

Eindelijk:
langlaufbelevissen
in Nederland

Vorbereitung op de
winter: training,
voeding, materiaal

Marathonkalender
met tips van experts



LANGLAUF MAG 12

LANGLAUFMAGAZINE #12 - 2021 || HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

Voorwoord

Tja, en dan is er geen uitslag van de Marathoncup! Gaan we dan wel een LanglaufMAG maken? Ja hoor, zei de voltallige redactie. We moeten juist nu alle langlaufers stimuleren om de komende winter heel graag op wintersport te willen. Daarom is er middenin het blad ruimte voor de marathonkalender met aanbevelingen voor een superleuke tocht. Je kan een marathon op twee manieren volbrengen: zo snel mogelijk van start naar finish of als uitdaging een sportieve prestatie neer te zetten. Het is gewoon leuk om een keer een tocht van bijvoorbeeld 30 km achter elkaar te langlaufen!



Gelukkig is er genoeg om over te schrijven. Eind januari kwam eindelijk die langverwachte kou met de sneeuw waar zoveel mensen op gehoopt hadden. Nu er geen reizen gemaakt konden worden naar Scandinavië of de Alpen, bleek Nederland opeens heel

geschikt als wintersportland. Na de sneeuwbuien konden we genieten van prachtig zonnig weer. De sneeuw bleef lang genoeg liggen voor winterse wandelingen, langlauf-tochten, sleetochten en alles daartussenin. In dit nummer blikken enkele winterfanaten terug op deze mooie (korte) periode. Frans en Jeroen kijken met veel plezier terug op hun langlauf-toertochten door de bossen en de Sallandervida. Matti kon geen genoeg krijgen van de sneeuw en heeft zelfs haar tent opgezet. Tot slot zijn er nog vijf avonturiers die in 10 uur de alternatieve Vasaloppet op de Utrechtse heuvelrug hebben afgelegd.

Verder zijn er volop tips over voeding, training en materiaal. Alles om je voor te bereiden op een mooi langlaufseizoen. We gaan met zijn allen de lijst van de Marathoncup weer vullen, toch? Hij mag langer worden dan die van 2019, waarop 258 namen stonden! De verenigingen hebben hierin een stimulerende rol. Zij bereiden langlaufers van alle niveaus goed voor op hun wintersportvakantie. Want we zijn met z'n allen toe aan een heerlijke sportieve tijd in de sneeuw, waarvan we misschien wel extra gaan genieten omdat het zo lang niet kon!

Do Witteman



5 Utrechtse Heuvelrugloppet
Op ski's over
de Heuvelrug

9 Samen sporten is leuk!



10 Wintersporten in Nederland
Drie bijzondere verhalen
uit de afgelopen
'corona' winter

14 Waar moet ik op letten
bij de aanschaf van rolski's?

19 Trainen voor langlaufen
hier in Nederland



wintersport.nl

COLOFON

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

HOOFDREDACTIE

Do Witteman

REDACTIE

Menno Faber, Edward Jacobs, Erik van Leeuwen, Ineke van den Oever, Marco Puik, Do Witteman

FOTOGRAFIE

Vasa Sport, NSkiV, SLT, Bedaf, Langlaufvereniging Gouda, Jeffrey Oonk

MARATHONCUP

Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES

info@langlauf.nl
t.a.v. redactie LanglaufMAG

INHOUDSOPGAVE



23 Belang van koolhydraten
in de voeding voor
langlaufers

25 Digitaal beschikbaar:
alle edities van het Langlauf Magazine



26 Is de grootste
langlaufmarathon
ook de leukste?
+ Marathonkalender 2022

30 Mika Vermeulen:
Oostenrijks talent met
een Nederlands tintje



32 'Eerste hulp' tijdens het trainen
Wat zit er in je tasje?

35 Noords Festival met de Nederlandse
kampioenschappen Langlauf

37 Nieuwe NSkiV-opleiding in de maak:
Langlauf-Rolski niveau 2



38 Even lekker wegdromen:
Een hike door Yellowstone

41 Train de dubbelstoktechniek
in je eigen honk

42 Extra dimensie voor Pepijn's sportleven

44 Van topsport tot breedtesport:
Nieuwe initiatieven binnen de NSkiV
en wat betekent dat voor langlaufende
sporters?
+ Noordse Sporten Agenda

45 - Spelregels Holland Cup Noords en
Marathon cup
- Masters Worldcup 2022 en 2023
- Meer weten over langlaufen en rolskiën?

46 NK Langlauf in Nederland

47 Bouw je eigen loipetrekker

JOUW BELEVENISSEN IN LANGLAUFMAG?

Wij nodigen je van harte uit je belevenissen, foto's, artikelen in te sturen. Liefst voor eind april 2022, zodat we je verhaal kunnen inplannen. Stuur het naar info@langlauf.nl. Of vraag ons te schrijven over een bepaald onderwerp. Ik zeg doen!



**WINTERSPORT
IN DE BUURT**



Utrechtse Heuvelrug, Nederland ↔ 80 km ★★★★★ Ervaring om nooit te vergeten



Utrechtse Heuvelrugloppet OP SKI'S OVER DE HEUVELRUG

Tekst: Marco Puik

Wolkjes adem verschijnen als ik de andere deelnemers begroet. Er vormt zich ijs in de wimpers. Het is koud, -12 °C. De zon is nog niet op. Vijf langlaufavonturiers wiebelen onrustig van het ene op het andere been. De sneeuw kraakt en piept onder de langlauf-schoenen. Ideale omstandigheden voor een langlaufmarathon. En dat in Nederland!

STARTVAK 1

De ski's worden in het startvak gezet. We staan allemaal in vak 1 dit keer. Net zoals bij de Vasaloppet wordt er een "tentje" gemaakt. Uit een mobiele telefoon klinkt het muziekje van deze marathon. Het

is allemaal net echt. Je moet wat, als je in coronatijd niet naar het buitenland kan om mee te doen aan een langlaufmarathon.

UITDAGEND PARCOURS

Iemand roept 'START' en we zijn onderweg. 80 kilometers liggen voor ons. We gaan van Huizen naar Rhenen over de Utrechtse Heuvelrug. Het parcours is allerm minst vlak. Meer dan 500 hoogte-

meters moeten worden overwonnen. Oh ja, en er zijn geen loipes getrokken.

De Utrechtse Heuvelrug is een stuwwal die gevormd is in de voorlaatste ijstijd. De uitbreidende ijskap vanuit het (noord) oosten stuwde zand omhoog en vormde zo een "berg"rug van de Zuiderzee (nu Gooimeer) tot aan Rhenen. De Amerongse berg is met 69 m het hoogste punt.



HET ZONNETJE KOMT ERBIJ

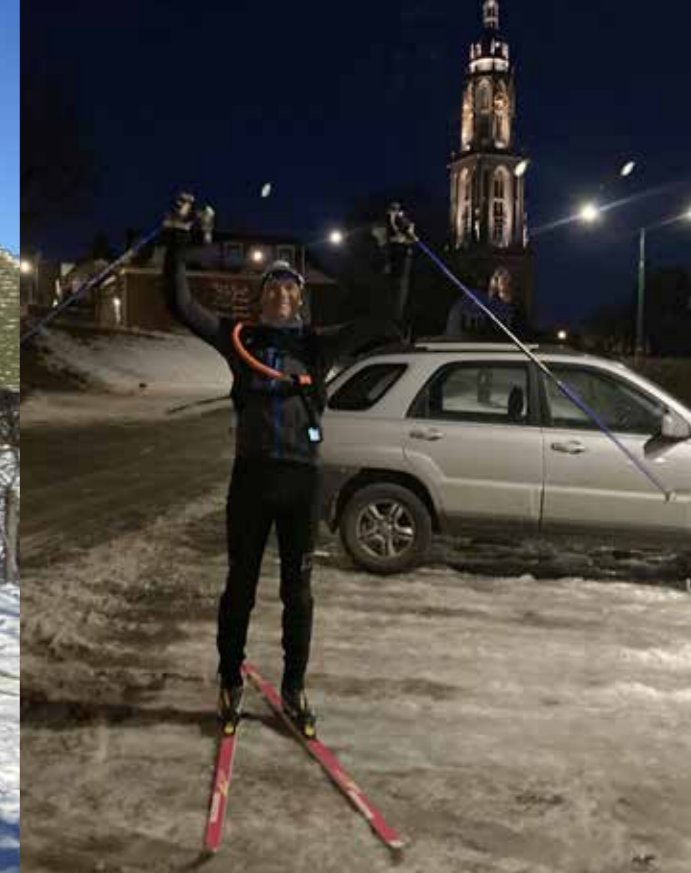
Het was spannend of er voldoende sneeuw zou liggen op de heidegebieden. De sneeuw was met veel wind gevallen. Het gevolg: opgewaaide sneeuwduinen en kaal geblazen velden. "Local" langlaufer Paul had een verkenning gedaan en dus waren we er gerust op dat we de Blaricumse-, Bussumse- en Tafelbergse-heide op ski's konden doorkruisen. Het ging soms net, maar de ambiance was prachtig met het zonnetje >

Wist je dat je al deze wintersporten bij jou in de buurt kan proberen? Kijk snel op:

[Wintersport.nl/wintersport-in-de-buurt](https://wintersport.nl/wintersport-in-de-buurt)



KEES: "Bij het Leersumse veld wordt het mooi, maar dan is het al 16.00 uur en zijn we er nog lang niet. De strijd tussen betere sneeuw en de vermoeidheid werkt beslist in ons voordeel. We gaan gestaag verder en vanaf de Amerongse berg wacht ons een prachtafdaling. Dan is het al schemerig. Dóór naar de Defensieweg waar we over een spiegelvloer naar Rhenen glijden. Dat zijn de meevallers waarmee je heel blij kunt zijn. Dan weet je dat het gaat lukken. Ook als een boswachter tegen je zegt dat je hier na zonsondergang niet mag zijn. "Goedenavond, meneer, we zullen het nooit meer doen, maar nu even wel."



> dat er langzaam bij kwam.

IN HET BOS WAS HET BETER

De sneeuw lag nog dik op de bomen en de paden waren prima om te langlaufen. Soms ging het lekker snel op de platgestampte wandelpaden. Maar soms was het ook stoempen door dikke sneeuw. Een loipe was er niet. Als we in de buurt van Austerlitz zijn, moet er steeds meer geklommen worden. We passeren de Pyramide van Austerlitz, de Maarnse berg en de top van de route, de Amerongse berg (69 m).

WAREN ER VEEL STUKKEN WAAR GELOPEN MOEST WORDEN?

Deze vraag werd ons veel gesteld en het antwoord daarop is nee. Bij Soest en aan het einde in Rhenen hebben we bij elkaar zo'n 500 meter moeten wandelen. We hebben wel regelmatig de berm op moeten zoeken om een spoor te trekken. Uiteindelijk heb je maar een sneeuwlaag van 25 cm breed en 1 cm dik nodig. De meeste stukken waren prachtig met dikke sneeuw op de bomen en op het pad. De open heidevelden waren het minst, de wind had de sneeuw hier weggeblazen.

HOE DE SKI'S ZICH HIELDEN

We hebben onze oude skilatten gebruikt. We liepen bijna allemaal op



waxski's en dat bleek de goede keuze. De skin ski's gleden een stuk minder en dat was vooral in het begin een nadeel. De eerste 35 kilometer waren vooral vlak, waardoor de waxski's het beste gleden. Doordat de sneeuw vers was hebben we gekozen voor de blauw-extra hardwax. Als gevolg van de pek en het zand tussen de sneeuw, sleet de wax erg snel en moest er een keer of tien bijgewaxt worden.

HET WORDT WEER DONKER

Het is een prachtige dag, maar de tocht is lang. Het zonnetje gaat alweer onder en we zijn nog niet

bij de finish. Kees en ik besluiten het een tikkie rustiger aan te doen. De vermoeidheid slaat zo langzamerhand wel toe. Marco H. en Machiel gaan in volle vaart door naar Rhenen. Het wordt donker en het laatste stuk leggen we af met een hoofdlampje.

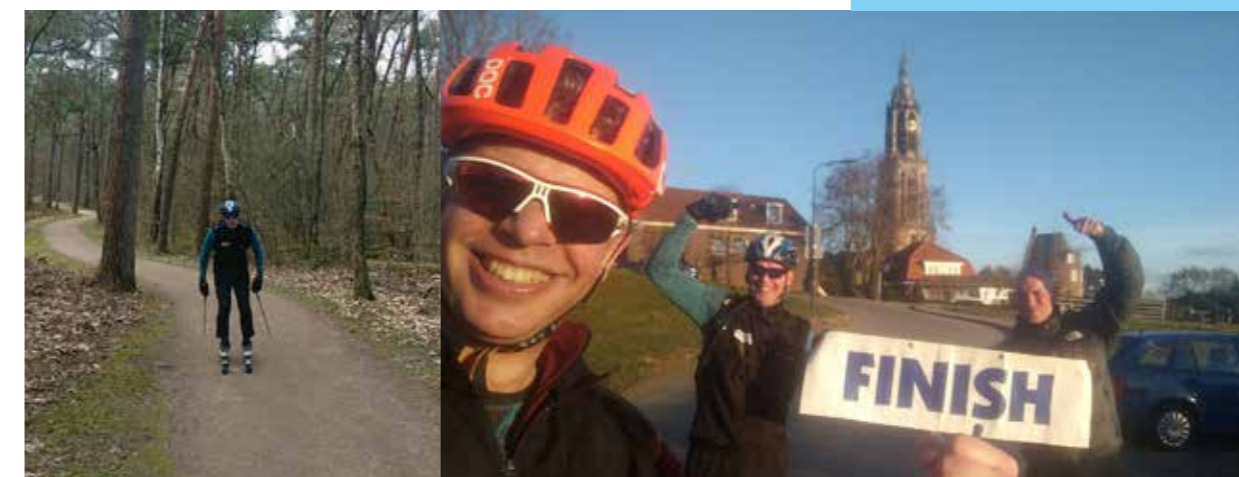
FINISH IN RHENEN

De finish in Rhenen bereiken we na 10 à 11 uur langlaufen. Totaal gesloopt, maar o zo voldaan, poseren we nog even voor de Cuneratoren van Rhenen. Het was een prachtige dag en uniek dat we dit in Nederland konden doen. Wanneer kan dit weer?

KEES: "De laatste kilometers is zoeken door het bos maar het gaat lukken. Nu niet meer vallen en op naar de Cuneratoren. Wauw kapot, maar heel voldaan, hier gaan we het nog jaren over hebben."

EN NOG EEN KEERTJE

Twee weken later zijn we weer in Huizen. Geen sneeuw vandaag, maar we langlaufen opnieuw naar Rhenen. Dit keer zijn de langlaufski's omgewisseld voor wielrijen. Hoe uniek is dat, om binnen zo'n kort tijdbestek 2x keer de Utrechtse Heuvelrug Loppet te doen.



SNEEUWFIT IS EEN PRODUCT VAN



Nederlandse
Ski Vereniging



BEN JIJ SNEEUWFIT?

DoemeemetdeSneeuwFit-training.Meteen
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 minderspierpijn
 - Verbetering van je conditie
 - Betere controle van je bewegingen
 - Minder kans op blessures
 - Meer wintersportplezier

Kijk voor meer informatie op

WWW.WINTERSPORT.NL/VERENIGING/SNEEUWFIT-ONLINE

SAMEN SPORTEN IS LEUK!

Door heel Nederland kan je bij verenigingen of instructeurs les nemen of trainen op ski's, rolski's of cross skates. Daarnaast kun je bij veel verenigingen ook samen hardlopen, nordic walking, nordic sports, fietsen of mountainbiken. Verenigingen organiseren ook toertochten en wedstrijden en vaak gaan leden met elkaar op reis naar de sneeuw. Kortom: join the club. Samen word je beter!



WERK JIJ ALS ROLSKI- OF LANGLAUFINSTRUCTEUR?

Het LanglaufMAG geeft graag een zo volledig mogelijk overzicht van de mogelijkheden waar je in Nederland kan leren rolskiën of langlaufen. We hebben de verenigingen (aardig) in beeld. Maar zelfstandig werkende instructeurs worden nog niet vermeld in het overzicht.

Wil je daarin opgenomen worden zodat mensen uit jouw omgeving je kunnen vinden? Meld je via info@langlauf.nl met je naam, je bezigheden en de omgeving, plus je website. Je hoort erbij!

Naam	www	Wekelijks trainen	Cursussen	Rolskiën	Cross skate	Langlaufen op borstelbaan	Langlaufen in sneeuwhal	Langlaufreis in de winter	Trainingsweekends (sneeuw)	Biathlon targesprint	Hardlopen	Nordic walking	Sneeuwfit	Nordic running	Wandelen	Krachttraining	Zandtraining op ski's	Fietsen	MTB	Inline skaten	Toertochten	Clinics	
1 IL PRIMO, Bergen – www.ilprimo.nl																							
2 SKIKRING ALKMAAR – www.skikringalkmaar.nl																							
3 SKIVERENIGING 'T GOOI – www.skigooi2.nl																							
4 ROLSKI EN WINTERSPORTVER. RW RÖTTEMEREN – www.rwrottemeren.nl																							
5 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – www.langlauf.nl																							
6 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Amersfoort – www.langlaufen.nl																							
7 VASA SPORT, Cothen – www.vasasport.nl																							
8 GOWITHJO – www.gowithjo.nl																							
9 LANGLAUFCLUB ZUIDLAREN – http://http://langlaufclub.nl																							
10 DIEPENVEENSE SCAFD. NORDIC SPORTS – www.nordicsportsdiepenveen.nl																							
11 BUITENSPOREN – www.buitensporen.nl																							
12 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – www.trollnordicsports.nl																							
13 LANGLAUFTEAM DAV KLEVE – www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html																							
14 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – www.bedaf.nu																							
15 SKIKEN BRABANT – www.skikenbrabant.nl																							
16 SKIKEN IN BEEK – www.skikeninbeek.nl																							
17 NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – www.nordicsports4all.nl																							



HET NIEUWE NORMAAL: VIRTUEEL RACEN IN CORONATIJD

Tekst: Katja Kleinvelde

Thuis zitten kniezen was er voor Katja Kleinvelde het afgelopen jaar niet bij. Zij vond haar motivatie in het volbrengen van virtuele races en mag zich nu 'Worldloppet Virtual Racer' noemen.

Toen eind februari 2020 de coronacrisis uitbrak keek ik vanuit Polen -waar ik meedeed aan de Bieg Piastow wedstrijden- naar het tv-programma waarin Bruno Bruins de eerste coronabesmetting in Nederland aankondigde. Ik had toen nooit verwacht dat corona het hele daaropvolgende langlaufseizoen op zijn kop zou zetten. In plaats van wedstrijden op sneeuw, waren het nu virtuele wedstrijden in de World Classic Tour.

In juni 2020 deed ik mijn eerste virtuele rolskiwedstrijd, de virtual Blink Clas-

sic. Deelnemers konden zelf kiezen voor welk pro team ze wilden racen. Ik koos voor xc-ski.de. Om een zo snel mogelijke tijd voor mijn team neer te zetten, had ik een stuk glad asfalt langs de Zuid-Willemsvaart uitgezocht. Met een stormachtige zijwind ploeterde ik al dubbelstokkend over het asfalt. Of dit parcours de snelste keuze was, betwijfel ik. Toch was ik met mijn tijd van 1:46 over 30 kilometer tevreden. Dit was de eerste en enige virtuele race waarbij ik bezig ben geweest met snelheid. De races die daarna volgden stonden vooral in het teken van veel plezier hebben.

In oktober 2020 volgde de Hemmaloppet van Vasasport, waarna ik eind december meedeed aan de Chinaloppet. Onder de douche kreeg ik het lumineuze idee dat ik in plaats van op rolski's "zand langlaufend" mee wilde doen.

Een nieuw plan was geboren! Eelje Dijk was ook wel in voor een ploeteravontuur over het strand. Zo stonden we op oudjaarsochtend tussen de golfsurfers op het strand van Scheveningen klaar voor de start. Om als professioneel langlaufpromotieteam te kunnen opereren had ik felgele shirts gemaakt met het Worldloppet en Chinaloppet logo erop. Opvallen deden we, want we werden regelmatig door mensen aangesproken. Sommige mensen waren zelfs zo enthousiast dat ze het ook wel eens wilden proberen.

Afgezien van het gebrek aan glijvermogen op het zand werd de sneeuw goed nagebootst; de stukken waar veel schelpen lagen leken wel ijsplaten! Na 25 kilometer waren we blij dat we iets ten noorden van Noordwijk de denkbeeldige finishlijn passeerden. Mijn eerste virtuele Worldloppet race



zat erop, en er volgden er nog zes. Bij elke race die ik deed bedrukte ik mijn felgele T-shirt met het logo van die race. Toen het winterse weer in Nederland aanbrak, heb ik daar meteen dankbaar gebruik van gemaakt: de Sapporo 50 kilometer Ski Marathon schaatste ik op natuurijs. Met Marit Pietersen langlauftte ik de Gatineau Loppet over nauwelijks begaanbare wandelpaden. Het was maar goed dat het niet om de snelste tijd ging, want

we hadden het merendeel van de tijd de slappe lach vanwege de obstakels (omgevallen bomen, hekken met prikkeldraad en meer...) die we moesten bedwingen. De König Ludwiglauf langlauftte ik in alle vroegte langs de Dommel over verse sneeuw. Om de traditie voort te zetten zandlanglauftte ik de Finlandia Hiihto met Marit Pietersen in de Loonse en Drunense duinen. Als afsluiter heb ik de Russische 50 kilometer Demino race

voor de afwisseling op de step gedaan. Na het volbrengen van zeven Worldloppet races uit verschillende landen in Europa, Japan, China, Canada en Rusland, ben ik officieel benoemd tot 'Worldloppet Virtual Racer'. Dankzij deze virtuele races had ik de motivatie om deze winter in beweging te blijven. Toch hoop ik dat we volgend jaar weer in het buitenland in de sneeuw kunnen genieten van de races!

ZOVEEL MOGELIJKHEDEN IN DIE BIJZONDERE WINTERWEEK IN NEDERLAND

Tekst: Matti Baggerman

Wat heb ik genoten van die uitzonderlijke winterweek in februari! Waarvoor ik anders naar Noorwegen of Zweden afreis, kon ik nu vanuit de voordeur doen. Wat een cadeau! Met de pulka (slee) achter mij aan trok ik er begin februari op mijn backcountry ski's opuit. Tegen de wind in, en door de velden van Middelaar langs de Maas, over paden die onbegaanbaar waren voor wandelaars en fietsers. Over een rondje van 10 kilometer deed ik tweeënehalf uur vanwege de vele sneeuwduinen. Alsof ik mij bevond op de fjells boven de poolcirkel in Noorwegen.

Na een paar dagen probeerde ik de smalle klassieke ski's. Daarmee ploeterde ik dichtbij huis over paden waarop ik normaal altijd mountainbike. Toen volgden de skate ski's. Op het maisveldje voor ons huis prepareerde ik een parcours en voelde weer hoe het was om écht te skaten. Wauw... wat was dat genieten! Mooie rondjes maken, de één-op-één en de één-op-twee techniek.

TANDJE (TENTJE) ERBIJ

De laatste nacht voordat het zou gaan dooiën zette ik mijn Hilleberg Nallo 2

op in de achtertuin en deed net alsof ik aan het winterkamperen was. Ik was alleen vergeten om mijn nieuwe donsmat (die dienstdoet tot -27 °C) op te schudden. De volgende ochtend zag ik dat het dons zich aan het voeteneind bevond. Ik had precies op het deel gelegen zonder dons. Daarom had ik het zo koud gekregen! Maar dat mocht de pret niet drukken. Binnen was ik zo weer opgewarmd.

NOG MEER WINTERPLEZIER

Daarna was het schaatspret. Op een bevroren ondergelopen weilte in Milsbeek volbracht ik 20 rondjes. Niet

slecht voor een onervaren schaatser. Toen ik na dik anderhalf uur weer naar huis fietste, zag ik een halo (cirkel rondom de zon die ontstaat door ijskristallen in de lucht). De laatste keer dat ik dat had gezien was in Zweden, een aantal jaren terug.

EEN ALL-ROUND SPORTWEEK

Backcountry skiën, klassiek langlaufen, skaten, winterkamperen en schaatsen. Dat alles in acht dagen! De hele week kwam er geen auto aan te pas. En dat allemaal tussen de bedrijven van het werk door. Als dit maar niet de laatste keer was.

Het was alsof ik mij bevond op de fjells boven de poolcirkel in Noorwegen.



OP TOERLANGLAUFTOCHT IN NEDERLAND



Tekst en foto's: Frans Botma, Jeroen Moelands, Roos Lantink

Als eind januari een Siberische koude met veel sneeuw wordt voorspeld, klinkt dat bijna te mooi om waar te zijn. Veertig centimeter sneeuw in het noorden? Wordt het een winter zoals 1979 met metershoge sneeuwduinen? In dit artikel kijken Frans en Jeroen van toerlanglauftochten.nl terug op fantastische skitochten in Nederland.

INSNEEUWEN

Een buitenkans om toch nog te toerlanglaufen deze coronawinter, zeker nu de buitenlandse sneeuw onbereikbaar is! Naarmate de week vordert, worden de voorspellingen steeds zekerder. Kunnen we ons laten insneeuwen? We kiezen voor de Sallandse heuvelrug. Daar wordt veel sneeuw voorspeld, maar geen storm, en het is een mooi glooiend natuurgebied. Op

zaterdagmiddag gaan we op weg naar Hellendoorn. Er staat een stevige, frisse oostenwind, de eerste voortekenen.

SALLANDERVIDDA

Als we zondagochtend opstaan, is het wonder geschied. Hellendoorn is veranderd in Helldørnen. Het sneeuwt nog steeds. Dik ingepakt gaan we op pad. De ski's kunnen al aan bij de voordeur. Over de weg en dan omhoog de heuvelrug op. We trekken een spoor door de wit besneeuwde bossen. Het is uitstekend skiën hier! We worden enthousiast begroet door enkele wandelaars. We volgen het Pieterpad (Skiterpad!) in zuidelijke richting, door het bos en langs een verstilde schaapskooi. Hoe mooi zou het zijn

In de uitgestrekte bossen voelt het als een voorjaarsdag in Zweden

om helemaal naar de Sint-Pietersberg te laufen? Als we omhoog langlaufen naar het uitzichtpunt Holterberg halen we een paar toerskiërs in. Verder is het buitengewoon rustig. Op de glooiende vlakke trekt de wind aan. Het is er guur, het zicht is slecht, het is flink onder nul en de sneeuw komt soms horizontaal langs. Koning winter is boos! Het is een genoegen. Via een smal paadje skiën we omlaag tussen de jeneverbessen door. Technische uitdaging, heerlijk! Een open stuk volgt, er zijn kleine sneeuwduinen ontstaan en er is verder niemand. In ons enthousiasme dopen we dit gebied om tot Sallandervidda.

SLEE MET HUSKY'S

Na een kilometer gaat het Pieterpad het bos in. Geruisloos glijden we door de sneeuw. Vlakbij Holten zien we in de verte een slee met acht husky's wegschieten. Het enige wat nog ontbreekt is een hut met warme hartjeswafels. We skiën met een grote lus terug richting Hellendoorn. De sneeuw blijft vallen, de sneeuwlaag wordt dikker. Via een prachtig dalletje met de naam Diepe Hel klimmen we de heuvelrug op en dalen af naar het gehucht Haarle. In de beschutting van het bos pauzeren we met warme thee uit de thermosfles. Het is nog steeds uitgestorven. Vlakbij Hellendoorn ontdekken we het lokale wintersportvermaak. In een diepe kuil in het bos suizen kinderen op sleetjes naar beneden.



SABOTAGE

Na 25 kilometer skiën smaakt het diner, geserveerd op de kamer, prima. Om het Scandinaviëgevoel compleet te maken, kijken we 's avonds naar de Noorse serie The Heavy Water War, over verzetsstrijders die winter 1943 de zwaarwaterfabriek in Vemork saboteren en er op hun toerlanglaufski's vandoor gaan. Inspiratie voor de tocht die we morgen gaan maken!

MAANDAGOCHTENDUITDAGING

Maandagochtend rijden we naar Lemele. Door het bos skiën we de Archemerberg op, weer zo'n mooi natuurgebied. Een vader glijdt met zijn kinderen op een slee de helling af. Verder is het uitgestorven. Bovenop de "fjell" waait het hard, delen van het pad zijn kaal geblazen en zorgen deze maandagochtend voor een on-Nederlandse, winterse uitdaging. Na een afdaling en korte pauze op een beschutte plek gaan we het bos in, langs de Regge. De sneeuw is hier heerlijk! 's Middags rijden we terug naar het westen; er moet ook nog gewerkt worden.

KAISERWETTER IN HET JACHTGEBIED VAN DE KONING

Later in de week ontmoeten we elkaar weer op Kroondomein Het Loo. In het jachtgebied van de koning maken we onder de heerlijke winterzon een lange toerlanglauftocht. In de uitgestrekte bossen voelt het als een voorjaarsdag in Zweden. Een albino-hert springt het pad over. Een paar mountainbikers, wat wandelaars; verder komen we niemand tegen. Kaiserwetter, vakantiegevoel! Maar de reis zit er bijna op, de dooi komt eraan. Kijk voor praktische tips en meer foto's op toerlanglauftochten.nl/nederland.



Stel, er valt weer sneeuw in Nederland. Waar kan je dan langlaufen? Wij verzamelden wat tips voor je.



First tracks door De Dellen en eindelijk gevonden: de biatlon-arena ☺

BACKCOUNTRY DOOR DE DELLEN

Op de noordoost Veluwe, waar de oude Hanzeweg en Hessenweg elkaar kruisen, ligt het uitgestrekte bos- en heidegebied De Dellen. Het is er heerlijk afwisselend om te langlaufen, inclusief heuveltjes tot ruim vijftig meter. Vroeg op pad betekent lekker sporen trekken in de droge poeder; en met een beetje geluk ook nog een goede kans om wat wild te spotten.

René Schils



DE SALLANDSE HEUVELRUG; DE HOLTERBERG; NIJVERDAL.

Hier hebben wij heerlijk gelanglauft, ook dankzij tips op: <https://langlauf-tochten.nl/langlaufen/nederland>. Deze site wordt onderhouden door Bram Brambing. Er is een contactformulier op de site waar je je tip kan achterlaten. Maar de meeste informatie verzamelt hij door het internet in de gaten te houden.

Dirk Rompel en Monique Leeflang



OP DE GOLFBAAN

Daar vind je strak witte greens en heuveltjes. Wij hebben goede ervaringen op de Golfbaan Bentwoud Benthuizen en Golfbaan Burg-Golf in Zoetermeer. Daar werden we van harte welkom geheten. En dat niet alleen: "kom vooral met al je vrienden, trek gerust een loipe!". Hopelijk is daar volgende keer echt de tijd voor.

Cor en Do Witteman

WAAR MOET IK OP LETTEN BIJ DE AANSCHAF VAN ROLSKI'S?

Tekst: Machiel Ittmann en Marco Puik – Vasa Sport

Rolski's zijn er in vele soorten. Er is ontzettend veel keus. Waar moet je nu op letten bij de aanschaf van een rolski? En welke rolski is voor jou geschikt? Lees wat de specifieke kenmerken zijn van de verschillende rolski's. De wielbreedte, lengte en type balk en of er een blokkeerlager in zit bepalen of de rolski geschikt is voor klassieke technieken, skating of een combinatie van die twee.

TECHNIEK	BALK / FRAME	WIELBREEDTE	BLOKKERING
Klassiek	70cm	45-55mm	Ja
Skating	53-63cm	22-40mm	Nee
Combi	63-70cm	40mm	ja

Klassieke rolski's

De klassieke rolski heeft een balk van 70 cm of langer, bredere wielen voor meer stabiliteit en een blokkering in achter-, voorwiel of beide wielen.

DE BALK

De balk van 70 cm is nodig om voldoende druk op het voorwiel te houden. Bij een mooie diagonaalpas is er een hoge achterzwaai van het been. Het achterwiel komt los van de grond. Het voorwiel houdt contact met de grond zodat de ski makkelijker in een rechte voorwaartse lijn wordt ingezet. Is de balk te kort dan komt het voorwiel los van de grond of het klapt om.

Een goede diagonaal techniek gaat dus niet samen met een korte rolski. Beschik je niet over zo'n goede techniek dan ervaar je misschien minder problemen met een korte balk. Dat komt omdat je gewicht meer tussen de rolski's inblijft en er niet zo'n hoge achterzwaai is.

STABILITEIT

Een langere klassieke rolski is stabiel en loopt beter rechtdoor. Dat merk je ook bij de technieken dubbelstok- en dubbelstok met beenafzet.

MONTAGE BINDING

De binding wordt bij klassieke rolski's zover mogelijk naar achter gemonteerd. Er is dan voldoende ruimte tussen contactpunt van de voorkant binding en de balk en het voorwiel.

MATERIAAL VAN DE BALK

Balken worden gemaakt van verschillende materialen. Aluminium is het meest gebruikt. Het is sterk, kan tegen een stootje en is prijsgunstig. Prima om mee te starten en voor gebruik op glad asfalt.

Voordeel van de rolski's van kunststof met houten kern is dat ze licht veren. Dat is comfortabel en het bootst het gevoel van langlaufen in de sneeuw het beste na. Op deze balken worden losse (aluminium) vorken gemonteerd aan het uiteinde van de balk. Dit is de sterkste en stabielste constructie.

Sinds enkele jaren zijn er ook rolski's van carbon. Deze zijn lichter maar ook een stuk prijziger.

WIELBREEDTE EN TECHNIEK

De breedte van een klassiek wiel varieert tussen 45 en 55 millimeter. Hoe breder het wiel hoe stabiel. Onze ervaring is dat met te smalle wielen het voor de meeste Nederlanders lastig is om de techniek goed uit te voeren. Door de wiebeligheid wordt het gewicht niet goed boven de rolski gebracht. Als je nog een beginner bent of niet zo'n goede balans hebt dan ervaar je meer voordeel van bredere wielen (50 mm of meer).

WIELBREEDTE EN ONDERGROND

Een wiel van 50 mm breed is voor Nederland de perfecte maat. Hiermee rol je lekker op schelpenpaden/gravelpaden en op asfalt. Weeg je minder dan 60 kilo dan zou je ook met wat smallere wielen: 45 mm kunnen rollen. Ben je boven de 2 meter en boven de 90 kilo dan zijn bredere 55 mm wielen een goede keuze.

Wie een heel goede techniek heeft en alleen op glad asfalt rolt met veel heuvels kan ook voor wielen van 40-45 mm kiezen. Met een lichte rolski is het fijner diagonalen.

WEERSTAND VAN DE WIELEN

Er zijn wielen met verschillende weerstanden die het rollen lichter of zwaarder maken. De typering zijn helaas anders per merk. Bekijk het tabelletje voor een indicatie, ook in vergelijking met de zwaarte die je op sneeuw ervaart. Zie onderstaand kader.

MATERIAAL EN VORM VAN DE WIELEN

Een zachter wiel geeft meer comfort en dat is fijn als je ook op schelpenpaden en slecht asfalt rolt. Een platter wiel geeft meer stabiliteit; een afgerond wiel maakt je iets wendbaarder. Sommige wielen geven meer grip op nat wegdek dan andere. Er worden verschillende materialen gebruikt waardoor het wiel zijn specifieke kenmerken krijgt. Hier is helaas geen standaardisering in. Lees goed de beschrijving of vraag advies aan de specialist.

DE BLOKKERING

Een blokkering maakt het mogelijk om op de rolski's af te zetten. Onmisbaar dus voor de klassieke technieken. Het wiel rolt naar voren en blokkeert als je naar achter afzet. De meest gebruikte manier is een vrijloplager. Afhankelijk van de breedte van het wiel wordt een bepaalde breedte van het lager gemonteerd. Het is verfijnde mechaniek met kleine naaldjes die in een kunststof kooitje liggen. Het vrijloplager (bloklager) kan vervangen worden. De kwaliteit van het lager, de breedte en het onderhoud bepalen hoe vaak dit moet. Als je een piepend geluid hoort

weet je in ieder geval dat het mis is en de kans op een vastloper groot is. Stoppen met rollen, smeren of vervangen is dan het devies.



BLOKKERING IN VOOR- ACHTERWIEL OF ALLE WIELEN

De blokkering zit meestal in het achterwiel van de rolski. Enkele fabrikanten monteren blokkering in het voorwiel. Het idee is dat het dan meer op langlaufen lijkt omdat je goed de druk op het voorwiel moet zetten. Onze ervaring is dat je met een blokkering in het achterwiel veel meer grip hebt, vooral bij natte omstandigheden of op een losse ondergrond als gravel. Een onderwerp voor discussie die te ver gaat om in dit artikel te behandelen. Bij klassieke wedstrijdrolski's zie je nog wel eens een blokkering in voorwiel en achterwiel. Dat zijn meestal "snelle" rolski's met PU wielen die bergop gebruikt worden en waar heel veel kracht op de blokkering komt te staan. Zoveel kracht soms dat je de blokkering kapot trapt. Om de druk meer te verdelen en om te voorkomen dat je niet meer kunt afzetten als één blokkeerlager stuk gaat wordt er bij alle wielen een blokkering gezet.

WEERSTAND VAN DE WIELEN				
SWENOR/SKISKETT/ELPEX	MARWE	WEERSTAND	VOOR	VERGELIJKBAAR
1		Snel	Wedstrijd/toeren	Ijzige, snelle sneeuw
2	0	Standaard	Toeren/training	Verse, normale sneeuw
3	6	Training	Training	Natte trage sneeuw
4	7	Extreem zwaar	krachttraining	

Skating

Een skating rolski herken je aan een kortere balk van 53 cm tot 63 cm, afgeronde wielen van 22 mm -40 mm en het ontbreken van een blokkering.

LENGTE VAN DE BALK

De skating rolski heeft een kortere balk tussen de 53 en 63 cm. Deze lengte is prima om de skating techniek uit te voeren. Een korte balk geeft meer wendbaarheid en op smallere (fiets) paden heb je minder snel last dat je met het voorwiel in de berm komt.

Trainingsrolski's hebben soms langere balken van 60-63 cm. Dat maakt dat de rolski beter rechtdoor "loopt" en minder nerveus is. De wedstrijdski's hebben een balk van 53 cm, de kortste lengte die een balk volgens de FIS mag zijn bij rolskiwedstrijden.

KNIK OF RECHTE BALK

De balken kunnen recht zijn of geknikt. De knik wordt gemaakt bij de vorken die iets naar beneden lopen. De balk ligt iets lager tussen de wielen. Dat maakt de rolski stabiel en rustiger. De balk kiept minder snel plotseling weg bij de afzet.

De wedstrijdrolski's zijn vaak zonder knik omdat je zo hoger op de wielen staat en minder snel met de balk de grond kan raken.

MATERIAAL VAN DE BALK

De balken worden van aluminium, glasfiber/carbon met houten kern of totaal van carbon gemaakt. De vork wordt vaak uit het aluminium gefreesd wanneer de rolski smalle wielen heeft. Bij bredere wielen of houten kern met glasfiber-/carbonlaag wordt óf een losse vork uit één geheel of twee stalen platen aan beide zijkanten van de balk gemonteerd.

MONTAGE BINDING

De binding wordt bij skating rolski's zoveel mogelijk op het balanspunt gemonteerd zodat de ski mooi vlak blijft bij >

> het terughalen. In de praktijk betekent dat de binding toch vaak wat naar achter staat.

WIELBREEDTE, HOOGTE EN TECHNIEK

Wielbreedte varieert van 22 mm – 40 mm. De hoogte (diameter) van de wielen verschilt tussen de 80 mm en 105 mm. Hogere wielen rollen makkelijker maar zijn minder stabiel. Een breder wiel is stabiel dan een smal wiel.

Het sneeuwgevoel boots je het beste na met een wielbreedte van 30 mm en een hoogte van 80 mm. Het gevoel van kanten lijkt het meest op dat van de ski.

Beginners adviseren we om te starten met een breder wiel van 40 mm met afgeronde kanten. Deze geeft veel meer stabiliteit zodat je de techniek goed kan aanleren. Nog bredere wielen geven meer stabiliteit maar bij het afzetten gaan de wielen dan teveel wringen en lijkt het niet meer op skating.

De smalle wielen (22-24 mm) zijn voor rolskiërs die een goede balans hebben en goed recht boven de ski kunnen komen. Op deze rolski's (met snellere wielen) kun je zelfs overkomen zoals bij het schaatsen, iets wat je niet op een langlaufski kan doen maar wat wel een iets langere glijfase geeft en waardoor je vooral langer druk kunt houden op de afzetski. Een hoger wiel rolt makkelijker door, rolt beter over hobbels en slijt minder snel. Beginners adviseren we om te starten met lagere en bredere wielen.

WEERSTAND VAN DE WIELEN

Ook hier worden de wielen gemaakt met verschillende weerstanden. Zie het tabelletje bij de klassieke rolski's.

MATERIAAL EN VORM VAN DE WIELEN

De smalle rolskiwielen worden voor wedstrijdrolski's gemaakt van PU met verschillende hardheden. Van 76A naar 88A (hoe hoger getal hoe harder), waarbij geldt hoe harder hoe sneller bij glad asfalt. Is de weg van mindere kwaliteit dan kan een zachter wiel sneller zijn omdat het meer

mee vormt met de contouren van het slechte wegdek.

Voor rubber wielen is het precies andersom. Hoe zachter het rubber hoe sneller het wiel is, harder rubber is trager en geeft minder mee. Je kan dat zelf ook testen door 2 rubberwielen naast elkaar te houden en op de grond te laten stuiteren. Het wiel dat het hoogst opstuiterd is de zachtste en het snelst.

De bredere skating wielen van 30-40 mm hebben afgeronde zijkanten waardoor je toch de wielen makkelijk kan kanten. Het gevoel op deze rolski's komt meer overeen met het skaten in de sneeuw. Door de bredere wielen moet je de rolski's platter neerzetten net als wat je doet met je skatingski in de sneeuw. Voor beginners zijn de rolski's met bredere wielen de ideale rolski om het op te leren.

BLOKKERING, WAAROM WEL OF NIET?

Skatingrolski's hebben geen blokkering. Omdat je zijwaarts afzet heb je deze ook helemaal niet nodig. Een blokkering geeft extra weerstand en vraagt meer onderhoud. Voor beginners is dit even wennen. Zij willen soms starten met een blokkering. Nadeel is dat je een verkeerde techniek aanleert omdat je naar achteren gaat afzetten. Zonder blokkering krijg je feedback dat je het zijwaarts afzetten nog niet goed gaat.

Combi

Een combi rolski is zowel voor klassiek als skate te gebruiken. Het is een compromis, je hebt van beide een beetje of het is net niks van beide. Heb je een beperkt budget en wil je wel beide technieken doen dan is een combi rolski een optie. Vooral voor de jeugd is de combi rolski een prima keuze.

BALK, LANG OF KORT?

Er zijn per merk verschillen in de lengte van de balk. Het hangt af van je benadering. Denk je vooral aan klassiek en wil je ook kunnen skaten? Of geldt

het voor jou andersom?

Sommige merken kiezen voor een lange balk van 70 cm, andere kiezen voor een korte balk al dan niet met een antenne aan de voorkant van de ski. De antenne heeft als functie om contact te houden met de weg. Het voorwiel komt los, het wieltje van de antenne blijft aan de grond. Het vraagt wel wat gewenning om de rolski netjes terug te sturen over dat smalle wieltje.

Een combi rolski met een lange balk is voor de klassieke techniek ideaal maar voor de skatetechniek is dit erg lang. Een rolski met een korte balk is voor de skatetechniek ideaal, je bent zo een stuk wendbaarder en hebt minder last met smalle fietspaden. Een korte combirolski voldoet prima voor de jeugd waarbij de benen niet zo lang zijn dat er in de achterzwaai te weinig druk op het voorwiel komt. Voor volwassenen met een goede klassieke techniek is de combi rolski met antenne de beste keuze. Bij het skaten kan de antenne verwijderd worden zodat je een "echte" skating rolski hebt; wel met blokkering.

WIELEN, RONDE BREDE WIELEN OF SMALLE PLATTE WIELEN

De wielen van een combirolski zijn vaak wat ronder. Er worden meestal brede wat afgeronde wielen gebruikt, of juist afgeplatte smalle wielen. Voor beide wieltypen geldt dat dit bij de klassieke techniek vraagt om meer balans om goed boven de ski te komen. Zeker als je er veel mee skate zullen de wielen wat scheef afslijten en puntiger worden, wat het voor klassiek weer lastiger maakt om de balans te houden bij de diagonaal.

BLOKKERING NODIG

De wielen hebben een blokkering in het achterwiel of het voorwiel afhankelijk van merk. Zonder blokkering kun je natuurlijk niet de klassieke stijl doen. Zoals eerder genoemd is een nadeel voor skaten dat het minder afgestraft wordt om goed zijwaarts af te zetten.

TOP 3 KLASSIEKE ROLSKI'S

1.	Swenor Finstep
2.	Skiskett Sport alu classic
3.	Swenor Fiberglass



Swenor Finstep kenmerkt zich door de flexibele balk van fiberglas en hout. Door de houten kern veert de balk iets waardoor het sneeuwgevoel goed nagebootst wordt. De brede 50 mm wielen geven goede stabiliteit en ook de mogelijkheid om op schelpen-/gravelpaden te rollen. De wielen zijn er in drie weerstanden, 1, 2 en 3, waarbij 1 snel is en 3 traag.



Skiskett sport alu classic is een rolski met aluminium frame. Dit is wel sterk maar je moet zien te voorkomen dat er teveel krassen op de onderkant van de ski komen door drempels. De wielen zijn 55 mm breed en wat ronder van vorm maar geven veel stabiliteit en zijn daardoor voor langere rolskiërs ideaal. De wielen zijn er in 3 hardheden, een blauw rubber wiel (snelheid 2) dat snel is en een zwart wiel wat traag is (snelheid 3) plus een blauw wiel dat extra traag is (4).



Swenor Fiberglass heeft qua balk dezelfde constructie als de Finstep, alleen de vorken zijn niet gegoten maar gefreesd, wat iets beter van kwaliteit is. De wielen zijn smaller: 45 mm en zijn er in snelheid 1, 2, 3 en 4! 4 is extreem traag en is voor krachttraining.

TOP 3 SKATE

1.	Swenor skate elite
2.	Marwe 590 XC
3.	Skiskett Alu sport skating



Swenor skate elite beschikt over dezelfde demp eigenschappen als de klassieke Finstep en Fiberglass. Een houten kern met glasfiber benadert het sneeuwgevoel. De wielen zijn 100 mm met aluminium kern en een rubber laag. Ze zijn er in snelheid 1, 2 en 3. Deze ski is vooral geschikt voor geofende rolskiërs die de keuze willen hebben om met verschillende weerstanden te kunnen trainen.



Marwe 590 XC heeft een houten kern met een carbonlaag er om heen. Deze balk veert heel soepel en lijkt daardoor heel erg op skiën in de sneeuw. De plattere brede wielen van 40 mm versterken dit gevoel. Je moet de ski net zo neerzetten als in de sneeuw dus wat platter. De wielen zijn er in 3 snelheden. Bij Marwe zijn dat een 0 wiel wat snel is, een 6 wiel traag en een 7 wiel, zeer traag. De 6 wielen zijn wat trager dan de 2 wielen van andere merken. Een hele fijne rolski om het op te leren. Deze bestaat ook in een alu variant waardoor deze wat goedkoper is.



Skiskett sport alu skate is een rolski die tussen beiden inzit, de wielen zijn met 30 mm net wat smaller. Met een alu balk die wel redelijk goed dempt door zijn wat langere lengte van 60 cm is het een rolski waar je niet meteen de hoofdprijs voor betaalt. Qua balans moet je wel iets meer ervaren zijn om op deze rolski goed weg te komen.

TOP 3 COMBI

1.	Marwe 800 XC
2.	Swenor Tristar combi
3.	Skiskett Nord



De **Marwe 800XC** is een echte combi rolski waarbij je beide technieken goed kunt uitvoeren. De klassieke wielen zorgen voor wat meer stabiliteit bij het klassieken. De antenne zorgt voor druk aan de voorkant. Deze kun je verwijderen waardoor je qua lengte een echte skate ski krijgt met wel wat plattere wielen. De wielen zullen door het skaten wel snel rond worden. Voor de meer geofende rolskiër.



Swenor Tristar combi is meer een combirolski voor de jeugd. Balk is met 55 cm kort, gemaakt van alu, dus wel een vrij stijve balk. De wielen zijn 40 mm breed en dat betekent dat klassiek wel wat balans vraagt. Voor kinderen minder een probleem want doordat hun zwaartepunt laag ligt kunnen zij prima op deze ski klassieken. De wielen zijn wel vrij plat om mee te skaten maar die zullen ook snel rond worden.



Skiskett Nord combi heeft een lange balk van 70 cm wat deze ski dus zeer geschikt maakt voor de klassieke stijl. De wielen zijn wel wat ronder dus het vraagt behoorlijk wat balans om hier goed op te klassieken. Qua skaten zijn deze wielen wel weer heel fijn en ook qua snelheid zijn ze niet al te traag. De lange balk is wennen met skaten maar op brede wegen is dit geen probleem. Een no-nonsense rolski die wel fijn rolt.

Sweat & Tee by RC

Resi Claessens

Unique Sport Design
T-Shirt and Sweater
made by-RC

Tel.: +31 6 10405780
Web: www.by-rc.nl
E-mail: info@by-rc.nl

SWEAT & TEE BY RC

by-rc.nl

skikring * alkmaar

Langlaufreizen naar Italie & Noorwegen

www.skikringalkmaar.nl



Trainen voor langlaufen. We zullen het in Nederland meestal moeten doen met alternatieve sportvormen die zoveel mogelijk het langlaufen in de sneeuw nabootsen. Welke sporten zijn daarvoor het meest geschikt? Machiel Ittmann beschrijft de meest populaire vormen als rolskiën, baanlanglaufen en cross skaten (skiken). Wat train je het beste met welke sport. Ontdek welke sporten voor jou het beste zijn om je langlaufdoelen te realiseren.

FYSIEKE TRAINING

Eigenlijk zijn qua training alle trainingvormen mogelijk op de rolski's. Van rustige duurtraining tot sprinttraining en alles wat daartussen in zit. Vooral doordat er zo veel keus is in materiaal kun je vrij makkelijk de weerstand verhogen of verlagen waardoor je de intensiteitszones vrij makkelijk kunt halen, zelfs op vlakke terrein. Met wielen met een hoge weerstand kun je zo toch intensief trainen zonder echt bergop te hoeven gaan. Nadeel van rolski's is dat je eigenlijk asfalt nodig hebt om lekker te kunnen rollen. Klassiek kan op schelpen/gravelpaden maar dan moeten deze droog en hard zijn.

SNELHEID

Van laag tot hoog. Door de wielkeuze kun je ook variëren in de snelheid. Voor klassiek is dit niet altijd zinvol omdat de techniek dan wel heel eenzijdig wordt in het vlakke Nederland, maar als je bijvoorbeeld een steile berg oprolt kan dit wel zinvol zijn. De snelheid kan variëren van 10 km/u tot 30 km/u op snelle skatingrolski's met PU wielen en glad asfalt.

INTENSITEIT

Van laag tot hoog. Er is bij veel merken >

Rolskiën

Langlaufen op wietjes. Op de weg, het fietspad of op schelpenpaden.

TECHNIEKVORM: SKATE EN KLASSIEK TRAINING VAN DE TECHNIEK

Op rolski's zijn bijna alle technieken goed trainbaar zoals je die ook in de sneeuw kunt doen. Al is de visgraat niet echt fijn te trainen op de rollers door het hoge gewicht van de rolski. Ook bepaalde afdaaltechnieken zijn niet te doen op rolski's. Nadeel van de rolski's is de blokkering waardoor je bij klassiek altijd een optimale afzet hebt. De kans bestaat dat je te veel gaat "vegen" en te veel met je gewicht tussen de rolski's gaat hangen omdat je toch wel afzet hebt. Met deze techniek zou je in de sneeuw niet vooruitkomen.



Langlaufteam DAV Kleve - Groesbeek

tweetalig
Nederlands
Duits

www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html

langlaufen
rolskiën
inline skaten
MTB

AUSTRIA SPORT
MALDEN
www.austriasport.nl

DSC Nordic Sports

De cross skate en rolski vereniging van Oost-Nederland

proeflessen
basis cursus
techniek training
conditie training
toertochten
marathon
langlaufweekend

info@nordicsports-diepenveen.nl
www.nordicsports-diepenveen.nl

> keuze in de weerstand van de wielen. Door deze keuze kun je ook de weerstand verhogen. De meeste merken vergelijken de weerstand van de wielen met een bepaald sneeuwtype zoals ijzige sneeuw of natte trage sneeuw.

Wielen uit de hoogste weerstandscategorie maken het maken het mogelijk om met een hogere hartslag te skiën en in het vlakke Nederland het langlaufen bergop te simuleren. Wielen met te veel weerstand kunnen na-

delig zijn voor je techniek. Als het te veel kracht kost kun je bij skating bijvoorbeeld alleen de klimpas trainen. Langlaufen is wisselen van technieken naar gelang het terrein en de snelheid. De intensiteit varieert mee.



Langlaufen op de baan

In kunststofmatten zijn loipes gemaakt zodat je met de lange latten kan trainen op een baan. Daarnaast zijn heuvels vol gelegd met matten. In Nederland zijn er drie borstelbanen.

TECHNIEKVORM: KLASSIEK EN SKATE TRAINING VAN DE TECHNIEK

Op de baan kun je heel veel techniek van het langlaufen heel specifiek trainen, vooral voor de klassieke techniek. Je leert er goed de basistechnieken en went aan de langlaufski's. Afdalen, remmen en bochten zijn ook op skate-ski's prima op de baan te trainen. De diagonaalpas vraagt veel druk op de baan. Je moet flink en explosief door je knie zakken om die druk te krijgen zodat je goede grip krijgt op de baan. Soms wordt die druk niet uit de knie gehaald maar uit de romp door de rug extra hol te trekken. Skating is wat lastiger op de baan. Als

je de basis geleerd hebt op de rol-ski's of in de sneeuw dan kun je ook skating op de baan trainen. Wie al veel klassieke ervaring heeft op de baan kan onder begeleiding van een trainer de basis-beginselen van het skaten leren. Om alle skating technieken goed te leren ben je aangewezen op de rol-ski's.

FYSIEKE TRAINING

Voor intervaltrainingen en techniektrainingen zijn goede trainingsvormen voor de baan. Ook korte sprints heuvelop zijn op de baan goed te doen. Voor duurtrainingen is de baan minder geschikt.

SNELHEID

De snelheid wordt bepaald door hoe nat de baan is, hoe de weerstand van de matten is want dat kan nogal eens verschillen, en ook door hoe goed je techniek en kracht is. Doordat

de weerstand relatief hoog is heb je om echt te kunnen glijden wel kracht nodig zowel in de beenafzet als in de stokafzet. Als je dat technisch ook nog goed weet af te stemmen dan merk je duidelijk een hogere snelheid.

INTENSITEIT

Op de baan is de intensiteit "relatief" hoog, dat komt vooral doordat je op een vast parcours traint waarbij je constant heuveltje op en af gaat. Ook de weerstand van de baan is vaak hoger dan in de sneeuw, dat betekent dat je altijd redelijk je best moet doen om op snelheid te blijven. Ook die weerstand is afhankelijk van hoe nat de baan is en hoe goed je je ski's ingesopt hebt. Een baantraining is dus altijd een redelijk intensieve training met een intervalcomponent. Dat is niet erg maar wel iets om rekening mee te houden in je trainingsschema. Wie lange rustige duurtrainingen wil doen kiest beter voor bijvoorbeeld rolskiën of nordic walken.

Zandskiën

Langlaufen in het zand. Op latten door de duinen, stuifzandgebieden of langs de vloedlijn.

TECHNIEKVORM: KLASSIEK TRAINING VAN DE TECHNIEK

In het zand kun je eigenlijk alleen maar de diagonaal en de visgraat goed trainen. Zijn er steile heuvels dan kun je ook nog afdalen. Iedereen die wel eens aan de wedstrijd van Bedaf heeft meegedaan weet hoe zwaar zandskiën kan zijn maar ook hoe leuk het is om door het zand te glijden. Zeker langs het strand waar je altijd een waterlaagje hebt kun je best een stukje glijden bij elke diagonaalpas.

FYSIEKE TRAINING

Zandskiën is al snel intensiever dan in

de sneeuw. Intervaltrainingen kun je dus prima doen. Zeker als je een parcours hebt zoals de bergen bij Bedaf. Een heel rustige training met lage hartslag is de andere trainingvorm die je kan doen. Dan lijkt het meer op skiwandelen.

SNELHEID

Deze is een stuk lager dan in de sneeuw. Alleen op hele steile hellingen kun je naar beneden glijden waarbij je goed achterop moet zitten om niet over je ski's heen te gaan.

INTENSITEIT

Deze is bij zandskiën eigenlijk altijd hoog of het wordt meer wandelen op ski's. Wil je toch een beetje glijden dan heb je naast een mooi nat strand of parcours toch behoorlijk wat kracht en conditie nodig om te kunnen glijden.



Cross skaten (ook wel skiken)

Cross skating doe je met stokken en skates met luchtbanden. Je rolt op asfalt of semi-verharde wegen.

TECHNIEKVORM: SKATING TRAINING VAN DE TECHNIEK

Op cross skates kun je alle skating-technieken doen. Door de weerstand

van de banden kan het voor beginners soms te zwaar zijn om de 1 op 2 lang vol te houden waardoor ze terugvallen in de klimpas of een soort tussenvorm hiervan. Skate je al wat langer en beschik je over een redelijke conditie dan kun je wel alle technieken op de skike trainen. Het grote voordeel naast de

standaard rem is vooral de relatief lage weerstand op gravelpaden en schelpenpaden. De weerstand is niet heel veel hoger dan op het asfalt. Dat maakt je trainingsgebied een stuk groter.

Een cross skate (skike) is te kort om er goed de klassieke techniek op uit te voeren. Er zijn cross skates met een geblokkeerd wiel maar de smalle ban->

> den en het type binding maken dat je niet goed de klassieke technieken kan uitvoeren. Overigens bestaan er rolski's met luchtbanden waar wel op geklassiekt kan worden, maar die vind ik meer een rolski omdat je een binding met langlaufschoen gebruikt.

FYSIEKE TRAINING

Cross skates lenen zich voor elke vorm van training. Van duurtraining tot interval en sprintraining, mits je techniek en conditie op een bepaald ni-

veau is. Anders kan de weerstand van de skike net te hoog zijn om een rustige duurtraining te doen.

SNELHEID

Zoals al genoemd bij intensiteit is de snelheid niet al te hoog. Dat kan voor beginners soms lastig zijn om de 1 op 2 te blijven doen bij onvoldoende techniek. Doordat er geen keuze is in verschillende snelheden van wielen hangt het dus van je techniek, conditie en kracht af wat je snelheid op de

cross skates is. Dit belemmert soms in de technieken die je kunt doen.

INTENSITEIT

De intensiteit op een cross skate is gemiddeld en komt redelijk overeen met de snelheid die je ook in de sneeuw zou halen bij normale sneeuwomstandigheden. Hierdoor kun je met een skike duurtrainingen maar ook intervaltrainingen doen. Voor beginners kan de intensiteit nog te hoog zijn om echt een duurtraining te kunnen doen.

Andere sporten met een langlauf overeenkomst

De andere sporten die dicht bij langlaufen liggen behandel ik kort.

Nordic walking en -running (foto) zijn vormen met stokken waarbij je conditie en kracht kunt trainen maar lijken niet op langlaufen. Het enige wat overeenkomt is dat je stokken gebruikt. De sprongvormen kunnen wel de diagonaaltechniek ondersteunen, zeker de gesprongen diagonaal of de Klaebo hop zijn goed te trainen met stokken.

Nordic walking is wel een goede vorm voor lange rustige duurtrainingen zeker als je daarbij bergop/heuvelop kan lopen. Een nadeel van nordic running is de impact van de landing, iets waar je bij een glijdende sport geen last van hebt. Nordic walking en -running kunnen prima passen in je voorbereiding op het langlaufen. Om het als alternatieve sport voor het langlaufen te duiden heeft het net te weinig overeenkomsten.

Nordic blading ligt heel dicht tegen rolskiën aan. Het verschil is dat je geen rolski's maar inlineskates gebruikt. De afzet voelt door de "vaste" schoen toch wat anders aan dan die bij een rolski, waar de enkel kan strekken doordat de schoen alleen aan de voorkant vastzit. De snelheid is ook relatief hoog, dezelfde snelheid als wedstrijdrolski's.

Daarvan kan een nadeel zijn dat je zo hard gaat dat je geen goede afzet meer met de stokken kunt maken.

Dat geldt ook voor nordic skating, schaatsen met stokken. Ook daarmee ga je snel te hard om de stokken optimaal te kunnen gebruiken. Tegen de wind in kan het nut hebben of als het ijs niet super glad is maar er een laagje sneeuw op ligt.



NEDERLAND WINTERSPORTLAND

Eigenlijk is het hartstikke tof dat we in Nederland vier goede alternatieve trainingsvormen voor het langlaufen hebben. Noem mij maar eens een land waar je eindelijk veilig kan rollen, waar je op de baan kan langlaufen en waar je in het zand kan langlaufen. En met jaarlijks een weekje sneeuw mogen we misschien wel zeggen dat we in een fantastisch nordic sportland wonen. Afwisseling genoeg en dat helpt mee om gemotiveerd te blijven en fit te worden voor als je dan eindelijk naar de sneeuw mag.

BELANG VAN KOOLHYDRATEN IN DE VOEDING VOOR LANGLAUFERS

Tekst: Monique Gerichhausen, MSc - Voedingskundige en leefstijlcoach

Goede voeding is essentieel voor kracht, uithoudingsvermogen, herstel, het gezond houden van je lichaam en dus voor het langlauf doel dat je je gesteld hebt. Voor duursporters die vaak lang en op matige intensiteit trainen, zijn koolhydraten en vocht de belangrijkste aandachtspunten. Na het lezen van dit artikel weet je hoe de koolhydraat inname afgestemd kan worden op je trainingsprogramma ter voorbereiding van een tocht of marathon, waardoor je je prestaties kunt verbeteren.

EEN GEZOND VOEDINGSPATROON ALS FUNDAMENT

De basisvoeding is het fundament voor iedere sporter, dat wordt ingevuld met producten als groenten, fruit, granen, peulvruchten, plantaardige olie, ongezoeten noten, zuivel, vlees en vis. Zij leveren de energie en voedingsstoffen die je nodig hebt. Alleen als de basis op orde is, kun je kijken waar sportvoeding jou als fanatiek sporter kan ondersteunen om langer op een intensief niveau te trainen en je prestaties verder te verbeteren.

HET BELANG VAN JE DAGELIJKSE KOOLHYDRATEN

De energie tijdens duurspanning wordt geleverd door de verbranding van koolhydraten en vetten. (Zilvervlies)rijst, (volkoren)pasta en -brood zijn goede koolhydraatbronnen in je voeding en gezonde vetten haal je uit plantaardige oliën, noten, zaden en vis. Bij langdurige en/of intensieve inspanning is het voor je lichaam moeilijker om energie uit vetten te halen. De energie uit koolhydraten kan sneller worden geleverd en dat maakt koolhydraten een heel belangrijke energiebron.

Van de energie die volwassenen binnen krijgen via de voeding is gemiddeld 43% afkomstig van koolhydraten [1]. Als je als sporter zoveel eet als je honger aangeeft, eet je vaak niet genoeg koolhydraten om de tijdens de inspanning gebruikte hoeveelheid koolhydraten weer voldoende aan te

1 RIVM (2018) VCP 2012-2016, 1-79 jaar. Geraadpleegd op 28-04-2021 via www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutrienten/inname/koolhydraten

> vullen. Je kunt beter de volgende richtlijn aanhouden: 5-7 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht per dag bij matig intensieve training en bij lange duurtraining of trainingen met (zeer) hoge intensiteit respectievelijk 6-10 en 8-12 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag [2]. Benieuwd hoeveel koolhydraten jij binnenkrijgt? Een handige App daarvoor is de Eetmeter van het Voedingscentrum.

GLYCOGEEN VOORRAAD

In je lichaam is er een voorraad van zowel koolhydraten, in de vorm van glycogeen in je lever en je spieren, als van vetten, in de vorm van lichaamsvet, aanwezig. De voorraad aan glycogeen is relatief klein en zeker bij duursport kan deze brandstofreserve een bepalende factor zijn voor je prestatie. De glycogeen voorraad in de spieren levert zo'n 1200 – 2000 kcal. Hiermee kun je zo'n 18 km langlaufen met een snelheid van 10 kilometer per uur. Als je glycogeen op is en je moet overschakelen op vetzuurverbranding kan je prestatievermogen met 50% dalen. 'De man met de hamer' wordt het slappe en duizelige gevoel genoemd dat veroorzaakt wordt door een te laag gehalte aan glucose in je bloed.

Door training vinden er aanpassingen in je spieren plaats waardoor je sneller energie vrij kan maken uit vetten en je glycogeen voorraad dus minder

snel uitgeput raakt. Ook kun je ervoor zorgen dat de glycogeen voorraad op peil blijft door koolhydraatrijke voeding. Verder kan je voor een intensieve duurinspanning, zoals een wedstrijd van meer dan 90 minuten, je glycogeen voorraad van tevoren optimaliseren. Dit kan je doen door een aantal dagen van tevoren het aandeel koolhydraten in je voeding langzaam te verhogen, vaak in combinatie met een lager trainingsvolume.

KOOLHYDRAAT INNAME TIJDENS DE TRAININGEN

De energievoorziening tijdens je inspanning is de grootste uitdaging op sportvoedingsgebied. Het advies voor atleten (zie onderstaande tabel [2]) is om meer koolhydraten tijdens je training in te nemen naarmate je inspanning langer duurt. De maximale hoeveelheid koolhydraten die je lichaam kan opnemen is beperkt, maximaal 60 gram glucose per uur en daarnaast 30 gram fructose per uur. Glucose en fructose zijn suikermoleculen die vrijkomen bij de vertering van koolhydraten. Je kunt glucose eten als dextrose of druivensuiker maar verder krijg je glucose meestal niet direct via je voeding binnen. Fructose (fruitsuiker) komt voor in bijvoorbeeld fruit(sappen). Veel suikers in voedingsmiddelen zijn een mengsel van glucose en fructose, maar voor de ideale 2:1 verhouding ben je aangewezen op sportvoeding.

DUUR VAN DE INSPANNING	HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN	SOORT KOOLHYDRATEN
< 45 min	Niet nodig	
45 – 75 min	Kleine hoeveelheden inclusief mondspoeling*	Meeste soorten
1 – 2,5 uur	30 – 60 g/uur	Meeste soorten
>2,5 uur	60 – 90 g/uur	Glucose en fructose mengsel (2:1)

2 Thomas DT et al. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852

* Er lijkt een positief effect te zijn van alleen al spoelen met een isotone sportdrink bij deze kortere intensieve duurinspanningen doordat de aanwezigheid van koolhydraten in de mond bepaalde hersengebieden stimuleert. Goed voor je gebit is dit natuurlijk niet.

AANSLUITEN BIJ TRAININGSMATRIX In LanglaufMAG #11 stond een mooie trainingsmatrix. Als we uitgaan van deze matrix met als doel een tocht of marathon van 25-40 km, hoe zou de koolhydraatvoorziening tijdens de rolskittrainingen er dan uit moeten zien?

Voor een rolskittraining van 2,5 uur (blok 1, week 20 t/m 15 tot de tocht/marathon/wedstrijd) heb je brandstof voor onderweg nodig omdat je glycogeen voorraad niet voldoende zal zijn. Je wilt 2,5 x 60 gram = 150 gram aanvullen. Deze koolhydraten hoeft je niet in de optimale verhouding van 2:1 in te nemen omdat je nog niet de maximale opname capaciteit nodig hebt. Je kunt prima zonder sportvoeding trainen als je daarop wilt besparen. Dat kan bijvoorbeeld door:

KOOLHYDRATEN (G)	
750 ml isotone sportdrink*	90 g
3 gedroogde vijgen	33 g
Banaan (middelgroot, 130 g)	26 g
Totaal	149 g

* Je kunt je sportdrink zelf maken van limonadesiroop of ranja. Deze bevatten relatief veel fructose maar dat kan omdat je nog geen maximale koolhydraat aanvulling nodig hebt.

In de blokken 2 en 3 (week 14 t/m 3 tot de tocht/marathon/wedstrijd) wordt je rolskittraining intensiever (heuveltraining, intervallen, wedstrijdtempo) en de duur verlengd tot meer dan 3 uur. Voor een intensieve training van bijvoorbeeld 3,5 uur heb je dan 3,5 x 90 gram = 315 gram koolhy-



draten nodig. Dit is ook een mooi moment om te gaan testen hoe de kant en klare energie gels, sportdranken en repen je bevallen qua verdraagzaamheid en smaak. Let hierbij op de juiste verhouding glucose:fructose (2:1, dit staat op de verpakking vermeld) en op het vetgehalte van de speciale sportrepen omdat vet de opname van koolhydraten vertraagt. Vloeibare voeding geeft over het algemeen minder kans op maagdarfstoornissen, misselijkheid, overgeven of buikkrampen. Op deze wijze kun je ook je wedstrijd voedingsstrategie in de trainingen testen. Bedenk hierbij of alle producten ook praktisch zijn in de kou.

KOOLHYDRATEN (G)	
1,5 liter isotone sportdrink (2:1)	135 g
3 repen#	3 x 39 g
2 energie gels (2:1)*	2 x 28 g
Totaal	308 g

* Bijvoorbeeld Maxim Energy Gel Drink Citrus; # Bijvoorbeeld H5 Energy Bar banaan

ZO GOED MOGELIJK VAN START

Om zo goed mogelijk van start te gaan eet je een maaltijd of snack (200-500 kcal) met voldoende koolhydraten. Eet deze maaltijd 1 tot 4 uur voor je inspanning (hoe groter de maaltijd, hoe langer van tevoren) zodat je de maaltijd kan verteren en de energie op het goede moment beschikbaar is. Een maaltijd rijk aan koolhydraten met daarnaast

veel vet, eiwit en vezels verteert langzamer. In rust gaat er zo'n 15-20% van je bloed naar de skeletspieren en 20-25% naar je verteringsstelsel. Tijdens inspanning wordt je bloed opnieuw verdeeld en gaat 70-85% naar je spieren en nog maar 3-5% naar je vertering. Te kort van tevoren eten kan resulteren in maag- darmproblemen omdat dit systeem dan minder doorbloed is. Is je training of wedstrijd 's ochtends vroeg, dan is het best een uitdaging om met voldoende energie te starten. Ontbijten met een licht verteerbare snack die energie levert, zoals een banaan of een krentenbol, is dan een goed idee en het aanvullen van de koolhydraten tijdens de inspanning een must.

TIJD VOOR HERSTEL

Na intensieve inspanning is het tijd voor herstel van je spieren en het aanvullen van je energievoorraad (glycogeen) en vocht. Dat doe je het beste binnen 30 minuten tot 2 uur na je inspanning omdat de glycogeenreserves dan het snelst aangevuld worden. Bij meer dan 6 uur hersteltijd tot de volgende inspanning, is het vooral belangrijk dat je de hoeveelheid koolhydraten binnenkrijgt in overeenstemming met je dagelijkse advies plus 3-5 gram per kilogram lichaamsgewicht extra voor het herstel van je reserves.

In dit artikel stond de rol van koolhydraten bij duursport centraal. Vochtintname is een tweede belangrijke factor voor een duursporter om optimaal te presteren. Langlaufers moeten zich realiseren dat in een koude, droge omgeving en/of op hoogte waterverlies via de ademhaling meer bijdraagt aan het totale verlies van vocht. Voor individueel voedingsadvies laat je je het beste begeleiden door een sport diëtist of voedingskundige. Zo kom je tot duurzame optimale prestaties.

www.cydonia-leefstijlcoaching.nl

Terugkijken naar de trainingsmatrix? Deze staat in LanglaufMAG #11.

DIGITAAL BESCHIKBAAR

Alle Langlaufmagazines zijn digitaal beschikbaar. Je vindt ze op de site van Noordse Sporten: <https://noordsesporten.nl/langlaufmagazine/> Zoek je info over materiaal, techniek, marathons? Je vindt het daar!



IS DE GROOTSTE LANGLAUFWEDSTRIJD OOK DE LEUKSTE?

We stelden onszelf (redactie) de vraag of de grotere langlaufwedstrijden ook de leukste wedstrijden zijn. Als je het aantal deelnemers van de wedstrijden bekijkt, dan is het antwoord helder: ja, grotere wedstrijden zijn blijkbaar leuker want ze trekken veel deelnemers. OK, tot zover de statistiek. Laten we de vraag toch eens stellen aan een aantal langlaufers die aan veel verschillende wedstrijden meegedaan hebben.

LEO LANSBERGEN

Arctic Circle Race

Ik heb zo'n 800 langlaufwedstrijden (ruwe schatting) gelopen en kan ze me echt niet meer allemaal herinneren. De leukste herinneringen heb ik aan Groenland (Arctic Circle Race), Lapponia Hiihto (Lapland Ski week, 11 keer gelopen) en Rajalta Rajalle Hiihto (een toertocht van een week van grens tot grens in Finland). Als ik er één mag noemen dan is het de etappe in de ACR van 1997, waarin ik met Konrad Hallenbarther, winnaar van de Vasaloppet in 1984, samen als winnaars over de finish ging.

je zelf mee. Absoluut hoogtepunt van iedere dag is de bereiding van jouw eigen maaltijden (alleen warm wa-



Foto: Anghalu Augustussen

De ACR is een 3-daagse wedstrijd van 160 km in de absolute leegte van het poollandschap op Groenland. Er wordt overnacht in kleine tentjes bij temperaturen tot -25 graden. Voedsel neem

ASTRID HOPPENBROUWER

Siuerlänner Skiloap

Ik vind de Siuerlänner Skiloap het leukst. Deze marathon is in het Sauerland, dus het is ook degene die het dichtstbij is. Natuurlijk kan die niet elk jaar doorgaan, maar de loipes worden door de betrokken langlaufverenigingen echt super geprepareerd. En de organisatie is erg blij met Nederlandse deelnemers. Deze marathon is erg gezellig en met een paar honderd deel-

De top 10 langlaufwedstrijden over de afgelopen 10 jaar, op basis van het aantal Nederlandse deelnemers (*).

MARATHON	TOTAAL 2010-2020
Vasaloppet	700
NK Lange afstand	417
Engadin Skimarathon	257
Rennsteig	163
Birkebeiner	161
La Sgambeda	129
König Ludwig Lauf	126
Koasalauf	76
Dolomitenlauf	68
Skadi Loppet	65

(* op basis van deelnemers langlaufwedstrijden die voldoen aan de voorwaarden van de Marathon Cup (>= 25 km)

ter wordt verstrekt) in een grote tent met alle deelnemers uit vele landen. Ook de finish in Sisimiut waar de hele plaats voor uitloopt, is bijzonder.

KENMERKEN

Afstand: 160 km (52+57+51), in 3 dagen
Soort route: finish op startlocatie
Techniek: klassiek
Hoogtemeters: 600 in 3 dagen
Route wisselt ieder jaar licht.
Website: <http://www.acr.gl/>

nemers niet te grootschalig.

KENMERKEN

Afstand: 36 km
Soort route: finish op andere locatie
Techniek: klassiek
Hoogtemeters: 665 stijgend, 585 dalend
Laagste punt: 425
Hoogste punt: 814
Website: <https://www.skiloap.de/>

MARATHONKALENDER 2022

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
DECEMBER			
4	La Sgambeda	35sk	lasgambeda.it
31	Silvesterlauf	sk	sc-obergoms.ch
JANUARI			
7-8	Bedrichovsky Night Light	17,5+30kl,17,5+30sk	ski-tour.cz
8-9	Bessans	42+21sk,30kl	marathonskitour.fr/evenement/detail/758
8/16	NK	7,5+10kl	nskiv.org/event/noords-festival
9	Attraverso Campra	21sk	campra.ch
14/16	Ramsauer-Dachstein	2sk+15+30kl+15+42sk	tour-de-ramsau.com
16	La Venosta	25+50kl	lavenosta.com
15-16	Pustertaler	30+62kl+42sk	ski-marathon.com
15-16	Zadovska	30kl+30sk	ski-tour.cz
16	Planoiras Lenzerheide	13,5+25sk	arosalenzerheide.swiss/de/Region/Lenzerheide/Top-Events/Sport/Planoiras-Volkslanglauf
20	Franches Nordique	10+30sk	sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
22	La Diagonela	27+55kl	ladiagonela.ch
22-23	Dolomitenlauf	20+42kl,20+42 sk	dolomitensport.at
22-23	Les belles combes	40kl	lesbellescombes.fr
22-23	Krusnohorska	15sk,10+30kl	ski-tour.cz
23	Rothenfurter Volksskilauf	23sk	volksskilauf.ch
23	Lemming loppet	21+42sk	lemming-loppet.de
26/30	La Foulée Blanche	42sk	lafouleeblanche.com
26-27	Kammlauf	26sk,26+50kl	kammlauf.de
27	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
28-29	Karlovka	10+25+50kl	ski-tour.cz
28-29	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
29-30	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	12,5+33,5kl,36+60sk	tannheimertal.com/tannheimer-tal/veranstaltungen/highlights/ski-trail/
29-30	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25sk,30kl	bielastopa.sk
30	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
30	Surselva Sedrun	25sk	surselva-marathon.ch
?	Jilemnicka 50	25sk,25+50kl	stopaprovot.cz/en/
?	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl	erzgebirgs-skiarathon.de
?	Chiemgau Team Trophy	43sk/kl	chiemgau-team-trophy.com
?	Lénvolée Nordique	42sk	envoleenordique.com
FEBRUARI			
4/6	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25sk	marciagranparadiso.it
5-6	Orlicky Maraton	20sk,10+20+40kl	ski-tour.cz
5-6	König-Ludwig-Lauf	21+50sk,21+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
5-6	Toblach Cortina	32sk+42kl	dobbiacocortina.org
6	Kandersteg,CH	10+21sk	kandersteger.ch
11-12	Jizerka Padesatka	30sk,10+25+50kl	jiz50.cz
12	Schwarzwald	100+60kl,100+60sk	fernskiwanderweg.de
12	Orsa Gronklitt Skimarathon	42+21kl	orsask.se/varatavlingar/orsagronklittskimarathon
12-13	Transjurassienne	25+56kl,25+48+70sk	latransju.com
12-13	Engelbrektsloppet	30+45+60kl	engelbrektsloppet.com
12-13	Rennsteig	15sk,15+30kl	rennsteig-skilauf.de/rennsteig-skilauf/start/
12-13	Koasalauf	28+50sk,28+50kl	koasalauf.at
12-13	Finlandia	20+32+50sk,20+32+50kl	finlandiahiihto.fi
13	Einsiedler Skimarathon	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html

Op het moment van drukken hadden nog niet alle organisaties hun datums vastgelegd voor de langlaufmarathons deze winter. Geïnteresseerd? Check de websites voor actualiteiten.

VERVOLG MARATHONKALENDER 2022

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
> 19	Trysil Skimaraton	42kl	trysilskimaraton.org
19-20	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com
19-20	Karluv beh	22sk,22+45kl	stopaprozivot.cz/en/
20	Moonlight classic	15+30kl	moonlightmarathon.info
20	Tartu	31+63kl	tartumaraton.ee
25-26	Jelyman	10+20+40kl,20sk	ski-tour.cz/en/page/6152
25-2/6-3	Vasaloppet	30+45+90kl	vasaloppet.se
26-27	Sumavsky Skimaraton	23+45kl,23+46sk	skimaraton.cz
26-27	Gommerlauf	21+42sk,21kl	gommerlauf.ch
27	Swissloppet	sk	swiss-ski-kwo.ch/kwo/tk/index.php
27	3 Taler lauf	15+30sk+11+33kl	achensee.com/events/winter-events/achensee-3-taler-lauf/
?	Le marathon du Forez	21+42sk+21kl	creteduforez.fr
?	Siuerlanner	36kl	skiloap.de
?	Saalfelden	21+42sk	saalfelden-leogang.com
?	Zernezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch/TERMINE.335.0.html
?	7-Mila	74+40+24kl	7-mila.se
?	Le marathon du grand bec	42sk	marathondugrandbec.com
?	Tervahiito	86+53+22kl/sk	tervahiito.fi/en
MAART			
4/6	Bieg Piastow	30sk,25+50kl	bieg-piastow.pl
5	Vuokatti Hiihto	50+30sk+kl,100	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti
5/12	Engadin	17+21+42sk	engadin-skimarathon.ch
5-6	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
6	Mara Les Rosses/Ste Croix	22+42sk,22+42kl	ski-mara.ch
12	Jyvaskylä Skimarathon	30+50sk,30+50kl	jyvaskylaskimarathon.fi/
12	Hochfilzen teambattle	14,5ft	hochfilzen-classixcs.com
13	La Savoyarde	42sk	skinordiquelafecclaz.org
18-19	Birkebeiner	28+30+54kl	birkebeiner.no
19-20	Skadi	17+32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
26	Galtür Cross Country Climb	16+31sk	galtuer.com
26	Arefjällsloppet	35+65kl	arefjallsloppet.se
26	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
?	La traversee du Massacre	15+35sk	marathonskitour.fr/evenement/detail/764
?	Pirkan hiito	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
?	Ridnauner Volkslauf	25+42sk	sv-ridnaun.it
?	Notschreilauf	10+20sk,10+20kl	notschrei-lauf.de
?	Krkonoska 70	25+50(+70)sk	stopaprozivot.cz/en/
?	La Savoyarde	42sk	marathonskitour.fr/evenement/detail/770
?	Le marathon des Glieres	22+42sk	marathondesglieres.com
?	Blaa alm lauf	14kl+7+21sk	blaaalmlauf.at/news/
?	ski-24 les Mosses	24uurs	leysin-lesmosses.ch/de/P3311/ski-24
?	Saami Ski Race	30+60+90kl,(30+60)kl	saamiskirace.com
APRIL			
2	Reistadlopet	34+50kl	reistadlopet.no/
4/8	Lapponia	60/30,50/25,80sk/40kl	lapponiahiihto.fi
9	Blavegenlopet	45kl	blaavegenlopet.no
9	Yllas-Levi	70kl	yllaslevi.com

Op het moment van drukken hadden nog niet alle organisaties hun datums vastgelegd voor de langlaufmarathons deze winter. Geïnteresseerd? Check de websites voor actualiteiten.

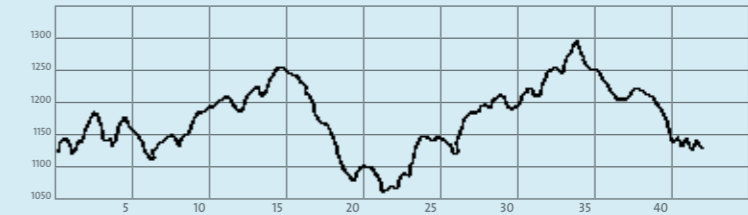
met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

ANJA VERDIESEN

Skadiloppet

Mijn leukste marathon is ook degene waar ik altijd wel tegenop zie. De start is pittig doordat je vrij snel al een lange klim op gaat. Ook zijn de sneeuwomstandigheden vaak sterk wisselend. Bij de start bijvoorbeeld natte sneeuw en boven droge kraaksneeuw. Waarom deze dan toch favoriet is?

Het parcours is mooi afwisselend, heel veel kilometers liggen in het bos. Er zijn boven mooie vergezichten, de afdalingen zijn goed te doen doordat er goed



geprepareerd wordt. Je hebt zowel op zaterdag bij de skating als op zondag bij de klassieke marathon keuze uit twee afstanden. De sfeer in Bodenmais is heel prettig en de reis ernaar toe is ook voor een lang weekend goed te doen. Tot slot, deze marathon vindt half maart plaats en gaat vrijwel altijd door!

KENMERKEN

Afstand: 42 km
Soort route: finish op startlocatie
Techniek: klassiek
Hoogtemeters: 800
Laagste punt: 1056
Hoogste punt: 1313
Website: <https://www.skadi-loppet.de>

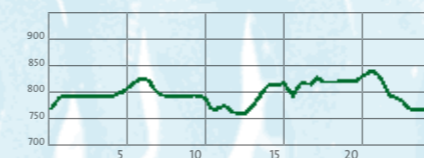
TOSCA DE WIT

Steiralauf

Een wedstrijd die ik erg leuk vond om te doen was de Steiralauf. De Steiralauf is een wat kleinere wedstrijd in het Oostenrijkse Bad Mittendorf. Bij deze wedstrijd kan je kiezen uit meerdere afstanden. Er is ook een kinderedstrijd en de Dirndl lauf. Tijdens de wedstrijd kom je door het gebied rondom Bad Mittendorf, of op de Tauplitzalm als er te weinig sneeuw in het dal ligt om de wedstrijd daar door te laten gaan. Na de wedstrijd krijg je heerlijke Kaiserschmarrn bij de finish en kan je bijkomen in het zwembad waar je kan douchen. Mocht je nog niet voldoende hebben gegeten dan kan je bij de prijsuitreiking een bord pasta halen.

KENMERKEN

Afstand: 50 km (2x25)
Soort route: finish op startlocatie
Techniek: skate
Hoogtemeters: 320
Laagste punt: 770
Hoogste punt: 840
Website: <https://steiralauf.at>



NICOLE DE WIT

Engadin La Diagonela

In 2018 heb ik deze mooie wedstrijd door het Engadin dal gelopen. Dat jaar was het een zware wedstrijd met srome sneeuw. Desalniettemin heb ik wel kunnen genieten van de omgeving met de typische Zwitserse trein. Deze trein mocht ik zelfs van dichtbij bewonderen toen ik hier tijdens de wedstrijd 5 minuten voor mocht wachten. Deze wedstrijd neemt je mee door het afwisselende landschap in het Engadin dal. Komend jaar wordt de wedstrijd aangepast en ga je nog verder door het

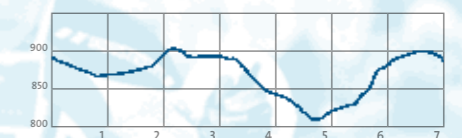
HERMAN HOF

Blaa Alm Lauf

Naast de Siuerlänner Skilooap vind ik de Blaa Alm Lauf erg leuk. Lekker kleinschalig, dus niet lang wachten in een startvak. Een bijzonder enthousiaste organisatie die veel lokale ondernemers zo gek krijgt om iets te sponsoren.

KENMERKEN

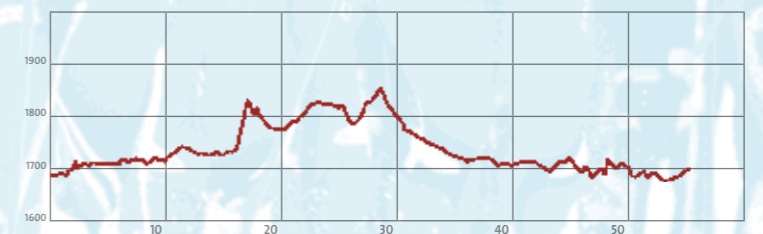
Afstand: 21 km (3 rondes van 7 km)
Soort route: finish op startlocatie
Techniek: skate
Hoogtemeters: 390
Laagste punt: 826
Hoogste punt: 905
Website: <https://www.blaaalmlauf.at>



dal. Wie afgelopen jaar de worldcup langlaufen in Samedan heeft gezien, kon hier ook al een glimp van het parcours van de La Diagonela opvangen.

KENMERKEN

Afstand: 55 km
Soort route: finish op startlocatie
Techniek: klassiek
Hoogtemeters: 500
Laagste punt: 1670
Hoogste punt: 1850
Website: <https://ladiagonela.ch>



OOSTENRIJKS TALENT MET EEN NEDERLANDS TINTJE

Tekst: Do Witteman en Ineke van den Oever. Fotografie: Tomi Makipaa, Arne Olav Wagenius

Mika Vermeulen is Oostenrijker, maar heeft een Nederlandse vader die zich als fysiotherapeut in Oostenrijk heeft gevestigd. Tijdens langlaufwedstrijden op Eurosport horen wij zijn naam regelmatig langskomen. Wij willen graag met hem kennismaken en stelden hem een aantal vragen.



Naam: Mika Vermeulen
Leeftijd: 22 jaar
Nationaliteit: Oostenrijks
Woont in: Ramsau am Dachstein/
Lillehammer



Mika, hoe ben je begonnen met langlaufen en wat voor disciplines heb je gedaan?

Langlaufen ging gewoon vanzelf. Ik woonde in Ramsau en de loipes liepen langs ons huis. Tot mijn 18e deed ik de Noordse combinatie, langlaufen en schansspringen, en won in deze discipline enkele wereldtitels voor jongeren. Af en toe deed ik wel eens mee met nationale langlaufwedstrijden. In 2018 koos ik voor een carrière als langlaufer en ben ik met internationale wedstrijden mee gaan doen.

Waarom heb je voor het langlaufen gekozen?

Ik houd van de vrijheid van deze sport. De hele dag buiten zijn, trainen tot je uitgeput bent, en dan nog verder. Prachtig!

Je bent afgelopen jaar in Lillehammer gaan wonen en trainen. Waarom heb je hiervoor gekozen?

Het is hier te gek voor atleten. Ik zou geen plaats weten waar meer wereldtoppers bij elkaar zijn, met elkaar trainen en elkaar naar een hoger niveau pushen. Ook is de infrastructuur hier schitterend. Sjusjøen heeft al vroeg goede sneeuwcondities, zodat we van november tot eind mei kunnen langlaufen.

Via de Continental Cup wedstrijden heb je afgelopen jaar weten te kwalificeren voor de wereldcupwedstrijden langlaufen. Hoe heb je dit seizoen ervaren?

In het begin van het seizoen ging het erg goed en boekte ik heel wat mooie resultaten. Tegen het eind was ik helaas niet meer zo scherp en zat het bij belangrijke wedstrijden niet mee. Toen kon ik niet meer laten zien wat ik in me had.

Wat is je het meest bijgebleven dit seizoen?

Op wedstrijdgebied zeker mijn 3e plaats in de CoC (Continental Cup) in Goms waar ik maar 20 seconden achter Maltsev finishte en maar 4 achter Spitsov. Ik heb ook veel geleerd tijdens de Tour de Ski en de wereldkampioenschappen. Deze evenementen vragen om een goede voorbereiding, maar je moet ook geluk hebben. Ik heb geleerd dat je niet alles kunt controleren. Je moet jezelf niet gek maken met dingen die je niet in de hand hebt.

Kun je ons iets vertellen over hoe een wedstrijdweekend eruitziet en hoeveel wedstrijden je achter elkaar hebt?

Een wedstrijdweekend begint met de aankomst op woensdag, per vliegtuig of met de auto. Op donderdag test ik met de staf de ski's en doe ik mijn wedstrijdvoorbereiding: 2x 10 minuten op het parcours net onder wedstrijdsnelheid en enkele korte sprintjes. De races starten op vrijdag; meestal is dit een sprintwedstrijd. Die doe ik relaxed, want ik heb geen sprintambities. 's Avonds ga ik een half uurtje hardlopen en daarna nog wat stretchen. Zaterdag is er meestal een

afstand wedstrijd, 15 km individuele start. Dit is mijn favoriete afstand. Ik vertrek ongeveer 2 uur voor de start uit het hotel en ik ben een uur na de finish weer terug. Dat is best wel een lange dag. Daarna is rust belangrijk. Op zondag hebben wij meestal ook een afstand wedstrijd; met een individuele start of een massastart. Na de cooling down is er geen tijd te verliezen. Snel een douche, eten en in de auto of naar het vliegtuig om zo snel mogelijk thuis weer te kunnen trainen tot we de woensdag of donderdag daarop weer vertrekken voor de volgende wedstrijden.

Gingen alle wedstrijden dit jaar door? En hoe was het om zonder publiek wedstrijden af te werken?

Ja alle wedstrijden gingen door. Ik denk dat we heel veel geluk hadden met zo'n goed en lang seizoen. Natuurlijk is een wedstrijd waarbij je duizenden toeschouwer gewend bent niet hetzelfde. Alles voelt kleiner, maar het heeft ook voordelen. Het verliep allemaal veel efficiënter voor ons als atleten. De wereldkampioenschappen waren wel ronduit een afknapper zonder publiek. Hoe geweldig is het niet om een stadion binnen te komen en 50.000 mensen juichen je toe!

Er zijn veel soorten afstanden die tijdens wedstrijden afgelegd worden. Op welke afstanden en disciplines (klasiek/vrije stijl) kom jij uit?

Ik doe in principe aan alle wedstrijden mee, maar mijn sterkste punt is de individuele skatewedstrijd over 15 km. Ook doe ik graag de 50 km vanwege het mythische karakter (hoewel ik hier nog geen goede resultaten op heb behaald).

Wat zijn jouw sterke punten tijdens een wedstrijd?

Ik kan heel goed het tempo vasthouden. Mijn laatste rondes zijn veel beter



vergeleken met die van 90% van de deelnemers. Dat is belangrijk omdat je op het eind veel tijd kan winnen als iedereen moe is. Iedereen kan snel starten, maar niet veel atleten kunnen aan het eind nog versnellen.

Waar wil je jezelf nog in verbeteren? En hoe werk je hieraan tijdens een training?

Ik wil mij overal in blijven verbeteren, ik ben niet tevreden tot ik het uiterste uit mijn lijf haal.

En hoe werk je hieraan tijdens een training?

Gewoon doen. Geen smoesjes!

Hoe ziet een trainingsdag eruit in de winter en in de zomer?

Meestal sta ik om 7 uur op om te ontbijten en ga dan om ongeveer half 9 naar buiten voor mijn eerste sessie. Daarna lunchen en uitrusten. Mijn tweede training begint rond 16:00-17:00 uur. We dineren nooit voor 8 uur. In zware periodes voeg ik rond 9 uur 's avonds nog een korte training (max. 60 minuten) toe. Ik ga rond half 11 naar bed.

Vorig jaar heb ik 900 uur duurtraining gedaan plus 2 keer per week krachttraining. Volgend jaar ga ik dit opvoeren.

Wat doe je naast langlaufen om in vorm te komen en te blijven?

Fietsen, hardlopen en krachttraining.

Wat eet je in het wedstrijdseizoen en

tijdens wedstrijden?

Koolhydraten zijn mijn leven.... haha. Ik probeer zogenaamd 'gezond te eten'. Veel goede koolhydraten, vet vermijden, bijna geen vlees en veel gezonde groentes.

Tijdens de training eet ik heel veel bananen, sportgels en -drank.

Hoe zorg je er bijvoorbeeld voor dat je aan het einde van 50 km nog voldoende energie hebt?

SUIKER! Hiervan kan je tijdens de wedstrijd nooit te veel nemen.

Kan je iets vertellen over het materiaal dat je bij wedstrijden gebruikt?

Ik ski op Atomic en gebruik Leki stokken. Ik heb een goede band met mijn leveranciers, vooral met Atomic. We testen het hele jaar door een enorm aantal ski's, om de beste ski's eruit te halen. Ik houd ervan hoe we samenwerken. De jongens helpen me fantastisch. Ik woon vlakbij de fabriek en ken de meeste mensen daar heel goed. We begrijpen elkaar. Het is een genot om met die gasten te werken.

Wat is je ultieme doel voor komende winter? En zijn er kansen dat je mee mag doen met de Olympische Spelen?

Mijn doel voor komende winter is een medaille op de wereldkampioenschappen onder 23 jaar en een top 10 notering in de wereldcup. Als ik gewoon zo doorga, ga ik niet alleen naar de Spelen, maar strijd ik ook mee voor een goede klassering.

WAT ZIT ER IN JE TASJE?

Wat zit er in jouw rolski-/langlauftasje? Wat wil je zeker bij je hebben onderweg? We vroegen tips aan een aantal langlaufers.

ALBERT COOL

Na 41 jaar rolskiën is het aardig wat geworden wat ik meeneem. Die gele punt is een zogenaamd "thuiskomstje". Als je een rolski-punt verliest schuif je hem over je stokeinde heen. Deze is nog gemaakt door Henk Oosterveen, de man achter Eaglesport-rolski's. Verder gaan er nog een nordic walking punt als thuiskomstje, een pakje zakdoekjes om bloed te stelpen en dergelijke, een gereedschapssetje om onder andere een wiel te wisselen, een EHBO-tasje, een regenjasje en een bidon mee.



HILDE PRONK

Als ik ga rolskiën heb ik naast mijn telefoon, sleutels, water en iets te eten, ook altijd een klein EHBO-setje mee. Dit om o.a. schaafwonden te behandelen na een onzachte aanraking met de grond. Mijn tips: Het beste

kun je elke wond eerst uitspoelen met water. Een kleine schaafwond kun je aan de lucht laten drogen. Is de wond wat groter en dieper, dan kun je hem afdekken met een Mepitel siliconengaas, dit plakt aan alles, maar niet aan de wond. Daaroverheen doe

je Calendula zalf en dat dek je af met een gewoon gaasje. De Calendula zalf zal de viezigheid uit de wond trekken. Vervolgens zet je het vast met Bandafix, dat is een soort netverband/kous.

Ben je heel hard gevallen, dan kun je ook een Arnica D6-tabletje innemen volgens aanwijzing op de verpakking, te koop bij drogist, supermarkt en apotheek. De genezing zal sneller gaan. Blauwe plekken en algeheel last van de valpartij zullen sneller verdwijnen. Arnica is er ook in de vorm van een crème en is een middel wat goed past bij alles wat met grof geweld op je afkomt, een stuiterpartij op het asfalt hoort daar zeker bij! Smeer nooit Arnica zalf op een beschadigde huid, dit in verband met mogelijke allergische reactie. Raadpleeg bij grotere verwondingen altijd een huisarts.



MARCO PUIK

Op langere tochten neem ik mee: stukje stok en ducttape. Bij een breuk van de carbonstok schuif ik het stukje stok over het gebroken deel en tape ik het vast. Een prima spalk voor het gebroken pole-tje.

Rubberen rolskidoppen. Je kunt ze preventief monteren zodat je minder snel een punt verliest. Ik rol veel op schelpenpaden en dan is het fijner om zonder doppen te rollen. Mocht ik een punt verliezen dan heb ik met de rubberen dop nog wat meer grip dan zonder (op asfalt)

Noodpunt Swenor: Onderweg een punt wisselen is nog niet altijd zo makkelijk gedaan. Een gelijkde punt vraagt om heet water. De draipunten van Swix, Madshus of Leki zijn iets makkelijker te vervangen. Swenor heeft nu een noodpunt die op elke stok past. Of dat goed werkt, zijn we nog aan het testen.



MARIT

NOG MEER TIPS:

- Jeroen: Troll visitekaartjes en latex handschoenen 8-D
- Yvonne: reserve batterijen (die 2 zwarte bommen) omdat ik 's avonds ga cross skaten
- Maurice: een vijl om scherpe rolskipunten te maken. Ik rolski bijna wekelijks een keer woon/werk, vandaar een tas vol spullen!
- Resi: In mijn langlauftas zit zeker mijn Worldloppetpas. Na iedere worldloppetwedstrijd die ik uitgelauft heb laat ik het boekje invullen.



INEKE VAN DEN OEVER

Mijn langlaufervaring is nog op één hand te tellen, maar ik ben van plan om daar komende winter verandering in te brengen. Wel heb ik de nodige ski- en wandelervaring in de bergen. Of ik tijdens een langlauftocht zal kiezen voor mijn wandelrugzak valt nog te bezien, maar ik denk dat de inhoud van mijn langlauftas redelijk overeen zal komen. Wanneer ik een dagtocht maak, heb ik altijd voldoende eten en drinken mee. Dit bestaat meestal uit wat brood voor de lunch, een appel of ander fruit, sap, water en nog een koekje voor tussendoor. Verder gaat er een kaart mee van het gebied. Ook gaat er, afhankelijk van het weer, altijd wat warme kleding mee of ik zorg dat ik nog wat ruimte over heb om een trui uit te kunnen trekken. En ik heb altijd handschoenen, een buff en een muts bij me. Tot slot horen een zonnebril, zonnebrand en lippenbalsem tot mijn standaarduitrusting. Net zoals een opgeladen telefoon, pleisters, zakdoeken, een mesje en zakjes.

8 - 15
JAN



Nederlandse
Ski Vereniging



NOORDS
FESTIVAL

RAMSAU
AM DACHSTEIN

wintersport.nl



C. S. I.

VASA SPORT



NOORDS FESTIVAL MET DE NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN LANGLAUF

In januari vindt jaarlijks de populaire langlaufweek plaats, met lessen, clinics, tochten en natuurlijk de strijd om de Nederlandse titels. Het Noords festival en de Nederlands Kampioenschappen langlauf wordt georganiseerd door de Nederlandse Ski Vereniging in samenwerking met Vasa Sport. Het is hét jaarlijkse evenement voor langlaufers van alle leeftijden en niveaus. Want ook als je niet aan wedstrijden deelneemt of nog nooit gelanglauft hebt, kun je hier kennismaken met de (wedstrijd)sport.

Het Noords Festival is van 8 januari t/m 15 januari 2022 in Ramsau am Dachstein (Oostenrijk). Doe je mee aan het NK marathon, dan is deze op 16 januari.

RAMSAU AM DACHSTEIN

Ramsau is voor de Nederlanders geen onbekende plek. De meeste NK's werden daar gehouden. En we keren er in 2022 weer terug. Ramsau biedt 220 kilometers aan sneeuwzekere langlaufloipes met diverse moeilij-

heidsniveaus. Voor iedereen dus, van recreatielopers tot topsporters. Ontspannen doe je in één van de gezellige Konditoreien en restaurantjes. Dit alles in een schitterend decor van het Dachstein massief.

Ramsau organiseert jaarlijks grote evenementen waaronder het WK langlauf in 1999. In 2022 vallen de Euroloppet marathons van de Tour de Ramsau samen met het laatste weekend van het Noords Festival. Er zijn tijdens het

Noords Festival diverse programma's met lessen, tochten en materiaal.

HET NK

Dit NK wordt een échte uitdaging. Eerst zijn er twee korte wedstrijden: 7,5 km vrije stijl en 10 km klassiek. Daarna volgen op zaterdag de 30 km klassiek en op zondag 42(!) km vrije stijl. Deze NK-marathon wedstrijden zijn tijdens de Euroloppet-marathons in Ramsau. Je start in een internationaal deelnemersveld. Inschrijven doe je via Tour de Ramsau.

Denk aan je wedstrijdlicentie!

Kijk voor alle informatie en inschrijven voor het NK op www.vasasport.nl/noordsfestival en bij de NSKIV op www.noordsfestival.nl



ALLE UITSLAGEN VAN DE NK LANGLAUF TERUGKIJKEN?

De eerste Nederlandse kampioenschappen langlaufen waren in 1975 in het Noorse Hornsjø. Sinds dat jaar waren er jaarlijks NK's. Alleen in 2021 kon de NK vanwege covid niet doorgaan.

Sidney Teeling verzamelt met hulp van veel anderen alle uitslagen. De uitslagen die zijn gevonden bekijk je op langlaufpagina.nl. Het is de bedoeling om op deze plek in de komende jaren nog veel meer te verzamelen en te publiceren waaronder tv-uitzendingen over het Nederlandse langlaufen en rolskiën.

Kijk de uitslagen op www.langlaufpagina.nl

Een witte droom.

Langlaufen in de Oostenrijkse regio Schladming-Dachstein.

Op het zonnige plateau van Ramsau am Dachstein liggen maar liefst 220 kilometers aan loipes op je te wachten. Kronkelend door een weidse winterwereld zijn de loipes geschikt voor zowel beginners als wereldtoppers.

Van 8 t/m 15 januari 2022 vindt in Ramsau am Dachstein het **Noords Festival** plaats. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging zorgen in deze week voor een heerlijk langlaufprogramma met lessen, tochten en de Nederlandse kampioenschappen.

We verheugen ons op jullie komst!

**SCHLADMING
DACHSTEIN**
Wij zijn er voor jou.

Nieuwe NSkiV-opleiding in de maak: LANGLAUF-ROLSKI NIVEAU 2

Tekst: Herbert Cool, hoofd sportontwikkeling NSkiV

De Nederlandse Ski Vereniging heeft het startsein gegeven voor het ontwikkelen van een nieuwe opleiding in haar opleidingsaanbod: langlauf- en rolski-instructeur niveau 2 (N2), naast de bestaande niveau 3 opleiding. Dit initiatief is ontstaan na overleg binnen het Platform Noordse Disciplines, de halfjaarlijkse bijeenkomst van noordse verenigingen en de afdeling Sportontwikkeling van de NSkiV. De inhoudelijke invulling wordt verzorgd door vier langlauf- en rolski-opleiders: Marianne Vlasveld, Marco Puik, Sidney Teeling en Machiel Ittmann.

N2 EN N3

De NSkiV vindt het belangrijk dat het langlaufen en rolskiën op de juiste manier worden aangeleerd. Dit houdt bijvoorbeeld in dat verenigingen altijd in de gelegenheid moeten zijn om geschoolde begeleiders (N2) en zelfstandig instructeurs (niveau 3/N3) voor de trainingsgroep te kunnen zetten. De eigen vaardigheid die vereist wordt voor deelname aan de N3-opleiding langlauf- en rolski is zodanig hoog dat er in de afgelopen jaren relatief weinig nieuwe instructeurs bij zijn gekomen. De N2-opleiding geeft een cursist de handvatten om veilig met een trainingsgroep op pad te kunnen als begeleider, waarbij het inhoudelijke programma van de training door een N3-instructeur wordt ingevuld (bijvoorbeeld de hoofd-instructeur van een vereniging of een opleider noords).

KSS-RICHTLIJNEN

Binnen het opleidingsaanbod van de NSkiV worden de zogenoemde KSS-richtlijnen (Kwalificatiestructuur Sport) gehanteerd, voorgeschreven en gecontroleerd door het NOC*NSF. Door de KSS te volgen wordt de kwaliteit van de opleidingen niet alleen gewaarborgd, maar is er -bij het volgen van andere opleidingen van hetzelfde niveau- de mogelijkheid tot het krijgen van vrijstellingen op generieke onderdelen uit andere opleidingen op hetzelfde niveau. Zo kan iemand met een

'N2-diploma alpine' straks ook makkelijker een N2-diploma langlauf-rolski of aangepast halen.

SPORTONTWIKKELINGSKETEN

De NSkiV heeft als doelstelling om voor haar disciplines (langlauf-rolski, alpine, snowboard, aangepast) een volwaardig aanbod aan opleidingen te kunnen bieden. Dit komt de kwaliteit van het verenigingskader in Nederland ten goede en heeft uiteindelijk een positieve invloed op de gehele sportontwikkelingsketen: verenigingen kunnen geschoolde trainers op pad sturen met hun leden en instromende jeugd krijgt betere begeleiding, wat ook de doorstroom richting talentontwikkeling zal bevorderen.

PLANNING

Voor langlauf-rolski betekent dit dus een geheel nieuwe N2-opleiding tot begeleider én de vernieuwing van de N3-opleiding tot zelfstandig instructeur. Aankomende winter zal de eerste pilot met de N2-opleiding worden gedraaid zodat deze, samen met de vernieuwde N3-opleiding, in 2022 van start kan gaan. De ambitie is om de N2-opleiding in de herfst van 2022 voor het eerst plaats te laten vinden. De opleiding zal bestaan uit circa 3 cursusdagen in Nederland, op twee ondergronden en met een theoriegedeelte via een online omgeving. De N3-opleiding (7 dagen in de sneeuw en een online theoriegedeelte) zou vervolgens aan

het einde van diezelfde winter kunnen plaatsvinden. Zo is de kans op doorstroom het grootst en kan de tussentijdse winter benut worden voor het verbeteren van de eigen vaardigheid. Voor de N3-opleiding zal Vasa Sport een opleidingsreis ontwikkelen.

SPORTAKKOORD

Door te voldoen aan de KSS-richtlijnen worden de NSkiV-opleidingen niet alleen nationaal en internationaal erkend, ook komen de opleidingen in aanmerking voor een aanvraag uit het Sportakkoord. Dit betekent dat de organisator van de NSkiV-opleidingen (bijvoorbeeld een gediplomeerd individu, een vereniging of een commerciële sportaanbieder) een aanvraag kan doen voor een vergoeding via het Sportakkoord die terugvloeit naar organisator en cursist, waardoor de kosten van de opleiding aanzienlijk lager uitvallen. Bij de start van deze nieuwe opleidingen zal de NSkiV hier proactief over communiceren.

Via de kanalen van de NSkiV (nieuwsbrief, social media en wintersport.nl/vereniging) en het Platform Noordse Disciplines zal de afdeling Opleidingen communiceren over de voortgang van dit project. Heb je vragen? Kristy van Lieshout (coördinator Opleidingen) en Herbert Cool staan voor je klaar. Je kunt hen bereiken via opleidingen@wintersport.nl.



Het zou zomaar een droom van elke fanatieke buitensportliefhebber kunnen zijn: een backcountry skitour door het ruige Yellowstone National Park in de VS. Het eerste nationale park ter wereld, dat tot de verbeelding spreekt door de ongerepte natuur en de wilde dieren. Jeffrey Oonk, professioneel outdoor gids vertelt over zijn avontuur.

EVEN LEKKER WEGDROMEN: EEN HIKE DOOR YELLOWSTONE

Tekst: Jeffrey Oonk

Het is half april als we Yellowstone binnenkomen. Het landschap is bedekt met een dunne deken van verse sneeuw. De lucht is koud en fris. Door de hoge temperaturen afgelopen week leek het erop dat wij onze plannen aan moesten passen, maar het Yellowstone Backcountry Office heeft ons laten weten dat de sneeuwcondities ten zuiden van de beroemde "Old Faithful-geiser" goed genoeg zijn voor onze backcountry skitrip.

Met onze ski's en pulka beginnen wij aan onze tocht. Het begint over de weide en open vlaktes waar grote kuddes bizonen aan het grazen zijn. Ik word er erg blij van om deze enorme grazers in zulke aantallen te zien, zeker als je bedenkt dat er eind 19e eeuw nog maar 23 over waren.

De tocht vervolgt bergopwaarts, door dicht dennenbos. De sleeën zijn zwaar, met genoeg voedsel en brandstof om een week in het park te blijven. De hemel boven het bos is grijs en verse sneeuw dwarrelt neer. We trekken en

duwen langs een smal pad dat naar een kleine pas leidt. De grond is kaal en bruin als we het eerste geothermische gebied naderen. Door de opstijgende warmte uit de aardbodem is de meeste sneeuw hier gesmolten. We trekken de sleden waar mogelijk over kale grond en dragen de zware last wanneer stenen en rotsen de sledes teveel zouden beschadigen.

We zetten de tent op een sneeuwveld, 30 meter van de meanderende rivier, zoals de regels van het park ons voorschrijven. Door de bomen zien we dikke kolommen stoom opstijgen van de geisers. Dit is een groot geothermisch gebied dat in de winter zelden wordt bezocht. We zetten de tent vast met sneeuwankers en onze ski's, ook al is de lucht helder en kalm. We leggen onze slaapzakken, nog nat en bevroren van gisteravond te drogen op de pulka's. Een omgevallen boom is een perfecte bank en we bereiden een soep op




onze benzinebrander. Terwijl we onze soep drinken, passeert een otter. De elegante zwemmer stopt, steekt zijn kop boven het wateroppervlak uit en kijkt ons aandachtig aan, waarna hij zijn weg vervolgt met een verbazingwekkende snelheid.

We verkennen het geothermische gebied rond Shoshone Lake te voet, aangezien de meeste sneeuw hier is gesmolten. In het gebied liggen borrelende modderpoelen en helderblauwe waterpoelen. De combinatie van mineralen en warmteminnende bacteriën zorgt voor verbluffende contrastende kleuren in het water. We moeten voorzichtig zijn, met de aardkorst zo



Yellowstone, USA ★★★★★ Avontuurlijk, getraind

 /jeffryoonk.guide/

dun als een paar centimeter en de kokende waterpoelen. Verschillende eendesoorten zijn teruggekomen naar het meer, waar delen nu ijsvrij zijn. Maar we zijn het meest opgewonden door de waarneming van parelduikers en hun angstaanjagende ijzige roep die over het meer weergalmt.

Na een koude nacht is de bovenlaag van de sneeuw hard bevroren. We volgen onze tocht door de ottersporen langs de rivierbedding te volgen. Af en toe steken we kleine stroompjes of stukjes gras over. De rivieroever aan de andere kant van de rivier is erg steil en we hebben het geluk dat we hier goede vorderingen maken. Enkele kilo-

meters verder wordt het dal smal en moeten we hoger langs de steile helling de rivier volgen.

Terwijl ik langs de steile rivieroever door de diepe sneeuw loop en de pulka met mijn handen achter me aan sleur, verlies ik plotseling mijn houvast. In een fractie van een seconde donder ik met geraas enkele meters naar beneden in de richting van het ijskoude rivierwater. Ik probeer grip te krijgen met mijn zware skischoenen, maar ik zie alleen het stromende water zes meter onder me. Een paar jonge naaldbomen groeien net boven het waterpeil. Ik grijp een van de kleine boompjes en hoop dat hij

sterk genoeg is om mijn glijvlucht te stoppen. De boom buigt mee door het gecombineerde gewicht van de pulka en mij, maar hij houdt stand. Gelukkig heb ik alleen een blauwe plek en een kleine wond op mijn scheenbeen. Dit had veel slechter kunnen aflopen. We zijn ver verwijderd van hulp en van een telefoonnetwerk en dan kan een gebroken been een gave backcountry skitrip in een ramp doen veranderen. Vriend Ruurd maakt zijn pulka los en rent naar me toe. Samen slepen we de pulka weer de helling op en vervolgen onze reis.

De nachten zijn nog koud, maar de dagtemperaturen zijn hoog en de zon brandt de sneeuw snel weg. De sneeuw is verrot en vaak breken we door de korst. Meer en meer slepen we de sleeën over kale grond en soms hebben we moeite om meer dan 1,5 km per uur af te leggen. De lente is aangebroken en het is tijd voor ons om andere bestemmingen te zoeken. Als we de bewoonde wereld weer bereiken, heb ik een handvol buitenplannen te maken in het prachtige Yellowstone National Park. Zomer en winter!





Rolskiën



Biatlon

Noordse sporten bij RW Rottemeren

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

Cursus of clinic?
Neem contact met ons op.

Openings-/trainingstijden:
za/zo 10.00-12.00u

Rottekade 145, 2661 JL Bergschenhoek



Langlaufen



Nordic Walking



KOM OOK LANGLAUFEN BIJ
SKICLUB IL PRIMO

8 MAANDEN WINTERSPORT IN DE DUINEN BIJ BERGEN

Skiclub il primo geeft ook langlaufflessen op de mooiste baan van Nederland. Deze lessen zijn voor (licht)gevorderden en voor mensen die nog nooit op de lange smalle langlaufflaten hebben gestaan. Maar vooral voor iedereen die buiten wil sporten, zowel op de baan als in de omgeving van Bergen, bijvoorbeeld op rolski's of op het strand. De mogelijkheden zijn eindeloos!

6, 12 of 24 lessen
€ 120 | € 195 | € 272
excl. materiaal
Proeflessen € 12,50 incl. materiaal
Ook privélessen en rolskiessen mogelijk.

**SCHRIJF JE SNEL EN
MAKKELIJK IN OP
WWW.ILPRIMO.NL**



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



TRAIN DE DUBBELSTOKTECHNIEK IN JE EIGEN HONK

tips & tricks

Tekst: Leo Lansbergen en Edward Jacobs

De afgelopen jaren zijn de klassieke marathons door de langeafstandspecialisten veranderd in dubbelstokmarathons. Zelfs de Birkebeiner die wordt gezien als de mooiste en zwaarste "klassieker" wordt nu door een steeds grotere groep getrainde atleten zonder afzetwax gelopen.

De training voor het dubbelstokken is betrekkelijk eenvoudig; naast de nodige krachttraining zo veel en zo lang mogelijk dubbelstokken op de langlaufski's en de rolski's.

Omdat trainen in de buitenlucht niet altijd even aangenaam is, zijn er indoor hometrainers ontwikkeld als de loopband, roei- en fiets-trainer. Voor de langlaufsport zijn er inmiddels veel trainingsapparaten op de markt; brede rolskibanden waarop zowel de klassieke als de skating techniek beoefend kan worden, speciale dubbelstokrol-

banden en speciale dubbelstokapparaten zonder rolband.

Leo Lansbergen heeft van een roeitrainer een apparaat gemaakt waarmee de dubbelstoktechniek uitstekend getraind kan worden. Met enige handigheid kan iedere doe-het-zelver dat ook maken. De afbeelding (inksonder) is een goede leidraad. De dubbelstokbeweging kan hiermee in een "echte" vloeiende langlaufbeweging van hoog naar laag worden uitgevoerd. Herman Hofs gebruikt de SkiErg (foto onder). Deze is verplaatsbaar en kan dus zowel binnen als buiten gebruikt worden. Een ander apparaat is de Ecolina; deze kan aan de muur bevestigd worden.

Indoortraining moet niet eentonig en saai worden. Met verschillende intervallen en het variëren van de weerstand (eenvoudig te regelen de meeste apparaten) wordt dat vermeden. De afwisseling met fiets- en roei-intervallen is mogelijk als je ook een fietstrainer hebt.

Natuurlijk gaat er niets boven een langlauf- of rolskitraining in de buitenlucht, maar het Nederlandse weer is vooral in de herfst en winter niet altijd leuk. En ook met een drukke baan en weinig tijd kan thuis trainen een goed alternatief zijn.

Meer info op <https://noordsporten.nl/langlaufen/>



Langlauf baantraining
Langlauf zandtraining
Biatlon
Cross skaten
Rolskiën
Nordic walking
Conditietraining
Krachttraining

De enige kunststof loipe van Zuid Nederland voor de echte langlauf ervaring
Gelegen in het natuurgebied Bedaf in Uden

Langlaufvereniging Bedaf

Schansweg 1a 5406 TP Uden Noord-Brabant

www.bedaf.nu

langlaufen@bedaf.nu



Sneeuwfit
Langlauf
Rolski
Cross Skate
Nordic Walking
Biatlon

Troll Nordic Sports

Noordse sporten in de Gelderse Vallei

www.trollnordicsports.nl



EXTRA DIMENSIE VOOR PEPIJN'S SPORTLEVEN



Pepijn van Schijndel werkt bij de Nederlandse Ski Vereniging als coördinator topsport en talentontwikkeling. Hij woont momenteel in Oostenrijk waar hij met fietsen en langlaufen zijn conditie op peil houdt. Wij vroegen hem hoe hij het langlaufen ontdekte en waarom dit voor hem de perfecte voorbereiding is op zijn zomerfietsseizoen.

Hoe heb je kennisgemaakt met langlaufen?

Twee jaar geleden mocht ik de NSKiV helpen op het Noords Festival in St. Ulrich am Pillersee. Wat een openbaring was dat! Allemaal hele leuke buitensporters, die trots waren op hun sport en genoten van sneeuw en lekker

bewegen. Een oprecht warm bad. Ik kwam er al snel achter dat het één van de leukste evenementen op de kalender is. Het kon dan ook niet uitblijven: voor ik het wist was ik ingeschreven voor een langlaufclinic, had Sydney Teeling van Vasa Sport me van het juiste materiaal voorzien en maakte ik mijn eerste sneeuwmeters in klasieke stijl. Makkelijk was het niet, maar wel heel leuk. Een vonkje was ontstaan en sindsdien smeulde het onder de oppervlakte.

Hoe beleef je het sporten?

Ik heb als voormalig atleet, slalom en cross snowboarden en alpineskiën, en daarna ook als Olympisch coach veel uren doorgebracht in de fitness, sleu-

rend aan staal om vooral veel explosieve power te trainen. Sinds een paar jaar houd ik ook van duursport. In de zomer zit ik graag op de racefiets of mountainbike, elk heeft zijn eigen charme. Mijn referentiekader omtrent "duur" is inmiddels flink bijgesteld. Terwijl ik eerst opzag tegen 60 min uitfietsen, geniet ik nu van duizenden hoogtemeters. In de winter sta ik vroeg op, doe in het donker op de parkeerplaats mijn tourski's aan en loop vervolgens omhoog om na een dik uur de zon op te zien komen. Maar in de Alpen zijn de avonden tijdens het skiseizoen lang en ik wilde ook na werktijd iets actiefs doen. Tijd om het vuurtje eens aan te wakkeren.

Wat kan je 's avonds doen dan?

Ik ga in de auto naar Reith bei Kitzbühel. Zodra het donker wordt gaan de lichten aan en ligt er heel de winter een netwerk aan loipes voor elk niveau. De eerste paar keer was het echt wennen, maar dankzij een paar tips van Sydney, die via Facetime de eerste keer live meekeek, kreeg ik langzaam de slag te pakken. Ik had gekozen voor skating, dat gaf snel actie en resultaat, het is tenslotte training.

En toen kwam je in Seefeld?

Ja. Na een slalomtraining met een snowboardracer in Seefeld had ik tijd om daar eens het langlaufparcours te verkennen. (Ik heb al het langlauf materiaal standaard in mijn bus liggen). Ik had al aardig geoefend, maar toch ging het daar mis. Natuurlijk wist ik dat er in Seefeld WK's gehouden worden, maar ik had even over het hoofd gezien dat loipes in moeilijkheidsgraad geduid worden met de kleuren blauw, rood en zwart. Met een maximale hartslag, snot voor mijn ogen en mijn tong op de bindingen, ploeterde ik door totdat ik écht niet meer kon en de motoriek mij in de steek liet. Het ging wel erg steil omhoog. Al strui-



Een beetje zenuwachtig loop ik vanaf de parkeerplaats rechtstreeks de loipe op in Reith bei Kitzbühel, terwijl de lokale jeugd net klaar is met de langlauftraining. Zelfs de kleinste kinderen lijken geen last te hebben van de ski's aan hun voeten en behendig spelen ze al schaatsend een spelletje tikkertje zonder hun stokken. Vaders en moeders wachten geduldig aan de kant, een enkeling is zelf net klaar met langlaufen. Meewarig kijken ze toe hoe ik voor het eerst probeer met mijn schoenen in de bindingen van mijn langlaufski's te komen, gaat toch niet zo makkelijk als met mijn alpine ski's.

kelend over mijn eigen benen en met mijn stokken in de knoop zag ik in mijn ooghoek nog net een zwart bordje en viel ook bij mij het kwartje.

Hoe versterkt langlaufen jouw fietsconditie?

Fietsen en langlaufen hebben super veel overeenkomsten. Beide duursporten maken gebruik van dezelfde energiesystemen. Net als bij wielrennen heb je bij langlaufen specialisten, bijvoorbeeld in sprints, klimmen of lange afstanden. Met de keuze van het parcours en tempo kan ik met mijn sporthorloge prima bepalen in welke hartslagzone of met welk vermogen ik train.

Wat heeft langlaufen je gebracht?

Langlaufen heeft mijn winter in Oostenrijk een extra dimensie gegeven. Langlaufen geeft mij de conditie die ik nodig heb voor mijn fietstochten in de bergen. Ik zie trouwens in de Alpen heel veel jonge mensen op de loipes. Veel atleten uit andere sporten langlaufen als conditietraining.

Wat is je tip voor ons in Nederland?

In Nederland kan je het fietsen op wielrenfiets, gravelbike of mountainbike prima integreren in je langlauftrainingsdoel. Upload je training of rit naar Strava, dat stimuleert extra. Zet ook je langlaufritten tijdens je vakantie in Strava. Zo verdien je gelijk nog wat kudo's!



LANGLAUFEN • ROLSKIËN
NORDIC WALKING
www.langlaufen.nl



Kom langlaufen op de grootste langlaufbaan van Nederland!



Welkom bij Langlaufvereniging Gouda

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

- Langlaufen - Rolskiën - Nordic walking -




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

Van topsport tot breedtesport: Nieuwe initiatieven binnen de NSkiV

WAT KAN DE NEDERLANDSE SKIVERENIGING VOOR LANGLAUFENDE SPORTERS BETEKENEN?

Jos Verest is een bekend gezicht in ons langlaufwereldje. Naast een enthousiaste en fanatieke langlaufer is hij de afgelopen jaren nauw betrokken bij veel initiatieven in de langlauftsport. Hij is recent toetreden tot het Hoofdbestuur van de NSkiV. Dat leek ons een goede aanleiding om eens met Jos om de tafel te gaan zitten.

Waar komt je interesse in het langlaufen vandaan?

In mijn studententijd kwam ik tijdens de wintersport langlaufers tegen en heb ik mijn eerste setje aangeschaft. Langlaufen bleef uitdagend! Inmiddels heb ik veel langlaufmarathons 'gelopen' en geparticipeerd in NK's en WK's (voor masters). Gelukkig kunnen we in Nederland trainen op rolski's; ik noem dat wel zwarte sneeuw en dit is bijna net zo leuk!

Bij welke initiatieven ben je betrokken?

Door persoonlijke omstandigheden heb ik sinds 2016 meer tijd voor mijn hobby en werd ik bestuurslid SLT (Stichting Langlauf Team) met de portefeuille wedstrijden. Die waren er eigenlijk nauwelijks meer in Nederland. Wel zag ik bij de vele langlaufreizen van Vasa Sport en op het Noords festival (NK onder auspiciën van NSkiV en Vasa Sport) veel enthousiasme voor wedstrijden; niet alleen onder de toppers. Daarom heb ik het initiatief genomen om voorafgaand aan een ALV van de NSkiV met bestuurders van langlaufverenigingen te spreken. Hieruit is dankzij Matti Baggerman (Bedaf) en Roel Boekel (toenmalig NSkiV, nu NOC/NSF) het Noords Platform ontstaan, dat twee keer per jaar bij elkaar komt. Toen bleek dat er in de Sportraad van de NSkiV geen langlaufvertegenwoordiger zat, ben ik toetreden tot de Sportraad. Afgelopen najaar werd ik gevraagd voorzitter van de Sportraad te worden en in die rol ben ik met instemming van de ALV



bureau is er ook een secretaris voor de Sportraad aangesteld en dat is Herbert Cool. Bij de meesten langlaufers wel bekend als voormalig top biatleet en huidig commentator van biatlon op Eurosport. Dus kennis en kunde van langlauf zijn aanwezig maar dat is niet genoeg. Wat wij kunnen doen als HB is voorwaarden scheppen, maar "top down" aansturen alleen werkt niet. Ik daag iedereen uit om ook zelf initiatieven te ontplooiën en samen te werken, als clubs en met de NSkiV. Wij staan ervoor open en kunnen niet zonder jullie!

Hoe zie je de toekomst voor langlaufen?

Rooskleurig! Het totale aantal leden van de NSkiV loopt iets terug en een verloren seizoen door corona helpt dan niet. Bij de aangesloten langlaufverenigingen zie je daarentegen een lichte toename. Ook is er een maatschappelijke ontwikkeling naar duurzaamheid en gezondheid. Langlaufen en rolskiën zijn hierop een goed antwoord! Onze uitdaging is daarbij om ook de niet-clubgebonden sporter te bereiken. En natuurlijk hopen we als NSkiV dat er naast snowboarders en alpineskiërs, ook langlaufers en biatleten gaan participeren in Wereldbikers, EK's, WK's en (para)Olympische Spelen!

toetreden tot het Hoofdbestuur (HB) van de NSkiV. De Sportraad heeft als belangrijkste opdracht het stimuleren van de breedtesport

Nu zit je in het Hoofdbestuur van de NSkiV. Wat is je verantwoordelijkheid?

Mijn portefeuille is sportontwikkeling en maatschappij (breedtesport) van alle binnen de NSkiV beoefende sporten, dus niet alleen langlauf. Ik word ondersteund door de Sportraad en het bureau van de NSkiV. Namens het

NOORDSE SPORTEN AGENDA

Zaterdag 31 oktober	LLV Gouda – open dag/proefflessen op inschrijving	
Zondag 7 november	SLT – Heuvelrug Loppet	*HCN*
Zondag 14 november	SLT – Bergzicht klassiek	*HCN*
Zaterdag 20 november	Bedaf – Bedafloppet	*HCN*
Zaterdag 12 december	Vasa Sport – Utrechtse Heuvelrug Loppet	
Zaterdag 12 december	LLV Gouda – open dag/proefflessen op inschrijving	
Zaterdag 18 december	LLV Gouda – Wintertriathlon [hardlopen, MTB, langlauf]	*HCN*
8 t/m 15 januari 2022	NSkiV & Vasa Sport – Noords Festival [langlauf]	*NK* *HCN*
15-16 januari	Tour de Ramsau – NK marathon [langlauf]	*NK* *HCN*

De actuele versie van de agenda vind je op noordsesporten.nl

SPELREGELS HOLLAND CUP NOORDS EN MARATHON CUP

De Holland Cup Noords is een initiatief van Jos Verest, Edward Jacobs en Martin Leijn om Noordse sporters te stimuleren aan wedstrijden deel te nemen. Ieren aan wedstrijden deel te nemen. De HCN is een klassement van Nederlandse langlauf-gerelateerde wedstrijden over het gehele jaar waarbij zowel de NK's in de sneeuw, korte en lange afstanden, als langlauf-, rolski- en cross skatedwedstrijden meetellen. De wedstrijden worden georganiseerd door verenigingen. Het seizoen van de HCN is het

kalenderjaar. Alle deelnames van alle deelnemers worden bijgehouden in de HCN, maar om kans te maken op de Cup moet je aan minimaal 5 wedstrijden in een seizoen deelnemen. Per deelnemer tellen de 5 wedstrijden met het hoogste aantal punten mee voor de HCN.

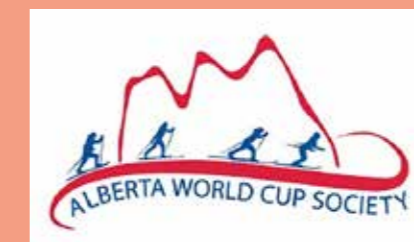
De Marathon Cup is het resultaat van alle langlaufwedstrijden waaraan door Nederlanders is deelgenomen. Zo brengen we in beeld hoe het sportieve langlaufen leeft in Nederland.

Laat je uitdagen om de concurrentie aan te gaan en vooral veel plezier te beleven aan alle mooie langlaufmarathons en andere belevenissen in de sneeuw. Alle langlaufwedstrijden van 25 km of meer tellen mee. Het seizoen loopt van 1 juni t/m 31 mei. Het klassement wordt berekend over je drie beste langlaufwedstrijden. Er zijn prijzen voor de beste drie langlaufers.

Voor inspiratie: de marathonkalender en op de agenda noordse sporten. Meer info op: noordsesporten.nl

MASTERS WORLD CUP 2022 EN 2023

De Masters World Cup (MWC) wedstrijden zijn voor 'veteranen' in de langlauftsport. De Masters World Cup in Canmore (Can) staat gepland voor 3-11 maart 2022. De MWC 2023 wordt gehouden in Seefeld van 18-26 maart. Er is dan een nieuw wedstrijdprogramma. Dit bestaat uit vier wedstrijddagen voor individuele deelnemers, plus een wedstrijddag voor de estafette. Om op de hoogte te blijven van de MWC in Canmore kun je je aanmelden voor de nieuwsbrief via de site van de Masters: world-masters-xc-skiing.com



xc-skiing.com

Deelname aan de wedstrijden kan vanaf 30 jaar, tot 95 of ouder. De start en uitslagen zijn verdeeld in leeftijdscategorieën van 5 jaar. Je hoeft je niet te kwalificeren voor

deze wedstrijd. Gewoon meedoen! Er zijn wedstrijden langlaufen en/of skaten, een estafette en een lange afstand. De afstanden zijn afhankelijk van je leeftijd.

Team Captain voor Nederland is Gezina Perkaan. Zij onderhoudt de contacten met de teamcaptains van andere landen.

Heb je interesse om mee te doen, meld je dan bij gezinaperkaan@gmail.com

Zij probeert de Nederlandse deelnemers onder te brengen in één hotel.

MEER WETEN OVER LANGLAUFEN EN ROLSKIËN?

Bezoek dan de langlaufpagina en de rolskipagina. Hier vind je onder andere techniekfilmpjes, historie van het langlaufen in Nederland, info over materiaal en links naar interessante websites. En je vindt er alle langlaufmagazines.

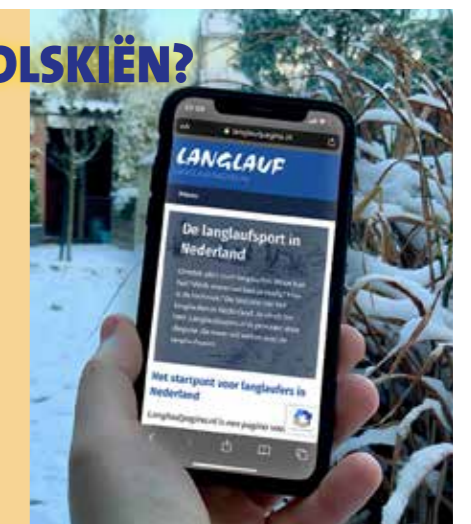
MOOIE TIJDEN HERLEVEN?

Bekijk uitzendingen van wedstrijden uit de jaren '80 en '90. Ja, ja, toen werd

langlaufen nog uitgezonden op de nationale tv. Ga naar www.langlaufpagina.nl en www.rolskipagina.nl

HELP JE MEE?

Heb jij nog mooie beelden, foto's of andere zaken die je mist op deze websites? Laat het ons weten. Het streven is om zoveel mogelijk te verzamelen en te conserveren. Help je mee om dit digitale museum te vullen?



NK LANGLAUF IN NEDERLAND

Tekst: Peter Heijnis en Edward Jacobs

“Ligt er een keer sneeuw en dan kunnen we het NK niet organiseren” waren de eerste woorden die we spraken toen we elkaar aan de telefoon hadden. We, zijn Peter Heijnis en Edward Jacobs; de trekkers voor het NK langlauf in Nederland.

Een aantal jaar geleden hebben we vanuit het platform Noordse Disciplines de koppen bij elkaar gestoken en onderzocht of, hoe en waar we een Nederlands Kampioenschap langlauf in Nederland zouden kunnen organiseren, zodra er voldoende sneeuw valt. Hoe mooi zou het zijn...

WELKE LOCATIE IS GESCHIKT?

Voorwaarden voor de locaties in Nederland zijn: een parcourslengte van minimaal 2 km, hoogteverschillen per ronde van ca. 20 m, voldoende parkeerterrein, kleedruimte, horeca, inzet materieel, meedenken, meewerken, uitstraling en vooral interesse. Als mo-

gelijke locaties kwamen daaruit naar voren de golfbaan in Wilnis (links-onder) en sportcentrum Papendal (rechtsonder). De gesprekken met de contactpersonen van beide locaties verliepen soepel. Aan alle voorwaarden werd voldaan. Zeker aan de belangrijkste: interesse.

DRAAIBOEK DRAAIT OM SAMENWERKING

Sinds 2015 ligt er een draaiboek klaar voor het organiseren van het NK. Het beschrijft een samenwerking tussen de faciliterende locaties, de NSkiV, ondersteunende organisaties (tijdwaarneming, pers, geluid, EHBO, catering, dranghekken, enz.) en de verenigingen.

Als er een keer voldoende sneeuw ligt, én we weten dat die een aantal dagen blijft liggen, dan kunnen we dus héél snel reageren. In de winterperiode zijn veel Nederlandse langlaufers in het buitenland, maar gelukkig weten we dat er voldoende medewerking is, als het moment daar is.

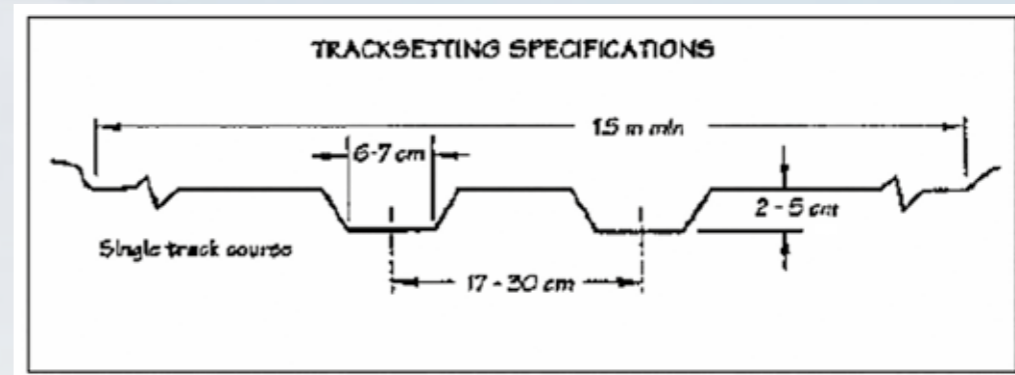
ER IS AL PROEFGEDRAAID

Afgelopen februari konden we op de golfbaan in Wilnis al proefdraaien met de loipetrekker en konden we de loipes testen. Los van een aantal aandachtspunten leverde dit een mooi parcours op, waarop verschillende langlaufers gedurende 3 dagen vele kilometers gelanglauft hebben. Op sportcentrum Papendal konden we helaas niet proefdraaien, omdat dit werd ingezet als vaccinatielocatie.

VOOR ELK WAT WILS

Rondom het NK langlauf in Nederland worden natuurlijk meer activiteiten georganiseerd, zodat ook recreatieve langlaufers gebruik kunnen maken van de faciliteiten. Dat is leuk voor alle langlaufers, en leuk voor de faciliterende locaties.

Voor seizoen 2021/2022 wensen we weer sneeuw, een paar dagen is voldoende voor een echt NK in eigen land!



BOUW JE EIGEN LOIPETREKKER

Tekst: Edward Jacobs

Wat dromen we graag over mooie loipes in Nederland, maar er valt helaas niet vaak genoeg en niet voldoende sneeuw om zo'n pistebully te verantwoorden. Maar als er sneeuw ligt willen we wel loipes kunnen trekken. Voor de sportstimulering en om een NK Langlauf met goede loipes mogelijk te maken hebben SLT en Troll met sportstimuleringsbudget van de NSkiV beide een loipetrekker aangeschaft. Deze moet voortgesleept worden door een trekker.



De loipetrekker van SLT is afgelopen winter gebruikt op de golfbaan Wilnis, een potentiële locatie voor een NK Langlauf.

Nederland zou Nederland niet zijn zonder een paar klussers die zelf een loipetrekker maken. Bert Verstraaten en Peter Jansen hebben zelf een loipetrekker geknutseld.

De loipetrekkers kunnen naar behoefte verzwarend worden met



VOOR DE KNUTSELAARS

Loipetrekker voor klassiek spoor

- gemeten van een pistebully met loipestempels
- afstand tussen de sporen hart-op-hart 230 mm
- spoorbreedte onderin 65 mm; breedte uitlopend naar 140 mm (vanaf 95 mm werkt het ook)
- spoordiepte 20-50 mm

Voor de trekkers

- 10 tot 15 cm sneeuw; bij voorkeur op een koude onderlaag
- wax de loipetrekker, anders plakt de sneeuw
- verzwarend materiaal naar behoefte
- maak de bochten niet te scherp

Succes!

stenen of clubleden. Nu nog een gemotoriseerde of menselijke trekker vinden die de loipetrekker voorttrekt.





VASA SPORT DE LANGLAUF SPECIALIST IN REIZEN, SHOP EN EVENTS



Langlaufen

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



Backcountry/
Toerlanglaufen

Het hele jaar en overal langlaufen, ook in Nederland

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



Snowshoën

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.



Rolskiën en
Skiken

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