstelweek.

**Blok 4 - week 2 en 1 voor de wedstrijd**  
Bestaat uit 1 week rustige duurtrainingen van normale omvang en daarna 1 week rust.

**GA TUSSENDOR NAAR DE SNEEUW**

Zeker als je lange dagtochten gaat maken is het verstandig om vooraf nog een of twee weekenden/weken te trainen in de sneeuw. Dat is goed voor je vaardigheid in de sneeuw. Als je dan al een marathon doet kun je je misschien plaatsen voor een goede startplek in de marathon waarvoor je zo hard voor aan het trainen bent.

Veel plezier bij de trainingen.

BLOK 3				
- week 14 t/m week 9 tot tocht/marathon/wedstrijd; - belasting 75-85% - duurvermogen	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Tip: denk om je rust.				
Aantal trainingen per week	2-3 keer	min. 3 keer	min. 3-4 keer	4-5 keer
Rolski / borstelbaan (techniek en snelheid)	2x1 uur	>3 uur; wedstrijdtempo met langere intervallen	>3 uur; wedstrijdtempo met langere intervallen	>3 uur; wedstrijdtempo met langere intervallen
Rolskitocht	of 15 km	tot 30 km; wedstrijdtempo met langere intervallen	tot 30 km; wedstrijdtempo met langere intervallen	tot 45 km; wedstrijdtempo met langere intervallen
Stokken- of dubbelstoktraining		>1 uur	>1 uur	>1 uur
Krachtraining of nordic sports	onderhoud	onderhoud	onderhoud	onderhoud
Fietsen/wandelen/nordic walking	recreatief			

BLOK 1				
- week 20 t/m week 15 tot tocht/marathon/wedstrijd. - belasting 60-75% - duurvermogen.	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Tip: Doe de eerste 2 weken rustig aan.				
Aantal trainingen per week	2 keer	3 keer	3-4 keer	4-5 keer
Rolski/borstelbaan (techniek en vaardigheid)	1 uur	>2 uur duur	>2 uur duur	>3 uur duur
Hardlopen	tot 0,5 uur	0,5 tot 1 uur	0,5 tot 1 uur	1 uur
Fietsen/MTB (voorkeur)	recreatief	>1 uur	>1 uur	>1 uur
Krachtraining of nordic sports	1 uur	0,5 tot 1 uur	0,5 tot 1 uur	>1 uur

BLOK 4				
- week 2 t/m week 1 tot tocht/marathon/wedstrijd - 1 week rustige duurtrainingen en 1 week rust	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Aantal trainingen per week	1-2 keer	2-3 keer	2-3 keer	2-3 keer
Laatste week	rust	rust	rust	rust

BLOK 2				
- week 14 t/m week 9 tot tocht/marathon/wedstrijd; - belasting 75-85% - duurvermogen	Dagtochten van 15 km (tot 3 uur inspanning)	Tocht of marathon van 25-40 km uitlopen (3 tot 5 uur per dag)	Marathon van 25-40 km als wedstrijd	Dagtochten tot 90 km (bv Rajalta Rajalle of Vasaloppet) uitlopen (8 tot 12 uur)
Tip: bouw ook rustige trainingen in na zware trainingen.				
Aantal trainingen per week	2 keer	min. 3 keer	min. 3-4 keer	4-5 keer
Rolski/borstelbaan (heuveltraining en intervallen met voldoende rust)	1-2 uur (met pauze)	>3 uur	>3 uur; verhoog het tempo door verbeterde techniek	>3 uur
Rolskitocht	of 10 km	tot 20 km	tot 20 km; verhoog het tempo	tot 30 km
Hardlopen / stokkentraining	0,5 uur	1 uur intensieve intervallen met voldoende rust	1 uur intensieve intervallen met voldoende rust	1 uur intensieve intervallen met voldoende rust
Krachtraining of nordic sports	1 uur	1 uur	1 uur	>1 uur
Fietsen/wandelen/nordic walking	recreatief			



**Wil je nog beter worden?**  
Bekijk het trainingsschema van Björn Haring op pagina 43.

	BEKIJK WAT JE BIJ DEZE VERENIGINGEN KUNT TRAINEN							
	1 Il Primo	4 Gouda	5 RW	6 SLT	7 Troll	8 DSC	9 Bedaf	10 Kleve
Rolskiën skate	•	•	•	•				•
Rolskiën klassiek	•	•	•	•		•		•
Cross skate		•			•	•	•	•
Biatlon		•	•		•		•	
Biatlon targetsprint			•					
Langlaufen op borstelbaan	•	•					•	
Langlaufen in sneeuwval							•	
Langlaufreis in de winter	•	•	•	•		•	•	
Trainingsweekends in de sneeuw								•
Hardlopen		•					•	•
Nordic walking	•	•	•	•	•		•	
Sneeuwfit		•			•			
Nordic running				•				
Wandelen							•	
Krachtraining							•	
Zandtraining op ski's	•						•	
Fietsen		•						
MTB		•						•
Inline skaten								•
Toertochten				•	•	•		
Clinics		•			•	•		



wedstrijd/marathon wordt opgedeeld in 3 blokken van 6 weken (periodisering) en een blokje van 2 weken.

*Blok 1 - week 20 t/m week 15 voor de wedstrijd*

Dit blok is gericht op het opbouwen van de basis met veel duurtrainingen bij het lopen en fietsen. Techniek oe-



## VASALOPPET 2021 MET BAS VAN DE GOOR FOUNDATION



In 2021 gaat de Bas van de Goor Foundation voor de derde keer naar Zweden voor de Vasaloppet. Terwijl je op de langlauflatten meedoet aan de hele of halve afstand (90 of 45 km) of Nattvasan 's nachts, zet je je door het verzamelen van sponsorgeld ook in voor een sportief leven voor kinderen met diabetes.

Interesse in een van de allerlaatste plekjes voor bijzondere langlaufreis? Kijk op [www.weskizchangediabetes.nl](http://www.weskizchangediabetes.nl) of neem contact op met Petra Seegers via [petra@bvdgf.org](mailto:petra@bvdgf.org).



Het opgehaalde sponsorgeld bij de Vasaloppet 2020 (boven)

Bas van de Goor heeft in 2019 de Vasaloppet gedaan, met insulinepomp, en gaat in 2021 voor de Nattvasan (links)



Foto: Ronald Hoogendoorn - fotohoogendoorn.nl

## Doe ook eens in de zomer een marathon, op rolski's of cross skates

Er zijn in Nederland bij de verenigingen leuke tochten en wedstrijden. Een paar bekende evenementen zijn:

- Duitsland: [www.deutscherskiverte.com](http://www.deutscherskiverte.com) doen op rolski's/cross skates. Een aantal wedstrijden maakt deel uit
- Blink – [www.blinkfestivalen.no](http://www.blinkfestivalen.no)
- World Classic Tour – [www.world-classictour.com](http://www.world-classictour.com)
- Engeland: [www.rollerski.co.uk/](http://www.rollerski.co.uk/) van de Holland Cup Noords. Vereni- [classictour.com](http://classictour.com)
- Frankrijk: [www.ffs.fr/news/tag/rolgingen](http://www.ffs.fr/news/tag/rolgingen) melden hun evenement via
- Val di Fiemme Rollerski Cup – [www.lerski.com](http://www.lerski.com)
- Noordsesporten.nl of [data.winter-sport.nl](http://data.winter-sport.nl)
- Fiemmerollerskicup.it
- Veel lokale wedstrijden en toertochtsport.nl. Een tip is ook je te abonneren worden niet gepubliceerd op de websites. Daarvoor abongingen. strijden of tochten: neer je je het beste op facebook-
- FIS (Federation International de Ski); [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com) groepen die opgericht zijn voor het delen van informatie over rolski en/

## GA JIJ MEE ALS BEGELEIDER?

De Nederlandse Visueel-gelukkigten Ski Vereniging laat mensen met een visuele beperking genieten van de wintersport middels 1 op 1 begeleiding door enthousiast en ervaren wintersporters. Bekijk het reizenprogramma voor komend seizoen: <https://nsv.nl/reizengids-2021/>. De inschrijving voor deelnemers is eind september gesloten, maar wij zijn altijd op zoek

naar voldoende begeleiders, ook voor de komende jaren.

Meer informatie over begeleiden is te vinden op deze pagina: <https://nsv.nl/informatie-voor-begeleiders/>

Mocht je meer willen weten, of beter nog, je willen aanmelden als begeleider, neem dan contact op met Roel van der Vegte via [begeleiding@nsv.nl](mailto:begeleiding@nsv.nl).

## Shirts met langlaufprint

Langlaufster Resi Claessens is een klein bedrijf gestart, Sweat & Tee by RC, waarin ze met zeefdruk sportafbeeldingen drukt op sweaters en T-shirts. Resi heeft hiervoor een afbeelding van een langlaufer ontworpen, in een unieke stijl met strakke lijnen en een doorgetrokken lijn die de langlaufer aan de voorkant verbindt met die aan de achterkant.

Meer informatie: [www.by-rc.nl](http://www.by-rc.nl)

## MAX TEELING SUCCESVOL IN DE CONTINENTAL CUP

Max Teeling heeft in de zomer van 2019 met succes het (sport-)gymnasium afgesloten en werd door zijn aantal andere bezigheden, zoals goede resultaten (onder andere win- op gang, waarschijnlijk door een sium opgenomen dienst en zijn nieuwe studie sportin de Oostenrijkse B-selectie Noord- wetenschappen. Hij kon daardoor se combinatie. pas later bij de



Foto: Marion Grunhd



buitenland is óók een uitdaging. Je kunt dan kiezen voor deelname aan

• In Nederland via [www.noordsporten.nl](http://www.noordsporten.nl) of [www.data.wintersport.nl](http://www.data.wintersport.nl)

of cross skate.

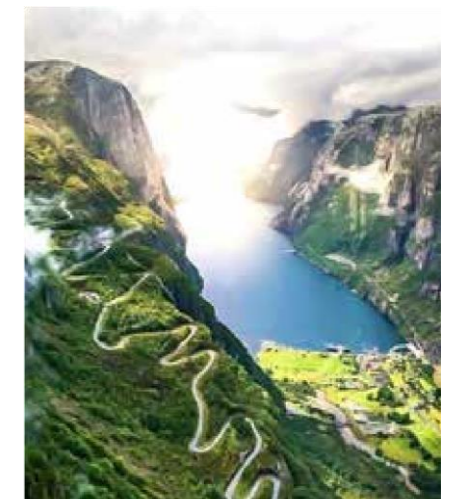


Foto: biathlondete.be

## SUPERUITDAGING

Voor degenen die van een uitdaging houden, er zijn 2 wedstrijden die nogal bergop gaan:

- Lysebotn op, 8,7 km klimmen met een gemiddeld stijgingspercentage van 9,6% en 27 haarspeldbochten; bij voorkeur dubbelstokkend.

[www.worldclassictour.com/events/lysebotn-opp/](http://www.worldclassictour.com/events/lysebotn-opp/)

- Google op: rollerski like tour de france, up the highest asphalted road in europe; de Col de la Bonette op; 1652 hoogtemeters, gemiddeld 6,4%.

De terugweg doe je liever niet op rolski's of cross skates, zelfs niet als die een rem hebben.



Tip

## IN BELGIË IS BIATLON ERG POPULAIR

Er zijn wedstrijden met hardlopen of rolski's. En het is niet echt ver weg. De SRHF, Hoge Venen, vlak onder Eupen, organiseert in de zomer biatlon en beschikt over een langlaufparcours voor als er sneeuw ligt. En de zomerbiatlon: biatlon d'été. Zij hebben verschillende wedstrijdlocaties.

Fros biatlon heeft een competitie in Vlaanderen.

[www.srhf.be](http://www.srhf.be)

[www.biathlondete.be](http://www.biathlondete.be)

[www.frosbiatlon.be](http://www.frosbiatlon.be)

trainingen aansluiten en moest toen eerst zijn sprongtechniek veranderen vanwege de steeds lagere aanloopsnelheden bij Continental- en Worldcups.

Max kwalificeerde zich toch voor alle 17 Continentalcupwedstrijden, verdeeld over zeven landen (waaronder hij zes keer bij de eerste 18. Dat was Rusland en Amerika) en drie con- voldoende om ook komend seizoen tinenten. Daarbij haalde hij twaalf weer in de B-selectie te worden opkeer punten (eerste 30) en eindigde genomen.



LANGLAUFEN • ROLSKIËN  
NORDIC WALKING  
www.langlaufen.nl



Kom langlaufen op de grootste langlaufbaan van Nederland!



Welkom bij Langlaufvereniging Gouda

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

- Langlaufen - Rolskiën - Nordic walking -



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

📅 Zie pagina 50-51 ★★★★★ Getraind: deelname op eigen niveau

## Marathons bij Seefeld, Oostenrijk

# GANGHOFERLAUF OF KAISER MAXIMILIAN LAUF?

Tekst: Tosca de Wit

## Heb je zin in een marathon in de buurt van Seefeld, Oostenrijk? Dan zijn er twee opties: de Ganghoferlauf en de Kaiser Maximilian Lauf, marathons met een heel verschillend karakter. Tosca de Wit liep ze beide en heeft zo haar voorkeur.

Afgelopen jaar heb ik aan meerdere wedstrijden meegedaan, waaronder de Ganghoferlauf en de Kaiser Maximilian Lauf. Beide zijn klassieke wedstrijden die voor een deel over hetzelfde parcours gaan, maar toch heel erg verschillend zijn.

De Ganghoferlauf start in het Oostenrijkse Leutasch. Je kan hierbij kiezen uit 25 of 50 kilometer - één of twee rondes van 25 kilometer. Deze klassieke wedstrijden zijn op zaterdag. Op zondag zijn er nog twee skate wedstrijden.

De Kaiser Maximilian Lauf start in Seefeld. Deze klassieke marathon gaat over één grote ronde van 60 kilometer of één ronde van 30 km, met deels hetzelfde parcours. Bij deze wedstrijd ga je via de Wildmoosalm naar het

Leutaschdal, om vervolgens via de Alm weer terug te gaan naar Seefeld.

Dit betekent aan het begin en aan het opstijgen door het slechte weer. Dat eind van de wedstrijd pittige beklimmingen en soms lastige afdalingen. Je Ik kon toen niet meer dan een paar komt hierbij ook een stukje over het meter vooruit kijken. Er waren te wei-

WK-parcours van Seefeld. nig drankposten voor deze omstandigheden. Ik had het idee dat ik een VISMA CLASSIC VS EUROLOPPET skitour aan het maken was in plaats

Een groot verschil tussen deze twee van dat ik aan een wedstrijd meewedstrijden is dat de Kaiser Maximilian een Visma Ski Classic wedstrijd is Het meest frustrerende vond ik nog

en de Ganghoferlauf een Euroloppet wedstrijd. Bij Visma Ski Classic wedstrijden doen professionele teams mee en aan Euroloppet niet. Een ander verschil is dat de Kaiser Maximilian Lauf langer maar ook zwaarder is, en dat komt door de 835 hoogtemeters. Daarnaast is er geen skate wedstrijd op de volgende dag.

### SNEEUWSTORM

Mijn voorkeur gaat uit naar de Ganghoferlauf. Misschien ben ik wel een beetje bevooroordeeld. De eerste keer dat ik aan de Kaiser Maximilian Lauf meedeed was het erg slecht weer, een sneeuwstorm kon je het wel noemen. Afgelopen jaar stond in het Visma Ski

Classic Magazine dat ze ooit één keer geen beelden vanuit de lucht konden maken omdat de helikopter niet kon

De wedstrijd pittige beklimmingen was bij die editie. Er waren te wei-

WK-parcours van Seefeld. nig drankposten voor deze omstandigheden. Ik had het idee dat ik een VISMA CLASSIC VS EUROLOPPET skitour aan het maken was in plaats

Een groot verschil tussen deze twee van dat ik aan een wedstrijd meewedstrijden is dat de Kaiser Maximilian een Visma Ski Classic wedstrijd is Het meest frustrerende vond ik nog

de mannen die achter me gingen hangen om even uit te rusten en me dan vervolgens voorbij gingen. De Kaiser- schmarren smaakte na afloop wel extra lekker, moet ik zeggen.

### SFEER

De Ganghoferlauf vind ik beter georganiseerd. Zo zijn er bijvoorbeeld meer drankposten onderweg. En ik vind ook dat er meer sfeer is bij de finish - de speaker vertelt bijna altijd dat mijn zus Nicole en ik al meerdere keren met deze wedstrijd hebben meegedaan, dat komt erg leuk over. Aan het begin zitten er een paar leuke afdalingen in. Ook heeft de Ganghoferlauf vaak goed weer, maar dat heeft wel een nadeel. Het waxen van je ski's wordt er niet makkelijker op, waardoor je nogal eens geen afzet hebt. Dat heb ik bij deze wedstrijd al meerdere keren ondervonden. Desondanks vind ik het een leuke en goed georganiseerde wedstrijd.

# MARATHONCUP 2020

Tekst: Edward Jacobs

In deze twaalfde Marathon Cup zijn Tosca de Wit en Rick Hoender-Petra Danisevska kwam 1 punt tekort om de derde op de winnaars. Tosca scoorde veel punten door het NK 25 km vrije plaats te delen met Anja. Bij de heren gaf het aantal stijl te winnen en een goede tijd op de Steiralauf. Rick scoorde zijn behaalde punten een duidelijke uitslag. Het podium punten door het NK 25 km vrije stijl te winnen en zowel op de vrije wordt bemand door Rick Hoenderop, Herman Hofstijl - als de klassieke wedstrijd van de Tour de Ramsau heel hard en Machiel Ittmann.

	<b>KAISER MAXIMILIAN</b> Datum: 9 januari 2021 Lengte: 30 of 60 kilometer klassiek Hoogtemeters: 30km ruim 300; 60km 835 Kosten: € 55 - 100 (30 km); € 75 - 130 (60 km)	
	<b>GANGHOFERLAUF</b> Datum: 6 en 7 maart 2021 Lengte: 25/50 klassiek; 20/42 skate Hoogtemeters: 300/600; 100/200 Kosten: € 40 (20-25km) - 50 (42-50km)* *) prijzen van 2020	

te laufen.

### GETALLEN

Een aantal deelnemers doet mee aan wedstrijden De Marathon Cup is geen Marathon Cup zonder veel die wat later in het seizoen plaatsvinden. Het zal getallen. Dus nog maar een paar. duidelijk zijn dat vanaf medio maart alle wedstri- We hebben samen in 1.073 uur tijd 11.540 km geden afgelast zijn. Velen hebben daardoor vakantie(s) langlaufft. De echte geniet(er) (of was het afziener) liep en wedstrijd(en) moeten missen. Gelukkig zijn er een gemiddelde van 5,8 km/uur. De snelheidsduivels tot die tijd wel wedstrijden geweest. We maken de van dit seizoen waren Tosca de Wit met gemiddeld 19 Marathon Cup met de uitslagen die we hebben, km/uur op het NK 25 km vrije stijl en Rick Hoenderop maar de grafieken lijken helaas een beetje op de AEX met gemiddeld 25,7 km/uur bij de 42 km vrije stijl van of tegengestelde RIVM-grafieken. de Tour de Ramsau.

Bij de dames laufen de zussen Nicole en Tosca de Wit elkaar al jaren in de haren. Dit seizoen liep Tosca ge-

### TOP-10

Om mee te doen in de top-10, moet je minimaal drie middeld 15,3 km/uur en Nicole 14,6. Rick zal komend wedstrijden gelopen hebben. Dat is tijdens dit kor- seizoen tijdens het NK hard moeten doorlopen, want tere seizoen 6 dames en 11 heren gelukt. De meeste anders kan hij de 1,5 m afstand tot Jan Neelissen jr. wedstrijden werden gelopen door Tosca de Wit met niet behouden. Rick liep op het NK 23,8 km/uur, Jan 6 wedstrijden en Rick Hoenderop, Herman Hofs en 22,7. Leo Lansbergen met ieder 7 wedstrijden.

In totaal waren er dit jaar 175 deelnemers; 54 dames **TOPPERS**

en 121 heren. Zij liepen samen 11.540 kilometer; 3.038 Een speciale vermelding voor jeugd-topper Helmer door dames en 8.502 door heren. Hooijbergh. Hij deed mee aan de 25 km vrije stijl op Niet alleen door het aantal wedstrijden, maar zeker het NK en finishte in 1:48:26. Helmer is in de Maradoor het aantal kilometers steekt Tosca de Wit met thon Cup opgenomen in een eigen categorie; Heren kop en schouders boven de andere dames uit: 237 km Jeugd. Ook Dione Dompeling en Lukas Jakobs deden in 6 wedstrijden. Rick Hoenderop liep bij de heren de mee aan het NK vrije stijl. Zij lauften beiden de 6,3 meeste kilometers, 285, en bleef daarmee Herman km in respectievelijk 39:27 en 22:51. Leuk dat ze mee- Hofs en Leo Lansbergen voor. deden en een fantastische prestatie!

**PODIUM** De populairste wedstrijden van dit seizoen waren de Podium van de Marathon Cup bij de dames bestaat Vasaloppet met 75 deelnemers, het NK 25 km vrije uit Tosca de Wit, Nicole de Wit en Anja Verdiesen. stijl was met 44 deelnemers een hele mooie tweede.

### FOUTJE ONTDEKT?

De uitslagen zijn gecontroleerd door verenigingen en 1 Tosca de Wit 237 1 Rick Hoenderop 285 een aantal langlaufers die aan meerdere wedstrijden 2 Petra Danisevska 174 2 Herman Hofs 257 hebben meegedaan. Toch kan het gebeuren dat er fou- 3 Eeje Dijk 145 3 Leo Lansbergen 248 ten in de uitslagen geslopen zijn. Geef eventuele fouten 4 Nicole de Wit 127 4 Ronald van Dijk 174 door op [marathoncup@noordsesporten.nl](mailto:marathoncup@noordsesporten.nl). Kort nadat 5 Anja Verdiesen 113 5 Sidney Teeling 155 het LanglaufMAG is uitgereikt, worden alle gegevens 6 Katja Kleinveld 110 6 Jan-Kees Eisenloeffel 147 die geleid hebben tot de marathoncup gepubliceerd op 7 Daniëlle Feiter 90 7 Machiel Ittmann 145 [www.noordsesporten.nl](http://www.noordsesporten.nl). Daar vind je ook meer uitleg Marije de Gruijter 90 8 Rolf Gelissen 135 over de marathoncup en indien nodig vind je daar ook Alie Srijders 90 Bert Nap 135 herziene uitslagen. Marlies Quekel 90 Edwin Valentijn 135

### TOP 10 DAMES AANTAL KMS

### TOP 10 HEREN AANTAL KMS

Josephine Bernelot Moens 90 Patrick Schoonderwal 135 Roland Nap 135

### PUNTEENTELLING

wedstrijden vaak toppers deelnemen en aan kleinere Er zijn opmerkingen binnengekomen over de punten- wedstrijden niet. Je puntenaantal wordt berekend telling van de wedstrijden. Bij een World- of Eurolop- op basis van de verhouding van je tijd tot die van de pet wedstrijd krijgt de winnaar maximaal 1.000 pun- winnaar. De punten die jij kunt behalen worden dus ten, bij een kleinere wedstrijd maximaal 950 en bij beïnvloed door deelname van toppers. Voor dit seihet NK tijdens het Noords festival maximaal 850. Op zoen hanteren we de bovenstaande puntentelling [noordsesporten.nl](http://noordsesporten.nl) vind je info over de puntenbereke- nog steeds. Ideeën voor een wedstrijdclassificatie ning. De opmerkingen

gaan over de maximaal te be- zijn welkom. We zullen die bespreken in het Platform halen punten. Het maximaal te behalen aantal pun- Noordse Disciplines. ten is zo gekozen omdat er bij World- en Euroloppet Een fijn en lang langlaufseizoen gewenst!



## KWALIFICEREN VOOR BETER STARTVAK

Tekst: Edward Jacobs (met dank aan Peter de Wit en Machiel Ittmann)

**Ook als niet-elite langlaufer wil je** • FIS, Worldloppet, Euroloppet, Vismas- • Bij een aantal wedstrijden wordt bij **starten in een startvak dat past bij** kiclassic en andere wedstrijdcircuits/ aanmelding gevraagd om je verwachjouw **verwachte prestatie**. Voor de wedstrijden hanteren een eigen kwa- te finishtijd. Daarmee kan rekening **andere deelnemers en de organisatie** lificatiesysteem. gehouden worden bij de startvak- **is het prettig als iedere deelnemer** indeling. **op haar/zijn eigen niveau kan laufen**. • Als je lid bent van Euroloppet dan **Schuifelen, maar ook te veel inge-** start je minimaal in startvak 2 bij de • Als je volgende wedstrijd plaatsvindt **haald worden is namelijk geen fijne** Euroloppet wedstrijden. kort voor jouw geplande kwalificatiestart **van je wedstrijd**. wedstrijd, neem dan tijdig contact op.

• Sommige wedstrijden hanteren een Er is een sluitingstermijn en sommiBij veel wedstrijden kun je je kwalifice- vooraf gepubliceerde lijst van kwali- ge organisaties rekenen extra euro's ren voor een beter, of passend startvak: ficatiewedstrijden. voor late kwalificatieverzoeken.

• Verdiep je per wedstrijd tijdig in de • Meld het sowieso tijdig bij de organi- • Zoek op de website naar de contactprocedure voor verbetering van je satie als je in aanmerking wilt komen gegevens voor de kwalificatieproce- startpositie. De procedures verschil- voor een beter startvak. Geef aan op dure. Veel organisaties hebben een len nogal. basis van welke prestaties of ver- speciaal e-mailadres of webformu-

wachte tijd jij in aanmerking denkt lier. De gebruikte termen voor kwali- Bij de 1e deelname aan de Vasaloppet in te komen voor een beter startvak. ficatie zijn niet uniform: seeding, 2017 kon Nicole in startvak 4 starten en qualification, ranking, starting blocks,

Tosca in 5 op basis van de tijden behaald bij de La Sgambeda dat seizoen. Wer beim Koasalauf eine gute Platzierung

erreicht, hat die Chance auf eine Vorrei- start position.

hung beim Vasalauf.

# EINDKLASS EMENT 2020

## HEREN

<b>1</b>	<b>Rick Hoenderop</b>	<b>2.673</b>	<b>891</b>	<b>7</b>	<b>5.917</b>	<b>285</b>	<b>1</b>	Helmer Hooijbergh	850	850	<b>1</b>	850
							25					
<b>2</b>	<b>Herman Hofs</b>	<b>2.395</b>	<b>798</b>	<b>7</b>	<b>5.259</b>	<b>257</b>						
<b>3</b>	<b>Machiel Ittmann</b>	<b>2.282</b>	<b>761</b>	<b>3</b>	<b>2.282</b>	<b>145</b>						

## HEREN JEUGD

TOTAAL AANTAL KM'S  
TOTAAL AANTAL PUNTEN  
AANTAL MARATHONS  
3 GEMID. AANTAL PUNTEN OVER  
BESTE MARATHONS (OF MINDER  
BESTE (OF MINDER)  
MARATHONS  
)

3

3

TOTAAL AANTAL KM'S  
TOTAAL AANTAL PUNTEN  
AANTAL MARATHONS  
3 GEMID. AANTAL PUNTEN OVER  
BESTE MARATHONS (OF MINDER  
BESTE (OF MINDER)  
MARATHONS  
)

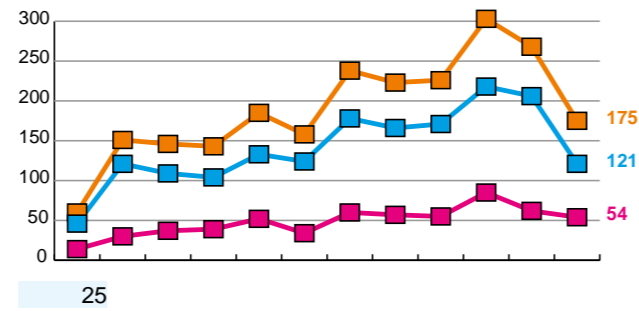
## DAMES

51	Gerda de Vos	364	364	1	364	30
52	Wendy van der Steen	354	354	1	354	30
53	Nancy Caviët	350	350	1	350	32

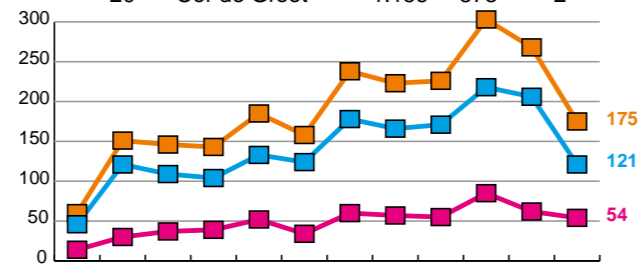
<b>1</b>	<b>Tosca de Wit</b>	<b>2.382</b>	<b>794</b>	<b>6</b>	<b>4.315</b>	<b>237</b>
<b>2</b>	<b>Nicole de Wit</b>	<b>2.208</b>	<b>736</b>	<b>4</b>	<b>2.862</b>	<b>127</b>
<b>3</b>	<b>Anja Verdiesen</b>	<b>2.028</b>	<b>676</b>	<b>4</b>	<b>2.634</b>	<b>113</b>
4	Petra Danisevska	2.027	676	3	2.027	174
5	Katja Kleinveld	1.930	643	3	1.930	110
6	Eelje Dijk	1.447	482	3	1.447	145
7	Mariëtte van Hooff	1.334	667	2	1.334	55
8	Ann Ketelaars	1.293	647	2	1.293	55
9	Trees van Ruyven	1.261	631	2	1.261	58
10	Tonya White	1.115	557	2	1.115	72
11	Dieuwke de Vries	1.115	557	2	1.115	59
12	Matti Baggerman	1.103	552	2	1.103	55
13	Marina Weiss	995	497	2	995	60
14	Tineke Visser	982	491	2	982	74
15	Annemijn Cappenberg	982	491	2	982	62
16	Juliette Baller	862	431	2	862	55
17	Anna Chernilovskaya	819	819	1	819	25
18	Carolien ten Bosch	809	809	1	809	25
19	Jifke Heijster	792	792	1	792	25
20	Diana Gorter	721	721	1	721	25
21	Irene Ittmann	698	698	1	698	30
22	Marieke Bremmer-Beute	672	672	1	672	25
23	Elisabeth van der Steeg	667	667	1	667	30
24	Gerda Struis	643	643	1	643	30
25	Anna van Mansvelt	633	633	1	633	45
26	Daniëlle Feiter	583	583	1	583	90
27	Astrid Hoppenbrouwer	549	549	1	549	30
28	Renata van der Gragt	531	531	1	531	30
29	An van Es-Johansson	508	508	1	508	45
30	Corien Hiddink	501	501	1	501	45
31	Gezina Perkaan	497	497	1	497	25
32	Carin Aalbers	489	489	1	489	30
33	Jorien Bastiaans	488	488	1	488	30
34	Mirjam Kluin	478	478	1	478	30
35	Carolien van der Helm	475	475	1	475	45
36	Saskia Frielink	470	470	1	470	45
37	Anke Meulendijks	460	460	1	460	25
38	Marije de Gruijter	459	459	1	459	90
39	Kaisa Puik	426	426	1	426	45
40	Esther van Leeuwen	425	425	1	425	45
41	Alie Snijders	420	420	1	420	90
42	Bettie Eek	416	416	1	416	33
43	Marlies Quekel	408	408	1	408	90
44	Grace Roos-Hendriksen	402	402	1	402	30
45	Annemieke van Dijk	396	396	1	396	30
46	Josephine Bernelot Moens	386	386	1	386	90

47	Sylvia de Vries	386	386	1	386	42
48	Maartje Wakker	379	379	1	379	30
49	Evelien Folkeringa	375	375	1	375	30

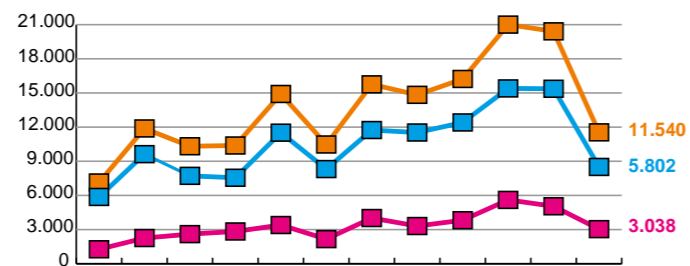
54	Andrea Buitenhuis	336	336	1	336	304	Sidney Teeling	2.128	709	5	3.307	155	
5	Leo Lansbergen	1.911	637	7	4.172	248	51	Rodek Hiddink	563	563	1	563	90
6	Albert Cool	1.796	599	4	2.272	124	52	Jorn Bagijn	562	562	1	562	25
7	Toine de Bakker	1.702	567	3	1.702	79	53	Peter van Driel	560	560	1	560	25
8	Jan-Kees Eisenloeffel	1.635	545	5	2.624	147	54	Mark Krijnen	550	550	1	550	25
9	Wim Ketelaars	1.625	542	3	1.625	80	55	Peter van der Spek	533	533	1	533	42
10	Ronald van Dijk	1.606	535	3	1.606	174	56	Paul Nijhuis	518	518	1	518	40
11	Rob Sijbers	1.294	431	3	1.294	117	57	Kees Boogert	513	513	1	513	25
12	Jan Neelissen jr	1.668	834	2	1.668	67	58	Jan van Hal	511	511	1	511	90



18	Bert Nap	1.182	591	2	1.182	135	64	Peter Heijster	500	500	1	500	25
19	Denis Bibollet-Ruche	1.157	578	2	1.157	70	65	Camille Neeter	492	492	1	492	90
20	Cor de Groot	1.156	578	2	1.156	68	66	Imre Esser	488	488	1	488	42



**TOTAAL AANTAL KILOMETERS**



**TOTAAL AANTAL DEELNEMERS**

13	Stephan van Eijk	1.371	686	2	1.371	60	59	Lex Herweijer	506	506	1	506
14	Jos Verest	1.355	677	2	1.355	59	60	Tim Aalders	506	506	1	506
15	Haje Visser	1.306	653	2	1.306	55	61	Niek Bravenboer	505	505	1	505
16	Hans Dekker	1.303	651	2	1.303	50	62	Boris Smits	504	504	1	504
17	Roland Nap	1.260	630	2	1.260	135	63	Wim Edam	501	501	1	501







## NOORDS FESTIVAL EN NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN IN RAMSAU

Het Noords Festival is vroeg in ja- Tijdens deze week zijn ook de Nedernuari: van 9 t/m 16 januari 2021. Het lands Kampioenschappen.

Noords festival biedt lessen, trainin- Dit NK wordt een échte uitdaging. gen en wedstrijden. Het is hét eve- Eerst zijn er twee korte wedstrijden: nement voor langlaufend Nederland. 7,5 km vrije stijl en 10 km klassiek.

Inschrijven via [www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival](http://www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival). Daarna volgen twee marathonwedstrijden: 30 km klassiek en 42(!) km vrije stijl. Deze twee wedstrijden zijn Euroloppet-marathons. Je start in een internationaal deelnemersveld. Inschrijven doe je via Tour de Ramsau. Denk aan je wedstrijdlicentie!

## Holland Cup Noords 2020 OFFICIEUS KLASSEMENT OVER ZES RACES

Tekst: Jos Verest

### SPELREGELS

nl. Dit wordt na de laatste wedstrijd

Hoe nu verder met de HCN en het het officieuze klassement. Er is dit jaar **Het jaar 2020 begon goed voor de** klassement? Voor de HCN spelen zo- dus geen officiële winnaar en geen of **Holland Cup Noords (HCN)**. In **janu-** wel het aantal wedstrijden als de ficiële prijsuitreiking. **ari was er eerst de wintertriathlon** puntentelling een rol. Wil je hoog sco-

**Weissensee en vervolgens waren** ren in het klassement dan moet je aan **DUIMEN VOOR 2021 er 3 NK's is de mooie sneeuw van** minimaal vijf wedstrijden deelnemen. De HCN 2021 gaat op 1 januari van **St. Ulrich. Daarna stakte het. Eerst** Met een totaal van zes gaat dat niet start. We hopen natuurlijk dat er dit **door te weinig sneeuw in Oberhof** werken. We hebben naar meerdere jaar niet weer meerdere wedstrijden **voor het NK klassiek in februari en** mogelijkheden gekeken maar die ga- worden afgelast. Mocht dit toch het **vervolgens door covid-19. Door het** ven allemaal een zekere mate van on- geval zijn dan kan het zijn dat de **virus zijn ook de wedstrijden in lente** eerlijkheid en tevens zouden ze voor- uitslagen van 2020 en 2021 gecomen **zomer afgelast. Dat betekent dat** bij gaan aan het reglement. Tijdens de bineerd worden en we een officiële **er tot nu toe slechts vier wedstrijden** wedstrijd de regels veranderen is niet winnaar krijgen over 2 jaren. In ieder **zijn geweest. Gelukkig staan er voor** netjes en dat doen we dus niet. geval kijken wij uit naar de laatste **dit jaar nog twee gepland: Bergzicht** De HCN-commissie heeft daarom twee wedstrijden in 2020 en het NK **klassiek van SLT op 8 november en** gekozen voor de in haar ogen meest in Ramsau als start van de HCN 2021. **de Wintertriathlon van Langlaufver-** eerlijke oplossing. Voor de HCN 2020

**eniging Gouda op 19 december.**

worden alle wedstrijden bijgehouden in het overzicht op noordsesporten.

De HCN-commissie: Edward Jacobs, Martin Leijn en Jos Verest

32



## Mag ik nog waxen en hoe doe ik dat?

# EINDE VAN DE FLUORWAXEN IN ZICHT

**Wax is een hot topic** geworden afgelopen jaar vanwege de mi- niet gecontroleerd worden bij maralieonvriendelijkheid en het naderende verbod van de veelge- thons of bij het NK langlauf. Maar er is **bruikte fluorwaxen. Hoe zit dat precies en welke invloed heeft het** natuurlijk ook het morele besef. Fluorwaxen zijn slecht voor het milieu. In

**voor de wedstrijdlanglaufer en de recreant? Daarnaast een stap-** Noorwegen zijn in de natuur hogere **penplan voor het aanbrengen van verschillende soorten glijwax.** concentraties PFAS gemeten, afkomstig van wax van langlaufski's.

Er komen nu al alternatieven op de

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport Afgelopen jaar kwam de mededeling markt, waxen zonder fluor die toch goed van de FIS dat fluorwaxen verboden glijden. Vooral Swix, een van de grootzouden worden voor het seizoen 2020- ste fabrikanten, neemt hierin het voor2021. Nu heeft de FIS toch een stap touw. Het bedrijf heeft al veel waxen op terug gedaan en is het verbod uitge- de markt die geen fluor meer bevatten. steld naar het seizoen 2022- 2023 om Voor de recreatieve langlaufer zijn die fabrikanten, servicemannen en

> Daarnaast zijn er de afzetwaxen, de v hoewel deze steeds minder gebruikt als c worden nu het waxen door de global warming steeds lastiger is geworden. Het is steeds vaker rond 0° of erboven, WA: WEI De De vers van of k met zijn veel beh goe flesj en c

Om te voorkomen dat sneeuw aan schubben- of skinski's blijft plakken

### WERKWIJZE PASTA'S EN FLESJES

1. Maak de ski schoon met glijwaxcleaner en fiberlene.
2. Laat 10 min drogen.
3. Smeer de pasta over de ski heen of met een flesje met spons breng je een dun laagje aan.
4. 15-20 min laten drogen.
5. Als je pasta gebruikt nu met de vilten kant van je borstel of met fiberlene hard inpoetsen.
6. Hierna naborstelen met de blauwe haren van je borstel, 10x.

De methode met pasta of vloeibare wax is erg snel. Wanneer je dit de avond van te voren doet ben je, inclusief koffie tussendoor, in 15 min klaar.

teams natuurlijk prima. Die fluorwaxen zijn meer tijd te geven. Veel waxfabrikan- de consument eigenlijk opgelegd door ten hadden nog geen alternatieven en de waxfabrikanten omdat fluor ook in waarschijnlijk nog restvoorraden. Dat simpele waxen gestopt werd terwijl dit zal ook voor de teams gelden. Voor ko- niet nodig was. De kritische langlaufmend seizoen is er wel een fluorlimiet consument die zich bewust is van de ingesteld, er mag dan een bepaalde gevolgen, kiest voor wax zonder fluor.

maximum hoeveelheid fluor op de ski zitten. De FIS heeft zo de tijd om proef **SOORTEN WAX** te draaien met de testapparatuur die Wax is er in vele soorten en met verontwikkeld is, en die ook de teams ter schillende doelen. De bekendste wax beschikking krijgen. is de glijwax, deze kun je in blokken kopen (die je aanbrengt met een strijkVoor ons, de recreatieve tot wedstrijd- bout), in pastavorm, vloeibaar of als langlaufer, maakt dat allemaal niet een blokje dat je op je ski kunt krijten. uit. Wij kunnen fluorwax zeker nog Al deze vormen van glijwax zijn er nu gebruiken in de wedstrijden en zullen ook in varianten zonder fluor. >

33

zijn er allerlei flesjes te koop. Deze bevatten vaak fluor want dat is hiervoor een uitstekend middel. Er komen nu echter steeds meer alternatieven op de markt zonder fluor. Het is nog wel



#### WERKWIJZE VASTE WAXEN

1. Borstel je ski schoon met een koper- of staalborstel - 20 halen van voorkant naar achterkant.
2. Veeg de ski schoon met een fiberlene doekje.
3. Zet de strijkbout op de juiste temperatuur - die staat op de verpakking van de wax.
4. Breng de wax aan op de ski door het blok tegen de strijkbout aan te houden en een spoortje wax op de ski te druppelen.
5. Smeer daarna met de strijkbout de wax over de ski heen in een rustige vloeiende beweging van voorkant naar achterkant.
6. Laat de ski 10-15 min afkoelen op kamertemperatuur.
7. Schraap nu eerst de middenril schoon met de rillenschraaper - mocht je hierbij uitglijden dan heb je niet meteen een kras op je ski.
8. Schraap hierna met de plexischraaper de overtollige wax af. Gebruik een scherpe schraaper, houd deze netjes recht en in een hoek van 45 graden, totdat er geen wax meer van je ski afkomt.
9. Borstel kort, 5x, de wax uit met de koper- of staalborstel, met weinig kracht.
10. Borstel met nylon of varkenshaar de ski goed uit totdat deze glimt, 20x.

#### NOG EEN PAAR BELANGRIJKE TIPS

- Maak regelmatig de ski schoon door deze goed uit te borstelen of met glijwaxremover. Die is speciaal voor wax gemaakt en zorgt voor betere opname. Bij verse sneeuw kan dit om de 4-5 keer, bij vieze of oude sneeuw wel elke keer. Bij de warme waxmethode is het slim om ook af en toe de glijwaxremover te gebruiken.
- Zet je ski's in de zomerwax. Dat is een dikke laag zachte wax die je op de ski aanbrengt en niet afschraapt. Leg je de ski's op de zolder of in de schuur en wordt het daar warm dan is het slim om beide ski's met de onderkant naar boven te leggen. Je hebt dan een soort 'hotbox' waardoor de ski's nog meer wax opnemen gedurende de zomerstalling.
- Let erop dat je bandjes niet te strak om de ski's zitten.



*Tekst: Aad Pietersen* hen wat techniek aan te leren of die te hebben op succes. Het resultaat van verbeteren. Het belangrijkste voor hen de indelingswedstrijd levert finale **Dat veel mensen kunnen leren lang-** is dat je ze op een plezierige manier groeppen op van maximaal 8 personen **laufen bewijzen ze in Uden bij Bedaf.** uitdaagt hun grenzen op te zoeken. Dat binnen ca. 15% tijdsverschil. De kans **Daar traint een groep verstandelijk** we daarbij geen risico's nemen staat op een medaille is dus groot en de **anbeperkten voor de Special Olympics**, voorop! Individueel is er een groot deren "winnen" een diploma. **die op 21 november in Gouda gehou-** verschil tussen onze sporters. Iemand **den worden. We vroegen trainer Aad** met niet aangeboren hersenletsel die **HOE KAN JE NAAR WERELD WINTER** Pietersen naar deze groep. zich (na een coma en halfzijdige ver- **SPELEN?** lamming etc.) terug heeft gevochten De Wereld Winter Spelen worden ie **HOE IS DE GROEP VERSTANDELIJK** zoekt veel uitdagingen op technisch dere 4 jaar gehouden, de volgende zijn

#### BEPERKTEN ONTSTAAN?

gebied. Met hem ben ik met afdalen in 2022 in Kazan, Rusland. Een sporter De Werkgroep Skiën voor Gehandicap- en side-slip bezig. Voor anderen is het dient aan de Nationale Spelen te hebben (WSG Uden) bestaat al 35 jaar en al geweldig als ze met de stokken naar ben deelgenomen voordat hij/zij in heeft alpine-skiërs, snowboarders en achteren afzetten. Tien meter nadat ze aanmerking kan komen voor selectie langlaufers. We werken samen met ski- die opdracht gekregen hebben zijn ze in het World Games Team NL. Verder en snowboardclub De Schans in Uden. het soms alweer vergeten! wordt vooral gekeken hoeveel "groei" Er is een kleine klassieke langlaufbaan de sporter eruit kan halen. en verder gebruiken we een eenvoudi- **ZIJN ER DOELEN WAAR ZE VOOR** ge alpine-helling voor het afdalen. **TRAINEN? IS DAT NIET REUZE SPANNEND?**

#### WAT ZIJN JE ERVARINGEN?

Waar ze allemaal zin in hebben is een Ja, het team gaat voor een kleine twee wedstrijdje! Dan doen ze hun stinken- weken weg uit de vertrouwde omge- Ruim 10 jaar geleden "rolde" ik er bij de best, daar trainen ze voor. Die wed- ving. Naar een land waarvan je de taal toeval binnen en ben er nooit meer strijden zijn er op diverse niveaus. Voor niet kent en je ontmoet duizenden anweggegaan. Hoewel ik al meer dan ons zijn dat natuurlijk de jaarlijkse dere mensen van over de hele wereld! 25 jaar training geef, heb ik voor deze WSG-clubwedstrijd in de Oostenrijkse Dat kan naast de wedstrijdspanning doelgroep veel automatismen over- sneeuw, Bedaf loppet, de Special Olym- voor heel veel druk zorgen! Bijna altijd boord moeten gooien. Had ik in het pics Nationale - en zelfs de Wereld levert het deelnemen gelukkig een verleden vaak te maken met prestatie- Winter Spelen. De wedstrijden worden positief resultaat op. Het grotere doel ve sporters (Paralympics-biatlon of ma- op een aantal aspecten aangepast. wordt voor mij zichtbaar in de slogan rathonlopers bij mijn eigen club Bedaf Een paar voorbeelden: De sporen zijn van Special Olympics: Changing lives, en bij Vasa Sport), dan kon een stevige qua lengte en moeilijkheid aangepast changing attitudes! Dit geeft duidelijk aanpak een prima resultaat hebben. aan de vaardigheid van de sporters. Zo weer waaraan wordt gewerkt. Door Nu liep ik aan tegen mensen die onder varieert de lengte van de wedstrijden het fysiek en mentaal "fit" maken van andere met autisme te maken hadden van 10 meter tot 10 kilometer. onze sporters, groeit bij hen het zelfen dan volkomen blokkeerden. Veel ge- vertrouwen en zelfbeeld. Het geeft ze hoorde kreet in die tijd was: "Vijf voor **HOE KOM JE TOT EEN EERLIJKE** identiteit, trots en maakt zelfredzaam Aad, remmen!" Dat deden ze al **WEDSTRIJD?** mer. Dit zijn weer belangrijke aspecten zo. Het heeft lang geduurd voor- We werken met de divisioning-formu- ten voor een positievere beeldvorming dat ik daar mijn weg in vond. Ik probeer le, die maakt dat ze sportief grote kans door de "buiten"wereld!

# WAAROM LANGLAUFEN ZO LEUK IS



**Hoe kan je verslingerd raken aan langlaufen? Het overkwam VERTEL, WAT VOND JE MOOI AAN JE Judith van Gool en haar vrienden. Deze marathonlopers waren EERSTE VASALOPPET?**

**al behoorlijk sportgek toen zij een nieuwe uitdaging aanging-** 'never in our dreams' kon lukken. Van 0 De Vasaloppet was voor ons iets wat **gen: "En Svensk Klassiker"!** Het is een serie sportevenementen naar 90 km in een jaar, waarin we ook **die je binnen 12 maanden in Zweden moet volbrengen. De on-** moesten leren zwemmen en fietsen. **derdelen zijn: 3 kilometer open water zwemmen, 30 kilometer** Het veroorzaakte een soort ontzag: **trailrunnen, 90 kilometer langlaufen, en 300 kilometer fietsen.** als DAT eens zou lukken... Op 5 maart werden we als een stel postduiven in de bus naar de start gebracht. De gekDe sportvrienden Leon Rijken, Hans te van het idee werd ons in die nach-

Coomans, Ruud Ramakers en Twan en telijke rit duidelijk: we gaan dadelijk Judith van Gool uit Engelen gingen van onze woonplaats Engelen, bij Den samen met hun supporters Franciene, Bosch, naar Amsterdam langlaufen. Astrid, Jeanet en al hun kinderen deze Slik. Dubbelslik. uitdaging aan. Vanaf het moment dat je je latjes in een

challenge te volbrengen. En: het bleef startvak 10 zet en twaalfduizend man hier niet bij! Ze vonden de Vasaloppet voor je ziet staan, kom je in een soort zo'n mooi evenement dat ze vaker wil- van magische bubbel. Uiteindelijk den langlaufen. We vroegen hen hoe hebben we het gehaald op de griptape, dat komt. het inzicht van onze waxmeesters, ons 36



## EN SVENSK KLASSIKER

- 3 kilometer open water zwemmen in Vansbro (Vansbrosimningen juli),
- 30 kilometer trailrunnen over pittige heuvels van Lidingo (Lidingöloppet september),
- 90 kilometer langlaufen tijdens de Vasaloppet, de langste langlaufmarathon ter wereld (maart).
- 300 kilometer wielrennen rond het mooie Vätternmeer tijdens de Vätternrundan (juni).

Deze competitie is in 1971 opgestart. Vanaf 2008 zijn er 12.755 sporters opgenomen in het overall klassement: 4.350 vrouwen en 10.600 mannen staan als Zweedse Klassikers geregistreerd.  
<https://ensvensklassiker.se/vara-klassiker/>

enorme doorzettingsvermogen en op reden meerdere weekenden op vrij- ontspannen je bezig bent. Inmiddels een pure flow. En dankzij onze suppor- dagnacht naar Oberhof en op zondag- zijn al onze gezinsleden fan!" ters. Wat zijn die belangrijk ook in de avond weer terug. Aad Pietersen leerde

weg er naar toe. En we vergeten nooit ons rolskiën. Die man was zo motive- **ZIJN JULIE LANGLAUFERS VOOR HET** de mensen langs de kant, de vrijwilli- rend voor ons! We werden verder klaar- **LEVEN GEWORDEN?** gers, de vuurtjes en de lampjes in het gestoomd door Marco, Machiel en de "Als ik je vertel dat alle Zweedse kandonker. Het geluid van duizenden ski's andere toppers van Vasa Sport. Eerst in jers vanaf oktober de webcam van in de sneeuw. Heeje heeja. Zo mooi. We een sneeuwstormweekend in Oberhof, Oberhof in de gaten houden... Onze gingen onvergetelijk geweldig alle vijf. en ook in Zweden kregen we een on- tas staat altijd klaar om te gaan bij de Holy griptape! Elke slag was raak! De vergetelijke, leerzame voorbereidings- eerste sneeuw!" group hug bij de finish staat in onze ge- week. Helaas met slechte sneeuwconheugens gegrift. De Vasaloppet is voor dit: nul grip en slapeloze nachten." Wat is je volgende langlaufuitdaging? ons alle vijf en voor onze aanhang echt "Uiteindelijk was onze techniek vol- "We doen elk jaar mee met de Renneen van de mooiste sportieve prestatie om allemaal 90 kilometer te steig. Puur voor de lol. We zijn van plan ties die we ooit hebben behaald." halen. Dus ja, het was genoeg! Maar om met elkaar te trainen voor de Biber is voor ons allemaal nog genoeg te kebeiner. De druk om die te halen is

**HEB JE DE TECHNIEK NAAR JE GEVOEL** leren hoor!"

**VOLDOENDE ONDER DE KNIE GEKRE- GEN?**

**WAT IS ZO LEUK AAN LANGLAUFEN?**

"Wat bleek de techniek belangrijk! We "De winter is nu nog leuker! Langlau- niet. Wij hebben er zin in!" trainden bij Bedaf in het zand, stonden fen heeft ons sportieve leven verrijkt. soms drie keer per week op de rolski's Het is heerlijk om de lol met elkaar te Zit weer te na te glimmen... het was zo voordat de kids wakker waren en we delen en hoe beter je wordt, hoe meer gaaf!!

## Langlaufhistorie



# LANGLAUFEN IN NEDERLAND

Sidney Teeling schreef in 1983 een uitgebreid overzicht van de geschiedenis van het langlaufen, als onderdeel van het boek *Langlaufen, handboek voor beginners en gevorderden* (ISBN 9024644194). Tot 2002 heeft hij nog verschillende updates gemaakt. Dit artikel is een samenvatting van enkele kenmerkende ontwikkelingen en mijlpalen in de internationale en Nederlandse langlaufhistorie.

Tekst: Sidney Teeling -  
Bewerking: Leonie Walta

## DE OUDSTE SKI

We moeten heel ver terug gaan in de jaartelling om de herkomst van het skiën op te sporen. De oudste ski die tot nu toe is ontdekt werd in 1921 gevonden in een moeras bij Hoting in het midden van Zweden. Onderzoekers stelden via een pollenanalyse vast dat de ouderdom van het stuk pijnboomhout, dat leek op de rechterhelft van een korte ski, 4500 jaar was. Deze ski wordt bewaard in het skimuseum van Stockholm. In de jaren daarna werden er in Scandinavië meer overblijfselen van ski's gevonden. In 1932 vond men in een rotswand op het eilandje Rödoy voor de Noorse fjordenkust een rotstekening die verwees naar skiën, het zogenoemde 'skihaasje van Rödoy', en minstens 4500 jaar oud is. Het woord ski is waarschijnlijk ook van Scandinavische origine, afgeleid van het Zweedse 'skidh' dat 'reep hout' betekent.

Deze vondsten bewijzen niet direct dat de ski ook van Scandinavische origine is, hoewel dat wel heel goed zou kunnen. Volgens een theorie van de Noorse ontdekkingsreiziger Fridtjof Nansen zou de ski vanuit het Altaigebied bij Mongolië naar West-Europa zijn meegenomen door de Fins-Oegri-sche volken. Maar ook in Noordoost-China en het Midden-Oosten zijn verwijzingen naar de ski gevonden. De meest waarschijnlijke theorie is dat de ski ongeveer tegelijkertijd op verschillende plaatsen is uitgevonden.

## LEGENDARISCHE MARATHONS

De ski duikt op in vele Scandinavische legenden over de heldendaden van koningen. Twee van de bekendste langlaufmarathons vinden hun oorsprong in deze legenden.

De Birkebeiner herinnert aan het verhaal van koning Haakon IV en zijn redders (foto). In 1206 heerste er in Noorwegen een burgeroorlog en de rebellen stonden op het punt om de overwinning op koning Haakon III te behalen. De tweejarige kroonprins was bijna in de handen van de rebellen gevallen, maar werd gered door twee koningsgezinde 'Birkebeiner': Thorstein Skeyla en Skjerwal Skrukka. Zij legden met hem ruim tweehonderd kilometer af op de ski's, achtervolgd door de rebellen. De prins werd in veiligheid gebracht en maakte, nadat hij koning was geworden, een einde aan de burgeroorlog.

Sinds 1932 wordt elk jaar over een deel van deze route de Birkebeinerloop van 55 kilometer georganiseerd, die met de symbolische rugzak van vijf kilo – het gewicht van de tweejarige kroonprins Haakon – gelanglauft moet worden.

De Vasaloppet (logo boven) dankt zijn naam aan de in 1523 tot koning van Zweden gekroonde Gustaf Eriksson Vasa. In 1518 waren de Denen Zweden binnengevallen. Koning



Kristian II nam de Zweedse patriottenhoofdman Gustaf Eriksson Vasa gevangen, samen met vele van zijn bondgenoten. In 1519 wist Vasa te ontvluchten en bereikte met kerstmis zijn woonplaats Mora. Hij probeerde daar zijn bondgenoten tegen de Deense koning op te zetten om zijn land te bevrijden, maar merkte al snel dat zijn aansporingen tevergeefs waren. Vasa moest toen wel verder vluchten, naar de Noorse grens. De inwoners van Mora bedachten zich, maar toen was Vasa - een prima skiër - al ver weg. Twee koeriers op ski's werden hem achterna gestuurd en haalden Vasa bij Salen in. Met z'n drieën keerden ze op de ski's terug naar Mora. Bij hun thuiskomst organiseerden ze de opstand en in 1532 werd Vasa tot koning van Zweden gekroond. Over het traject dat Vasa en de koeriers aflegden, tussen Salen en Mora, loopt sinds 1922 de 89 km lange Vasaloppet.

geschiedenis

## LANGLAUFEN ALS WEDSTRIJDSPORT

Van de middeleeuwen tot in de negentiende eeuw had skiën vooral een militaire functie. In deze tijd maakten de legers van Noorwegen, Zweden, Finland en Rusland gebruik van skitroepen. Sinds de tweede helft van de achttiende eeuw werden de Noorse militaire skiërs zeer modern getraind en hielden ook wedstrijden. Dat is waarschijnlijk de aanzet geweest tot het ontstaan van skiën als sport.

Aan het eind van de negentiende eeuw en het begin van de twintigste eeuw werden in veel landen skiclubs opgericht en later volgden de nationale organisaties. Langlaufen was eerst vooral een wedstrijd sport en werd nog niet recreatief beoefend. Tijdens de eerste Olympische Winterspelen in Chamonix, in 1924, het jaar dat ook de wereldskifederatie FIS werd opgericht, stonden langlaufen, skispringen en de noordse combinatie op het programma. In 1952 in Oslo mochten vrouwen voor het eerst meedoen aan het langlaufen. Vanaf 1960 werd ook de biatlon olympisch, maar pas in 1992 ook voor vrouwen.



Rolskiwedstrijden op het circuit van Zandvoort in de 80-er jaren. NEDERLAND ROLSKILAND



Rolskiën was een goede trainingsvorm voor wedstrijdlanglaufers. Vanaf 1970 werden in Italië, het land met de meeste rolskiërs, de eerste wedstrijden georganiseerd. Maar ook Nederland deed, na de eerste nationale wedstrijden vanaf 1978, volop mee in het internationale circuit. Nederland mocht in 1988 de eerste Europese kampioenschappen organiseren, in het Overijsselse Hardenberg. Daarna waren er een paar jaar Europacups rond sportpaleis Ahoy in Rotterdam en in 1992 weer een EK in Heerlen en 's-Gravendeel. Ook de eerste officiële wereldkampioenschappen rolskiën vonden in 1993 plaats in Nederland, in Den Haag. In Rotterdam/Bergschenhoek waren in 2000 vervolgens de eerste – en wat later bleek enige – officiële wereldkampioenschappen. Nederland had een goede lobby met het binnenhalen van wedstrijden. Nederland is waarschijnlijk ook het enige land waar rolskiën zich als recreatieve sport heeft kunnen ontwikkelen, omdat het zo vlak is en is vanwege de vele fietspaden. De eerste recreatieve rolskivereniging werd al in 1977 opgericht en er volgden er nog heel wat. Het duurde niet lang voor er een goed gevulde recreatieve kalender was, met ieder weekend een bewegwijzerde of geleide toertocht.

## DE SCHAATSPAS

Wat we nu kennen als de klassieke langlauf- over op deze snellere techniek, de volledige RECREATIEF LANGLAUFEN techniek

was eeuwenlang de standaard in het schaatspas, totdat bij de wereldkampioenschap-

langlaufen. In de jaren tachtig van de vorige eeuw in Seefeld in 1985 de sporen door bijna nie- Langlaufen was eerst vooral in Scandinavië, eeuw zorgde de schaatspas voor een revolutie meer werden gebruikt. De FIS probeerde waar kinderen op hun tweede jaar begint. De Fin Pauli Siitonen geldt als de uitvinder de nieuwe techniek vergeefs in te dammen. In Nederland, waar het vooral ten tijden van de halve schaatspas, de 'finstep', waarbij je 1987 kwam de organisatie met de 50% regeling: de van de Sovjet-Unie door de overheid gedeelde ene ski in het spoor houdt en met de andere de helft van de wedstrijden moest in de klassieke- stimuleerd werd, naast een wedstrijd sportre ski schuin afzet. Hij gebruikte deze techniek om de techniek worden afgelegd. Biatlonwedstrijd- ook een recreatiesport. In de Alpen brak de tijdens een wedstrijd met moeilijke sneeuw- en den zijn sinds 1986 alleen nog maar in de skasport door na de Winterspelen van 1964 in waxomstandigheden en versloeg zo al zijn tegenstanders, een goede zet want het droeg bij Innsbruck. De VVV van Seefeld besloot de genstanders. Steeds meer langlaufers gingen aan de populariteit van de sport bij het publiek. olympische loipes te laten liggen en skileraren probeerden wintersporters enthousiast te maken voor langlaufen. Onder meer de actie Langläufer Leben Länger, uit de jaren zeventig, zorgde voor een stroomversnelling. Sportartsen ondersteunden de actie en vooral in Duitsland deden duizenden mensen mee aan de daar georganiseerde volkslopen. In de Alpenlanden werden recreanten gestimuleerd door medailles die je kon krijgen als je langs verschillende routes stempels had opgehaald.



de meerderheid. Alleen in Italië en Zwitserland. *Finstep: 1985 was de winter van de doorbraak van de schaatspas. Hier de selectieleden tijdens de Pont- serland, waar de schaatspas bijzonder veel aanhangers heeft, kan er op bijna alle loipesina Stage begin december met het oefenen van de finstep. Vooraan Eelco Luksen, Kees Puijk, Niels Pes ook geskatet worden. Hopman, Bianca Teeling. Achteraan de toenmalige co-bondscoach Hans Biesboer.*

> **Boven: Langlaufselectie 1980 op de Dachsteinglet- BONDS COACHES** In 1990 maakte Sidney Teeling het rolskiën van scher, 4e van links is de toenmalige bondscoach bijsport tot speerpunt. Dat leverde diverse inter-

**Bob Boverman en helemaal rechts sta ik, zijn op-** In 1977 werd de eerste Nederlandse langlauf- nationale medailles op. Machiel Ittmann werd in volger in 1984. Verder o.a. **Martin Aalbersberg** 2e kernploeg gevormd met als bondscoach de Noor 1999 de eerste rolski coach en ook onder zijn van links, de laatste marinier die Nederlands kam- Sven Hoydal, eerst met alleen mariniers, later ook leiding behaalden Nederlandse rolskiërs overpioen werd en zijn "burger" opvolger **Ruben Krou-** met burgers. In 1979 werd deze uitgebreid met winningen op Worldcup. wel 5e van links. vrouwen en jeugdleden. In 1980 werd atletiek- Lees meer over de verrichtingen van de Nederlan-

**Rechts: De langlaufselectie in 1990 bestond uit** trainer Bob Boverman bondscoach en hij zette ders op [www.langlaufpagina.nl](http://www.langlaufpagina.nl). bijna 50 selectieleden (hier staan er 38 op), aange- ook een echte jeugd ploeg op. Vanaf 1984 werden Teeling stopte in 2001 als bondscoach en tehvuld met bondscoach **Sidney Teeling** en assistent hij en zijn assistent opgevolgd door Sidney Tee- nisch coördinator noordse disciplines. Een nieuwbondscoach **Rita van Driel**. ling en Hans Biesboer, tot Biesboer stopte in 1987 we bondscoach kwam er niet meer. Rick Verbree en Teeling als fulltime bondscoach doorging. Op volgde hem op als technisch coördinator noordhet hoogtepunt in 1989 telde de langlaufselec- se disciplines, maar stopte na een jaar alweer, tie vijftig leden. Talenten kwamen voort uit het toen de selecties min of meer werden opgejeugdprogramma van Boverman en uit de ver- heven. Ook voor de Tsjechische trainers Gustav enigenen. De Nederlandse langlaufers deden Sturm (langlauf) en Petr Zivec (biathlon) kwam

**MARINIERS** mee aan wedstrijden tot op het hoogste niveau, er toen een einde aan hun dienstverband. De maar konden daar nooit echt doorbreken. Dat er Duitser Horst Tielmann, voormalig trainer van de In Nederland was de langlaufsport vanaf nooit een Nederlander heeft meegedaan aan de Nederlandse schansspringers, nam een deel van 1970 in opkomst. Nederlandse mariniers Olympische Spelen komt voor een deel ook door de functies van Rick Verbree over. Hij werkt nog brachten in NAVO verband een groot deel het beleid van NOC\*NSF om alleen medaillekan- steeds voor de Nederlandse Ski Vereniging als van het jaar door in Noorwegen waar ze didaten te sturen. technisch adviseur, maar nu voor alle disciplines. faciliteiten hadden om zich tot behoorlijke langlaufers en biatleten te ontwikkelen. In 1975 was er het eerste Nederlandse kampioenschap langlaufen in Hornsjø in Noorwegen, en vanaf 1978 namen mariniers diverse keren deel aan de wereldkampioen- **VERENIGINGEN SNEEUW** schappen langlauf en biathlon. In 1979 wist

In 1969 richtte de Nederlandse Ski Vereni- Sneeuw wordt in Nederland steeds zeldza ging (NSkiV) de commissie langlauf op. Die mer maar er zijn goede winters geweest. In behartigde de

belangen van de langlaufers de winter van 1981/1982 lag er in Nederland en organiseerde de Nederlandse kampioen- wel vier weken sneeuw. En in de winter van schappen tot het ontstaan van de Neder- 1984/1985 werden er vijf echte langlauf landse Langlauf en Rolski Federatie (NLRf) wedstrijden in Nederland georganiseerd, in 1983, die later weer een afdeling werd waarvan er drie op Studio Sport kwamen. In van de NSkiV. 2000 was het mogelijk om op het Noord- werd de Eerste Nederlandse Lang- zeestrand te langlaufen. De sneeuwrijke winters in de jaren tachtig richt, in 1979 volgde de Amersfoortse Kei- hadden tot gevolg dat langlaufclubs, VVV's ski-club. In 1977 al werd de eerste rolski club en de Nederlandse Ski Vereniging op veel opgericht: de Truma Rolski Club, de latere plaatsen in het land voor goed uitgezette Nederlandse Rolski Vereniging. Rond 1990 loipes zorgden. Maar de sneeuw in Nederwaren er twintig verenigingen aangesloten land is zo zeldzaam geworden en als er al bij de NSkiV. Tegenwoordig zijn dit er nog sneeuw ligt is het zo kort, dat de meeste zes. draaiboeken in de kast blijven liggen.

Bron: De geschiedenis van het langlaufen en De geschiedenis van de langlauf-, rolski- en biathlonsport in Nederland door Sidney Teeling. Zie [www.langlaufpagina.nl](http://www.langlaufpagina.nl). Fotografie: o.a. Marcel van Minnen



In 1978

waarmee ze bij de mannen op het podium had gestaan. Tijd om eens nader kennis te maken met het in Oostenrijk woonachtige biathlon-talent.

Tekst: Leonie Walta

### HOE BEN JE BEGONNEN MET BIATLON?

Op mijn tiende ben ik in Oostenrijk naar een skischool gegaan. Daar begon ik met skispringen, net als mijn zus Sara Marita die dat nu nog steeds doet. Maar ik kreeg angst voor al die schansen en kwam erachter dat het niks voor mij was. Toen heb ik gekozen voor langlaufen. De trainers zagen dat ik wel talent had en hebben me toen ik 12 of 13 was, gevraagd of ik met biathlon wilde beginnen. Dat leek me een mooie uitdaging. Mijn eerste wedstrijden gingen goed en ik vond het leuk. De vierjarige opleiding op deze school is een goede start voor een topsportcarrière. Inmiddels heb ik die afgerond en zit ik nu op een vijfjarige school voor topsporters.

### WAT TREKT JE AAN IN DE SPORT?

Vooral de combinatie van langlaufen en schieten. Dat je jezelf uit kan dagen om aan de ene kant iedere keer weer een betere tijd neer te zetten op steeds weer nieuwe routes en om aan de andere kant je heel goed te concentreren op het schieten. Het contrast tussen die twee maakt het voor mij heel interessant en leuk om te doen.

**WAT ZIJN JE STERKE PUNTEN?** Het langlaufen bergop. Als er langlaufloipes zijn met veel hoogtemeters, met veel steile hellingen, heb ik meestal goede looptijden. Ik ben heel licht en dun en ik heb snelle benen, dat werkt heel goed.

### KUN JE DAN OOK GOED DALEN?

Dat is een beetje een trucje. In mijn vierjarige opleiding zijn we heel vaak met de langlaufski's de skipiste opgegaan. Dat is best een uitdaging omdat je achter niet vast zit en hele dunne latjes hebt, daar leer je van om

goed op je ski's te staan. Maar bij sommige wedstrijden zitten er wel uitdagingen tussen waar ik echt veel respect voor heb.

### HOE GAAT HET MET SCHIETEN?

Dat is iets wat je op moet bouwen, tenzij je een heel groot talent hebt. Je moet er veel tijd in stoppen. Het is een zoektocht naar wat de goede liggende positie is, als je die hebt gevonden moet je die thuis zoveel mogelijk oefenen. In positie, opstaan, in positie, opstaan – zodat je leert om elke keer precies hetzelfde te gaan liggen. Dan weet je hoe het voelt en dan kun je het bij de wedstrijden ook goed uitvoeren.

### HOE GAAT HET ERAAN TOE OP EEN TOPSPORTSCHOOL?

We zitten in klassen van 25 leerlingen en voor elke sport – er zijn hier alleen maar wintersporters – zijn er eigen

trainingsgroepen en trainers. Ik slaap er ook in het internaat, hoewel de school maar een kwartier van thuis is, maar dat vind ik fijner. In september gaan we zes dagen per week naar school, vanaf oktober de ene week zes dagen en de andere week twee dagen, in de winter twee dagen per week en >



interview met...

## Femke Kramer



na het seizoen weer zes dagen. We mee, hoewel ik het wel zou kunnen. nen staan, maar ik weet nog niet hoe hebben op die dagen alleen 's och- Langlaufwedstrijden in de vrije stijl lang ze zal doorgaan. Misschien kan tends school zodat we 's middags kun- doe ik wel, in periodes dat er niet veel zij al deelnemen aan de Winterspenen trainen. Op dagen zonder school biatlonwedstrijden zijn en we toch len in Beijing. Ik maak nu deel uit van en in de zomervakantie trainen we iets snels willen doen. Zo paste de NK het Oostenrijks skiteam en ik train er twee keer per dag. ook in mijn programma. hard voor om ooit mijn droom werke lijkheid te laten worden. Maar ik train Hoe ziet je trainingsprogramma eruit?

natuurlijk ook hard voor mijn seizoen-

Omdat langlaufen een duursport is, doelen. Komend seizoen wil ik graag kun je veel variaties kiezen: rolskiën, goed presteren op het European Youth fietsen, hardlopen, wandelen en in de Dat was de Jeugd Olympische Spelen Olympic Festival in Finland en de Juwint natuurlijk heel veel langlaufen, in Lausanne. Daar ben ik in individueel nioren Wereldkampioenschappen in klassiek en skating. Daarnaast heb ik 8e geworden, in de wedstrijdcategory Oostenrijk. Verder wil ik er vooral graag twee keer per week een krachttrai- waarin je vier keer schiet en straf tijd plezier in houden en gezond en zonder ningprogramma en schieten we twee krijgt als je mist. Ik was daarmee de blessures het seizoen doorkomen, zoof drie keer per week. beste van mijn leeftijd, dat was echt dat ik kan laten zien waarvoor ik hard een hele leuke ervaring, heel vet om heb getraind.

**BIATLON IS ALLEEN SKATING, MAAR** daar te zijn.

**JE TRAI NT DUS OOK KLASSIEK?**

**IS DAT JE AFGELOPEN SEIZOEN GOED**

We doen het ernaast, het is superfijn **WAT WIL JE GRAAG BEREIKEN?**

**GELUKT?**

om gewoon lekker een uur of twee te Mijn droomdoel is de Olympische Ik ben heel blij met dit seizoen, het gaan langlaufen.

Maar aan wedstrij- Spelen. Het zou geweldig zijn als ik had niet beter kunnen zijn. den in de klassieke techniek doe ik niet

daar samen met Sara Marita zou kun-

**Langlauf**

**Rolski**

**Cross Skate**

**Nordic Walking**



Langlauf  
Rolski  
Cross Skate

Langlauf baantraining



Conditietraining

Gelegen in het natuurgebied

Krachttraining

Bedaf in Uden

**Troll Nordic Sports**

**Neerlse sperten in de Gelderse Valle**

[www.trollnordicsports.nl](http://www.trollnordicsports.nl)

42

interview met...

**Björn Haring**

**VELE UREN OP TRAGE ROLSKI'S**

**Björn Haring (1972) woont al sinds 2000** vooral aan mijn zwakkere punten en van vijf uur met de club, met een mix in **Stockholm, Zweden. In maart 2020** doe ik trainingen die ik leuk vind. Een van wedstrijdsnelheid, intervallen en **was hij de beste Nederlander op de Va-** gewone week bestaat uit twee keer sprints om wedstrijden na te bootsen. **saloppet, op plaats 245. Hoe bereidt hij** hardlopen, namelijk intervallen en Deze trainingen zijn zwaar maar **werzich voor op het langlaufseizoen?** duurloop, twee keer sportschool voor ken echt grensverleggend."

maximaalkracht en stabiliteit, één keer

*Tekst: Leonie Walta* op de ski-ergometer voor korte en zwa- "Mijn ervaring is dat trage rolski's het re intervallen en twee of drie keer op de beste zijn voor specifieke training,

"In Stockholm zijn de omstandigheden rolski's waarvan minstens één keer lan- maar dat het hardlopen ook belangrijk voor langlaufers redelijk vergelijkbaar ge intervallen met de club en één keer rijk is om conditie te ontwikkelen. Permet Nederland. Er is weinig tot geen een lange tocht. In de zomer komen er soonlijk reageer ik heel goed op lange sneeuw in de stad en we moeten in veel lange tochten op de rolski's bij." duurtraining, maar om mijn snelheid de winter vaak vier uur reizen naar te ontwikkelen, werk ik actief met de goede langlaufsporen. Ik train veel in "Wat de mensen in onze club vooral ski-ergometer en doe ik sprints in de Grönklitt. Na een voorjaar dat lang beter maakt, zijn de intervaltrainingen lange trainingen. duurde vanwege alle afgelaste wed- met veel goede skiërs op de donderdag, Verder werken wij veel aan de techstrijden, is voor mij en de meeste men- en de duurtrainingen in de weekenden niek door onze samenwerking met het sen in onze club (XC STHLM, te volgen en in de zomer. Omdat de Vasaloppet profteam Lager157 op trainingskamop Instagram) in mei de training voor (90 km) en de Marcialonga (70 km) elk pen in juli, november en februari. Onze komend seizoen begonnen." jaar onze grote doelen zijn, trainen wij ervaring is dat het erg goed is om een relatief veel lange duur. Elk weekend langdurige samenwerking aan te gaan





“In het begin van het seizoen werk ik minstens een lange tocht van drie tot met een goede techniektrainer.” vier uur op de rolski's met langzame wielen (wij gebruiken nooit weerstand 2, maar altijd 3 of 4) en één keer per maand een gezamenlijke Vasatraining **TIP VAN BJÖRN**

#### TRAININGSCHEMA BJÖRN HARING

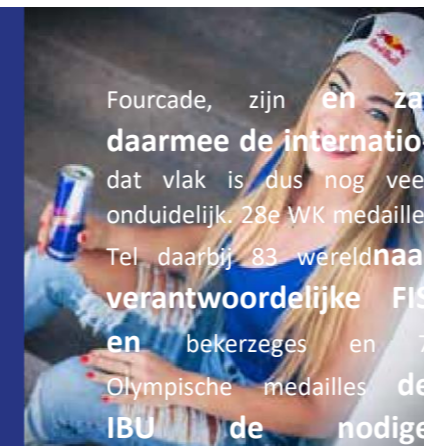
**Maandag:** hardlopen: zes keer duizend meter met anderhalve minuut rust  
**Dinsdag:** krachttraining en 1,5 uur rolskiën  
**Woensdag:** ski-ergometer: tien keer vijfhonderd meter, anderhalve minuut rust  
**Donderdag:** rolskiën: vijf keer acht minuten, vier minuten rust, totaal 2,5 uur  
**Vrijdag:** krachttraining en hardlopen  
**Zaterdag:** rolskiën: duurtraining van drie tot vijf uur  
**Zondag:** hardlopen of rolskiën

De Achterhoek is super mooi om te rolskien. Beetje glooiend, mooi asfalt en fantastische natuur. Ben er begin dit jaar een paar dagen geweest en met zulke weggetjes zou ik elke dag op de rollen staan.

# KRIJGEN WE NOG SPORT TE ZIEN DEZE WINTER?

Tekst: Ivo van Haaren (langlaufen) en Herbert Cool (biatlon) sportcommentatoren Eurosport

**Bij het schrijven van dit artikel** Want hoe verzamel je honderden atle- seizoenen 2018-2019 (mede door motiva- **doet de zomer nog een laatste** ten uit tientallen landen als de richt- tieproblemen) waarin Boe maar liefst **poging om de definitieve intre-** je vervolgens 4 maanden lang met die lijnen overal anders zijn? En hoe reis 16wist te winnen (Fourcade won er 2) van de 26 wereldbekerwedstrijden **de van de herfst een halt toe te** groep op een veilige manier langs 10, 11 ontspon zich dit jaar een spannende **roepen. Al lijkt het abrupte ein-** of 12 locaties om je wereldbeker en/of tweestrijd tussen beide heren, waarde **van afgelopen biatlonsei-** WK uit te voeren? De vragen stellen is in de allerlaatste wedstrijd van het **zoen inmiddels al een eeuwig-** ze tegelijkertijd beantwoorden: dat is dus eigenlijk niet te doen. En dus zul- seizoenen de beslissing moest brengen. Eindstand: Boe won de overall wereld**heid geleden, toch is de reden** len er oplossingen moeten worden be- beker met 2 punten voorsprong op **daarvoor nog steeds onder ons.** dacht. Zoals het inkorten van het pro- Fourcade (913 om 911), maar Frankrijk **Het coronavirus zet de interna-** gramma, het clusteren op één locatie pakte het o zo begeerde goud op de **estionale sportwereld op zijn kop** (het schrappen van evenementen. Op alles in een bubbel) en misschien wel 20**afette.** Daar kwam nog de winst op de km individueel bij voor



Fourcade, zijn **en zat** daarmee de **internatio-** dat vlak is dus nog veel onduidelijk. 28e WK medaille. Tel daarbij 83 wereld**naal** verantwoordelijke FIS **en** bekerzeges en 7 Olympische medailles **de** IBU **de** nodige

**hoofdpijn be- MAAR WAT WETEN WE AL WÉL OVER** en inderdaad: de cirkel is rond. Chapeau **zorgen...** We weten dat komend seizoen hoe dan **KOMEND SEIZOEN?** Opluchting bij Boe? Misschien een et auervoir! ook zal plaatsvinden zonder Martin beetje. Maar in het kielzog van FourcaFourcade. De beste biatleet aller tijden de zijn landgenoten Quentin Fillon ná Ole Einar Bjoerdalen (en de menin- Maillet en Emilien Jacquelin inmiddels gen zijn

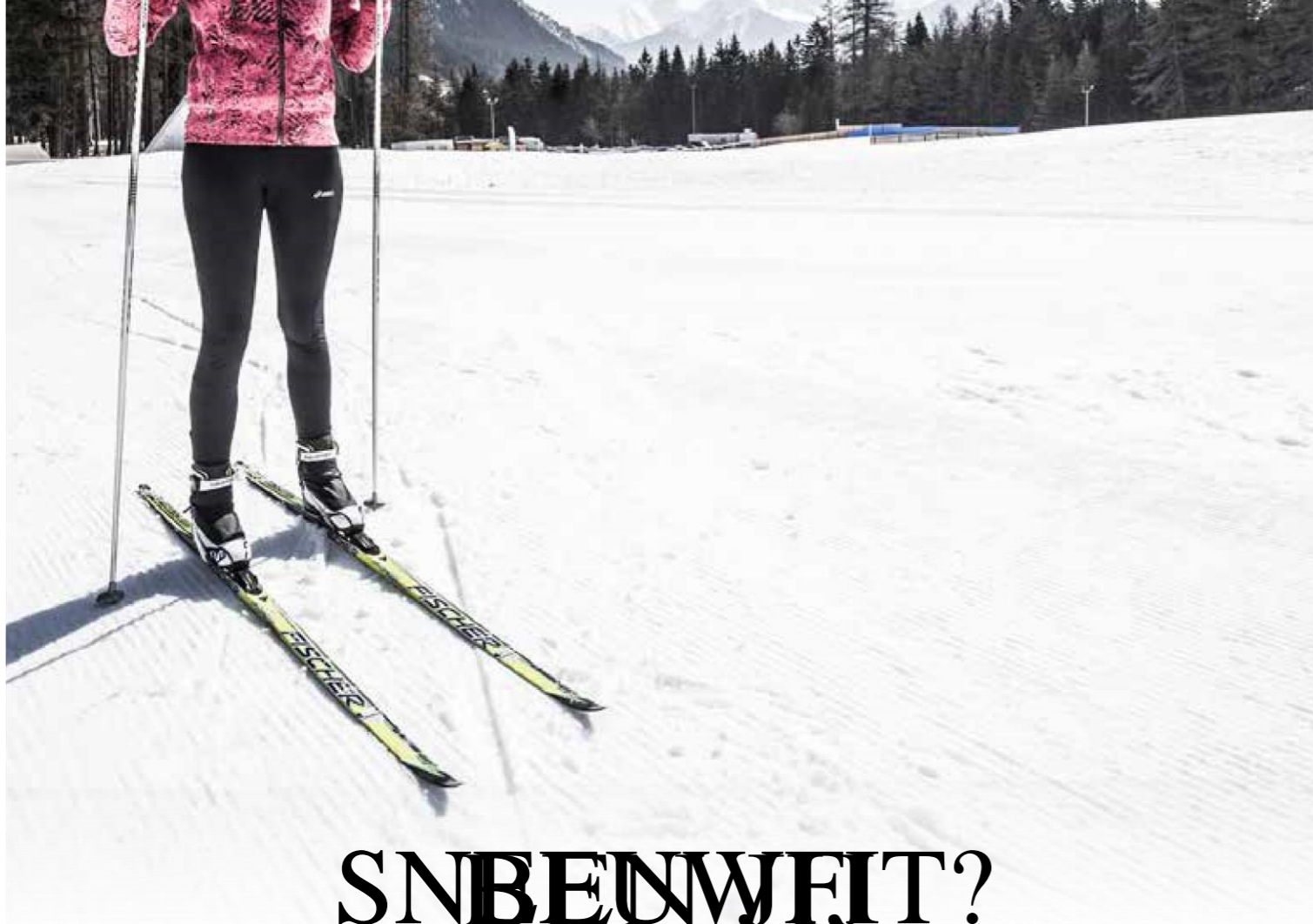
hier over verdeeld) heeft ski's mannen om rekening mee te houden. en geweer aan de wilgen gehangen. Fillon Maillet heeft de ervaring, maar De knoop werd doorgehakt op het WK Jacquelin heeft echt de toekomst. Wat van Antholz, afgelopen februari, nadat maakt hem zo gevaarlijk? Hij kent geen hij voor het eerst in zijn carrière het angst, durft altijd aan te vallen en risigoud pakte met het Franse team op co te nemen, ook op de schietbaan. Dat de estafette. Het laatste estafettegoud gaat niet altijd goed, maar het enorme voor Frankrijk dateerde alweer van 1997, talent van Jacquelin zorgt ervoor dat toen nog onder aanvoering van Rap- als het goed gaat, dit ook direct tot een hael Poiree. In die zin was de cirkel rond, podium leidt.

Voor komend seizoen verzo zei een emotionele **urcade** aan de wacht ik echter ook een aantal jonge finish. Hij die, geïnspireerd door zijn ou- Noren die een stap kunnen zetten. Jodere broer Simon (technisch begaafder, hannes Dale en Sindri Pettersen. Duitsmaar fysiek minder aanleg), het jaren- land heeft het lastig, Rusland blijft lang voor elkaar kreeg het veel breder een land in nevelen gehuld. Het wordt en professioneler opgestelde Noorwe-Frankrijk versus Noorwegen.

gen op de knieën te krijgen. Zelfs toen







# SNNEUWFIT?

Het lijkt buiten nog zomer maar toch zijn de plannen voor de winter al ge-

Doe mee met de SneeuwFit-training. Met een Waarom SneeuwFit?

aantal keer per week trainen ben je optimaal trainingen kun je volgen buitenshuis bij één voorbereid op je wintersport. SneeuwFit-●●●  
Wintersporten met minder spierpijn Verbetering van je conditie Betere controle van je bewegingen eniging Gouda. Op

donderdagmiddag zelf oefenen. Op zondag een gezellige en leerzame cursus volgen. De week van 6 t/m 13 januari staat de verenigings-

van de vele verenigingen of thuis achter de ● Minder kans op blessures reis op de planning; dit jaar in samencomputer met SneeuwFit Online. ●  
Meer wintersportplezier werking met Vasa Sport, naar Ramsau.

Mijn plannen voor komende winter zijn bescheiden. Ik hoop van harte dat het NK en de Tour de Ramsau door kunnen gaan. Maar als er geen evenementen komen voor recreanten dan gaan we



## Wedstrijdjes

Herman Hofs

Ben van plan om de komende winter weer van onze mooie sport te genieten. Lekker veel op de langlaufflatten buiten in de natuur te zijn. Als het lekker gaat hoop ik wat wedstrijdjes en marathons mee te doen.

## Plannen genoeg

maakt. De latten onder bij Langlaufver-

### Martine Dogger

Vorig jaar zwom ik met Sicco Brouer de Vansbrosimningen. Deze zwemtocht van 10 km in open-water in Zweden, vormt samen met de Lidingöloppet, de Vatternrundan en de Valaloppet of Engelbrektsloppet, de Zweedse

verzekerde ervaren langlaufer dus ik zal voor al met het langlaufen aan de slag moeten. De komende winter zullen wij daarom, net als afgelopen winter, 2 weken met zijn tweeën naar Reit-im-Winkl gaan, meters maken. Ter info: <https://martinedogger.wixsite.com/desvensklassike>

ijk voor meer informatie op man Wouter een busreis naar Nasse [WWW.WINTERSPORT.NL/VERENIGING/SNEEUWFIT-ONLINE](http://WWW.WINTERSPORT.NL/VERENIGING/SNEEUWFIT-ONLINE) reith, waar we iedere dag in een ander

## Ontmoeten

Jolanda Denekamp

Peak Lenin 2015, Invercargill 2020, Helsinki 2021? De gemene deler op al deze bestemmingen: de Finse Taina en Harri. Toevallig ontmoetten we elkaar op stijgieters tijdens een expeditie naar Peak Lenin in Kirgizstan, met veel sneeuw en ijs. Vijf jaar later nóg toevalliger op wandelschoenen in Nieuw-Zeeland met veel zon en wind. En hopelijk volgende winter - niet toevallig - op langlaufski's in Finland waar we een gezamenlijke tocht ondernemen ... als het kan onder iets minder extreme condities ... maar wel met evenveel plezier. (De ontmoetingen met Taina en Harri



gebied gaan langlaufen. Om mezelf nog beter voor te bereiden heb ik deze week een "Crosstrainer" gekocht. Op naar een gezonde en sportieve winter.



hangen van toevalligheden aan elkaar: we wisten helemaal niet dat we beiden in Nieuw Zeeland waren... herkende Harri me in eerste instantie ook nog aan mijn rugzak - dezelfde als van Taina zijn vrouw. Zij liepen achter mij. Dat verzin je toch niet ?!)

## Afwachten

Leo Lansbergen

Ik vraag mij af of het reëel is om te vragen naar de plannen van langlaufers. Ik las daarnet dat de ISU alle wereldcupwedstrijden tot de jaarwisseling al heeft afgelast! Langlaufen is geen schaatsen, maar ik heb van de Birkebeiner ook al vernomen dat ze nu geen mogelijkheden zien om half maart 10.000 mensen over de fjell van Rena naar Lillehammer te sturen. In Noorwegen rekent men met een lock-down voor buitenlanders gedurende de gehele winter. Ik heb heel veel plannen, maar ik denk dat ik in het gunstigste geval pas enkele weken vooraf iets kan beslissen.

# 10 REDENEN OM TE LANGLAUFEN

is. Maar als je nog niet overtuigd bent, zijn hier wat argumenten. Langlaufen geeft je:



daarom dus!

Je kunt je langlauftraining gebruiken als zoals meedoen aan een marathon, ster-

ker worden, je gezondheid verbeteren Het geeft een fantastisch gevoel om **INSPIRERENDE DOELEN TE STELLEN** een platform om jezelf doelen te stellen, of om meer tijd buiten door te brengen.

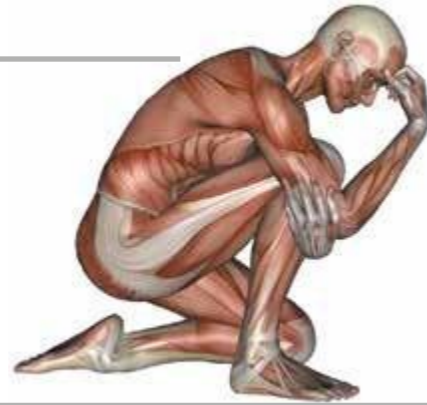
6

een doel te stellen en het te halen.

Natuurlijk weten wij van het LanglaufMAG dat langlaufen de beste sport ter wereld

**EEN COMPLETE BODY WORKOUT**

Bij bijna geen enkele duursport gebruik je zoveel verschillende spieren als bij langlaufen. Je versterkt vooral je triceps, buikspieren, rug en hamstrings en je krijgt een fantastisch lijf.



**UITHOUDINGSVERMOGEN**

Langlaufers staan altijd prominent op wereldlijsten van atleten met het beste duurvermogen. Als je je VO2max wilt verbeteren, is dit de sport voor jou.



**FANTASTISCHE UITZICHTEN**

Niet iedere training zal altijd evenveel natuurschoon bieden, maar je bent wel buiten. En vaak kom je op prachtige plaatsen.



**NIEUWE VRIENDEN**

Je maakt deel uit van de langlauf-community. Waar en op welk niveau je ook traint, je kunt altijd vrienden maken. We vormen een grote familie.



**MEER FLEXIBILITEIT**

Tenzij je alleen dubbelstokt, biedt langlaufen dynamische stretches voor je hele lichaam. Doe maar eens flink wat langlaufpassen en je snapt wat we bedoelen.



prachtigste skigebieden plaatsvinden.



**REDENEN OM TE REIZEN**

Er zijn veel marathons die in de Deelname aan een marathon of een trainingsweek biedt je een goed ex-cuus om te reizen.

**EEN EXCUUS OM NIEUW MATERIAAL**

Je kan steeds nieuw materiaal aan-schaffen voor je training en wedstrijd-prachtige bron van motivatie.**KOPEN**





den. Een nieuwe outfit biedt een



**BETERE BALANS**



Je staat tijdens je training veel tijd op tegenwoordig steeds meer aanzien. jong je ook bent. een ski. Je verbetert je balans, hoe oud/

9

**AANZIEN** Hoe dan ook, een langlaufer geniet

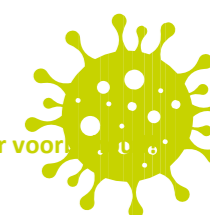
# 10

weet, opent het deuren voor je, want de loipe te vinden. ook directeuren zijn tegenwoordig in

In de loipe dwing je respect af. En wie

## MARATHON KALENDER 2021

Vanwege het corona-virus zijn alle activiteiten onder voor



49

Check de websites voor actualiteiten.

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
<b>DECEMBER</b>			
19	La Venosta	20+30 KL	www.lavenosta.com
<b>JANUARI</b>			
8-9	Bedrichovsky Night Light	17,5+35 KL	www.ski-tour.cz
9	Kaiser Maximilian - Seefeld	60 KL+SK	www.kaisermaximilianlauf.com/de/
9-10	Bessans	42+21 SK, 30 KL	www.marathonskitour.fr/evenement/detail/758
10	Attraverso Campra	21 SK	www.campra.ch/
13-17	NK	7,5+25 SK, 10 KL	www.nskiv.org/event/noords-festival
15/17	Ramsauer-Dachstein	2 SK, 12+30 KL, 15+42 SK	www.tour-de-ramsau.com/en
16	Pustertaler	60 KL	www.ski-marathon.com
16	La Diagonela	30 KL	www.ladiagonela.ch
16-17	Zadovska	30 KL, 30 SK	www.ski-tour.cz
17	Planoiras Lenzerheide	12+25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
17	Les belles combes	40 KL	www.lesbellescombes.fr
23	Kammlauf	26 SK, 26+50 KL	www.kammlauf.de
23-24	Toblach Cortina	32 SK, 42 KL	www.dobbiacocortina.org

23-24	Dolomitenlauf	20+42 KL, 20+42 SK	www.dolomiten-sport.at
24	Rothenthurmer Volksskilauf	23 SK	www.volksskilauf.ch/
24	Lemming loppet	21+42 SK	www.lemming-loppet.de
27/31	La Foulée Blanche	42 SK	www.lafouleeblanche.com
28	Lavazelloppet	22 KL	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
29-30	Karlovska	10+25+50 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
30	Steiralauf	25+50 SK, 30 KL	www.steiralauf.at
30-31	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25 KL, 35+55SK	tannheimertal.com/tannheimer-tal/veranstaltungen/highlights/ski-trail/
30-31	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25 SK, 30KL	www.bielastopa.sk
31	Marcialonga	70+45 KL	www.marcialonga.it
31	Surselva Sedrun	25 SK	www.surselva-marathon.ch
<b>FEBRUARI</b>			
5-7	Marcia Gran Paradiso	25+45 KL, 25 SK	www.marciagranparadiso.it
6-7	Orlicky Maraton	20 SK, 10+20+40 KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
6-7	König-Ludwig-Lauf	21+50 SK, 21+50 KL	www.koenig-ludwig-lauf.com/
7	Kandersteg, CH	10+21 SK	www.kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
12/14	Jizerka Padesatka	30 SK, 10+25+50 KL	www.jiz50.cz

13	Schwarzwald	100+60 KL, 100+60 SK	www.fernskiwanderweg.de
13	Orsa Gronklitt Skimarathon	42+21 KL	www.orsask.se/varatavlingar/orsagronklittskimarathon
13-14	Transjurassienne	25+56 KL, 25+48+68 SK	www.transjurassienne.com
13-14	Engelbrektsloppet	30+45+60 KL	www.engelbrektsloppet.com
13-14	Koasalauf	28+50 SK, 28+50 KL	www.koasalauf.at
14	Erzgebirgs	10+21 SK, 21+42 KL	www.erzgebirgs-skimarathon.de
14	Einsiedler Skimarathon	25 SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
14/21	Tartu	31+63 KL	www.tartumaraton.ee
20-21	Rennsteig	15 SK, 15+30 KL	www.rennsteig-skilauf.de/rennsteig-skilauf/start/
20-21	Gsiesertal	30+42 SK, 30+42 KL	www.valcasies.com
20-21	Karluv beh	22 sk, 22+45 KL	www.stopaprozivot.cz/en/
21	7-Mila	74+40+24 KL	www.7-mila.se
21	Franches Nordique	10+30 SK	www.sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
21	3 Taler lauf	15+30 SK, 11+33 KL	www.achensee.com/events/winter-events/achensee-3-taeler-lauf/
27-28	Sumavsky Skimaraton	23+45 KL, 23+46 SK	www.skimaraton.cz
27-28	Finlandia	20+32+50 SK, 20+32+50 KL	www.finlandiahihto.fi
<b>DATUM</b>	<b>WEDSTRIJD</b>	<b>AFSTAND(EN)</b>	<b>WEBSITE</b>
27-28	Jelyman	10 SK, 20+40 KL	www.ski-tour.cz/en/jelyman/r6
27-28	Gommerlauf	21+42 SK, 21 KL	www.gommerlauf.ch
28	Notschreilauf	10+20 SK, 10+20 KL	www.notschrei-lauf.de

## MAART

5	Vasaloppet	30+45+90 KL	www.vasaloppet.se
5/7	Bieg Piastow	30 SK, 25+50 KL	www.bieg-piastow.pl
6-7	Ganghofer	20+42 SK, 25+50 KL	www.seefeld.com/ganghoferlauf/de
7	Mara Les Rosses/Ste Croix	22+42 SK, 22+42 KL	www.ski-mara.ch
7/13	Pirkan hiito	90+52+45 KL/SK	www.pirkankierros.fi
13	Jyvaskylä Skimarathon	30+50 SK, 30+50 KL	www.jyvaskylaskimarathon.fi/
13	Arefjallsloppet	35+65 KL	www.arefjallsloppet.se
14	Engadin	17+21+42 SK	www.engadin-skimarathon.ch
20	Vuokatti Hiihto	50+30+20 SK+KL, 100	www.haastaitesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english
20	Birkebeiner	28+30+54 KL	www.birkebeiner.no
20-21	Skadi	17+32 SK, 24+42 KL	www.skadi-loppet.com
21	Le marathon des Glieres	22+42 SK	www.marathondesglieres.com
27	Tornedalsloppet	23+45 KL	www.tornedalsloppet.se
27	Galtür Cross Country Climb	12,4+21,3	galtuer.com/de/Events/Sport-Highlights/Galtuer-Nordic-Volumes

## APRIL

10	Reistadlopet	34+50 KL	www.reistadlopet.no/
13/17	Lapponia	60/30,50/25,80 SK, 40KL	www.lapponiahihto.fi
17	Ylläs-Levi	70 KL	www.yllaslevi.com/

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

[www.noordsesporten.nl](http://www.noordsesporten.nl)

# NOORDSE SPORTEN AGENDA

Zaterdag 24 oktober	Vasa Sport – Kromme Rijn Loppet [rolski]	
Zondag 1 november	Troll Rol – Rolski & Cross skate tocht	
Zondag 1 november	LLV Gouda – open dag/proefflessen	
Zondag 8 november	SLT – Bergzicht klassiek [rolski klassiek]	*HCN*
Zondag 6 december	Vasa Sport – Utrechtse Heuvelrug Loppet [rolski klassiek]	
	LLV Gouda – open dag/proefflessen	
Zondag 13 december		
Zaterdag 19 december	LLV Gouda – Wintertriatlon [hardlopen, MTB, langlauf]	*HCN*
9 t/m 16 januari 2021	NSkiV & Vasa Sport - Noords Festival [langlauf]	
Zaterdag 16 januari	Dachstein Classic – NK marathon [langlauf klassiek]	*HCN*
Zondag 17 januari	Dachstein Skate – NK marathon [langlauf skate]	*HCN*
Er worden nog meer evenementen georganiseerd in 2021.		
Houd de Noordse Sporten Agenda in de gaten of meld je aan voor updates.		
Zie <a href="https://noordsesporten.nl/agenda-lijst">https://noordsesporten.nl/agenda-lijst</a>		







## VASA SPORT DE LANGLAUF SPECIALIST IN REIZEN, SHOP EN EVENTS



Langlaufen

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](http://www.vasasport.nl/winterreizen).



Backcountry/  
Toerlanglaufen

### Het hele jaar en overall 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](http://www.vasasport.nl) wat er allemaal te doen is.



Snowshoën

### Specialist voor goed en betaalbaar langlauf- en rolskimateriaal

Goed passend materiaal is essentieel om plezier te beleven aan het lang - laufen. 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](http://www.vasashop.nl) voor ons assortiment en openingstijden.



Rolskiën en  
Skiken

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

# VASA SPORT

SPORTIEVE REIZEN BEGINNEN HIR

Bredeweg 9a  
3945 PD Cothen  
0343 - 56 28 00

✉ [info@vasasport.nl](mailto:info@vasasport.nl)  
🌐 [vasasport.nl](http://vasasport.nl)  
🌐 [vasashop.nl](http://vasashop.nl)