

LANGLAUF



MAGAZINE #5



**TRAINEN
VAN KRACHT,
SNELHEID EN
EXPLOSIVITEIT**

**VASASPORT:
GEDREVEN
LANGLAUF-
SPECIALISTEN**

**UITSLAGEN
MARATHON-
CUP 2014 +
KALENDER
2015**

NOORDS FESTIVAL

Reit im Winkl

24 – 31 Januari 2015

WINTERSPORT.NL/NOORDSFESTIVAL

- **NK LANGLAUF**
- **CLINICS**
- **LESSEN**
- **TOCHTEN**
- **TRAININGEN**



Nederlandse
Ski Vereniging

VASA SPORT
www.vasasport.nl

EUROPEESCHE
verzekeringen



Audi



Lotto

REIT/WINKL
Official Partner



LANGLAUF MAGAZINE



COLOFON

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

MEDIA PARTNER



Nederlandse
Ski Vereniging

INITIATIEF EN HOOFDREDACTIE

Anja Verdiesen-Wolthuis

REDACTIEADRES

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

REDACTIE

Do Witteman, Michel Kropman,
Pim Laken, Heleen Kraamwinkel,
Anna Chernilovskaya

MARATHON CUP

Cor de Groot, Bertram van Soest,
Albert Cool en Heleen Kraamwinkel,
Hajé Visser, Anja Verdiesen

FOTOGRAFIE

NSKiV/wintersport.nl, Herman Hofs e.a.

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

Dit blad heeft een nieuwe naam. Marathons staan nog steeds centraal maar het langlaufen is wat ons allen bindt. De verhalen van de sporters geven blijk van de gedrevenheid voor deze mooie sport en voor de langlaufmarathons en langlaufwedstrijden waar ze aan deelnemen. Ze vertellen over hun achtergrond en over de langlaufevenementen waar ze aan deelnemen. Ter inspiratie!

SNEEUW

Na een winter met weinig sneeuw en een record aantal afgelaste marathons kijken we uit naar een winter met heel veel sneeuw. De foto's in dit blad versterken dat verlangen heb ik gemerkt. Jullie zijn gewaarschuwd. Intussen bereiden we ons in Nederland voor. Bij de verenigingen wordt hard gewerkt door vrijwilligers, trainers en bestuur om het langlaufen zo professioneel mogelijk te laten gebeuren en alle leden plezier te laten beleven aan het langlaufen en de bijbehorende sportieve voorbereidingen. Vasasport en de Nederlandse Ski Vereniging zijn onmisbare partners in dit geheel.

Lees hun verhalen en wellicht realiseer je je de volgende keer nog meer wat er allemaal achter de schermen gebeurt.

INFORMATIE

Dit langlaufmagazine geeft informatie over training, techniek en waxvaardigheid, zodat je echt goed voorbereid aan je winteractiviteiten kan beginnen.

Het is handig om vast de marathonkalender te bekijken en de informatie over de NK-wedstrijden. De winter komt er nu heel snel aan.

Als je wilt scoren in het marathonklassement kan je bekijken op welke marathons deelnemers veel punten halen. Wie weet helpt dat jou om de Marathoncup te winnen of er hoger in te eindigen.

Ook kan je daar zien bij welke marathons en wedstrijden je veel Nederlanders kan tegenkomen.

Maar ook de onbekendere marathons kunnen natuurlijk heel erg leuk zijn. Lastig om te kiezen.

Veel leesplezier en tot ziens in de sneeuw!

Anja Verdiesen-Wolthuis



DE NEDERLANDSE SKI VERENIGING
MAAKT JE WINTERSPORT

LEUKER & VEILIGER VOORDEELIGER

**MELD JE AAN OP
WINTERSPORT.NL/AANMELDEN
EN KRIJG TOEGANG TOT:**

- Wintersport Magazine
- Snowboard Magazine
- De beste doorlopende reisverzekering
- Korting op wintersportreizen en materiaalhuur in het buitenland
- SneeuwFit Online
- Honderden euro's voordeel en nog veel meer



Nederlandse
Ski Vereniging

OFFICIAL PARTNERS

europese
verzekeringen



Audi



Lotto.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3	Julius van Manen: familietraditie Engadiner	28
Eindklassement Marathoncup 2014	6	Jan Eisenloeffel: langlaufmaster met internationale oriëntatie	30
Katja Kleinveld: multisporter met volle langlaufagenda	8	Punten per marathon: waar kan je scoren?	33
Stephan van Eijk: eerste keer Transjurassienne	10	Nederlandse Ski Vereniging: de blik op langlaufen!	34
De Vasaloppet door de ogen van Daniëlle Feiter	14		
			
Klassieken met een optimale afzet zonder rugpijn	16	Waxen voor gevorderden: maak je ski's supersnel	36
		Tonya's ski history	38
Vasa Sport: gedreven langlaufspecialisten	18	Achter de schermen in Reit Im Winkl met Florian Weindl	41
NK Marathon Klassiek: schrijf je in!	22		
De jeugd een jaar verder	22	Lange lauftraining of korte sprinttraining?	42
Marco Wijnhorst, voorzitter van een dynamische vereniging	25	Edward Jacobs: wachten op sneeuw in Nederland!	44
		Marathonkalender 2015	47

EINDKLASSEMENT

DAMES

1	Anja Verdiesen-Wolthuis	2230	743	5	205
2	Elisabeth van der Steeg	1866	622	3	205
3	Yvonne Bontekoning	1576	525	3	145
4	Carin Aalbers	1550	517	3	190
5	Susan van Duijl*	1615	807	2	135
6	Ann Ketelaars	1254	627	2	67
7	Lotje Hakker	1115	557	2	60
8	Joanna Blaisse	991	495	2	67
9	Tonya White	980	490	2	74
10	Tosca de Wit	795	795	1	25
11	Carolien Ten Bosch	762	762	1	25
12	Nicole de Wit	753	753	1	25
13	Gunilla Boomsma	730	730	1	30
14	Carine Leijn	719	719	1	25
15	Gezina Perkaan	711	711	1	25
16	Petra de Bruin	698	698	1	90
17	Marianne Vlasveld	653	653	1	90
18	Carla van Rooijen	651	651	1	25
19	Mariska Visser	625	625	1	25
20	Trees van Ruyven	615	615	1	30
21	Ingeborg Cuvee	611	611	1	25
22	Do Witteman	603	603	1	25
23	Petra Danisevskaja	600	600	1	75
24	Matti Baggerman	577	577	1	25
25	Heleen Kraamwinkel	552	552	1	25
26	Anca Veldpaus	538	538	1	25
27	Kristel Halarius	535	535	1	90
28	Wencke Kazemier	512	512	1	90
29	Marie-José Steenwinkel	480	480	1	90
30	Tineke Visser	451	451	1	50
31	Deliaan van der Vaart	430	430	1	50
32	Marjon Molenaar	390	390	1	46
33	Simone Vroegop	388	388	1	42
34	Nancy L. Caviët	317	317	1	46

EINDTOTAAL

47 2162

HEREN

1	Leo Lansbergen	2220	740	11	432
2	Sidney Teeling	2203	734	4	130
3	Haje Visser	2035	678	3	80
4	Jan Eisenlöffel	1778	593	4	126
5	Albert Cool	1755	585	3	105
6	Hans Gallman	1698	566	3	111
7	Stephan van Eijk	1490	497	3	185
8	Machiel Ittmann*	1581	790	2	115
9	Nils Boomsma*	1525	763	2	132
10	Jan Neelissen	1446	723	2	70
11	Julius van Manen	1435	718	2	67
12	Paul Moonen	1421	711	2	88
13	Mark van der Reep	1344	672	2	135
14	Rick Nordink	1310	655	2	132
15	Johannes Neelissen	1209	604	2	70
16	Wim Ketelaars	1179	589	2	67
17	Wim den Blanken	1142	571	2	55
18	Jan Willem Catshoek	1090	545	2	55
19	Denis Bibollet-Ruche	1020	510	2	112
20	Paul Nijhuis	1011	505	2	97
21	Coert Grosse Hamberg	947	473	2	136
22	Cor Witteman	935	467	2	75
23	Kees van der Weduwe	933	467	2	136
24	Koos Tas	918	459	2	55
25	Carsten de Koning	865	432	2	136
26	Edwin Klaver	829	415	2	136
27	Sicco Brouer	813	406	2	132
28	Figaro den Hollander	813	406	2	97
29	Rene van Oosten	803	401	2	135
30	Niels Hopman	801	801	1	30
31	Peter Nederlof	791	396	2	136
32	Herman Hofs	790	790	1	25
33	J.W. Heukenfeldt Jansen	769	385	2	136
34	Jan Siderius	761	381	2	136
35	Arend van de Stadt	746	373	2	136
36	Egbert Horst	746	373	2	136
37	Theo Lam	744	372	2	136

2014

38	Resi Claessen	736	368	2	136
39	Pim Laken	714	714	1	25
40	Volkert Oosterlaan	713	713	1	90
41	Frank Heldoorn	696	696	1	25
42	Niek Heldoorn	676	676	1	25
43	Ruben van Duren	670	670	1	25
44	Tomas Koning	667	667	1	25
45	Frans van Heteren	665	665	1	25
46	Maurice Brandts	664	664	1	35
47	Hoite Cannegieter	664	664	1	90
48	Gijs Visser	657	657	1	42
49	Ton van Eijk jr	655	655	1	25
50	Jasper van der Reep	654	654	1	90
51	Edwin de Groot	645	645	1	0
52	Rian van Gijlswijk	629	629	1	25
53	Jan Geverink	597	597	1	42
54	Albert Janssen	596	596	1	90
55	Henk van Laar	596	596	1	25
55	Jan van Baar	596	596	1	25
56	Bernd Komp	592	592	1	42
57	Rick Noordink	588	588	1	90
58	Martin Beerepoot	578	578	1	25
59	Jean-Pierre le Blon	577	577	1	25
60	Tim de Ridder	551	551	1	25
61	Arno Stap	542	542	1	42
62	Hans Peter Ligthart	541	541	1	50
63	Geert van Vucht	539	539	1	25
64	Fred Gorter	538	538	1	25
65	Aad Pietersen	515	515	1	45
66	Wim van der Hooft	503	503	1	42
67	Marco Zwinkels	499	499	1	45
68	John Meys	493	493	1	25
69	Cor de Groot	492	492	1	30
70	Ed Janssens	488	488	1	25
71	Jerome Mallasigne	485	485	1	70
72	Reyer van Baar	485	485	1	25
73	Paul Nijhuis	481	481	1	46
74	Maarten Wildervank	481	481	1	30
75	John Heusschen	480	480	1	34
76	Martin Leijn	477	477	1	25
77	Ton Snabel	472	472	1	25
78	Roy de Jong	466	466	1	25
79	Jasper Mulder	462	462	1	90
80	Wouter van der Zee	460	460	1	42

81	Kornelis Drent	456	456	1	45
82	Harrie Oelers	452	452	1	30
83	Marnix Werf	451	451	1	42
84	Ruud van den Brink	450	450	1	46
85	Bart van de Hoek	450	450	1	42
86	Robert Havenga	444	444	1	51
87	Marten Rutgers Vd Loeff	446	446	1	42
88	Ronald van Dijk	439	439	1	75
89	Pim Kramer	439	439	1	42
90	Joachim Kaarsgaren	434	434	1	46
91	Dinko Valerio	434	434	1	90
92	Peter Aarden	427	427	1	90
93	Jeroen van Rij	423	423	1	70
94	Joop Somhorst	422	422	1	90
95	Lucien Koopmans	417	417	1	90
96	Henk Edelman	416	416	1	90
97	Maarten Koorneef	412	412	1	90
98	Jan Huib van de Stadt	412	412	1	46
99	Leo Doorn	411	411	1	90
100	Anne Bouma	410	410	1	25
101	Klaas van Ommeren	409	409	1	45
102	Arjen van den Torenburg	402	402	1	90
103	Sjarel Suijs	401	401	1	25
104	Erik de Groot	397	397	1	90
105	Figaro den Hollander	388	388	1	46
106	Jur Zwiers	378	378	1	45
107	Govert Huijser	375	375	1	90
108	Patrick Schoonderwal	375	375	1	90
109	Camiel Crain	372	372	1	53
110	Gijs Marbus	369	369	1	70
111	Richard Kelder	365	365	1	70
112	Ingvar Berg	363	363	1	90
113	Michael Gramkow	362	362	1	42
114	Hans Jak	361	361	1	90
115	A Bravenboer vd Breevaart	359	359	1	90
116	Seger de Laaf	357	357	1	90
117	Remko Hilhorst	357	357	1	70
118	Jules Gnadeberg	347	347	1	42
119	Emilius Janssen	332	332	1	70
120	Rob Faltin	285	285	1	42
121	Lucas Schalk	213	213	1	45
122	Sam van Haaster	175	175	1	45
124	Norbert Sedee	162	162	1	45
EINDTOTAAL				168	8313



KATJA KLEINVELD, 38 JAAR

Van jongs af aan zeil ik en daar ben ik steeds meer verschillende sporten bij gaan doen: schaatsen, windsurfen (mijn grote verslaving tijdens mijn middelbare school tijd), wielrennen (veel verschillende tochten en wedstrijden meegedaan en zo nu en dan gewonnen - o.a. Nederlandse Studenten Kampioenschappen Tijdrijden, de Henk Lubberding Classic en het sprintklassement van de Vikingtour in Noorwegen), skeeleren, roeien, mountainbiken (o.a. Transalp Challenge), roeifietsen (Europees Kampioen in 2002), hardlopen, adventure racen (oriënterend met kaart en kompas hardlopen, kanoën en mountainbiken), zeekajakken en stand-up-paddleboarden. En daarnaast cross-skate, langlauf en rolski ik ook.

LANGLAUFACHTERGROND

Mijn eerste langlaufervaring was in de derde klas van het VWO. Met spijkerbroek en stugge, veel te warme zeiljas schuifelde ik door (en dook ik in) de sneeuw in Sauerland, ik had de grootste lol. De sneeuw bleef me altijd trekken, maar helaas kwam het er nooit van om te gaan langlaufen. Een jaar of 8 geleden heb ik tweedehands langlaufplaten gekocht om bij sneeuw in de Ardennen of rondom ons dorp te kunnen langlaufen. Eind 2009 heb ik een skieclinic bij Bedaf in Uden gevolgd. Dat vond ik zo leuk dat ik skies kocht, maar helaas skikete ik veel te weinig vanwege al mijn andere hobby's. In oktober 2011 heb ik met een vriendin op de skies meegedaan aan de Bedafloppet en daar ben ik overgehaald om lid te worden van Bedaf. Sindsdien langlauf, cross-skate en rolski ik op regelmatige basis.

WAAROM VIND JE DIT EEN LEUKE SPORT?

Het is een intensieve sport, waarbij je al je spieren gebruikt, lekker buiten kunt zijn en bovendien ook nog kunt genieten van een mooie omgeving. Het is echt jammer dat deze sport zo'n oubollig imago heeft en dat zo weinig (jonge) mensen deze geweldige sport beoefenen!

HOE BEREID JE JE VOOR OP HET LANGLAUFEN?

Buiten het langlaufseizoen om doe ik zoals ik al aangaf heel veel andere sporten. Ik train veelal alleen, maar ook met anderen, net hoe het uitkomt. Ik heb geen vast trainingsschema, maar doe gewoon waar ik op dat moment zin in heb. Soms zijn dat ook spontane acties, zoals dit jaar in augustus. Toen heb ik in mijn eentje bij tropische temperaturen met een rugzak van twaalf kilo (gevuld met o.a. een tentje en slaapmatje) een tweedaagse tocht van honderdtwintig kilometer op de cross-skates gemaakt. Afwisseling en uitdagingen, daar hou ik van!

HOE COMBINEER JE HET TRAINEN EN HET REIZEN MET JOUW WERK?

Ik ben werkzaam als Lean Six Sigma projectmanager bij Vanderlande in Veghel en heb het geluk om 4 dagen per

KLEINVELD

week te werken. De 3 dagen die overblijven kan ik dus gebruiken om lekker te sporten en te besteden aan mijn andere hobby's. Overigens vind ik langlaufen niet de meest praktische sport in Nederland, omdat het reizen naar de marathons veel tijd kost. Maar goed, je moet wat voor je sport over hebben. Ik hoop om ooit nog eens langere tijd in een echt 'langlaufland' te wonen.

TRAIN JE OOK IN VERENIGINGSVERBAND?

Bij Bedaf train ik voornamelijk in de winter. Wekelijks klassieke training op de borstelbaan of op de zandheuvelds. Verder train ik daar ook op de cross-skates: techniektraining, intervaltraining en weerstandstraining - met een autoband (verzwaard met een zak zand) achter je aan ploeteren. Daarnaast trainen we ook een keer per maand in Landgraaf bij Snowworld met NordicSports4all. Op zondagochtend om half zes (wie heeft deze tijd verzonnen?) stappen we dan in de auto om anderhalf uur in de hal te kunnen trainen. Daarna maken we vaak ook nog op de cross-skates een rondje door de Limburgse heuvels.

TIPS EN PLANNEN VOOR KOMENDE WINTER

Afwisseling in training en natuurlijk blijven genieten van



het langlaufen! Als je snel vorderingen wilt maken is het goed om een hele week naar de sneeuw te gaan.

Ik ben nog maar een paar jaar aan het langlaufen en kan in zo'n week dus nog veel aan mijn techniek (en vooral mijn afdaaltechniek) verbeteren. Ik hoop hierdoor elk jaar sneller te worden.

Ik ga naar de trainingsweek en het NK in Reit im Winkl, de Rennsteig Skilaut in Oberhof, de Siuerlänner Skiloop, de Skadiloppet en de Transjurassienne (als het klassieken dit jaar goed genoeg gaat wellicht de Ultra Trans). Nu maar hopen dat er meer sneeuw valt dan afgelopen seizoen! <

Bedaf in Beweging

**zomer & winter sporten in de stedendriehoek
Den Bosch – Nijmegen – Eindhoven**

Workshops, lessen, trainingen en tochten het hele jaar door

- | | | |
|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| • langlaufen klassiek | • wandelen | • toertochten |
| • langlaufen vrijestijl | • bostraining | • volkslopen |
| • rolski | • trailrun | • wedstrijden |
| • skiken | • sneeuwreizen | • marathons |
| • nordic walken | • snowworld training | • teambuilding |
| | | • kinderfeestjes |
| | | • familiefeestjes |
| | | • bedrijfssport & uitjes |



Trainingen 6 dagen per week mogelijk op ieder niveau; recreatief, wedstrijd of sportief.

Uniek in Nederland: onze kunststofloipe van ruim 600 meter met diverse heuvels. De Bedafse zandbergen bieden ons volop de gelegenheid om kracht- en techniek, met of zonder ski's te trainen. Langlaufen en skiken traint het hele lichaam en heeft een lage impact op de knieën: een goede conditietraining.

Haal het beste uit jezelf en kom sporten bij langlaufvereniging bedaf



www.bedaf.nu

locatie: Schansweg naast 3a, Uden Noord-Brabant

STEPHAN VAN EIJK



WAT IS JE LANGLAUFACHTERGROND?

In 2007 hadden mijn partner Wencke en ik het idee om eens op wintersport te gaan. We dachten aan een langlaufvakantie in Tsjechië en wilden deze goed voorbereiden. Zodoende kwamen wij op de website van de langlaufvereniging Gouda terecht. In het eerste weekend daarna stonden we gelijk op de latten voor onze eerste les, vijf weken later voor de tweede cursus. De vakantie in Tsjechië is helaas niet doorgegaan omdat Wencke problemen had met haar enkels. We zijn wel doorgegaan met lessen op de baan in Gouda en later zijn we ook gaan rolskiën.

WAAROM VIND JE LANGLAUFEN EEN LEUKE SPORT?

Ten eerste sport ik graag in de buitenlucht. Op de besneeuwde open vlakten en heuvels is het echt genieten voor mij. Ik ben ook een duursporter. Het langlaufen is een sport voor mensen met een ijzeren conditie, waarbij een goede techniek het duurvermogen en de snelheid ten goede komt. De ijzeren conditie heb ik wel, de techniek kan - en wordt- elk jaar een stukje beter.

HOE BEREID JE JE VOOR OP HET LANGLAUFEN?

Op de langlaufvereniging hebben wij het gehele jaar een Nordic Sports training. Deze training biedt een afwisseling van conditiewerk met dynamische en statische spier- en balansversterkende oefeningen. Door deze training is mijn (romp)stabiliteit verbeterd en hierdoor ook mijn langlauftechniek. Naast Nordic Sports zijn er tijdens de zomerperiode onze wekelijkse rolski- (of skike-) activiteiten. Als het weer het toelaat, ga ik 's avonds na het eten ook hardlopen. In het weekend doe ik regelmatig hardloop-

STEPHAN VAN EIJK, 37 JAAR: In mijn zeer jonge jaren deden mijn ouders mij eerst op judo en later ook op schaatsles. Wanneer de schaatsbaan in Haarlem zo half oktober z'n deuren opende was het elke week op zondagochtend vroeg opstaan om vanuit Ter Aar naar de schaatsbaan te gaan. Op woensdagavond was er conditietraining of een schaatstraining op natuurijs. Op 15-jarige leeftijd werd ik geselecteerd om intensiever te gaan trainen in de Rijnland-schaatsgroep, waar onder anderen Bob de Jong (meervoudig Olympisch medaille winnaar) in trainde. Ik trainde toe hard, deed aan veel wedstrijden mee en had heel veel plezier in deze periode. Het bereiken van de nationale top lukte desondanks niet. Op 18-jarige leeftijd heb ik mijn dagelijkse leven veranderd en ben ik begonnen met een goede, gedegen opleiding. De sport stond daarna een jaar of zes op een laag pitje omdat een intensieve sportcarrière opbouwen niet te combineren was met mijn opleiding, inclusief drie reizen per dag. Nadat ik mijn plek had gevonden in het bedrijfsleven, ben ik weer gaan sporten.

wedstrijden op de weg of trailrunning over kortere of langere afstanden (marathon of langer). Daarnaast gaan we soms mountainbiken. Van oktober tot februari langlaufen we natuurlijk ook op de baan in Gouda, ruim een uur stevig aan de bak op de langlauflatten. Karakter en intensiteit wisselen per week, van laag extensief tot korte, explosieve intensieve duurtraining. Zo nu en dan zijn er ook spier- en rompstabiliteitsoefeningen in opgenomen. Als ik een keer op tijd terug ben van mijn werk, trek ik de hardloopschoenen aan en ga ik lopend naar de langlaufbaan (ben ik alvast een beetje warm). Op zaterdagmiddag zijn er tijdens het winterseizoen vanuit onze langlaufvereniging lange marathontrainingen met steeds verschillende onderdelen. Bij elkaar zijn we soms wel zo'n drie uur achter elkaar bezig.

HOE COMBINEER JE HET TRAINEN EN HET LANGLAUFEN MET JE DAGELIJKS LEVEN?

Ik heb een baan als werkvoorbereider bij een bouwbedrijf in Moordrecht. Dit werk is leuk en zeer afwisselend, maar regelmatig ook zeer intensief. Sport in de avonden en het weekend is een welkome afleiding. Voor een sportieve uitdaging in het buitenland geeft mijn werkgever mij graag de ruimte, om op die manier mijn vrije dagen op te maken.

INSCHRIJVEN VOOR DE VASALOPPET

In het langlaufseizoen 2013-2014 heb ik mij volledig gericht op de Vasaloppet. We zaten op de zondagmorgen van de start van de inschrijving klaar om acht uur 's morgens om een startbewijs te bemachtigen. Helaas, de 15.600 startbewijzen waren twaalf minuten later allemaal al toegewezen. Dat was balen. Ik bleef toch hopen dat er in de loop van het jaar een startbewijs te verkrijgen zou zijn. Ik heb me nog wel ingeschreven voor de prestatieloop, de Oppet Spår op maandag. Deze loop volgt dezelfde route als de Vasaloppet en is ook 90 kilometer, maar kent een lager aantal deelnemers en een gespreide starttijd. Eind januari werd ik getipt dat er een startbewijs voor de Vasaloppet op Marktplaats te koop werd aangeboden. Ik heb daar direct op gereageerd en heb het startbewijs op mijn naam weten te krijgen. YES, mocht ik toch nog meedoen! Maar ja, wel in één week tijd twee keer die route van 90km! Ook had ik in de tussentijd besloten om toch ook nog wat sneeuwervaring op te doen en om te proberen een tijd neer te zetten, waarmee ik in een beter startvak terecht zou kunnen komen bij de Vasaloppet.

TRANSJURASSIENNE

Samen met enkele van mijn trainingsgenoten kozen we ervoor om naar de Franse Jura te gaan en in het eerste weekend van februari mee te doen aan de Transjurassienne. Ik besloot om alleen deel te nemen aan de klassieke

wedstrijd over 56km. Het is mogelijk om een dag later ook aan de skatingwedstrijd over 76km deel te nemen voor het combinatie klassement van de Ultratrans. Ook leuk, maar deze uitdaging stelde ik uit naar een volgende keer.

In het wedstrijdweekend zijn de sneeuwcondities lastig om te waxen. De dag voor de wedstrijd proberen we dan gezamenlijk een en ander uit met verschillende soorten wax en klister en maken we een keuze. Op de ochtend van de marathon levert de gekozen klistermix toch niet echt goede grip op. Ik smeer er nog maar een beetje warmere klister bij. De start is voor mij teleurstellend. Ik heb al zeker twee jaar geen langlaufmarathon gelopen en moet dus in het achterste startvak beginnen. Net voor het startschot schuiven de startvakken ineen en kom ik tot de ontdekking dat ik aan de verkeerde zijde van het startvak sta en zelfs vrijwel helemaal achteraan. Inhalen is toch wel iets lastiger; anders dan bij een hardloopwedstrijd met die lange latten aan je voeten. Gelukkig kan ik een groot deel van de groep relatief eenvoudig passeren in de eerste paar bochten dankzij de technieklessen en vaardigheidstrainingen op de langlaufbaan. Al dubbelstokkend en steeds elk gaatje pakkend kom ik langzaam naar voren. Bij de eerste kleine klimmetjes ontdek ik dat de grip van mijn ski's nog steeds niet fantastisch is. De eerste grote klim omhoog kom ik alleen op wilskracht en met veel energieverstopping omhoog en eigenlijk blijft dat de hele dag zo. Na de finish is mijn conclusie dat de afstand met slechte grip een martelgang is, maar toch ook wel te doen.

VASALOPPET

Half februari vertrekken we met een afgeladen auto >





ACTIVITEITEN OP DE LANGLAUFBAAN VAN LLV GOUDA

EEN TERUGBLIK: eind september lag de baan (2 km. loipes en 7 heuvels van 2 tot 5,5 meter) er weer prima bij en de trainers waren bij ruim 20 graden Celsius aan het trainen.

We hebben een druk seizoen voor de boeg. In het weekend van 4/5 oktober hebben we het lustrum gevierd (30 jaar LLV) en de eerste open dag gehouden. Vanaf dat moment zijn we weer volop gaan trainen als voorbereiding op een winter-sportvakantie of wedstrijden in de sneeuw.

OP 11 OKTOBER bezochten velen de Langlauf-

vereniging vanwege het landelijke evenement Urban Chase. Inmiddels zijn de cursussen gestart en oefenen ook de visueel gehandicapte langlaufers van de NVSV. **VANAF 16 OKTOBER TOT EIND NOVEMBER** sporten weer ca. 600 schoolkinderen bij ons op de baan. Op 18 en 19 november leggen we een langlaufbaan uit bij Intratuin Zevenhuizen en in de Kerstvakantie doen we dat op de Markt in Gouda.

DE TWEEDE EN DERDE OPEN DAG ZIJN OP RESP. 2 NOVEMBER EN 14 DECEMBER,

steeds van 12.00 tot 15.00 uur

OP 13 DECEMBER organiseren we een grote wedstrijd: de **NORDIC COMBI**. We gaan rolskiën, skien, hardlopen, nordicwalken, fietsen en langlaufen. Wie aan 2 onderdelen meedoet, komt in de eindrangschikking. De precieze wedstrijd-vorm zal rond 15 november bekend gemaakt worden. Alle informatie is rond die tijd op de website www.langlauf.nl te vinden.

Welkom op het terrein van het Groenhovenbad aan het Tobbepad in Gouda. De baan ligt er tot 22 februari 2015.

MIJNTEN

Schaats- en Skeelersport Achterveld

Martin & Monique Mijnten
Hessenweg 170
3791 PM Achterveld
Telefoon 0342 434739
www.mijnten.nl



Schaatsen

O.a. Viking, Maple, Bont, Raps, Salomon, Zandstra, Poweslide, Roxa en Bauer.

Schaatskleding, Craft thermo-ondergoed, handschoenen, mutsen, brillen, rugzakken, slijptafels en hartslagmeters.

Wij slijpen en repareren uw schaatsen perfect.

Ook hebben we een grote hoeveelheid 2e-hands schaatsen, ruilen we in en verhuren we schaatsen.



Inline skates

De nieuwste modellen speed, fitness en streetskates.

O.a. Bont, Maple, Powerslide, K2, Rollerblade, Raps, Fila, Luigino, Viking, Zandstra en USD.

Wielen, lagers, beschermers, helmen en kleding.

Verhuur en 2e-hands skates.

Voor onderhoud, reparatie en lessen, kunt u ook bij ons terecht.



Hessenweg 170
3791 PM Achterveld
Tel: 0342 434739
info@mijnten.nl

mijnten.nl
huurschaatsen.nl
mijnten-inline-cup.nl
teammijnten.nl
mijntennatuurijscampetitie.nl

maandag: gesloten
dinsdag - donderdag: 11.00 - 17.30 uur
vrijdag: 11.00 - 20.00 uur
zaterdag: 10.00 - 16.00 uur
Bij vorst open van 9.00 - 21.00 uur
zondag gesloten

Bel voor informatie 0342 434739 of bezoek onze website: www.mijnten.nl

> naar Zweden voor de Vasaloppet. Ik had mijn tijd van de Transjurassienne ingediend en daarmee mocht ik het zesde startvak starten. Gelukkig! Dat scheelt in ieder geval een paar duizend langlaufers voor mijn neus tijdens de start. Op zaterdag lekker rustig aan, bij de organisatie de wax-tip ophalen, het weerbericht checken en tot de conclusie komen dat het erg lastige omstandigheden zouden gaan worden. Zoals wij in Nederland de 'ijstransplantaties' kennen, hebben zij 'sneeuwtransplantaties'. Met helikopters wordt er sneeuw uit hogergelegen gebieden ingevlogen, vooral naar het startgebied. Daar ligt op vrijdagmorgen nog een groot meer. Met diverse drainages en grote hopen sneeuw wordt een smalle doorgang voor een kleine 16.000 deelnemers gerealiseerd.

VANDAAG MOET HET GEBEUREN

Op zondagmorgen vroeg het bed uit om tijdig bij de start te zijn. Aangekomen op de parkeerplaats zoek ik gauw mijn spullen bij elkaar en bouw ik een 'tentje' van mijn ski's en stokken in het startvak. Nog anderhalf uur te gaan tot de start; tijd voor wat laatste voorbereidingen. Intussen is het licht gaan sneeuwen. De klister daarom snel nog even afdekken met rode hardwax en hopen dat het werkt. Als ik de ski's blijf bewegen, blijft de sneeuw niet plakken en heb ik toch grip, prima in orde. En dan de start. Wat een gekkenhuis! Bij de smalle doorgang gekomen wordt er veel geremd, wat lastig is met al die lange ski's en stokken zo dicht bij elkaar. Even diep ademhalen, goed opletten en vooral overeind blijven. En dan naar de lange klim; ook daar is het een optocht. Maar ik heb grip en kom omhoog. Ik zie veel mensen om me heen die dat niet hebben en niet omhoog komen. Ik kan relatief eenvoudig, in een gepast tempo toch wel overal tussendoor laveren. Na circa vijftien kilometer wisselt de lichte sneeuw naar een wat dikkere sneeuw, en ja hoor: er ontstaan klonten onder m'n ski's. Mijn ski's lijken wel magneten en ik kom steeds hoger te staan. Glijden lukt echt niet meer. Dan moet je dus de klonten sneeuw eraf pikken en proberen de klister nog meer af te dekken met een dun laagje hardwax. Dat dunne laagje lukt dus niet, wel grote klodders. Met heel veel moeite kan ik die een beetje uitsmeren. Voor mijn gevoel een half uur later sta ik weer op de ski's. Het blijft een beetje klonten onder mijn ski's, maar het gaat. En zo lang ik maar direct achter een andere langlaufer in het spoor blijf, gaat het redelijk. Gelukkig stopt het met sneeuwen. Alleen de veelgebruikte sporen zijn nu goed door te komen; de dichtgesneeuwde sporen zijn ontzettend traag. Daardoor is het erg lastig om in te halen. Tot ongeveer halverwege (Eversberg) zijn de sporen nog redelijk. Na de lange afdaling van Eversberg gaat de sneeuw op slush puppie lijken en worden de sporen een drama. Als ze er al zijn, moet je echt je best doen om je

ski's erin te houden. Ontspannen is er niet meer bij en mijn benen verzuren en verkrampen voortdurend. De laatste acht kilometer kan ik bijna niet meer op mijn benen staan, maar ik doe mijn uiterste best om door te gaan. Helaas lukt het net niet om binnen de zeven uur te finishen en heb ik een paar minuten meer nodig. In eerste instantie ben ik niet echt tevreden. In tweede instantie denk ik daar anders over, gezien mijn geringe sneeuwervaring, de toch wat twijfelachtige voorbereiding met de onzekerheid of ik wel kon starten in de Vasaloppet en de superslechte sneeuwcondities.

TIPS?

Een marathon (zowel hardlopend als op de langlauflatten) kan ik iedereen aanbevelen. Persoonlijk zie ik mijn langlaufmarathons (en die paar die ik heb gedaan kan je op één hand tellen) eigenlijk als een klein avontuur met wel een hoge intensiteit. Ik moet erop letten om te blijven genieten van het moment en van waar ik mee bezig ben. Een langlaufmarathon wordt een wedstrijd genoemd, maar ik als fanatieke recreant kan alleen van mijzelf winnen of verliezen. Elke marathon heeft elk jaar (of elke dag) wisselende omstandigheden. Het is de kunst te anticiperen op de vele factoren: een goede conditie, verfijnde techniek, kennis van voeding en natuurlijk het kiezen van de goede afzetwax of klister.

WAT ZIJN JE PLANNEN VOOR KOMENDE WINTER?

Ik heb nog geen plannen gemaakt. Het hangt ook af van de fysieke gesteldheid van mijn partner. Hopelijk kan ook zij weer lekker langlaufen. Mogelijk gaan we naar het NK langlaufen in Reit im Winkl en in overleg met wat andere trainingsgenoten naar één (of twee) langlaufmarathon(s). <



DE VASALOPPET D

DANIELLE FEITER, 41 JAAR: Ik heb altijd wel wat aan sport gedaan. Niet op topniveau (tenzij je het sturen van een roeiboot tot sport rekent), maar wel altijd in beweging. Van “yoga” en “tae bo” tot “steps” en het lopen van een marathon. Ik ben zes jaar geleden begonnen met langlaufen, samen met Jeroen Hilckmann. De allereerste keer was erg lastig en ik had geen idee dat het echt een enorm technische sport is waarvoor je een hele goede conditie moet hebben. Het was voortdurend “vechten” tegen de sneeuw en gladheid om vooruit te komen. Na een jaar of twee werd de techniek wat beter en begon ik echt te ontdekken dat je vooruit kan komen op de langlaufski's zonder helemaal stuk te gaan op de eerste 50 meter. Vanaf dat moment ben ik het leuker en leuker gaan vinden.

Ik vind het heerlijk om rustig een lang stuk te langlaufen, waarbij je door verschillende landschappen heen gaat. Bos, vlaktes, heuvels etc. De voorbereiding op het langlaufen heb ik vooral in de eerste jaren heel systematisch aangepakt. Om de dag op kantoor op de crosstrainer en dan op vrijdag aan de gewichten in de gym. Verder uiteraard op zaterdagochtend de trainingen op de rolski's bij RW in Bergschenhoek. Omdat ik de sneeuw toch echt leuker vind dan rollen over het asfalt, train ik in de zomer het liefst door hard te lopen. Ik ga dan op zaterdag een aantal keer de grote berg bij Bergschenhoek rennend omhoog. Om de training op niveau te houden ben ik ook tweemaal in een andere Svenska klassieker gestart dan de Vasaloppet, namelijk de Lidingöloppet. Dit is een trail-loop van 30 km in Stockholm met flink wat heuvels erin. Dit is een prima zomeralternatief als je liever op hardloopschoenen staat dan op wiel'tjes!

VASALOPPET

Ik heb nu driemaal de Vasaloppet gedaan, tweemaal de Öppet Spår en een maal de HalvVasan. Ik ben met de HalvVasan begonnen (45 km). Ik vergeet die gehele eerste Vasaloppetweek niet snel. We hadden een supergroep en hebben zelfs de Zweedse tv gehaald. In 2010 werd ik op de dag van de 45 km door een busje van Vasasport afgezet bij het startgebied en daar wenste iedereen mij veel succes. Binnen vijf minuten was het busje weer weg, mij achterlatend op een terrein met alleen maar Zweden om me heen (zonder rugzak) en ik met rugzak en twee kilo ijs



(het water in de Camelbag was uiteraard na vijf minuten helemaal bevroren...). Maar ik heb de finish met rugzak met ijs gehaald en had de smaak te pakken.

De eerste Vasaloppet (in 2011) kwam wat onverwacht. Ik was eigenlijk van plan om dat jaar alleen mee te doen met de Birkebeiner in Noorwegen (die ik uiteindelijk ook heb

VOOR DE OGEN VAN

gedaan), toen een van de Nuondirecteuren op donderdag voor de Vasaloppet in de kantine vroeg waarom ik niet in Zweden was want "jij bent toch een langlaufer?". Vattenfall, het moederbedrijf van Nuon, is een van de sponsors van de Vasaloppet. Vervolgens werd er wat op en neer gebeld met Zweden om mij op zondag aan de start te krijgen. De druk werd goed opgevoerd ("als je een echte blessure hebt hoeft je niet te gaan hoor...") en of ik binnen een uur kon beslissen. Gevolg: ik zat 24 uur later in Mora om mijn startbewijs op te halen.

Het enige waar ik de eerste keer de gehele 90km mee ben bezig geweest is of ik de finish wel op tijd zou halen en als dat niet zo zou zijn ik me niet meer op kantoor zou kunnen vertonen. Het was geweldig toen de finish (met aan de zijlijn nog wat Nederlandse supporters) in beeld kwam na 11 uur en 33 minuten. Ik geniet nog na van het kippenveld dat ik toen had.

In 2013 heb ik de Vasaloppet voor het laatst gedaan. Resultaat van de ervaring die ik inmiddels heb is dat er 2 uur van de eerste eindtijd af zijn. Inmiddels weet ik dat stilstaan op de berg erbij hoort. Dat je het vanzelf warm gaat krijgen na de start, dat er na een paar kilometer geen loipe meer over is en dat dat zo blijft tot aan de finish. Ook op welke wijze je ijsdalingen het beste kan inzetten en hoe je kunt voorkomen dat je helemaal onder de blåbär soppa komt te zitten is iets dat je in al die uren wel leert.

HET SPECIALE AAN DEZE MARATHON

Het bijzondere van het meedoen aan de Vasaloppet is dat het altijd weer anders is dan de vorige keer. Het is een hele mooie en fantastisch georganiseerde tocht, waarbij je altijd wel ergens jezelf tegenkomt (soms al bij de start als je puntje afbreekt en soms pas bij de finish als je de bus echt niet meer weet te vinden).

Ik heb weinig ervaringen met andere marathons en vind deze tocht heel aantrekkelijk door het feit dat je er echt wat voor moet doen om binnen de gestelde tijd aan de finish te komen, het een hele mooie afwisselende route is, de Zweedse kanel bullar en soppa erg goed smaken en je bij iedere Zweed die je daarna tegenkomt onuitwisbare indruk maakt als je aangeeft dat je de Vasaloppet hebt gedaan ;-). Daarnaast is het natuurlijk een historische tocht in het voetspoor van Gustav Vasa, de koning van Zweden die in 1520, op de vlucht voor de Denen, deze tocht op ski's maakte. In 1922 werd hij voor het eerst gehouden. Er waren 199 starters en er werd op houten ski's een tijd van 7:32 neergezet. Het afgelopen jaar was de snelste tijd 4:14, met in totaal 16.000 deelnemers! Dat er nog een historisch karakter is, zie je aan het naspelen van Koning Vasa bij de finish.



TIPS

Tips voor mensen die ook de Vasaloppet willen doen zijn vooral je goed voorbereiden op alle mogelijke omstandigheden die zich kunnen voordoen. De eerste keer erin blijven geloven dat je altijd de finish haalt binnen de gestelde tijd. Veel buikspieroefeningen (moet je horen wie het zegt...) en de crosstrainer gebruiken. Daarnaast uithoudingsvermogen kweken, lange afstanden maken of veel uur achter elkaar hetzelfde doen. Leuk is om 2 weken na de Vasaloppet in te schrijven voor een korte hardlooppwedstrijd van een km of 10. Ik ga iedere jaar weer harder als ik die 90km in de benen heb!

Komend seizoen staan we weer aan de start. Binnen 2 seconden waren de startbewijzen uitverkocht, maar het is gelukt! Zowel de Halv Vasan als de Vasaloppet. Dit jaar train ik wellicht wat meer in de Zweedse sneeuw, er zijn plannen om bij Vattenfall aan de slag te gaan en echt te werken in en tussen de Zweden. *Vis ses i fäders spår!* <

Danielle

ontwerperik
grafische
vormgeving

Grafisch sterk
in online communicatie
en drukwerk

06-28429707 | ontwerperik@gmail.com

KLASSIEKEN MET EEN OPTIMALE AFZET ZONDER RUGPIJN

Langläufer leben länger is een bekende slogan. Helaas zien we dat sommige langlaufers, vooral bij het klassieken, kampen met wat "lage rugklachten" worden genoemd. Een korte uitleg is handig. De lage rug heeft 5 wervels met daartussen de tussenwervelschijven. Aan de achterkant zitten links en rechts de zoge-naamde facetgewrichten die de wervellichamen met elkaar verbinden. Door het in de loop der jaren dunner worden van de tussenwervelschijven ontstaat een toenemende druk in de facetgewrichten. Daardoor ontstaan er vervolgens veranderingen in het kraakbeen. Bewegen en oefeningen doen is en blijft juist dan noodzakelijk. Als je een holle rug of zijwaartse bewegingen maakt, worden de gewrichten gecompromiteerd. Door dit regelmatig te doen worden de gewrichten als het ware gesmeerd en blijven ze gezonder. Voor het langlaufen zijn er ook specifieke aandachtspunten.

RELATIE RUGKLACHTEN EN KLASSIEKE TECHNIEK

Bij de diagonaalpas en de dubbelstok met tussenpas krijg je een afzet door (als een ingedrukte veer die weer naar zijn oorspronkelijke grootte teruggaat) je enkel, knie, heup/ lage rug van het afzetbeen te strekken en je gewicht te verplaatsen naar het glijbeen. Voordat je daar dan weer mee kan afzetten moet je eerst de genoemde gewrichten weer buigen (de veer weer indrukken). Als je dit niet op een ontspannen manier doet en met constant aangespannen spieren loopt krijg je te veel druk op je

gewrichten en het kraakbeen en gaan je spieren verzuren. Vervolgens krijgen je hersenen hiervan een seintje en ga je pijn voelen. Door die pijn wordt de activiteit van het centrale zenuwstelsel hoger waardoor je coördinatie verslechtert en de spierspanning nog hoger wordt. Kortom, er ontstaat een vicieuze cirkel.

Het lopen met te veel spanning op de spieren en de pijn die daaruit ontstaat is eigenlijk het gevolg een coördinatieprobleem dat samenhangt met het feit dat men gewoon te weinig kilometers heeft gemaakt. De sporter wil veel presteren, maar heeft nog niet voldoende specifieke kracht en coördinatie opgebouwd.

Een tweede oorzaak is bij sommigen een te belastende techniek als gevolg van een verkeerde bewegingsvoorstelling. Het is veel langlaufers geleerd om de ski achter ook zo mooi omhoog te laten komen als bij sommige toplanglaufers. Maar dat is niet altijd haalbaar of zelfs wenselijk.

Het opzwaaien achter is een logisch gevolg van het strekken van het afzetbeen gecombineerd met het verplaatsen van het lichaamszwaartepunt naar voren (heup naar voren brengen). Dit vraagt een goede stabiliteit van het standbeen en dit wordt alleen verkregen door veel kilometers te maken. Het is ook bij de toppers zeker niet aangeboren!

Maar, misschien nog wel belangrijker, er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. Een goed voorbeeld is de nummer 2 van de 50 klassieke wedstrijd in Ramsau am



OVER DE AUTEUR

Vincent Vermeulen was van 1989 tot 1995 lid van de Nederlandse langlaufselectie en deelnemer aan wereldcupps en twee WK's. Zijn meest aansprekende resultaten: verschillende Nederlandse kampioenschappen langlauf en rolski en een 4e plaats bij de Oostenrijkse kampioenschappen 50 km langlauf in 1994. Verder was hij trainer/

waxman/therapeut bij het Oostenrijks langlaufteam rondom de WK in Ramsau in 1999.

Hij is naar Oostenrijk geëmigreerd om in de winter altijd te kunnen langlaufen. Ondertussen is hij vader van vier kinderen waarvan de drie oudste zonen in het Steirische Team zitten en meervoudig Steirisch en Oostenrijks kampioen zijn in Langlauf, Skispringen en de Noordse Combi-

Dachstein in 1999, Alois Stadlober. Alois is, in mooi Oostenrijks, een zogenaamde “Schleicher“. Hij sluipt als het ware. Zijn ski is achter bijna niet in de lucht, als gevolg van een niet al te explosieve afzet. Je neemt iets meer tijd om een zekere afzet te maken door heel gedegen de druk te zoeken als de ski goed onder je lichaam is. Alois won met deze techniek zilver achter de later wegens doping gepakte Mika Myllylä. Omdat het moeilijke omstandigheden waren en de ski relatief glad werd, was Alois met zijn minder krachtige maar langere afzet in het voordeel.

Wat ook voorkomt is dat in de voorbereiding te weinig aandacht is besteed aan de buikspieren. Vaak hebben sporters wel een beetje buikspiertraining op het

programma staan, maar worden deze juist bij rugklachten wat minder intensief uitgevoerd. Heel belangrijk is de oefening waarbij je liggend op de grond je benen buigt, je armen voor je borst kruist, je schouders van de grond haalt en probeert je hele rug en vooral dat holle stukje boven je bekken tegen de grond te drukken. Dat even vasthouden is al een oefening op zich. Zie hiervoor ook de video's op YouTube (zie kader).

Actief oefeningen doen is noodzakelijk om je rug en buik sterker te maken en je coördinatie en afzet te verbeteren.

OEFENINGEN IN DE SNEEUW VOOR EEN GOEDE AFZET

Met een goed gewaxte ski licht heuvelop diagonalen zonder stokken met een wat kleinere pas. Pas als dit goed gaat, ga je lopen met stokken en een wat langere pas. Let op: het kunstmatig verlengen van de glijfase- met een (te) hoog opgestrekt been achter- leidt onherroepelijk tot het versterken van de fysiologische lordose ofwel de holle rug. Als de afzet beter wordt, is het beter een kort stukje achter een goede langlaufer aan te lopen en zijn pas aan te houden. Hierdoor vermijd je dat er als het ware een “dode” fase (met overstreckte rug) is in je pas.

Bij de dubbelstok erop letten dat er bij de stokinzet of vlak ervoor een aanspanning plaatsvindt van de buikspieren. Dit kan je ook droog oefenen met trekkoorden of op de rolski's.

En last but not least: langzaam beginnen in de sneeuw met korte tijdseenheden. Niet te lang op pad gaan dus! Langlauf is, zeker voor Nederlanders die weinig op de ski's kunnen staan, een extreem intensieve sport. Hierdoor verzuur je zeker in je rug erg snel.

Hoe beter de opbouw in de sneeuw en je conditie van te voren, hoe geringer de kans is op het ontstaan van blessures en hoe meer plezier je zult hebben tijdens het langlaufen.

Alleen dan geldt: *Langläufer leben länger und besser!* <

natie. Hij heeft een praktijk voor fysiotherapie en training verspreid over vier plaatsen in heel Oostenrijk. De doorbraak in zijn beroep heeft hij gemaakt als begeleider/trainer/therapeut van de skiër Hermann Maier.

Hij begeleidt veel verschillende sporters, zowel deelnemers van bijna alle wintersporten als enkele 100-metersprinters, een meervoudig

Europees Kampioene verspringen en voetballers van onder andere Manchester United. In de winter is hij daarnaast nog actief als trainer/waxman van het Steirische en Oostenrijkse Team langlauf en skispringen. In de functie als therapeut/trainer was hij begeleider van sporters die gezamenlijk 9 medailles hebben gehaald op de afgelopen winterspelen in Sochi.

YOUTUBE

- 1 Bekkenkantelen in liggende positie, staand en op de ski's (<http://youtu.be/6eoAHTKvJe4>)
- 2 Molenwieken en andere bekende “ouderwetse” oefeningen waarbij je rug in alle richtingen beweegt (<https://www.youtube.com/watch?v=mHFDNlitw1Y>)
- 3 Reactieve oefeningen met de XCO-Trainer om de reactiviteit van de spieren van de romp te verbeteren (<https://www.xco.nl>)

VASA SPORT: GEDREVEN

DE ACHTERGROND VAN VASA SPORT

In 1996 is Vasa Sport opgericht. Sidney en Marco ontmoeten elkaar op het Cios. Sidney verzorgde het keuzevak Langlaufen en Rolskiën waar Marco aan deelnam. Er ontstond een klik en als snel leidde dit tot samenwerking. Sidney was toen al veel in Oostenrijk en werkte tot 2001 nog voor de NSKiV als coördinator Noordse Skidisciplines (waaronder dus langlauf). Hij beseftte dat dit niet eeuwig zou duren en wilde een bedrijfje opzetten waarin langlauf een grote rol zou spelen. Marco wilde ook een bedrijf starten en ook verder met langlaufen. $1 + 1 = 3$ en Vasa Sport was geboren.

De hoofdmoot bestond eerst uit de langlaufreizen, een klein langlaufshopje en skeelerlessen in Nederland. Naarmate Vasa Sport groeide gingen we ook in de zomer meer doen. Dat is doorontwikkeld tot een sportieve fietsreisprogramma voor de mountainbike en racefiets.

Vasa Sport heeft nu dus 3 pijlers: wintersport (vooral langlauf), fietsreizen (vooral mountainbike) en de langlaufshop. Bij alles wat we doen speelt deskundigheid en enthousiasme een grote rol. We hebben alleen maar begeleiders, instructeurs en andere medewerkers die heel veel weten over wat we doen en aanbieden en die heel erg enthousiast zijn. Zo komt alles uit ons hart en hoeven we nooit gekunsteld te doen. Dat is de beste reclame en zo komt het ook dat we heel veel "terugkomers" hebben.

ZAKELIJK

We zijn er trots op dat we vanuit onze passie het bedrijf hebben kunnen vormgeven en nog steeds kunnen runnen.



Het is geen makkelijke en snelle weg geweest door de werkwijze waarvoor we hebben gekozen. We wilden vanaf het begin altijd geheel onafhankelijk zijn, dus baas in eigen huis. Bankengeld hebben we nooit gehad en we konden dus alleen heel langzaam groeien. Eerst iets verdienen en dan weer investeren.

Omdat we altijd onafhankelijk zijn geweest hebben we bijvoorbeeld de shop, die in de eerste jaren helemaal niet rendabel was, kunnen laten bestaan en ook veel leuke reizen en evenementen kunnen organiseren, waarvoor we van "een bank" nooit toestemming hadden gekregen.

NOORDS FESTIVAL, LANGLAUFINSTRUCTEURS-OPLEIDING EN NK KLASSIEK

We genieten met alle Vasa-sporters van het Noords Festival. Dat is toch de plaats en tijd waarop langlaufend Nederland bij elkaar komt. We organiseren dit al weer heel wat jaren en gelukkig komen er steeds meer langlaufers naar toe. Recreative langlaufers en topsporters doen mee aan de lessen, tochten en wedstrijden. Als liefhebbers van de langlaufsport streven we ernaar om iedereen bij elkaar te brengen. Het is de succesformule om ook een goed gevuld startveld te krijgen tijdens het NK. Vasa Sport zorgt voor het programma, de NSKiV organiseert de wedstrijden en de vertegenwoordigers van de clubs zorgen voor de input vanuit de langlaufleden, het is een mooie samenwerking. Dit jaar verzorgen we ook weer de instructeursopleiding die vanuit de NSKiV wordt georganiseerd. Het is een goede zaak dat er meer langlaufinstructeurs bijkomen! Aangezien het NK voor de lange afstand bij het Noords Festival in de skating techniek gehouden wordt is er in 2015 aanvullend een NK Klassiek. Dit vindt plaats als onderdeel van de Rennsteig marathon in Oberhof in Thüringen in het weekend van 21 en 22 februari. Als Vasa zorgen we voor de afstemming met de organisatie ter plaatse en de NSKiV over het NK.

DE LAATSTE ONTWIKKELINGEN

We blijven vernieuwen als we zelf iets nieuws ontdekken of omdat er vraag naar is.

De langlauftechnieken blijven zich ontwikkelen en daar moeten wij als trainers en instructeurs dus in mee. Denk maar eens aan de dubbelstoktechniek! We hebben een interne bijscholing georganiseerd zodat iedereen weer op de hoogte is van de laatste ontwikkelingen. Bovendien hebben we prachtige filmbeelden gemaakt die we gaan gebruiken bij de videoanalyses op de computer en de tablet. We kunnen de deelnemers dus nog beter juiste technieken (aan)leren.

Wat we ook zien is dat er naast de marathonlopers ook veel

LANGLAUFSPECIALISTEN



SIDNEY: Ik kwam in aanraking met langlaufen door mijn ouders. Toen ik 15 was gingen we voor het eerst op wintersport. Mijn ouders wilden niet skiën, dus werd het langlaufen. In de eind 70-er jaren was langlaufen net goed in opkomst als toeristensport. Voor mijn zus Bianca en mij werd het tochtjes langlaufen al snel omgezet richting wedstrijdlanglaufen.

Via de Nederlandse jeugdkampioenschappen in Girkhausen in het Sauerland kwamen wij toen in het wedstrijdwereldje. Ik schreef mijn scriptie op de ALO over langlaufen en daarna een boek over langlaufen, werd clubtrainer van Keiski en daarna 17 jaar bondscoach langlauf-rolski en technisch coördinator Noordse sporten. Waarom langlaufen me nog steeds zo boeit? Omdat het zo'n heerlijke veelzijdige sport is, op alle niveaus te beoefenen, bezig zijn met je hele lijf, technisch, op en af, inspannen en ontspannen, wedstrijd of tocht en altijd heerlijk buiten in de natuur. Er is maar één sport die er bij in de buurt komt en dat is mountainbiken in de bergen!

MARCO: Ik had helemaal nog geen sneeuwervaring toen ik aan het CIOS studeerde. Er was een keuzevak Langlaufen en Rolskiën. Ik dacht dat het volgen van dat vak wel een leuke manier zou zijn om met sneeuw kennis te maken. Ik had niet kunnen denken dat ik er zo verslaafd aan zou raken. Al snel werd ik gegrepen door het spelletje. Het langlaufen kent enorm veel dimensies zoals techniek, beleving van omgeving, materiaal en de fysieke conditie. Elke keer weer leer ik bij en maak ik nieuwe dingen mee. Het spel van glijden en afzetten boeit me mateloos en als er sneeuw in Nederland ligt gaat het alleen maar meer kriebelen.



langlaufers zijn die vooral lekkere tochten willen maken. Een volle week met trainingen en videoanalyses van 's ochtends vroeg tot en met 's avonds laat voelt dan voor hen als een 'strafkamp'. We hebben daarom in ons aanbod

onderscheid aangebracht in het karakter van de reizen. Komende winter hebben we ook mooie reizen waarbij de tochten centraal staan. Zo kun je buiten de sporen naar Lapland en in de sporen naar mooie langlaufbestem- >

BEN JIJ SNEEUWFIT?

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

Waarom SneeuwFit?

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

SNEEUWFIT IS EEN PRODUCT VAN DE



Nederlandse
Ski Vereniging

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WINTERSPORT.NL/SNEEUWFIT



europese
verzekeringen



Audi



veiligheid  nl

> mingen als Ramsau, Toblach en Zweden. Natuurlijk krijgen de deelnemers ook tijdens deze reizen instructie maar er is ook meer tijd voor ontspanning.

Ook gaan we met onze tijd mee en zijn we gestart met een webshop. Je kan nu vanuit de “luie” stoel bestellen en het pakketje wordt dan gratis thuis bezorgd. Hoef je niet meer naar Cothen te rijden en kan je nog langer trainen. Zie www.vasashop.nl.

Het laatste nieuwtje is dat we naast de gewone waxcursus ook een cursus voor gevorderden aanbieden. Machiel Ittmann vertelt de nieuwste ontwikkelingen en de technieken die onmisbaar zijn voor de marathonskiër.

HET NEDERLANDSE LANGLAUFEN

Als wedstrijd sport beleefde langlaufen en rolskiën zijn hoogtijdagen eind jaren '80 en de '90-er jaren. Toen was er voldoende geld van de Nederlandse Ski Vereniging en een structuur met selecties en trainers. In 1989 bestonden diverse langlaufselecties uit bijna 50 personen en deden we op de WK in Finland met zowel een mannen- als een vrouwenteam mee en was er bijvoorbeeld ook een speciale marathonselectie. In die periodes werden ook grote successen gehaald met o.a. Europees- en wereldkampioenen rolski en wintertriathlon. Nu het geld er niet meer is en de hele structuur is weggefallen is langlaufen als wedstrijd sport alleen nog maar in individuele uitzonderingsgevallen mogelijk. Ook in wintersportlanden is langlauftopsport alleen voor de allerbesten met de beste omstandigheden weggelegd en die combinatie is bij een Nederlander natuurlijk zeer zeldzaam. De kans op internationaal succes is het grootst als er sprake is van een uitzonderlijk talent en een verhuizing op jonge leeftijd naar een sneeuwland. Chardine Sloof, die wonend in Zweden juniorenwereldkampioene biathlon werd, is daar een voorbeeld van. Wat de andere jonge, enthousiaste en hard trainende langlaufers internationaal kunnen bereiken is natuurlijk een leuke vraag. De toekomst zal het uitwijzen.

Wat kan er dan nog meer op wedstrijd gebied? De langlauf-marathons zijn voor veel jonge, ambitieuze langlaufers interessant. Juist ook in de jongere categorieën zijn er marathons waar je zeker voor in het klassement kan eindigen. Daarnaast krijgen veel langlaufers juist op latere leeftijd zin, tijd en geld om hiervoor te trainen. En juist bij de marathons, met alle leeftijdsklassen, speelt de leeftijd geen rol.

De internationale Master World Cup wedstrijden vormen ook een hele mooie uitdaging om je internationaal te meten. Vanaf 30 jaar kan je al meedoen.

En verder is langlaufen als “crosstraining” voor duursporters erg interessant. Triathloncoach Frank Heldoorn laat al



jaren zien, dat langlaufen in de winter een zeer positief effect heeft in de training van topsportende triatleten, hardlopers en andere sporters. Wellicht vindt zo'n topsporter langlaufen wel eens interessanter.

TIPS

Sidney: Omdat langlaufen zo'n technische sport is, kun je met techniektraining erg veel winst bereiken. Dus altijd weer techniektrainingen onder goede begeleiding inlassen! En zowel bij skating als klassiek spelen de armen een steeds grotere rol, dus dubbelstoktrainingen op zware rolski's brengen veel voordeel!

Marco: Langlaufen kent veel aspecten. Techniek is een heel belangrijke maar ook het materiaal is belangrijk. Ik durf te beweren dat als je meer weet van waxen en het materiaal dat je dan ook beter gaat langlaufen. Ook een belangrijk aspect is de voorbereiding in Nederland. Ga rolskiën, Nordic Walken of Runnen, doe aan core stability en balanstreining. Je zult merken dat je dan in de sneeuw veel beter gaat. En hoe mooi is het dat je het hele jaar bezig kan zijn met langlaufen, sneeuw of geen sneeuw!

EIGEN PLANNEN

Sidney: Met Vasa Sport: WinterIntro Livigno, Noords Festival Reit im Winkl, Rennsteigweekend Thüringen en weer een stuk of 4 leuke marathons. En verder natuurlijk heerlijke langlauftochten maken; ik woon niet voor niets in Oostenrijk.

Marco: Ik hoop dat er weer een sneeuwperiode komt in Nederland. Het is toch prachtig om in je eigen omgeving op de ski's te kunnen. Als er geen sneeuw ligt ga ik me langlaufend vermaken op rolski's op de schelpenpaden van de Utrechtse Heuvelrug.

In ieder geval ga ik komende winter naar Thüringen voor een lang weekend langlaufen. Ook staat de Vasaloppet week in Zweden weer op het programma waarin we de deelnemers weer optimaal voorbereiden. Vanwege een rugblessure kan ik helaas nog geen plannen maken om zelf aan marathons te gaan deelnemen. Maar wie weet zit alles mee en kunnen we toch nog een marathon meepikken en anders ga ik me zeker vermaken met heerlijke tochten. <

DE JEUGD

NK MARATHON KLASSIEK: SCHRIJF JE IN!

In het weekend van 21 en 22 februari vindt de jaarlijkse Rennsteiglauf plaats. Deze langlaufmarathon is genoemd naar de Rennsteig, de kam over de hoogste toppen van het Thüringer Wald. Op zaterdagmiddag is er een skatingwedstrijd over 17 km en op zondagochtend klassieke wedstrijden over 15 en 30 km. Onder de auspiciën van de Nederlandse Skivereniging wordt er bij de 30 km klassiek op zondag van de Rennsteiglauf ook een NK marathon klassiek uitgeschreven. Er zijn medailles voor twee klassen, dames en heren. Natuurlijk telt je uitslag ook gewoon mee voor het klassement van de Rennsteiglauf.

Wie mee wil doen moet zich zelf inschrijven op www.rennsteig-skilauf.de. Na-inschrijvingen op de wedstrijddag zijn nog mogelijk. Voor deelname aan het NK moet je je opgeven bij Vasasport. Je moet je dus twee keer aanmelden!

ALGEMENE INFORMATIE (WWW.VASASPORT.NL)

Het Thüringer Wald is een sneeuwzeker, bosrijk gebied en de bergen reiken er tot bijna 1.000 meter. Oberhof is een gezellig wintersportplaats. In de tijd van de DDR zijn er heel veel wintersportvoorzieningen gebouwd, zoals een bob- en rodelbaan, biatlonstadion en skispringschansen. Het Thüringer Wald ligt slechts op 5 uur rijden (met de auto) vanaf Utrecht en is daarmee het meest sneeuwzekere skigebied, dat redelijk dichtbij is voor Nederlanders.

Het hoogste deel van het Thüringer Wald heeft een groot net van langlaufloipes. Er zijn zelfs uitdagende wedstrijdloipes op het WK biatlon parcours van Oberhof. De meeste loipes zijn dubbelgespoord voor de klassieke techniek, maar er zijn ook een aantal skatingloipes. <



TOSCA DE WIT: Terugkijkend op mijn seizoen mag ik over mijn prestaties heel erg tevreden zijn! Maar natuurlijk heb ik ook net als iedereen pech gehad met de sneeuwcondities. De eerste sneeuwtraining was al in oktober in de skihal in Oberhof. Daarna hadden we in december een heerlijke week training in

Livigno gehad en in de kerstvakantie twee weken Reit im Winkl. We wilden meedoen aan de Sylvesterlauf die daar gehouden wordt, maar vanwege gebrek aan sneeuw is die marathon niet doorgegaan. Daarna kwam het NK langlauf. Ook in Reit waren de sneeuwomstandigheden beneden niet goed en moesten we elke keer uitwijken naar boven naar de Hemmersuppe Alm. Dat was minder praktisch, maar de wedstrijden gingen in ieder geval door! Hier heb ik een mooie prestatie geleverd door alle drie de NK-wedstrijden te winnen. De andere wedstrijden die we het afgelopen jaar wilden doen zijn vanwege de slechte sneeuwomstandigheden allemaal op het laatste moment afgelast. Dat was erg jammer. Op basis van mijn prestaties van vorig jaar ben ik uitgeroepen tot sportvrouw van het jaar van de gemeente Gouda. Al met al heb ik een ontzettend leuk en goed seizoen achter de rug.

Komend seizoen krijg ik mijn trainingsschema's weer van Frank Heldoorn. Voor de voorbereiding doe ik mee aan de leuke dingen die er dit jaar worden georganiseerd, zoals de zes-uursrace, de zeventig kilometertocht van RW, de klassiek rolskiwedstrijd bij Bergzicht en de Heuvelrugloppet, vijftig kilometer rolskiën door de bossen! In september ben ik begonnen met een studie logistiek en economie. Tot nu toe is het allemaal goed te combineren. Ik hoop dat ik deze winter een stuk meer wedstrijden kan doen dan het afgelopen jaar. Nu op naar het nieuwe seizoen met hopelijk veel sneeuw!

NICOLE DE WIT: Vorig seizoen was toch wel even anders dan verwacht. Helaas waren de sneeuwomstandigheden niet zo best en heb ik weinig in de sneeuw kunnen staan. Toch heb ik onder die omstandigheden een mooie prestatie geleverd op het NK langlaufen met twee keer zil-



EEN JAAR VERDER

ver en één keer brons.

Ik wil me dit seizoen vooral weer gaan richten op de marathons, omdat ik die toch wel heel leuk vind. Hoe en wat weet ik nog niet precies maar ik heb nog even de tijd om daar goed over na te denken; het seizoen is nog niet gestart!

Ik train nog steeds met de trainingsschema's van Frank Heldoorn, wat me erg goed bevalt en wat ik ook erg leuk vind. Voor de voorbereiding doe ik mee aan de rolskiwedstrijden zoals de zes-uurs race. Zo hoop ik me weer goed voor te bereiden op dit seizoen met hopelijk veel sneeuw.

Vorig jaar ben ik gestart met een MBO opleiding die ik erg leuk vind. Ze hebben me ook gelijk het eerste jaar heel goed gesteund met het langlaufen waardoor ik weken weg kon naar de sneeuw. Dit jaar is het sporten wel iets lastiger te combineren met school omdat ik meerdere dagen stage loop. Maar tot nu toe gaat alles nog goed en heb ik weer met school kunnen regelen dat ze me ook dit seizoen steunen met het langlaufen. Ik hoop met veel plezier te kunnen starten bij allerlei evenementen. Nu eerst begin december naar de Vasa-trainingstage in Livigno om weer lekker veel sneeuwkilometers te maken en te werken aan de techniek.

LILIAN LEIJN: Afgelopen jaar heb ik voorrang gegeven aan mijn havo examen. Gelukkig ben ik in één keer geslaagd. Vanwege de tentamens heb ik helaas geen NK kunnen doen. Ik heb wel meegedaan aan een biatlon-wedstrijd in Oberhof en een trainingsstage in Slovenië. Dat laatste had eigenlijk een hele mooie Alpen-cup wedstrijd moeten zijn maar die werd op het laatste moment afgelast vanwege de weersomstandigheden.

De voorbereiding loopt uitstekend. Naast de trainingen in Nederland hebben we al weer voor het derde jaar in de zomer kunnen trainen in Torsby in Zweden. We hebben veel in de skitunnel getraind en daarnaast ook allerlei andere Nordic trainingen gedaan. In de tunnel zijn we ook het Amerikaanse en Zweedse biatlon team tegengekomen en zijn we met ze op de foto gegaan.

Als voorbereiding doen we (ook Carine, Tosca, Nicole en nog meer jeugd) aan zomerbiatlon. Ik ben Nederlands Kampioen geworden met de snelste tijd overall.



In de herfstvakantie gaan we nog een hele week naar Duitsland en het plan is om ook in Winterberg te trainen op de rolskies en met klein kaliber schieten. Begin december gaan we op uitnodiging van de Internationale Biatlon Unie naar Pokljuka in Slovenië en nemen we deel aan een IBU (Internationale Biathlon Unie) camp met achttien andere "kleine" biatlon-landen. Aansluitend gaan we naar Obertilliach in Oostenrijk voor de eerste biatlon Alpen-cup. Het valt gelukkig allemaal te combineren met school omdat ik bij de Hogeschool Rotterdam de Topsportstatus heb.

Het komende seizoen is echt geslaagd als ik de bij biatlon de limiet haal om aan grote evenementen als een EK of een Jeugd WK mee te mogen doen. Mocht ik mezelf sterk verbeteren ten opzichte van de afgelopen jaren en dichtbij een limiet komen dan ben ik ook heel tevreden. Het niet kunnen deelnemen aan het NK langlauf afgelopen jaar maakt mij meer dan ooit gemotiveerd om ook daar een topprestatie neer te zetten!

CARINE LEIJN: Afgelopen jaar heb ik in Ruhpolding meege-daan aan de finale van de Schülercup biatlon. Het NK langlauf in Reit im Winkl was echt een hoogtepunt. Bij de skate- en klassieke NK wedstrijden ben ik overall derde geworden en bij de vijftientig kilometer NK-skate was ik vierde. Hier ben ik ontzettend trots op. Ik heb in mei in Saarland aan de Duitse landelijke Klein Kaliber Trophy meegedaan en ben op de sprint en massastart eerste geworden.

De voorbereiding voor het komende seizoen gaat prima. Ik ben al een tijd met cross fit training bezig. Hierdoor ben ik heel sterk geworden. Van de zomer hebben we weer in Zweden getraind. Net als Lillian ga ik in de herfstvakantie in Duitsland trainen en ga ik ook meedoen aan het IBU camp in Slovenië. Komend jaar ga ik voor het eerst deelnemen in de klein kaliber competitie. Ik ga samen met Lilian naar dezelfde Biatlon Alpen-cup wedstrijden (Obertilliach, Langdorf en Pokljuka). Mijn school in Waddinxveen ver-leent weer alle medewerking om dit mogelijk te maken. Mijn eerste klein kaliber seizoen is echt geslaagd als ik een limiet haal bij de biatlon om aan grote evenementen als een EK of een JeugdWK mee te mogen doen. De 3e en 4e plaatsen op het NK langlauf smaken naar nog veel meer!



DÉ PERFECTE REISVERZEKERING VOOR WINTERSPORTERS



- Uitgebreid basispakket
 - Geen eigen risico
- Off-piste skiën / snowboarden is verzekerd
- Kinderen onder de 5 jaar zijn én blijven gratis meeverzekerd tot 27 jaar
 - Snelle schadeafhandeling
- 24-uurs alarmcentrale SOS International
- Diverse aanvullende verzekeringen

DE NSKIV-REISVERZEKERING
IS EEN PRODUCT VAN:



Nederlandse
Ski Vereniging

europese
verzekeringen

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP

WINTERSPORT.NL/REISVERZEKERING



VOORZITTER IN ACTIE

MARCO WIJNHORST, 42 JAAR: Ik ben een echte buitensporter. Ooit ben ik begonnen met het maken van rugzaktrektochten. Na enkele jaren heb ik kennis gemaakt met de klisport en nog wat later met wildwaterkajakken. Door het wildwaterkajakken raakten andere sporten nogal op de achtergrond, maar uiteindelijk begon ik toch wat te missen. Hierna kwam het langlaufen om de hoek kijken.



LANGLAUFACHTERGROND

In mijn buitensportomzwervingen had ik eind jaren '90 al eens meegedaan aan langlauftrektocht in het Tsjechische Reuzengebergte. Ik heb daar toen erg van genoten, al had ik geen enkele ervaring. Het eerste wat ik daarna wilde leren was afdalen op latten, want dat leek natuurlijk nergens op. De keus viel op telemarken en dat heb ik in enkele wintersportseizoenen aangeleerd.

Na enkele rustige jaren voor wat betreft winteractiviteiten wilde ik rond mijn veertigste toch weer iets gaan doen met langlaufen. Maar dan wel beter voorbereid! Toevallig kende ik een vereniging bij ons in de buurt. Ik kwam terecht bij RW Rottemeren en maakte kennis met de rolskisport. Waarom ik dit een leuke sport vind? Daar heb ik nooit echt

over nagedacht, maar ik denk dat 't komt omdat je met langlaufen en rolskiën met je hele lichaam bezig bent, de beweging goed voelt en je leuke tochten kunt maken. Inmiddels train ik al enkele jaren voor langlaufen en rolskiën bij RW Rottemeren. In de weekenden ga ik zoveel mogelijk met de verschillende groepen mee. Verder probeer ik individueel nog wat rolskitraining te doen.

JE ROL BIJ DE VERENIGING

Ik ben dus pas sinds enkele jaren actief bij RW Rottemeren. Persoonlijk ben ik van mening dat een vereniging alleen kan bestaan als er voldoende betrokken vrijwilligers aanwezig zijn. Met dit in gedachte ben ik al vrij snel betrokken geraakt bij vrijwilligerstaken. RW Rottemeren had echter nog >

> een uitdaging en dat was dat de vereniging al enkele jaren niet meer over een voorzitter beschikte. Het niet hebben van een volledig dagelijks bestuur werd merkbaar en iedereen voelde dat het nu toch echt tijd was dat een nieuwe voorzitter gevonden zou worden. Toen mij dit werd gevraagd heb ik uiteindelijk ja gezegd tegen deze functie.

Wij zijn een kleine vereniging met ongeveer 80 leden. We bieden meerdere Noordse sporten waarvan de zomerbiatlon (bijna) uniek is in Nederland. Dat laatste geldt ook voor de locatie waar wij gevestigd zijn. Het Nationaal Noords Centrum (NNC) is een schitterende trainingslocatie (inclusief schietbaan) die in een prachtig gebied ligt. Ieder weekend wordt bij ons getraind voor biatlon, rolskiën en Nordic Walking. We bieden verschillende cursussen aan voor het rolskiën. Op woensdagavond wordt ook voor de biatlon getraind. Eén van de zaken waar we aan moeten werken is de dynamiek en een bijpassende uitstraling van de vereniging. Hiervoor is allereerst een goed lopend clubgebeuren nodig,



waarbij ik direct denk aan voldoende betrokken vrijwilligers. Het doel is zeker dat we hier in de komende paar jaar verder mee komen. Daarvoor zal ook een cultuuromslag nodig zijn en iedereen weet dat dit niet zomaar gaat. Een ander onderdeel waar we de komende jaren aan willen werken is het organiseren van meer evenementen zoals



Noordse sporten bij RW Rottemeren

Rolskiën
Biatlon
Langlaufen
Nordic Walking

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

Cursus? Clinic? Neem contact met ons op

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

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

wedstrijden en tochten. Ook wil RW Rottemeren zich weer meer profileren als een langlaufvereniging.

OPVANG NIEUWE LEDEN

Een nieuw lid is allereerst iemand met belangstelling voor de geboden sportvormen en voor hetgeen de vereniging kan bieden. Door een persoonlijke benadering en een gratis proefles wordt bekeken of de belangstellende verder wil. In dat geval hebben we de zogenaamde opstapcursussen waarbij een aantal lessen wordt gevolgd met gebruikmaking van materiaal, waarbij een lidmaatschap nog niet noodzakelijk is. Gedurende de weken van de opstapcursus maken de leden kennis met de vereniging en de overige leden. Als dit allemaal bevalt, en gelukkig is dit vaak het geval, wordt men lid.

Aandachtspunten zijn wel de opvolging van contactmomenten als de opstapcursus eenmaal is afgerond en de integratie van nieuwe leden in de bestaande groep leden. Er is wel wat inzet nodig voordat een nieuw lid zich helemaal thuis voelt, wat natuurlijk wel de bedoeling is.

SNEEUW IN NEDERLAND

Als het gaat sneeuwen in Nederland zullen we hier direct onze trainingen op aanpassen. Het is immers altijd maar van korte duur.

Verder neemt RW Rottemeren deel aan het initiatief van de NSKiV en andere verenigingen om bij voldoende sneeuw op locatie een NK wedstrijd te organiseren. De plannen hiervoor zijn echter nog in ontwikkeling.

EIGEN PLANNEN VOOR KOMENDE WINTER

Wij gaan graag mee met de Livigno reis van Vasa Sport en wij zullen op het Noords Festival te vinden zijn. Wat de winter verder gaat bieden moet ik nog even aankijken. <



ZOMERBIATLON BIJ RW ROTTEMEREN

Zomerbiatlon is de zomervariant van de welbekende biatlon. De belangrijkste verschillen zijn dat atleten niet op ski's lopen, maar hardlopen en dat niet wordt geschoten met klein kaliber wapens (schietafstand 50m), maar dat wordt geschoten met luchtdrukwapens (schietafstand 10m). De loopafstanden zijn overigens ook aangepast ten opzichte van de winterbiatlon. Voor ieder gemist schot moet een strafonde van 70m worden afgelegd. Er zijn net als in de biatlon zowel staande als liggende schietrondes in een wedstrijd waarbij de doelen bij het liggend schieten aanmerkelijk kleiner zijn dan bij het staand schieten.

Onze biatleten zijn met name jeugdleden, maar ook enkele volwassenen trainen mee en/of doen mee aan de wedstrijden. Voor de wedstrijden zijn we grotendeels aangewezen op een Duitse competitie in Nordrhein-Westfalen, dus hiervoor moeten flinke reisafstanden worden afgelegd.

Jaarlijks is er het NK voor de schietsporten georganiseerd door de KNSA, de bond waaronder de zomerbiatlon valt. Dit evenement dat 'Schietsport Totaal' heet wordt georganiseerd op Papendal en bevat ook het NK zomerbiatlon. RW Rottemeren is hier hofleverancier van atleten die jaarlijks voor flink wat podiumplaatsen zorgen.

Eénmaal per jaar organiseert RW Rottemeren zelf een open biatlon wedstrijd. Hier zijn naast de eigen biatleten, atleten uit Nederland, België en Duitsland actief.

JULIUS VAN MANEN

LANGLAUFACHTERGROND EN ENGADINER

Op mijn negentiende stond ik voor het eerst op de langlaufski's. Mijn vader ging jaarlijks met een groep vrienden naar de Engadiner Skimarathon, een onaantastbare traditie. De eerste keer op de ski's vond ik vreselijk lastig! Daar moet je even doorheen. Na een aantal dagen verder oefenen deed ik de marathon. Ik startte in het achterste veld, de volksläufer met de blauwe hesjes. De start was de eerste keer (maar ook alle volgende keren) een beleving: met twaalfduizend man op Silsersee op achthonderd meter hoogte, in het brede Engadindal met aan weerszijden besneeuwde Alpentoppen. De Zwitsers organiseren die mensenmassa perfect met pendelbussen, verkeersregelaars en vrachtwagens van het leger en slagen er in om ieders spullen op tijd bij de finish te krijgen. Ik kan me van de eerste keer nog goed de drukte herinneren tijdens de marathon met al die mensen om me heen. Ik brak een stok, ging voortdurend onderuit en stond lang te wachten (en uit te rusten) bij de nauwe klimstukken in het parcours. Ik kwam na drie en een half uur over de finish en was uitgeput.

Met de jaren die daarop volgden ging ik elk jaar een stapje vooruit, eerst fysiek door de roeitrainingen, de laatste jaren ook qua techniek. Bij voldoende progressie kom je

via de "qualification" in een beter startvak, met snellere doorstroom bij de nauwere delen en betere sneeuw. Alleen dat al is een goede reden om elk jaar weer te gaan en een motivatie om mijn tijd telkens te verbeteren en mijn gele hesje te houden.

De marathon zelf is qua parcours niet heel spannend; het is veel vlak en rechtdoor. Maar het Engadin is een schitterend dal, waar je behalve het parcours nog een aantal mooie loipes hebt, onder andere bij Pontresina en Val Fex. De marathon is heel goed georganiseerd en de loipes zijn altijd perfect geprepareerd. Bovendien is het voor mij met een aantal vrienden en familieleden een jaarlijks weerzien en daarom niet weg te denken.

VOORBEREIDING

Ik zorg dat ik fit blijf door het wielrennen en hardlopen. Als het een langere periode lukt drie keer per week te sporten, ben ik erg tevreden. Maar het wisselt sterk. Soms zijn er weken wanneer ik niks doe. Ik stel mezelf altijd een concreet doel om voor te trainen: een weekend fietsen met vrienden in de Ardennen, een halve marathon of een langlaufmarathon. In het najaar en de winter loop ik voornamelijk hard, meestal alleen. Wielrennen doe ik in het voorjaar en de zomer, met een grote, vaste groep vrienden, vooral oud-roeiërs. Een enkele keer heb ik iets aan krachttraining gedaan (of op de roeiergometer gezeten) om ook het bovenlijf wat in conditie te krijgen. De week in het Engadin voorafgaand aan de marathon train ik met een Franse vriend die mij technisch verder helpt. Hij skate zelf bij de snelste 200 van de marathon. Ik heb eigenlijk nooit beseft dat je je in Nederland specifiek op het langlaufen kan voorbereiden. Sinds vorig jaar heb ik rolski's die ik vorige winter een aantal keer heb gebruikt. Het is

JULIUS VAN MANEN, 31 JAAR: Ik heb veel verschillende sporten beoefend. Mijn hele jeugd heb ik fanatiek gehockeyd. Duursporten werd van huis uit wel veel gedaan, maar niet in verenigingsverband. Op vakantie gingen de racefietsen altijd mee en er werden met jong en oud dagtochten gereden; altijd voor de lol, maar met voldoende fanatisme. Ik heb in mijn jeugd twee seizoenen bij een ijsclub op de Jaap Edenbaan geschaatst, lange baan en shorttrack. In de winter in Nederland heb ik wel behoorlijk wat geschaatst, maar vooral als er natuurijs was. In mijn studententijd heb ik het duursporten echt ontdekt. Ik heb twee jaar bij Nereus geroeid. Dat deed ik in wedstrijdverband, wat vijf tot zeven keer per week trainen betekende en wedstrijden in binnen- en buitenland. Het roeien was leuk, maar zo intensief en bepalend voor je dagelijks leven, dat ik er na twee jaar mee stopte. Ik heb in die tijd ook het fietsen en hardlopen ontdekt. Tot op de dag van vandaag bepaalt het sportklimaat van de roeivereniging hoe ik met mijn vrienden (ook oud-roeiërs) het wielrennen en hardlopen beleef: fanatiek en in onderlinge competitie, maar vooral voor de lol.



nog zoeken naar echt goede routes vanuit Amsterdam. Fietsen en hardlopen doe ik na werk en in het weekend. En tot afgelopen jaar deed ik alleen de Engadin en daarvoor was ik dan een weekje weg. Dit jaar heb ik dit aangevuld met een kort bezoek aan Reit im Winkl.

NK LANGLAUF IN REIT IM WINKL

Peter Heijnis ken ik al jaren via vrienden van mijn ouders. Vorige zomer heeft hij me overtuigd om een keer mee te gaan naar Reit im Winkl om andere langlauffanaten te ontmoeten.

Ik vond het erg leuke dagen met een bijzonder enthousiaste groep mensen die mijn moeder en mij warm ontvingen. Autopech op de heenweg zorgde ervoor dat het wel een heel kort bezoek werd. Misschien wel te kort: daardoor hebben we niet veel loipes gezien en misten we een groot deel van de rest van het programma.

Ik had vooraf geen idee wat ik kon verwachten van het NK-marathon. Ik was in de eerste ronde heel onrustig en wist niet wie ik moest volgen. In mijn enthousiasme ging ik onderuit in een linke bocht onder aan een afdaling. Daarna kwam ik een groepje terecht dat mij qua snelheid goed lag, maar het was hard werken in de zachte sneeuw en op het technische parcours. In het laatste deel moest ik passen toen er werd versneld. Maar ik was uiteindelijk blij met mijn achtste plaats.

Mijn moeder, Joanna Blaisse, doet ook al jaren mee met de Engadiner. Net als ik doet zij door het jaar heen aan wielrennen, hardlopen en schaatsen. Toen ik zei dat ik naar Reit im Winkl ging, wilde ze graag mee. Ook zij heeft meegedaan met de NK-marathon en prima gepresteerd.

TIPS EN PLANNEN VOOR HET KOMENDE JAAR

Ik heb dit jaar voor het eerst op rolski's gestaan in de voorbereiding en een keer met SLT een training meegedaan. Ik ben van plan meer op de rolski's te trainen een volgende keer.

Afgelopen winter heb ik ook meegedaan aan de Trans' Vercors Nordic, een schitterende loipe van 53 kilometer dwars door National Parc du Vercors, die één keer in het jaar getrokken wordt. Loodzwaar, maar een echte aanrader!

Terugkijkend op het NK-langlauf denk ik dat het beter is om niet al te enthousiast te starten. Dat kost veel energie. Het is beter eerst even de kat uit de boom te kijken en te zien bij wie je kan aansluiten. Ik verwacht in oktober een kindje, dus ik maak vooralsnog helemaal geen plannen voor aankomende winter. Ondanks dat ik deze winter misschien niet in de sneeuw te vinden zal zijn, ben zeker niet van plan te stoppen met het langlaufen. Het is een familietraditie die ik graag in ere houd. <

HOE BEN JIJ EEN LANGLAUFER GEWORDEN?

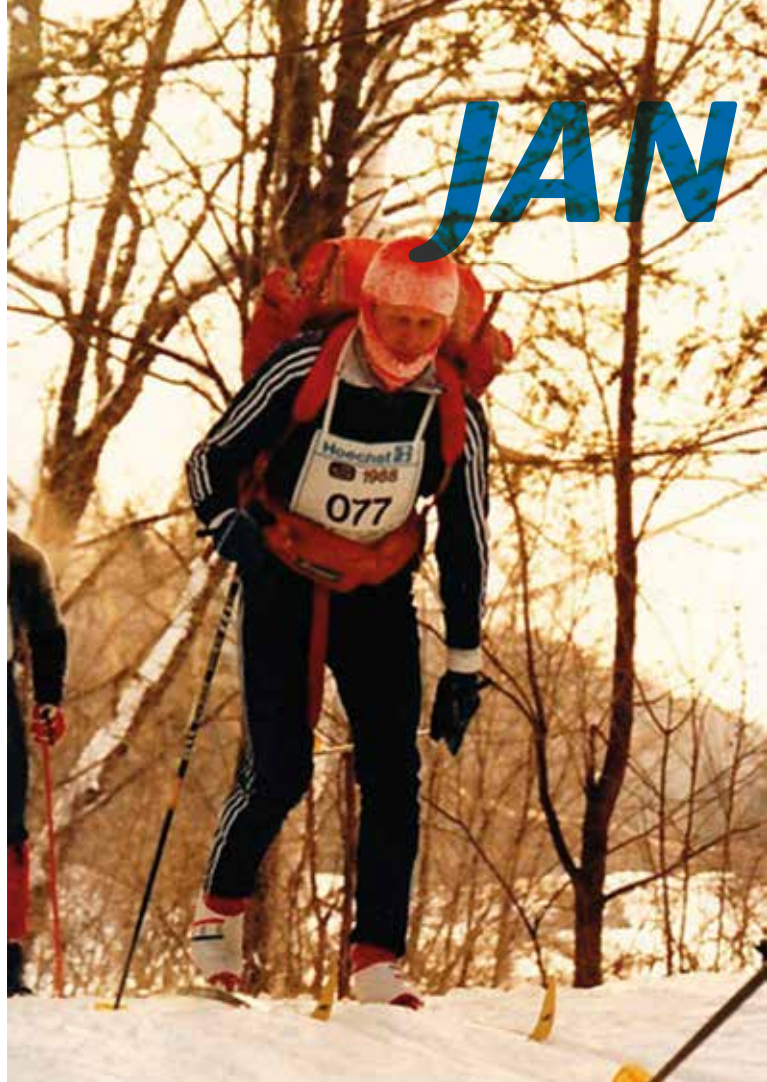
Augustus 1969 kwam ik in Montreal te wonen. Daar begon ik met alpine skiën. Een jaar later werd ik door vrienden overgehaald ook eens het langlaufen te proberen. Die eerste tocht met geleende uitrusting herinner ik mij nog steeds. Ik ben geloof ik nooit meer zo moe geweest als toen. Ik was volledig uitgedroogd, geel van uitputting en doodop van twee uurtjes op de latten. Daarna ging ik steeds meer op langlaufen over. Ik deed het liefst lange dagtochten door veelal ongerepte sneeuw door de bossen over zelf getrokken sporen. Meestal was mijn trouwe labrador mijn enige gezelschap daarbij. De rust, de sneeuw, de koude, de prachtige winterse natuur, het ontdekken van de capaciteiten van je lichaam en geest; ik kon er niet genoeg van krijgen.

WAT WAS JE EERSTE MARATHON ERVARING?

In 1973 nam ik voor het eerst deel aan de Canadian Ski Marathon, een honderd mijl wedstrijd over twee dagen van Montreal naar Ottawa. Per dag deed je vijf stukken van 10 mijl. De eerste keer was ik al trots dat ik in totaal zestig mijl haalde! Een jaar later deed ik de volledige honderd mijl;



goed voor de bronzen “Coureur du Bois” medaille. In 1978, op mijn eerste paar kunststof Fischerski's had ik de gouden medaille op zak. Later zijn we deze wedstrijd ook met het gezin gaan doen, ieder op zijn eigen manier. In 1988 vóór het 's nachts vijftig graden (en je slaapt buiten!) en werd het overdag niet warmer dan min vijftien. In dat jaar haalde ik, lopend met volle bekpakking, de vijfde keer goud. Intussen was ik in het wedstrijdcircuit terecht gekomen. Bij de lokale wedstrijdje kon ik best wel goed meekomen, alhoewel een podiumplaats mij maar sporadisch lukte. Vooral de middenafstanden van vijftig tot vijftig kilometer lagen mij goed. Afhankelijk van werk, gezin en gezondheid deed ik zo'n zes tot elf wedstrijden per winter in die periode.



JAN (-KEES) EISENLOEFFEL, 72 JAAR: Beweeglijk ben ik van heel jong af geweest. Al vroeg kreeg ik de bijnaam “Kwik”. Ik kon namelijk snel rennen en werd regelmatig ingezet als spits in hockey- en voetbalteams. In het begin van mijn HBS tijd werden wij een zeilend gezin. Hoewel er helaas geen gelegenheid was om mijn favoriete sport, de vijf- of tienkamp, uit te oefenen, was het toch een fantastische tijd. Dat sporten al echt in mijn bloed zat bleek toen al omdat ik een fervent schaatsliefhebber was en hard kon fietsen. Wat heel leuk was, was dat ik op mijn gewone fiets vaak de jongens die echte racefietsen hadden er uit fietste bij de ad-hoc rondes achter het Concert Gebouw in Amsterdam-Zuid. Ook droomde ik toen al over alpineskiën. Tijdens mijn studie tijd heb ik geroeid bij Laga. Ik maakte daar twee jaar deel uit van een lichte acht die vanaf de eerste wedstrijd onverslaanbaar was. Maar pas na mijn afstuderen in 1969 en emigratie naar Canada ben ik echt aan duursporten begonnen.

EISENLOEFFEL



In deze tijd was ik ook Racing Chairman van de Viking Ski Club in Morin Heights, de zelf benoemde “cross-country capital” van de Laurentian’s, het gebergte net ten noorden van Montreal, een ideaal landschap voor het langlaufen met zijn heuvels en meren. In 1980 hebben wij het initiatief genomen en de allereerste World Master Championships georganiseerd.

HOE BEN JE IN NEDERLAND BIJ HET LANGLAUFEN BETROKKEN GERAAKT?

In 2012 begon ik er aan te denken om eindelijk eens in Europa te gaan langlaufen. De zoon van een goede ski-vriend uit Ottawa haalde mij over met de Masters World Cup (MWC) 2013 in Asiago mee te doen. In Canada kon ik al vroeg in het seizoen in de sneeuw staan, in Nederland was dat natuurlijk heel anders. Om me goed voor te bereiden op de sneeuw kwam ik bij Stichts Langlauf Team (SLT) terecht. Het was een geweldige verrassing dat er een aantal zeer enthousiaste en goede langlaufers in Nederland zijn! Met hen heb ik een heleboel kilometers op de rolski’s gemaakt, in de wetenschap dat die oude knakkers die meedoen met het MWC heel erg hard gaan.

WAT WAREN JE ERVARINGEN OP DEZE EUROPESE WEDSTRIJDEN?

Met heel veel plezier neem ik nu al twee jaar deel aan het

Noords Festival en de MWC. Het afgelopen seizoen heb ik tevens meegedaan met de Tour de Ramsau en de König Ludwig Lauf.

De Tour de Ramsau omvat drie races: de twee kilometer skating sprint op vrijdagavond, de vijftientig kilometer skating marathon zaterdag en op zondag nog tien kilometer klassiek de Rittisberg op. Een goede gelegenheid om al vroeg in het seizoen wat wedstrijdkilometers te maken. Je moet alleen wel oppassen met die sprint. Ik ben zo hard gegaan dat ik de rest van het seizoen niet meer van mijn “kuchje” af ben gekomen. Het skaten op zaterdag ging prima. De tien kilometer bergop klassiek was een martelgang op ijs waar geen klister of wax tegen opgewassen was.

De König Ludwig Lauf kon ik vol trots afsluiten. Ik werd vijfde van de 42 deelnemers in mijn leeftijdsklasse. Jammer genoeg kreeg ik tijdens de terugreis naar Nederland een netvlies loslating. Het gevolg was dat ik de geplande Vasa Loppet niet kon doen, maar 8 weken later was ik net op tijd hersteld om de skitoer in de Queyras in Frankrijk, te doen.

Op de MWC waar ik in 2013 (Asiago) en 2014 (St. Johann) aan deelnam kom ik, zelfs na een voor mijn doen gedegen training, niet verder dan een gevecht in de achterhoede. Maar dat geeft niet, het gaat toch meer om de ervaring, het plezier van de inspanning, de prachtige loipes, het gejuich van de enthousiaste supporters (ja, met heuse bel, oranje kleding en hoofdtooiel!) en de gezellige maaltijden met de andere Nederlandse deelnemers in het hotel waar wij samen verblijven.

EN, ZIEN WE JE DEZE WINTER WEER OP DE WEDSTRIJDEN?

Ik ben bang van niet. Dit komend seizoen wordt het niks met langlaufen. Ik ben gevallen bij het skeeleren met als gevolg een scheuring in de pezen van mijn linker arm/schouder. Na pillen, therapie en eindelijk foto’s die mijn vermoeden van een partiële cuff scheur bevestigden, denk ik dat een hersteloperatie voor mij het beste is, zeker omdat ik voorlopig nog wel wil blijven langlaufen. Herstel duurt al gauw zes tot acht maanden. Ik heb dat rechts een paar jaar geleden ook gehad na een val van een gletsjer in de Alpen. Na de operatie kan ik in ieder geval uitzien naar het volgende seizoen. Dit laatste klinkt wat treurig maar, al is één arm niet zo goed, ik heb nog altijd benen en kan daarmee fietsen, lopen, skeeleren of schaatsen! Als dit blad gedrukt is, heb ik er al weer een trektocht in Nepal opzitten.

>

> TER INSPIRATIE: EEN LEVEN LANG SPORT HARDLOPEN

Van ongeveer 1972 tot 1982 diverse halve marathons en later een aantal hele marathons waarvan de laatste in twee uur en vijftig minuten. Net voor mijn 40ste kreeg ik serieuze problemen met mijn achillespezen. Ik ben toen overgestapt naar het racefietsen.

FIETSEN

Na een eerste overwinning bij de beginners moest ik licentierijder worden en heb dat in Québec en Ontario gedaan en bij terugkeer naar Nederland in 1992 nog een aantal jaren hier. Vooral in Canada heb ik 's zomers met heel veel plezier tal van koersen gereden; in Montreal ook als deel van een veteranenteam van een bekende fietswinkel. Ook was ik de fietser in een goede triatlon veteranenploeg, de "Internationals", met kanoërs uit Duitsland en Australië, de hardloper uit de VS. In 1992 belandde ik weer in Nederland en na een aantal jaren ben ik mij meer op toerfietsevenementen in Nederland en België gaan toelleggen. Na mijn pensionering ben ik op de fiets van Vladivostok naar Scheveningen gereden (PolioRide 2003) en een paar jaar later van Cairo naar Kaapstad (Tour d'Afrique 2007). Ik fiets nog altijd veel, in de zomer op de racefiets en in de winter op mountainbike en crossfiets. Dit zorgt voor een goede basisconditie en de nodige afwisseling.

SCHAATSEN

Een paar jaar na terugkeer in Nederland ben ik lid geworden van de schaatsvereniging Eemland, en heb daar eindelijk mijn techniek kunnen verbeteren. Ik schaats wekelijks in Utrecht, skeeler in de zomer en rijd bij natuurijs direct de tochten. De laatste keer dat de Elfstedentocht werd verreden heb ik de mooie dag erna vanuit Hindeloopen de Elfstedentocht alleen gereden en jammer genoeg daarmee geen kruisje gekregen.

SKIËN EN LANGLAUFEN

Eveneens na terugkeer in Nederland begon ik aan een andere lang gekoesterde wens, op de ski's met bepakking van hut naar hut trekken. Ik moest daarvoor wel beter leren skiën. Dat deed ik tien jaar zeer intensief. In de winter stond ik van iedere maand wel een week op de ski's.

HEB JE NOG TIPS VOOR DE NEDERLANDSE LANGLAUFRERS?

- Neem lessen en laat een coach af en toe je verrichtingen bezien.
- Bekijk (filmpjes van) goede langlaufers en probeer ze na te doen.

- Evenwicht en "core stability" oefeningen zijn goed om te doen.
- Ga als wedstrijdskiër ook eens op een rustig tempo toeren. Kijk om je heen, zie de prachtige natuur, ga met je rugzak het bos in en slaap eens een nacht buiten. Beleef de natuur, de koude en ervaar tot je verbazing dat het toch heerlijk behaaglijk is om bij een vuurtje in de sneeuw je maaltje te eten en later in je slaapzak te slapen.
- Winnen is helemaal niet zo belangrijk; winnen van degene net achter je is wellicht haalbaar, het skiën zelf geeft je het meeste plezier.
- Naarmate je ouder wordt is rust en een goede dosering belangrijker dan alleen maar hard en veel trainen. Mij helpt dan het trainen met een hartslagmeter, waarbij ik mij voorneem de hartslagfrequentie onder een bepaald getal te houden. Soms is dat is heel moeilijk, bijvoorbeeld bij tegenwind of een hellinkje, of als iemand je voorbij komt.
- Door je techniek te verbeteren kan je ook op oudere leeftijd zorgen dat je je snelheid behoudt.
- Veel rolskiën vanaf de vroege zomer is cruciaal voor redelijke prestaties op de sneeuw. Wees daarbij niet bang om wat later in de voorbereiding de intensiteit te verhogen en er intervallen (liefst bergop) in te gooien. Mits je natuurlijk gewoon gezond bent bevonden door een sportarts. In een wedstrijd of marathon ben je tenslotte ook heel intensief bezig en dan kan je er maar beter aan gewend zijn.

<



PUNTEN PER MARATHON: WAAR KAN JE SCOREN?

Het aantal punten dat je per marathon kan halen is meestal 1.000. Dat zou je halen als je de winnaar bent. Voor de kleinere marathons wordt een percentage van 95% gehanteerd, dus maximaal 950 punten. Er is een aantal marathons waar je, ook als je heel goed presteert, toch wat minder punten haalt. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren omdat er veel deelnemers zijn en de kwaliteit van de deelnemers erg hoog is.

Van de langlaufers die minimaal 3 keer een marathonafstand hebben gelopen staan hieronder de punten. Als er veel punten zijn gescoord ligt dat dus altijd aan een mix van de kwaliteiten van de langlaufer en de marathon waarop de punten behaald zijn (en aan de wax, ski's en andere zaken!). Voor het klassement van de Marathoncup moet je minimaal drie marathons of wedstrijden van 25 km of meer hebben gedaan.

AANTAL STARTS MARATHONS VAN 25 KM EN MEER

Vasaloppet	62	Toblach-Cortina	3
NK Skate	40	Gatineau Loppet	3
Engadiner	21	Aresfjellloppet	2
König Ludwiglauf	21	Austria Cup	2
Transjurassienne	14	Lapponia	2
Tour de Ramsau 25 km	10	Finlandia	1
Ganghofer	8	Helterennet	1
Gsiesertaler	6	Holmenkolmarsjen	1
Ski Trail Tannheim	6	Idre-Särneloppet	1
Birkebeiner	4	Inga-Lami	1
Marcialonga	4	Marathon des Glières	1
World Cup Masters	4	Saami Ski Race	1
Dolomitenlauf	3	Sumavsky	1
Totaal			223

PUNTENKLASSEMENT OP BASIS VAN DE 3 BESTE MARATHONRESULTATEN

MARATHON		PUNTEN	MARATHON	PUNTEN	MARATHON	PUNTEN	
HEREN							
1	Leo Lansbergen	Tour de Ramsau KL	722	König Ludwiglauf KL	761	Masters KL	731
2	Sidney Teeling	Tour de Ramsau SK	713	Masters SK	757	Ganghofer	732
3	Hajé Visser	Tour de Ramsau SK	733	NK SK	664	Austria Cup Final KL	639
4	Jan Eisenlöffel	Tour de Ramsau SK	575	Masters KL	612	König Ludwiglauf	591
5	Albert Cool	Tour de Ramsau SK	657	NK SK	578	Ski Trail SK	520
6	Hans Gallman	Ski Trail KL	545	Ski Trail SK	586	Engadiner SK	567
7	Machiel Ittmann	NK SK	776	Vasaloppet KL	805		
8	Nils Boomsma	Gsiesertaler KL	677	Vasaloppet KL	849		
9	Stephan van Eijk	Transjurassienne KL	618	Vasaloppet Halv KL	276	Vasaloppet KL	597
10	Jan Neelissen	NK SK	719	Vasa Halv KL	727		
DAMES							
1	Anja Verdiesen	NK SK	758	Ski Trail SK	736	Transjurassienne	736
2	Elisabeth van der Steeg	Toblach-Cortina KL	736	Vasa Oppet Sp KL	726	Vasloppet KL	508
3	Susan van Duijl	Vasa Halv KL	904	Vasloppet KL	711		
4	Yvonne Bontekoning	Transjurassienne KL	530	Transjurassienne SK	415	Vasa Halv KL	632
5	Carin Aalbers	Transjurassienne KL	530	Transjurassienne SK	415	Vasa Oppet Sp Kl	605
6	Ann Keetelaars	Ganghofer KL	730	Engadiner SK	524		
7	Lotje Hakker	NK SK	549	Ski Trail SK	566		
8	Joanna Blaise	NK SK	538	Engadiner SK	453		
9	Tonya White	Finlandia SK	477	Engadiner SK	504		
10	Tosca de Wit	NK SK	795				

NEDERLANDSE SKI VERE DE BLIK OP LANGLAUFE

JULLIE ZIJN BEIDEN ZIJN BIJ HET NK IN REIT IM WINKL GEWEEST IN JANUARI 2014. WAT ZIJN JULLIE INDRUKKEN?

Bert: Afgelopen seizoen heb ik de eer gehad om voor de tweede keer bij het Noords Festival aanwezig te mogen zijn. Een fantastisch evenement voor iedere fanatieke langlaufer in Nederland maar ook voor de top langlaufers in Nederland. Bevestigd werd nogmaals dat langlauf geen 'oubollige sport' is maar een zeer uitdagende duursport waarbij je door prachtige natuur komt en je constant aan je techniek kan blijven werken om efficiënter en sneller te worden. Deze week biedt voor ieder niveau een passend programma en de wedstrijd liefhebbers kunnen met drie wedstrijden in deze week zich volledig uitleven.

Bart: Ik kan me aansluiten bij Bert dat het een heel goed en leuk evenement is. Het was voor mij de eerste keer op het Noords Festival en ik werd meteen meegenomen in het enthousiasme en de gemoedelijkheid van de deelnemers en aanwezigen. Het Noords Festival is enerzijds een NK voor de fanatiekelingen, maar is daarnaast een goede en gezellige trainingsweek voor iedereen. Iedere langlaufer, van recreatief tot topniveau, wordt hier bediend. Ook de omgeving van Reit im Winkl was erg mooi en de mensen van het gebied waren zeer vriendelijk en behulpzaam. Omdat er

afgelopen jaar weinig sneeuw lag in het dal was moesten we uitwijken naar de hoger gelegen Hemmersuppenalm. Daar kwamen we terecht in een heel mooi winters landschap en konden we perfect langlaufen.

WAT ZIJN DE ZAKEN WAAR JULLIE JE ACHTER DE SCHERMEN MEE BEZIGHOUDEN?

Bert: Achter de schermen is het voor de diverse wintersportdisciplines altijd een uitdaging om een geschikte locatie te vinden voor een Nederlands kampioenschap. Enerzijds hebben de deelnemers vele wensen, maar anderzijds moet het lokale gebied of de gemeente ook de nodige medewerking en financiële medewerking verlenen om tot een succesvol evenement te komen: leuk voor de deelnemers en goed voor de naamsbekendheid van een gebied of de gemeente. Voor de uitvoering zijn vele vrijwilligers en professionals nodig om alles in goede banen te leiden. Belangrijk is dus dat iedereen vroegtijdig plannings weet en alle neuzen dezelfde kant op wijzen.

Bart: op het Noords Festival zijn verschillende verenigingen aanwezig. Veel van de verenigingen die in Nederland actief zijn op het gebied van de noordse sporten (o.a. langlauf, rolski, biatlon) zien het Noords Festival als een mooie week om samen met clubgenoten te genieten van de

BERT RAAPHORST

Na een sportcarrière in de skisport en een opleiding commerciële sport economie aan de Johan Cruyff University ben ik mijn passie achterna gegaan om in de wintersportbranche te gaan werken. Ik ben begonnen als clubtrainer binnen het alpineskiën en vervolgens als bondstrainer actief geweest voor de jeugd en junioren. Gedurende deze periode ben ik me steeds meer gaan richten op het organiseren van skiwedstrijden en snowboardwedstrijden en alles wat hierbij komt kijken. Reglementen, officials, sponsoring, planning, online uitslagen databases en daadwerkelijke uitvoering. Binnen mijn huidige functie als coördinator wedstrijd zaken is het daarbij een uitdaging om met alle vrijwilligers, verenigingen en langlaufpro's een mooi Nederlands kampioenschap neer te zetten voor de langlaufsport.

BART DE WOLF

Ik ben een fervent wintersporter. Niet op wedstrijdgebied, maar wel elk jaar in de sneeuw. En in elk weekje wintersport zit naast vele afdelingen op de ski's altijd wel een dagje langlauf. Alle wintersportdisciplines spreken mij aan en het is daarom ook zo fijn om voor mijn werk ook met wintersport bezig te zijn. In mijn huidige functie als manager sportontwikkeling houd ik me met name bezig met de ondersteuning van alle honderdveertig aangesloten lidorganisaties: verenigingen, stichtingen, teams en skibanen. Ik ben daarnaast een echte sportliefhebber en heb dan ook niet toevallig hiervoor ook bij een sportbond gewerkt.

NIGING: N!

langlaufsport. In mijn huidige functie heb ik veel contact met verschillende bestuurders, vrijwilligers, trainers en andere betrokkenen van de clubs. Het Noords Festival is bij uitstek een goede gelegenheid om al deze mensen die zo betrokken zijn met de langlaufsport te zien en spreken en te horen hoe het binnen de verenigingen loopt.

HEB JE ZELF OOK GELANGLAUFT IN REIT IM WINKL?

Bert: Dit was voor mij de tweede keer skating en de eerste keer klassiek. Vooral het skaten geeft een geweldig en voldaan gevoel. Zelf sta ik in de wintermaanden wekelijks op de schaats en heb zo ook de nodige tochten gereden. Het skaten op langlaufski's is daar een heerlijke aanvulling op. Daarnaast geeft het lichte gevoel van een langlaufschon en een langlaufski ten opzichte van alpine ski's een enorm gevoel van vrijheid. Het gevoel alsof je als een 'veer' over de sneeuw glijdt.

Bart: Ik ben een paar dagen op het Noords Festival aanwezig geweest. Niet de gehele week en daarom heb ik slechts eenmaal mee kunnen doen aan een langlaufttraining. Het was wel weer een heerlijke ervaring. Niet alleen kregen we in de groep wat tips en tricks mee voor een juiste langlauftechniek, ook hebben we een tocht gemaakt door het mooie gebied.

Wat me iedere keer toch weer opvalt is de fitheid van alle aanwezige langlaufers. Van jong tot oud staat deze week op de langlauflatten en heel veel 40-ers, 50-ers en ouder kunnen met groot gemak lange tochten maken.

VANUIT DE NSKIV: HOE KIJKEN JULLIE AAN TEGEN HET LANGLAUFEN?

Nederland is wintersportland! Dat vinden we en dat is dan ook de titel van ons meerjarenbeleidsplan 2014-2018. Dit plan hebben we samen met onze achterban, waaronder de betrokken langlaufverenigingen, opgesteld en in onze Algemene Vergadering vastgesteld. Hierin geven we onze visie op wintersport: wintersport is een avontuur, stimuleert het gevoel van vrijheid en creëert nieuwe energie. Wintersport is van alle generaties en leeft in Nederland. Nederland is wintersportland. Deze visie uit zich in allerlei activiteiten die op het gebied van de wintersport worden uitgevoerd, waaronder de langlaufsport. Voor het langlaufen varieert het van de

organisatie van het Noords Festival, de ondersteuning die wordt geboden aan de actieve langlaufverenigingen tot aan het plannen van een NK Langlauf in Nederland in het geval er sneeuw valt. Dit evenement in Nederland wordt samen met verenigingen als lokale organisatoren voorbereid, zodat er bij sneeuwval iets leuks kan worden neergezet. Ook organiseert de NSKiV dit najaar weer een langlauftainersopleiding waar aardig wat animo voor is. Op het gebied van topsport is er binnen het huidige beleid gekozen voor maatwerkprogramma's voor de (sub) wereldtoppers en worden deze specifieke sporters op die manier vanuit de NSKiV ondersteund. Voor de noordse sporten geldt dit voor Chardine Sloof.

Langlaufverenigingen kunnen gebruik maken van het Sport-stimuleringsfonds, waarmee ze projecten gefinancierd krijgen ter versterking van hun club en de langlaufsport. De projecten betreffen een zeer uitgebreid palet aan activiteiten: van ondersteuning in de communicatie tot materiaal voor nieuwe activiteiten en van een bijdrage in de kosten voor opleidingen en bijscholingen tot een bijdrage in de aanschaf van een loipetrekker. Ook krijgen clubs ondersteuning in hun promotie door bijvoorbeeld de campagne "Wintersport begint in Nederland", worden bijeenkomsten georganiseerd waarin de clubs met elkaar van gedachten kunnen wisselen en kan expertise van de NSKiV ingezet worden voor verschillende vragen vanuit de clubs.

WAT ZIEN JULLIE ALS DE BELANGRIJKSTE UITDAGING EN OPGAVE VOOR DE LANGLAUFVERENIGINGEN?

De langlaufverenigingen zijn zeer actief en creatief. In een vlak land met weinig tot geen sneeuw is deze creativiteit ook nodig. De uitdaging voor de clubs is om deze creativiteit te behouden en samen met alle actieve vrijwilligers uit de club mee te gaan met de laatste trends en (maatschappelijke) ontwikkelingen. Langlaufen is een goede sport voor lichaam en geest, maar het is een sport waar de meeste Nederlanders niet als eerste aan denken als ze willen gaan sporten en bewegen. Door goed samen te werken met lokale partners en gemeente kunnen de langlaufverenigingen hun unieke plek in de lokale sportwereld behouden.

TOT SLOT: GAAN WE JULLIE NOG TEGENKOMEN OP DE LANGLAUFSKI'S KOMENDE WINTER?

Bert: ja zeker! Hopelijk tijdens een mooi klimmetje in de laatste week van januari in Reit im Winkl.

Bart: Ja, ik ga ook zeker weer op de langlauflatten staan. Niet alleen op mijn eigen wintersportvakantie, maar ik wil graag ook weer in Reit im Winkl aan die leuke en interessante clinics deelnemen.



WAXEN VOOR GE GLIJWAX

De juiste wax kan het verschil maken tussen makkelijk glijden of “stoempen” door de sneeuw. Vooral bij lastige sneeuwomstandigheden kan de juiste wax onder je ski een groot verschil maken. Bij de klassieke stijl is dat voor de afzetwax zelfs nog wat belangrijker, al is de trend naar steeds meer dubbelstok zonder afzet al ingezet. Dit artikel gaat echter over verschillende glijwaxtips die voor het skaten heel belangrijk zijn.

GLIJWAXEN

Vooral de fluorwaxen maken een groot verschil in het glijvermogen van de ski. De standaardregel daarin is dat wanneer de luchtvochtigheid hoog is je meer resultaat zal hebben met fluorwaxen.

In die fluorwaxen zijn ook weer verschillende gradaties. Zo heb je de LF-waxen, de HF-waxen en de speedwaxen.

LF staat voor Low Fluor. Deze waxen hebben een relatief laag aandeel fluor in de wax. HF staat High Fluor en heeft een hoog fluorgehalte in de wax. De speedwaxen bestaan vaak uit 100% fluor.

Fluor zorgt er vooral voor dat de ski waterafstotender wordt en dat de ski minder vuil opneemt bij vuile sneeuw. Wanneer je een druppel op een ski laat vallen die behandeld is met een fluorwax lijkt het wel een kwikbolletje, zo waterafstotend is de ski.

VOCHTIGHEID IN DE SNEEUW

Sneeuwkrystallen kennen verschillende vormen. Daarbij kan de vochtigheid van de sneeuw ook verschillen. De vorm van een kristal kan in een dag veranderen van scherpe (nieuw kristal) naar rondere vormen. Voor de bepaling van de wax speelt ook het vochtgehalte van de sneeuw een belangrijke rol. Elk sneeuwkrystal, ook onder nul, heeft een superdun laagje watermoleculen om zich heen. Boven het vriespunt wordt het gehalte aan vocht in de sneeuw een stuk hoger. Dit water vermengt zich met de sneeuw. Deze toename van vocht in de sneeuw vraagt om een andere structuur van de ski maar ook vaak een andere wax.

Bij bepaling van de wax kijk je eerst naar de luchttemperatuur in de schaduw. Daarnaast meet je ook de temperatuur van de sneeuw. Wanneer de sneeuw 0°C is en de luchttemperatuur ook nog toeneemt dan zal het watergehalte in de sneeuw snel toenemen. Dat betekent een grovere structuur waarbij je veel veel fluor nodig hebt om een snelle ski te krijgen!

Vallende sneeuw zorgt voor de moeilijkste waxomstandigheden met zeer scherpe sneeuwkrystallen. Deze mogen zich niet in de wax boren, dus de wax moet slijtvast zijn en, wanneer de temperatuur stijgt, toch zeer waterafstotend zijn.

KUNSTSNEEUW

Kunstsneeuw komt steeds vaker voor. Dat kan zijn in de hal van Oberhof, de week in december in Livigno of op de biatlonparcoursen in Oberhof of Ruhpolding. Kunst-sneeuw heeft vaak hele scherpe krystallen. Dat komt doordat de krystallen van buiten naar binnen opvriezen en bij lage temperaturen 's nachts kapot vriezen. Hierdoor krijg je scherpe randen aan de krystallen die erg agressief voor de wax zijn. Koude, zeer slijtvaste waxen zijn dan heel belangrijk zoals CH₄, LF₄, HF₄ of Ch₆, LF₆, HF₆ of de nieuwe marathonwax van Swix (aanrader). Ligt de kunstsneeuw al wat langer en is de temperatuur rond 0°C dan zullen deze hoekige kantjes er af smelten en zal de sneeuw meer als gewone sneeuw aanvoelen. Vooral in de sneeuwhal van Oberhof kun je de verschillen heel goed voelen. Er is vaak een deel van het parcours waar de sneeuwkanonnen op gericht staan waar de sneeuw heel stomp is. Als je even niet oplet val je hier bijna over je ski's heen. De andere stukken in de hal glijden vaak wel goed.

WELKE SNEEUW IS OPTIMAAL?

De optimale temperatuur voor de beste glijeigenschappen is tussen de -4°C en de -10°C. Dan hebben ski's de minste wrijving. Bij lagere temperaturen nemen de droogsneeuw-eigenschappen toe; je hebt dan minder een waterlaagje tussen de ski en de sneeuw, wat voor meer wrijving zorgt. Bij hogere temperaturen neemt het aandeel water toe en krijg je een groter zuigefect tussen ski en sneeuw. Dan is de structuur van de ski en de juiste waterafstotende wax heel belangrijk.

TIPS VOOR KOUDE OMSTANDIGHEDEN

Belangrijk voor snelle ski's bij koude omstandigheden is dat het “belag” gehard wordt. Hierdoor kunnen de ijskrystallen niet in het “belag” doordringen. Gebruik daar-

VORDERDEN:

LITERATUUR: GLIDE WAXING
FOR COLD CONDITIONS 2013
NORDIC SKI PREPARATION
RACING - SWIX.

voor LF4 van Swix of LF blauw van Toko bijvoorbeeld. Breng een paar lagen van deze wax aan. Bij koude langzame omstandigheden kun je de wax slijtvaster maken door Toko X-Cold poeder te mengen met de wax van die dag, meestal HF blauw van Toko of HF6 van Swix. Bij koude/"normale" omstandigheden is alleen HF blauw of HF6 voldoende. Bij snelle koude omstandigheden meng je ondanks de kou wanneer je Toko gebruikt een beetje HF geel met HF blauw. De geheime tip van Toko is om bij koude langzame sneeuw HFblauw/X-cold te combineren met Jetstream blauw in een mix van 1:1. Zet het waxijzer op 160°C (heel warm dus gebruik een goed ijzer!). Als je Swix waxen gebruikt dan kun je LF4 combineren met LF3 en daar Cera-F doorheen mengen.

Het warm afschrappen van koude waxen wordt vaak aanbevolen maar is een "no-go". In de jaren 80 is dat idee ontstaan om geen waxdeeltjes in de ogen te krijgen. Het is echter een slecht advies. Het is heel belangrijk om de ski op kamertemperatuur te laten afkoelen. Als de wax daarna er afspringt betekent dat dat de wax onvoldoende is verwarmd en waarschijnlijk ook niet lang genoeg. Er is dan lucht tussen de wax en het "belag" gekomen wat dus niet zorgt voor een goede hechting. Dat resulteert uiteindelijk in een langzame en een niet slijtvaste ski. Als je de ski met voldoende wax, langzaam en op de juiste temperatuur hebt gewaxt dan komt de wax als een laagje stof van de ski.

Speedwaxen als laatste laag zijn bij koude temperaturen ingekurkt veel sneller dan met het waxijzer ingebrand. Je kunt het beste met de rotorkurk de speedwax aanbrengen. Dat gaat het beste door met het ijzer heel snel de wax heel kort te verwarmen zodat deze zich net hecht aan het "belag" en dan met de rotorkurk de ski in te kurken. Dit geldt voor alle skiwaxen bij koude omstandigheden.

De beste borstel om koude harde glij waxen uit te borstelen is de paardenharen borstel, deze heeft stijve haren met een fijne structuur. Zelf vind ik de varkensharenborstel nog wat fijner omdat deze nog wat stevigere haren heeft. Gebruik de nylon borstel voor de poeders zoals Jetstream en Cera-F (nylon borstel met fijne haren/zoals de blauwharige borstel van Swix).

ALGEMENE WAXTIPS

Vanaf een temperatuur van -10°C gaan de speedwaxen een steeds grotere rol spelen, vooral bij een hoge luchtvochtigheid van 70% of hoger. Dan zijn de Cera-F waxen, de Jetstreams en de HVC-wax van Swix optimaal. Belangrijk is om dit wel te testen.

De opbouw van de wax bij een ski gaat van weinig fluor

naar veel fluor. Afhankelijk van de afstand die je gaat skiën in de wedstrijd en hoe agressief de sneeuw is, gebruik je meer of minder lagen.

Voor een lange wedstrijd gebruik je eerst een slijtvaste laag, bijvoorbeeld de marathonwax van Swix, LF4 Swix of LF blauw van Toko. Daaroverheen een HF-wax in het juiste temperatuurbereik en dan Cera-F of Jetstream van Toko. Deze brand je in met een strijkbout. Daaroverheen kun je nog een laag HVC (heel snel bij verse sneeuw) of Helx van Toko spuiten. Dit geeft nog net dat stukje extra snelheid. De geheime tip van het NK in Reit im Winkl in 2014. Bij kortere afstanden is een laag HF met een speedwax voldoende.

Een andere nuttige tip is om het "belag" regelmatig schoon te maken met glijwaxcleaner van Swix. Deze reinigt de ski optimaal en zorgt ervoor dat de ski niet te veel uitdroogt zoals bij normale wax-entferner. De ski zuigt daarna de wax weer optimaal op en zo heb je weer een hele snelle ski. Daarnaast zorgen de speedwaxen dat het "belag" sneller oxideert als deze niet schoon gemaakt worden. Ook na een wedstrijd is het dus van belang de ski goed schoon te maken.

Bij warme omstandigheden en veel vocht in de sneeuw is het gunstig om een grovere structuur te zetten. Het is handig als de ski zelf een niet te grove steenslijp heeft en dat je deze kan fine-tunen met je rilapparaat. De laatste tijd zijn er weer een aantal nieuwe rilapparaten op de markt gekomen, ook met gekruiste structuren. Zo is de To423 nu een erg handig rilapparaat met veel verschillende mogelijkheden. Voor klassiek worden vooral de lineaire structuren gebruikt en bij skate de gekruiste structuren of de links- of rechtsdraaiende structuren.

Zoals je al in dit artikel kunt lezen is er ongelooflijk veel te vertellen over waxen! Er is niet één zaligmakende methode, ieder zal zijn visie hebben over wat het snelste is of het beste. Maar doe je voordeel met deze tips! <

Machiel Ittmann



TONYA'S SKI HIST

TONYA JO HANSON WHITE, 52 JAAR

LANGLAUFACHTERGROND

Net als zoveel Amerikanen komt mijn familie oorspronkelijk uit verschillende Noord-Europese landen. Mijn vader liet mij het skiën ontdekken. Ik ging skiën toen ik zes jaar was, en ik vond het geweldig! Ik deed mee aan reuze-slalom wedstrijden. Als tiener en op de universiteit volgden de Citizen "super-G" wedstrijden. Mijn eerste paar langlaufski's kocht ik toen ik 17 was, van het geld dat ik verdiend had in een ijssalon. Ik ging 's avonds wel trainen op de langlauf-/golfbaan naast mijn huis, maar eigenlijk kwam langlaufen op de tweede plaats; ik ging liever skiën.

LANGLAUFEN IN UTAH

Dat ik later zo dol werd op langlaufen kwam vooral door de kinderen. Als je gaat skiën ben je de hele dag weg. In één of twee uurtjes langlaufen kan je evenveel plezier hebben. Ik stond 's winters in het weekend terwijl iedereen nog sliep, heel vroeg op en reed dan met de auto naar de Mill Creek Canyon net buiten Salt Lake City. 's Winters was die weg na 5 mijl gesloten. De laatste 4,5 mijl lagen er loipes. Het parcours bestond uit een klim heen en een afdaling terug. Ik had mezelf ten doel gesteld om binnen het uur die afstand van 4,5 mijl en die klim van 1800 voet af te leggen. Het is me nooit gelukt: mijn beste tijd was 62 minuten. Het was 50 minuten omhoog en 12 minuten afdalen... Eén keer kwam ik na 1,5 mijl langs de Elbow Fork en ik herinner me mijn euforie over die prachtige sneeuw en diep blauwe hemel. Een paradijs! Een andere keer kwam ik net de bocht om toen ik op vijf meter van de loipe een eland zag staan. Ik was in mijn eentje! Ik keek hem aan en zei hem zachtjes en verlegen "hoi". Hij keek naar mij toen ik hem snel voorbij gleed op mijn ski's. Daarna begon ik te trillen. Ik was heel blij dat hij niet in de loipe had gestaan.

In Salt Lake City was ik lid geworden van The Utah Nordic Association (TUNA) en heb daar kennis gemaakt met het fenomeen "loppet". Ik ging meedoen aan verschillende "loppets" in de omgeving. Ik heb meegedaan aan de Yellowstone Rendezvous in West Yellowstone - Montana en aan de Boulder Mountain Tour in Sun Valley - Idaho. Hoewel Utah een fantastische plek was om te skiën én te langlaufen (één keer heb ik zelfs op 4 juli gelanglafd in Little Cottonwood Canyon), had de langlaufvereniging TUNA maar 140 leden.

LANGLAUFEN IN MINNESOTA

Later gingen we in Minnesota wonen. Minnesota kende meerdere langlaufverenigingen. Ik ben lid geworden van de

North Stars, met 1200 leden. Langlaufen was een populaire sport, ook bij school- en universiteitsteams. Voor mij was het maar 200 meter lopen naar een golfbaan waar klassieke en skating loipes getrokken waren. In Minnesota en het aangrenzende Wisconsin waren veel langlaufmarathons waar ik steeds vaker aan ging meedoen. Daarnaast heb ik in 2008 samen met de North Stars de Noorse Birkebeiner gedaan en de Transjurassienne.

TELEMARKEN

Dankzij mijn kinderen ging ik ook telemarken. Mijn middelste zoon, Andreas, was viervoudig junior Olympisch kampioen freestyle skiën. Ik moest hem vaak naar de trainingen brengen op verschillende locaties in de buurt van de Twin Cities. Er zijn geen bergen in de Twin Cities, alleen heuvels van 200 meter. Omdat ik daar niet kon langlaufen, ging ik skiën. Maar skiën van een helling van 200 meter hoog is een beetje saai! Ik wilde iets uitdagends en in 2006 heb ik voor 50 dollar een paar telemarkski's gekocht. Aan het eind van dat seizoen, na veel vallen en opstaan, kon ik telemarken en kon ik zeggen: "Ski for real, Free your heal!"

LANGLAUFEN NU

Ik geniet nog steeds van langlaufmarathons omdat ik van uitdagingen houd. Halverwege de Zweedse Vasaloppet in 2012 verbaasde het me hoe leuk ik het vond om in de zon te langlaufen, zelfs met klister onder mijn ski's en samen met 18.000 andere langlaufers. Ik zal nooit zo goed worden in langlaufen als in het skiën, maar als ik ga langlaufen, race ik alleen tegen mezelf en heb ik veel plezier.

AFGELOPEN WINTER

Mijn motto is: "Als de sneeuw niet naar jou komt, moet je zelf naar de sneeuw gaan." Afgelopen seizoen had ik me ingeschreven voor de Sgambeda (klassiek en skate), Jizerska Padesatka (klassiek) en de Skadi Loppet (klassiek en skate). Ik had begin december eerst een week met Vasa getraind in Livigno en ben daarna nog een week gebleven om aan de Sgambeda mee te doen. Er was gelukkig nét genoeg sneeuw om de La Sgambeda door te laten gaan. Helaas was dat niet zo voor de Jizerska en Skadiloppet. Omdat ik afgelopen maart uitgenodigd was presentaties te geven in München en Zürich, ging ik kijken of er rond die tijd een langlaufmarathon in de buurt was. Gelukkig bleek de Engadiner drie dagen na mijn praatje in Zürich te zijn. Ik ben toen weer Livigno gegaan. In hotel Sporting is het eten erg lekker. Je wordt er ontvangen met vriendelijke Italiaanse gastvrijheid. Op de dag voor de Engadiner ging ik met de bus en trein naar 'S Chanf en daar overnachtte



ik met andere mensen in een grote kamer. 'S Chanf ligt precies aan het eindpunt van de marathonloipe, dus dat was heel handig!

Ik ben ook drie dagen naar Finland geweest voor de Finlandia Hiitto. Ik had de Birkebeiner en de Vasaloppet al gedaan, dus het leek mij goed om ook de Finlandia Hiitto te doen. In Finland lag er ook niet genoeg sneeuw. De marathon werd ingekort van 50 naar 32 km en de condities waren duidelijk klister. Die zaterdag, na de marathon, keek ik in het hotel met veel Finnen naar de olympische ijshockeywedstrijd VS tegen Finland, die de VS verloren. De Finnen waren echt blij. De volgende dag keek ik met diezelfde Finnen naar de 50 km Olympische skate wedstrijd. Heel leuk om de hele wedstrijd te bekijken met mensen die ook van langlaufen houden. Dat zouden we soms als langlaufvereniging ook moeten doen.

TRAINING EN PLANNEN VOOR KOMENDE WINTER

Door de week werk ik veel en train ik dus niet genoeg. Af en toe doe ik een rondje om de Kralingse Plas op mijn rolski's. Het is een rondje van 6 km met verlichting. Soms neem ik mijn telemarkstokken en spring ik tegen een kleine heuvel op. Of ik loop een aantal keer de trap op en af. Ik fiets wel eens een lange afstand, zoals onlangs rond het IJsselmeer. En soms dans ik in mijn eentje in de woonkamer! Niet verder vertellen! Ik zou komende winter heel graag de Marcialonga willen doen!

<



Onze Gastgeber mit Herz zijn te vinden op www.reitimwinkl.de onder 'zoeken en boeken'.

Langlauf- Skating

- 90 km langlaufloipes
- 70 km skating sporen
- tot 10 km loipes met kunstsneeuw
- verlichte loipes rond het stadion

Skiën en snowboarden

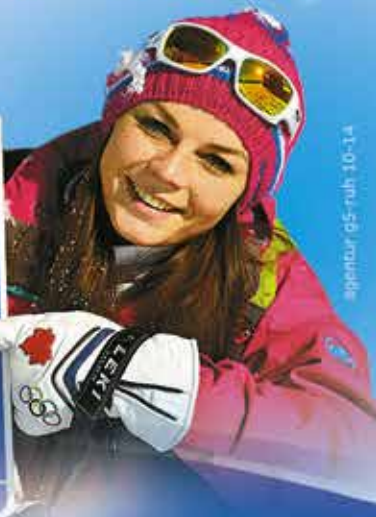
- gondelbaan naar het skigebied
- 42 km pistes met 14 liften
- funpark en 8 skihutten
- skischolen voor jong en oud
- familievriendelijk skigebied
- 20 afdalingen, langste afdaling in Duitsland is 9 km

Winterwandelen

- 50 km winterwandelpaden
- 1e Premium wandelpad
- sneeuwschoenwandelpaden
- 2 hooggelegen wandelgebieden
- wandelingen met gidsen

grenzeloos skiplezier

in Beieren - Tirol - Salzburg



www.reitimwinkl.de

Info Tel. +49 (0)86 40/8 00 27

ACHTER DE

Florian Weindl geeft leiding aan het Touris-
musverband Reit im Winkl. Vanuit die functie is hij
het aanspreekpunt voor de organisatie van
het Noords Festival. Hij zorgt er voor dat we
parkoersen, tijdwaarneming, Festsaal, wax-
ruimte en dergelijke ter beschikking krijgen.

WARUM IST DAS NOORDS FESTIVAL FÜR REIT IM WINKL INTERESSANT?

Reit im Winkl bietet den Wintersportbegeisterten Holländern ideale Möglichkeiten ob Langlauf, Alpin, Snowboard oder Winterwandern und das alles in einem Ort. Diese Vorteile wollen wir den Spitzensportlern des Noords Festival und somit auch den Meinungsbildnern zeigen.

WAS SAGST DU ZU DIE KOMBINATION WETTKÄMPFE-UNTERRICHT-TOUREN?

Mit dieser Kombination können nicht nur Top-Sportler mitmachen sondern auch ein breites sportliches Publikum, und nebenbei steht der gesellschaftliche Aspekt im Vordergrund.

SIND DIE HOLLÄNDER WILKOMMENE GÄSTE IN REIT IM WINKL UND WARUM?

Wir möchten unseren Gästen Sport und Erholung in Sonne und Schnee bieten, das ist unsere Motivation, da die Holländischen Gäste die meisten Übernachtungen bei ausländischen Gästen ausmachen, zeigt dies anschaulich, dass sie sich bei uns wohlfühlen.

WAS SCHÄTZT DU AN DEN HOLLÄNDERN?

Ich bin von der super Stimmung beim Noords Festival echt begeistert, man merkt dass die Teilnehmer richtig Spass haben und dabei noch sehr gute sportliche Leistungen zeigen. Ich fühle mich zu positiven Menschen hingezogen, und das spürt man bei den Holländern ganz oft. Besonders Beeindruckt hat mich letzten Winter, der Zusammenhalt und der Wille die Meisterschaften auch bei sehr schwieriger Schneelage durchzuführen, alle haben mitgeholfen, auch die Teilnehmer, das alle Wettkämpfe statt finden konnten.

WAS SAGST DU ZU DEM LEVEL DER TEILNEHMER?

Ich zeihe vor allen meinen Hut, und habe sehr grossen Respekt vor den Leistungen aller Teilnehmer!

KANN DAS TEILNEHMERZAHL NOCH WACHSEN?

Das Konzept ist perfekt und ich bin mir sicher dass jedes Jahr mehr Teilnehmer mitmachen werden. Die Vorbereitungen und die Durchführung machen mir sehr viel Freude, da

Reit im Winkl und der WSV eine lange Tradition bei der Durchführung Langlaufveranstaltungen haben.

WAS MACHST DU IM WINTER?

Ich war in der Schüler- und Jugendzeit aktiver Kombinierer und auch International auf Wettkämpfen unterwegs, daher hat der Wintersport für mich und meiner Familie einen hohen Stellenwert. Uns trifft man auf der Piste mal mit Alpinskiern oder dem Snowboard, unsere Leidenschaft sind Freeridetouren. Abseits der Skilifte machen wir Touren mit Schneeschuhen, Tourenski oder mit Langlaufskiern mit Fellen, diese Langlauftour kann ich den sportlichen Teilnehmern des Noords Festival sehr empfehlen. Auf der Loipe bin ich nur noch mit den Skatingski unterwegs.

KANNST DU EINE SPEZIELLE TOUR EMPFEHLEN Z.B. SCHNEESCHUHTOUR VOM HEMMERSUPPENALM HINAUF, ODER...)?

Ein Muss für sportliche Wintersportler ist die Tour von der Hindenburghütte zur Eggenalm und zum Fellhorn dann weiter über eine traumhafte freie Hochfläche ins Skigebiet Winklmoos-Steinplatte. Diese Tour kann mit Tourenski, Langlaufski mit Fellen oder mit Schneeschuhen gegangen werden. Als Highlight dieses Jahr ist die Chiemgau Team Trophy (chiemgau-team-trophy.com), ein Volkslanglauf ohne Zeitnahme, jeder kann nach seinen Tempo ohne Rennhektik laufen, die Strecke und der Landschaftsgenuss ist das Ziel. Die lange Distanz geht über 40 km von Inzell nach Ruhpolding und nach Reit im Winkl. Wie bei großen Volksläufen werden den Teilnehmern Waxservice, Shuttle-service, Verpflegungsstationen, Starterpaket, Urkunde, Pastaparty, angeboten.



LANGE LAUFTRAINING OF KORTE SPRINTTRAINING

In het vorig Marathon Magazine schreef ik al een stukje over de mogelijk gunstige invloed van krachttraining op je langlaufprestaties, dus ook voor de marathon en mogelijk de oudere langlaufer. Dit vanwege de compensatie die gepaard gaat met de afname van spiermassa bij het klimmen van de leeftijd. Traditioneel gezien neemt de training van het uithoudingsvermogen een groot deel in van de trainingsbelasting van de duursporter. Al enige tijd blijkt dat een verlaagde omvang van trainingssuren per week niet een verminderd uithoudingsvermogen laat zien. Dus wees gerust wanneer er sprake is van een drukke week of slecht weer en je niet aan je gehoopte uurtjes sport komt! Top atleten in het langlaufen trainen zo'n zevenhonderd uur per jaar, waarvan ruim dertig procent wordt besteed aan het trainen van kracht/vermogen en snelheid.

Interessant is om te weten hoe men in de huidige trainingsleer aankijkt tegen de factoren die het meest bepalend zijn bij het langlaufen. De onderzoeken richten zich op de toenemende snelheid die skiërs halen en de veranderde techniek. De meeste langlaufers hebben hier wel een beetje beeld van, maar weten misschien niet waar het precies om draait. Het is de bedoeling dat je een race of afstand volbrengt op een zeker percentage van je vermogen. En bij vermogen kan je zowel denken aan aerobisch als anaerobisch vermogen ofwel simpel gezegd uithoudingsvermogen en kracht. Des te hoger het percentage van je totaalvermogen, zowel aerobisch als anaerobisch, dat je aanwendt, des te sneller ben je uitgeput en door de energievoorraad heen. Simpel gezegd bij de gashendel vol open is de tank snel leeg, dus willen we een sterkere motor die we op een lager en dus zuiniger toerental laten draaien.

HOGERE SNELHEID

De huidige vooruitgang in het langlaufen is aan drie zaken te danken, ten eerste betere tracks, ski's, stokken en wax, ten tweede kortere afstanden en ten derde verbetering van het vermogen in het bovenlichaam. Voor ons lijkt nu met name het derde punt van belang, aangezien we gemiddeld voorzien zijn van goed materiaal en we meestal niet trainen voor sprintafstanden. Verbetering van het vermogen in het bovenlichaam zou dan de aanbeveling zijn. De meeste skiërs zijn inmiddels bekend met de ontwikkelingen in de techniek zoals bij de dubbelstok. Deze dynamische stijl gaat gepaard met een hogere snelheid en dus een kortere impacttijd van de dubbelstok en een hogere piekkracht. De duur van de stokinzet is even lang maar je legt de afstand in minder tijd af waardoor je per tijdseenheid meer kracht moet leveren. Bij een betere techniek worden én de stokinzet langer en krachtiger, en de totale versnelling nog groter (zie ook de leestip als je meer wilt weten). Wat betekent dit nu voor ons?

TRAININGSADVIES

Een op de drie trainingen, of een derde deel van een training, kunnen we vervangen door een explosieve training. Dat scheelt tijd en het kan de training afwisselender maken. Kracht ofwel snelheidstraining kunnen we simpel gezegd op een hoop gooien. Voorwaarde is immers dat we met een hogere weerstand trainen. Dit kan door de weerstand bij een gelijk bewegingsritme te verhogen. De andere manier is om met dezelfde weerstand het bewegingsritme



ING?

te verhogen, waardoor de piekkracht en dus de totale arbeid ook toeneemt. Bij zeer sterke atleten kan je ook combinaties maken. Een hogere weerstand met een hoog bewegingstempo (racetempo). Voor ons zou dat betekenen, sprintjes met zware wielen in de rolskies. Of met een lichte weerstand proberen een zo hoog mogelijk bewegingstempo te halen. Het grootste onderscheid ligt in de tijdsduur. De krachttraining duurt vaak maar enkele seconden, terwijl een tempo of snelheidstraining enkele minuten kan duren. Beide trainingen zijn bij uitstek anaeroob. Een hoger aanwendbaar vermogen kan er voor zorgen dat je tijdens de wedstrijd een betere “performance economy” bereikt. Dit betekent dat je op een lager percentage van je totale vermogen kunt skiën. Je zal een verbeterde anaerobe prestatie, een verminderde vermoeidheid en een verhoogde maximale snelheid bereiken.

Het belangrijkste is waarschijnlijk nog het neuromusculaire aspect. Door op hogere snelheden te trainen kan je meer kracht aanwenden en met hogere bewegingssnelheid leren bewegen. Dit is bijvoorbeeld te doen door sprintjes of versnellingen te oefenen, of met een lichtere rolweerstand een hoger bewegingstempo te stimuleren. Daarnaast is het een uitgelezen manier om ook te wennen aan hogere snelheden zoals tijdens afdalingen en bochten. Een groter vermogen in kracht en uithoudingsvermogen in het bovenlichaam kan ook helpen om efficiënter door moeilijke passages in het parcours te komen, met een hogere gemiddelde snelheid. Meerdere onderzoeken gedurende de laatste 10 jaar wijzen hierop. De kleine heuvels of bochtige



stukken op het parcours kan je dan met meer vermogen aanvallen. Hoe verder je op de helling komt voordat je van techniek moet wisselen des te minder krachtspanning je dit kost.

Voor mij lijkt het dan het best om de TRX (<http://www.trxtraining.nl>) weer eens op te hangen, ofwel een crossfit, fitness of kayaktraining te proberen. Beste tip? Zeer regelmatig een tussensprint eruit persen op een hoger bewegingstempo, gewoon om te zien of je het nog kan! Het is aan te raden om in elke training minstens vijf tot tien maal een sprint of een helling te oefenen op race-tempo. <

Jeroen Hilckmann, langlaufer en docent fysiotherapie

LEESTIP

1) These more “dynamic” modifications are mainly characterized by shorter force production times with higher peak forces as well as higher reliance of SSC contributed to higher racing speeds (especially in sprint skiing) – Double poling modifications, more powerful V2, double-push in V2, “jumping” V1, uphill diagonal “running” techniques at high inclines and

use of elastic energy compared to traditional techniques (e.g. Holmberg et al. 2005, Stöggl et al. 2009 & 2010, Lindinger et al. 2009)

2) Pole forces in “modern” (strategy A) and “more traditional” (strategy B) double poling (Holmberg et al. 2005)

3) The maximal skiing speed is shown to be related to sprint skiing performance (e.g. Sandbakk et al. 2010, Stöggl et al. 2007)

4) The relatively short poling times in maximal speed skiing stress the importance of high force development within short period of time (Stöggl & Muller 2009) → Increased emphasis on explosive force training also in XC (langlauf/cross country) skiers?

5) General strength/power abilities do not discriminate elite skiers but the coördination of these capacities within the complex skiing movements

seems to be essential in high skiing speeds (Stöggl et al. 2010 & 2012) → Train the utilization of strength/power to technique!

Holmberg met zijn standaard Noorse trui, klein baardje en relaxte houding is bij een aantal van de langlaufers inmiddels bekend, maar ook Stöggl heeft een indrukwekkende lijst aan publicaties binnen onze sport.

EDWARD JACOBS



EDWARD JACOBS, 52 JAAR: Sportachtergrond: voetbal, hardlopen (mud race, trailrun), kano, rolski, langlauf, cross skate, schaatsen, skeeleren, (zomer)biatlon. Daarnaast heb ik een racefiets en een ATB die ik bij gelegenheid gebruik.

LANGLAUFACHTERGROND

Bijna 30 jaar geleden kon ik helaas niet mee met de vakantiereis van de kanoclub naar Joegoslavië. De anderen gingen wel en legden toen de basis voor het langlaufen. Bij 35 graden kwamen de kanoërs namelijk in een supermarkt langlaufmateriaal tegen voor een wel heel zachte prijs (omgerekend ca € 12,50 per set). De hele kanoclub heeft toen langlaufski's gekocht. De daaropvolgende winters gingen we heel vaak naar de Ardennen. Af en toe kregen we ook instructie. De kanoclub gaat nog steeds iedere winter een week op langlaufvakantie in Tsjechië. Ook het rolskiën kwam op mijn pad. In militaire dienst kreeg ik erg veel last van mijn voeten en kon bijna niet meer hardlopen. Een vriend van me kwam in Eindhoven rolski's tegen. Hij dacht dat rolskiën mij wellicht beter af zou gaan dan hardlopen. Hij heeft die dingen voor me gekocht. Ik heb er jaren op gerold. Toen ik in Wageningen ging wonen ben ik op zoek gegaan naar een vereniging. Ik kwam terecht bij Troll en zodoende ook weer bij het langlaufen.

PLEZIER VAN HET LANGLAUFEN

Het is enerzijds heerlijk om met mijn vrouw of met anderen in stille gebieden relaxed te langlaufen. Anderzijds is het een uitdaging om aan een wedstrijd of tocht mee te doen om net even iets meer uit jezelf te halen. Ik ben niet zo'n hele fanatieke wedstrijdssporter op langlaufgebied. Ik heb twee keer de Transjurassienne (de skate-afstand op klassieke ski's), de Jizerská en de Sauerland marathon gedaan. Daarnaast heb ik een keer de Rajalta Rajalle Hiito gedaan; hier heb ik goede herinneringen aan. Dit is een prachtige tocht waarbij je in zeven dagen vierhonderdveertig kilometer langlauft door Fins Lapland, van de Russische naar de Zweedse grens. Zoals de meeste mensen heb ik heel veel andere prioriteiten, maar komende jaren ga ik echt meer sporten ...

VOORBEREIDING

Concentreren op één sport vind ik moeilijk; er zijn zoveel

dingen leuk. Daardoor zal ik nooit echt goed worden in één sport. Voor mijn belasting en plezier is het beter om divers te trainen. Trainen en meedoen aan wedstrijden doe ik heel graag samen met anderen. Samen sporten is leuk en motiverend. Iedere woensdagavond gaan we cross skaten; het hele jaar door. Donderdagavond is er conditietraining bij Troll. In het weekend doen we mee aan wedstrijden; bij SLT, RW Rottemeren, hardlopen, biatlon, skeeleren, trailrun en sinds dit jaar zelf een keer een cross triatlon. Het is wel lastig om tijd te vinden voor alles. Aan mijn vrouw, kids, familie, vrienden en niet-sport activiteiten wil ik ook voldoende aandacht besteden. Dat viel afgelopen jaren niet mee. Sinds kort heb ik veel meer vrije tijd. Dan gaat dat misschien wel lukken en dat voelt goed.

VERENIGING EN BESTUUR

Toen we 14 jaar geleden verhuisden naar Wageningen wilde ik het rolskiën toch iets serieuzer gaan doen, liefst samen met anderen. Via de gemeentegids ben ik toen bij Troll gekomen voor conditietraining en klassiek rolskiën. We deden niet aan rolski cursussen; tijdens onze tochten werd ik bijgeschaafd. Nu ben ik voorzitter en trainer rolski/cross skate/langlauf. Een aantal jaar geleden wilde de voorzitter stoppen en hij stelde voor dat ik voorzitter zou worden. Ik heb toen maar 'ja' gezegd. Sportvereniging Troll Nordic Sports is zeer divers. We doen rolski, cross skate, langlauf, nordic walking, zomerbiatlon en conditietraining. Het ledenbestand fluctueert sterk, maar is de afgelopen jaren gegroeid van 25 naar 80. De uitbreiding is voornamelijk ontstaan door de nieuwe sporten nordic walking en cross skate. Iedereen kan op zijn eigen niveau sporten en wordt daarin volledig in zijn waarde gelaten. De iets sportievere motiveren elkaar om net een stapje meer te doen. Onze belangrijkste training is de conditietraining; deze is zeer divers en voor ieder niveau geschikt. We hebben een aantal creatieve trainers en leden die de conditietraining en andere activiteiten leuk maken om aan deel te nemen. Ons jaarlijks trainingsweekend in het Sauerland, de



nieuwjaarsreceptietraining en andere activiteiten worden ook heel goed bezocht. Leuk is dat Trollers elkaar ook vinden in andere sporten zoals Pilates, skeelerwedstrijden, cross triatlon en hardloophwedstrijden.

De begeleiding van de nieuwe conditietrainers binnen Troll loopt erg goed. Maruschka en Sjaak geven nu ook training. Het is erg prettig dat we professionals binnen de club hebben die dat serieus oppakken. Ook is vanaf volgend jaar Jeroen onze nieuwe trainer rolski/langlauf. Hij is nu al een gedreven cross skater en trainer. Maurice staat al te trappelen om over 2 jaar mee te doen aan de opleiding rolski/langlauf trainer.

Onze conditietraining doen we bij atletiekvereniging Climax in Ede. Dat klikt erg goed. We gebruiken daar sinds een paar jaar een deel van de accommodatie op donderdagavond. Vaak gebruiken we de faciliteiten ook als uitvalsbasis voor clinics. We zijn nog wel op zoek naar een locatie waar we materiaal kunnen opslaan en een vastere biatlon-opstelling kunnen maken. Alle andere sporten doen we buiten, op de openbare weg. We hebben wel plannen voor rolski- en cross skate trainingen, maar door tijdgebrek komt er weinig van. Daarnaast zijn er groepjes van één tot tien 'man' die ad hoc of periodiek samen sporten; cross skate, rolski, nordic walking tochten, langlaufen.

Nieuwe leden worden opgevangen door de trainers van het onderdeel waarvoor ze aankloppen. Vaak via een cursus cross skate, rolski of nordic walking. We motiveren iedereen om deel te nemen aan de conditietraining en we stimuleren hen om ook andere sporten te doen.

SNEEUW IN NEDERLAND

Afgelopen jaren hebben we op de hei bij Ede sporen getrokken met een jeep of mankracht en een Bert-gemaakte loipetrekker. Toen er in 2103 een klein beetje sneeuw lag, hebben we rond de atletiekbaan in Ede een loipe getrokken door met veel man en schuivers alle sneeuw bij elkaar te schuiven. Dat was een enorme klus, maar we hebben er

veel lol van gehad. Ook hebben we een keer een loipe getrokken op de golfbaan bij Renkum en daarna langlauf clinics gegeven.

Afgelopen jaar hebben we met Ski Vereniging Gelderse Vallei, de Hockeyclub Ede, Natuurcentrum Ede, Sport-service Ede en Troll een draaiboek gemaakt om het langlaufen op de hei uit te breiden en op een dusdanige wijze te organiseren dat alle partijen er iets aan hebben. We hebben toen ook een serieuze loipetrekker aangeschaft. Helaas viel er geen sneeuw.

Komende winter gaan we met een groep van alle verenigingen, Vasa Sport en de NSKiV proberen om het 'NK Langlauf in NL' te organiseren. Dat zijn spannende draaiboeken omdat er in heel korte tijd veel georganiseerd en uitgevoerd moet worden, terwijl degenen die betrokken zijn dan vaak in het buitenland zijn.

UITWISSELING EN GEZAMENLIJKE AGENDA

Afgelopen jaren hebben we met een aantal verenigingen, Vasa Sport en de NSKiV overgelegd om iets gezamenlijks op te zetten en meer informatie uit te wisselen over evenementen, zodat iedereen weet wat er georganiseerd wordt en de evenementen beter gespreid worden over het jaar. Dat begint aardig te lukken. We gebruiken www.nordicsportsagenda.nl hiervoor. Hierop houden we alle evenementen bij. Komend seizoen ga ik proberen om het iets dynamischer te maken.

CROSS SKATE

Het cross skaten is in onze regio, Overijssel en Limburg (relatief) populair. Over de heuvels en onverharde paden kun je prachtig en veilig cross skaten. Een aantal Trollers doet mee aan de cross skate wedstrijden en tochten die af en toe georganiseerd worden. Afgelopen Pasen was er een wedstrijd in Limburg over een prachtig parcours, met 25 cross skaters uit het hele land. De cross skate wedstrijd was onderdeel van een ander evenement, de Peter Rusmanloop. Een aantal jaar geleden is er een NK cross skate (toen nog skike) gehouden. Er worden pogingen gedaan om dat weer van de grond te krijgen; hopelijk lukt het komend seizoen weer!

DE WINTER KOMT ERAAN

Komende winter sta ik vaak in de sneeuw. Een paar dagen Ramsau zodra er sneeuw ligt, het Noords Festival in januari, trainingsweekend van Troll in Sauerland, met mijn gezin naar Levi (Finland), ergens een marathon, hopelijk nog een paar keer op en neer naar Sauerland en de Ardennen, langlaufen op de hei in Ede en ... een NK langlauf in NL? <

Leuk hoor, al die vragen, maar mag ik nu weergaan sporten?



Sportvereniging Troll Nordic Sports

Rolski • Cross skate • Langlauf • Nordic walking • Biatlon • Conditietraining

Regio Wageningen, Ede, Rhenen, Veenendaal

Meer info op www.trollnordicsports.nl



LANGLAUFEN - ROLSKIËN - NORDIC WALKING - NORDIC RUNNING



MARATHON

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	INTERNET-ADRES
12+14-12-2014	La Sgambeda	21kl+42sk	www.lasgambeda.it/
29-12-14	Sylvester LL	15sk	www.sc-obergoms.ch
03-01-15	Erzgebirgs	10+21sk, 21+42kl	www.erzgebirgs-skimarathon.de
9/11-1-2015	Jizerka Padesatka	30sk, 25+50kl	www.jiz50.cz
9/11-1-2015	Ramsauer-Dachstein	30sk, 30kl	www.ramsausport.com
10+11-1-2015	Steinöl Trophy	15+30sk, 15+30kl	www.langlaufen.achensee.info
10+11-1-2015	Bessans	42+21sk, 25kl	www.marathondebessans.com
11-01-15	Pustertaler	28sk, 42kl	www.ski-marathon.com
17-01-15	Thüringer-Skimarathons	45kl	www.thueringer-skimarathons.de
17+18-1-2015	Dolomitenlauf	20+42kl, 25+60 sk	www.dolomiten-sport-lienz.at
18-01-15	Rothenthurmer Volksskilauf	22,5sk	www.volksskilauf.ch/
22-01-15	Lavazelloppet	22kl	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
24+25-1-2015	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14+25kl, 35+55sk	www.tannheimertal.com/winter/highlights/ski-trail.html
24+25-1-2015	Kammlauf	25sk, 25+50kl	www.kammlauf.de
24+25-1-2015	Saalfelden	21+42sk	www.saalfelden-leogang.com
25-01-15	Marcialonga	70+45kl	www.marcialonga.it
31-01-15	Steiralauf	25+50sk, 30kl	www.steiralauf.at
31-01-15	NK lange afstand	25sk	www.noordsfestival.nl of www.vasasport.nl
31-1+1-2-2015	König-Ludwig-Lauf	23+50sk, 23+50kl	www.koenig-ludwig-lauf.com/
01-02-15	Marxa Beret	20+42kl	www.marxaberet.com/
01-02-15	Kandersteg, CH	21sk	www.kandersteg-loipen.ch/deutsch/events.htm
04-02-15	Moonlight classic	20+36kl	www.moonlightmarathon.info
31-1+1-2-2015	Biela Stopa- Weiss Trail	45+25sk, 25kl	www.bielastopakremnica.sk
07-02-15	Schwarzwälder	100+60kl	www.fernskiwanderweg.de
7+8-2-2015	Toblach Cortina	30sk+42kl	www.dobbiacocortina.org
7+8-2-2015	Transjurassienne	25+50kl, 30+54+76sk	www.transjurassienne.com
7+8-2-2015	Engelbrektsloppet	30+60kl	www.engelbrektsloppet.com
7+8-2-2015	Koasalauf	20+30+50sk, 20+30kl	www.koasalauf.at
7+8-2-2015	Tartu	31+63sk+kl	www.tartumaraton.ee
08-02-15	Süerlänner	36kl	www.skiloap.de/html/startseite.html
08-02-15	Einsiedler	21+42sk	www.skimarathon.ch/skimarathon/einsiedler_skimarathon.html
08-02-15	Boehmerwaldlauf	15+30sk	www.boehmerwaldlauf.com
14+15-2-2015	Gatineau	29+53kl+29+53sk	www.gatineauloppet.com
14+15-2-2015	Gsiesertal	30+42sk, 30+42kl	www.valcasies.com
14+15-2-2015	Langschlag	25,5+51sk, 25,5+51kl	www.langlaufmarathon.at
15-02-15	Voralpenmarathon	21+42sk	www.ski-voralpenmarathon.de
21+22-2-2015	Rennsteig	17sk+34kl	www.rennsteig-skilauf.de
21+22-2-2015	Sumavský Skimaraton	22+45kl, 20sk	www.skimaraton.cz
21+22-2-2015	Gommerlauf	21kl, 21+30sk	www.gommerlauf.ch
22-02-15	3 Taler lauf	20sk+30kl	www.langlaufen.achensee.info
28-02-15	Bieg Piastów	25sk, 26+46kl	www.bieg-piastow.pl/angielski/
28-2+1-3-2015	Mara Les Rosses/Ste Croix	10+30sk, 10+30kl	www.ski-mara.ch
28-2+1-3-2015	Ganghofer	20+42sk, 25+50kl	www.seefeld.at
01-03-15	Val Ridanna	25+42sk	www.sv-ridnaun.it
1+8-3-2015	Engadin	21+42sk	www.engadin-skimarathon.ch
08-03-15	Vasaloppet	90kl	www.vasaloppet.se
14-03-15	HelteRennet	26+42kl	www.telemarkhelten.no/Helterennet
14+15-3-2015	Skadi	30sk, 20+42kl	www.skadi-loppet.com
15-03-15	7-Mila	74+40+24kl	www.7-mila.se/
20+21-3-2015	Birkebeiner	54kl	www.birkebeiner.no
21-03-15	Vuokatti Hiihto	60/45/30sk+kl	www.haastaitsesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english/
27-28-2015	Årefjällsloppet	35-75 kl	www.arefjallsloppet.se
28+29-3-2015	ski-24 les Mosses	24uurs	www.ski-24.ch
29-03-15	Tornedalsloppet	23+45kl	www.tornedalsloppet.se/
7/11-4-2015	Lapponia	60/30, 50/25, 80sk/40kl	www.lapponiahiihto.fi
11-04-15	Saami Ski Race	60+90kl, (30+60)kl	www.saamiskirace.com



Neem een kijkje in
onze nieuwe webshop:
www.vasashop.nl
(vanaf 1 oktober 2014 online)



Vasa Sport

De langlaufspecialist van Nederland

Vasa Sport kent u misschien van onze sportieve en avontuurlijke reizen. Hiervan vindt u een compleet overzicht op onze website **www.vasasport.nl**.

Maar naast ons brede assortiment langlaufreizen zijn wij ook uw langlaufspecialist in Nederland. In onze (web)shop is een zeer ruim assortiment aan langlaufbenodigdheden aanwezig, voor zowel de recreant als de wedstrijdsporter.

Naast onze winkel in Cothen hebben we nu ook een echte online langlaufwinkel. Op **www.vasashop.nl** (vanaf 1 oktober 2014 online) kunt u ons volledige aanbod aan langlauf- en andere wintersport-artikelen vinden, naast aanbiedingen, actie's en aankondigingen van workshops.

Zoek op uw gemak de producten uit en vergelijk ze met elkaar, bestel de artikelen, reken veilig af met iDeal en PostNL bezorgt uw bestelling binnen enkele dagen bij u thuis. Maar u blijft uiteraard ook zeer welkom in onze winkel in Cothen.

Gedurende het winterseizoen is onze winkel geopend op woensdag-, vrijdag- en zaterdagmiddag en op woensdagavond. Kijk op **www.vasashop.nl** voor de meest actuele openingstijden en een routebeschrijving.

Bredeweg 9a
3945 PD Cothen
0343 56 39 34
info@vasasport.nl
www.vasasport.nl
www.vasashop.nl

VASA SPORT