

Reizen:  
Noorwegen verkennen  
's zomers en 's winters

Voorbereiding: Nordic  
Gymnastics, langlauf-  
technieken, materiaal

Marathon Cup:  
uitslagen en cijfers



# LANGLAUF MAG. 14

LANGLAUFMAGAZINE #14 - 2023 // HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

## Voorwoord

Wat hebben we toch een fijne groep redactieleden! Vanaf eind februari hebben zij gespeurd naar mooie verhalen en technische tips. Zo kon het gebeuren dat het verhaal van Max Teeling op een hete zomerdag werd geredigeerd. Of dat de avonturen van Rick Hoenderop tijdens een plensbui binnenkwamen. Zeker is dat het langlaufseizoen voor de redactie niet is gestopt. Aaldrik, Dieuwke, Edward, Ineke, Marco en ik zijn heerlijk actief geweest om het LanglaufMAG samen te stellen. En we hebben ervan



genoten. Daarna heeft Erik er een pracht magazine van gemaakt. Dankzij de NSKiV, negen verenigingen én Vasa Sport heb je een blad in handen waar het enthousiasme voor onze sport vanaf spat.

Ja, de langlaufsport is voor veel Nederlanders hún sport! Dat blijkt al uit de lange lijst

namen in het eindklassement van de Marathon Cup. Dit jaar deden er 224 sportievelingen mee aan marathons, wat goed was voor 299 individuele inschrijvingen. Het levert een mooie uitslag van de Marathon Cup op. Zie pagina 25.

En er is meer te lezen: vind nieuwe loipes in Noorwegen of maak er in de zomer een rolskitocht. Misschien overwinter je volgend jaar zelfs in de sneeuw? Altijd geldt: bereid je goed voor op je langlaufvakantie. Werk aan je techniek, word fit met nordic gymnastics en gebruik het juiste materiaal. Deze editie staat vol met tips. Je krijgt vast zin om er een bijzonder langlaufseizoen van te maken. Geniet van de winter!

Do Witteman

### Jouw belevenissen in het LanglaufMAG?

Wij nodigen je van harte uit je belevenissen, foto's, artikelen in te sturen. Liefst voor eind april 2024, zodat we je verhaal kunnen inplannen. Stuur het naar [info@langlauf.nl](mailto:info@langlauf.nl). Of vraag ons te schrijven over een bepaald onderwerp. Doen!



### 5 Marathonseizoen van Rick Hoenderop HET PLAN WAS 12 MARATHONS IN DE SNEEUW

### 8 Even voorstellen Skikring Alkmaar

### 9 Kom bij een club!

### 10 Werken en langlaufen combineren, kan dat?

### 11 Klein en onbekend! De Lavazèloppet



### 12 ROLLEND DOOR NOORWEGEN

## INHOUDSOPGAVE

### 16 'Wat kan ik doen deze zomer?' Training op de cross skates/rolski's



### 20 NORDIC GYMNASTICS Spierversterkende en coördinatieverbeterende oefeningen voor recreatieve nordic sporters



### 25 MARATHON CUP SEIZOEN 2022-2023

### 29 • Noords Festival met Europees Kampioenschap! • Masters in het kwadraat!

### 30 Techniek in het langlaufen, omdat het zo hoort of om efficiënter te zijn?

### 33 • Eerste N2-opleiding Noords van start • HCN wordt Noordsesporten.nl



### 35 TROLLEN IN HET GUDBRANDSDAL Een omvangrijk Noors langlaufgebied in de schijnwerpers

### 38 Jørgen Nordhagen: Wielrenner en/of langlaufer?

### 40 Nieuwe rubriek: Wat was jouw nordic sportmoment van het afgelopen seizoen?

### 43 Max Teeling, van sporter naar serviceman

### 46 De verstelbare binding, hoe moet je die gebruiken?



### 48 IS ER EEN JUISTE TECHNIEK VAN DE KLIMPAS?

### 50 Marathonkalender 2023-2024 Noordse Sporten Kalender



#### COLOFON

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

HOOFDREDACTIE  
Do Witteman

#### REDACTIE

Edward Jacobs, Erik van Leeuwen, Ineke van den Oever, Marco Puik, Dieuwke de Vries, Aaldrik Tiktak, Do Witteman

#### FOTOGRAFIE

Vasa Sport, Bedaf, RW, Langlaufvereniging Gouda, SLT, Skikring Alkmaar, Nordic Sports Deventer, Herman Hof

#### MARATHONCUP

Edward Jacobs

#### ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

#### REDACTIEADRES

[langlaufmagazine@langlauf.nl](mailto:langlaufmagazine@langlauf.nl)



# NSkiV.nl

**Op de website NSkiV.nl vind je alle benodigde informatie voor de wintersportliefhebbers die actief zijn of willen zijn binnen de Nederlandse wintersport.**

**Ben je op zoek naar een wintersportorganisatie bij jou in de buurt of naar een geschikte opleiding tot bijvoorbeeld langlaufleraar? Ook jouw mogelijke topsportcarrière kan beginnen bij een Nederlandse wintersportorganisatie.**

**In alle gevallen helpt NSkiV.nl je op weg om jezelf te ontwikkelen binnen de Nederlandse wintersport.**

Het marathonseizoen van Rick Hoenderop

## HET PLAN WAS 12 MARATHONS IN DE SNEEUW

UITEINDELIJK WERDEN ER 7 VOLBRACHT

*Tekst: Rick Hoenderop en Dieuwke de Vries*

Toen wij hoorden dat Rick Hoenderop van plan was 12(!) marathons te gaan doen kwamen er direct allerlei vragen in ons op. Hoe haal je het in je hoofd om zoveel marathons te willen doen als je bedenkt dat het winterseizoen zo'n 16/17 weekenden omspant? Hoe bereid je je op zoiets voor? En hoe combineer je dat met je werk? Alle reden dus om samen met Rick terug te blikken.

*Wat was de prikkel om jezelf uit te dagen 12 langlaufmarathons te gaan doen afgelopen winter? Zo'n groot aantal betekent nagenoeg elke andere week, soms twee weekenden achter elkaar een marathon. Is er soms een idool die je voor is gegaan?*

De voornaamste reden dat ik afgelopen winter zo veel langlaufmarathons wilde doen, was dat ik in februari 2022 corona had gekregen en daardoor niet aan de Vasaloppet kon deelnemen, mijn hoofddoel voor die winter. Daar baalde ik erg van, maar al snel ging de knop om en begon ik plannen te maken voor het winterseizoen van 2022/2023. Ik nam mezelf voor om er een jaar helemaal voor te gaan en te kijken hoever ik zou komen. Doel: me kwalificeren voor het elite startvak bij de Vasaloppet. Omdat ik niet in



★★★★★ Uitdagend

een team zit moest ik me kwalificeren bij een andere wedstrijd. Daarvoor wilde ik niet op één paard wedden, dus plande ik meerdere wedstrijden. Iets wat me ook zou helpen om beter te worden en me meer wedstrijdhardheid zou geven. Aangezien ik iemand van de extremen ben, koos ik voor wat meer marathons.

*Je hebt natuurlijk het 'geluk' dat je in Oostenrijk woont en bij Vasa Sport werkt als langlaufinstructeur en reisbegeleider, maar dan toch: 'Wat waren je overwegingen bij je keuze van de marathons waar je aan hebt meegedaan?'*

Het moest vooral allemaal passen met het werk dat ik voor Vasa Sport doe. Ik heb helaas niet de mogelijkheden om te leven als een topsporter. Heb geen waxman die alles voor me regelt en kan niet alles maar idealerwijs plannen zoals ik wil. En dan ook nog genoeg tijd hebben om uit te rusten en te trainen. Maar door mijn plannen vroegtijdig te communiceren en af te stemmen met het werk en de reizen die ik voor Vasa Sport moest begeleiden, ging dit het afgelopen seizoen best goed. Hier kreeg ik overigens ook alle ruimte voor van Vasa Sport! De wedstrijden waaraan ik meedeed, waren >



*En aangezien ik iemand van de extremen ben, werden het wat meer marathons.*

> vaak gekoppeld aan een reis die ik ervoor, tijdens of erna begeleidde. En er zaten drie weekenden bij, Tour de Ramsau, Toblach-Cortina en Gsiesertal met zowel een klassieke als een skate marathon. Het was dus 'gewoon' heel goed plannen om alles geregeld te krijgen en zo te kunnen doen.

*Had je een soort plan B, voor als onverhoopt een marathon niet door kon gaan (afgelasting of blessure- en ander leed)? Anders gezegd, wilde je gewoon het aantal halen? Of moesten het de door jouw gekozen marathons zijn en niet anders?*

Nee, een plan B had ik niet. Zoals gezegd was mijn doel starten bij de elite bij de Vasaloppet en daarvoor had ik meerdere wedstrijden gepland, hopende dat het daarmee zou lukken me te kwalificeren. Dat was voor mij het plan B. Als er dan een wedstrijd niet door zou gaan vanwege te weinig sneeuw of door een blessure, nou ja dan was dat maar zo. Daar kan ik tenslotte toch niks aan veranderen. Het aantal langlaufmarathons aan het eind van het seizoen maakte me niet uit, ik wilde vooral plezier hebben, nieuwe dingen zien, beleven, ervaren en daarnaast veel leuke mini-vakanties hebben.

*Eén van de hamvragen is natuurlijk: 'Hoe heb je je voorbereid?'. Hierbij denken we vooral aan je trainingsinspanningen, maar ook aan zoiets als je voeding en mentale voorbereiding.*

Ik denk dat ik best goed ben op het mentale vlak en mezelf heel goed kan voorbereiden op een wedstrijd of inspanning. Dat heeft me zeker geholpen. Wat ik denk ik ook heel goed kan (voor een topsporter eigenlijk te veel) is relativieren. Daardoor kan ik dingen al snel minder/niet belangrijk maken, dat geeft me rust en

daardoor vermijd ik veel stress. Ik vraag mezelf al snel af hoe belangrijk is iets nou daadwerkelijk? Ik kan wel meervoudig Nederlands kampioen worden, maar internationaal stelt dat niks voor. Dus waarom je daar druk over maken, of andersom, daar groter over doen, dan het is?

Een voorbeeld van die mentale weerbaarheid is dat ik anderhalve week voorafgaand aan de Vasaloppet een peesontsteking in mijn schouder had opgelopen en daardoor eigenlijk niet meer fatsoenlijk kracht kon zetten en kon dubbelstokken. Nou net die marathon waar ik al mijn trainingen voor gedaan had! Om hiermee te dealen heb ik het een en ander voor mezelf op papier gezet. Gewoon verschillende scenario's beschreven en ook wat nou het ergste zou zijn wat zou kunnen gebeuren. Hierdoor voelde ik me mentaal heel sterk, en voor mij is die mentale kracht misschien wel belangrijker dan het daadwerkelijk fysieke vermogen.

Uiteraard gaat het niet alleen om mentale kracht, maar moet er ook getraind worden. Wat ik afgelopen jaar, in tegenstelling tot de jaren daarvoor, meer heb gedaan was rolskiën in de zomer. Normaal fietste ik alleen, maar nu wilde ik specifiek trainen zodat ik begin van de winter al het langlaufgevoel zou hebben en niet pas ergens in januari/februari. Al snel merkte en zag ik aan mijn lichaam dat dit zich aan ging passen. Ik begon steeds minder op een fietser te lijken, haha. Ik heb vele uren op de rolski's en langlaufski's gestaan om zo de basis te

leggen voor die vele wedstrijden en de belasting in de winter. Andere jaren ging ik als ik zin had op een blauwe maandag gewoon lekker honderd kilometer langlaufen, maar deze winter waren de wedstrijden mijn voornaamste trainingen. Anders gezegd: trainen zat er deze winter eigenlijk niet in, omdat het herstel van de ene wedstrijd en het reizen naar de volgende wedstrijd die tijd in beslag nam. Ergens wel jammer, want ik vind niets heerlijker dan lekker bezig én buiten te zijn. Om dan op een mooie zonnige dag niet te gaan langlaufen omdat ik moet rusten, reizen of ski's waxen, vind ik eigenlijk zonde. Maar goed, ik had mezelf een doel gesteld en, terugkomend op dat mentale aspect, daar kwam mijn 'ijzere discipline' wel heel goed van pas.

*Natuurlijk lezen we graag aan welke marathons je uiteindelijk mee hebt gedaan en wat je ranking was, maar dat stoppen we wel in een staaitje. Veel interessanter is het leren van je ervaringen. Is er een marathon waar je nooit meer aan mee zou doen en zo ja, waarom?*

Dat heb je mooi verwoord, leren van je ervaringen, zo zie ik dat ook. Ik heb geen marathon waar ik niet meer aan deel zou nemen, iedere marathon heeft wel iets moois.

Waar ik wel van geleerd heb is dat ik dit heel tof vond om te ervaren. Een jaar er zo voor te gaan, er veel voor te laten, te zien waar ik toe in staat ben en veel te investeren in materiaal en techniek. En, omdat ik dit nu allemaal heb meege-

maakt, weet ik dat ik dit volgend jaar niet meer zo wil doen. Ik heb de grenzen van mijn lichaam opgezocht, die ervaring was leerzaam genoeg.

*Is er een marathon die er wat jou betreft bovenuit springt qua organisatie, qua deelnemersveld en qua (natuur)schoonheid?*

Qua grootsheid, bekendheid, organisatie en deelnemersveld is dat voor mij zeker de Vasaloppet. Daar doen de beste langlaufers van de wereld mee, is met 90 km één van de langste en met 16.000 starters, waaronder ca. 350 profs, ook nog eens de gróóteste marathon. Qua natuurschoonheid vind ik Toblach-Cortina (Italië) en La Diagonella (Zwitserland) eigenlijk mooier, omdat je daar echt hoge bergtoppen om je heen hebt en je jezelf heel nietig voelt. Dat is bij de Vasaloppet niet zo, want daar is het landschap veel glooiender.

*En natuurlijk, welke marathon was voor jou het absolute hoogtepunt en waarom?*

Dat was voor mij de Vasaloppet, maar ook wel Toblach-Cortina en de Gastein-Classic.

Bij de Vasaloppet stond ik met een strak startnummer met mijn eigen naam erop in het startvak tussen alle wereldtoppers die ik normaal alleen maar op tv zie! Dat was de ultieme beloning voor het harde werken en alle plannen die daaraan vooraf zijn gegaan. Wat zo'n startnummer betekent weten de kenners wel. En dat ik daar, ondanks een peesontsteking in mijn schouder (de dag ervoor ging ik nog ski's testen met Machiel en kon ik eigenlijk niet dubbelstokken vanwege de pijn), uiteindelijk overall 219<sup>e</sup> werd met een tijd van 4.14 uur was voor mij vooraf ondenkbaar.

Toblach-Cortina was een hele zware wedstrijd met trage sneeuw, waardoor het ieder voor zich werd. Hier kwalificeerde ik me (misschien juist wel daardoor) voor het elite startvak van de Vasaloppet!

En de Gastein-Classic, omdat ik daar in de kopgroep van drie mannen zat met viervoudig Olympisch kampioen Dario Cologna. Daar skiede ik veel op kop met hem achter me aan, heel bijzonder om mee te maken. Uiteindelijk werd ik daar derde en finishte ik 18 seconden achter Dario Cologna (zie foto pagina 6).

*We zien dat je je nog steeds verbetert. Op welk vlak kun je je nog verbeteren en enig idee waar dit eindigt?*

Afgelopen jaar heb ik veel geïnvesteerd in mijn techniek. Veel kijken, voelen, oefenen, proberen, video's opnemen en analyseren. Dat heeft me echt beter gemaakt. Ik merk wel dat ik ten opzichte van de echte toppers en topteams materiaal technisch een achterstand heb. Zo skiede ik met iemand van Team Ragde (Visma Team) in de Marcialonga en die gleed in een afdaling helemaal bij me weg. Hetzelfde had ik bij La Sgambeda in Livigno. Daar zag ik dat ik ten opzichte van de andere elite skiërs om me heen nog wel een slag kan maken, maar als eenling zonder team is dat eigenlijk onbegonnen werk. Dus moet ik soms gewoon een beetje geluk hebben dat ik met mijn ski's en de door mij gekozen wax ook snel ben.

Om eerlijk te zijn hoeft ik me niet per se meer te verbeteren, voor mij ligt de uitdaging er meer in dat ik plezier blijf houden in de dingen die ik doe. Bovendien ben ik ook niet meer de jongste.

*Dus volgend seizoen niet weer? Of heb je stiekem toch nog de ambitie om terecht te*

*komen in een pro-tour team (Visma Classics)?*

Die mogelijkheid had ik wel, ik ben gevraagd voor het Ski-Marathon Team Austria, maar ik merkte dat me dat te veel verplichtingen geeft. Ik wil vrij zijn in de dingen die ik doe zonder dat ik van alles moet. Nog los van het feit dat dit ook erg lastig zou worden met mijn werk voor Vasa Sport, want ik kan niet nog een winter ieder weekend weg zijn.

Dus komend seizoen ga ik zeker niet meer aan zoveel langlaufmarathons meedoen. Hooguit een paar als ik zin heb. Ik heb dit nu mogen ervaren, maar vind het leven veel te mooi om me daar zo eenzijdig weer op te richten. Los daarvan heeft het me ook veel geld gekost aan accommodaties, startgeld, reiskosten, materiaal en lekkere diners met goede wijn. En heb ik me bepaalde dingen moeten onzeggen die maken dat ik het niet waard vind om precies datzelfde nog een keer zo te gaan doen. Dan ga ik liever wat nieuws doen, zoals toerskiën in Alaska. Of, zoals ik het al tegen anderen zei: 'Ik denk dat ik maar een andere hobby ga zoeken'.

#### GEPLANDE WEDSTRIJDEN

- Gastein Classic, 30 km klassiek: 3<sup>e</sup>
- La Sgambeda, 35 km skaten: 1<sup>e</sup> in eigen leeftijdsklasse;
- Tour de Ramsau, een klassieke en een skate marathon werden vanwege sneeuwcondities van januari naar maart verschoven: niet meegedaan
- La Diagonella, 55 km klassiek: 11<sup>e</sup>
- Marcialonga, 70 km klassiek: 181<sup>e</sup>
- Toblach Cortina, skaten vanwege blessure niet meegedaan, 42 km klassiek wel: 14<sup>e</sup>
- Gsiesertal, skaten vanwege blessure niet meegedaan, 42 km klassiek wel: 18<sup>e</sup>
- Vasaloppet, 90 km klassiek: 219<sup>e</sup>
- Ylläs-Levi, 70 km klassiek: niet meegedaan



## Even voorstellen SKIKRING ALKMAAR

Tekst: Jan Knijn, lid Skikring Alkmaar, langlaufer en reisbegeleider.

Skikring Alkmaar is een vereniging van ongeveer 300 leden en bestaat al 47 jaar. Onze leden doen aan alpineskiën en langlaufen, maar ook aan sportief wandelen. Velen combineren deze activiteiten. De oudere leden die niet meer aan deze activiteiten deelnemen, gaan nog wel vaak mee met de door ons georganiseerde jaarlijkse fiets- en wandelmidweek.

Wij zijn een recreatieve vereniging. Naast onze reizen organiseren wij een seizoenopening, een nieuwjaarsbijeenkomst en wekelijks een sportieve wandeling in de Schoorlse duinen van anderhalf uur. Voor het trainen maken we jaarlijks af-

spraken met SnowWorld Amsterdam; voor zowel het skiën als het langlaufen.

### TRAININGEN LANGLAUFEN

Van begin oktober tot half februari (afhankelijk van het tijdstip van onze langlaufreis) trainen we iedere maandagmorgen in de sneeuw. De skiërs trainen daar op vrijdagmorgen. Onze langlauftrainer is Kostadin Sivinov. Hij is voormalig lid van het Bulgaarse selectieteam. De langlauftraining is van kwart over negen tot half elf, waarbij we starten met een warming-up van een kwartier buiten de sneeuwhal. Daarna gaan we de hal in en trainen een uur, met vaak nog enige uitloop. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze zelf hun langlaufuitrusting meebrengen. Helmen (vanaf seizoen 2021-2022 verplicht) worden verstrekt door

SnowWorld Amsterdam. De trainer komt de avond tevoren, nadat de pistebully de pistes geprepareerd heeft. Hij prepareert handmatig loipes, die in de nacht kunnen uitharden. Oefeningen om af te dalen en oefeningen in de vrije stijl doen we op de alpinebaan. Zo komen alle oefeningen aan bod. Het voordeel van trainen op maandagmorgen is dat er meestal ook in de vakanties les kan worden gegeven.

Onze langlaufreizen gaan naar Toblach in Südtirol (Italië). De acht Dolomiti Nordic-Ski gebieden hebben meer dan 1000 km aan loipes en liggen op een hoogte tussen 1100 en 2000 meter. In maart gaat er nog een reis naar Venabu in Noorwegen.

Kijk voor meer informatie over onze vereniging, onze reizen en trainingsmogelijkheden op de website [www.skikringalkmaar.nl](http://www.skikringalkmaar.nl)



## KOM BIJ EEN CLUB!

Verspreid door het land zijn er volop mogelijkheden om je voor te bereiden op je langlaufvakantie. Of je nu een beginner bent of een doorgewinterde langlaufer, je kan altijd tips en training gebruiken. Die krijg je bij een vereniging. Ook bieden die ondersteunende activiteiten aan voor je conditie en om je lichaam fit te krijgen voor jouw doel. Neem les, volg een clinic of sport wekelijks mee. Ervaar de professionaliteit van een club waar samen sporten en gezelligheid hand in hand gaan.



Cartografie: Menno Faber

Naam	www	Wekelijks trainen	Cursussen	Rolskiën	Cross skate	Langlaufen op borstbaan	Langlaufen in sneeuwhal	Langlaufreis in de winter	Trainingsweekends (sneeuw)	Biatlon	Hardlopen	Nordic walking	Sneeuwfiets	Nordic running	Wandelen	Kachtraining	Zandtraining op ski's	Fietesen MTB	Inline skaten	Toertochten	Clinics
1 IL PRIMO, Bergen – <a href="http://www.ilprimo.nl">www.ilprimo.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 SKIKRING ALKMAAR – <a href="http://www.skikringalkmaar.nl">www.skikringalkmaar.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3 SKIVERENIGING 'T GOOI – <a href="http://www.skigooi2.nl">www.skigooi2.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4 ROLSKI EN WINTERSPORTVER. RW ROTTEMEREN – <a href="http://www.rwrottemeren.nl">www.rwrottemeren.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5 LANGLAUFVERENIGING GOUDA – <a href="http://www.langlauf.nl">www.langlauf.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Soest – <a href="http://www.langlaufen.nl">www.langlaufen.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7 VASA SPORT, Cothen – <a href="http://www.vasasport.nl">www.vasasport.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8 GOWITHJO – <a href="http://www.gowithjo.nl">www.gowithjo.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9 LANGLAUFCLUB ZUIDLAREN – <a href="http://http://langlaufclub.nl">http://langlaufclub.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10 NORDIC SPORTS, Deventer – <a href="http://www.nordicsportsdiepenveen.nl">www.nordicsportsdiepenveen.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11 BUITENSPOREN – <a href="http://www.buitensporen.nl">www.buitensporen.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
12 TROLL NORDIC SPORTS, Ede – <a href="http://www.trollnordicsports.nl">www.trollnordicsports.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13 LANGLAUFTEAM DAY KLEVE – <a href="http://www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html">www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
14 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden – <a href="http://www.bedaf.nu">www.bedaf.nu</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
15 NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf – <a href="http://www.nordicsports4all.nl">www.nordicsports4all.nl</a>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●





## WERKEN EN LANGLAUFEN COMBINEREN, KAN DAT?

**Rinske en Alie zijn twee gepassioneerde langlaufers. Zij werkten onlangs op afstand tussen twee langlaufweken met wedstrijden. Wij vroegen naar hun ervaringen.**

### *Hoe kwamen jullie op dit idee?*

Rinske: Het begon allemaal toen we merkten dat er twee weken zaten tussen het Noords Festival en de Marcialonga. We wilden aan allebei meedoen maar wilden niet heen en weer rijden naar huis.

Alie: Dus kwamen we op het idee na het Noords Festival een week vanuit Oostenrijk te werken. Na die week zouden we dan via de Dolomietenlauf richting de Marcialonga gaan. Dat scheelde twee reisdagen en 1800 km rijden. En 's ochtends vroeg of 's avonds konden we langlaufen.

### *Hoe reageerden jullie werkgevers?*

Alie: Voor internationale projecten werk ik al veel virtueel dus wat dat betreft maakt het niet uit waar vandaan ik werk. Zolang het project door draait is het eigenlijk geen probleem. Het enige wat ik nodig heb is een stabiele internetverbinding.

### *Hoe hebben jullie het aangepakt?*

Rinske: We besloten om afzonderlijk accommodaties te regelen, zodat we tijdens het werk niet in dezelfde ruimtes zouden zijn. Dit gaf ons de mogelijkheid om ons te concentreren op onze professionele taken zonder elkaar te veel te sto-

ren. Het was wel jammer dat we elkaar 's avonds niet veel konden spreken, omdat we wat ver van elkaar gehuisvest waren.

### *Is het uitgekapt zoals jullie verwachtten?*

Alie: Absoluut! Tijdens de twee weken die we niet werkten, hebben we volop kunnen genieten van het langlaufen. Tijdens de werkweek was het wat uitdagender maar met een hoofdlampje was het eigenlijk wel mogelijk om bijna elke dag even op de ski's te staan.

Rinske: Het was een uitdaging om de balans te vinden tussen werk en sport, maar het is ons gelukt. De extra uurtjes op de ski's was echt genieten.

### *Welke tochten hebben jullie gedaan?*

Alie: We hebben deelgenomen aan het Noords Festival, de Dolomietenlauf, de Lavazèloppet en de Marcialonga. Vooral de Lavazèloppet was heel mooi met super uitzichten en prima sneeuw. De Marcialonga was veel file lopen met in de dorpjes prutsneeuw maar was zeker de moeite waard.

### *Hoe was het om enkele tochten te doen et een groep clubgenoten?*

Rinske: Het was ontzettend leuk! Voor mij persoonlijk maakt het geen verschil of ik met clubgenoten of andere langlaufers op pad ben. Het voelt als één grote familie. Gezamenlijk op de loipe en in

een huis geeft een gevoel van verbondenheid en dat maakt het naast de fysieke uitdaging nog waardevoller.

### *Volgend jaar weer?*

Rinske: Zeker! Als ik weer twee marathonweken dicht bij elkaar plan, zou ik het zeker opnieuw doen. Werken en langlaufen is een mooie combi. Wel zou ik dan proberen een accommodatie dicht bij een stadion te vinden, zodat ik gemakkelijker even een rondje kan langlaufen.

Alie: Absoluut! We moeten nog wel even een leuke marathon ergens vinden na het Noords festival maar ik heb er alle vertrouwen in dat dat gaat lukken. Het is een prima afwisseling om te midden van de projectstress even naar buiten de sneeuw in te gaan en dan met frisse blik weer verder te werken. Uiteindelijk een echte win-win.



**We boekten afzonderlijk accommodaties om ons te concentreren op onze professionele taken.**

## KLEIN EN ONBEKEND!

Tekst: Anja Verdiesen

**De Vasaloppet is voor velen dé langlaufmarathon. Ook de andere marathons uit de Worldloppet zijn erg populair en zijn vaak ook geweldig om te doen. Afgelopen winter heb ikzelf met heel veel plezier de Marcialonga gedaan. Met 5500 deelnemers aan de 70 km en ook nog eens 450 aan de 45 km een grote marathon.**



### SCHIJNWERPERS OP DE KLEINERE MARATHONS

De donderdag voor dit grote evenement deden we met een groepje Nederlanders ook mee aan de Lavazèloppet, met zo'n 200 deelnemers. Een wereld van verschil, maar ook deze was ontzettend leuk. Dit was zo'n marathon waarvan ik de naam weleens gezien had, maar waar ik eigenlijk nog nooit serieus naar had gekeken.

Daarom zet ik graag de schijnwerpers een keer op de kleinere marathons. Sommigen zijn wel redelijk bekend, zoals de Rennsteig in Oberhof en de Skadilloppet in Bodenmais. Anderen zijn wat onbekender, zoals de Steiralauf of de Tannheimer Skitrail. In dit blad vind je een overzicht van veel marathons met vermelding van hun website. Kijk eens naar de onbekende marathons en er gaat een wereld voor je open! Als je de resultaten van de afgelopen jaren bekijkt zie je gelijk hoeveel deelnemers er waren.

### GEMOEDELIJKE SFEER EN MINDER GEDRANG IN DE LOIPE

Wat maakt die kleinere marathons nou zo leuk? Minder deelnemers, honderden in plaats van duizenden, is een voordeel. Je staat er wat rustiger aan de start. De startvakken zijn kleiner, je hoeft minder lang

te wachten voor je mag starten, de sfeer is vaak gemoedelijker en er is minder gedrang in de loipe. De kans dat er nog goede loipes zijn is ook groter dan wanneer er al duizenden mensen voor je over het spoor zijn gegaan. De afdalingen zijn dan ook nog wat minder glad geskied. De organisatie is veelal in handen van de plaatselijke vereniging. Er zijn geen toppers die prijzengeld krijgen, waardoor de inschrijfkosten ook vaak lager zijn. De organisatie is over het algemeen net zo professioneel en de loipes zijn net zo goed gespoord. Deze langlaufmarathons hebben vaak een lange historie. Meestal weten ze sponsors te vinden waardoor je bij je startnummer nog wel eens een muts, buff of goodiebag krijgt. Het deelnemersveld is gemiddeld wat meer op het niveau waarop ook de gemiddelde Nederlandse langlaufer goed kan meedoen. De verzorging onderweg en na afloop is meestal prima.

### LEUK OM STEEDS WEER EEN NIEUWE MARATHON TE ONTDEKKEN

Maar naast de schaalgrootte is er eigen-

**Kijk eens naar de onbekende marathons en er gaat een wereld voor je open!**



lijk nog iets veel belangrijker. Het is ongelooflijk leuk om steeds weer een nieuwe marathon te ontdekken en ook om naar landen te gaan waar je nog nooit bent geweest om te langlaufen. Het is ook handig om verder te kijken in de marathonkalender als er door de sneeuwomstandigheden marathons zijn afgelast. Dat geeft een mooie gelegenheid om een keer wat nieuws te doen! Ik wens ons allen nog vele mooie langlaufavonturen!

### DE LAVAZÈLOPPET IN LAVAZÈ, TRENINO, ITALIË

Deze marathon wordt al meer dan 40 jaar georganiseerd in Passo Lavazè door de lokale Ski Club Lavazè.

- Lengte: 22 km klassiek
- Wanneer: jaarlijks op de donderdag voor de Marcialonga.
- Waarom meedoen: de perfecte gelegenheid voor een training voor de Marcialonga (zondag 28-01-2024) en/of om te genieten van het prachtige parcours in het hart van de Dolomieten.
- Profiel: het parcours ligt op 1800 meter en gaat behoorlijk op en neer!
- Deelnemers in 2023: 247 deelnemers, de snelste met een tijd van 46.12 minuten en de langzaamste deelnemer 2.38 uur.
- Waar: Passo del Lavazè, SS620, 25, 38030 Varena TN, Italië
- Verzorging: na afloop verzorging met thee, sportdrank, glühwein, bouillon, belegde broodjes en nog wat kleine zoetigheden.
- Deelnemerkosten 2023: € 35,-, in het startpakket een fleecetasje.
- Langlaufgebied: Passo Lavazè. Dit langlaufcentrum heeft 85 km pistes, klassiek en skating, die iedere dag worden onderhouden en talrijke routes, onder andere door de bossen van de hoogvlakte met uitzicht op de bergen van Latemar en de Dolomieten. Er zijn kleedkamers, toiletten, restaurants en er gaat een skibus naar toe.
- Website: Lavazelloppet ([marcialonga.it](http://marcialonga.it))

# ROLLEND DOOR NOORWEGEN



Tekst en foto's: Wesley Jonker en Christel van Essen

**Verhalen van anderen kunnen inspireren tot bijzondere avonturen. Zo besloten Wesley en Christel om vier weken op rolski's door Noorwegen te trekken nadat zij een video zagen van een koppel dat vanuit Nederland naar Zweden was getrokken op rolski's. Na 600 km en bijna 6.300 hoogtemeters in ruim 70 uur al rolskiënd te hebben afgelegd, kijken zij terug op een fantastische reis.**

Voordat wij aan onze reis begonnen hadden wij nog geen ervaring met trektochten op rolski's met bagagekar. Daarom begon ons avontuur met kamperen in Nederland. Hier simuleerden we onze dagen van rolskiën, tent opzetten, eten maken, slapen, tent opruimen en rolskiën naar de volgende camping, zo'n 25 kilometer verderop. Ook hadden we een testweekend bij de VAM-berg om de remmen te testen. Natuurlijk was dit niks vergeleken bij wat ons te wachten zou staan in Noorwegen, maar voldoende om vertrouwd te raken aan het rolskiën met bagagekar.

Met 45 kilo aan bagage en twee rugzakken van ieder 10 kilo, vertrokken we



naar de Holland Norway Lines om de oversteek naar Noorwegen te maken. Vanaf ons startpunt in Kristiansand begon onze reis richting Evje, voor Noorse begrippen een vrij vlak stuk. Toch viel deze eerste tocht ons zwaar. De dichtstbijzijnde camping lag 27 km verderop en aangezien we voornamelijk in bewoond gebied zaten, vermoedden we dat wildkamperen lastig ging worden. Ook kwam in de laatste 5 kilometer de eerste berg in zicht. Het was behoorlijk druk op de weg en de klim zat vol bochten, waardoor de bergwanden het zicht belemmerden. Erg prettig voelden we ons niet. Op zo'n moment denk je nog wel een keer, waar zijn we aan begonnen? Aan het einde van de middag kwamen we desondanks vol trots aan op de camping.

## DE ROUTE

Voordat we in Noorwegen aankwamen, hadden we een globale route gemaakt. Iedere avond, na het opzetten van de tent en het eten, zochten we naar de route en (wild)kampeerplaatsen voor de volgende dag. Meestal bedachten we een route



met meerdere opties om te overnachten, zodat we, mede afhankelijk van hoe we ons voelden, een kortere of langere tocht konden maken. Hiervoor gebruikten we de app OsmAnd en Google Streetview. Toch was het vaak 'daar gaan we heen en dan wordt dit de route', veel keuze is er namelijk niet. We probeerden daarin wel afdalingen met haarspeldbochten te vermijden, maar één keer ontkwamen we daar niet aan. Het mooie aan OsmAnd is dat je hierop de stijgingspercentages kunt zien, zodat je een beetje weet wat je te wachten staat.

## KLIMMEN, DALEN EN REMMEN

Vooraf hadden we geen schema voor rustdagen. Wel zaten er een aantal vaste punten in ons schema, zoals TrollActiv in Evje om daar te gaan raften. Daarom leek dit ons ook een goed moment voor een rustdag. Vanuit Evje verliep de route verder naar Åmli, om na een dag of tien in Fyresdal aan te komen. Hiervoor moesten we wel een serieuze berg over. Na een klim van 10 km en drie uur later,

konden we aan een afdaling van dezelfde afstand beginnen.

Dit was ook de eerste serieuze test voor onze remmen en op wat slijtage na, was er geen vuiltje aan de lucht.

## ONZE ROLSKI-UITRUSTING

De basis van onze uitrusting bestond uit de 'Skike Wahia' met 150 mm luchtbanden en de 'Nordic Cab' als bagagekar. We hadden een rem op onze schoenen en speedreducers op de rolski's. Het remsysteem was van Skike, maar Fisher lijkt ook eenzelfde type schoenrem te verkopen (red. Zie voor meer informatie over rolski-remmen het betreffende artikel in LanglaufMAG 13).

Ook onze kar beschikte over een rem. Deze zat er origineel niet op. Online hadden we twee ouderwetse velgremmen gekocht die we op de wielen gezet hebben. De bediening van beide remmen hebben we vervolgens geleid naar één remhendel die we aan onze rechter

trekstang bevestigd hebben, zodat onze langlaufstokken nooit aan de wegkant omhoog wijzen als we de rem bedienen.

Ondanks dat de velgen niet per se bedoeld zijn om velgremmen te gebruiken, hebben wij hier geen problemen mee gehad. De rem bleek zelfs een stuk effectiever te zijn dan de rem op de cross skates. De kar blijft natuurlijk flink naar voren drukken in de afdalingen. Daarom hielden we tijdens het afdalen onze hand constant lichtjes bij de remhendel.

Wel merkten we tegen het einde van onze tocht dat de remblokjes op onze schoenen aardig versleten waren door alle afdalingen. Daarom hadden we reserve remblokjes meegenomen. Ook de achterbanden ondervonden behoorlijke slijtage. Doordat de rem op één schoen zit konden we de cross skates links en rechts afwisselen, maar na verloop van tijd waren beide achterbanden versleten. We hebben daarom de achterwielen moeten omwisselen met de voorwielen.

## MATERIAALPECH

Na een rustdag in Fyresdal vervolgden we onze reis en kregen we te maken met een dag vol regen. De eerste dag met regen, tot die tijd was het alleen maar zonnig weer geweest. Gelukkig waren we de regen snel vergeten toen we aan het >

> einde van de dag het mooiste plekje van de hele vakantie vonden aan het Vråvatn. Helaas kregen we door die regen de volgende dag wel te maken met wat tegenslag. Door roestvorming was een blokkeerlager vast gaan zitten. Gelukkig waren we dichtbij een dorpje met camping, zodat we daar onze tent konden opzetten. En hoewel we voorbereid waren op materiaalpech en een reservewiel met blokkering bij ons hadden, vertrouwden we de andere wielen ook niet meer helemaal. Gelukkig zat er twee kilometer van de camping een autogarage, daar moest het toch wel lukken om ons materiaal weer in orde te maken? Ja, maar helaas was het al zaterdagavond en was de garage al gesloten. Dus een 'verplichte' rustdag, want natuurlijk gingen ze pas maandag weer open. Hoeveel geluk we hadden, bemerkten we pas maandags, want eigenlijk was de garage dicht vanwege vakantie. Gelukkig was er één medewerker aanwezig die ons zijn gereedschap en alles wat we nodig hadden uitleende.

#### TIPS BIJ NAT WEER

De Skike Wahia blijkt door zijn blokkeerlager gevoelig voor regen en zand. Een goede les die wij hieruit meenemen is om het materiaal goed te verzorgen na regenval. De ski's op hun zijkant leggen is er zo eentje, zodat eventueel vocht eruit kan lopen. En ook regelmatig even draaien van de wielen tijdens het droogproces hoort hierbij. Natte schoenen probeerden we, zodra het weer droog

### Gelukkig waren we de regen snel vergeten toen we het mooiste plekje van de hele vakantie vonden.

was, te laten drogen buiten de tent. In het donker kun je je schoenen beter niet buiten laten staan, dan kunnen dieren ermee vandoor gaan, zoals we hebben gemerkt.

#### ASFALTWEGEN EN GRINDPADEN

Onze route vervolgden we langs de rivier, via Fjågesund naar Lunde en vanaf daar naar Drangedal en Neslandsvatn, en via Gjerstad naar Arendal. Onderweg wisselden asfaltwegen en grindpaden elkaar af. De grindpaden waren zwaarder door de hogere weerstand, zeker met de kar. Ook moest je hier goed uitkijken voor kuilen. Op de asfaltwegen moest je rekening houden met scheuren en gaten. Onze OsmAnd-app hielp hierbij, want deze geeft aan welke ondergrond je kan verwachten. En hoewel dit niet altijd perfect klopte, gaf het toch een redelijke indicatie.

Tijdens de eerste week realiseerden we ons dat we, op stukken waar het vlak was, veel aan het skaten waren. Met een kar van 45 kg is dat best pittig om vol te houden. Toen we eenmaal ook op vlakker terrein gingen diagonalen, konden we het veel beter volhouden. Op zich logisch als je het gaat vergelijken met lange trektochten in de sneeuw. Op die manier haalden we later zelfs afstanden van

boven de 50 km per dag. Als het eenmaal lekker gaat werd het zelfs een uitdaging om net weer wat verder te gaan dan de vorige dagen.

#### TOP-10 NOTERING

Door de grotere afstanden lagen we voor op schema en gunden we onszelf een weekend om uit te rusten in Arendal. Het huisje kon wel wat onderhoud gebruiken, maar dat werd goedge maakt door het fantastische uitzicht vanaf de bank. Verder bestond onze rust uit het onderhouden van een gids verkennen van de mtb-routes in het prachtige Arendal. Hier zagen we ook de eerste Noorse rolskiërs tegen te komen, maar wellicht waren we niet in de juiste gebieden? Waar ons oog toen ook op viel was een Strava-rolskiësegment. Dus voordat we vertrokken richting Kristiansand deden we allebei een aanval op een top-10 notering en dat lukte! Toch leuk om twee Nederlandse namen op een Noors segment te zien staan.

#### LEERMOMENTEN EN REISTIPS

En dan was het na bijna vier weken alweer voorbij. De grote vraag is natuurlijk: 'Is het voor herhaling vatbaar?' Reizen op rolski's met een bagagekar is prima bevallen en dat gaan we ook zeker nog een keer doen. Hoogstwaarschijnlijk zal dit niet door Noorwegen zijn. Op een aantal momenten voelden we ons onveilig en kwetsbaar, doordat er niet altijd een goed overzicht is op de weg. Buiten de steden ontbreken fietspaden, waardoor



je eigenlijk een obstakel wordt voor het autoverkeer. Daarbij is het wegdek ook niet altijd in goede staat. Dan ga je de infrastructuur in Nederland toch een stuk meer waarderen. Dat verklaart waarschijnlijk ook waarom de Noren die we spraken, dit nog nooit hadden gezien.

Qua uitrusting hebben we geleerd om lagervet mee te nemen en niet alleen reservelagers. In het kader van gewichtsbeparing hadden we dit thuisgelaten, maar dit staat volgende keer zeker op de inpaklijst. Zorg daarnaast ook voor voldoende reservemateriaal, zoals reserve

stokken, punten en wielen. Ook erg belangrijk vonden wij het om een blokkeerlager te hebben, zodat je kan diagonalen. Met alleen de skate techniek kwamen wij de bergen niet op.

Vergeet ook zeker de blarenpleisters niet. Door het vele diagonalen kregen we blaren op onze hielen. Verder waren twee lichte stoeltjes erg prettig om gedurende een etappe even te kunnen zitten. Wat wij ook prettig vonden was dat onze tent groot genoeg was om de kar en de rolski's droog neer te zetten.

Onze tip voor de route is om tijdens spits-tijd wegen zonder fietspad te vermijden. Zorg verder dat je erop voorbereid bent om een poos geen mensen of winkels tegen te komen. Zo was voor ons de water2go fles onmisbaar om water uit de natuur te kunnen filteren, zodat je voldoende kan blijven drinken. Houd er met de route ook rekening mee dat in Noorwegen campings eind augustus, begin september alweer sluiten.

Wil je het hele verhaal van Wesley en Christel van dag tot dag nalezen? Kijk dan op <https://findpenguins.com/chrisley>



## DSC Nordic Sports

### De cross skate en rolski vereniging van Oost-Nederland

proeflessen  
basis cursus  
techniek training  
conditie training  
toertochten  
marathon  
langlaufweekend

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

## Sweat & Tee by RC

Resi Claessens

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

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

SWEAT & TEE BY RC

by-rc.nl



# ‘WAT KAN IK DOEN DEZE ZOMER?’

## TRAINING OP DE CROSS SKATES/ROLSKI'S

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport en Edward Jacobs

**Noordse sporters hebben ieder jaar een lange zomer: de hele periode waarin je niet in de sneeuw staat. Velen omarmen dan het rolskiën/cross skaten als sport, om verschillende redenen:**

### De fanatieke marathon skiër

Deze groep ziet rolskiën/cross skaten als voorbereiding op de winter en wisselt cross skaten af met rolskiën klassiek en skate. Daarbij doen ze nog looptrainingen en fietstrainingen. Ze doen in de winter mee aan een marathon; de focus ligt op fitheid in de winter.

### Rolskiën/cross skaten als ondersteunde sport of als alternatieve sport

Dan heb je de groep die het rolskiën/cross skaten als alternatief of als ondersteuning voor hun eigen sport beoefent. Als sport om fit te blijven, doordat ze vanwege blessures hun favoriete sport, bijvoorbeeld hardlopen, niet meer kunnen beoefenen. Hun focus ligt op fitheid het hele jaar door. Rolskiën/cross skaten is een stuk minder blessuregevoelig dan hardlopen en je traint veel spiergroepen.

### Recreatieve skater/rolskiër

Deze laatste groep beoefent het rolskiën/cross skaten, omdat ze het een fijne sport/beweging vinden. Vaak staan ze in de winter ook nog één à twee weken op de langlaufski's. Deze groep doet vooral aan rolskiën/cross skaten om fit te blijven. Maar er is zeker ook een link met het langlaufen, omdat ze in de winter in de sneeuw staan.

### TECHNIEK

Afhankelijk van de doelgroep is er een andere focus op techniek, conditie en kracht. Voor de eerste doelgroep, de marathon

groep, ligt de focus vooral op een goede technische uitvoering, zoals je ook in de sneeuw skiet. Voor hen is variatie in weerstand van belang.

Voor de tweede groep is een goede technische uitvoering minder belangrijk. Voor hen staat genieten van het bewegen voorop. De basistechnieken zijn wel van belang, maar een echte vertaling van de techniek naar de sneeuw is niet noodzakelijk. Het gaat er vooral om dat ze zich vrij voelen op de rolski's/cross skates en dat ze veilig door het verkeer kunnen.

Voor de laatste groep is een juiste techniek weer meer van belang. Zij langlaufen ook in de sneeuw, dus een uitvoering die overeenkomt met de techniek in de sneeuw maakt de transfer naar de sneeuw een stuk makkelijker. Bovendien kan in de zomer de techniek ook nog verbeterd worden. Dit laatste vraagt wel wat feedback van een goede coach. Die kan je wijzen waar je op moet letten om de techniek goed uit te voeren.

### VALKUILEN

Rolskiën/cross skaten helpt niet altijd om de techniek goed uit te voeren. Vaste cross skates waarbij de enkel gefixeerd zit kunnen ervoor zorgen dat je te veel blijft zitten. Klassieke rolski's hebben een blokkering en vooral bij diagonaal kun je een veegtechniek ontwikkelen waarbij je onvoldoende een hupje maakt en ook onvoldoende boven de ski komt. Bij de dubbelstok zie je vaak dat de stand van de benen te breed is en dat daardoor de armen heel breed gehouden worden. Daardoor kan je niet lekker in de stokken vallen. Bij skating rolski's en cross skates zit het gevaar in het niet goed boven de ski komen, in te veel tussen de rolski's in blijven hangen en naar achteren afzetten in plaats van zijwaarts, zeker bij de 1 op 2 techniek.

### TECHNIEK EN MATERIAAL

Om de techniek na te bootsen zoals je die in de sneeuw toepast, is het belangrijk dat je het juiste materiaal hebt. De betere rolski's hebben verschillende soorten wielen met een keuze in de weerstand

van de wielen. De meeste merken hanteleren type 1, type 2 en type 3 wielen waarbij het cijfer de weerstand van het wiel weergeeft. Type 1 is snel en komt overeen met ijzige omstandigheden, type 2 komt overeen met verse sneeuw en type 3 met papsneeuw. Het verschil in de weerstand is aanzienlijk tussen de verschillende wielen. Afhankelijk van de weerstand van de wielen kun je dan ook verschillende trainingen doen. Voor lange extensieve duurtrainingen met een lage hartslag kies je voor type 1 wielen. Je houdt dan toch makkelijk snelheid zonder dat de HF (hartfrequentie) omhoogschiet. Type 2 is voor gemiddelde duurtrainingen waarbij je ook kracht wilt trainen en type 3 is voor weerstandstraining, geschikt voor intervallen waarbij met name kracht een hele grote rol speelt. In zomer en najaar wissel je afhankelijk van de soort training van wielen. Vooral voor skate geldt dat de HF snel de lucht in schiet bij zwaardere weerstand. Is de weerstand te hoog dan is ontspannen skiën zelfs veelal geen optie meer. Het wordt dan of doorbeuken in de 1 op 1 of de klimpas op het vlakke. Voor klassiek geldt dat de HF bij dubbelstok doorgaans wat lager is. Bij een zwaardere weerstand van de wielen wordt de krachtcomponent van de dubbelstok zo hoog dat je meer moet afwisselen naar dubbelstok beenafzet. Dit vraagt uiteindelijk weer meer energie en dus een hogere HF. Afhankelijk van getraindheid en ondergrond (wel/niet schelpenpaden) maak je een keuze in de wielsoort en de intensiteit waarop je de training wilt doen. Met cross skates heb je geen wielkeuze, er is maar één weerstand, maar deze komt qua snelheid aardig overeen met de gemiddelde snelheid die je in de sneeuw hebt. Ook de ondergrond speelt minder een rol. Dus op gravelpaden rollen de wielen niet veel langzamer dan op asfalt. Met welke technieken je kunt rollen wordt bepaald door hoe goed je getraind bent en hoe goed je techniek is. De sterkere rolskiërs kunnen nog veel met de 1 op 2 techniek skiën, ook tijdens langere trainingen, terwijl diegenen met

minder techniek en conditie sneller over moeten gaan naar de 1 op 1 of klimpas.

### VERSCHILLENDE TRAININGSVORMEN

De meesten rolskiërs/cross skaters zullen gewoon tochtjes rollen en tijdens de tocht een beetje variëren in intensiteit. Wil je meer trainen naar de winter toe dan zal een juiste opbouw je conditie zeker een boost geven. Afwisseling is het belangrijkste. In het begin van de voorbereidingsperiode (in de zomer dus) is het zinvol om langere tochten te rollen met een lage intensiteit. Later in de voorbereiding komen daar meer intervaltrainingen bij waarbij kracht en weerstand belangrijk zijn om te trainen.

### MATERIAALTIPS

In LanglaufMAG 12 vind je een prachtig overzicht van rolski's en hoe je ze gebruikt. Blader ook nog even door naar het artikel Trainen in Nederland.

De wielweerstand is ter indicatie. Er is geen standaard wielweerstandindicatie voor alle merken. Marwe gebruikt bijvoorbeeld 0, 6, 7, 8; Swenor gebruikt 1, 2, 3, 4. Een aantal merken heeft naast bovenstaande weerstand-wielen ook race-wielen.

SOORT TRAINING	INTENSITEIT	KEUZE WIELEN
Lange rustige duurtraining	Lage intensiteit (zone 1)	Snelle wielen type 1 of 1 en 2 gecombineerd
Intensieve duurtraining	Middelhoge intensiteit (zone 2)	Middel snelle wielen type 2
Extensieve Intervaltraining	Rond het omslagpunt (zone 3)	Middelsnelle wielen type 2 of 2 en 3 combi
Intensieve intervaltraining	Korte intervallen met langer herstel (zone 4)	Wielen type 3 of 2-3 combi
Krachttraining	Hoge weerstandstraining met lang rust intensiteit (zone 3-4)	Wielen type 3 of 4

Als je wilt meedoen aan een rolskiwedstrijd, denk dan ook aan de diameter van je wielen; op ruwere ondergrond hebben wielen met een grotere diameter minder weerstand. Gebruik op nat wegdek rubber wielen of cross skates, want pu-wielen slippen.

### STOKKEN

Stokken zijn voor een deel bepalend voor je afzet, afhankelijk van de gebruikte techniek.

**Lengte:** Voor wat betreft de lengte van de stok geldt voor FIS-wedstrijden dat deze bij klassiek maximaal 83% van je lichaamslengte mag zijn en bij skate maximaal 100%. Lichaamslengte gemeten

met langlaufschuolen aan. Stoklengte gemeten van de onderkant van de punt tot bovenkant van de strap-aanhechting. Als je traint kun je zelf je stoklengte bepalen, maar als je wilt meedoen aan (FIS-)wedstrijden, train dan vooral met stokken die voldoen aan de FIS-norm.

**Materiaal:** Aluminium is sterk, maar buigt onder je afzet waardoor je wat kracht verliest. Carbon is sterk, stijf, buigt niet, maar breekt sneller. Bij een training gebruik je het best een stevige stok; je wilt onderweg niet met een halve stok komen te staan.

**Handvat:** Kunststof of deels kurk. Wat je prettig vindt. Kurk slijt iets sneller.





# Nederlandse Ski Vereniging

## Wintersport begint in Nederland!



Circa 1 miljoen Nederlanders reizen elk jaar naar de Alpen om te genieten van de sneeuw. De ideale manier om je voor te bereiden op je wintersportvakantie is door te skiën, snowboarden en/of langlaufen bij een wintersportorganisatie in Nederland. Ook kan je je aansluiten bij een SneeuwFit-vereniging om je optimaal voor te bereiden op de wintersport.

In een paar klikken kan jij je cursus of proefles makkelijk boeken via [sneeuwstart.wintersport.nl](http://sneeuwstart.wintersport.nl)!

> **Strap:** Een goede strap bepaalt of je comfortabel kunt afzetten met je stokken. Voor de betere pasvorm gebruik je een strap die om je hele hand zit. Een strap koop je op de maat van je hand; een strap is beperkt verstelbaar. Pas deze met je (zomer)handschoenen aan. Sommige merken hebben een strap die je los kunt klikken van je stok; handig als je onderweg snel iets wilt drinken of je route wilt bekijken op je gps.

**Demper:** In de sneeuw heb je geen last van de klappen die je stokafzet op de ondergrond maakt; op asfalt kan dat anders zijn. Je kunt tussen je handvat en je stok een demper (laten) monteren die de klappen dempt. Een demper is prettig tijdens lange trainingen of als je snel last krijgt van je ellebogen, maar bij een wedstrijd ga je liever zonder, omdat de demper iets van je kracht absorbeert.

**Punt:** Een stokpunt is gemaakt van widia, is zeer sterk en blijft lang scherp. De stokpunt zit gegoten in een kunststof huls. Deze huls moet qua diameter passen op je stok. Punten kunnen op de stok geschoven of geschroefd worden. Een geschoven punt wordt vaak vastgezet met lijm. Een goed passende punt hoeft op een aluminium stok niet gelijmd te worden; zo kun je de punt onderweg vervangen. Op een carbon stok moet een punt wel gelijmd worden. Er bestaan ook reserve punten die je over je afgebroken punt kunt vastzetten. De makkelijkste punten zijn de geschroefde punten; die hebben een basishuls waarop de punt geschroefd wordt. Zo kun je onderweg je punt makkelijk vervangen.

**Punttop:** Een punttop zorgt ervoor dat je punt minder snel vastzit – bijvoorbeeld tussen klinkers – en dat de punt dus minder snel breekt. Een must bij tochten waarbij je op verschillende ondergronden rolt.

**Puntdieptebeperker:** Bij FIS-wedstrijden is het verplicht een puntdieptebeperker te gebruiken. Je kunt deze eventueel zelf maken of een kleine teller op je stokpunt schuiven.

### BALK

De balk van je rolski of cross skate bepaalt wat jij voelt van de ruwheid van de



ondergrond en bepaalt deels de effectiviteit van je afzet.

**Aluminium** is sterk, zwaarder en geeft veel trillingen door op ruwe ondergrond. Dit kan zeer vermoeiend zijn voor je voeten.

**Fiberglas** met hout is een verende balk die de ondergrond absorbeert. Je krijgt een beetje het langlauf klassiek gevoel: de balk veert in bij je afzet en geeft daarna een zetje mee.

**Carbon** is licht, sterk en geeft de ondergrond één-op-één door.

Overigens geldt dat je een balk echt moet proberen. Ga naar een dealer of vereniging, probeer en ervaar wat je prettig vindt.

### BESCHERMING

Draag tijdens je training altijd bescherming, een valpartij zit tenslotte in een klein hoekje en ligt niet altijd aan jou. Helm, kniebeschermers, elleboogbeschermers, handschoenen en een beschermende (zonne) bril. En neem een kleine EHBO-set en bidon met water mee voor het geval de bescherming net niet op de goed plaats zat.

### HET MATERIAALLIJSTJE VOOR ONDERWEG

- Reservewiel
- Reserve punt(en)
- Stok reparatie set (overzetstok, duct tape)
- Gereedschap om wiel en punt te wisselen en stok te repareren
- EHBO-setje
- Jasje
- Snack

### ONDERHOUD

Niks zo vervelend als onderweg stilstaan omdat je materiaal niet meewerkt. On-

derhoud doe je bij voorkeur na je training zodat alles klaarligt voor je volgende training:

Wielen afspoelen (geen hoge druk), zo nodig schoonborstelen, droogmaken en laten drogen met af en toe de wielen ronddraaien. Tip: neem altijd een reservewiel mee (en gereedschap); klassieke rolskiërs nemen een wiel met terugloopblokkering mee. Vooruit, nog een tip: wissel je rolski's of wielen regelmatig van kant, dan slijten ze gelijkmatig.

Schoenen, balk en bindingen schoonspelen, zo nodig schoonborstelen. Doe een druppeltje olie op de scharnierpunten van je binding zodat ze soepel lopen. Daarna goed afnemen met een droge doek. Check of de punten van je stokken nog scherp genoeg zijn. Vijf de punten scherp als ze al een beetje bot worden.

**En overigens:** De wiellagers, en bij klassieke rolski's ook de terugloopblokkering, moeten regelmatig onderhouden worden. De meeste lagers zijn gevuld met vet; deze kun je niet van buitenaf onderhouden. Lagers eruit halen, schoonmaken, nieuw vet erin, en weer monteren. Doe dat zeker iedere duizend kilometer en vaker als je veel in natte omstandigheden sport. Als je het niet zelf kunt, maak dan tijdig een afspraak met je dealer.

De straps van de stokken worden vaak vergeten (ruik er maar eens aan). In een lauw sopje uitspoelen en goed laten drogen. En ook je helmpads, knie-/elleboogbescherming en handschoenen mogen af en toe verfrist worden.

## Nordic Gymnastics

# SPIERVERSTERKENDE EN COÖRDINATIE VERBETERENDE OEFENINGEN

## VOOR RECREATIEVE NORDIC SPORTERS

Tekst en foto's: Carolien ten Bosch en Hajé Visser

Nordic walking was tussen 2005 en 2008 een echte hype in Nederland. Overgewaaid uit Finland, waar nordic walking ontstond als zomertraining voor langlaufers, gebruiken nog steeds veel Nederlanders de nordic stokken. Nordic walking is meer dan alleen wandelen met stokken. Wanneer de techniek op een juiste manier gebruikt wordt, is het een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Naast conditietraining draagt nordic walking bij aan het versterken van spieren en de coördinatie. Vanuit de Atletiekunie en NSkiV is hiervoor Nordic Gymnastics ontwikkeld; destijds zelfs onderdeel van het opleidingsprogramma voor instructeurs.

Het mooie aan Nordic Gymnastics is dat iedereen de oefeningen kan uitvoeren. Je hebt maar een kleine ruimte nodig. Nog leuker is het om in een groepje buiten te werken aan je coördinatie. Om alvast een idee te geven hebben we uit de readers en oefenboekjes van Nordic Gym-

nastics een kleine selectie met oefeningen gemaakt. Deze oefeningen beperken zich tot coördinatieve vormen en vormen voor spierversterking van de core.

### NORDIC TUBING

Bij Nordic Tubing wordt gebruikgemaakt van elastische banden, tubes, die met klittenband aan de nordic walking stokken bevestigd worden. Hierdoor krijg je bij alle bewegingen extra weerstand. De tubes zijn gemaakt van Thera Band, hebben handvatten en zijn verkrijgbaar in vijf verschillende sterktes aangeduid door de kleuren groen, blauw, zwart, goud en grijs ([Meijers.com](https://www.meijers.com)).

Voor de volgende twee oefeningen worden twee stokken samengenomen (punt van stok één samen met het handvat van stok twee, foto 1) en hieromheen worden de tubes vastgemaakt. Door de stokken te rollen, worden de tubes kor-



ter en kun je meer spanning op de tubes krijgen. In de lussen aan de andere zijde zet je bijvoorbeeld je voeten. Als uitgangshouding zijn tijdens de gehele oefening je voeten op schouderbreedte en je stokken voor je borst.

### 1. Uitvalspas en romp draaien

Uitgangshouding aannemen (grote foto rechts). Stokken in ondergreep en strek je armen met een licht gebogen elleboog.

Stap met je linkerbeen naar voren en buig je knie. Draai nu je romp naar links. Herhaal dit 4 tot 8 keer. (foto's 2 en 3) Herhaal daarna naar rechts.



Een moeilijkere variatie is om de oefening met volledig gestrekte armen uit te voeren of door geheel op je knie te zitten.

*Doe de oefening vrij in ruimte of kring of rij of station.*

### 2. Skatepas en romp draaien

Uitgangshouding aannemen. Stokken in ondergreep en strek je armen met een licht gebogen elleboog.

Zet je rechterbeen schuin naar achter (alsof je een skateafzet maakt) en draai/strek je romp naar links. Strek hierbij je armen. Herhaal dit 4 tot 8 keer.

Herhaal daarna met linkerbeen, naar rechts. (foto's 4 en 5, pag 22)

Een variatie hierop is om je been achter je in de lucht te houden i.p.v. op de grond. Dit vraagt om veel meer balans!

*Doe de oefening vrij in ruimte of kring of rij of station.*

### COÖRDINATIEVE VORMEN OP MUZIEK

Omdat Nordic Walking een cyclische en ritmische beweging is, kan deze goed op muziek worden uitgevoerd. Omgekeerd verbeteren ritmische oefeningen op muziek de nordic walking techniek en kunnen bewegingsvormen stapsgewijs worden opgebouwd binnen één nummer met een toenemende complexiteit van de beweging. Daarbij kunnen we



> onderscheid maken tussen vormen met low impact en vormen met high impact. Bij low impact is er geen sprake van een zweefmoment, dus altijd één voet aan de grond. Bij high impact is er juist wel een zweefmoment.

Voor de volgende oefeningen is nodig:

- Een set vlotte inspirerende muzieknummers. Denk hierbij aan marsen in tweekwartsmaat, of (pop) nummers in vierkwartsmaat. Ook een driekwartsmaat (wals) is prima. Wel is er een beat nodig van tenminste 120 bpm (beats per minuut). Voor een looppas is al een beat van 170 bpm nodig en voor high impact oefeningen ca. 150 bpm.
- Een geluidsinstallatie.

Als de oefeningen in de zaal worden uitgevoerd is het natuurlijk zaak de be-



## MEER WETEN? BOEKJES ZIJN NOG STEEDS TE KOOP

Links ebooks

[Nordic Tubing Oefeningen](#)

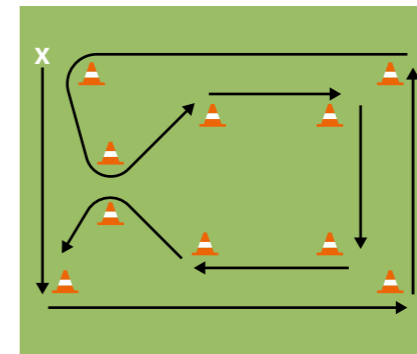
[Nordic Walking Oefenvormen](#)

kwartsmaat). Ook in een driekwartsmaat kan er gedubbelstokt worden!

Overgangen tussen diagonaalpas en dubbelstok kunnen ook op muziek uitgevoerd worden. Het principe is dat de armzwaai tijdens het lopen ritmisch wordt onderbroken door een hand op de heup te plaatsen, terwijl de andere arm doorzwaait. Na een even of oneven aantal passen laat je de hand op de heup weer mee zwaaien. Coördinatief is dit niet makkelijk!

### STROOMVORMEN IN EEN BEPERKTE RUIMTE

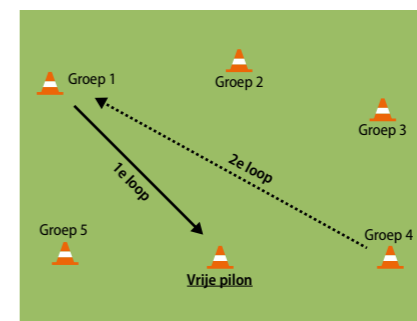
Ben je met een groep en wil je met de groep in een beperkte ruimte in beweging blijven, dan is de organisatie erg belangrijk. Alleen maar rondjes of heen-weer lopen wordt snel saai. Daarom geven we een aantal suggesties om de groep te laten 'stromen':



### Ingeklapte 8

In deze vorm loop je afwisselend een kleine ronde in richting 1, dan een grote ronde in richting 2

- Plaats 10 pilonnen zoals op de tekening. Maak het jezelf makkelijk en gebruik verschillende kleuren voor de twee afzonderlijke rondes, en een derde kleur voor 'de poort'.
- Start bij X
- Loop een grote ronde (1), vervolgens door de 'poort' naar de tweede ronde (2) die in tegengestelde richting wordt gelopen.
- Deze ronde leent zich goed voor tempowisselingen. Loop bijvoorbeeld het volgende schema:
- Ronde 1, ronde 2, ronde 1, vlot
- Ronde 2, ronde 1, rustig
- Ronde 2, ronde 1, ronde 2, vlot
- Ronde 1, ronde 2, rustig
- Etcetera



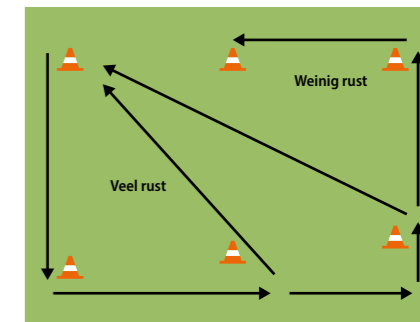
### Diagonaalloop

Deze diagonaalloop is met name een speels interval, waarbij je goed moet oppletten wie wanneer aan de beurt is.

- Plaats 6 pilonnen volgens tekening en verdeel iedereen evenredig over 5 pilonnen. Eén pilon staat vrij.
- Opdracht: een groep mag alleen diagonaal oversteken! De groep mag pas starten met oversteken als er een vrije pilon is die past bij de opdracht

diagonaal oversteken.

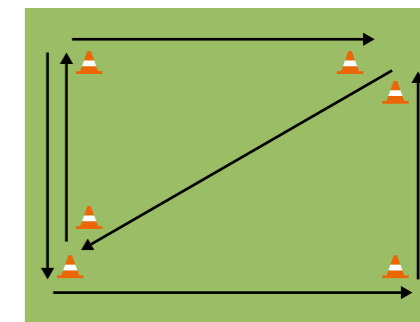
- Geef het startsein aan groep 1. Deze kan alleen naar de vrije pilon!
- Vervolgens kan alleen groep 4 diagonaal lopen. Zij maken als volgende de oversteek.



### Rustkeuzeloop

De rustkeuzeloop is geschikt voor tempowisselingen, waarbij je zelf de lengte van het interval en de rustpauze mag bepalen. Iedereen loopt in dezelfde richting, het is daarom leuk om regelmatig van richting te veranderen.

- Plaats 6 pilonnen (5 met eenzelfde kleur en 1 met een andere kleur).
- Iedereen start linksboven in de figuur en loopt met een vlot tempo linksom.
- De rust begint naar keuze bij tweede, derde of vierde pilon (schuin oversteken naar de startpilon).



### Drie keer links / drie keer rechts

In deze oefening loopt een deel van de groep de route linksom, en een deel rechtsom. Het wordt het drukst op de diagonaal, maar daar is dan ook de meeste ruimte en loop je in dezelfde richting

- Plaats 6 pilonnen volgens de tekening.
- Iedereen start linksboven in de figuur.
- Sla linksaf bij drie achtereenvolgende pilonnen (de derde keer daarbij ook diagonaal oversteken), vervolgens drie keer rechtsaf (de derde keer daarbij ook diagonaal oversteken), etcetera.

## Een witte droom.

### Langlaufen in de Oostenrijkse regio Schladming-Dachstein.

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

Van 6 t/m 14 januari 2024 vindt in Ramsau am Dachstein het Noords Festival plaats. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging zorgen in deze week voor een heerlijk langlaufprogramma met lessen, tochten en de Nederlandse kampioenschappen.

We verheugen ons op jullie komst!

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

# MARATHON CUP SEIZOEN 2022-2023

Tekst: Edward Jacobs

Er is weer veel gelanglauff afgelopen seizoen, maar door lokaal sneeuwgebrek helaas niet zoveel als we wilden. Gelukkig zijn er ook leuke dingen te melden: de eerste keer dat we de volle 1000 punten kunnen uitreiken aan een Nederlandse deelnemer: Bjorn Haring bereikte de 3<sup>e</sup> plaats bij de Vasaloppet 45 km, finishte op 3 seconden na de winnaar en kreeg een score van 999,57 punten. En hoe 'Hollandsch trots' waren we toen Tosca de Wit op de 2<sup>e</sup> plaats op het podium stond bij de Gastein Classics 30 km klassiek, naast twee voormalig Olympische Spelen deelnemers. Of Rick Hoenderop die bij dezelfde wedstrijd naast Dario Cologna op het podium stond omdat hij als 3<sup>e</sup> gefinisht was na Dario. Voor Dario heb ik lang geleden op het randje van mijn stoel gezeten bij de Val die Fiemme wedstrijden terwijl zijn supporters hem met grote bellen stonden aan te moedigen.

Dit seizoen waren er 224 unieke deelnemers die met 299 wedstrijd-deelnames samen 15.799 kilometer liepen in 1.467 uur.

De winnaars van dit seizoen zijn Tosca de Wit en Rick Hoenderop. Als je vrouwelijke langlaufer bent kun je maar beter een voornaam hebben die begint met een A, want er zijn 6 vrouwen waarvan de voornaam met een A begint in de top-10. Bij de jeugd hebben Maarten Beute en Helmer Hooijbergh met een knappe positionering en mooie snelheid het NK 30km vrije stijl gelauff.

Chef de Mission Pieter van den Hoogenband heeft geuit dat het straks gaat om de verhalen, niet om de medailles. Uiteindelijk doet iedereen bij een wedstrijd zijn stinkende best om zo hoog mogelijk op de ranglijst te komen; dat is toch het leuke van deelnemen aan wedstrijden. Laten we hem een beetje volgen en eerst kijken naar de deelnames.

Rick Hoenderop en Tosca de Wit lauften de meeste kilometers, respectievelijk 364 en 325. Zij deden ook mee aan de meeste wedstrijden, respectievelijk 7 en 6. Als we naar de 2e plaatsen kijken ziet het er iets anders uit. Anna van der Rhee werd 2e met 3 wedstrijden en 100 km

terwijl er na haar in de ranglijst meerdere vrouwen staan met meer wedstrijden en meer kilometers. Hetzelfde geldt bij de mannen voor Max Teeling met 4 wedstrijden en 146 kilometer.

De snelste vrouwen waren Anna van der Rhee bij het NK 30 km vrije stijl en Tosca de Wit bij Gastein Classics 30 km klassiek met 20 km/uur. Rick Hoenderop werd snelste man bij de Gastein Classics 30 km klassiek met 25,7 km/uur. De grootste genietters lauften samen door het prachtige landschap van de Birkebeiner; 28 km klassiek met een gemiddelde van 4,9 km/uur.

De meeste deelnemers deden mee aan de Vasaloppet 90 km; 44. De Engadin 44 km vrije stijl is ook populair met deze keer 37 deelnemers. De derde plaats was voor de klassieke Marcialonga met 29 deelnemers.

Voor de Marathon Cup van 2022/2023 heeft de 'Commissie Noordsporten.nl' (Holland Cup Noords, Marathon Cup, noordsporten.nl) besloten om voor de wedstrijden van de SkiClassics (voorheen Visma classics) ook het maximum van 1000 punten toe te kennen omdat daaraan ook veel toppers deelnemen.

Zie voor het reglement [noordsporten.nl/langlauf-marathon-cup/](https://noordsporten.nl/langlauf-marathon-cup/).

Na de uitreiking van de Marathon Cup tijdens de Kromme Rijn Loppet op 28 oktober 2023 worden alle uitslagen geplaatst op [noordsporten.nl/langlauf-marathon-cup/](https://noordsporten.nl/langlauf-marathon-cup/). Op deze website vind je ook informatie over het vergaren van de uitslagen, de puntentelling en het samenstellen van de Marathon Cup.

De uitslagenvervaarders Aaldrik Tiktak, Anja Verdiesen, Ann Ketelaars, Bertram van Soest, Cor de Groot, Edward Jacobs en Heleen Kraamwinkel spitten allen de uitslagen van een aantal wedstrijden door op zoek naar Nederlanders. Dat is op de ene website makkelijk en op de andere website moet je uit honderden vlaggetjes proberen de Nederlandse vlaggetjes eruit te vissen. Dank aan alle uitslagenvervaarders!

Naast het actief vergaren vragen we – ter controle – een aantal veel-laufers om door te geven aan welke wedstrijden zij hebben deelgenomen. Ook vragen we een aantal langlaufers die vaak deelnemen aan wedstrijden die niet op de marathonkalender staan, om hun uitslagen door te geven. Alle uitslagen worden ter controle aan verenigingen en ontvangers van de noordsporten nieuwsbrief gestuurd. Na hun controle wordt het Marathon Cup klassement opgesteld.

Voor het komende seizoen: het begint met deelnemen, dan komen de verhalen vanzelf!

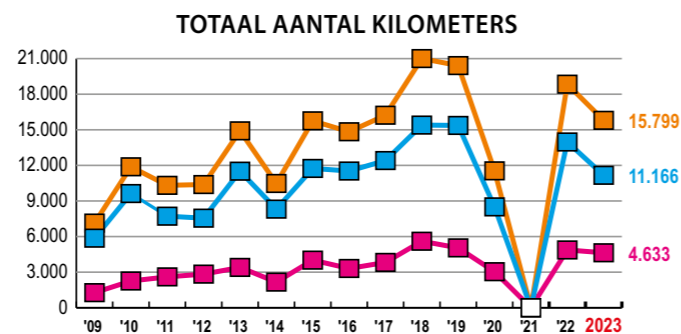
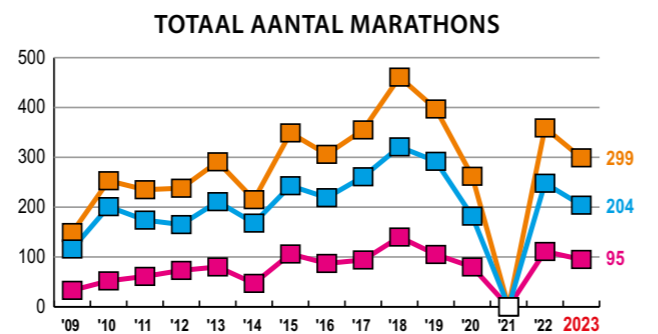
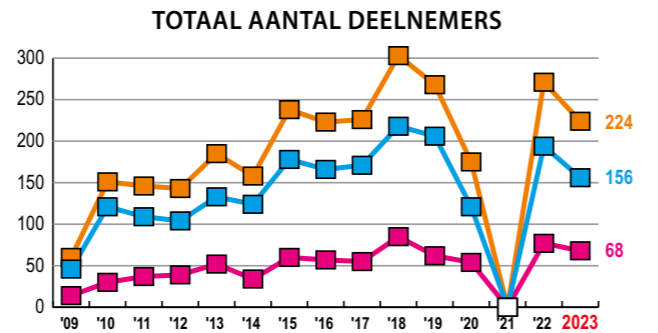
### FOUTJE ONTDEKT?

De uitslagen zijn gecontroleerd door verenigingen en een aantal langlaufers die aan meerdere wedstrijden hebben meegedaan. Toch kan het gebeuren dat er fouten in de uitslagen geslopen zijn. Geef eventuele fouten door op [marathoncup@noordsporten.nl](mailto:marathoncup@noordsporten.nl). Kort nadat het LanglaufMAG is uitgereikt, worden alle gegevens die geleid hebben tot de Marathon Cup gepubliceerd op [www.noordsporten.nl](https://www.noordsporten.nl). Daar vind je ook meer uitleg over de marathoncup en indien nodig vind je daar ook herziene uitslagen.

# EINDKLASSEMMENT 2023

DAMES	3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAALAANTAL PUNTEN	TOTAALAANTAL KMS	
1	<b>Tosca de Wit</b>	<b>2.542</b>	<b>847</b>	<b>6</b>	<b>4.521</b>	<b>325</b>
2	<b>Anna van der Rhee</b>	<b>2.469</b>	<b>823</b>	<b>3</b>	<b>2.469</b>	<b>100</b>
3	<b>Anna Chernilovskaya</b>	<b>2.259</b>	<b>753</b>	<b>4</b>	<b>2.961</b>	<b>148</b>
4	Anja Verdiesen	1.846	615	4	2.372	192
5	Petra Danisevska	1.794	598	3	1.794	200
6	Dieuwke de Vries	1.751	584	4	2.199	125
7	Alie Snijders	1.722	574	4	2.206	232
8	Annemarie Straub	1.317	658	2	1.317	132
9	Froukje Fruithof	1.311	656	2	1.311	86
10	Astrid Hoppenbrouwer	1.299	649	2	1.299	55
11	Maxime Brandts	1.049	524	2	1.049	114
12	Maaïke Kempes	1.023	512	2	1.023	133
13	Nancy Caviat	685	342	2	685	60
14	Marlies Nipius	891	891	1	891	55
15	Anne Straub	777	777	1	777	30
16	Bernadette Lohmann	692	692	1	692	30
17	Willeke Koers	684	684	1	684	30
18	Caroline van der Salm	658	658	1	658	30
19	Andra Gherghiceanu	651	651	1	651	30
20	Mari Murel	647	647	1	647	30
21	Marieke Bremmer-Beute	639	639	1	639	30
22	José van Paassen	633	633	1	633	30
23	Mariëtte van Hooff	624	624	1	624	30
24	Bernadette Lohman	602	602	1	602	50
25	Ilija van Meerveld	599	599	1	599	43
26	Carolien ten Bosch	587	587	1	587	20
27	Katinka van Spenger	578	578	1	578	42
28	Caroline Bierling	571	571	1	571	54
29	Jacomina Eikelboom	565	565	1	565	43
30	Renata van der Gragt	551	551	1	551	30
31	Maartje van Zon	536	536	1	536	90
32	Roemalie Haveman	522	522	1	522	44
33	Reina Jochems	516	516	1	516	54
34	Anne Evy Leikvoll	510	510	1	510	70
35	Christel van Essen	507	507	1	507	63
36	Marloes Achermann	502	502	1	502	44
37	Eva Boswinkel	498	498	1	498	63
38	Nina Groen	485	485	1	485	44
39	Irene Bindenga	468	468	1	468	70
40	Lotte van der Vaart	467	467	1	467	90
41	An van Es Johansson	466	466	1	466	45
42	Suzanne Cornelisse	465	465	1	465	44
43	Katinka van Spengen	448	448	1	448	90
44	Miriam Busstra	441	441	1	441	30
45	Marit Pietersen	438	438	1	438	70
46	Marian Eggen	435	435	1	435	54
47	Lisa Schutter	434	434	1	434	30
48	Monique Gerichhausen	408	408	1	408	70
49	Brigitte Hoogendoorn	408	408	1	408	70
50	Trees van Ruyven	407	407	1	407	70
51	Nienke Hommes	403	403	1	403	45
52	Elisa Groen	395	395	1	395	44

53	Jacqueline Luna Jonker	392	392	1	392	44
54	Rinske Moesman	382	382	1	382	45
55	Nicole Voorhuis	381	381	1	381	45
56	Martine Willemse	379	379	1	379	90
57	Judith van Gool	378	378	1	378	70
58	Wilmien Haasken-Nobel	374	374	1	374	30
59	Helena de Bruin	372	372	1	372	30
60	Nienke Bolweg	360	360	1	360	30
61	Selma Kuypers	359	359	1	359	90
62	Rebecca Scholten	355	355	1	355	90
63	Wendy Gerrits	333	333	1	333	90
64	Grace Roos-Hendriksen	320	320	1	320	30
65	Maria Duijsings	314	314	1	314	44
66	Laura Toboom	305	305	1	305	30
67	Mieke Derkx	266	266	1	266	44
68	Miranda Manderfeld	260	260	1	260	28



HEREN	3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAALAANTAL PUNTEN	TOTAALAANTAL KMS	
1	<b>Rick Hoenderop</b>	<b>2.792</b>	<b>931</b>	<b>7</b>	<b>6.219</b>	<b>364</b>
2	<b>Max Teeling</b>	<b>2.726</b>	<b>909</b>	<b>4</b>	<b>3.576</b>	<b>146</b>
3	<b>Einar Visser</b>	<b>2.557</b>	<b>852</b>	<b>5</b>	<b>4.060</b>	<b>161</b>
4	Machiel Ittmann	2.326	775	3	2.326	163
5	Jos Verest	2.221	740	4	2.855	135
6	Haje Visser	1.910	637	4	2.423	138
7	Leo Lansbergen	1.625	542	4	2.093	173
8	Niek de Goeje	1.506	502	3	1.506	163
9	Marcel Thoonen	1.412	471	3	1.412	175
10	Ronald van Dijk	1.261	420	3	1.261	200
11	Bjorn Haring	1.856	928	2	1.856	135
12	Herman Hofs	1.468	734	2	1.468	60
13	Ronald Ligtenberg	1.420	710	2	1.420	87
14	Sidney Teeling	1.287	643	2	1.287	74
15	Geert van Vucht	1.238	619	2	1.238	79
16	Willem Schreurs	1.196	598	2	1.196	135
17	Lars-Thomas Muurmans	1.131	565	2	1.131	89
18	Maarten Hartevelde	1.101	550	2	1.101	87
19	Jeroen Eijkelboom	1.036	518	2	1.036	133
20	Thorben Meijer	1.022	511	2	1.022	120
21	Sjoerd Verborg	965	482	2	965	120
22	Jaap de Goeje	950	475	2	950	133
23	Rob Sibbers	948	474	2	948	65
24	Pim van de Weg	932	466	2	932	133
25	Maurice Brandts	932	466	2	932	114
26	Albert Cool	904	452	2	904	100
27	Jos van der Velden	848	424	2	848	135
28	Martin Eekhof	803	402	2	803	72
29	Stephan van Eijk	844	844	1	844	30
30	Maikel Valckx	820	820	1	820	54
31	Ian Pennekamp	810	810	1	810	30
32	Nils Boomsma	791	791	1	791	44
33	Nils Sorensen	770	770	1	770	30
34	Marco Akkermans	747	747	1	747	42
35	Jan Neelissen jr	724	724	1	724	90
36	Frans van Heteren	705	705	1	705	30
37	Hans Dekker	668	668	1	668	30
38	Frank Heldoorn	664	664	1	664	30
39	Ymar Prins	651	651	1	651	54
40	Roland Nap	650	650	1	650	54
41	Arjen Martens	632	632	1	632	90
42	Thijs de Bruin	631	631	1	631	54
43	Aaldrik Tiktak	623	623	1	623	30
44	Nicklas Høst-Verbraak	622	622	1	622	54
45	Thomas Wieling	613	613	1	613	44
46	Reint Drent	604	604	1	604	42
47	Jan van Hal	600	600	1	600	54
48	Joeri van Geelen	593	593	1	593	44
49	Leon Adegeest	591	591	1	591	54
50	Wilco Verkuijen	577	577	1	577	43
51	Otto Cazemier	573	573	1	573	63
52	Gijs Visser	572	572	1	572	44

HEREN JEUGD	3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAALAANTAL PUNTEN	TOTAALAANTAL KMS	
1	<b>Maarten Beute</b>	<b>716</b>	<b>716</b>	<b>1</b>	<b>716</b>	<b>30</b>
2	<b>Helmer Hooijbergh</b>	<b>635</b>	<b>635</b>	<b>1</b>	<b>635</b>	<b>30</b>
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53	Rodek Hiddink	571	571	1	571	45
54	Arnout Rijkema	569	569	1	569	44
55	Michiel Jansen	569	569	1	569	20
56	Alex Gerdes	563	563	1	563	90

# VERVOLG

## HEREN

> 101	Eke Eijgelaar	405	405	1	405	43
102	Rob Wijsbek	405	405	1	405	30
103	Hans Gallmann	394	394	1	394	44
104	Symen Jansma	391	391	1	391	90
105	Cor de Groot	390	390	1	390	70
106	Robert Jan van Vliet	389	389	1	389	90
107	Fenno Brakel	386	386	1	386	44
108	Frans Suurs	385	385	1	385	90
109	Erik Hans Kuypers	381	381	1	381	90
110	Alwin Pot	378	378	1	378	30
111	Twan van Gool	377	377	1	377	70
112	Sander Schimmelpenninck	375	375	1	375	90
113	Wouter Kastrop	372	372	1	372	90
114	Johan Visschedijk	370	370	1	370	90
115	Roland Strohmeijer	366	366	1	366	90
116	Michiel Oderwald	365	365	1	365	70
117	Cornelis Tuip	360	360	1	360	90
118	Hans Elsinga	358	358	1	358	30
119	Pim Smits	353	353	1	353	90
120	Hans Coomans	352	352	1	352	70
121	Jan van Beekum	349	349	1	349	30
122	Martin Jongbloed	348	348	1	348	90
123	Godfried ten Barge	344	344	1	344	90
124	Carsten de Koning	343	343	1	343	70
125	Ruud Ramakers	341	341	1	341	70
126	Cornelis Alberts	339	339	1	339	90
127	Hein Willemse	338	338	1	338	90

		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KMS
128	Jan Huib van de Stadt	338	338	1	338	70
129	Nasir Shadravan	335	335	1	335	44
130	Michel Tossaint	333	333	1	333	90
131	Dave Kamminga	333	333	1	333	90
132	Gaio Bizzo	332	332	1	332	90
133	Jan Busstra	331	331	1	331	30
134	Edo Haitsma	331	331	1	331	70
135	Kees Seldenrijk	331	331	1	331	45
136	Peter Nederhof	329	329	1	329	45
137	Leon Rijken	328	328	1	328	70
138	Jan Willem Heukensfeldt Jansen	324	324	1	324	45
139	Cornelis Kuypers	320	320	1	320	90
140	Edzo Klaver	317	317	1	317	90
141	David Jansen	316	316	1	316	90
142	Sietze Feddema	316	316	1	316	90
143	Jeroen Dobber	315	315	1	315	90
144	Theo Lam	314	314	1	314	70
145	Bernard Pieter Willems	311	311	1	311	28
146	Ferdy Wijckmans	301	301	1	301	44
147	Aad Pietersen	301	301	1	301	70
148	Marco Singelenberg	297	297	1	297	90
149	Mirjam Weerd	293	293	1	293	44
150	Sebastian Vos	292	292	1	292	44
151	Marten Rutgers van der Loef	291	291	1	291	44
152	Jurgen Leijdekker	289	289	1	289	44
153	Matthijs Lokhorst	281	281	1	281	44
154	Ferdinand Vlaspolder	214	214	1	214	28



Tosca de Wit, winnaar bij de dames



Rick Hoenderop, winnaar bij de heren

# NOORDS FESTIVAL MET EUROPEES KAMPIOENSCHAP!



Van 6 tot 14 januari 2024 staat het Noords Festival weer op het programma. Het decor voor deze geweldige langlaufweek is dé langlaufhotspot Ramsau am Dachstein, Oostenrijk. Een betere plaats dan dit plateau, gelegen op 1200 meter hoogte met 220 km aan langlaufloipes, kan je haast niet verzinnen. En een beter programma, aangeboden door de Nederlandse Ski Vereniging en Vasa Sport, ook niet. Op de eerste drie dagen verzorgen de negen instructeurs van Vasa Sport zes lessen voor de niveaus groen, blauw, rood en zwart; in

de klassieke of skatingtechniek of in alpebi. Op woensdag en donderdag kan je meedoen aan of kijken naar de twee NK-wedstrijden, videoanalyses, laserbiatlon, een snowshoetocht of een afdaaltraining. Op vrijdag is er een mooie tocht om de Rittisberg. Op zaterdag en zondag kan je Nederlands kampioen of zelfs Europees kampioen worden tijdens de Dachsteinlauf-marathons van 42 km. Ben je ook bij dit mooie festival? Kijk op [www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival](http://www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival) voor alle informatie en inschrijvingen.

# MASTERS IN HET KWADRAAT!

Tekst: Dieuwke de Vries

**Komend winterseizoen worden er twee Masters georganiseerd. Naast de jaarlijkse MastersWorld Cup Cross-Country, in het Finse Vuokatti (9-16 februari 2024) wordt er ook een Winter World Masters Games gehouden, van 12-21 januari in Italië.**

## MASTERS WORLD CUP XC

Het Finse Vuokatti is komende winter het toneel van deze wedstrijden. Na de openingsceremonie op zaterdag 10 februari beginnen de wedstrijden op de 12e. Deelnemers kunnen zich inschrijven voor drie wedstrijden. De afstanden waaruit je kan kiezen zijn afhankelijk van je leeftijd. Er is keuze uit een sprint, een middellange en een lange afstand, in de klassieke en skate techniek. Hoe je je wedstrijdprogramma samenstelt is geheel aan jezelf.

Meer informatie: [mwc2024.com](http://mwc2024.com).

Op deze website kun je je ook aanmelden voor de nieuwsbrief. Gezina Perkaan is namens Nederland onze coördinator en aanspreekpunt. Zij gaat haar best doen om accommodatie voor de Nederlandse ploeg te regelen, mits je je uiterlijk 1 december 2023 bij haar meldt. Haar e-mailadres is [gezinaperkaan@gmail.com](mailto:gezinaperkaan@gmail.com).

## WINTER WORLD MASTER GAMES XC

Op 12 januari beginnen in het Italiaanse Lombardije de eens in de vier jaar te houden Winter World Master Games ('WWMG'). Deze omvatten zo'n beetje alle mogelijke winterwedstrijdsporten, zeg maar de Olympische Winterspelen voor 30+ers. De cross-country wed-

strijden zijn van 12-21 januari 2024 in 'Laghetti di San Leonardo', Vermiglio, een van de grootste cross-country skigebieden van Italië. De WWMG staat voor het stimuleren van vriendschap tussen deelnemers door eerlijke wedstrijden, sociale activiteiten en culturele programma's te organiseren. Er zijn geen landenteams, je participeert voor jezelf. Estafette teams kunnen worden samengesteld uit deelnemers met verschillende nationaliteiten. Je kwalificeert als Master als je op 31 december 2023 30 jaar of ouder bent en geen prof (meer) bent. De aanmeldingstermijn sluit op 1 december 2023! Meer informatie en inschrijven: [wmgilombardia2024.it](http://wmgilombardia2024.it).



Masters Seefeld 2023: team Nederland



# TECHNIEK IN HET LANGLAUFEN, OMDAT HET ZO HOORT OF OM EF FICIËNTER TE ZIJN?

Techniek

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

**Techniek is binnen veel sporten een veelbesproken begrip, in het langlaufen is dat niet anders. Hanteren we die techniek in die bepaalde sport omdat het zo hoort? Omdat het ons zo is aangeleerd? Omdat we het toppers zo zien doen? Of is er sprake van een altijd maar doorgaande evolutie binnen die sport? Een evolutie waardoor we steeds sneller gaan, omdat de techniek zich met die toenemende snelheid mee ontwikkelt? Of een evolutie in de techniek die maakt dat de snelheid toeneemt? En hoe komt het dan dat wetenschappers niet van tevoren kunnen bedenken wat de meest effectieve techniek is, maar dat pas kunnen beargumenteren nadat een atleet met een veranderde techniek sneller gaat?**

Ik kan al wel verklappen dat al deze stellingen een klein beetje waar zijn! Techniek is zeker cultuurgebonden 'omdat het zo hoort'. En wat voor de toppers snel kan zijn hoeft voor een recreant helemaal niet snel te zijn.

Kortom, hoe komen we erachter wat wel en wat niet werkt in de techniek en wat zijn de voorwaarden om de techniek zo optimaal mogelijk uit te kunnen voeren? Hoe bepalen de instructeurs/trainers/coaches dat en hoe komen we erachter wat voor iemand efficiënter is en wat niet?

## WAT IS TECHNIEK?

Onder techniek verstaan we de manier van bewegen. De techniek is gekoppeld aan het motorisch leren van elke persoon. Het bestaat uit het uitvoeren van bewegingen en vaardigheden die nodig zijn voor het beoefenen van een sport. En daar zijn bepaalde voorwaarden aan

verbonden zoals beweeglijkheid, coördinatie, snelheid en kracht. Daarnaast is er een verschil in grof motorische bewegingen en fijn motorische bewegingen. Duursport wordt meestal ingedeeld bij de grof motorische bewegingen. Al klopt dat niet helemaal, want aan bepaalde duursporten zit wel degelijk ook een component fijn motorisch, zoals de inpik bij roeien of druk vinden bij de diagonaal bij langlaufen.

## HOE VERBETER JE JE TECHNIEK?

Techniek leer je vooral door heel veel te herhalen. Het motto in sport is niet voor niets dat je een beweging minstens 10.000 uur gemaakt moet hebben voordat je deze optimaal beheerst. Maar wat vooral scheelt is jong beginnen. In de leeftijdscategorie van 8-12 jaar leer je spelenderwijs veel bewegingen goed aan en slijp je ze voor je hele leven in in je bewegingsgeheugen. Dus het is goed

om op jonge leeftijd veel verschillende sporten te beoefenen, om later in staat te zijn die geleerde vaardigheden over te brengen naar andere sporten.

Techniek is verder te verbeteren met behulp van feedback. Dat kan op veel verschillende manieren, bijvoorbeeld door te kijken naar anderen of te oefenen voor een spiegel. De beste manier is echter toch een instructeur/trainer die jou kan observeren en je techniek kan analyseren en je, door middel van het meegeven van bepaalde oefeningen, het juiste pad op weet te krijgen. Door te kijken hoe jij leert kan de instructeur de oefeningen zo aanbieden dat die bij jou het beste aanslaan. In combinatie met zaken als videoanalyses kun je snel je techniek verbeteren.

## VOOR WIE IS TECHNIEK BELANGRIJK?

Eigenlijk voor iedereen, want met een betere techniek beweeg je met minder moeite. Toch zijn er verschillen in wat voor een recreatieve langlaufer effectief is en wat voor een toplanglaufer. Dat heeft onder andere met voorwaarden te maken als kracht, snelheid, beweeglijkheid, balans en coördinatie. Wanneer je daar minder over beschikt kun je niet zo optimaal bewegen als iemand die daar meer talent voor heeft. Toch zijn er in elke techniek minimale voorwaarden om effectief te bewegen. Neem nu de diagonaal techniek. Om goed grip te krijgen met de diagonaalpas is het optimaal als je al je gewicht bij de afzet op één been hebt, dan kun je krachtiger afzetten dan wanneer het gewicht tussen de ski's in hangt. Hoe krachtig en hoe lang vervolgens de afzet is maakt of je nog harder kan. Na de afzet volgt de glijfa-

se. Ook daarvoor geldt dat, wanneer je het gewicht van het afzetbeen op het juiste moment naar het glijbeen brengt, je de kracht van de afzet optimaal kan omzetten in glijvermogen op de andere ski. Hierna wordt dat 'glijbeen' weer het afzetbeen, dus wanneer het gewicht al op het glijbeen staat kun je ook weer beter afzetten met dat glijbeen. Hoe diep je door je knie veert, hoe ver je naar voren hangt en hoe goed je de knie en heup opstrekt maakt het verschil tussen een echt goede techniek en een aardige techniek.

Maar alle beetjes helpen, dus als je al deze stappen iets beter uitvoert zal je meteen merken dat je harder gaat met minder moeite.

*Techniek is belangrijk, maar voor elke groep ligt de nadruk vaak op een ander facet van de sport.*

Nu is het aan de instructeur/coach/trainer om te zien waar jouw grenzen liggen en waar je nog kan verbeteren. Hij analyseert daarvoor constant jouw techniek. Door zijn ervaring weet hij wat oorzaak en gevolg is van een fout en wat een bijkomende fout is. Zo kan iemand bijvoorbeeld bij het skaten heel erg draaien met zijn schouders. Je kunt als instructeur

zeggen probeer je schouders stiller te houden, maar de oorzaak van draaiende schouders is de balans. Wanneer je onvoldoende boven de ski komt tijdens het glijden val je weer naar binnen. Door je schouder boven de ski te draaien kun je toch nog net wat langer glijden. Door te leren beter boven de ski te komen, door in balans te zijn en met neus, heup, knie en enkel mooi recht boven de ski te staan, kan de cursist langer glijden zonder dat hij dat hoeft te compenseren met het draaien van zijn schouders.

## VOOR WELKE DISCIPLINE BINNEN DE LANGLAUFSPORT IS WELKE TECHNIEK BELANGRIJK?

We kennen verschillende groepen binnen de langlaufsport zoals wedstrijdathleten, marathonlopers, toerlanglaufers, backcountry skiërs en recreatieve langlaufers. Voor elke groep geldt dat techniek belangrijk is, maar voor elke groep ligt de nadruk vaak op een ander facet van de sport.

Zo zijn backcountry skiërs vooral druk met het goed leren afdalen en zich veilig door het landschap verplaatsen en wat minder met het zo effectief en zo snel mogelijk gaan. Al geldt ook voor deze groep dat met wat meer techniek het ook nog wel wat efficiënter kan.

Zo zullen wedstrijdathleten en marathonlopers juist met zo min mogelijk energie zo hard mogelijk willen gaan en dus gebaat

zijn met een effectieve techniek met een goede glij en zullen ze daarnaast ook zo min mogelijk energie willen verliezen door bij het afdalen niet te veel te remmen.

Toerlanglaufers willen vooral lange tochten kunnen lopen zonder dat dat te veel energie kost. Zij zoeken naar een efficiënte techniek die ze vooral lang kunnen volhouden. Snelheid is wat minder belangrijk. Ze moeten vooral niet te snel moe worden zodat ze die lange tocht wel vol kunnen houden.

Recreanten tot slot willen vooral veilig bewegen en niet vallen. Hoe snel ze gaan is van minder belang, ze streven er vooral naar controle te hebben over wat ze aan het doen zijn op de ski's.

Zo zie je dat elke doelgroep een andere insteek heeft wat techniek betreft. Een goede instructeur houdt daar rekening mee en leert jou dat wat je nodig hebt om beter te worden in de discipline die jij beoefent.

En dat scheelt enorm! Jezelf een techniek aanleren kan, maar niet alleen duurt het (veel) langer, je loopt daarbij ook nog eens het risico dat je het jezelf verkeerd aanleert!

Kortom, wil je jezelf verbeteren ga naar een club, boek een reis waar een instructeur bij aanwezig is of boek een les in het buitenland bij een langlaufleraar. Dat zal echt schelen.





Een product van



# Nederlandse Ski Vereniging

## Langlaufleraar worden

Goed langlaufen doe je niet zomaar. Zowel binnen het skating, als klassiek, zijn er diverse technieken die toegepast kunnen worden om een prachtig winterlandschap al langlaufend te doorkruisen. Een goede leraar kan al die technieken op de juiste wijze voordoen, maar ook uitleggen wanneer je welke techniek het beste kunt gebruiken. En natuurlijk deze technieken op een zo efficiënt mogelijke manier overbrengen op cursisten.

Wil jij graag langlaufleraar worden? En wil je lesgeven bij een Nederlandse wintersportorganisatie? De Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV) biedt cursisten verschillende opleidingen tot langlaufleraar aan. Deze Nederlandstalige opleidingen hebben elk een ander niveau en bepalen aan wie, waar en hoe je uiteindelijk langlaufles mag geven.

Zie voor meer informatie: [nskiv.nl/opleidingen](http://nskiv.nl/opleidingen)

## EERSTE N2-OPLEIDING NOORDS VAN START

*Tekst: Herbert Cool, hoofd sportontwikkeling & partnerships NSKiV*

Terwijl dit LanglaufMAG van de pers rolde is de allereerste N2-opleiding (niveau 2) Noords van de Nederlandse Ski Vereniging afgerond en zijn de examens afgenomen! In de afgelopen anderhalf jaar hebben de NSKiV-opleiders Noords een compleet nieuwe opleiding gebouwd, die de cursist de basisbeginselen als rolski- en langlaufleraar meegeeft. Het is de

filosofie van de NSKiV dat iedereen die in Nederland wintersportles neemt (rolski/langlauf, skiën, snowboard, aangepast) een opgeleide leraar voor de neus krijgt. Dit draagt bij aan onze missie om iedereen een unieke en veilige wintersportervaring te bieden.

Dat er grote behoefte was aan deze opleiding bleek: maar liefst 30 mensen meldden zich aan voor de eerste editie! Direct na evaluatie van de eerste cursus worden nieuwe cursusdata ingepland

voor de volgende editie. Hierbij zijn we afhankelijk van de beschikbaarheid van onze NSKiV-opleiders. Het gezamenlijke streven is om alle geïnteresseerden nog deze winter een N2-opleiding aan te kunnen bieden.

Updates en informatie omtrent de NSKiV-opleidingen krijg je via de nieuwsbrief van de NSKiV en als je op [www.nskiv.nl/opleidingen](http://www.nskiv.nl/opleidingen) kijkt.

Mede namens de opleiders: een hele mooie winter gewenst!



## HCN WORDT NOORDSESPORTEN.NL

**De Holland Cup Noords (HCN) bestaat inmiddels vijf jaar! Het doel om in Nederland het wedstrijdscircuit op rolski's in stand te houden en uit te breiden is gelukt. Van één rolskiwedstrijd zijn we gegroeid naar meerdere rolskiwedstrijden en andere langlauf gerelateerde wedstrijden op zand en kunststof loipes. Ook zijn de NK's in de sneeuw toegevoegd. Alles bij elkaar hebben we op jaarbasis nu tussen de acht en tien wedstrijden die meetellen voor de HCN.**

Naast de HCN is er ook de langlauf Marathon Cup (MC). Per persoon tellen alle volbrachte langlaufmarathons (vanaf 25 km) in de sneeuw mee. Eenmaal per jaar wordt over de periode september-augustus het marathonklassement opge maakt en opgenomen in het LanglaufMAG. Daar de HCN en MC erg aan elkaar gelieerd zijn en een bestuurslid van de HCN de MC-kar trok, hebben we als HCN-commissie besloten om ze samen te voegen. Tevens is de commissie van twee naar vier personen uitgebreid. Gevolg is dat 'HCN' de lading nu dus niet meer dekt. Omdat we daarnaast gebruik maken van het Noordsesporten.nl-platform (voor de agenda, verslagen en klasseringen) hebben we besloten alles te integreren in één naam: Noordsesporten.nl.

Op Noordsesporten.nl kun je dus zowel de HCN- als de MC-wedstrijden vinden,

naast de verschillende klasseringen en wedstrijdverslagen. We denken dat we hiermee onze geliefde sport weer een stapje toegankelijker en professioneler hebben gemaakt.

Voor de HCN onderzoeken we of we één of meerdere wedstrijden net over de grens in België en/of Duitsland kunnen toevoegen. Tijdens het Noords platform overleg (van langlaufverenigingen en de NSKiV) is ons een interessante vraag gesteld: onderzoek of het mogelijk is weer jaarlijks een NK op rolski's te (laten) organiseren. Vooralsnog denken we dat we hiervoor een rolskiwedstrijd uit de HCN kunnen adopteren. We moeten dit nog afstemmen. Houd onze website [Noordsesporten.nl](http://Noordsesporten.nl) in de gaten!

*De Noordsesporten.nl-commissie:  
Marit Pietersen, Rinske Moesman,  
Edward Jacobs en Jos Verest*

Kom langlaufen op de grootste langlaufbaan van Nederland!



Welkom bij Langlaufvereniging Gouda

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

- Langlaufen - Rolskiën - Nordic walking -



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



**Sneeuwfit**  
**Langlauf**  
**Rolski**  
**Cross Skate**  
**Nordic Walking**  
**Biatlon**

**Troll Nordic Sports**  
 Noordse sporten in de Gelderse Vallei  
[www.trollnordicsports.nl](http://www.trollnordicsports.nl)



- Langlauf baantraining
- Langlauf zandtraining
- Biatlon
- Targetsprint
- Rolskiën
- Cross skaten
- Nordic walking
- Conditietraining
- Krachttraining
- Proef- en privélessen
- Familie- en kinderfeestjes
- Teambuilding en bedrijfsuitjes

De enige kunststofloipe in Zuid-Nederland voor de echte langlaufervaring.

Gelegen in het natuurgebied Bedaf in Uden.

Langlaufvereniging Bedaf

Schansweg 1a | 5406 TP Uden (NB)

[www.bedaf.nu](http://www.bedaf.nu) | [langlaufen@bedaf.nu](mailto:langlaufen@bedaf.nu)



Omgeving Utrecht - Amersfoort

Sportief en Gezellig genieten van

**Langlaufen**  
**Rolskiën**  
**Nordic Walking**

Trainings vinden plaats in omgeving Soest

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

Volg ons op [Stichting Langlauf Team](#)

Troll løype, Gudbrandsdal, Noorwegen ↔ ±6 dagen ★★ ★ Ge oefend



Inspiratie

# TROLLEN IN HET GUDBRANDSDAL

## EEN OMVANGRIJK NOORS LANGLAUFGEBIED IN DE SCHIJNWERPERS

Tekst en foto's: Aaldrik Tiktak

Al jaren wordt Sjusjøen, een kleine 200 km noord/noordoost van Oslo, uitgeroepen tot het beste langlaufgebied van Noorwegen. Met meer dan 350 km loipe, gevarieerde uitzichten en hoge sneeuwzekerheid is dit inderdaad een waar paradijs voor de langlauf liefhebber. En toch gaan we het hier niet over Sjusjøen hebben, want na hier vele vakanties met mijn vriendin Caroline te hebben doorgebracht, werden we nieuwsgierig naar al die loipes die noordwaarts verder gingen. Loipes die niet op de kaart van het Sjusjøen skigebied stonden.

### DOOR HET GUDBRANDSDAL NAAR OTTA

En zo geschiedde het dat we de trein naar het bijna 300 km ten noorden van Oslo gelegen Otta namen. Die treinreis is al een belevenis op zich. Het Gudbrandsdal versmalt boven Lillehammer en dat levert prachtige winterse uitzichten op. In Otta werden we opgehaald met een busje van het Høvringen Fjellstue om ons naar het op 950 meter hoogte gelegen plaatsje Høvringen te brengen. Boven aangekomen bleek het een bijzonder ruige plek te zijn. Veel ruiger dan we verwacht >





Verwacht geen Oostenrijkse gezelligheid, wel geweldige uitzichten.

Enige stukje zonder spoor tussen Kvamsfjellet en Venabygd



Bovenaan de steile afdaling bij Hovringen



Uitdagende loipes bij Hafjel

> hadden, ook al wisten we dat Hovringen aan de voet van het Rondanegebirge ligt. Rondom Hovringen ligt ruim 100 km loipe. Verwacht geen Oostenrijkse gezelligheid, wel geweldige uitzichten. Het grootste deel van de loipes loopt namelijk door het hooggebergte. Wellicht de mooiste tocht gaat richting Putten Seter over een hoogvlakte met meertjes en een constant zicht op de 2000 meter hoge bergen van Rondane. Geen gebied

om te zijn als het waait en sneeuwt, ook al is er nog wel een stukje skogsløype (bosloipe). Iets waar we af en toe dankbaar gebruik van hebben gemaakt.

#### BRAT

Op de kaart stond het woord 'Brat'. 'Enig idee wat dat betekent?' vroeg ik nog aan Caroline voordat de loipe bijna verticaal in een afgrond verdween. Langlaufen konden we toen nog amper, maar gelukkig beheersten we al wel de sneeuwpløeg. Toch maar een paar woorden Noors leren! Beneden aangekomen in Smuksjøseter was het opvallend druk. Je kunt daar namelijk ook met de Beltebil komen, een voertuig op rupsbanden dat zich een weg door de diepe sneeuw baant. Op deze manier komen hele families hier naartoe om te genieten van een kopje koffie met wafel.



#### VEND I TIDE

Smuksjøseter, Putten Seter en de Peer Gynt hut zijn de drie plekken waar je binnen kunt zitten. Als je toch naar een andere plek gaat, dan moet je zelf voor je lunch en/of koffie zorgen. De meeste hotels in Noorwegen voorzien in lunchpakketten. Je mag bij het ontbijt een lunchpakket maken en je thermosfles vullen. Wat je ook moet meenemen is een rugzakje met warme kleding en – serieus – een sneeuwschop. Die kun je bij mooi weer gebruiken om een kuil te graven om beschut te lunchen. Iets wat veel Noren tussen de middag ook doen. Maar ook om in geval van nood een sneeuwhol te maken. Beter is het om het weerbericht in de gaten te houden en op tijd terug te keren. 'Vend i tide, det er ingen skam å snu' (ga tijdig terug, dat is geen schande) is een bekend gezegde uit de Noorse Fjellregels. Maar zelfs dan, het weer kan in Noorwegen echt in een kwartier volledig omslaan.

#### DE TROLL LØYPE

Als je niet kunt kiezen welk gebied je leuk lijkt, dan is er de Troll løype. Dit 165 km lange spoor begint in Hovringen, eindigt in Lillehammer en doorkruist meerdere van de hierboven genoemde gebieden. Caroline en ik vonden de Troll løype een van de mooiste tochten die je in Noorwegen kunt doen. Doorgaans wordt de tocht in zes dagen gedaan. Op een klein stukje na – tussen Kvamsfjellet en Venabygdsfjellet – is alles gespoord. Dat levert wel een dilemma op. Pakken we bredere latten of gaan we toch op onze smalle latten? Een probleem waar je niet over hoeft na te denken als je je bagage laat vervoeren. Dat kan onder andere via het in Lillehammer geves-

tigde bureautje Discover Norway. Ze vervoeren de bagage, inclusief dat paar extra ski's. Het is geen gegidste tocht, overdag kun je je eigen tempo kiezen. Met de andere deelnemers eet je wel samen en omdat het internationale groepen zijn levert dat interessante gesprekstof op. De meeste overnachtingen zijn in hotels, één keer overnacht je in een berghut. Als je geluk hebt, kun je daar het Noorderlicht zien. Je zit daar

echt op de fjell, ver van al het kunstlicht. Mocht je nog om een wedstrijd verlegen zitten voor de Marathoncup, dan kun je een deel van de Troll løype als skimarathon lopen: 120 km, de Vasaløppet verbleekt erbij. De kans dat je dan trollen ziet, is vermoedelijk aanzienlijk.

#### SKISPORET

Voor wie naar Noorwegen gaat is de website [Skisporet.no](http://Skisporet.no) onmisbaar (of down-

load de app). Allereerst om te bekijken hoeveel loipes een gebied heeft en of je er kunt skaten of alleen klassieken (enkelsporige loipes getrokken door een sneeuwscooter kom je nog af en toe tegen in Noorwegen). Op Skisporet kun je ook zien wanneer een loipe voor het laatst gespoord is. Klik je op de loipe, dan krijg je een hoogteprofiel. En verder kun je er een waxadvies opvragen.



Langlaufteam DAV Kleve - Groesbeek

LANGLAUFTEAM DAV KLEVE-GROESBEEK

tweetalig Nederlands Duits

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

langlaufen  
rolskiën  
inline skaten  
MTB

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

ki  
kring  $\approx$  alkmaar

Langlaufreizen naar  
Italie & Noorwegen

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

# WIELRENNER EN/OF LANGLAUFER?

Tekst: Edward Jacobs

**Jørgen Nordhagen. 17 jaar. Een profcontract bij het wielrenteam van Jumbo-Visma èn geselecteerd voor het junioren world cup team langlaufen van Noorwegen. De droom van iedere sporter.**

Als Nederlanders/fietslanders en Noordse sporters willen we graag weten hoe hij dat voor elkaar krijgt en wat fietsen bijdraagt aan het langlaufen en vice versa. Maar eerst willen we hem graag een beetje beter kennen. Graag had ik geschreven: we zochten hem in Noorwegen op tijdens een training, maar helaas bleef het bij een contact per e-mail.

*Hoe ben je begonnen met langlaufen en hoe lang doe je dit al?*

Als Noor denk ik dat het vrij gebruikelijk is om te beginnen met langlaufen. Er zijn heel wat Noren die echt proberen een professionele langlaufer te worden. Ik begon met langlaufen toen ik ongeveer zeven jaar was, zoals veel van mijn klasgenoten.

*Hoe ben je met fietsen begonnen en hoe lang doe je het al?*

Naast langlaufen heb ik altijd gefietst. Mijn vader was ook wielrenner toen ik nog kind was en het voelde voor mij heel natuurlijk om te wielrennen. Ik heb een broer die ook fietst, dus ik zou zeggen dat ik altijd op de een of andere manier heb gefietst.

*Wanneer ontdekte je dat je in beide sporten goed presteerde?*

Ik heb altijd genoten van trainen en wedstrijden rijden, zowel in de zomer als in de winter. Zo kan ik me als atleet ontwikkelen en mijn doelen bereiken. Ik was erg laat qua lengte en gewicht, dus ik was als kind niet de beste. Maar ik bleef trainen,

hield van racen en rond mijn vijftiende begon ik steeds meer te winnen. Ik heb tot mijn zestiende ook aan biatlon en MTB gedaan.

*Wie is je rolmodel in het wielrennen en wie in het langlaufen (of misschien iemand die ook beide sporten beoefent)?*

Ik volg beide sporten best wel op de voet en laat me inspireren door de beste. Ik kan niet echt één atleet noemen die er voor mij uitspringt.

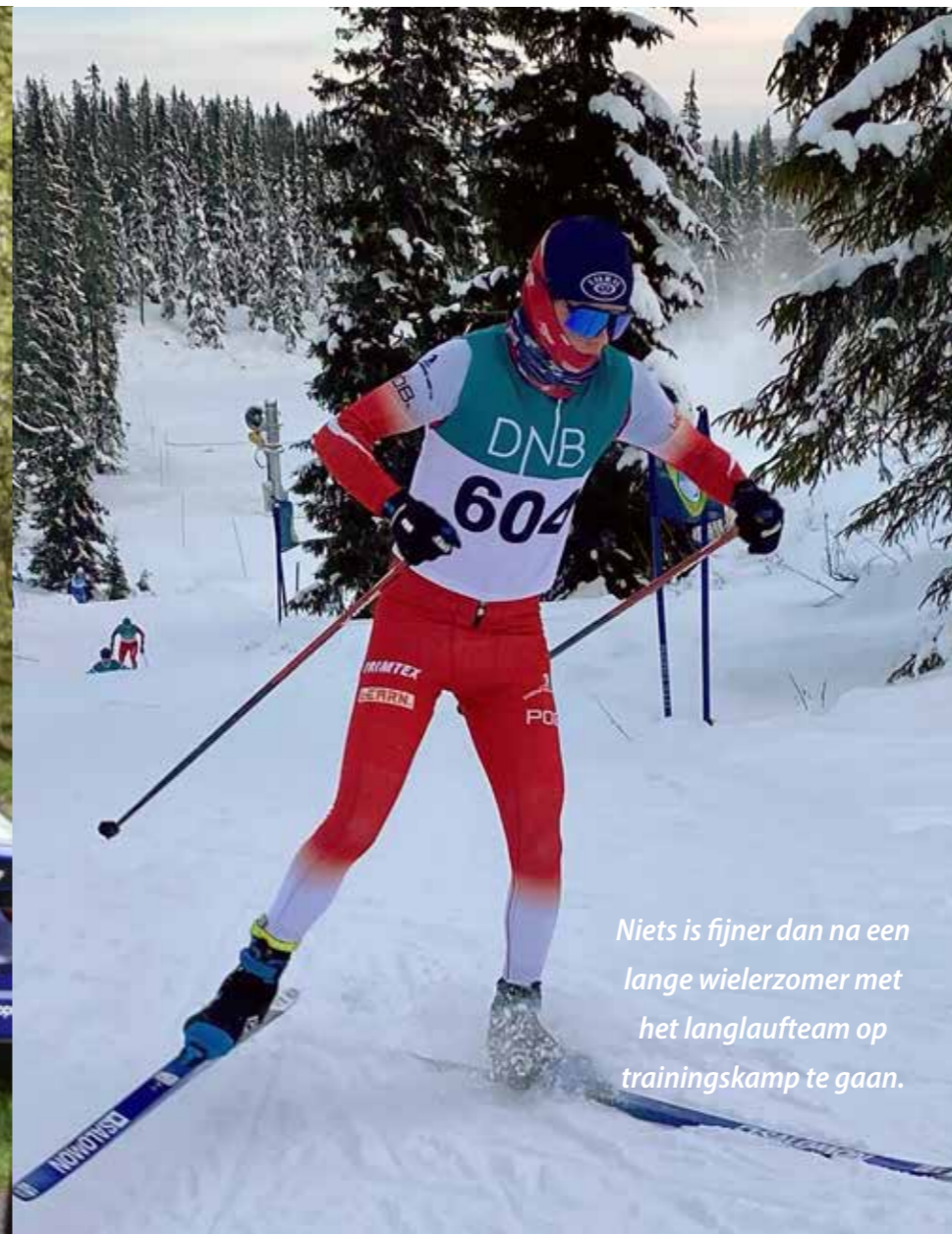
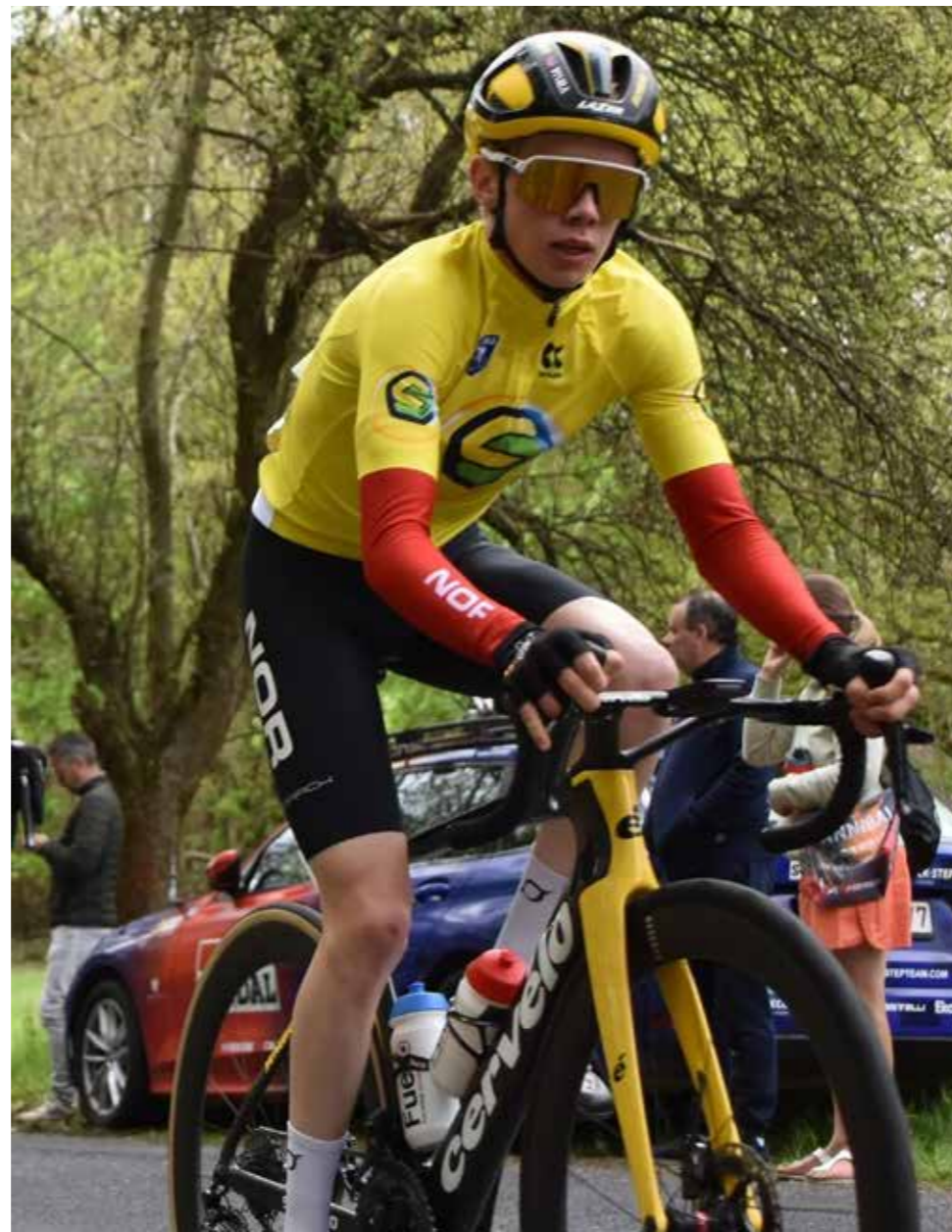
*Ben je van plan om naast sporten te gaan studeren? Zo ja, welke studie wil je volgen en hoe combineer je dat met sport, reizen,*

*familie, vrienden?*

Ik blijf nog een jaar op de middelbare school en ben van plan deze met een diploma af te ronden. Het is goed om een plan B te hebben en ik wil het ook op school zo goed mogelijk doen. Daarna ga ik all-in voor het wielrennen. Ik heb het geluk deel uit te maken van Team Jumbo-Visma; dat geeft mij de mogelijkheid om fulltime te gaan fietsen.

*Wat voegt langlaufen toe aan je prestaties als profwielrenner en wat voegt fietsen toe aan je prestaties als langlaufer?*

Ik denk echt dat langlaufen mij beter maakt als wielrenner en andersom.



*Niets is fijner dan na een lange wielierzomer met het langlaufteam op trainingskamp te gaan.*

Langlaufen is goed om capaciteit, core stability en kracht op te bouwen. Die heeft een wielrenner ook nodig en het helpt blessures voorkomen. Het fysieke gedeelte is geweldig, maar mij motiveert het om in de zomer en in de winter verschillend te trainen. De laatste positieve kant die ik wil noemen is de mogelijkheid om van omgeving te veranderen. Niets is fijner dan na een lange wielierzomer met het langlaufteam op trainingskamp te gaan.

*De meeste sporters bereiden zich specifiek buiten het wedstrijdseizoen voor op de wedstrijden maar jij moet presteren in twee seizoenen. Hoe slaag je erin om in beide sporten te presteren?*

De wintermaanden moet ik gebruiken om ook als langlaufer te kunnen concurreren. Dit is niet optimaal voor de eerste wielerritten in het voorjaar, maar toch

de moeite waard. Zolang ik van beide sporten houd en er één op het hoogste niveau kan beoefenen, zal ik proberen te combineren.

*Wat vindt je trainer bij Jumbo-Visma ervan dat je wilt blijven langlaufen? Past hij het langlaufen in in je trainingsschema? Gaan alle leden van Jumbo-Visma langlaufen?*

Ik weet dat mijn trainer bij Jumbo-Visma mijn langlaufen steunt en wil dat ik nog even doorga. Hij is niet betrokken bij de planning van mijn trainingen in het winterseizoen, maar geeft wel wat aanknopingspunten om de beste ontwikkeling door te maken. Er zijn nu vier (oud) langlaufers bij Jumbo-Visma, naast mij nog Johannes Staune Mittet, Per Strand Hagenes en Sepp Kuss. Ook zij nemen het langlaufen op in het trainingsschema. Maar langlaufen zie je niet veel in de training van de andere renners.

*Hopelijk de moeilijkste vraag: als je moet kiezen, wordt het dan fietsen of langlaufen?*

Ik wil in beide sporten zo goed mogelijk worden, maar voor nu zou ik zeggen wielrennen. Ik heb een mooie kans gekregen bij Jumbo-Visma en zal er alles aan doen om het tot een succes te maken.

Het is niet ongebruikelijk dat profwielrenners opduiken in de sneeuw. In februari 2022 lasen we onderstaand bericht over Jørgen's ploegmaat bij Jumbo-Visma:

## SEPP KUSS VERBAAST MET TWEDE PLAATS IN LANGLAUFWEDSTRIJD

*Bron: In de wielertui*

In een wielwereld waarin we ons de laatste maanden vergaaptten aan de hardloopprestaties van onder meer Tom Pidcock, Tom Dumoulin, Wout van Aert en Adam Yates, dacht Sepp Kuss de boel eens op te schudden in een andere discipline. De Amerikaan van Jumbo-Visma blonk afgelopen weekend uit op ski's!

Kuss eindigde op het podium in een langlaufwedstrijd in Andorra, waar hij woont. In de race genaamd 'Andorra Fons' legde Kuss volgens Strava 9,89 kilometer af op de ski's in 28 minuten en 41 seconden. Het leverde hem een tweede plaats op.

Dat Kuss wel even diep moest gaan, blijkt allereerst wel uit z'n tweet van zondagavond. Strava ondersteunt dat, daar de Amerikaan constant dik boven de 180 hartslagen per minuut zat. Kuss knalde ook nog doodleuk twee KOM's uit de boeken. 'Zo leuk om weer te langlaufen!'

## KRUISBESTUIVING

Kruisbestuiving tussen professioneel wielrennen en andere wintersporten worden meer en meer gewoon. Denk aan de voormalig skispringer Primož Roglič. Tom Pidcock en Matieu van der Poel staan graag buiten het veldrijden om in de sneeuw. Sepp Kuss (zie bovenstaand kader) is zelfs een voormalig langlaufer. Inmiddels heeft de Noorse wielervorming Uno-X een samenwerking met langlauficoon Johannes Klæbo. Lees meer over de reden waarom het enigszins logisch is:

<https://www.rouleur.cc/blogs/the-rouleur-journal/two-wheels-good-two-skis-better-the-parallels-between-skiing-and-cycling>

# WAT WAS JOUW NORDIC SPORTMOMENT VAN HET AFGELOPEN SEIZOEN?

## EEN NIEUWE RUBRIEK

Tekst: Dieuwke de Vries

Natuurlijk is het leuk om in het LanglaufMAG korte stukjes te lezen over de nordic sportmomenten van anderen. Al is het maar om ideeën op te doen voor komend seizoen. Wil je je verhaal al eerder en met een nog groter publiek delen dan de lezers van het LanglaufMAG? Plaats je enthousiaste verhaal dan eens op de forumpagina van de NSkiV (scan de QR-code) of mail je verhaal aan [redactie@wintersport.nl](mailto:redactie@wintersport.nl). Wie weet wordt je verhaal dan wel gepubliceerd in de digitale nieuwsbrief van de NSkiV. Een nieuwsbrief waar je je overigens ook heel makkelijk op kunt abonneren: [www.wintersport.nl/nieuwsbrief](http://www.wintersport.nl/nieuwsbrief)



wintersport.nl



## DER KÄMPFER OFTEWEL HOE IK BIJ DE VASALOPPET BELANDDE

Tekst: Johan Visschedijk

Na een prachtig loopseizoen in 2020 met als hoogtepunt 201,5 km(!) te hebben gelopen in de 24-uurs loop van Deventer begon 2021 ietwat minder. Vocht in de knie. Na een klein half jaar kwakkelen met fysio, spuitjes erin, proberen te lopen tot weer vocht in de knie, werd er begin september een MRI gemaakt. Bot-oedeem in de knie, einde loopcarrière volgens de orthopeed.

Na een half jaar met mijn ziel onder de arm te hebben 'gelopen' zag ik dat Jacomina (<https://jacomina-ultra-athlete.nl/>) de Natvasan gedaan had. Ik vraag haar hoe realistisch het is om, als ik 1 april 2022 met rolskiën begin, op 5 maart 2023 de Vasaloppet te halen? Moet kunnen zei ze.

Op zoek naar een trainer kwam ik bij Thomas Freimuth terecht. De eerste echte training in de sneeuw kreeg ik van de Duitse bondscoach Peter Schlicker, gevolgd door eentje van Claudia Nystad. Ze moesten natuurlijk lachen om die onhandige Hollander, maar ik kreeg al snel de bijnaam 'Der Kämpfer': veel inzet, weinig talent.

Met een licht griepje onder de leden gestart in de Pustertaler marathon, maar door meerdere valpartijen net buiten de limiet binnen. Door naar de Tartu-marathon. Verkeerde wax waardoor de sneeuw bleef plakken. Uitgestapt bij 45 km.

Finally de Vasaloppet alwaar ik op 5 maart 2023 net binnen de 10 uur door de finish gleed. Jacomina had gelijk, het is te doen!



Hoe realistisch het is om de Vasaloppet te halen?

## BELLISSIMA MARCIALONGA

OFWEL 70 KILOMETER LANGLAUFPLEZIER, FIJNE VRIENDEN EN THE WITCHES WALL

Tekst: Judith van Gool

Met als uitvalsbasis Cavalese, gingen we met z'n zessen vier dagen het parcours van de Marcialonga verkennen. Nuttig om te weten wat er komen gaat, goed voor je zelfvertrouwen. Waar zitten spannende heuvels, waar moet je met veel beleid de berg af komen? Hoe lang moet je rekenen op veel diagonalen en waar moet je eindeloos dubbelstokken? Waar is het risico op uit de bocht vliegen het grootst? We langlauften op ons gemak, genoten van witte boomtoppen, een mooi zonnetje en ijzige kou. De loipes lagen er veelbelovend bij.

Zondag 29 januari was DE dag waar we zo lang voor hadden getraind. Een prachtige dag, lekker koud (-9) en elke kilometer was fijner dan vorig jaar tijdens de Birkebeiner (+11 graden). We waren ruim op tijd bij de start en maakten de prachtige startmuziek mee. Dit terwijl we met hoge nood lang in de kou op een dixie moesten wachten, het grootste lijden van die dag. Al het andere afzien

gaf reden om gelukkig te zijn. Dat we dit kunnen. Dat we hier zijn. Dat we dit met elkaar mogen doen. Het moment van samen starten heeft iets bijzonders. Je hebt er samen voor getraind en als het dan zo ver is, zorgt dat voor een verbondenheid in gedeelde passie, zelfs met de anderen in het startvak. Een intens mooi gevoel. Doel was: de finishhoog. Desnoods op ons tandvlees, maar ons tandvlees bleef gespaard. Bijna 6000 deelnemers probeerden een loipe te vinden, maar als je in startvak 11 start, moet je vaak spoortje wisselen omdat er langzame langlaufers voor je zitten. De loipes waren best goed, behalve dwars door de Italiaanse dorpjes. Daar was voor die



ene dag sneeuw gestort en gespoord, zo speciaal. Langlaufen over die loipes voor-één-dag is ploeteren, maar de koeienbellen, ratels, tamboerijnen en forza-forza-schreeuwende Italianen maakten dat ruimschoots goed. Hartverwarmend. Het geluksgevoel heb ik van de eerste tot de laatste kilometer gehad. Mijn glimlach heeft mijn gezicht niet verlaten. 70 kilometer is een enorme afstand, maar ik heb er elke centimeter van genoten. De laatste twee kilometer noemen ze de Witches Wall, stijl met haarspeldbochten omhoog naar Cavalese. GE-WEL-DIG om daar aan te komen na zo'n bruut sluitstuk. We haalden allemaal de finish. Moe, maar gelukkig. Het complete verslag staat op Facebook.

## 49<sup>e</sup> TARTU MARATHON

Tekst: Otto Cazemier

In februari 2022 reisden zes enthousiaste leden van Nordic Sports Oost Nederland af naar Estland om daar mee te doen aan de 49<sup>e</sup> Tartu marathon over 63 km van Otepää naar Elva, in Estland. Een in Nederland wat minder bekende marathon van de Worldloppet door het heuvelland ten zuiden van Tartu. In een paar dagen tijd maakten we kennis met de prachtige langlaufmogelijkheden van het gebied. En leerden we dankzij onze clubgenoot

Met temperaturen rond het vriespunt gaf dit de nodige uitdagingen.

en 'gids' Eva ook veel over Estland en de mooie stad Tartu. Qua sneeuw was het spannend; geen dikke laag, temperaturen rond het vriespunt en af en toe wat natte motsneeuw. Gelukkig werd al snel duidelijk dat de tocht over het gehele parcours wel 'gewoon' door kon gaan. De nacht voor de marathon viel er een dik pak sneeuw. Met temperaturen rond het vriespunt gaf dit bij het langlaufen de nodige uitdagingen, vooral voor degenen met wax-ski's die gerekend hadden op vriezende weer. Mede hierdoor werd het een memorabele en vooral heel pittige tocht. Vijf van de zes haalden de finish. Maar allemaal hebben we, ondanks de condities, genoten van de prachtige tocht, het mooie land en het goede gezelschap. >



## FLYKTINGERENNET

Tekst: Hajé Visser

In maart en april zijn er in Noorwegen nog veel zogenaamde 'turrenn'. Vaak met een prachtig parcours van A naar B, meestal klassiek. Einar en ik hadden gekozen voor de Flyktingerenet, ter herinnering aan de vluchtelingenstroom in WOII van het bezette Noorwegen naar het vrije Zweden.

De start is in het plaatsje Lierne ('de hellingen') in Nord Trøndelag, vijf uur rijden van Meråker, waar Einar studeert. De reis erheen is al een belevenis. Op het moment dat je de E6 verlaat rijd je 80 km naar het oosten een verlaten dal in, waarvan je denkt 'is hier überhaupt nog leven?'

Onderdak vonden we in een met matrassen uitgerust klaslokaal van de lagere school. Kvellsmat (eten) kregen we in de hal van de school geserveerd. Hier was ook de inschrijving en een stand met ski-materiaal.

In de middag nog even het eerste deel van het parcours verkend: wat een pittige start, alleen maar stijgen.

Prima geslapen, lekker ontbeten en waxen maar. Dat was niet moeilijk: swix blå, want koud en zonnig. Zo koud dat de start een uur werd uitgesteld, wat wij alleen niet wisten, totdat we om vijf voor elf aan een functionaris maar eens vroegen hoe het daarmee zat... Dus dan maar even de al ingeleverde rugzak terug halen, een plekje zoeken, jasje aandoen en warm zien te blijven. Daar kwamen de profteams al met Emil Persson en Team Lager 157. Die gaan alles dubbelstokken. Mij niet gezien; ook Einar ging op wax. Zijn doelstelling was om de eerste helling vol te gaan om te zien of hij de profs op ski's zonder afzetwax kon bijhouden. Dat lukte aardig, ongeveer plaats tien. Ik ging rustig, maar steady.

Naarmate de tocht vorderde werd ik me bewust van de prachtige omgeving en hoe goed de sporen bleven.

Na een kilometer of dertig kwam de Muruhatten, een monsterlijke helling, lees enorme klim. Daarvoor moest er bij mij eerst wat wax bij. Boven nog een prachtig stuk over de fjell en dan dalen maar, sommige stukken gemiddeld 30



km/u, maar ook de 50 km/u aangetikt. Met goede sporen is dat echt fun, ook al waren mijn benen niet meer de beste. In de buurt van de finish hoorde ik de speaker al. Onder deze aanmoediging arriveerde ik na 44 km in het Zweedse Gäddede. Niet met een echt hoog gemiddelde, maar dat mag de pret niet drukken. Emil Persson was er al een tijdje, Einar ook trouwens.

Al met al een mooie pittige loop met een actueel motto Voor vrijheid en vrede waar ik helemaal achter sta.



## MAX TEELING, VAN SPORTER NAAR SERVICEMAN

### EEN KIJKJE IN HET LEVEN VAN EEN SERVICEMAN IN DIENST VAN HET OOSTENRIJKSE NATIONALE TEAM NOORDSE COMBINATIE

Tekst: Max Teeling en Dieuwke de Vries

Het is niet zoals in de Formule 1 dat aan het eind van het wedstrijdseizoen het beste team van mecaniciens wordt gekozen en op het schild gehesen. Maar ook in de Noordse Combinatie, een combinatie van schansspringen en langlaufen (skaten), zijn goede servicemensen essentieel. Wij spreken met zo'n serviceman die in dienst van de Oostenrijkse skibond werkt als schansspringerserviceman voor het Nationale Team, Max Teeling.

Max is 23 jaar oud, voormalig Nordic Combiner en meervoudig Nederlands kampioen langlaufen. Naast zijn werk als schansspringerserviceman studeert hij

sport- en bewegingswetenschappen. Zijn belangrijkste taken als serviceman zijn het bestellen van de springski's, het hierop monteren van de bindingen, het

slijpen van de ski's (steenslijpen) en deze waxen voor de wedstrijden. Het wereldcupteam bestaat doorgaans uit acht atleten en voor iedere atleet staan meestal twee paar ski's klaar.

Een typische wedstrijddag in de winter ziet er voor Max als volgt uit: Het springen begint meestal al om negen uur 's ochtends. Hij is altijd als één van de eersten bij het ontbijt, om ruimschoots op tijd, zeker anderhalf uur voordat het springen begint, op de schans aanwezig te zijn. Op de schans aangekomen meet hij eerst de vochtigheid en de temperatuur van het spoor. Informatie die hij gebruikt als hij begint met het prepareren van de ski's, het controleren van de bin-



Waxen maar. Dat was niet moeilijk: swix blå.

> dingen en te beslissen welke wax er nodig is enz. De atleten beginnen met een trainingsprong, die Max gebruikt om de wax te testen. Van elke atleet wordt de snelheid in het aanloopspoor gemeten (kan wel 90 km per uur zijn), wat een hele goede indicator is!

Tussen de trainingsprong en de wedstrijdprong zit weinig tijd, dus dan moet Max snel beslissen welke wax hij voor wie kiest en of er misschien toch nog van ski's gewisseld moet worden. Dit laatste is aan de orde als blijkt dat de omstandigheden (wind, regen, temperatuur) veranderen. De ski's worden dan met de gekozen wax voorbereid. Als alle ski's klaar zijn, haalt hij wat te eten en gaat hij naar de wedstrijdprongen kijken. Wanneer de atleten hun springski's na de sprong weer hebben afgegeven in de waxcabine gaat hij de ski's voor de volgende wedstrijd-dag voorbereiden.

**Bij schansspringen en skaten ben je met langzame ski's zo goed als kansloos.**

Zodra Max klaar is met de springski's gaat hij naar de servicetruck van de Oostenrijkse langlaufservicemensen om hen bij het skitesten te helpen. Tijdens dat skitesten ski je zomaar iets van 10 – 20 km, telkens opnieuw met z'n tweeën naast elkaar de berg af om te zien welke ski met welke preparatie het snelst is. Is de beste variant gevonden dan zit Max' werk met ski's erop, tenzij er stress is, want dan helpt hij de mannen nog bij het prepareren van de langlaufski's. Bij beide disciplines, schansspringen en skaten, ben je met langzame ski's zo goed als kansloos, daarom is het belangrijk werk.

Het werk met de ski's mag er dan op zitten, maar Max' dag is nog niet voorbij. Hij kleedt zich warm aan, pakt reservestokken en een walkietalkie en loopt naar de 'coaching zone' waar de langlauftrainer hem heeft



Het langlaufserviceteam: Max, de enige schansski-serviceman in het team, staat helemaal rechts met nummer 15

ingedeeld. In zo'n coaching zone moedig je de sporters aan, geef je tijden door en geef je een stok aan als er een kapot is gegaan.

De langlaufwedstrijd (meestal 10 km) duurt ongeveer 30 minuten en is rond vier uur afgelopen. Soms gaat Max dan weer naar de waxcabine, als hij nog aan de springski's moet werken. Zo niet dan rijdt hij terug naar het hotel voor het avondeten. Na het avondeten rest er dan nog tijd voor wat computerwerk voor de universiteit, of hij werkt aan het documenteren van de setup, de wax en de ski's van de atleten op deze wedstrijddag.

Al met al dus een drukke dag waarop Max vooral met ski's bezig is en minder met de atleten zelf. Hoewel... In de wax-



De materiaal bus

cabine voelt hij zich weleens een soort psycholoog. De atleten, 'de jongens' zien hem als laatste persoon van de begeleiding voor de wedstrijdprong en willen hem soms 'bevragen'. Max zorgt ervoor leuke muziek op te hebben staan en optimisme uit te stralen of een grap te maken. En natuurlijk kijkt hij tijdens de wedstrijd naar de jongens en geeft zijn feedback aan de trainers door. Maar bovenal is Max serviceman en geen trainer.

Last but not least is Max de beheerder van de materiaalbus waarin alle springski's en kisten vol materiaal, gereedschap en wax liggen. Die bus en de inhoud ervan moet bij elk trainingskamp en elke wedstrijd op de goede plek staan. Hij moet de waxtafels en materiaal kisten opbouwen en de ski's van de atleten klaarzetten.

Serviceman zijn voor een landenteam is gaaf, maar Max droomt ervan om ooit trainer te zijn. Vandaar dat hij sport- en bewegingswetenschappen in Salzburg studeert. Naast de theoretische vakken over bijvoorbeeld training en fysiologie, anatomie, psychologie, didactiek en sportmedische keuringen, zijn er ook de praktijkvakken. Hierbij moet hij niet alleen sporters coachen, maar ook zelf sporten. Denk aan atletiek, turnen, balsporten, krachttraining enz. Een paar vakken uit zijn studie kan hij meteen toepassen in zijn werk (trainingsleer, anatomie, psychologie, sportmedische keuring). Los daarvan probeert hij, vanzelfsprekend vind hij zelf, zo veel mogelijk van de andere

Triple Winnaars in Seefeld



trainers, die enorm veel ervaring hebben, te leren.

Bij de trainingskampen in de zomer is Max ook van de partij. Hij bestelt dan ski's en ander materiaal en hij monteert en repareert bepaalde zaken. Hij heeft ook tijd om op de schans te bekijken hoe het materiaal werkt en de duur- en/of krachttrainingen in de middag bij te wonen. En hij wordt wel eens gevraagd te filmen, lactaat te nemen of techniek-

tips te geven. Omdat hij zelf de sport zo lang heeft beoefend voelt hij veel situaties goed aan en weet hij waar het op aankomt in deze bijzondere sport. Hij kan vaak helpen, kent veel van de fouten die gemaakt worden en kent de oefeningen die helpen fouten te voorkomen. Daarnaast weet hij als geen ander onder welke psychische druk je staat bij het springen, hoe erg het is als die ene sprong mislukt, hoe zwaar een langlaufwedstrijd is en hoe lastig het is een goe-

de balans te vinden tussen duurtraining en het trainen van explosieve kracht.

Kortom, Max vindt dit ontzettend leuk werk. Hij is veel onderweg, kan het (vooral nog) goed met zijn studie combineren en kent de jongens nog uit zijn eigen actieve tijd. Hij vindt het gaaf om weer met ze te werken, omdat hij veel over hen en de sport weet. Hij leert er ontzettend veel. Kan zelf ook nog eens lekker trainen. En het biedt hem de gelegenheid nog wat langer in de topsportwereld te blijven en van deze prachtige discipline te genieten. Als er dan ook nog eens mooie resultaten worden behaald is dat helemaal kicken. Om maar iets te noemen: afgelopen seizoen had het Oostenrijkse landenteam de overall worldcup en 'Seefeld Triple'-winnaar in het team en haalden ze maar liefst vier medailles bij het WK. Bij zulke resultaten is het hele team betrokken en is iedereen trots en blij, en daar doen ze het uiteindelijk voor.



**Noordse sporten bij RW Rottemeren**

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

Rottekade 145, 2661 JL Bergschenhoek

*Cursus of clinic?*  
**Neem contact met ons op.**

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



Biatlon



Langlaufen



Nordic Walking





**KOM OOK LANGLAUFEN BIJ SKICLUB IL PRIMO**

**8 MAANDEN WINTERSPORT IN DE DUINEN BIJ BERGEN**

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

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

**SCHRIJF JE SNEL EN MAKKELIJK IN OP**  
[WWW.ILPRIMO.NL](http://WWW.ILPRIMO.NL)





Adresgegevens:  
 Zwarteweg 4  
 1861 GK Bergen  
 072-589 50 64  
[info@ilprimo.nl](mailto:info@ilprimo.nl)



# DE VERSTELBARE BINDING

## HOE MOET JE DIE GEBRUIKEN?

Machiel Ittmann, Vasa Sport

De verstelbare binding is nu zo'n vijf jaar op de markt. Deze werd eerst gezien als een gadget en niet echt serieus genomen. Er waren toen zelfs elektrische bindingen die vanaf de stokken te bedienen waren. Deze bindingen hebben het tot nu toe niet gehaald.

### HEEFT ZO'N BINDING ZIN?

Het antwoord is makkelijk: ja. Vooral bij ski's met skins of schubben werken ze goed. Dergelijke ski's hebben een vaste afzetzone waarbij je dus niet iets korter of langer kunt waxen om minder of meer grip te krijgen. Met de verstelbare binding kun je de grip wel aanpassen. Met de binding iets naar voren krijg je meer grip en met de binding iets naar achteren glij je harder maar heb je ook minder grip.

De afgelopen winter heb ik ook waxski's met verstelbare bindingen getest en ook daarvoor geldt dat je een groot verschil merkt met de binding meer naar voren of naar achteren. De binding naar voren voor bergop en naar achteren voor vlak en bergaf en ik moet zeggen, je merkt het verschil echt. Je glijdt harder met de bindingen naar achteren en de wax blijft langer zitten. De variant die ik heb getest heeft maar twee standen en is wat lastig bij te stellen. Voor de skinski's is het fijner als je een variant hebt met meerdere standen die je tijdens het skiën kunt verstellen. Voor de skinski's geldt namelijk dat door het vaste tapijtje onder je ski je meer variabelen hebt waar je voor moet

aanpassen. De verschillende soorten sneeuw, klimmen of dalen, wel of geen sporen, wel of geen rugzak zijn allemaal variabelen die maken dat je de stand van de binding moet aanpassen.

### BIJ WELKE OMSTANDIGHEID WELKE STAND?

We kunnen je enige richtlijnen geven, maar het is belangrijk dat je zelf ervaring opdoet met je eigen ski's.

- **Klimmen:** zet de binding naar voren zodat je minder kracht hoeft te zetten om de skin goed in de sneeuw te drukken. Je hebt dan minder kracht nodig om boven te komen en hebt minder kans op backslips waarbij je ski plotseling naar achteren wegschiet.
- **Dalen en vlak:** zet de binding zo ver mogelijk naar achteren. Hierdoor wordt de afstand tussen het tapijtje en de sneeuw groter, waardoor je minder weerstand krijgt. Dat is fijn als je snel wilt afdalen, maar ook bij het dubbelstokken op het vlakke scheelt het veel kracht.
- **Ijzige sporen:** zet de bindingen naar voren totdat je goede grip hebt. Dat scheelt echt, je merkt duidelijk dat je meer grip hebt en dat je makkelijker



Rottefella: Move Switch (l) Move Race (r)

druk zet. Bij ijzige omstandigheden glijden skinski's ook naar beneden best goed, dan hoef je de stand van de binding niet steeds aan te passen. Alleen bij lange afdalingen kun je de bindingen verder naar achteren zetten.

- **Verse sneeuw:** bij verse sneeuw 'stottert' de ski vaak, ook omdat er dan vaak sneeuw in de loipe ligt. Merk je dat de ski soms blijft hangen? Zet dan de binding verder naar achteren totdat je ski minder stottert en je toch genoeg grip hebt om boven te komen.
- Ski's hebben **te hoge spanning:** Misschien heb je een ski die voor jouw techniek nog te hoog gegrepen is maar waar je in de toekomst wel goed op hoopt te lopen. Bij zo'n ski helpt het als je de binding wat meer naar voren kunt zetten.
- Ski's hebben **te lage spanning:** Als je ski's hebt geleend van iemand die wat

lichter is, dan is het fijn als de binding wat meer naar achteren kan.

Ten slotte heb je nog natte sneeuw. Dit zijn omstandigheden waarbij skins slecht presteren. De skin zuigt zich dan vol met vocht waardoor je minder grip krijgt en minder glij. Belangrijk is dat de skin dan goed geïmpregneerd is met skinwax, ook al helpt dat niet altijd.

### VARIANTEN

Er zijn verschillende merken die verstelbare bindingen leveren, waarvan sommige met een sleuteltje of een knopje verstellend moeten worden. Dat is prima als je de ski wilt verstellen voor de sneeuwomstandigheden van dat moment. De praktijk leert echter dat bijna niemand dat doet. De binding met draaiknop heeft als voordeel dat je tijdens het skiën de binding kunt verstellen. Je voelt meteen wat dit doet. Niet goed? Dan kun je de binding gemakkelijk verder verstellen. Dat maakt dat je leert voelen wat werkt en ga je het ook vaker gebruiken.

Dat vraagt wel oefenen en durven te doen en een beetje logisch nadenken. De MOVE binding van Rottefella is op

dit moment de beste variant van dit systeem. Salomon had ook zo'n soort systeem maar ze zijn waarschijnlijk op de vingers getikt door Rottefella (octrooi) en hebben het systeem voor komend seizoen veranderd.

### EN SKATE?

Ook voor skate bestaat er een MOVE binding. Daar heb ik nog wel mijn bedenkingen bij. Bij het skaten til je namelijk na elke slag de ski op en daarom is het belangrijk dat de binding op het balanspunt of er iets voor gemonteerd wordt zodat de ski mooi afhangt bij het terughalen van de ski. Ga je de binding meer naar achteren zetten dan hangt de punt meer naar beneden en dat skiet niet lekker. De binding te ver naar voren maakt dat de ski te ver naar achteren doorhangt en ook dat skiet niet fijn. Er is naar mijn mening dus maar een beperkte range waarin de binding verstellend kan worden.

Wat is dan het voordeel van het verstellen van de binding bij het skaten? Het idee is vooral dat je met één ski in meerdere omstandigheden toch beter glijdt in plaats van dat je meerdere ski's koopt voor verschillende omstandigheden. Je wilt bij harde sneeuw een wat hardere

ski die goed in de sneeuw snijdt. Bij verse sneeuw wil je juist een wat zachtere ski met een flexibeler punt zodat deze zich niet ingraaft in de zachte sneeuw. Dat zijn twee totaal verschillende spanningen. Het idee is dat je de binding meer naar achteren zet bij zachte sneeuw, de punt komt wat los van de sneeuw en daardoor graaft deze zich minder in. Andersom bij harde sneeuw zet je de binding wat verder naar voren. De ski snijdt beter in en voelt stabiel aan. Voor de langlaufer met één paar skateski's is dit een prima oplossing. Topskiërs hebben meerdere ski's met verschillende spanningen.

### CONCLUSIE: HET HEEFT ECHT MEERWAARDE

De verstelbare binding bestaat een paar jaar en begint nu echt door te breken. De verschillen zijn echt merkbaar en het is zeker voor klassiek een fantastische uitvinding die veel verschil maakt in het skigevoel. Het is het waard om te investeren in zo'n binding en er veel mee te oefenen. Voor zowel de recreatieve skiër als de wedstrijdskiër die niet alles dubbelstokt is het een echte verbetering in glij en grip.



# IS ER EEN JUISTE TECHNIEK VAN DE KLIMPAS?

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

**De klimpas, de naam zegt het al, is de skatetechniek die je gebruikt om te klimmen. Het belangrijkste kenmerk van de klimpas is de inzet. Het tegelijk met het naar voren plaatsen van de voet neerzetten van de stokken. Natuurlijk zijn er nog wel wat meer voorwaarden om optimaal gebruik te kunnen maken van deze techniek, maar het wezenlijke zit hem in het tegelijk plaatsen van voet en stokken.**

Door een video op YouTube is er een discussie ontstaan over de juiste techniek van de klimpas. In de video wordt gesuggereerd dat er een 'nieuwe' techniek is, waarbij de ski meteen op de kant gezet wordt. Dit in tegenstelling tot de 'oude' techniek waarbij de ski meer plat en meer onder het lichaam neergezet wordt, waardoor er eerst een korte glijfase is voordat de afzet begint.

## DE INVLOED VAN DE 1 OP 1

Kijken we naar toplanglaufers dan lijkt het er inderdaad op dat zij alleen nog maar de 'nieuwe' techniek bergop gebruiken. Maar is dat wel zo? Analyseren we beelden van twintig tot dertig jaar geleden ten opzichte van nu, dan valt vooral op dat de huidige generatie toplanglaufers veel langer in de 1 op 1 omhoog kunnen komen en alleen bij hele steile klimmen de klimpas gebruiken. De 1 op 1 techniek heeft namelijk ook een ongelofelijke ontwikkeling doorgemaakt als gevolg van de nieuwe dubbelstoktechniek. Er wordt nu veel dynamischer 'in' de stokken gevallen door het actiever en dynamischer op de voorvoet opstrekken. Hierdoor kun je meer gebruik maken van de zwaartekracht. Daarbij wordt de ski qua richting meer naar voren ingezet. Op het moment van opstrekken komt de ski dan los van de sneeuw en wordt deze in de lucht opzijgezet. Samen met het 'in' de stokken vallen kan er op deze manier een explosieve afzet met het afzetbeen gemaakt worden.

Waar vroeger de toplanglaufers al in de klimpas aan het skiën waren kan de hui-

dige generatie toplanglaufers dus veel langer in de 1 op 1 omhoog. Pas als het echt steil wordt gaan ze over op de klimpas en dan is een gesprongen variant sneller, omdat de helling zo steil is dat er bijna niet gegleden kan worden. In de tijd van Bjorn Daehlie zag je dit ook al, atleten die op de (hele) steile stukken de gesprongen klimpas deden zonder lang te glijden. En die ook toen al een brede skivoering gebruikten om meteen af te kunnen zetten na het plaatsen van de ski. Tegenwoordig is dit gemeengoed.

Het is dus geen 'nieuwe' techniek kunnen we concluderen als we naar de beelden kijken van zo'n twintig jaar geleden. De huidige topskiërs gebruiken de meer

glijdende klimpas nog wel, maar dan vooral in de duurtrainingen.

## DE RECREANT

Voor de recreatieve skiër is het vooral de kunst om te kunnen schakelen binnen de klimpastechniek. Wanneer het minder steil is de ski plat en meer onder je lichaam plaatsen, waardoor je na elke stap wat meer tijd hebt voordat je de ski op de kant en je armen in de goede positie zet. Bij steile klimmen móet je de ski's wel wijder gaan neerzetten, omdat de hoek waarin je je ski's zet groter en je pas kleiner wordt. In het laatste geval begin je meteen met de afzet waardoor je meer ritme houdt en minder last hebt van ski's die achter over elkaar heen kruisen. Je lichaamszwaartepunt blijft veel meer tussen de ski's in om vaart te houden. Het is belangrijk dat het ritme zo hoog is dat je met een constante snelheid vooruit blijft gaan en je jezelf niet elke keer op gang moet trekken. Een actief hupje in je techniek kan hier absoluut bij helpen, maar is niet voor iedereen weggelegd.

Om nog even te verduidelijken wat de verschillen zijn: Bij de 'gegleden' klimpas worden er grotere passen gemaakt



waarbij je de ski meer onder je neerzet. Dit kost relatief veel kracht, omdat de ski een langere weg naar voren moet maken om onder je te komen. Je plaatst de ski voor je en zet de ski plat neer. Tot een bepaalde hellinggraad lukt dit nog wel, maar er komt een moment dat kracht en conditie het moeten afleggen tegen de tijd die nodig is om de ski zo ver naar voren te plaatsen. Je armen en romp zijn niet sterk genoeg (meer) om je zelf zo ver naar voren te duwen dat je voet goed onder je geplaatst kan worden. Vanaf dan is het dus zinvoller om korter te glijden, de hoek van je benen breder te maken en met een hogere frequentie te gaan skiën. Het zwaartepunt blijft dan meer in het midden van de ski's. Je kunt dit actief uitvoeren met een sprongetje waardoor je meer momentum houdt. Maar een wat tragere minder actieve uitvoering is ook een optie. De kunst is om daar mee te leren variëren.

## AANLEREN

Beide varianten van de klimpas zijn dus zinnig. De klimpas waarbij je de ski meer onder je lichaam neerzet en dus even een glij maakt is echter lastiger aan te leren dan de techniek waarbij je de ski's breed houdt, niet boven de ski komt en je op de binnenkant van de ski glijdt. Vooral het goed boven de ski komen en dus de ski niet te wijd neerzetten is best lastig te leren. Als het niet lukt om goed boven de ski te komen glij je te snel van je standbeen af en ben je elke keer te laat met naar voren stappen. Vervolgens neig je ernaar dit te compenseren door

met je bovenlichaam naar de zijkant over te hangen, om zo toch nog een beetje een glij te hebben en een pas naar voren te kunnen maken. Helaas maakt dit het afzetten met je andere been weer lastiger, want daarvoor moet je dan ook nog eerst je bovenlichaam weer terug naar het midden brengen.

*Het is de kunst om in een lekker ritme de berg op te komen*

En hoe vervelend ook, de klimpas met brede skivoering is niet veel makkelijker doordat deze een hoog bewegingsritme vraagt. Om dit hoge bewegingsritme vol te kunnen houden moet je over veel stabiliteit en kracht beschikken, want je bovenlichaam beweegt vrijwel niet. Het bovenlichaam blijft in één stand en door het hogere bewegingsritme in combinatie met de krachtige afzet lukt het om vooruit te komen. Dit goed te kunnen leren vraagt al om behoorlijk wat langlaufervaring.

## SAMENVATTEND

Om te kunnen glijden tijdens een klimpas moet je eerst leren je gewicht boven de ski te brengen. Dat doe je door de ski onder je lichaam te zetten, maar ook door je gewicht naar de kant te brengen waar je de ski neerzet. Daardoor krijg je een kort glijmoment van kant naar kant. Hoe steiler de berg hoe lastiger dat wordt, tot het mo-

ment dat het je bijna niet meer lukt om te glijden. Dan wordt het stappen. Wanneer het moment waarbij het niet meer lukt om te glijden daar is, hangt af van componenten als kracht, conditie en balans. Met meer kracht, conditie en balans kun je ook op steilere klimmen nog glijden, ook al is dat niet altijd efficiënt. Door even te glijden gun je jezelf echter een wat langer rustmoment, waardoor je ook weer wat meer tijd hebt om naar voren te stappen en je minder kracht nodig hebt.

Vooraf bij diepe sneeuw merk je echter dat wanneer je de ski niet goed onder je zet, je helemaal stilvalt. Bij veel beginners een euvel waardoor de klimpas helemaal niet meer lukt.

Bij een 'steile' klim, waarbij steil dus voor iedereen verschillend is, wordt het korter glijden en dus het meer tussen de ski's in blijven en op de kant zetten van de ski, een steeds effectievere techniek om boven te komen. Zoals eerder genoemd is het wel de kunst om de frequentie hoog te houden en korte snelle pasjes te blijven maken waardoor je in een lekker ritme de berg op komt. Met een trage frequentie glijdt de ski te ver naar buiten, waardoor het niet meer lukt om deze naar binnen te trekken.

## KORTOM

Er is niet één variant van de klimpas, maar er zijn meerdere uitvoeringen en het is dus ook niet zo dat de ene uitvoering beter of efficiënter is dan de andere uitvoering van deze techniek. Welke variant van de klimpas voor jou sneller en efficiënter is hangt af van hoeveel kracht, snelheid en uithoudingsvermogen je hebt. Om de klimpas aan te leren is het het beste om eerst te leren glijden en de balans en uitvoering goed onder de knie te krijgen, voordat je de meer gesprongen variant gaat aanleren. De toppers zijn geen goed voorbeeld. Zij kunnen veel langer in de 1 op 1 skiën dan vroeger en gebruiken alleen bij heel steile klimmen de klimpas nog. De gesprongen variant wel te verstaan, met de wijde stand die voor hen het meest efficiënt is. Voor de recreatieve langlaufers geldt dat ze moeten leren schakelen tussen de verschillende varianten afhankelijk van de steilte van de berg en de stroefheid van de sneeuw.



# MARATHONKALENDER 2023-2024

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
<b>DECEMBER</b>			
9+10	Bad Gastein	30+35kl	skiclassics.com/events/pro-tour/bad-gastein-criterium/
16	La Venosta	35kl	skiclassics.com/events/pro-tour/la-venosta-criterium/
17	La Sgambada	35sk	lasgambada.it
<b>JANUARI</b>			
7	Attraverso Campra	21sk	campra.ch
7/14	NK	7,5+10kl	nskiv.org/event/noords-festival
12/21	Winter World Masters Games	div	wwmglombardia2024.it (zie ook pag. 29)
13+14	Bessans	42+21sk,30kl	marathonskitour.fr/evenement/detail/758
13+14	Dachsteinlauf	42kl+42sk	schladming-dachstein.at/de/Region-Schladming-Dachstein/Ramsau-am-Dachstein/Dachsteinlauf
13+14	Pustertaler	30+62kl+30sk	ski-marathon.com
13+14	Horni Misecky	30kl+20sk	ski-tour.cz
14	Planoiras Lenzerheide	13+25sk	arosalenzerheide.swiss/de/Region/Lenzerheide/Top-Events/Sport/Planoiras-Volkslanglauf
14	Orsa Grönklitt Craft	21+42kl	skimarathon.se
20	La Diagonela	27+55kl	ladiagonela.ch
20+21	Dolomitenlauf	25+50kl,25+50 sk	dolomitenstport.at
20+21	Les belles combes	40kl	lesbellescombes.fr
20+21	Krusnohorska	15sk,10+30kl	ski-tour.cz
21	Rothenthurmer Volksskilauflauf	23sk	volksskilauflauf.ch
21	Lemming loppet	21+42sk	lemming-loppet.de
25	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
25	Moonlight classic	15+30kl	moonlightmarathon.info
26+27	Bedrichovsky Night Light	17,5+30kl,17,5+30sk	ski-tour.cz
27+28	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	12,5+33,5kl,36+60sk	ski-trail.info/
28	La Foulée Blanche	42sk	lafouleeblanche.com
28	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
28	Surselva Sedrun	25sk	surselva-marathon.ch
<b>FEBRUARI</b>			
?	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl	www.erzgebirgs-skimarathon.de
3+4	Orlicky Maraton	20sk,10+20+40kl	ski-tour.cz
3+4	Konig-Ludwig-Lauf	21+50sk,21+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
3+4	Toblach Cortina	35sk+42kl	dobbiacocortina.org
3+4?	Saalfelden	21+42sk	www.saalfelden-leogang.com
4	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25sk	marciagranparadiso.it
4	Kandersteg, CH	10+21sk	kandersteger.ch
4?	Le marathon du Forez	21+42sk+21kl	www.cretesduforez.fr
8/11	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl	ski-tour.cz
10	Alutaguse	44kl	skiclassics.com/events/challengers/alutaguse-marathon/
10	Schwarzwalder	100+60kl, 100+60sk	fernskiwanderweg.de
10+11	Transjurassienne	25+50kl,25+50+70sk	latransju.com
10+11	Koasalauf	28+50sk,28+50kl	koasalauf.at
11	Engelbrektsloppet	30+45+60kl	engelbrektsloppet.com
11?	Sauerlanner	36kl	www.skiloap.de
11	Einsiedler Skimarathon	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
17	Trysil Skimaraton	42kl	trysilskimaraton.org
17	Furusjoen rennet	45kl	skiclassics.com/events/challengers/furusjoen-rundt-rennet/
17	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
17+18	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com
17+18	Karluv beh	22sk,22+45kl	stopaprozivot.cz/en/

??  
De marathonkalender bevat enkele vraagtekens omdat de datum voor komende winter nog niet vastgesteld is of niet gepubliceerd

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
17+18	Rennsteig	15sk,15+30kl	rennsteig-skilauf.de/rennsteig-skilauf/start/
18	Tartu	31+63kl	tartumaraton.ee
18	Bessemerloppet	50kl	skiclassics.com/events/challengers/bessemerloppet/
18	Franches Nordique	10+30sk	sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
18	Zernezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch
18	Majola - Zerne	56sk	cdssarsura.ch
24	Apkärt Alaukstam	22+44sk	alauksts.lv/
24+25	Jelyman	10+20+40kl,20sk	ski-tour.cz
24+25	Finlandia	20+32+65sk,20+32+65kl	finlandiahihto.fi
24+25	Sumavsky Skimaraton	23+46kl,23+46sk	skimaraton.cz
24+25	Gommerlauf	21+42sk,21kl	gommerlauf.ch
24+25	Kammlauf	26sk,26+50kl	kammlauf.de
<b>MAART</b>			
1/3	Bieg Piastow	30sk+50kl	bieg-piastow.pl
2+3	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25sk,30kl	bielastopa.sk
2+3	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
3	Vasaloppet	30+45+90kl,30+45+90sk	vasaloppet.se
3	Mara Les Rosses/Ste Croix	22+42sk,22+42kl	ski-mara.ch
3?	Pirkan hiito	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
8+9	Harrachov	20sk,10+20+30kl	ski-tour.cz
9	Jyväskylä Skimarathon	30+50sk,30+50kl	jyvaskylaskimarathon.fi/
10	Engadin	21+42sk	engadin-skimarathon.ch
16	Birkebeiner	54sk,28+54kl	birkebeiner.no
16	Vuokatti Hiihto	50+30sk+kl,100	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti
16?	La Savoyarde	42sk	skinordiquelafeciaz.org
16+17	Skadi loppet	17+32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
17?	Le marathon des Glieres	22+42sk	marathondesglieres.com
23	Blavegenlopet	45kl	blaavegenlopet.no
23	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
<b>APRIL</b>			
6	Reistadlopet	34+50kl	reistadlopet.no
6	Yllas-Levi	55+70kl	yllaslevi.com
8/12	Laponia	60/30,50/25,80sk/40kl	lapponiahihto.fi
13	Jantelloppet	100kl	skiclassics.com/events/pro-tour/jantelloppet-2/

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

## NOORDSE SPORTEN KALENDER

**Biatlon**  
**Langlauf** **Rolski**  
**Noordse Sporten**  
**Nordic Walking**  
**Cross Skate**

28 oktober 2023	Vasa Sport - Kromme Rijn Loppet	
12 november 2023	SLT - Bergzicht klassiek	HCN
18 november 2023	Langlaufvereniging Bedaf - Bedafloppet	HCN
16 december 2023	Langlaufvereniging Gouda - Wintertriathlon Gouda	HCN
6 t/m 14 januari 2024	NSKiV en Vasa Sport - Noords Festival	HCN
13 januari 2024	Dachsteinlauf skating	NK/HCN
14 januari 2024	Dachsteinlauf klassiek	NK/HCN
9 t/m 16 februari 2024	Masters World Cup	
30 maart 2024	Vasa Sport - Vasa Hoppet	
21 april 2024	Troll Nordic Sports - Troll Roll	
28 april 2024	SLT - Toertocht Reeuwijk	
5 - 10 mei 2024	Saba Roller Ski Festival	

Bovenstaande agenda bevatten geen biatlonevenementen. Biatlon en andere evenementen georganiseerd in 2023 en 2024 vind je op [noordsesporten.nl/agenda-lijst/](https://noordsesporten.nl/agenda-lijst/)

# VASA SPORT

JOUW SPORTIEVE REIS BEGINT HIER

Marathons

Lessen

Backcountry

Langlauf Trekkings

Weekenden



vasashop.nl - Dé shop voor langlaufers en rolskiërs

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

0343 - 56 28 00

[reizen@vasasport.nl](mailto:reizen@vasasport.nl)