

LANGLAUF

MAGAZINE #7



**UITSLAGEN
MARATHONCUP
2016: NIEUWE
WINNAARS**

**VAN MARATHON
TOT HUTTENTOCHT:
ALS JE MAAR
GENIET!**

**GERICHTE
TRAINING EN
GOEDE VOEDING:
KRACHTIGE
MOTOR**

VERZEKERD
VAN EEN
ONBEZORGDE
WINTERSPORT

WINTERSPORT.NL/VERZEKERING



Snowboardster Nicolien Sauerbreij
Olympisch goud 2010



Nederlandse
Ski Vereniging

COLOFON

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

MEDIA PARTNER



HOOFDREDACTIE

Do Witteman

REDACTIEADRES

info@langlaufen.nl
t.a.v. redactie Langlauf Magazine

REDACTIE

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

MARATHONCUP

Edward Jacobs

FOTOGRAFIE

Ronald Hoogendoorn, Martien de Vries, Herman Hof, George Vedder, Martin Leijn, Astrid de Wit, Vasasport e.a.

CARTOGRAFIE

Menno Faber

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

Terwijl ik dit schrijf is het midden in de zomer en ik denk alweer aan het komende langlaufseizoen. Hoe ga ik het dit jaar aanpakken? Meedoen aan één of meerdere marathons? Of 'gewoon' een weekje langlaufen?

Met de Olympische Spelen nog op mijn netvlies weet ik één ding zeker: bij sport zijn een goede voorbereiding én plezier van het grootste belang! Tijdens een huttentocht geniet je bijvoorbeeld meer als je ontspannen kan afdalen en je conditie op orde is. Me goed voorbereiden doe ik in Nederland bij mijn langlaufvereniging. Daar kan ik langlaufen op de borstelbaan en rolskiën. En daar kan ik een allround trainingsprogramma volgen met core stability, hardlopen, nordic walken of mountainbiken. En marathonlanglaufers kunnen zich in clubverband klaarstomen voor hun uitdagingen. Kortom, je kunt je prima voorbereiden in Nederland en een vereniging kan daaraan veel toevoegen!

Bij optimaal voorbereiden hoort natuurlijk ook sneeuw. Soms vind je dat al heel dichtbij huis, bijvoorbeeld in Duitsland. Mooi om snel een paar dagen te gaan trainen! De redactie heeft tips voor je.

De agenda bevat de marathons voor het seizoen 2016-2017 én activiteiten die de verenigingen in Nederland organiseren. Enkele redactieleden hebben alle uitslagenlijsten van marathons nagespeurd op Nederlandse deelnemers. Dat zijn er 223, ondanks het afgelasten van een aantal wedstrijden.

Dit Langlaufmagazine is gemaakt voor en door langlaufers. Zij weten als geen ander wat belangrijk is in de voorbereiding: voeding, training, techniek, en lezen over ervaringen van medesporters.

Nog even terugkomend op de Olympische Spelen: wat is dat toch een bron van inspiratie! Je wordt er gewoon door opgezweept en aangemoedigd om te gaan trainen. En mochten de Spelen niet (meer) voor je zijn weggelegd, dan is er die andere wedstrijd: de Masters. Daar kan je ook het Olympische gevoel ervaren. Zo'n internationale wedstrijd moet je een keer meegemaakt hebben. Je hoeft je niet te kwalificeren; aanmelden is voldoende. Leef je eigen Olympische droom en doe mee! Je kunt er zelfs menig Olympiër tegenkomen. Veel succes gewenst en geniet van je sport!

Veel leesplezier!

Do Witteman



Voorwoord

4



Jos Verest verheugt zich op de Masters in Zwitserland

6

Langlaufen in Nederland

8

Langlaufen, een sport voor iedereen: de verschillende vormen en de materiaalkeuze

9

Erik Werson's Diabetes-Challenge: Vasaloppet

15



Superfit de winter in?

16



Een trektocht in Finland, een prachtige vakantie!

20



Waddentoer: eilandhoppen op rolletjes

22

Annekarlijn's progressie én verslaving!

24

Marathoncup 2016

27

Heb ik langere stokken nodig voor het dubbelstokken?

32



Duitsland met de D van dichtbij!

34



Hoe haal je met voeding het beste uit je sport?

37

Het Jeugd WK biatlon

41

Marathonkalender, Nordicsportsagenda

42

JOS VEREST VERHEUGT ZICH OP DE MASTERS IN ZWITSERLAND

De Masters World Cup (MWC) is 'de wedstrijd' voor senioren, vanaf 30 jaar. In 2017 wordt deze dichtbij huis gehouden: in Klosters, Zwitserland. Jos Verest roept de Nederlandse langlaufers op mee te doen. Zo biedt de Masters een tweede piekmoment. Eerst in januari meedoen aan het NK, daarna in maart aan de Masters. Jos denkt zelfs dat Nederland dit jaar met een sterke heren-estafetteploeg mee kan doen!

'Ik heb een aantal keren meegedaan aan de Masters, afgelopen jaar nog in Vuokatti, Finland. Het is een fantastisch georganiseerd evenement. De beste organisatie van een wedstrijd die je ooit hebt gehad! Altijd met een conditioneel uitdagend parkoers, flink wat hoogtemeters en fijne afdalingen. En wedstrijden worden ingedeeld op basis van leeftijdscategorieën (per 5 jaar), geslacht en techniek. Zo sta je altijd vooraan in het startvak omdat men bij de start twintig sporen heeft en er per categorie meestal 20-70 mensen starten! Deelnemen kan vanaf 30 jaar, de oudste groep is 80-85 jaar. Ze zijn altijd doorgegaan met sporten, want: *if you don't use it, you loose it*.'

ÉCHT INTERNATIONAAL

Het organiserende land levert altijd veel deelnemers. Daarnaast zijn Rusland en Italië altijd zwaar vertegenwoordigd. Er doen wel meer dan 20 landen mee. Ook uit Australië, Amerika, Canada komen er deelnemers. Ik verwacht er wel zo'n 1200 in totaal. Het leuke is ook dat je mensen terugziet van andere evenementen.

Jos: 'Ik kwam een Engelsman tegen, tegen wie ik jaren geleden rolskiede. En ook twee Duitsers en een Deen van sneeuumarathons. Tijdens de MWC-wedstrijden leer je je directe concurrenten ook goed kennen.'

GOED VOORBEREIDEN

Jos geeft aan dat hij zijn basis in de zomer gelegd heeft. Daarom fietst hij veel. Dit jaar deed hij onder andere de Italiaanse Maratona (140 Km en 4000 Hm). Met dit soort activiteiten leg je de basis voor de winter. En nog een advies: ga een techniektraining doen. Dat doet hij bij de winteropening van Vasa in Livigno, waar je direct je conditie kan testen in La Sgambeda marathon. 'Ook train ik meer op snelheid en op niet of minder remmen bij moeilijke

omstandigheden. Als je meer op sneeuw traint, ben je minder bang en krijg je meer vertrouwen in de snelheid. Dat is ook meteen ons probleem als Nederlanders zonder 'thuisneeuw'. Ook op de start moet je oefenen anders ski je na de start gelijk achteraan. In het begin moet je mee zonder je op te blazen!'

VEEL GELEERD VAN OBERWIESENTHAL

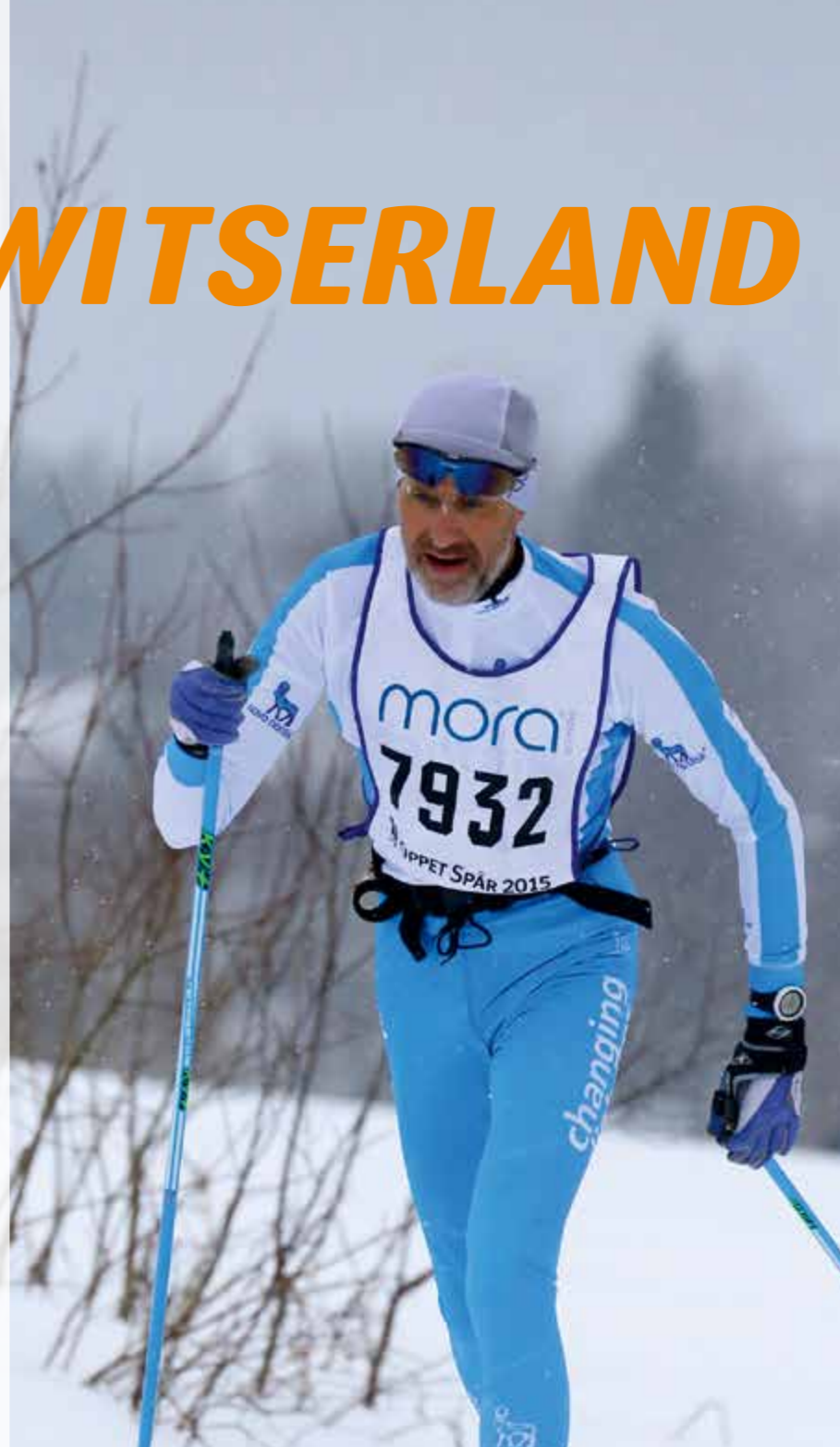
Jos baseert deze tips op zijn ervaringen bij zijn eerste Masters. Hij zal dat nooit vergeten. 'Ik zat in een druk bezette categorie. (65 deelnemers). Na de eerste bocht keek ik om me heen, maar iedereen was al weg. Gedurende de wedstrijd heb ik me naar voren gewerkt maar ik bleef toch hangen rond de 40ste plaats. Bij het NK win ik vaak mijn leeftijdscategorie en na de start ben ik na de eerste bocht zeker bij de eerste tien. Maar bij de Masters zag ik niemand meer.' Met een heel zwaar parkoers is Jos het afgelopen jaar in Finland 13e geworden op de lange afstand, 45 km klassiek. 'Niet geweldig, maar volgens een ingewijde is dat de hoogste klassering van een mannelijke Nederlander tijdens de Masters! Het niveau is aanzienlijk hoger dan het NK.'

TRAINEN VOOR DE WEDSTRIJD OF WEDSTRIJD OM VOOR TE TRAINEN

'Weet je waarom ik met wedstrijden meedoe? Dat is om mezelf voor de gek te houden dat ik voldoende train. Inmiddels vind ik trainen leuker dan de wedstrijden maar ik schrijf me in voor de wedstrijden als stok achter de deur om te trainen! Het afgelopen seizoen heb ik zeven marathons gedaan. De leukste waren de Masters en de marathons waar het niet zo druk was. Dan kan je ook nog van de omgeving genieten!' Voor 2017 heeft hij het al uitgestippeld. Eerst Livigno, om aan zijn techniek te werken. En dan twee keer pieken; eerst in januari het NK en zes weken later de Masters!

NU DENKT DE LEZER: WAT HEB IK DAAR TE ZOEKEN?!

Jos glimlacht als deze vraag hem gesteld wordt. 'Ja, je hebt wel een historie nodig, een sportachtergrond, liefst van enkele jaren. En je kan jezelf een doelstelling meegeven. Mijn doelstelling afgelopen MWC was bij de voorste helft eindigen. Podiumplaatsen zitten er voor de meesten van ons niet in, daar is het niveau te hoog voor. Hoewel het bij de vrouwen wel makkelijker is om hoog te eindigen omdat sommige categorieën dun bezet zijn (bijv. bij de



'Een échte langlaufer heeft minstens één keer de MWC meegemaakt!' Dat is Jos' belangrijkste boodschap.

30-35-jarigen waren er dit jaar vier starters). Maar gun jezelf eens een prachtige wedstrijdweek!' Het belangrijkste voordeel vindt Jos dat je in een marathon start met een gering aantal deelnemers! Er zitten wel meer mensen op het parkoers, want andere leeftijdscategorieën starten vijf of tien minuten voor of na je, maar ze lopen niet in de weg! Je hebt niet die stress van die duizenden of honderden gelijkstartende deelnemers zoals in andere marathons. Dat is een gigantisch voordeel! Er zijn drie verschillende afstanden: 10, 30 en 45 km voor mannen en 10, 15 en 30 km voor vrouwen (boven de 60-70 jaar kortere afstanden). Deze wedstrijden leg je af op vrijwel hetzelfde parkoers zodat je in de loop van de week het parkoers goed leert kennen! Zo kan je de beklimmingen in de laatste wedstrijd goed aanvallen en zijn de afdalingen inmiddels makkelijk! Je kunt per wedstrijd kiezen welke techniek je doet: skaten of klassiek.

DOE EENS GEK! DOE MEE!

Jos merkt op dat veel mensen steeds naar dezelfde wedstrijden gaan. Ze vallen terug op dingen die ze tien of twintig jaar geleden hebben gedaan. Degenen die de Masters nog niet hebben ervaren, roept hij op iets nieuws te proberen.

ESTAFETTE

Nederland heeft vaak niet voldoende deelnemers om een estafetteploeg op te stellen. Maar in Zwitserland kunnen we wel met een goed team starten! Onze toplopers zijn nu ook op leeftijd en Jos heeft gehoord dat een aantal er wel >

KLOSTERS MASTERS WORLD CUP 2017

LEEFTIJDSCATEGORIEËN

Er zijn 12 leeftijdscategorieën van vijf jaar.
Van M/V 01 = 1986-1982 (30-35 jaar) tot
M/V 12 = 1931 en ouder.

AFSTANDEN

Afstanden vrouwen 30-69 jaar: 10, 15, 30 km;
70 jaar en ouder: 5, 10, 15 km; skate of klassiek
Afstanden mannen: 30-74 jaar: 10, 30, 45 km;
75 jaar en ouder: 5, 10, 15 km; skate of klassiek
Estafette 5 km: 2 klassieke lopers, 2 skaters.

PROGRAMMA

Donderdag 2 maart: aankomst
3 maart: training en openingsceremonie
4 maart: start van de wedstrijden
Donderdag en vrijdag laatste
wedstrijden (afhankelijk van techniek)
en afsluitend banket op vrijdag.
Zondag 12 maart georganiseerd
deelnemen aan de Engadiner (€ 85,-).

www.mwc2017.com



Gezina Perkaan, teamcaptain van de Nederlandse ploeg. Zij regelt verblijf en neemt deel aan de wedstrijdvergaderingen. Voor inlichtingen en aanmelden: gezinaperkaan@gmail.com

> oren naar heeft om mee te doen! Het is prachtig als zij zich kunnen meten in een internationaal veld in hun eigen leeftijdsklasse. Bij het NK lopen zij vooraan; bij de Masters krijgen ze te maken met echte competitie.

FEEST IN KLOSTERS

Het leuke van Klosters is dat het zeker doorgaat. Indien nodig kunnen de wedstrijden naar een hoger gelegen parkoers worden verplaatst. Het is een heel gezellig dorp. Start en finish zijn middenin het dorp. Je komt er tijdens de wedstrijd ook meermalen door de arena. Dat is ook leuk voor het publiek. Het wordt een écht feest!

TEAMCAPTAIN GEZINA PERKAAN

Gezina Perkaan begeleidt al vele jaren de Nederlandse ploeg. Zij kent heel veel mensen en dat werkt positief. Ze weet de weg. Ze heeft een goed netwerk opgebouwd binnen de MWC. Ze is in Klosters geweest en heeft al een optie op een hotel genomen.

REDENEN GENOEG OM NÚ MEE TE DOEN MET DE MASTERS WORLDCUP

- Dichtbij: in Zwitserland. Er is al een optie op een betaalbaar onderkomen.
- Korte reistijd en met eigen vervoer mogelijk.
- Het wedstrijdparkeers is worldcupwaardig; prachtig en uitdagend, maar niet te moeilijk.
- Je start in kleine groepen binnen je leeftijdscategorie. Bijna altijd op de eerste rij!
- Het is sneeuwzeker: er zijn uitwijkmogelijkheden naar hoger gelegen gebieden.
- Deelnemen kost € 200,-. Hiervoor krijg je deelname aan drie/vier wedstrijden; gebruik van alle faciliteiten, deelname aan de openings- en eindceremonie en het afsluitende banket.
- Mogelijkheden om na de Masters makkelijk deel te nemen aan de Engadiner marathon om zondag 8 maart. (vervoer wordt ook geregeld).

In 2018 is de MWC in Minneapolis, Amerika.

LANGLAUFEN IN NEDERLAND



LANGLAUFEN, EEN SPORT VOOR IEDEREEN

DE VERSCHILLENDE VORMEN EN DE MATERIAALKEUZE



De redactie van het Langlauf Magazine kwam met het verzoek of ik een artikel wilde schrijven over 'wat langlaufen is'? Waar moet ik beginnen, was toen mijn gedachte. Eerst maar eens googelen op Wikipedia. Wikipedia zegt: *'Langlaufen is een manier van voortbewegen op latten door de sneeuw. Het wordt in de winter als sport beoefend en is ook een Olympische sport. Het is lopen en glijden op latten in vlak of licht glooiend terrein. Behalve twee (langlauf)ski's, heeft men ook twee stokken nodig.'* Deze zeer algemene omschrijving klopt natuurlijk aardig, maar echt duidelijk vind ik het niet.

Wie al iets van langlaufen heeft gezien, weet dat er tegenwoordig twee technieken zijn, de klassieke stijl en de skating-stijl. De skatingstijl is ontstaan in de jaren '80 toen atleten er achter kwamen dat je met een zijwaartse afzet een hogere snelheid kon ontwikkelen én dat je dus ook geen afzetwax nodig hebt.

De klassieke stijl beoefen je in de loipe en door de FIS is de regel opgesteld dat er daarbij geen skatebewegingen gemaakt mogen worden. Dit is gedaan om deze stijl ook te behouden. De klassieke stijl is natuurlijk de oervorm van het

langlaufen. En de component afzetwax geeft ook wel een bepaalde sjeu aan 'onze' sport. Het blijft toch lastig om de juiste afzetwax te vinden onder bepaalde omstandigheden. Het is onder andere daarom dat steeds meer toppers op de marathon alleen nog maar dubbelstokken. Maar ook daar is recentelijk een FIS congres over geweest om dat in ieder geval op de wereldbekerwedstrijden aan banden te leggen.

IN WELKE DISCIPLINES KOM JE LANGLAUFEN TEGEN?

Naast de wedstrijddisciplines binnen de FIS (internationale skibond) waar ik later op terugkom, komt langlaufen ook in 'multisporten' voor en dan vooral de biatlon en de wintertriathlon. Biatlon is een hele grote sport. Vooral in Duitsland waar tienduizenden mensen naar de World Cups komen kijken. Biatlon is een sport met twee onderdelen waarbij het tweede onderdeel, het schieten, voor veel spanning zorgt. Er wordt met het schieten regelmatig gemist en de betere langlaufers zijn niet altijd de beste schutters. Zo ontstaat binnen de wedstrijd veel spanning want na één schietbeurt kan het hele veld weer totaal door de war zijn. Wintertriathlon bestaat uit de onderdelen lopen, mountainbiken en langlaufen. Wij, Nederlanders, kennen vooral de wintertriathlon met schaatsen. Maar mondiaal gezien is de wintertriathlon met langlaufen veel groter dan de Nederlandse variant. Er is zelfs sprake van geweest dat de wintertriathlon een onderdeel van de winterspelen zou worden. Maar om tot de Olympische Spelen toegelaten te worden, moest het toch een andere format hebben. Nu worden de pijlen gericht op de onderdelen snowshoe- >

> running, schaatsen en langlaufen. Echte wintersporten die in een winterse omgeving natuurlijk ook een prachtig plaatje opleveren!

Voor het merendeel van de mensen gaat het helemaal niet om wedstrijden, maar om de beleving oftewel het genieten in de sneeuw van een prachtige sport. De meeste Nederlanders vinden het heerlijk om tochten te lopen in de loipes in prachtige gebieden in Oostenrijk, Duitsland, Italië, Zweden of Noorwegen. Heerlijk om een dag in de sneeuw met de elementen om te gaan en zo je kilometers te maken over die prachtig geprepareerde loipes. Zoek je wat meer avontuur dan ga je backcountry skiën en trek je de brede ski's aan. Je trekt dan zelf je sporen door het landschap en je kunt ook van hut naar hut trekken met GPS of kaart en kompas. Het mooie aan langlaufen is ook dat er voor elke doelgroep een vorm bestaat. Kun je niet zo hard, of durf je niet zo hard dan ga je lekker skiwandelen. Langlaufparcoursen bestaan er in alle soorten en maten met steile klimmen en afdalingen maar ook heerlijk vlakke loipes in de dalen.

WELKE WEDSTRIJDVORMEN BESTAAN ER BINNEN HET LANGLAUFEN?

Naast het langlaufen bestaat ook de noordse combinatie, die bestaat uit schansspringen en langlaufen. In het langlaufen en de noordse combinatie kennen we de wereldbeker. Dat is een trofee die wordt toegekend aan de atleet die gedurende één seizoen de meeste punten heeft verzameld op de verschillende wedstrijden die meetellen voor de beker. De wedstrijden die meetellen, kennen verschillende vormen. Daar is de laatste jaren veel in veranderd om het langlaufen aantrekkelijker te maken als kijksport.

Kende je vroeger de 5 km, de 10 km, de 30 km en de 50 km en vooral de Gundersen start, tegenwoordig zijn er andere onderdelen en afstanden. De Gundersen start hield in dat er eerst een klassieke wedstrijd geschied werd. Daar werd een klassement van gemaakt en met het tijdsverschil werd de volgende dag gestart. De winnaar ging dus als eerste van start en de rest van het veld met de tijdsverschillen van de dag ervoor jagend op de deelnemers voor hen. Bij biatlon wordt deze startmethode nog steeds gebruikt, ook omdat door het schieten het veld nogal vaak door elkaar gehusseld wordt. Zo kan een atleet van plaats 20 toch nog tweede worden.

Binnen het langlaufen kennen we naast de wereldbeker ook de sprintwereldbeker. Deze werd voor het eerst ingevoerd in '96-'97 en werd in '00-'01 gewonnen door een Noorse Nederlander: Jan Jacob Verdenius! Helaas skiede Jan Jacob toen niet meer voor Nederland maar voor Noorwegen.

Naast de wereldbekerwedstrijden is er elk jaar ook de Tour



de Ski. Sinds 2006/2007 wordt deze wedstrijd gehouden. In één week worden verschillende wedstrijden op verschillende locaties gehouden waarin sprintwedstrijden en langeafstandswedstrijden worden gecombineerd. Met als afsluiting de klim in Val di Fiemme van de Alpe Cermis, een verschrikkelijk steile skipiste waarbij uiteindelijk de sterkste klimmer wint. Petter Northug was vaak de favoriet maar hij is al vier keer tweede geworden omdat hij niet de beste klimmer is.

De mooiste wedstrijden binnen het langlaufen vormen de estafettes. Deze worden vaak gewonnen door de Noren maar vaak wel met een daverend spectaculaire eindsprint. Als er een ander land wint dan is dat meteen een sensatie, zoals bij het WK langlauf in Ramsau in 1999 waar Christian Hoffmann de Noor Thomas Alsgaard wist te verslaan in de eindsprint.

Een van de nieuwe, moderne wedstrijdvormen is de teamsprint, waar tweetallen verschillende ronden achter elkaar afleggen. Het mooie aan de teamsprint is dat er steeds wisselingen zijn. Je kan een sterke langlaufer hebben die met een iets mindere langlaufer meedoet waardoor je steeds wisselingen krijgt in de volgorde.

Naast de wereldbekerwedstrijden hebben we binnen het langlaufen ook nog de marathons.

Het mooie aan marathons is dat iedereen zich met elkaar kan meten, van topper tot recreant, en dat iedereen hetzelfde parcours aflegt. Onder de marathons zijn er vooral bij de Worldloppetwedstrijden een paar klassiekers zoals de Vasaloppet, de Birkebeiner en de Engadiner. Het is echt een beleving om met zo velen aan de start van

een grote marathon te staan. Voor de echte fanatici is er ook het Worldloppetpaspoort. In dit paspoort kun je al je resultaten laten bijschrijven en door races op verschillende continenten te doen kun je een worldloppetmastermedaille verdienen.

WELKE MATERIAALVERSCHILLEN ZIJN ER VOOR DE VERSCHILLENDE VORMEN VAN LANGLAUFEN?

De meeste langlaufers weten wel dat er een verschil is tussen een klassieke ski en een skating ski. Maar wat nu precies de verschillen zijn, weet zeker niet elke langlaufer, laat staan het verschil tussen no-wax, vellen, BC, wax, cruisers en short cut ski's. Kortom tijd om dat eens te verduidelijken! Het verschil tussen skating ski's en klassieke ski's is vooral de lengte en de spanning. Skating ski's zijn zo'n 10-15 cm korter dan de 'standaard' klassieke ski's. De spanning van een skating ski is veel hoger dan die van een klassieke ski. Een klassieke ski heeft alleen in het midden een relatief hoge spanning die zodanig moet zijn dat wanneer je je volle gewicht op één voet zet, de ski in de sneeuw wordt gedrukt. Hierdoor druk je de schubben of de afzetwax in de sneeuw waardoor je kan afzetten. De voor- en achterspanning zijn bij klassieke ski's relatief laag. Dit heeft er mee te maken dat anders de spanning te hoog wordt om goede grip te krijgen. Daarnaast glijd je bij de klassieke technieken veel op twee benen zoals bij de dubbelstok- en bij de dubbelstok met beenafzettechnieken.

Bij een skating ski moet de spanning over de hele ski een stuk hoger zijn omdat je eigenlijk bijna altijd op één been glijdt. Alleen in de afdaling glijd je op twee benen. Een



ander punt is dat je bij skating een veel langere afzet maakt doordat je zijwaarts afzet. Je bouwt als het ware de druk op door vanuit je knie te strekken naar de zijkant. Hierdoor kun je heel veel kracht kwijt en de afzettijd kan wel een paar seconden zijn terwijl dat bij de klassieke stijl maar een tweitiende van een seconde is. In ieder geval is de afzet bij klassiek kort en heel fel.

Bij de marathons zie je dan ook verschillende filosofieën over welke ski's het beste zijn om mee te dubbelstokken. Sommige teams kiezen voor skatingski's, andere kiezen voor klassieke ski's met lange lengtes want een langere ski is meestal sneller. De spanning is ook belangrijk voor de handling en de feedback die de ski geeft bij een explosieve dubbelstok. De grote merken komen zelfs met klassieke ski's die speciaal geschikt zijn voor dubbelstokken.

Een ander belangrijk verschil tussen klassieke ski's en skating ski's is dat skatingski's meer getailleerd zijn. Skating ski's moet je meer kunnen sturen om een zo optimaal mogelijke zijwaartse afzet te krijgen. Daarvoor hebben fabrikanten verschillende tailleringen bedacht en elk merk heeft zijn eigen filosofie. Bij klassiek zie je geen verschillen. Ze hebben allemaal dezelfde taillering of eigenlijk meer een gebrek aan taillering. Bijna alle ski's lopen van 41-44-44. Oftewel aan de voorkant zijn ze 41 mm breed, naar het midden en de achterkant worden ze 44 mm breed. Voor de loipe is de taillering ook helemaal niet nodig. Alleen bij bochten waar je zijwaarts moet stappen kan een taillering voordeel bieden omdat de ski beter stuurt. Sommige merken hebben hun klassieke ski's wel getailleerd gemaakt maar of dat echt voordelen biedt is maar zeer de vraag. >

Haal meer uit je langlaufvakantie

KOM TRAINEN BIJ BEDAF

www.bedaf.nu



Wat is er leuker om goed voorbereid op langlauflatten in de sneeuw te staan. Je kunt hiervoor prima terecht bij Langlaufvereniging Bedaf in Uden. Onder begeleiding van onze gecertificeerde langlauftrainers leer je de basistechnieken en werk je aan je conditie.

Beginners en half gevorderden

Ben je een beginner of wil je je techniek oprispen? Dan kun je bij ons 5 lessen volgen voor een bedrag van € 60,-. Meld je aan via lessen@bedaf.nu. We nemen dan contact met je op en maken een afspraak.

Gevorderde en wedstrijdlanglaufers

Ben je een gevorderde langlaufer en/of wil je je goed voorbereiden op een wedstrijd? Dan heb je de mogelijkheid om mee te trainen met Bedaf op zondagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur. Je koopt een 'strippenkaart' met 10 trainingen voor een bedrag van € 60,-. Meld je aan via: hoofdinstruc-teur@bedaf.nu. Je ontvangt dan van ons meer informatie.

Jeugd

Ben je 18 jaar of jonger? Dan kun je meetrainen met onze jeugdleden op woensdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur.

Voor een 'strippenkaart' met 10 trainingen betaal je als jongere het gereduceerde tarief van € 35,-. Aanmelden doe je via: hoofdinstruc-teur@bedaf.nu.

Inclusief materiaal en deskundige begeleiding

Let op: de kosten voor trainingen en lessen zijn inclusief het gebruik van langlauflatten, schoenen en stokken.

Kunststofloipe en zandheuvels

Op zondagmorgen en woensdagmiddag trainen we op onze kunststofloipe en op de zandheuvels in de omgeving van Bedaf. Op de kunststofloipe kun je alle basistechnieken van het klassieke langlaufen aanleren of verbeteren, zoals het diagonaal lopen, dubbelstokken, spoor wisselen, stijgen en afdalen. Op de zandheuvels train je kracht en uithoudingsvermogen.

Waar zitten wij?

Je kunt ons vinden aan de Schansweg in Uden, ongeveer 100 meter voorbij Gasterij de Pier en naast huisnummer 3.

DOE JEZELF EEN PLEZIER EN REIS 'LANGLAUFFIT' AF NAAR DE SNEEUW



> De laatste jaren zit er vooral veel ontwikkeling in het gewicht van de ski's. Deze worden elk jaar lichter en het gewicht voor een set langlaufski's ligt al onder de kilo.

Waar het bij de wedstrijdski's vooral om gewichtsverschillen gaat (wie maakt de lichtste ski?), is er bij de ski's voor de recreatieve langlaufer veel meer ontwikkeling. Naast lengte en taillering denken fabrikanten ook veel na over hoe je een nog beter afzet krijgt zonder dat je daarvoor afzetwax hoeft te gebruiken. De no-wax ski bestaat al jaren maar ook binnen dit segment zijn er grote verschillen.

Zo zijn de recreatieve ski's een stuk korter geworden. Dat is een aantal jaren geleden ingezet door de cruiser, een soort van fitness-ski die vooral korter was met een hippe ronde neus en niet van die lange punten aan de voorkant. Daarna is ook de shortcut gekomen. Een kortere ski gebaseerd op de cruiser maar in meer lengtes verkrijgbaar dan de cruiser die alleen verkrijgbaar is in S, M, L en XL.

De shortcut is in 5 cm olopend verkrijgbaar. Zo krijg je in plaats van een ski van 2.10 meter een ski met lengte 1.92. Toch zo'n 18 cm korter, wat de wendbaarheid natuurlijk ten goede komt. Net wat makkelijker spoor wisselen of een bochtje stappen.

Ook in de afzet met schubben is weer meer ontwikkeling. Zo heeft Fischer nu naast de dubbelcrown en de singlecrown ook de glidingcrown. Dit om een nog betere glij te krijgen en grip op die plekken waar het nodig is.

Een andere ontwikkeling voor de afzet zijn de skinski's. Degene die al langlaufen sinds de jaren '70 zal ze zich nog wel herinneren, ski's met korte stijgvellen in het midden. Zoals zo vaak is het wiel weer opnieuw uitgevonden. De skifabrikanten hebben in de loop van de jaren steeds meer controle gekregen over het maken van de juiste spanning in een ski. Dat opende voor de skinski's weer betere mogelijkheden. Ook de stijgvellen zijn van betere kwaliteit dan jaren geleden. Het voordeel van deze ski's is de ongelofelijke grip die je hebt met de ski. In veel omstandigheden en vooral bij ijzige omstandigheden is de grip beter dan die van schubbenski's. Een ander groot voordeel is dat de ski's veel minder geluid maken en dat je af bent van het irritante gezoem dat schubbenski's nog wel steeds maken. Zijn er dan geen nadelen? Eén nadeel is misschien dat ze iets langzamer zijn dan snelle schubbenski's. Maar voor de meeste recreatieve langlaufers maakt het qua snelheid weinig verschil met de schubbenski's die bij hun techniek passen.

Voor de waxskiërs zijn er de laatste jaren ook nog wel wat ontwikkelingen. Als je altijd naar Noorwegen gaat dan ben je meestal met waxski's opgevoed. In Noorwegen is het bijna 'not done' om met een schubbenski te langlaufen. De omstandigheden lenen zich vaak ook heel goed voor

waxski's: lekker koud weer wat het zoeken naar de juiste afzetwax een stuk makkelijker maakt. Maar ook daar worden de winters steeds zachter. De waxfabrikanten komen ook voor deze groep langlaufers met nieuwe oplossingen. Zo is er al een aantal jaar tape dat je op het middengedeelte plakt en waar je zo'n 150 km mee kunt langlaufen. De tape heeft ook een groot temperatuurbereik wat betekent dat bij verandering van het weer je niet steeds opnieuw hoeft te waxen. Kom je er echt niet meer uit dan zijn er nog de korte stijgvelletjes van Madshus die je op je ski kleeft. Ook veel backcountry langlaufers hebben deze mee in de rugzak als thuiscomers.

Bij de backcountryski's komen er ook steeds meer ontwikkelingen. Naast de 'standaard' BC ski's, die lang en recht zijn en nog steeds goed voldoen om veel kilometers te maken, komen er steeds meer getailleerde 'pannenkoeken'. Dit zijn extreem brede getailleerde ski's die veel draagvlak hebben bij zeer zachte sneeuw en ook beter sturen bij het afdalen. De schoenen worden steeds beter waterdicht met ingebouwde hoge gamaschen. Het nieuwste van het nieuwste zijn extreem korte velletjes die je in de ski haakt en zorgen voor de afzet. Wanneer het lastig waxen is, of bij kliesteromstandigheden, klik je deze shortskins in je ski voor de afzet. Zijn de omstandigheden wel goed dan kun je gewoon met hardwax skiën en zo optimaal profiteren van de goede glijeigenschappen van waxski's. Ook de backcountry ski's zijn de laatste jaren lichter geworden wat de handling ten goede komt.

Kortom, langlaufen kun je op heel veel manieren doen. Echter, één ski voor alles bestaat helaas nog steeds niet! Weet dus goed wat je wilt en wat je vaardigheid is om een juiste beslissing te kunnen nemen welk materiaal je nodig hebt zodat je optimaal kan genieten van het langlaufen zoals jij dat wilt.

Machiel Ittmann





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

www.trollnordicsports.nl

DIABETES-CHALLENGE: VASALOPPET

Erik Werson ging de diabetes-challenge van Bas van de Goor aan om een superprestatie te leveren. Het werd de Vasaloppet 2016. Een loppet zonder loipes, met een maximale uitdaging! Geen finish voor Erik, wél een successtory: 'Het hele project is al geslaagd nog voordat ik bij de Vasaloppet aan de start verschenen ben.'

Erik had altijd wel een reden om niet te hoeven sporten: een eigen bedrijf, innovatieprojecten, netwerken, studie, gezin en vrijwilligerswerk. Toch is sporten belangrijk voor hem, omdat hij diabetes heeft. Hij sluit zich aan bij de Bas van de Goor Foundation, die de Vasaloppet als challenge heeft gesteld. Erik leert langlaufen op de borstelbaan in Gouda en werkt aan zijn conditie. Ook gaat hij twee keer met Vasasport naar Oberhof om voor het eerst van zijn leven op ski's te staan. Hij leert veel, ook door de persoonlijke training van Wencke van de Langlaufvereniging Gouda. Gaandeweg het traject valt hij 10 kilo af en hoeft hij

zelfs overdag geen insuline meer te spuiten. In de voorbereidingsweek in Zweden geniet Erik van de drie trajecten van het Vasaloppetparcours, zijn eerste echte langlauftochten: Prachtige tochten door het mooie besneeuwde landschap. Hieronder het verhaal van zijn Vasaloppet.

DE VASALOPPET

'En dan is het eindelijk zover. Na een intensief voorbereidingstraject sta ik aan de start. Wat een sensatie om tussen al die mensen te staan, achterin startvak 10. Niet lang na het startschot kunnen wij ook vertrekken. Ik ben al snel bij de heuvel, kijk achterom en zie niemand meer. Ons groepje schuift helemaal achteraan de heuvel op. Het kost ons bijna 1,5 uur om boven te komen, zoals voorspeld.

GEEN LOIPES!

Dan ben je eindelijk boven en kan de race beginnen. Het sneeuwt! Er zijn geen loipes meer en het is moeilijk om snelheid te maken. Techniek is niet toe te passen. Het is glibberen en je benen glijden alle kanten op. Net binnen de tijd haal ik de eerste post, Smågan. Ik drink wat en neem een stukje energiereep. Verdergaathet, richting Mångsodarna. Ook die post haal ik net binnen de tijd. Ik neem een bekertje blåbärssoppa en wat energiereep.

Mijn suikerwaarden blijven prima en na een korte stop ga ik weer verder. Op naar Risberg. Nog steeds geen loipe gezien. Op dit traject is het enorm glibberen en ik kom nauwelijks vooruit. De enige techniek die ik kan toepassen is dubbelstok.

Verder heb ik niets aan alles wat ik geleerd heb. Het plezier dat ik de week ervoor heb ervaren lijkt nu weg. Dit is niet echt leuk en heeft niets meer met langlaufen te maken. Het is een pure worsteling!

OP DE SCOOTER?

Dan wordt duidelijk dat ik Risberg niet binnen de limiet ga halen. Ze vragen of ik met de sneeuwscooter naar Risberg wil. Nee natuurlijk niet, dat wat ik kan en mag langlaufen zal ik ook doen, al is het zwaar. Ik bereik Risberg en ben inderdaad te laat om verder te mogen. Er is teleurstelling en trots. Toch 36 km afgelegd!

Als ik dan weer terugdenk aan Oberhof, slechts vier weken daarvoor, waar ik voor het eerst in mijn leven op ski's in de sneeuw stond, dan ben ik best trots op mijzelf.

AFKICKEN NA DE VASALOPPET

En dan ben je ineens terug in Nederland. Het werk heeft op je gewacht en slokt je helemaal op. Er is geen noodzaak meer om intensief te trainen, de Vasaloppet ligt achter ons. Ik mis de groep. De gezelligheid, de onderlinge band, de motivatie en de stimulans om te trainen voor die enorme prestatie. Voor mij persoonlijk was het een geslaagd traject, vooral door de effecten van de trainingsinspanning op mijn diabetes. Meer dan 10 kg afgevallen en overdag geen insuline meer nodig!

JA, HET KRIEBELT!

Ondertussen prikkelt het. Ik heb de Vasaloppet niet af kunnen maken en was erg teleurgesteld, hoewel ik weet dat ik een topprestatie geleverd heb. Ik heb laten zien dat je ondanks de diabetes toch bijzondere sportresultaten kunt halen. Volgend jaar weer? Ja, ik heb mij weer opgegeven!



SUPERFIT DE WINTER IN?

Wij vroegen Vincent Vermeulen, als fysiotherapeut werkzaam in Ramsau, een artikel te schrijven over het voorkómen van blessures. Hij beschrijft geen blessures maar geeft wel een recept tégen blessures: als je goed traint ontstáán er geen blessures door overbelasting. Vincent begeleidt zijn sporters zodanig dat zij blessurevrij hun prestatievermogen verhogen op cardiovasculair en coördinatief gebied. Door dagelijkse evaluatie is overbelasting uitgesloten.

Lees hier zijn verhaal en doe er je voordeel mee!

Langlaufen behoort tot de 'duurkracht'sporten. Dat betekent dat de langlaufer gedurende lange tijd kracht moet kunnen leveren. Het verschil met andere sporten waar de duurkracht een rol speelt, zoals bijvoorbeeld tijdrijden op de fiets, is dat het terrein steeds wisselt. Langlaufen stelt daardoor andere eisen aan de conditie dan tijdrijden. Ook het feit dat het bovenlichaam actief meewerkt aan de beweging heeft invloed omdat het bovenlichaam bij hele lage hartslag al erg veel melkzuur produceert waardoor je dus sneller 'verzuurt'. Ook speelt een rol dat er verschillende stijlen, afstanden en parkoersen bestaan binnen het langlaufen. Een marathonparkoers waar veel wordt gedubbelstokt is bijvoorbeeld anders dan een wereldcupparkoers waar het constant omhoog en omlaag gaat. Het zijn onder andere deze factoren die het trainen voor een langlaufwedstrijd moeilijk maken. De sporter moet keuzes maken wat voor een soort wedstrijden hij of zij wil doen. Lang vlak of kort en heuvelachtig.

DUBBELSTOKKEN

Er is een nieuwe trend in het langlaufen die van de wereldtop richting de breedtesport gaat: het lopen van klassieke wedstrijden zonder afzetwax. Dat betekent logischerwijze dat je niet kan diagonalen tijdens de wedstrijd. Om een hele wedstrijd te kunnen dubbelstokken, heb je aardig wat vermogen in je bovenlichaam nodig. Maar ook het duurvermogen om dit bij een marathon vier uur vol te houden. Hoe gaan we dit als langlaufer voor elkaar krijgen?

DE TRAININGSOPBOUW

Volgens onderzoek zijn de volgende waardes bepalend voor het prestatieniveau van een

langlaufer (*Magnus Carlsson in 'Physiological demands of competitive elite cross-country skiing'*)

- de hoogte van de verzuringsdrempel (anaërobe drempel)
- de lean body mass (je vetvrij massa)
- verschillende krachtwaardes

Dit betekent dat de langlaufer dus moet kijken hoe hij er door training en lifestyle (bijvoorbeeld eten en drinken) voor kan zorgen dat deze waardes zo goed mogelijk zijn.

DE HOOGTE VAN DE VERZURINGSDREMPEL (ANAËROBE DREMPEL)

Het omhoog brengen van de verzuringsgrens is misschien wel het belangrijkste onderdeel van de training. Er zijn hier verschillende meningen over maar er is wel grotendeels consensus: 85% (van de tijd) trainen in het hele langzame bereik (waarbij je nog goed kan praten) en ongeveer 7% in het bereik waar het onprettig wordt. Het restpercentage gebruik je in de wedstrijden.

Het is al lang bekend dat energie in de mitochondriën



(energiecentrale) geproduceerd wordt. Dat betekent dat je veel en grote mitochondriën nodig hebt. Deze krijg je als je veel beweegt met een intensiteit die niet al te hoog is.

Als je veel skate, kunnen je armen makkelijk 'ontsnappen'

Dat is waarschijnlijk de reden waarom de wereldtop erg veel traint. Van de Noren, de Zwitsers en de Duitsers weten we dat de toppers per jaar minimaal 1000 uur maken. De meeste tijd, 85%, in een intensiteit die de opbouw van deze

'energiecentrales' mogelijk maakt. De Zwitsers en de Noren lopen met maximaal 1,3 lactaat (dat is een oma tempo). Dit resulteert waarschijnlijk in veel mitochondriën en daardoor kan je veel energie produceren zonder te verzuren.

Om de spiermassa hierop aan te passen, wordt er duurkrachttraining gedaan met een hogere intensiteit. Dit wordt bijna altijd gedaan door dubbelstokken licht heuvelop in intervalvorm, bijvoorbeeld vier keer vier minuten intensief met vijf minuten actieve pauze. De wereldtop doet dit maximaal 7% van de trainingstijd. Opvallend is dat de grote sportlanden, afgezien van Rusland, erg weinig krachttraining doen met gewichten. In plaats hiervan doet men veel oefeningen met het eigen lichaamsgewicht zoals sprongen, optrekken en dergelijke.

HET DUBBELSTOKPROBLEEM

Ook voor het dubbelstokken gelden de regels:
85% duurtraining in het zeer lage bereik
7% in het intensieve bereik
5% krachttraining

WAT IS HIER NU HET PROBLEEM?

Bij het dubbelstokken is de hartslag bij een lactaat van 0,8 tot 1,5 veel lager dan bij het normale langlaufen. Dit komt omdat je armen minder energiecentrales hebben en dus minder makkelijk met zuurstof energie kunnen produceren. Hierdoor verzuur je eerder. Als je veel skate, kunnen je armen makkelijk 'ontsnappen'. Je doet namelijk meestal erg veel met de benen. Daarom is klassieken de beste manier om je armen te trainen; ook op de rolski's. Hierbij moeten de armen veel doen en hebben ze af en toe een >





Lessen en clinics

voor leden en niet-leden in alle leeftijden



Uitgebreide mogelijkheden van activiteiten op elk niveau



Sporten in verenigingsverband het hele jaar door

www.langlauf.nl

> beetje hulp van de benen. Het alleen maar dubbelstokken zonder lichte hulp van de benen is contraproductief. Je traint daarbij langere tijd met een licht hogere intensiteit en het zijn dit soort trainingen die je langzaam maken!

Door alleen maar te dubbelstokken, wordt de intensiteit voor de armen en daarmee het hele lichaam te hoog omdat de armen 70% snelle spiervezels hebben. Om ervoor te zorgen dat de intensiteit niet te hoog wordt en daardoor de volgende trainingsprikkel te lang moet wachten omdat het lichaam nog niet is hersteld, is het handig om een tussenpas te doen om de armen wat te ontlasten.

Als je medesporters veel sneller starten, zul je merken dat jij de enige bent die het 'overleeft' en beter wordt!

Belangrijk is dat je bij de stokinzet een lichte holle rug hebt, die naarmate de beweging vordert, steeds boller wordt. Het trainen van een goed gebruik van de rompspieren is lastig. Dit kan je alleen eigenlijk goed trainen tijdens het dubbelstokken. Dus tijdens het op de grond neerzetten van de stokken een lichte strekking, gevolgd door bij het naar beneden gaan van de armen het aanspannen van de rechte buikspieren met als gevolg een lichte buiging van de onderrug.

VAN LANGZAAM NAAR INTERVAL

De trainingsopbouw van de atleten die ik in mijn trainingscentrum begeleid, is dezelfde als die van de absolute wereldtop. In de voorbereidingsfase van april tot augustus train je erg veel en erg langzaam. Als je veel traint, kan je al één keer per week lichte intervallen doen. Dit zijn intervallen in het bereik van 3 lactaat, op zijn Nederlands gezegd: flink

doorstappen, op 85% van je wedstrijdsnelheid. Belangrijk is dat de intervallen iets langer zijn, minimaal vier minuten en dat de pauzes ook wat langer zijn. Het gaat er om de spier te belasten zodat deze wat groeit. Doe dit liefst licht heuveltop, of in Nederland, met tegenwind!

KRACHTTRAINING

Ook is het raadzaam om één keer per week een krachtprogramma te doen. Keep it simple is daarbij het devies: eenvoudige eenbenige kniebuigingen, dips, optrekken en situps is genoeg. Belangrijk hierbij dat je na zo maximaal 10 herhalingen stopt. De pauze moet erg lang zijn, minstens drie minuten en na maximaal twee series moet het feest over zijn.

Vanaf september worden dan de intervallen eerst in aantal meer en vanaf oktober intensiever. Dat betekent zeker twee keer per week en vanaf november op wedstrijdsnelheid of iets erover. Ook worden de pauzes wat korter zodat er tussendoor geen volledig herstel meer optreedt. Belangrijk is dat er in de tussentijdse trainingen geen 'verstopte' intensieve eenheden zitten. Die mogen lang maar moeten langzaam zijn!

Dan de sneeuw: wees hier voorzichtig. De meeste mensen blazen zich hier op. De eerste vier dagen gaat het en dan wordt het lastig. Dit komt doordat je in de sneeuw iets andere spieren gebruikt dan op de rolskies. En deze spieren moeten ook weer eerst langzaam getraind worden. Dus als je dan op de sneeuw staat: eerst kortere eenheden en nog langzamer dan normaal. Als je medesporters veel sneller starten, zul je merken dat jij de enige bent die het 'overleeft' en beter wordt! Veel plezier!

Vincent Vermeulen [physiotherapievv@gmail.com]



EEN TREKTOCHT IN FINLAND

EEN PRACHTIGE VAKANTIE!

Ieder jaar gaat Xantha Berger met een groep vriendinnen samen op vakantie. Dit jaar wilden ze iets doen wat voor allemaal nieuw was. Iets spannends. Het werd een trektocht op de langlaufski's in Finland.

Vorig jaar hadden we geskied; nu wilden we iets wat we allemaal nog niet kenden. We kozen voor een trektocht in Finland. We hebben zes dagen door het Martinselkone Nature Park getrokken. De eerste dag was best pittig. We kwamen nauwelijks vooruit en moesten uitzoeken wat het beste materiaal voor ons was. Er waren voldoende nowax ski's, en we konden wisselen. Omdat het koud was kwam er steeds ijs onder de ski's. Dat ging niet zo lekker. De volgende

dagen dooide het en werd het rond de nul graden. Toen ging het veel beter. We waren met z'n tien en we hebben alles 'tot de laatste snik' geskied. Van te voren hebben we met Cor op de borstelbaan de downhill heel veel geoefend, maar in de praktijk gaat het toch anders! Er waren best moeilijke stukken bij. Maar je komt altijd beneden!

PUUR NATUUR

In het natuurpark waren geen loipes, die werden door de sneeuwscooter getrokken. Het mooie was dat je écht in de wilde natuur was. We zijn al die dagen ook geen mens tegengekomen! We langlaufden veel over meren en de heuvels die daartussen lagen. Die waren soms zo lang dat je het einde niet zag. Dat was best spannend! Maar conditioneel konden we het goed aan. En iedere dag konden we in de sauna. Dat helpt voor je herstel!

PLAATSELIJKE HELDEN

We hadden een super goede gids, Joonna, 21 jaar, een leuke jongen, en Jeru was onze sneeuwscooter chauffeur. Hij maakte onderweg de lunch klaar. Simpel brood met ham

Voor mij hoort langlaufen echt bij de noordelijke landen: de wildernis en die stilte om je heen waar je geen mens tegenkomt!



*Onze tocht in Finland was geweldig!!!
We hebben daar ook veel gehad
aan de training met Cor!*

DE TREKTOCHT FINLAND: MARTINSELKONEN NATURE PARK

- vliegen op Kuusamo
- twee overnachtingen in Martinselkone nature reserve
- twee overnachtingen bij Helena in Arola
- een overnachting in de wildernis van Kovavaara
- een overnachting in Hossa aan het meer

Afgelegde afstand: 100 km
Tijdstip: februari 2016
Organisatie: Scandinavian Adventures



en kaas, maar heerlijk! We zaten dan op rendierhuiden bij het kampvuur bij een van de vele boshutten. Ons favoriete verblijf was in Arola bij gastvrouw Helena, de moeder van Jeru en een echte Finse boerin. Zij maakte heerlijk eten en legde ons enorm in de watten. Ze kon ook prachtig vertellen over de beren die bij haar in het gebied zaten.

ÉCHT IN DE WILDERNIS

Jeru vervoerde met de sneeuwscooter ook onze bagage. Na de lunch reed hij vooruit naar ons volgende verblijf. Ons derde onderkomen was een heel primitieve hut aan een meer. Zonder stromend water en elektriciteit. Er was een natuurlijke bron en we konden gesmolten sneeuw gebruiken. Hij had de sauna op hout al opgestookt toen we aankwamen. De hut werd verlicht met kaarsen en gaslampen. De WC was buiten. Het eten werd er naar toegebracht, we hoefden gelukkig niet te koken! Dit was echt een hele bijzondere ervaring, misschien wel de mooiste van de hele vakantie!

DE VOORBEREIDING

Bij de Langlaufvereniging Gouda heeft Cor ons zo veel

mogelijk voorbereid op het afdalen. Dat was niet makkelijk. Twee van onze groep waren gevallen op de borstelbaan. Zij werden daardoor bibberig en wilden niet meer oefenen. Zij vonden het vervolgens in Finland in het begin ook eng. Ze stonden bibberig boven aan de heuvel, terwijl je je juist moet laten gaan en ontspannen. Gelukkig ging het aan het eind ook met hen beter! De kledingadviezen hadden we opgevolgd: Dik thermo-ondergoed! Maar dat was niet echt nodig. Dunne thermo's en hardloopkleding was bij deze temperatuur voldoende. En een warme jas bij de lunch.

LANGLAUFEN IS AVONTUURLIJK

Deze vakantie had een heel andere sfeer dan onze skivakantie van vorig jaar. Het was veel wilder en avontuurlijker en wel tien keer zwaarder. Wij vonden langlaufen een fijne sport. Goed voor heel je lichaam. Ik wil vast nog een keer langlaufen, maar ik zou dat niet zo gauw in Oostenrijk doen. Als ik daar heen ga wordt het skiën, met misschien een dagje langlaufen tussendoor. Voor mij hoort langlaufen echt bij de noordelijke landen: de wildernis en die stilte om je heen waar je geen mens tegenkomt!



WADDENTOER: EILANDHOPPEN OP ROLLETJES

Menno Faber maakte op cross skates een tocht over de Waddeneilanden. Een ultieme zomertraining! Met zijn medesporters genoot hij van natuur, gezelschap én wind!

Een paar dagen van te voren zei het weerbericht voor de Waddeneilanden: woensdag zuidenwind, donderdag westenwind, vrijdag oostenwind. Woensdag was de geplande route ruim 25km naar het noorden, donderdag over Vlieland naar het oosten en vrijdag stond een rondje Terschelling op het programma, dus op de terugweg naar het westen! Op het station van Deventer sjouwden Hans, Eelco en ik met grote tassen over het perron. Alleen Jan-Willem had een kleine tas. 'Wat heb jij je bagage compact', zei ik tegen Jan-Willem, die glom van trots. In Amsterdam voegden Edward en Maurice zich bij de groep. In de trein ging het gesprek over de aanstaande route en de plaatsen waar we overnachten. De eerste overnachting zou zijn in trekkershutten. Een trekkershut heeft wel bedden, maar geen dekens en bedlinnen. 'Ik ben mijn slaapzak vergeten!' riep Jan-Willem uit. 'Hopelijk komen we onderweg langs een campingwinkel.'

Afkomstig uit de omgeving van Den Helder, wist Maurice haarfijn te vertellen hoe slecht de busaansluiting daar is. Toen we uitstapten in Den Helder, stond de bus toch strak aan de overkant van de uitgang op ons te wachten. Omdat we ook de pont nog haalden, waren we een uur eerder op de startplek dan gepland, in de planning was een uur 'vertragingsrisico' opgenomen. Op het terras van Havenrestaurant Texel (een snackbar) reorganiseerden we de bagage. En toen was er echt geen weg terug meer... De motregen is gestopt, de koffie op, de tassen meegenomen door een taxi, de wind komt uit het zuiden, we gingen rollen!

Voor Texel, toch de eerste dag, had ik een overzichtelijk parcours gekozen. Gewoon de waddendijk aan de zeezijde volgen. Daar ligt een prachtig fietspad, met uitzicht op zee. Door de duinen gaat niet, want daar zijn bijna geen fietspaden. En het binnenland van Texel 'daar is toch niet veel aan, gewoon asfaltwegen door weilanden' hield ik de groep voor. 'Local' Maurice bracht hierin een nuance aan. 'Ik weet een leuk kerkhof. Dan moeten we even van de route af, bij de Berg'. 'Berg', dat klonk veelbelovend, dus na enkele kilometers verlieten we de dijk. Na een lastige klim over een bospad met de cross skates of rolski's onder, bleek de top helaas vol te staan met bomen waardoor we geen uitzicht hadden.

Uitzicht hadden we wel vanaf de waddendijk. De hele middag. Heerlijk met een windje in de rug, alleen ligt de loipe de hele route naar dezelfde kant schuin. Op enkele plaatsen is het asfaltpad aan de zeezijde van de dijk niet toegankelijk en daar ging de route aan de binnenzijde van de dijk, maar juist daar liggen mooie natuurgebieden. Op een van deze zijwegen, waar we even pauzeerden, kwam net een Google-auto met een camera op het dak aangereden. Houd dus IJsdijk - Dijkmanshuizen op streetview in de gaten!

Net toen we de waddendijk een beetje saai gingen vinden, mochten we afslaan en verder rollen tussen de pizzeria's en plateservicerestaurants door van het bruisende centrum van toeristenplaats De Cocksdorp. Op de camping mocht Jan-Willem, tegen de regels in (niet van te voren gereserveerd) tóch een dekbed huren.

Ik had aangekondigd haveremout te zullen maken voor het

ontbijt. Of het nou was omdat er alleen liefhebbers van haveremout in de groep zaten, of omdat de deelnemers het wel best vonden om zelf geen ontbijt te hoeven maken, in ieder geval smulde de hele groep van de haveremout, die smaakte uit zowel een bord, een frisbee, een pannetje of een legermok. Als opwarmertje rolden we de laatste 4 km

op Texel, naar de vertrekplaats van de boot. Bij dit veer is geen haven; de passagiers moeten naar het schip lopen (of rollen) over een lange houten steiger.

Op Vlieland wachtte een zelfde steiger en aan het andere eind daarvan stond een gele legertruck om ons over de 10 km lange zandplaat te rijden. Terwijl ik aan boord stapte, zei een man mij: 'jullie vriend staat al bij het Posthuys te wachten!' En dat klopte! Terschellinger Jan Bakker, de beste cross skater van dat eiland, stond ons lachend op te wachten bij het Posthuys en hij nam gelukkig meteen de rol van gids op zich.

'Er kwam net een Google-auto met een camera op het dak aangereden. Houd dus IJsdijk - Dijkmanshuizen op streetview in de gaten!'

Vlieland bestaat uit een grote zandplaat (waar we met de truck overheen reden), een asfaltweg langs de waddenkant naar het dorp en de haven. En verder vooral veel duinen en bos, waardoorheen fietspaden lopen. Die fietspaden zijn de ideale loipes voor cross skates (en klassieke rolski's, moest ik er steeds bij zeggen voor Maurice, de enige rolskiër in de groep). Deze fietspaden gaan voortdurend op en neer, er zitten bochten in en ze gaan ook nog door een heel mooi landschap!

Op Vlieland hebben veel fietspaden nog een verharding van schelpen (op Terschelling zijn veel schelpenpaden helaas vervangen door asfalt - met schelpenprint - of, nog veel erger: beton). Deze schelpenpaden zijn geweldig: een oneffen ondergrond, waarover je toch goed rolt en bovendien hebben de stokken goede grip. Vol enthousiasme

stortten we ons in dit paradijselijke 'langlauf' terrein, heuvel op, heuvel af, en zo nu en dan even stoppen om toch ook oog te hebben voor het schitterende landschap. 'Helaas' hadden we de wind weer mee, waardoor dit eigenlijk veel te snel voorbij was.

Gids Jan had zijn best gedaan om zo ongeveer elk interessant paadje in zijn route op te nemen maar uiteindelijk gebeurde het onvermijdelijke: we kwamen aan bij de haven!

De tassen stonden bij de fietsmaker, zodat diens werkplaats tijdelijk werd omgetoverd in een kleedruimte voor bezwete cross skaters (en een rolskiër!) met al hun uitrusting. Daarna zochten we een restaurantje met uitzicht op de veerhaven, zodat we de volgende boot niet zouden missen. Op het havenplein, in de zon, speelde een bandje.

Nóg was deze dag niet voorbij want na het diner wachtte de snelboot naar Terschelling. In het dorp West-Terschelling, aan de veerhaven, waren we ingekwartierd in een hotelletje. Mochten we nu uitrusten? Nee, reisleider Menno wilde zo nodig zijn favoriete strandtent laten zien. 'Daar moeten we even heen!' Met uitzicht op de Waddenzee, Vlieland en de ondergaande zon genoten we van de koffie bij de Walvis.

De volgende morgen stonden we nog een beetje gapend op de stoep van het hotel, toen er een taxibusje aankwam. 'We gaan met de taxi naar het boshuis bij Lies' kondigde een glunderende gids Jan aan. 'Van daar rollen we een klein stukje naar het oosten en daarna hebben we verder de hele dag de wind mee.' Niemand durfde iets in te brengen tegen dit voortvarende en aantrekkelijk plan dus we stapten braaf in de bus.

Eerst ging het oostwaarts over het toeristische fietspad, dat alle dorpen verbindt. Bij Oosterend sloegen we af naar Heartbreak Hotel (een strandtent) maar vóór het strand sloegen we linksaf door de duinen. En daar gingen we weer: op en neer, heen en weer, nu nog sneller dan gisteren, want nu gingen we over asfalt.

Ook op Terschelling had Jan alle aantrekkelijke paden weer aaneengeregen tot de ultieme zomerlanglaufervaring (sportief parcours, prachtig decor). Onderweg probeerde ik gids Jan nog twee keer uit zijn ritme te halen: 'hier moeten we even heen; dit is de een-na-mooiste strandtent van Terschelling' en 'zullen we even boodschappen doen voor een lunch onderweg?'

Toen na bijna 30km genieten de Brandaris weer in zicht kwam, moesten sommigen toegeven dat ze toch wel een beetje moe waren. Na een douche in het hotel en fish & chips in de haven wachtte de veerboot naar Harlingen en de treinreis naar huis. Dit was leuk!

PROGRESSIE ÉN VERSLAVING!

Binnen een jaar stapt Annekarlijn de Rijcke voor het eerst op de ski's, doet het NK én de Notschreilauf. Eindresultaat: volgend jaar méér! Hier haar verhaal.

Ik ben Annekarlijn, 30 jaar, geboren in Hoevelaken en getogen in Klarenbeek waar ik nog steeds woon. Naast mijn werk als GIS Specialist bij het Kadaster houd ik mij op sportief gebied bezig met hardlopen, cross skaten en langlaufen.

HOE HET OOIT BEGON

Van jongs af aan ben ik gefascineerd door sneeuw. Ik stond gelijk buiten als de eerste sneeuwvlokken vielen. Bij een dun laagje sneeuw was ik al uren zoet met op oude ski's de tuin doorschuiven. De kleine heuvel die de tuin rijk was heb ik dan ook vele malen 'beklimmen'. Op mijn 13de stond ik voor het eerst op langlaufski's. Daarna hield ik mij op de wintersportvakantie vooral bezig met skiën en snowboarden met zo af en toe een uitstapje naar het langlaufen. Al jaren ga ik in de zomer naar de bergen om te wandelen over de bergpaden, te genieten van de natuur en de steeds veranderende vergezichten. De laatste jaren vormden deze paadjes ook regelmatig onderdeel van trailrunwedstrijden. Voor wie het niet weet: trailrunning is hardlopen over grotendeels onverharde paden, vaak in heuvelachtig terrein. Tijdens deze wedstrijden zie ik - afgezien van het pad vóór mij - weinig om mij heen. Daarom leg ik de routes later nogmaals af om te zien wat ik gemist heb. Inmiddels heb ik ervaren dat ik bij langlaufwedstrijden ook niks om mij heen zie. Tot twee jaar geleden liep ik voornamelijk hard. Helaas heeft een vervelende blessure mij toen een half jaar aan de kant gezet. Deze blessure speelt mij nog steeds parten. Stilzitten is niks voor mij. Ik had er al eerder over gedacht te gaan cross skaten. Dat werd kort geleden werkelijkheid.

CROSS SKATEN MET ZACHTE BANDEN

De eerste ronde op de cross skates weet ik mij nog goed te herinneren. Mijn toenmalige fietspomp ging niet verder dan 4 bar dus waren de banden ook niet harder. Tien kilometer later keerde ik compleet gesloopt en met trillende spieren huiswaarts. Omdat mijn techniek zeker te wensen overliet, heb ik een cursus bij de Diepenveense Sport Club (DSC) afdeling Nordic Sports gevolgd (ook wel bekend als Skike Club Salland). Daar ben ik ook lid geworden. Regelmatig neem ik deel aan de techniektrainingen en toertochten. Voordelen van een vereniging zijn dat je niet altijd alleen hoeft te trainen en dat het vooral gezellig is. Van het een

komt het ander en zo kwam ik van het cross skaten bij het langlaufen. Ik zag dat er ieder jaar een Noord Festival georganiseerd werd en dat leek mij een mooi begin van het langlaufen.

VOOR HET EERST SPORTIEF OP DE LANGLAUFSKI'S

Iets meer dan een jaar geleden stond ik voor het eerst op de kunstsneeuw van Oberhof. Samen met mijn vriend deed ik de beginnersles klassiek. Er werd direct een einde gemaakt aan het vakantieschuiven door de loipes, het werd tijd voor het 'echte' klassieke langlaufen. De overgang van cross skates naar skating langlaufen viel nog best mee. Mijn vriend en ik voelden ons wel de kneuzen van de hal door de vele snelle langlaufers die ons voorbij zoefden. Deze week heeft er wel voor gezorgd dat ik verslaafd geraakt ben aan het langlaufen.

WIEBELBENEN OP ROLSKI'S

Nadat ik enkele setjes rolski's via marktplaats op de kop had getikt, ben ik ook gaan rolskiën. Dat is toch wel even wennen als je cross skates met remmen gewend bent. Daarnaast wiebelt het een stuk meer. Door de rolski's ben ik bij het Stichts Langlauf Team terecht gekomen. Hier wordt tijdens de techniektrainingen ook het uithoudingsvermogen op de proef gesteld. Mijn benen zijn die intervallen nog zeker niet gewend en trillende spieren en wiebelbenen zijn dan het gevolg.

LANGLAUFEN IN ECHE SNEEUW

In Reit im Winkl stond ik met de lange latten voor het eerst op échte sneeuw. Al snel kon de conclusie getrokken worden dat klassiek langlaufen mij veel beter afgaat dan de rolskiversie, maar dat skating toch echt tegenvalt. De lessen



en toertocht waren erg gezellig en leerzaam. De wedstrijden daarentegen waren toch wel wennen. Mijn techniek houdt niet over, maar als ik dan ook nog sneller wil, ga ik echt lopen harken en dat is bergop zeker niet handig.

Er werd direct een einde gemaakt aan het vakantieschuiven door de loipes, het werd tijd voor het 'echte' klassieke langlaufen.

De geplande wedstrijden later in het seizoen werden veelal afgezegd of ingekort. Ook waren de condities in de meeste langlaufgebieden niet echt best te noemen. Na wat speurwerk op internet heb ik een leuk alternatief en redelijk sneeuwzekere bestemming gevonden.

ÓP NAAR DE NOTSCHREILAUF

Op ongeveer 670 km rijden van Utrecht ligt het Nordic Center Notschrei, op 1100 m hoogte in het Zwarte Woud. Op 12 en 13 maart werd hier de Notschreilauf georganiseerd. Het weekend ervoor zijn Helma (mijn moeder) en ik naar het Schwarzwald afgereisd. De sneeuwcondities waren zeer goed en er viel ook regelmatig sneeuw bij. De Notschreilauf heeft een skating- en klassieke wedstrijd. Hij voert grotendeels over de Stübenwasenloipe tot aan de Feldberg, terug met een afsluitende ronde en finish in de Notschrei Nordic Sport Arena. Er kon gekozen worden uit de 10 km (in werkelijkheid 12,5 km, maar 10 km klinkt vast mooier) en 20 km. Helma had zich opgegeven voor de 10 km klassiek en zelf zou ik de 10 km skating én klassiek voor mijn rekening nemen. De dagen voor de lauf hebben wij meerdere tochten in het gebied gemaakt en daarnaast ook de route van de Notschreilauf verkend. >



MARATHONCUP 2016

DE MARATHONCUP TOEGELICHT

De Marathoncup geeft de volgorde weer van het totaal van de te behalen punten op drie of minder marathons van 25 km of meer. Als een marathon last minute is ingekort telt bij wijze van uitzondering dus, in een enkel geval de dan te lopen afstand (vanaf 20 km).

Om voor het topklassement mee te tellen moet je drie marathons gelopen hebben. Maar natuurlijk is het ook al geweldig als iemand er één of twee heeft gelopen, dus dat laten we allemaal zien.

De winnaar is dus niet degene die de meeste marathons heeft gelopen, maar we vinden het wel leuk om alle marathonkilometers die iemand gelopen heeft wel te laten zien. Dat is immers ook een hele prestatie. In de verschillende kolommen van de Marathoncup zie je die getallen terug.

Hoe kom je nu aan die punten? De puntentelling is het resultaat van jouw tijd ten opzichte van die van de overall winnaar, wel met onderscheid natuurlijk naar dames of heren. De winnaar krijgt 1000 punten (of 950 bij een kleinere marathon), de punten van jou zijn daarvan afgeleid, afhankelijk

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

Soms eindigt er iemand in de Marathoncup boven je waarvan je zeker weet dat je al een paar keer sneller bent geweest dan die persoon. Dat kan. De reden daarvan kan liggen in het feit dat die persoon een marathon heeft geskied waarvan de winnaar net iets minder was, waardoor hij of zij relatief veel punten heeft gehaald. Voor diegenen die dat willen bekijken en strategisch hun marathons willen kiezen zijn de uitslagen dus héél interessant. Maar in praktijk werkt het meestal anders. Men kiest gewoon voor leuke marathons of marathons die wel doorgaan of marathons die gewoon te bereizen zijn of in de tijd goed uitkomen.

Voor alle geïnteresseerden staan hier onderstaand nog een puntenklassement op basis van de drie beste marathons die de top 10 bij de dames

en de heren gelopen heeft. Dan zie je waar de punten gehaald zijn.

Ook vind je een overzicht van het aantal starts dat er per marathon van Nederlandse deelnemers. De data waarop die marathons in 2017 gehouden gaan worden vind je in de marathonkalender. >

HOE KOMEN WE NU AAN AL DIE UITSLAGEN

Een enkeling stuurt zelf de resultaten op naar de organisatie, maar de rest wordt allemaal verzameld door een aantal vrijwilligers en verwerkt in een gezamenlijk overzicht door Anja Verdiesen (tot vorig jaar) en sindsdien door Edward Jacobs.

Uitslagen zijn verzameld door Heleen Kraamwinkel, Bertram van Soest, Cor de Groot en ook door Anja en Edward. Jullie kunnen je voor stellen dat daar heel wat uren in zitten.

Waarom we dit doen? Omdat we graag in beeld brengen hoe het langlaufen leeft in Nederland. En natuurlijk hopen we dat het jullie uitdaagt om met elkaar de concurrentie aan te gaan en vooral veel plezier te beleven aan alle mooie marathons en andere belevenissen in de sneeuw!

> HOOGTEPROFIEL BEDRIEGLIJK

Het hoogteprofiel van de Stubenwasenloipe had mij niet gelijk afschrikt. De 10 km zou ongeveer 250 m omhoog zijn (voor de 20 km ongeveer 530 m) en naar beneden net iets minder dan dat. De klimmen van gemiddeld 5% zouden worden afgewisseld door vlakke stukken. In werkelijkheid lag dit allemaal iets anders.

Omdat de loipe niet overal even breed is en de organisatie grote drukte bij de start en op de smalle delen van het parcours wil vermijden, mag je in een tijdsbestek van een uur zelf bepalen wanneer je start. Een groot deel van de deelnemers start toch tegelijk. Zelf ben ik later gestart, zodat ik mijn eigen tempo aan kon houden en niet als een gek achter andere deelnemers aan kon gaan.

Deze week heeft er wel voor gezorgd dat ik verslaafd geraakt ben aan het langlaufen.

Vanaf de start tot over de helft van de afstand was het vooral klimmen. Rustig van start gaan was dan ook het devies om de motor niet volledig op te blazen. Na ongeveer 5 km, vlak voor het keerpunt, begon de laatste steile klim en lag het parcours niet langer beschut in het bos. De koude wind had hier vrij spel en zorgde er wel voor dat ik haast kreeg. Op de terugweg volgde eerst een steile afdaling waar ik eerder die week de sneeuw al een keer van dichtbij bekeken had. Toen weer een korte steile klim. De benen waren inmiddels aardig volgelopen en hadden het ook wel gehad. Gelukkig was de terugweg voornamelijk afdalen. Hoewel de finish in zicht was, volgde er nog een ronde van 1,5 km door de Nordic Sports Arena. Voor de laatste keer heb ik alles gegeven, al viel het niet mee om bij de bocht voor de finish te blijven staan. Totaal deden er deze dag 151 langlaufers mee, voornamelijk Duitsers, enkele Fransen

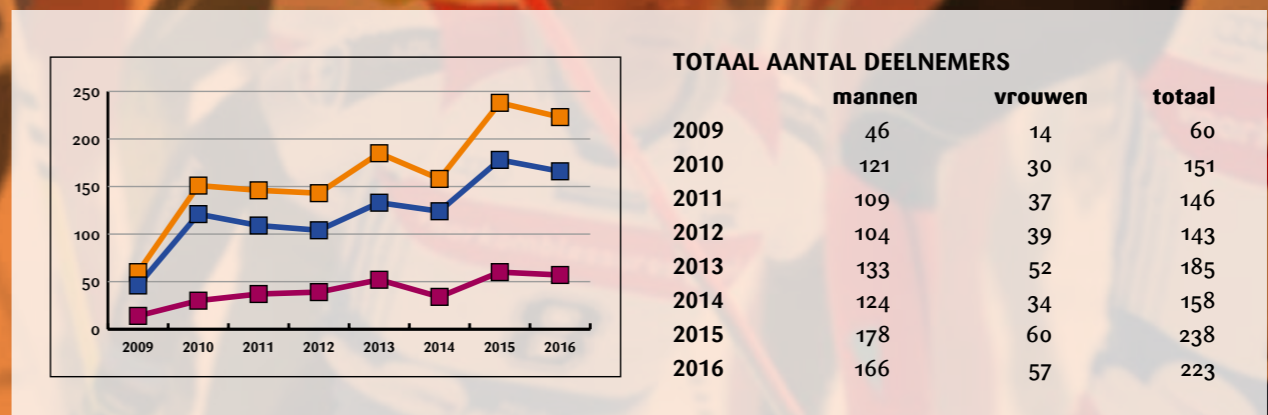
en Zwitsers. Op zondag was de klassieke afstand waar 123 langlaufers aan deelnamen. Doordat wij zelf de starttijden mochten kiezen, is Helma een half uur vóór mij gestart. Dan had zij het zwaarste gedeelte van het parcours al gehad als ik haar in zou halen. De loipes waren deze dag traag, maar het hielp wel dat er meerdere langlaufers voor waren gegaan, in de meest rechtse loipe.

TWEE DAGEN ACHTER ELKAAR IS PITTIG!

Mijn armen en benen voelden nog zwaar aan van de skatingwedstrijd en hadden tijdens de warming-up de neiging in de kramp te schieten. Net als de dag ervoor ben ik rustig van start gegaan met het plan na het keerpunt te versnellen, alleen was daar geen energie meer voor over. Volgend jaar is deze lauf zeker voor herhaling vatbaar. De wedstrijd zelf is niet heel massaal, maar wel goed georganiseerd, veel vrijwilligers en bovenal gezellig. Het parcours vond ik best pittig, maar ik heb behalve aan Reit im Winkl nog aan geen andere wedstrijd meegedaan. Dus misschien valt het vergeleken bij andere langlauf-evenementen best wel mee.

ÓP NAAR HET VOLGENDE SEIZOEN

Afgelopen winter heb ik vooral kennis en ervaring opgedaan met het langlaufen. Dat langlaufen een uitdaging is, weet ik nu wel zeker. Komend seizoen hoop ik dat de winter wat winterser is dan het afgelopen jaar. Ik hoop de wedstrijden makkelijker te kunnen volbrengen, met meer techniek en uithoudingsvermogen. Maar eerst ga ik mij richten op de cross skate biatlon, targetsprint en Zugspitz Trailrun Challenge. Daarna is het weer tijd voor langlaufen.



EINDKLASSEMENT 2016

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

DAMES

1	Nicole de Wit	2.521	840	6	161	31	Willeke Koers	555	555	1	42
2	Tosca de Wit	2.446	815	6	161	32	Emilie de Vries	551	551	1	25
3	Katja Kleinveld	2.192	731	5	153	33	Yvonne Bontekoning	542	542	1	33
4	Anja Verdiesen	2.167	722	5	158	34	Gerda Struis	540	540	1	25
5	Tineke van der Donk	1.694	565	3	75	35	Nina Groen	532	532	1	42
6	Tonya White	1.683	561	3	81	36	Astrid Hoppenbrouwer	532	532	1	42
7	Anna van der Rhee	1.621	811	2	49	37	Petra Danisevska	529	529	1	60
8	Heleen Kraamwinkler	1.489	496	3	91	38	An van Es-Johansson	501	501	1	45
9	Marlies Nipius	1.272	636	2	96	39	Mariken Halversson De Maar	465	465	1	45
10	Ann Ketelaars	1.236	618	2	49	40	Anna Mansvelt	447	447	1	30
11	Henny Malefijt	1.085	542	2	135	41	Alida Paulus	442	442	1	42
12	Juliette Baller	1.033	516	2	49	42	Irene Bindenga-Ittmann	439	439	1	90
13	Resi Claessens	996	498	2	49	43	Danielle Feiter	418	418	1	90
14	Anna Chernilovskaya	743	743	1	24	44	Saskia Frielink	403	403	1	30
15	Diana Gorter	726	726	1	25	45	Hilde van Amersfoort	400	400	1	45
16	Annika Fangman	678	678	1	25	46	Rita van Driel	393	393	1	90
17	Miranda Manderfeld	674	674	1	26	47	Marieke van Loon	375	375	1	90
18	Marianne Vlasveld	654	654	1	90	48	Jelleke Pietersen	375	375	1	25
19	Ilse Wicherts	648	648	1	45	49	Tineke van Rijn	370	370	1	25
20	Denise de Beer	646	646	1	45	50	Gezina Perkaan	364	364	1	54
21	Ellen Gerritsen	618	618	1	90	51	Brigiet Brink	364	364	1	90
22	Annekarlijn de Rijke	618	618	1	25	52	Clarissa Slingerland	364	364	1	90
23	Matti Baggerman	615	615	1	25	53	Fleur de Vries	360	360	1	90
24	Mariska Visser	608	608	1	25	54	Anne Eleveld	353	353	1	24
25	Roos Lantink	605	605	1	25	55	Dieuwke de Vries	350	350	1	42
26	Mariatte van Hooff	604	604	1	25	56	Irene van der Laan	343	343	1	42
27	Ingeborg Couvee	596	596	1	25	57	Carin Wessels	342	342	1	45
28	Trees van Ruyven	592	592	1	24						
29	Wikje Plantinga	589	589	1	42						
30	Caroline van der Salm	576	576	1	24						

HEREN

1	Jos Verest	2.436	812	7	258	31	Michel Kropman	711	711	1	25
2	Jan jr Neelissen	2.289	763	3	163	32	Rob Wijsbek	698	698	1	70
3	Leo Lansbergen	2.218	739	16	726	33	Paul Moonen	683	683	1	42
4	Sidney Teeling	2.140	713	4	139	34	Martijn Alberink	677	677	1	24
5	Albert Cool	1.821	607	6	175	35	Stephan van Eijk	672	672	1	25
6	Hans Gallmann	1.688	563	5	211	36	Rick Noordink	672	672	1	90
7	Machiel Ittmann	1.649	824	2	115	37	Hylke Brus	670	670	1	45
8	Nils Boomsma	1.637	819	2	67	38	Fred Gorter	661	661	1	25
9	Jan Eisenloeffel	1.586	529	3	81	39	Hoite Cannegieter	655	655	1	90
10	Denis Bibollet-Ruche	1.260	630	2	67	40	Jelmer Rouwé	640	640	1	90
11	Henk van Pelt	1.238	619	2	52	41	Sybrant Walsma	631	631	1	70
12	Ed Janssens	1.207	604	2	115	42	Thomas Naasz	617	617	1	25
13	Maikel Valcx	1.195	598	2	144	43	Hans van der Velden	612	612	1	42
14	Niek Bravenboer	1.139	569	2	57	44	Bertram van Soest	612	612	1	32
15	Wim Ketelaars	1.127	563	2	49	45	Jan Willem Catshoek	605	605	1	25
16	Koos Tas	1.065	532	2	49	46	Jean-Pierre Leblon	600	600	1	25
17	Patrick Schoonderwal	1.036	518	2	135	47	Chris Hamerlinck	596	596	1	90
18	Jan Drevers	1.005	502	2	49	48	Ronald van Nigtevecht	593	593	1	45
19	Arno Stap	937	469	2	63	49	Ton Langerak	593	593	1	90
20	Aad Pietersen	911	455	2	114	50	Ton van Eijk	580	580	1	42
21	Bert Nap	904	452	2	135	51	A.v.d Breevaart Bravenboer	576	576	1	28
22	Ferdinand Vlaspolder	874	437	2	50	52	Frank Stiff	569	569	1	33
23	Max Teeling	850	850	1	25	53	Mark Ubbink	567	567	1	37
24	Jeroen de Leur	838	838	1	42	54	Cor Hoogendoorn	556	556	1	25
25	Henk Rutten	770	770	1	30	55	Mark Krijnen	556	556	1	25
26	Jeroen Hilckmann	762	762	1	90	56	Gert Humblet	551	551	1	25
27	Michael Hansen Torben	749	749	1	42	57	Alexandre Bitton	551	551	1	50
28	Serge van der Pol	728	728	1	54	58	Jan sr Neelissen	546	546	1	90
29	Ronald Eleveld	724	362	2	114	59	Volkert Oosterlaak	544	544	1	30
30	Frans van Heteren	722	722	1	25	60	Ingvar Berg	540	540	1	90

TWEE MARATHONTOPPERS!

Nicole en Tosca de Wit eindigden hoog in het marathonklassement. Wat vinden zij nou zo leuk aan marathons?

andere mensen doordat je naam op je startnummer staat en je elkaar dus bij naam kan aanspreken. Ook dit jaar werden wij vaak aangesproken, wat erg leuk is.'

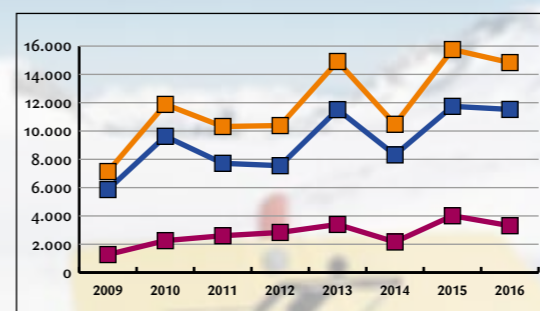
KIEZEN IS MOEILIK

'Het leuke aan de marathons vinden wij de sfeer. Iedereen is heel relaxed bezig met zijn eigen warming-up en het testen van de ski's, maar iedereen is ook in voor een praatje. Dit gebeurt regelmatig. Vooral bij wat wij de leukste marathon vinden: de Ganghoferlauf in Leutasch. Hier maak je ook makkelijk contact met

'Afgelopen seizoen hebben we bij de Ganghoferlauf zowel de klassieke als de skatewedstrijd gedaan. We vinden het allebei erg lastig om te kiezen welke techniek we het leukste vinden. Maar het is wel zo dat waxen voor een klassieke wedstrijd wat lastiger is, waardoor we toch vaker kiezen voor de skatewedstrijden. Over het algemeen

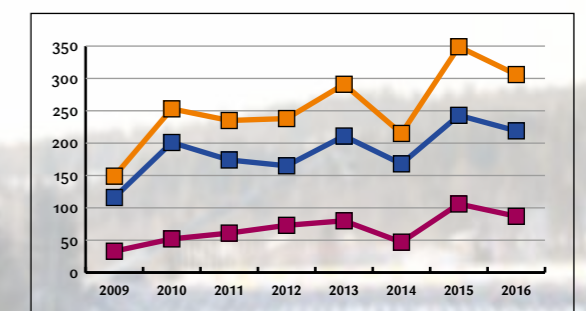


eindigen we bij de wedstrijden bij de eerste helft van het veld. We hebben bij de Ganghoferlauf onze beste prestaties behaald. Aankomend seizoen willen we in Livigno in december de eerste wedstrijd lopen, de Sgambada. Daarnaast zullen we het NK in Reit im Winkl gaan lopen en nog een aantal andere marathons.'



TOTAAL AANTAL KILOMETERS

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



TOTAAL AANTAL MARATHONS

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

HEB IK LANGERE STOKKEN NODIG VOOR HET DUBBELSTOKKEN?



Om maar meteen met de deur in huis te vallen: ja en nee. Nu kun je niet veel met zo'n antwoord maar zoals met veel dingen in het leven is het allemaal niet zo simpel of zwart-wit.

DUBBELSTOKTECHNIEK IS VOLOP IN ONTWIKKELING

De dubbelstoktechniek is momenteel volop in ontwikkeling. De beweging wordt steeds aangepast. Met de 'nieuwe' dubbelstok breng je je lichaamsswaartepunt van boven naar beneden. Daardoor kun je veel meer je gewicht gebruiken om naar voren te gaan en is het aandeel van de armen veel minder groot. Je houdt het langer vol en het is minder zwaar. Wat betekent dit voor de stokken?

STUDIES NAAR LANGERE STOKKEN

Vanuit de laatste studies lijkt het erop dat het gunstiger is om langere stokken te gebruiken, gemiddeld zo'n 7,5 cm langer dan je 'normale' klassieke stokken.

Dit is met een wetenschappelijke studie aangetoond bij toplanglaufers. Uit die studie blijkt dat de hoog-laagbeweging kleiner wordt waardoor je energie spaart. Het terughalen van de stokken en het neerzetten van de stokken bleef gelijk maar de afzetlengte was iets langer met langere stokken (bij hetzelfde ritme).

Bij lagere snelheid blijkt de lengte van de stokafzet toe te nemen bij langere stokken. Bij hogere snelheid niet; dan blijkt het juist iets gunstiger te zijn om kortere stokken te hebben.

ERVARING VAN LEO LANSBERGEN

Dat is ook precies de visie van Leo Lansbergen, die ik naar zijn ervaringen heb gevraagd. Leo zegt: 'Pekka Virtakoivu (Finland, vele malen veteranen kampioen, won de Birkebeiner



enige keren met vele minuten vóór zijn leeftijdgenoten - MI) heeft stokken ongeveer even lang als zijn - geringe - lichaamslengte. De meeste dubbelstokspecialisten zijn wat langere stokken gaan gebruiken. Bij een steile helling zijn langere stokken beter, omdat je dan de hang- en zittechniek kunt gebruiken. Maar op lange vlakke stukken met een hoge snelheid, en meestal een hoger ritme, zijn 'normale' stokken te prefereren! Afhankelijk van het parcours en de sneeuw wordt de keuze gemaakt.'

ERVARINGEN VAN DE NEDERLANDS KAMPIOEN, BJÖRN HARING

De Nederlands kampioen Björn Haring is ook aan het testen met langere stokken. Op de NK skiede hij nog met 1,51 bij lichaamslengte 1,75.

Op mijn vraag over de ontwikkelingen in Zweden zegt hij: 'Ik zit nu op stokken die 157,5 zijn (op de NK zat ik nog op 151) en ga een nieuw paar afzagen op 160. Het went snel en de winst is dat je niet zoveel naar beneden buigt. ALLE langeafstandlanglaufers zijn nu minstens 10 cm omhoog gegaan. Eigenlijk naar de skatelengete'.

CONCLUSIE, WEL OF GEEN LANGERE STOKKEN?

Kortom: om beter te kunnen dubbelstokken, lijkt het erop dat je langere stokken nodig hebt maar... dat geldt eigenlijk alleen als je het de hele wedstrijd dubbelstokkend vol kunt houden en dat is maar voor weinigen weggelegd.

Zijn er stukken waar je moet diagonalen of dubbelstok met beenafzet wilt doen voor de afwisseling of omdat je toch niet sterk genoeg bent om zo'n heuvel helemaal dubbelstokkend omhoog te skiën dan kun je beter voor de normale lengte gaan. Die is optimaal voor de diagonaalpas en bij vlakke stukken zijn kortere stokken toch iets gunstiger dan de langere stokken.

Kortom, voor de meeste langlaufers is het antwoord: 'nee'.



ADVIESLENGTE STOKKEN

Het algemeen advies in de stoklengte blijft daarom voornamelijk ongewijzigd, zie hiernaast de tabel met de wenselijke stoklengtes ten opzichte van de lichaamslengte. Uiteraard houd ik de ontwikkelingen nauwgezet in de gaten. Mocht er meer wetenschappelijk en eensluidend bewijs zijn voor een aanpassing van de stoklengte dan zal ik dat in een volgend artikel melden. Het is wel leuk om op de rolski's met verschillende lengtes te experimenteren en te ervaren wat de verschillen zijn.

Lichaams lengte	stoklengte in meters		
	klassiek	skate	skike
1.10	0.80		
1.15	0.85		
1.20	0.90		
1.25	0.95	1.05	
1.30	1.00	1.10	
1.35	1.05	1.15	
1.40	1.10	1.20	
1.45	1.15	1.25	
1.50	1.20	1.30	
1.55	1.25	1.35	
1.60	1.30	1.40	1.45
1.65	1.35	1.45	1.50
1.70	1.40	1.50	1.55
1.75	1.45	1.55	1.60
1.80	1.50	1.60	1.65
1.85	1.55	1.65	1.70
1.90	1.60	1.70	1.75
1.95	1.65	1.75	1.80
2.00	1.70	1.80	1.80

ONTWIKKELING DUBBELSTOK

Dat de dubbelstok zich blijft ontwikkelen is een vaststaand feit. Let op: komend seizoen zullen ook de zwaardere marathons dubbelstokkend worden afgelegd. Is dit een doodsteek voor de klassieke

dubbelstok, ik heb zelfs al een paar speciale dubbelstokski's besteld!

Machiel Ittmann

techniek? Aan de ene kant wel, de diagonaalpas zal door de toppers steeds minder worden toegepast en het maakt mijns inziens de sport ook minder veelzijdig. Maar aan de andere kant verveelt fietsen ons ook niet en dat is ook een eenzijdige sport qua beweging. De diagonaal zal zeker nooit helemaal uitsterven al is het maar door de vele recreanten die deze beweging zeker wel blijven maken. In de wedstrijdssport kan het wel zo zijn dat de diagonaal en de diagonaal met beenafzet hun beste tijd wel gehad hebben. Echter, de FIS doet er bij de World Cups alles aan om de sport zo te houden als deze is.

Kortom, de toekomst zal het leren. Ik ga in ieder geval hard trainen op de



Noordse sporten bij RW Rottemeren

Rolskiën
Biatlon
Langlaufen
Nordic Walking

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

Cursus? Clinic? Neem contact met ons op

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

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



D

DUITSLAND MET DE D VAN DICHTBIJ!

Duitsland heeft heel wat langlaufgebieden. En doordat het land zo dichtbij ligt, is het heel verleidelijk er een paar keer per winter naar toe te rijden. Óf je combineert meerdere gebieden in een langere vakantie. Duitsland is niet star met verblijftijden. Je kunt er rustig een hotel of appartement voor enkele dagen boeken. Uitstekend dus voor een ad hoc week-endje weg als er ineens sneeuw ligt. Je bent er immers zo!

Wij zetten de mooiste gebieden voor je op een rij.

WAAROM LEUK

Bij Thüringen denken we gelijk aan de Rennsteig, Oberhof en sneeuwval. Dat is nu precies wat dit gebied zo aantrekkelijk maakt! Het is een uniek langlaufgebied dat alles in zich heeft. Niet voor niets zijn hier regelmatig Duitse en andere nationale ploegen in training! Oberhof ligt op 750 meter hoogte, het hoogste punt

ligt op 983. Oberhof heeft loipes voor elk niveau. Vlak, maar ook uitdagende beklimmingen en prachtige afdalingen. De Rennsteig is een bergkam van 170 km lang, die je als trektocht in zijn geheel kan doen. In februari is er in Oberhof de Rennsteig-ski-lauf over een deel van het traject. Daar doen jaarlijks zo'n 800 sporters aan mee. De Rennsteig is een van de leukste marathons,

juist omdat hij 'niet te makkelijk' is. **WAT IS ER VERDER TE DOEN?** Er is een rodelbaan; er kan geskied worden én er is een groot zwembad. Het centrum van Oberhof is kortgeleden gerenoveerd; je kunt er leuk winkelen (mooie sportzaak!) en eten. Én je kan in de sneeuwval het hele jaar terecht om rondjes te lopen van 2 km!

OBERHOF IN THÜRINGEN

AFSTAND VANAF UTRECHT: 600 KM | LENGTE AAN LOIPES: 100 KM

WINTERBERG IN SAUERLAND

AFSTAND VANAF UTRECHT: 330 KM | LENGTE AAN LOIPES: 165 KM

WAAROM LEUK

In Winterberg en omgeving staan sneeuwkanonnen. Zo kan je er in de sneeuw staan als de temperaturen maar laag genoeg zijn. Je kunt er dan in ieder geval afdalingen oefenen op je langlaufski's. Voor trektochten moet je natuurlijk wel checken hoe het met de loipes is. Vlakbij Winterberg vind je de Kahler Asten. Om deze berg heen ligt een netwerk van 165 kilometer aan gespoorde loipes. De loipes bij het DSV Nordic Aktiv Zentrum op de Bremberg, bij de Rauher Busch en de Kühlenberg in Winterberg en de dorpen zijn met moderne machines

zorgvuldig gespoord en voorzien van routeborden. Winterberg is een echt toeristenstadje. Leuk om na het langlaufen even te snuffelen in de vele (sport)winkels. En vergeet niet naar de prachtige supermarkt te gaan. En houd in de gaten wanneer de Sauerländer plaatsvindt. Bij voldoende sneeuw gaat deze door diverse dorpjes heen, waar de lokale bevolking koek en zopie regelt in de vorm van Küche en Torte. Zo dichtbij vind je nergens een marathon!

WAT IS ER VERDER TE DOEN?

Skiën, bobsleeën, mountainbiken als er weinig of geen sneeuw ligt.

SCHONACH IN HET ZWARTE WOOD

AFSTAND VANAF UTRECHT: 650 KM | LENGTE AAN LOIPES: 2000 KM

WAAROM LEUK

Schonach ligt midden in het natuurpark Südschwarzwald. Daar vind je ongerepte natuur en heel veel langlaufroutes. Zoek je stilte en rust, dan is dit natuurpark zo dichtbij huis een mooi alternatief voor Noorwegen of Zweden! Er zijn in de omgeving, op de Kniebis en in Baiersbron, ook

enkele verlichte langlaufroutes voor als je er 's avonds nog op uit wilt. In samenwerking met de Duitse skivereniging (DSV) biedt Naturpark Südschwarzwald op www.loipenportal.de een interactieve kaart met 174 langlaufroutes in het Zwarte Woud. Je kunt in februari meedoen aan de Rucksacklauf, een kleinschalige

langlauftocht van 60 of 100 km vanuit Schonach. Je rugzak moet wel 3 tot 4 kilo wegen. En je moet wel vroeg je bed uit want het startschot valt om 7 uur 's ochtends!

WAT IS ER VERDER TE DOEN?

Skiën, snowboarden. Er zijn 12 schansen, free-ride afdalingen en off-piste mogelijkheden

WAAROM LEUK

In Oberammergau tref je een mooie mix van platte loipes en uitdagende heuvels. Het ligt midden in de natuur dus je kunt ook - als je om je heen kijkt - vogels zien en genieten van mooie uitzichten. In Oberammergau heb je iedere tien jaar de Passiespelen. Daar is het dorp ook qua accommodatie op ingericht. Er zijn volop appartementen en

hotels te boeken!

De huizen zijn prachtig beschilderd. Je móet daar een keer gaan wandelen om alle mooie wandschilderingen te zien!

WAT IS ER VERDER TE DOEN?

In het Gangwangtal vind je het super decadente barokke kasteel 'Schloss Linderhof' waar bijna álles van goud is. Dit moet je gezien hebben!

OBERAMMERGAU IN BEIEREN

AFSTAND VANAF UTRECHT: 840 KM | LENGTE AAN LOIPES: 111 KM

SNEEUWZEKERHEID

Niet alle skigebieden in Duitsland liggen zo hoog als de Alpen. Daarom is het zaak om de websites met sneeuwhoogtes goed in de gaten te houden! Je hebt kans van eind december tot half maart terecht te kunnen voor een langlauftrip. Zo kun je in Bodenmais allemaal groene weides zien en tóch boven op de berg een fantastisch langlaufgebied aantreffen.

SNEEUWFIT IS EEN PRODUCT VAN



Nederlandse
Ski Vereniging



BEN JIJ SNEEUWFIT?

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

Waarom SneeuwFit?

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

Kijk voor meer informatie op

WINTERSPORT.NL/SNEEUWFIT

VOEDING & LANGLAUFEN HOE HAAL JE MET VOEDING HET BESTE UIT JE SPORT?

De snelste ski's, de stijfste stokken, die mooie - maar dure - carbonschoenen en niet te vergeten: de vele uren die in de waxkelder worden doorgebracht om de lange latten zo goed mogelijk te prepareren... Er wordt heel wat in materialen geïnvesteerd om tot de ultieme prestatie te komen. Maar het allerbelangrijkste materiaal lijkt daarin soms het ondergeschoven kindje...

Met de juiste voeding kun je ervoor zorgen dat ook je lichaam goed voorbereid is op de sneeuw en dat je optimaal kunt presteren tijdens training en wedstrijd.

BASISVOEDING

Er wordt uitgebreid onderzoek gedaan naar voedingsstoffen die de prestaties in de sport kunnen verbeteren maar, al deze 'wondermiddelen' ten spijt, de voeding van iedere sporter begint met een gezonde basisvoeding. Een goede basisvoeding levert alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft en voldoet daarmee aan de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Adviezen voor een goede basisvoeding kun je vinden via www.puurgezond.nl (een commerciële website) en via www.voedingscentrum.nl (De Schijf van Vijf).

Voor veel recreatieve sporters is een gezonde basisvoeding voldoende. Wil je echter meer uit je sport halen, je prestaties verbeteren, lang op een intensief niveau kunnen trainen en snel herstellen na een zware inspanning, dan heb je baat bij een goede sportvoeding.



SPORTSPECIEKE VOEDING EN SUPPLEMENTEN

Moet je bij sportvoeding gelijk denken aan sportdrankjes, energierepen en proteïneshakes? Nee, liever niet! Een advies voor sportvoeding is heel persoonlijk en helemaal afhankelijk van doel en mogelijkheden. Wanneer dat doel bereikt kan worden met aanpassingen in de gewone voeding is dat wel zo prettig. Maar als het om wat voor reden dan ook niet lukt om de aanbevolen basisvoeding binnen te krijgen, dan zijn speciale sportvoedingen en supplementen een handig hulpmiddel. Een sportdiëtist kan

helpen om een op doelen en mogelijkheden afgestemd voedingsplan op te stellen.

Met de volgende informatie en praktische adviezen kun je zelf in de praktijk al direct je voordeel doen:

ENERGIE

Onze energie wordt vooral geleverd door de verbranding van koolhydraten en vetten. Vet levert meer dan twee keer zoveel energie als koolhydraten en lijkt daarmee de beste energiebron voor ons lichaam.

De verbranding van koolhydraten gaat echter drie keer zo snel als die van vet. Daar komt bij dat de verbranding van vetten 10% meer zuurstof kost per kcal. Daarom zal het lichaam bij hoge inspanningsintensiteit (>75% HFmax) vooral gebruik maken van koolhydraatverbranding. Want het lichaam kan dan onvoldoende zuurstof opnemen om vet te kunnen verbranden.

Koolhydraten worden in de darmen afgebroken tot glucose en vervolgens opgenomen in het bloed. Een klein deel hiervan blijft in het bloed direct beschikbaar voor verbranding (20 gram) en het grootste deel wordt in de vorm van glycogeen opgeslagen in lever en spieren (300 - 500 gram). Wanneer de capaciteit van de glycogeenopslag volledig is benut en de glucose ook niet direct kan worden gebruikt voor verbranding slaat het lichaam het overschot op als vet.

Wetende dat 1 gram glycogeen 4 kcal levert, lijkt dit een flinke reservevoorraad energie. Maar helaas is het spierglycogeen (75% van het totale glycogeen) alléén te benutten door de spier waarin dit is opgeslagen: glycogeen uit je linkerarm kan niet worden ingezet voor je rechterbeen. Door training en een koolhydraatrijke voeding is het mogelijk de opslagcapaciteit van lever- en vooral spierglycogeen in aanloop naar een wedstrijd met maximaal 50% uit te breiden (tapering-off).

Wanneer de glycogeenvoorraad bij inspanning uitgeput dreigt te raken, zal het lichaam overgaan op vetverbranding. In ons lichaam bevindt zich een enorme energievoorraad in het lichaamsvet (7000 kcal per kilo vet), die niet snel uitgeput raakt. Maar omdat energie uit vet langzamer vrijkomt en de verbranding meer zuurstof kost zal dan nog maar 50% van het maximale vermogen kunnen worden bereikt.

EIWIT

Eiwitten bestaan uit ketens aminozuren en zijn vooral van belang als bouwstoffen voor de opbouw en het herstel van spierweefsel. Dierlijke eiwitten lijken qua aminozuursamenstelling het meest op lichaamseiwitten en worden door het lichaam dan ook beter benut dan plantaardige eiwitten. Vegetariërs en veganisten hebben

hierdoor ongeveer 10% meer eiwit nodig om aan voldoende eiwit te komen.

Wanneer de glycogeenvoorraad uitgeput raakt of wanneer er meer eiwit binnenkomt dan het lichaam kan benutten als bouwstof, kunnen eiwitten als brandstof fungeren. De verbranding van eiwitten is echter niet efficiënt en levert veel afvalstoffen en een nare ammoniaklucht op.

ETEN VOORAFGAAND AAN DE INSPANNING:

Doel: een optimale glycogeenvoorraad en een goede hydratatie.

- Eet de laatste koolhydraatrijke maaltijd het liefst uiterlijk 2 uur voor de inspanning, denk hierbij aan muesli met magere yoghurt, pasta of rijst met een magere saus, broodmaaltijd met zoet beleg.
- Eet eventueel nog iets kleins in de laatste 2 uur voor de inspanning, zoals een krentenbol, stuk fruit of een plak ontbijtkoek.
- Drink 1-4 uur voor de inspanning 300-600 ml (bij de maaltijd) en 15 minuten vóór de inspanning 300-450 ml. Dat laatste zorgt voor een betere maagontleding.

ETEN TIJDENS DE INSPANNING:

Doel: op peil houden vocht en glycogeenvoorraden

- Duurt de inspanning langer dan 45-60 minuten: drink 125-250 ml vocht per kwartier in de vorm van een isotone drank, omdat dit het makkelijkst wordt opgenomen in de darmen.

Sportdrank	Koolhydraten per 100ml	Wat?
Hypotoon	< 4 gram	Minder deeltjes dan bloed, daardoor snelle opname maar weinig energie per ml
Isotoon (zelf te maken van 500 ml vruchtensap, 500 ml water en een mespuntje zout)	4 - 8 gram	Evenveel deeltjes als bloed en daarom snelle opname in het bloed en optimale hoeveelheid energie
Hypertoon	> 8 gram	Meer deeltjes dan bloed, trage opname maar hoge hoeveelheid energie per ml

- Controleer na de inspanning de kleur van je urine: hoe donkerder de kleur, hoe 'slechter' er gedronken is.
- Houd de glycogeenvoorraden op peil door direct vanaf het begin van de inspanning koolhydraten te gebruiken. Koolhydraten in vloeibare vorm zijn daarbij het makkelijkst (de isotone drank), maar zeker bij een langer durende inspanning is het soms ook prettig om vaste voeding in de maag te hebben. Ons lichaam kan tussen de 60 en 90 gram koolhydraten per uur verwerken, afhankelijk

TABEL 2: KOOLHYDRATENADVIES

Duur vd inspanning	Koolhydraten nodig voor een optimale prestatie	Aanbevolen hoeveelheid	Koolhydraatype	Glucose	Glucose en fructose
<45 minuten	Geen koolhydraten nodig	NVT	NVT	NVT	NVT
45-75 minuten	Heel kleine hoeveelheden	Mondspoeling	Meeste soorten koolhydraten	X	X
1-2 uur	Kleine hoeveelheden	Tot 30 gram per uur	Meeste soorten koolhydraten	X	X
2-3 uur	Matige hoeveelheden	Tot 60 gram per uur	Koolhydraten die snel opgenomen worden (glucose, maltodextrine)	X	X
> 3 uur	Grote hoeveelheden	Tot 90 gram per uur	Alleen combinaties van glucose: fructose of maltodextrine:fructose		X

Bron: Asker Jeukendrup (2011)

van de gekozen koolhydraatbron: de opname van een combinatie van glucose en fructose verloopt beter dan van glucose alleen. Tabel 2 geeft een overzicht van de adviezen voor koolhydraatname tijdens de inspanning.

ETEN NA DE INSPANNING:

Doel: zo snel mogelijk herstellen van spierschade en glycogeen- en vochtvoorraden.

- Door de inspanning hebben de spieren beschadigingen opgelopen die moeten herstellen. Dit herstel maakt de spieren uiteindelijk sterker. Hoe sneller er na de inspanning eiwitten worden gebruikt, hoe beter het herstel. Eet daarom direct na de inspanning 20 gram eiwit en herhaal dat na drie uur nog een keer. 40 gram eiwit op basis van zuivel voor het slapen zorgt ervoor dat herstel ook tijdens de nacht door gaat.
- Het glycogeen moet ook zo snel mogelijk op peil worden gebracht door binnen 2 uur na de inspanning tussen de 1 en 2 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken (al naar gelang de duur van de inspanning), dit betekent gemiddeld zo'n 100 gram koolhydraten. Doe dit in eerste instantie vooral met mono- en disachariden (zoete suikers/vruchtensap) omdat die sneller worden opgenomen in het lichaam.
- Door koolhydraten en eiwitten te combineren, blijkt glycogeen het beste aangevuld te worden!
- Om het vocht aan te vullen moet 150% van het tijdens de inspanning verloren vocht worden ingenomen (weeg jezelf eens direct voor en na de training, het verschil x 1,5 moet je aan vocht binnen krijgen).
- Voorbeelden van een koolhydraat- en eiwitrijke herstelvoeding zijn: 250 ml magere kwark met 250 ml vruchtensap, 250 ml magere kwark met muesli, noten, fruit en een beetje honing of bijvoorbeeld een commerciële herstel drank.

HOE ZIT HET NOU MET ALCOHOL?

Alcohol remt het herstel van de glycogeenvoorraden na de inspanning. Daarnaast is alcohol vochtafdrijvend

en zorgt zo voor uitdroging. Een biertje direct na de inspanning kan er dus voor zorgen dat tijdens de volgende inspanning de man met de hamer eerder voorbij komt. Drink je toch graag een biertje of wijntje, zorg er dan in ieder geval voor dat je eerst 2 uur de tijd neemt om je uitgeputte glycogeenvoorraden en vocht aan te vullen. Recente onderzoeken laten ook zien dat spierherstel wordt beïnvloed door alcoholgebruik (hoewel in hogere doseringen onderzocht). Reden te meer om verstandig om te gaan met alcohol.

PLANNEN VOEDING RONDOM DE WEDSTRIJD

Een wedstrijd is natuurlijk een heel andere situatie dan een training en zenuwen kunnen ervoor zorgen dat je minder trek hebt. Maar let er op dat je tijdens een wedstrijd niet ineens heel anders gaat doen met je voeding. De adviezen zijn hetzelfde als tijdens training maar het komt er natuurlijk wel meer op aan. Zorg in ieder geval dat je je plan voor de wedstrijd ook in de training hebt uitgetest. Verdiep je ook in de voedingsmogelijkheden bij de wedstrijd: zijn er drinkposten? Wat is er beschikbaar op de posten? Wat moet je zelf meenemen? Bezoek vooraf de website van de wedstrijdorganisatie en besluit of je bijvoorbeeld zelf dingen mee moet nemen vanuit Nederland.

En dan zijn er nog een heleboel andere voedingsstoffen die een effect kunnen hebben op de prestatie en er worden heel veel onderzoeken gedaan die op termijn weer nieuwe adviezen kunnen opleveren. Meer informatie is te vinden op de site van het NOC-NSF (www.nocnsf.nl/wot/factsheets) en een meer persoonlijk toegespitst advies is te halen bij de sportdiëtist (www.sportdietetik.nl). Vergeet in ieder geval niet: *Exercise is King. Nutrition is Queen. Put them together and you've got a Kingdom.* Met een goed sportvoedingsadvies investeer je in je allerbelangrijkste materiaal!

Martine Dogger, (sport)diëtist
www.dieetenco.nl
www.sportvoedingsadviesonline.nl

NOORDS FESTIVAL

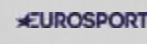


NK LANGLAUF | 21 - 28 JANUARI 2017
CLINICS - LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN | REIT IM WINKL - DUITSLAND

NEDERLANDSESKIVERENIGING.NL/NOORDSFESTIVAL



OFFICIAL PARTNERS



HET JEUGD WK BIATLON

Lilian en Carine Leijn namen deel aan het biatlon jeugd WK in Cheile Gradistei, Roemenië. Een beloning voor hun harde werken dit seizoen.

Op grond van hun prestaties besliste de NSKiV dat hun deelname gerechtvaardigd was. Carine verklaart: 'ja, we horen er thuis!'

De zussen Lilian en Carine Leijn zijn al jaren serieuze biatleten. Afgelopen seizoen trinden zij in Oberhof mee met de Duitse jeugdsporters, waaronder C/D kader, en werden de prestaties steeds beter. Carine is er nog vol van: 'het was het hele seizoen twijfelachtig of we naar het JWK mochten. Dat beslist de NSKiV. Anderhalve week van te voren hoorden we dat het doorging. We hadden ons goed laten zien tijdens de wedstrijden in de IBU juniorencup en Alpencup en heel constant gepresteerd. Een paar weken daarvoor in de Alpencup Lenzerheide werd ik op de sprint (3x2km) 13e van de 24. Ik schoot o/o! Dat was mijn beste seizoenprestatie van de ISU juniorcupwedstrijden. Het was een mooi parcours met een grote berg in het midden waarvan je de top kan zien.

Ik heb wel 60 nieuwe facebookvrienden!

Daarna heel hard naar beneden en vals plat het laatste stuk. Dan zorgen dat je hartslag weer laag genoeg is om te schieten. Een heel leuk parcours voor mij! In Lenzerheide kwam alles samen. Goede dag, goed schieten. Mijn ski's waren toen ook heel erg goed. Heel goed gewaxt! Ik kwam over de finish en er kwam een Sloveens meisje naar me toe dat me feliciteerde met mijn prestatie. Zij was eerste geworden!

HET JWK

'Op het JWK in Roemenië was het parcours enger, daar viel ik tijdens de training. Gelukkig ging het in de wedstrijd wel goed. De omstandigheden waren erg wisselend. De zon ging schijnen waardoor de sneeuw smolt. Wij hadden het geluk dat we 's ochtends mochten starten. De ski's kunnen niet tegen het smetwater. Ik was niet in de vorm die ik wilde. Maar ik had daarvoor ook een toetsweek gehad waar ik ook voor moest werken. Ik heb nu mijn schooljaar - 5 vwo - gesplitst. Ik wil wel goede cijfers halen want ik wil naar de universiteit. Dus volgend jaar heb ik het wel wat makkelijker. Dan kan ik ook sporten. Een jaar extra op school is ook niet zo erg!'

VLAGGENCEREMONIE

'De eerste paar dagen had ik zoiets van: wat is er nu anders dan een normale wedstrijd? De vlaggenceremonie! Daar moest voor geoefend worden in de gymzaal. Bij de echte ceremonie was het heel leuk. Het was heel warm. De Litouwers stonden naast ons in hun national teamwear. Een jongen zakte door de warmte in elkaar. Lilian ging er gelijk heen om te helpen. Toen had ik de vlag en het bordje. Gelukkig was ze op tijd terug voor de ceremonie. En alles was goed met hem. Alle landen stonden op een rij. Er stonden allerlei mensen te praten. Eerst in het Roemeens, en dan hetzelfde in het Engels. Ze zeiden eigenlijk allemaal hetzelfde! Later mochten we naar boven. We hebben met een jongen en meisje uit Noorwegen gepraat. Dat was wel heel leuk. Ze wilden ook hoofdbanden wisselen maar dat kon niet: wij hadden er maar één!'

INTERNET IN DE KELDER

'Je komt daar met het idee, wij zijn een klein land, maar dat maakt helemaal niet uit. De Canadezen zaten met hun

hele team van 20 bij ons in het hotel. In de kelder was internet, en daar zat iedereen! Daar heb ik veel vrienden gemaakt. Ik heb wel 60 nieuwe facebookvrienden. Wij zijn maar met zijn tweeën maar je hoort er echt wel thuis. Mensen spreken je aan omdat je goed Engels spreekt. Ze wensen je ook succes. Het is een evenement. Niet alleen een wedstrijd, maar een evenement. Alles was echt super.'

LEUKSTE MOMENT

'Het feest! Dat was echt een beloning voor het harde werken de hele week. Ik feest eigenlijk nooit, daar heb ik geen tijd voor. Wat ook heel leuk was: om de Brazilianen (die kennen wij van een kamp twee jaar geleden) heel hard aan te moedigen. We hebben gezwaaid met de Nederlandse vlag. Wij hadden toen alle wedstrijden al gehad.'

ÓP NAAR 2017!

'Nu ben ik alweer in training voor het volgende seizoen. De lange trainingen zijn mentaal zwaar maar heel erg nodig voor de basis. Die moet je in de zomer leggen. Want je moet de kwalificaties wel halen. Topsport is keihard. Topsportmentaliteit is vooral: aan jezelf denken. Je moet weten waar je het voor doet, dat in je hoofd houden, en het dan ook dóen!'



MARATHON KALENDER

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
DECEMBER 2016			
3	La Sgambeda	35KL	lasgambeda.it
30	Bedrichovsky Night Light	17,5+35KL	ski-tour.cz/cs/zavody/nightlightmaraton
JANUARI 2017			
7	Pustertaler	28SK, 42KL	ski-marathon.com
7+8	Steinöl Trophy	15+30SK, 15+30KL	langlaufen.achensee.info
7+8	Bessans	42+21SK, 30KL	marathondebessans.com
8	Attraverso Campra	21SK	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
13/15	Ramsauer-Dachstein	2+25+10SK	ramsausport.com/de/winter/aktuelles.html
14	Kaiser Maximilian - Seefeld	60KL+SK	seefeld.com/veranstaltungskalender/ e-2-kaiser-maximilian-lauf-seefeld-langlaufrennen
15	Planoiras Lenzerheide	12+25SK	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
21	La Diagonela	24+36+65KL	ladiagonela.ch
21+22	Kasperska	30KL+30SK	ski-tour.cz/cs/zavody/kasperska30
21+22	Dolomitenlauf	20+42KL, 25+60SK	dolomitensport.at
22	Rothenthurmer Volksskilauf	23SK	volksskilauf.ch
26	Lavazelloppet	22KL	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
28	Steiralauf	25+50SK, 30KL	steiralauf.at
28	NK lange afstand	25SK	nskiv.org/event/noords-festival
28	Karlovska	25+50KL	ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
28+29	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25KL, 35+55SK	tannheimertal.com/winter/highlights/ski-trail.html
28+29	Erzgebirgs	10+21SK, 21+42KL	erzgebirgs-skimarathon.de
28+29	Biela Stopa- Weiss Trail	45+25SK, 30KL	bielastopa.sk
29	Marcialonga	70+45KL	marcialonga.it
29	Surselva Sedrun	23SK	surselva-marathon.ch

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
FEBRUARI 2017			
3+5	Marcia Gran Paradiso	25+45KL, 25+45SK	marciagranparadiso.it
4+5	Orlicky Maraton	20+40	ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
4+5	Konig-Ludwig-Lauf	23+50SK, 23+50KL	koenig-ludwig-lauf.com
4+5	Finlandia	32+50KL	finlandiahihto.fi
4+5	Saalfelden	21+42SK	saalfelden-leogang.com
5	Kandersteg	21SK	kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
5	Boehmerwaldlauf	15+30SK	boehmerwaldlauf.com
10	Moonlight classic	20+36KL	moonlightmarathon.info
10	Vollmondtrace Ramsau	25SK	ramsausport.com/de/winter/aktuelles.html
11	Schwarzwald	100+60KL	fernskiwanderweg.de
11+12	Rennsteig	17SK+34KL	rennsteig-skilauf.de
11+12	Toblach Cortina	30SK+50KL	dobbiaocortina.org
11+12	Transjurassienne	25+50KL, 25+54+76SK	transjurassienne.com
11+12	Engelbrektsloppet	30+60KL	engelbrektsloppet.com
11+12	Koasalauf	28+50SK, 28+50KL	koasalauf.at
12	Einsiedler Skimarathon	25SK	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
17/19	Jizerka Padesatka	25+50KL	jiz50.cz
18+19	Gsiesertal	30+42SK, 30+42KL	valcasies.com
18+19	7-Mila	74+40+24KL	7-mila.se
19	Franco Suisse	28SK	la-franco-suisse.ch
*)	Siuerlänner	36KL	skiloap.de
25+26	Sumavsky Skimaraton	23+45KL, 23+46SK	skimaraton.cz
25+26	Gommerlauf	21KL, 21+42SK	gommerlauf.ch
25+26	Jelyman	20SK, 25+40KL	ski-tour.cz/cs/zavody/jelyman
26	Tartu	31+63SK+KL	tartumaraton.ee
26	3 Taler lauf	20SK+30KL	langlaufen.achensee.info

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
MAART 2017			
25-2/5-3	Vasaloppet	30+45+90KL	vasaloppet.se
4+5	Bieg Piastow	28SK, 25+46KL	bieg-piastow.pl
4+5	Ganghofer	20+42SK, 25+50KL	seefeld.com/ganghoferlauf/de
5	Ridnauner Volkslauf	25+42SK	sv-ridnaun.it
5	Mara Les Rosses/Ste Croix	12+25SK, 12+22+42KL	ski-mara.ch
11	HelteRennet	26+42KL	telemarkhelten.no/Helterennet
11+12	Kammlauf	26SK, 26+43KL	kammlauf.de
12	Engadin	21+42SK	engadin-skimarathon.ch
18	Birkebeiner	54KL	birkebeiner.no
18+19	Skadi	32SK, 24+42KL	skadi-loppet.com
19	Marathon des Glieres	22+42KL	marathondesglieres.com
25	Arefjällsloppet	35+65KL	arefjallsloppet.se
25+26	Vuokatti Hiihto	60/45/30SK+KL	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english
26	Tornedalsloppet	23+45KL	tornedalsloppet.se

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	WWW
APRIL 2017			
1	Reistadlopet	50KL	reistadlopet.net
1	Saami Ski Race	60+90KL,(30+60)KL	saamiskirace.com
1+2	ski-24 les Mosses	24UURS	ski-24.ch
8	Yllas-Levi	60KL	yllaslevi.com
9/13	Laponia	60/30,50/25,80SK/40KL	laponiahihto.fi

*) Datum Siuerlänner Skiloap is nog niet definitief

NORDICSPORTSAGENDA

DATUM	EVENEMENT	LOCATIE, INFORMATIE
2016		
30-10	Open dag Langlaufvereniging Gouda	Gouda; langlauf, rolski, cross skate, nordic walking
13-11	Bergzicht (rolski klassiek)	Woudenberg; organisatie: Stichts Langlauf Team
19-11	SLT Heuvelrug Loppet deel 1 (rolski klassiek)	Huizen-Woudenberg (Bergzicht); Stichts Langlauf Team
11-12	Open dag Langlaufvereniging Gouda	Gouda; langlauf, rolski, cross skate, nordic walking
11-12	SLT Heuvelrug Loppet deel 2 (rolski klassiek)	Woudenberg (Bergzicht)-Rhenen; Stichts Langlauf Team
11-12	Utrechtse Heuvelrug Loppet (rolski klassiek)	Doorn; organisatie: Vasa Sport
2017		
14-1	Wintertriathlon (hardlopen, MTB-en, langlaufen)	Gouda; organisatie: Langlaufvereniging Gouda
21/28-1	Noords Festival (langlaufen)	Reit im Winkel; organisatie: NSkiV/Vasa Sport
3/10-3	World Cup Masters (langlaufen)	Klosters, Zwitserland; organisatie: World Masters Cross Country Ski Association Langlauf (masters only, geboren voor 1986)
1-4	Vasa Hoppet (rolski klassiek, cross skate)	Doorn; organisatie: Vasa Sport
23-4	Troll Roll (rolski klassiek, rolski skate, cross skate, nordic walking)	organisatie: Troll Nordic Sports

www.nordicsportsagenda.nl

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



Langlaufen voor iedereen, overal en altijd

VASA SPORT DE LANGLAUF SPECIALIST VAN NEDERLAND

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

Het hele jaar en overal langlaufen, ook in Nederland

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

Specialist voor goed en betaalbaar langlauf- en rolskimateriaal

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

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

VASA SPORT
SPORTIEVE REIZEN BEGINNEN HIER

Bredeweg 9a
3945 PD Cothen
0343 - 56 28 00

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