

Actueel: fluorvrij waxen
Vorbereitung: materialen,
(on)beperkt langlaufen

Drie maal Zweden:
ontdekkend, uitdagend
en grensverleggend

Marathon Cup:
uitslagen en cijfers



LANGLAUF MAG 15

LANGLAUFMAGAZINE #15 - 2024 // HÉT TIJDSCHRIFT VOOR DE ACTIEVE LANGLAUFER

Vrijwilligers

Ja, ik kan er niet omheen. Ook onze langlaufwereld draait op vrijwilligers. Zo verzamelt en redigeert de redactie stukken tijdens een snikhete zomer, vaak met een schuin oog gericht op de Tour de France of de Olympische Spelen. De verenigingen bestaan compleet uit liefhebbers die hun steentje bijdragen: instructeurs, bestuursleden, klussers. Zij kunnen niet zonder hun leden. Sta daar eens bij stil. Willen we de langlaufsport in Nederland behouden, dan hebben we de hulp nodig van onze sporters. Ja, natuurlijk heb je daar tijd voor! Na je training heb je rust nodig, en die tijd kan je misschien best besteden aan de vereniging. Zet je talenten in. Samen houden we de langlaufsport alive and kicking!



Het MAG staat weer bol van inspiratie voor de komende winter. Ga naadloos van de rolski's

naar de langlaufski's. Ontdek Zweden recreatief, via een marathon of tijdens een monstertocht. Werk aan je remtechniek. Of word Worldloppet Gold Master!

De marathoncup is ook altijd een bron van inspiratie. Lukt het jou komend seizoen drie wedstrijden te lopen? Dan sta je met recht in het klassement. Dit jaar presteerden 22 langlaufers dit. Welke marathons zijn er zoal? Kijk voor het marathonoverzicht achterin het MAG.

Het is ons gelukt het MAG weer een stukje interactiever te maken. Naast een digitale versie die wijd verspreid mag worden, zijn er in het échte MAG QR-codes bij de artikelen te vinden. Scan ze en dompel je onder in nóg meer langlaufplezier.

Do Witteman

Kom jij in de redactie?

Geniet jij ook zo van al die inspirerende interviews, verhalen en technische updates in dit LanglaufMAG? En ben jij iemand die graag langlauft, schrijft en regelt? Dan ben je van harte welkom in de redactie van het LanglaufMAG. Mail naar langlaufmagazine@langlauf.nl.



5 Leo Kramer WORLDLOPPET GOLD MASTER

- 7 Masters 2025 in Klosters
- Noords Festival
- 50 jaar NK Langlauf

8 Van Diepenveen naar Deventer

9 Word lid van een vereniging!

10 Afdaltingstips



12 LANGLAUFEN MET EEN BEPERKING



COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen met ondersteuning van de Nederlandse Ski Vereniging, Vasa Sport en de langlaufverenigingen. Oplage: 750 stuks.

HOOFDREDACTIE
Do Witteman

REDACTIE

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

FOTOGRAFIE

NSkiV, Vasa Sport, Herman Hof, Edwin Valentijn, Katja Kleinveld, Marlies Nipius, Jacomina, Aaldrik Tiktak en anderen

MARATHONCUP

Edward Jacobs

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

REDACTIEADRES

langlaufmagazine@langlauf.nl

INHOUDSOPGAVE

16 Meet the first Dutch Pro Team athlete

18 Nederlandse deelnemers aan zomer en winter biatlon



20 ULTIEME UITDAGING Alie en Bettie deden mee aan de 220 kilometer lange Nordenskiöldsloppet

- 23 Opleidingstraject opgestart!
- Noordsporten.nl

25 MARATHON CUP SEIZOEN 2023-2024



28 BACKCOUNTRY SKI'S: ALLES WAT JE MOET WETEN

Jouw belevenissen in het LanglaufMAG?

Stuur je belevenissen, foto's, artikelen in. Liefst voor eind april 2025, dan kunnen we je verhaal inplannen. Stuur het naar langlaufmagazine@langlauf.nl. Of vraag ons te schrijven over een bepaald onderwerp. Want we maken het MAG voor jou!

30 Ken jij de loiperegels?



33 VAN ROLSKIËN NAAR LANGLAUFEN: WAT ZIJN DE VALKUILEN?

35 Op zelfgemaakte houten ski's door de Zweedse wildernis

36 Funäsdalen: een gebied met twee gezichten

38 Rubriek: Wat was jouw nordic sport- moment van het afgelopen seizoen?

43 Waxen zonder fluor... waarom?



46 OP EIGEN KRACHT OVERLEVEN IN EEN WITTE WERELD

Jacomina's onvergetelijke reis door de Zweedse bergen: twee maanden op pad met een slee en tent

- 50 Marathonkalender 2024-2025
- Noordse Sporten Kalender



★★★★★ Uitdagend

WORLDLOPPET GOLD MASTER

Tekst: Leo Kramer

Het begon in de winter van 2010, tijdens een trainingsweekend met Vasa Sport in Schmücke, vlakbij het Oost-Duitse langlaufmekka Oberhof. Uitgedaagd door wat ik las op de website van Vasa Sport waar ik bij toeval op terecht kwam besloot ik me eens op het langlaufen te storten. En dankzij mijn hardloopconditie kon ik tot mijn verbazing met mijn beperkte langlauftechniek best redelijk meekomen met de groep ervaren langlaufers. Ervaren langlaufers die 's avonds mooie verhalen vertelden over onder andere de Vasaloppet. Dat leek me wel wat en daar moet het zaadje zijn geplant.

In 2013 was het dan zover. Inmiddels was ik door achillespeesproblemen gestopt met hardlopen, had ik het skiken ontdekt en was ik lid geworden van NordicSports4All waardoor ik zeven maanden per jaar wekelijks in de hal van Snowworld Landgraaf kon trainen. Na een voorbereiding van precies een jaar schreef ik mij in voor mijn eerste twee langlaufmarathons: de König Ludwiglauf

in Oberammergau en de Vasaloppet. En werden de eerste stempels in mijn Worldloppet paspoort gezet. Afgelopen februari voltooid ik mijn tiende marathon, de American Birkebeiner, en werd ik de veertiende Nederlandse Worldloppet Master.

Door deel te nemen aan Worldloppet wedstrijden maakte ik door de jaren heen een reis langs fantastische langlauf-

Worldloppet is een internationale sportfederatie van langlaufmarathons. In 1978 opgericht met als doel het langlaufen te promoten door deelname aan langlaufmarathons te stimuleren. Alleen de beste langlaufmarathons van een wintersportland kunnen deel uitmaken van de Worldloppet. Sinds 2020 hebben 20 langlaufmarathons de status van Worldloppet. Zij zijn verspreid over Europa, Amerika, Azië en Oceanië. Je krijgt de status van Gold Master na voltooiing van tien verschillende langeafstandsmarathons verspreid over minimaal twee continenten. Om mee te tellen voor goud moet de lengte van een ingekorte editie tenminste de helft van de oorspronkelijke afstand bedragen. Voor verdere informatie zie www.worldloppet.com

gebieden waar je anders niet zo snel zou komen. Regelmatig was ik de enige Nederlandse deelnemer.

Het is moeilijk om aan te geven welke wedstrijd de meeste indruk op mij heeft gemaakt, ze zijn allemaal bijzonder op hun eigen manier. Ik zal ze met enkele trefwoorden kort karakteriseren:



Links Leo met naast hem Gunnar Gunnar Zlöbl, communicatiemanager van Worldloppet, en rechts Ben Popp, executive manager van de Birkie en de komende vier jaar Director van Worldloppet.

König Ludwig Lauf: *de eerste is altijd bijzonder, met als prachtig decor het klooster in Ettal.*

Vasaloppet: *de langste en de oudste, met een indrukwekkende massastart en heel veel tradities.*

Dolomitenlauf: *een rustige uithoek van de Alpen bij het mooie Obertilliach.*

Marcialonga: *met kunstsneeuw en een hoop lawaai door talloze Italiaanse dorpjes en een supersteile laatste klim.*

Bieg Piastow: *eindeloos draaien en keren in Polen.*

Birkebeinerrennet: *ondanks duizenden deelnemers een eenzame maar schitterende tocht door de Noorse fjell.*

La Transjurassienne: *culinaire verzorgingsposten.*

Engadin Skimarathon: *over bevroren meren in een van de hoogstgelegen dalen van Europa.*

Finlandia Hiihto: *start en finish in het stadion van Lahti, een plek die langlaufgeschiedenis ademt.*

Tenslotte de American Birkebeiner: *enthousiaste vrijwilligers en een organisatie die ondanks een winter zonder sneeuw een fantastisch alternatief parcours aanbood.*

De American Birkebeiner, meestal aangeduid als Birkie, is de grootste langlaufwedstrijd buiten Europa en vindt plaats

in Wisconsin. Een streek die bekend staat om koude en sneeuwzekere winters. Helemaal anders met veel te hoge temperaturen en nauwelijks neerslag; en dan nog meestal in de vorm van regen. Op het normale parcours van Cable naar Hayward lag nergens sneeuw waardoor de kans groot was dat de wedstrijd werd afgelast. Twee maanden lang volgde ik dagelijks met spanning de weerberichten, maar die bleven slecht.

Een paar weken voor de wedstrijd gaf de organisatie aan te werken aan een aangepast parcours van kunstsneeuw. Uiteindelijk werd er een ronde van 10 kilometer gerealiseerd dat de wedstrijd atleten vijfmaal en de rest driemaal moest afleggen. Ook werd besloten om een extra dag aan het programma toe te voegen om de drukte te spreiden. Ik koos ervoor om gebruik te maken van die extra dag en skiede op donderdag de toerversie.

Het resultaat was indrukwekkend. Een sneeuwpakket van 60 centimeter dik, een meter of 8 breed en 10 kilometer lang, met heel veel bochten en korte, steile klimmetjes en met nauwelijks een vlak stuk. Bij een temperatuur van ruim 10 graden werd de sneeuwkwiteit wel snel slechter, vooral bergop. Sommige

Super speciaal om de ene dag te wandelen tussen de sinaasappelbomen en de volgende dag op gehuurde ski's de Kangarohoppet te langlaufen!

(Worldloppet Herman Hof, tweede helft augustus 1994)

deelnemers skieden in korte broek en singlet. Zelf had ik veel te veel kleren aan. Gelukkig trok de wind na de eerste ronde wat aan waardoor het minder warm aanvoelde. Verder was de sfeer heel relaxed en was het enthousiasme van de vrijwilligers bij de verzorgingsposten hartverwarmend. Ik nam meestal even de tijd om genoeg te drinken en een praatje te maken, en als ze hoorden dat ik uit Nederland kwam werd er met ongeloof en enthousiasme op gereageerd.

En zo kwam een sportproject van twaalf jaar ten einde. Het bleek een route met hindernissen te zijn. Tweemaal werd een wedstrijd op het laatste moment afgelast, vijf keer werd het parcours aangepast door te weinig sneeuw en te hoge temperaturen. Corona gooide twee jaar roet in het eten en zelf bleek ik ook wel eens gevoelig voor de griep te zijn. Maar zoals gezegd was het een geweldige reis die ik, ondanks de toenemende kwetsbaarheid die langlaufmarathons door de klimaatverandering hebben, iedereen kan aanbevelen.

Wat mijn volgende trainingsdoel wordt weet ik nog niet. Na afloop van elke marathon zeiden mijn vrouw Viviane en ik tegen elkaar 'hier moeten we nog een keer terugkomen', dus wie weet!



Nederlandse
Ski Vereniging

NOORDS FESTIVAL 2025

4 – 12 januari 2025
Ramsau am Dachstein

Voor veel langlaufers in Nederland is het Noords Festival ieder seizoen weer het hoogtepunt van de winter. Tijdens deze langlaufweek worden verschillende lessen, clinics en tochten georganiseerd waar je aan kunt meedoen en ook vindt hier het NK Langlauf plaats. In 2025 vindt het Noords Festival, net als de twee voorgaande edities, weer plaats in Ramsau am Dachstein. Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging zullen er wederom voor zorgen dat iedereen, ongeacht zijn of haar niveau, hier een leuke week zal beleven.

Nieuw dit jaar is de biatlonwedstrijd op de vrijdagmiddag! Na twee jaar met succesvolle biatlonclinics, kunnen de fanatiekelingen ook hier de strijd met elkaar aan gaan.

Het volledige programma en de link voor aanmelden vind je via de QR-code!



MASTERS WORLD CUP CROSS-COUNTRY

EDITIE 2025 IN KLOSTERS

Tekst: Dieuwke de Vries

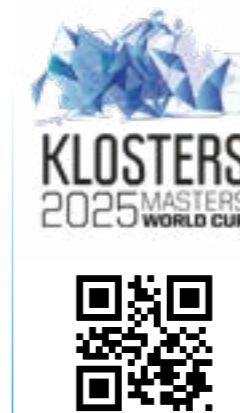
Van 8 tot 16 maart 2025 wordt Klosters, Zwitserland, het decor voor de Masters World Cup Cross-Country! Na de succesvolle editie van 2017, waar de Nederlandse deelnemers vol enthousiasme en lof spraken over de prachtige parcoursen en de organisatie, keert het evenement terug naar dit wintersportoord.

Doe mee en schrijf je in voor maximaal drie wedstrijden, klassiek en/of vrije stijl. De afstanden waaruit gekozen kan worden variëren per leeftijdscategorie. Enige voorwaarde is dat je op 1 januari 2025 minimaal 30 jaar oud bent! Klosters vormt samen met het aangrenzende Davos een groot alpine skigebied, maar wist je dat je hier ook fantastisch kunt langlaufen? Zelfs op rustdagen valt er

genoeg te beleven. Maak vanuit Klosters een rit met de Rhätische Bahn naar Chur; de oudste stad van Zwitserland. Bij helder weer is de rit heen en terug adembenemend mooi en de moeite zeker waard.

Gezina Perkaan is de Nederlandse coördinator en ons aanspreekpunt. Je kunt bij haar terecht voor meer informatie. Bovendien gaat zij haar best doen om accommodatie voor de Nederlandse ploeg te regelen, mits je je uiterlijk 1 december 2024 bij haar meldt. Haar e-mailadres is: gezinaperkaan@gmail.com

Het eerste weekend van de Masters valt samen met de (Worldloppet) Engadin Skimarathon. Wil je zowel aan de Masters als aan deze unieke skimarathon (keuze uit twee afstanden, 21 of 42km) deelnemen? Schrijf je dan vóór 15 november 2024 in via het organisatiecomité van de Masters. Zij regelen dan dat je op tijd aan de start in Maloja staat en brengen je na de finish weer terug naar Klosters. Voor meer informatie en om je aan te melden, kijk dan op mwc2025.com. Meld je hier ook aan voor de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven.



NOORDS FESTIVAL, VOOR ALLE LANGLAUF- EN BIATLONLIEFHEBBERS

Langlaufers en biatlonfans, opgelet! Van 4 tot 12 januari 2025 is het Noords Festival, in het winterse paradijs Ramsau am Dachstein. Het maakt niet uit of je net begint of al lang op de latten staat: er zijn lessen, tochten, clinics, en dit jaar zelfs een biatlonwedstrijd, waar iedereen aan mee kan doen! Ook zijn er spannende wedstrijden zoals de Euroloppet Dachstein marathon en het NK langlauf.

Dit festival wordt al 15 jaar georganiseerd door Vasa Sport en de Nederlandse Ski Vereniging. Nieuw dit jaar is dat de klassieke marathon meetelt voor een betere startplek bij de Vasaloppet. Grijp je kans en geniet van een sportieve week in de sneeuw!
www.vasasport.nl/langlauf/noords-festival
www.nskiv.nl/wedstrijdsport/evenementen/nk-langlauf

2025: 50 JAAR NK LANGLAUF



Dit jaar vieren we een bijzondere mijlpaal: het 50e NK Langlauf! Sinds 1975 strijden Nederlandse langlaufers om de titels, met de eerste edities in Noorwegen. In 1977 vond het NK voor het eerst plaats in Ramsau, dat sindsdien een vaakbezochte locatie is geworden. Ook plaatsen als Kössen, Corrençon, Weissensee, Isny, Zwiesel, Ruhpolding en Reit im Winkl hebben NK's mogen verwelkomen. Nieuwsgierig naar wie er door de jaren heen op het podium stonden? Of wil je historische tv-beelden terugzien? Duik in de rijke historie van het NK Langlauf en beleef de hoogtepunten opnieuw!



VAN DIEPENVEEN NAAR DEVENTER



DSC Nordic Sports bestaat niet meer. Zij zijn overgegaan in een nieuwe zelfstandige vereniging: Nordic Sports Oost-Nederland. Zij richten zich daarbij op de cross-skater, rolskiërs en langlaufers. De leden zijn afkomstig uit een groot gebied. Zo ongeveer van Apeldoorn tot Almelo, van Zwolle tot Zutphen en soms nog iets daarbuiten. Standplaats is Deventer en niet meer Diepenveen. In Deventer verzorgen zij ook techniek trainingen op de Wielersbaan Deventer aan de Borgelerdijk 3.



Kijk voor meer informatie over onze vereniging, onze reizen en trainingsmogelijkheden op de website www.nordicsports-oost.nl



WORD LID VAN EEN VERENIGING!

Langlaufen is een uitdagende en technische sport die niet alleen om een goede conditie vraagt, maar ook specifieke vaardigheden vereist om optimaal van je wintersport te kunnen genieten. Begin je voorbereiding bij een vereniging waar je de expertise en faciliteiten vindt om al in Nederland je langlaufvakantie te laten starten met lessen en trainingen. Bij veel verenigingen kun je rolskiën, langlaufen en aan je conditie werken. Sommige beschikken zelfs over een krachtthek, bij anderen kun je biatlon uitproberen! Ervaar de professionaliteit van een vereniging waar samen sporten en gezelligheid hand in hand gaan. Sluit je aan en maak van je langlaufervaring een succes!



Naam	www	Wekelijks trainen	Cursussen	Rolskiën	Cross skate	Langlaufen op borstelbaan	Langlaufen in sneeuwval	Langlaufers in de winter	Trainingsweekends (sneeuw)	Biatlon	Biatlon targetprint	Hardlopen	Nordic walking	Sneeuwfiets	Nordic running	Wandelen	Krachttraining	Zandtraining op ski's	Fietsten	MTB	Inline skaten	Toerfietsen	Clinics
1 IL PRIM0, Bergen	www.ilprimo.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2 SKIKRING ALKMAAR	www.skikringalkmaar.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3 SKIVERENIGING 'T GOOI	www.skigooi2.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4 ROLSKI EN WINTERSPORTVER. RW ROTTEMEREN	www.rwrottemeren.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5 LANGLAUFVERENIGING GOUDA	www.langlauf.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6 STICHTS LANGLAUF TEAM (SLT), Soest	www.langlaufen.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7 VASA SPORT, Cothen	www.vasasport.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8 GOWITHJO	www.gowithjo.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9 NORDIC SPORTS OOST-NEDERLAND, DEVENTER	www.nordicsports-oost.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10 TROLL NORDIC SPORTS, Ede	www.trollnordicsports.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11 LANGLAUFTEAM DAY KLEVE	www.dav-kleverland.de/gruppen/langlauf/	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
12 LANGLAUFVERENIGING BEDAF, Uden	www.bedaf.nu	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
13 NORDIC SPORTS 4 ALL, Landgraaf	www.nordicsports4all.nl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



AFDAALTIPS



Tekst: Do Witteman, Machiel Ittmann - Vasa Sport

Ik ben in Oberhof, op de steile loipe naar de Veilchenbrunnen. Het is een afdaling van vier kilometer, van 880 naar 740 meter over een smal bospad. Ik stop even om de vaart eruit te halen. Opeens hoor ik een brul: *Aufgepasst! Hilfe!* Een grote man schiet langs. Hij heeft zijn ski's duidelijk niet onder controle en kan niet remmen. Gelukkig kunnen andere langlaufers dat wel en gaan ze aan de kant. De man komt zonder vallen beneden. Ook ik vervolg de afdaling. In een ploeg, waarbij ik afwisselend het linker- en rechterbeen belast en steeds een beetje 'omhoog' stuur. Zo kom ik rustig op ski's naar beneden. Later vraag ik aan Machiel, instructeur bij Vasa Sport, of hij meer afdaltingstips heeft. Zeker Do, ik geef graag een aantal afdaltingstips.

DE AFDAALHOUDING

Welke factoren beïnvloeden het afdalen? De belangrijkste factor is denk ik angst! In één keer schieten de knieën op slot en ga je voorovergebogen door de bocht. Valt daar wat aan te doen? Zeker! Vertrouwen kweken. Hoe? Met skivaardigheid en de juiste afdalting.

Dit is een must om goed te kunnen afdalen. Voor de afdalting: ga goed door je knieën, houd je knieën boven je tenen, billen naar achteren, romp naar voren gebogen en armen vóór je lichaam. Zo ligt je zwaartepunt boven je voeten en sta je stabiel. Deze houding helpt ook bij het corrigeren van een evenwichtsverstoring.

Een extra tip: doe je stokken bij bochten of wanneer het hobbelig is niet onder je oksels. Je armen helpen namelijk mee met het in balans blijven en het corrigeren.

TRAIN JE VAARDIGHEID

Een belangrijk onderdeel van goed afdalen is skivaardigheid, oftewel de mate van controle die je over je ski's hebt. Om dit te verbeteren oefen je behendigheid en balans op de ski's. Dit oefen je niet alleen tijdens het afdalen, maar kan bijvoorbeeld ook op vlakke stukken geoefend worden.

- Denk daarbij aan lang op een been glijden, zowel vlak als licht bergaf. Om echt lang op een been te kunnen glijden moet je ook leren 'om te springen' op de ski. Je maakt een sprongetje met de ski en plaatst de ski weer onder je waardoor je weer goed met je lichaamsswaartepunt boven de ski staat. Op deze manier leer je om beter boven je ski te blijven en word je behendiger op de ski's.
- Een andere oefening is het maken van bochtjes met snelle pasjes. Sluit daarbij je voeten steeds goed aan. Zo kun je makkelijk je gewicht van de ene ski naar de andere overbrengen, wat je stabiliteit en controle verbetert.
- Oefen ook bochten op lage snelheid met grotere stappen, waarbij je juist wel je lichaamsgewicht moet verplaatsen om boven de ski te komen. Of probeer eens schaatsbochten te maken, waarbij je met de buitenste ski goed afzet en de binnenski goed onder je plaatst.
- Verder kun je met snelle kantenwisselingen van de ene stapbocht naar de

andere stapbocht in licht dalend terrein je houding, balans, voetenwerk en plaatsing van de ski trainen.

SNELHEID OPBOUWEN IN DRIE STAPPEN

En dan de angst voor snelheid. Ook die moet vaak overwonnen worden. Wat mij als langlaufinstructeur opvalt, is dat cursisten die alpineskiën minder angst hebben voor snelheid, omdat ze dat al gewend zijn.

1. Om vertrouwen op te bouwen, begin je met het nemen van makkelijke afdalingen in het spoor op volle snelheid.
2. Als dat goed gaat, kun je de oefening naast het klassieke spoor proberen. Dat vraagt meer balans en controle. Zorg ervoor dat je je ski's niet te ver uit elkaar zet, want dat maakt het juist lastiger om controle te houden. De beste houding is om de ski's op heupbreedte te houden en bij bochten iets smaller.
3. Vervolgens kun je deze oefening uitbreiden naar steeds steiler terrein.

HEB IK DAN OOK NOG ECHTE AFDAALTIPS?

Jazeker. Eén belangrijke tip is om goed door de bocht kijken. Dan kijk je waar je naartoe wilt en niet naar de afgrond aan de zijkant. Dit helpt je om je houding aan te passen en de ideale lijn te volgen om de bocht te nemen.

DE SIDESLIP

Een andere belangrijke tip: leer jezelf een goede sideslip aan. Veel langlaufers beheersen deze techniek onvoldoende en hebben vaak geen zin om het leren. Ze grijpen vaak gelijk terug naar de ploeg bij het zien van een steile bocht naar beneden. Naast dat je veel meer remkracht hebt met een sideslip, heb je ook meer kantendruk. Dit biedt de mogelijkheid om bochten sneller te leren stappen. Mocht je de bocht niet halen met een stapbocht, dan kan je corrigeren door een sideslip in te zetten. Om een goede sideslip te leren moet je goed kunnen 'rutschen'. Dit oefen je door de ski's haaks op de helling te houden en de sneeuw naar beneden weg te schuiven. Zo houd je grip met de ski's zonder dat ze 'happen' in de sneeuw. Begin met een niet te steile helling en bouw dit geleidelijk op naar een steile helling. Zorg ervoor dat je de

ski's steeds netjes parallel houdt.

Het is ook belangrijk om bij bochten de juiste snelheid in te schatten. Als het nodig is, kun je voor de bocht licht ploegen, maar probeer dan de bocht door te stappen. Ga je toch te hard? Dan kun je de ski's alsnog in een sideslip zetten.

ZO GA JE RECHT OMLAAG

Rechte afdalingen in het spoor kun je het beste 'in die Hocke' nemen. Dat wil zeggen in de diepe afdalting. Steun met je ellebogen op je bovenbenen, houd je handen bij elkaar voor je gezicht en druk eventueel bij vermoeidheid je knieën tegen elkaar. Dit geeft je een zeer stabiele houding, waardoor je beter in balans blijft.

ZO NEEM JE BOCHTIGE AFDALINGEN

Voor bochten in het spoor geldt dat je deze het beste in de afdalting kunt nemen. Er zijn echter een paar trucjes die kunnen helpen. Houd je gewicht op de binnenski en duw met je voet tegen de buitenski aan. Hang naar binnen in de bocht door met je heup over de binnenski te leunen. Een veelgemaakte denkfout bij afdalen in het spoor is dat het gewicht altijd op de buitenste ski moet staan. Dat klopt voor alpineskiën, maar bij afdalen in het spoor bepaalt de bocht hoe jij erdoorheen gaat, en niet andersom.

Ook kun je in de loipe de ski niet goed kanten, waardoor je snel uit de bocht geslingerd wordt. Duw de buitenste ski een beetje naar voren. Zo wordt de ski beter door de loipe geleid en heeft deze minder de neiging om uit de loipe te schieten. De heup draait automatisch een beetje naar binnen, waardoor je wat meer ingedraaid staat richting de bocht. Door je ellebogen op je bovenbenen te laten rusten, je romp licht in te draaien en goed in de bocht te hangen, ga je heel soepel door de bocht.

Zo, dat zijn hopelijk wat tips waar je verder mee kunt. Om een echt goede daler te worden, moet je niet elke keer teruggrijpen op de ploegbocht. Train je skivaardigheid en balans en daag jezelf uit om ook andere afdalstechnieken te gebruiken.

Nou Machiel, dank je wel voor deze tips. Ik ga oefenen! Do

LANGLAUFEN MET EEN BEPERKING



Tekst: Edward Jacobs, Dieuwke de Vries

Op het moment van schrijven van dit artikel hebben Nederlandse Paralympiërs al een aantal gouden plakken veroverd. Alle reden dus om in dit LanglaufMAG aandacht te schenken aan langlaufen met een beperking. Hoe zit het met onze deelname aan de Paralympische Winterspelen? Om daar überhaupt te komen moet het mogelijk zijn voor mensen met een beperking om te langlaufen. Hoe gaat dat en wat is daarbij onze rol als valide langlaufer?



SPECIAL OLYMPICS – WERELD WINTERSPELEN

Er bestaan wereldwijd drie Olympische organisaties: International Olympic Committee (IOC), International Paralympics Committee (IPC) en Special Olympics International. De eerste twee werken samen vanuit een topsport-benadering, terwijl Special Olympics meer de focus heeft op inclusie en emancipatie van de sporters, mensen met een verstandelijke beperking.

Aan het woord Aad Pietersen, hoofdcoach van het Nederlandse Special Olympics en World Winter Games Langlaufteam:

2013 was het eerste jaar dat ik als hoofdcoach mee mocht naar de Wereld Winterspelen in Zuid-Korea. In het jaar daarvoor was dit TeamNL samengesteld. Daarin

vier disciplines: shorttrack, snowboard, alpineski en langlaufen. Het team werd aangestuurd door een driehoofdige leiding (waarbij een teamarts).

Bij het selecteren van de sporters is niet de medaillekans het belangrijkste aspect, maar meer de winst die ze kunnen behalen op het gebied van sociale groei. Voor de teamvorming en om de sporters klaar te maken voor aandacht vanuit media en dergelijke werd een gezamenlijk weekend met begeleiders georganiseerd.

Ter plekke in Zuid-Korea volgden, na een feestelijke ontvangst met wat sightseeing, de wedstrijden. De eersten hiervan worden gebruikt voor de indeling in divisies. Vervolgens worden er op basis van snelheid finalepools samengesteld van maximaal acht sporters, rekening houdend met het onderling procentueel verschil. Zo kunnen er dus ook pools zijn van slechts twee of drie sporters! Dus de kans op winnen (succesvol zijn) is groot!

Na een succesvol vervolg in 2017 zullen de eerstvolgende Wereld Winterspelen in maart 2025 plaatsvinden in Turijn. Het motto: The future is here. De zes langlaufers komen uit op de individuele afstanden van 500 en 1000 meter en de estafette 4 x 1000 meter. Er is een kennismakingsweekend voor alle sporters en coaches met als doel straks echt als één TeamNL te kunnen vertrekken naar Italië en Frankrijk. De activiteiten met het hele

TeamNL met alle disciplines worden verzorgd door Special Olympics Nederland. Om goed voorbereid te zijn trainen we met onze langlaufers wekelijks op de kunstloipe in Uden (vijf atleten) en Gouda (een atleet). Daarnaast wordt er vanuit de vereniging WSG in Uden in januari een trainingsweek in de sneeuw georganiseerd zodat de geselecteerde langlaufers ook in de sneeuw genoeg vaardigheden kunnen opdoen. Maar het is natuurlijk breedtesport. De langlauftechniek staat weliswaar centraal in de trainingen, maar daarnaast worden ook de sociaal-emotionele vaardigheden geoefend in het samen trainen en met elkaar onderweg zijn naar de wereldspelen toe. We hopen natuurlijk op een succesvolle afloop en heel veel medailles maar het motto is en blijft: meedoen is belangrijker dan winnen.

MET EEN BUDDY LANGLAUFEN

Als je langlaufen leuk vindt, maar door een visuele, auditieve, verstandelijke of lichamelijke beperking niet zelfstandig kunt langlaufen, wat doe je dan? Gelukkig laten veel langlaufers 'met een beperking' zich niet beperken in hun langlaufwens; ze gaan langlaufen met een buddy. De langlaufreizen staan honderd procent in het teken van de deelnemer. De begeleider zorgt ervoor dat de deelnemer een fijne vakantie heeft en kan genieten van haar/zijn langlaufavontuur. Het

begeleiden gaat verder dan alleen de loipe. Je begeleidt tijdens de gehele vakantie. Afhankelijk van de beperking kan het zijn dat je controleert of je deelnemer alle spullen bij zich heeft, dat je ervoor zorgt dat je deelnemer op tijd is en dat deze (voldoende) eten en drinken bij zich heeft.

Op de loipes is het mooi te zien hoe deelnemers en begeleiders genieten van het langlaufen. De meeste deelnemers en hun buddy zijn duidelijk zichtbaar met een reflecterend hesje. Deelnemers krijgen vaak respect van andere langlaufers als die merken dat de langlaufers op 'hun' loipe een beperking hebben en enorm genieten. Het zijn van buddy kan intensief zijn. Als begeleider van iemand met een visuele beperking ben jij haar/zijn ogen. Je bent de commentator die ervoor zorgt dat jouw deelnemer, tussen de andere langlaufers, veilig kan langlaufen. Als buddy wijs je je deelnemer continue op hellingen, bochten en hobbels en geef je aan hoe deze het beste genomen kunnen worden.

Ook buiten de loipe ben je als buddy betrokken. Bij de reis ernaar toe en terug naar huis; koffers in- en uitpakken. Bij bezoeken aan restaurants voor warme chocolademelk, gebak en lunch. Spullen klaar leggen voor douchen en de volgen-

de dag. En bij allerhande avondactiviteiten. Genieten voor deelnemer én buddy. En het scheidt een band!

We hebben vijf begeleiders specifiek gevraagd naar hun ervaringen met het zijn van buddy: Albert Cool, Edward Jacobs, Edwin Valentijn, Maria Laak en Maurice Strubel. Enkele rode draden uit hun ervaringen:

De beperkingen van de deelnemers zijn erg verschillend. Sommigen hebben een visuele beperking die varieert van helemaal niets zien tot het hebben van een kokervisie, in casu een beperkt zicht vooruit. Sommige deelnemers combineren slechthoortheid met een andere aandoening als autisme of een vorm van spasme; hebben het syndroom van Down of een aandoening als PDD-NOS.

Deelnemers kunnen lid zijn van de NVSV, de Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski-Vereniging die reizen organiseert. De andere organisatie die reizen voor langlaufers met een beperking organiseert is de Stichting Samen Ontspannen (SSO).

Alle geïnterviewde buddy's zijn er via via ingerold. Albert via Irene van Langlaufvereniging Gouda, Edward via Albert en Maurice, Edwin via Albert en de activiteiten van LLV Gouda. Maria reed al veel met gehandicapten en is ooit begonnen >

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 4 t/m 12 januari 2025 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.

> als chauffeur van SSO. Maurice vertelde: 'Een oud-lid van Troll Nordic Sports vroeg mij om een keer mee te gaan als begeleider. Hij dacht dat het wel iets voor mij zou zijn en daar had hij helemaal gelijk in. In eerste instantie zou ik meegaan met een reis voor mensen met een lichamelijke beperking, maar dat lukte me niet. Hoewel ik mensen met een verstandelijke beperking 'enger' vond, was het een supermooie reis en heb ik er heel veel plezier gehad. Dat was in januari 2019 en sindsdien ga ik elk jaar mee.'

Om mee te kunnen als buddy hoeft je geen langlaufinstructeur of zoiets te zijn. Je hoeft ook niet persé ervaring te hebben in het omgaan met mensen met een beperking, maar je moet je wel in kunnen leven in de beperking van je deelnemer. Afhankelijk van de reis waarvoor je je als buddy hebt aangemeld kan de voorbereiding bestaan uit het daadwerkelijk oefenen op de mattenbaan van LLV Gouda; uit één op één instructies; of uit je inlezen aangevuld met telefonische informatie over de reis, de deelnemers, de begeleiding en hoe je de deelnemers het beste kunt benaderen. Tijdens de reis kun je veelal eerst even 'meelopen' met een ervaren begeleider. Ook is er altijd wel een ervaren begeleider nabij en kan er 's avonds worden geëvalueerd met de reisleider.

Tja, en wat krijg je ervoor terug? Veel waardering. Een goed gevoel, omdat deze mensen zonder buddy niet zo'n vakantie kunnen hebben. Nog meer respect voor mensen met een beperking én hun begeleiders. Heerlijk om de warmte en het plezier van de deelnemers mee te beleven. Je krijgt er een hele dikke smi-



le op je gezicht voor terug en een mooi groepsgevoel.

Edwin beschrijft het als volgt: 'De reis geeft voldoening, omdat het zinvol werk is. De sfeer is ontspannen en gezellig, er wordt veel gelachen, het is dus eigenlijk een intensieve vakantie. De langlaufvaardigheid van de deelnemers varieert, maar we zijn altijd de hele dag onderweg en een tocht van 25 kilometer is geen uitzondering.'

Op de vraag of ze volgend seizoen weer meegaan volgde een volmondig ja!

EN DE DEELNEMERS? DIE ZIJN VOLLOF.

Deelnemer Fred (foto boven) heeft vertraging in de hersenen, autisme en slecht zicht. Hij gaat al elf jaar mee met SSO. 'Ik vind de natuur vol met sneeuw en rust om me heen het mooiste van de reis. Ik zoek het liefst de rust op, maar tijdens het langlaufen is het anders, want dan heb ik begeleiders nodig.'

Deelnemer Gino is sinds zijn geboorte slechtziend en met het ouder worden gaat zijn zicht verder achteruit. Nadat alpineskiën te gevaarlijk werd is hij in 2023 voor het eerst gaan langlaufen: 'met de latten in een spoor kan ik makkelijk op mijn gevoel vertrouwen. Ik heb vrij weinig aanwijzingen van de begeleider nodig, wat me het gevoel geeft alleen aan het langlaufen te zijn. Ik kan hier enorm van genieten.' Natuurlijk beseft hij dit hij

dit niet kan doen zonder begeleiding: 'Ik heb heel veel respect voor onze begeleiders, ben hen heel dankbaar dat ze dit willen doen en het ook zo goed kunnen. Ze zijn van onschatbare waarde.'

Deelnemer Peter is 69 jaar en al vijftien jaar volledig blind. Hij langlauft al vijftwintig jaar. 'Al snel maakte ik kennis met de NVSV en heb me daarbij aangesloten. Van de goed geïnstrueerde begeleiders heb ik veel geleerd. En het is prettig en gezellig om met een groep op vakantie te gaan en dagtochten te maken met mensen van je eigen niveau. Ik ben al vijftien keer mee geweest! Het is heerlijk om 'vrij' te kunnen bewegen, je lichaam in te zetten om vaart te maken, de snelheid van de welverdiende afdaling te ervaren, de wind om je oren te voelen, te genieten van het landschap en de geluiden en geuren (boerderijtjes) om je heen. In de periode dat ik gaandeweg minder ging zien, onzeker werd over mijn mogelijkheden, twijfelde over toekomst in het werk, en het zelfvertrouwen knaagde, was het langlaufen, de ervaring dat het lukte, een enorme 'boost' voor mijn gevoel van eigenwaarde. De waardering en het respect die dit opleverde vanuit de omgeving deed me erg goed.' Peter heeft veel respect voor de inzet en kwaliteit van de begeleiders. 'Van de een leer je dit en van de ander dat.'

Stichting Samen Ontspannen

Skiën en langlaufen voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking.
<https://www.samenontspannen.nl/>

Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging

Organiseert wintersportreizen in Europa en wintersportactiviteiten in Nederland voor blinde en slechtziende volwassenen en kinderen.
<https://nsvs.nl/>

Special Olympics World Winter Games

's Werelds grootste sportevenement voor mensen met een verstandelijke beperking.
<https://specialolympics.nl/>



★★★★★ Wedstrijdsport

MEET THE FIRST DUTCH PRO TEAM ATHLETE

Tekst: Edward Jacobs

Dat was de kop van een bericht op Facebook. Daar wilden we uiteraard meer van weten. Het bleek Marlies Nipius te zijn. Kennen we haar? Na dit interview zeker! Het contact met Marlies was makkelijk gelegd via Facebook messenger.



Het team van Marlies: xc-ski.de A|N Skimarathon Team op <https://skiclassics.com/pro-teams/XCS/>

Vertel eens wat over je achtergrond.

Ik ben opgegroeid in het Westland en ben 42 jaar. Volgde de mbo-opleiding toerisme waarvoor ik stage liep bij een skischool in Oostenrijk. Daar heb ik uiteindelijk vier winters skiles gegeven. Voor de hbo-opleiding in International Business studeerde ik een half jaar in Canada en liep van daaruit stage in Zwitserland. Na de stage kreeg ik een vaste baan in Zwitserland. Inmiddels woon ik daar alweer zestien jaar, in de buurt van Lenzerheide, Davos en skigebieden. Voel je de link naar het langlaufen al aankomen?

Waar is het langlaufen begonnen; hoe ben je in de Pro Tour beland?

Door mijn vriend stond ik in 2009 voor het eerst op langlauf ski's. Ik lag gelijk op mijn snufferd, terwijl ik ervaren was in alpineskiën. Het was lastiger dan ik dacht, maar ik vond het een mega-uitdaging. Hoe beter ik werd hoe meer lol ik erin kreeg. Ik skatete in 2010 mijn eerste Engadin Skimarathon; na tien keer op langlaufski's te hebben gestaan was dit een flinke uitdaging! Pa, ma, opa en oma zijn speciaal uit Nederland gekomen om me aan te moedigen. Superleuke herinnering! Daarna kreeg ik de smaak écht te pakken en kwamen er steeds meer wedstrijden bij. Ik leerde een paar jaar later ook klassiek langlaufen en in 2016 volgde mijn eerste Birkebeiner. De resultaten werden steeds beter. Af en toe stond ik

zelfs op het podium. Toen werd ik gevraagd voor een Pro Team; er was een plaats vrijgekomen. Ik moest er wel even over nadenken, want langlaufen voor een Pro Team is toch heel wat anders. Bij de volkslopen doen we mee voor een podiumplek, maar op dit niveau moet je blij zijn als je niet laatste bent!

Een highlight vorig jaar was mijn kwalificatie voor het elite startvak van de Birkebeiner. Ik zat toen nog niet in het Pro Team, maar had me qua tijd voor dit startvak gekwalificeerd. Starten in hetzelfde vak als Astrid Øyre Slind en alle andere grote namen was een superleuke ervaring! Deze winter was de honderd-

ste Vasaloppet mijn grote doel. Dit ging helaas niet door, omdat ik de dag ervoor iets verkeerd gegeten had. Voedselvergiftiging. Ik was heel teleurgesteld natuurlijk.

Hoe, wat en hoeveel train je; in wat voor team train je? Hoe is de begeleiding?

Ik werk 90% en train rond de 12 tot 15 uur per week. In het voorjaar en de zomer is het veel rolskiën (klassiek en skate), stoklopen, krachttraining, hardlopen, racefietsen enzovoort. In het najaar minder fietsen en meer specifieke rolskitraining. Veel dubbelstokken, weinig diagonaal. Wedstrijden loop ik voor het XC-Ski.de A|N Skimarathon Team, een Duits team

met atleten uit Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk en nu ook uit Nederland. Hier in Zwitserland train ik veel met mijn vriend en ons lokale vrienden-/trainingsgroepje. Allemaal sporters met een hoog ambitieniveau. Pro Team klinkt wel pro, maar de meeste kosten dragen we zelf. We hebben maar een paar kleine sponsors, dus we houden ons aanbevolen voor sponsoring.

Welke rol speelt langlaufen in je leven?

Langlauf speelt een ongelofelijk grote rol in mijn leven, eigenlijk draait vrijwel alles erom. In de winter loop ik ongeveer acht wedstrijden. Ik doe zoveel sneeuwtrainingen als mogelijk is met mijn werk.

Gelukkig is het naar de loipe maar 25 minuten rijden, dus rond de vijf sneeuwtrainingen per week zitten er meestal wel in. De wedstrijden plannen we een jaar vooruit en de trainingen meestal een week. Dan weet ik hoe mijn werkagenda eruit ziet en wordt er gepuzzeld hoe het trainingsschema wordt. Uitstapjes en gezellige avonden met vrienden schieten er af en toe bij in. Dat is jammer, maar de meesten snappen het wel.

Welke andere sporten doe je; wat en hoe train je gedurende het jaar?

Er zijn zo veel sporten die je als langlauer kunt doen om je conditie te trainen. Ik denk dat ik het daarom ook zo'n leuke sport vind. Het wordt nooit saai. Racefietsen, met de stokken bergoplopen, atletiektraining, rolskiën, enzovoort. In het voorjaar doe ik twee intensieve (i3/i4) trainingen per week, de rest in i2. In het najaar wordt de intensiteit verhoogd. Wat ik ook heel graag doe is waterskiën, maar dat komt er de laatste paar jaar helaas te weinig van.

Voel je je Zwitsers of Nederlands of een beetje van allebei? Wat is je band met Nederland?

Dat is een goede vraag. Ik denk dat het ondertussen een combi geworden is. Ik ben nog een groot deel Nederlands, maar ik ben na zestien jaar ook flink Zwitsers geworden. Aan mijn taal hoor je in-

middels niet meer dat ik Nederlands ben. Er zijn mensen die niet weten dat ik hier niet ben opgegroeid. Toch blijf je altijd een beetje Nederlands. Maar ik zou in Nederland niet meer kunnen aarden, geloof ik. Te vol en te vlak, zeker in het Westland. Ik denk er weleens over om van nationaliteit te wisselen, maar dan zou ik mijn Nederlandse nationaliteit moeten opgeven en dat gaat me net een stapje te ver. Dus ja, een flinke mix. Ik kom één keer per jaar naar Nederland, meestal in mei. Dan plannen we familiebezoeken en pakken we een paar vlakke trainingen mee, wat dan een leuke afwisseling is. Helaas komt het er niet van om deel te nemen aan een Noords evenement in Nederland.

Een highlight vorig jaar was mijn kwalificatie voor het elite startvak van de Birkebeiner

Marlies neemt deel onder de Nederlandse nationaliteit en wordt daarom ook opgenomen in de Langlauf Marathon Cup.

Ski Classics Pro Tour

De Ski Classics Pro Tour is een competitie van langlaufmarathons in de klassieke techniek in Europa. De Ski Classics worden geëxploiteerd door Ski Classics AB, dat in handen is van Vasaloppet, Birken en W Sportsmedia. De competitie begon in januari 2011 en combineert de traditioneelste langeafstand langlaufwedstrijden in Europa. De competitie is zeer commercieel opgezet, waarbij alle langlaufers behoren tot een Pro Team waardoor zij worden gesponsord.

bron: nl.wikipedia.org/wiki/Ski_Classics

Ski Classics organiseert ook niet-pro-tour en vrije stijl evenementen, onder de vlag van Ski Classics Challengers.



Jørgen Nordhagen

In het vorige LanglaufMAG interviewden we Jørgen Nordhagen die een profcontract tekende bij de wielerploeg van Visma/Lease-a-Bike. Daarna werd hij nog langlauf wereldkampioen bij de junioren op de 20 kilometer vrije stijl. Zijn eigen woorden: 'Now it's time to hang up the skis for a while. I can't wait to focus 100% on the bike!'. Zijn eerste fietssprestaties zijn ook indrukwekkend: begin april 2024 werd hij 14^e in de Ronde van Belvedere in zijn debuut voor de wielerploeg. Een dag later werd hij negende in de GP Palio del Recioto. Later die maand werd hij derde in Luik-Bastenaken-Luik voor beloften.

NEDERLANDSE DEELNEMERS AAN ZOMER EN WINTER BIATLON

Tekst: Edward Jacobs, Ineke van den Oever, met dank aan Hajé Visser en Pascal van der Plas

Biatlon is een populaire sport die veel bekeken wordt op Eurosport. Het zijn altijd spannende wedstrijden die door een gemist schot, de wind, slimme tactieken of het verschil in snelheid op de langlaufritten een onverwachte wending kunnen nemen. Er wordt er afwisselend gelanglauft en geschoten, zowel liggend als staand. Buiten het zicht van de populaire media wordt er door Nederlandse biatleten hard gewerkt om ook in beeld te komen. Naast de winterse variant van biatlon met langlaufen zijn er ook 'zomerse' varianten die worden gecombineerd met rolskiën en hardlopen.

GESCHIEDENIS

In de jaren zeventig van de vorige eeuw waren er al Nederlandse biatleten actief. Henk van de Breemen, een militair, rekruteerde een biatlonsteam van in Noorwegen gestationeerde mariniers. Dit team gaf een boost aan het Nederlandse langlaufen. Zo nam Martin Aalbersberg in 1982 deel aan het WK in Oslo. Later werden 'burgers' ook betrokken bij de sport en werden er open trainingen georganiseerd op de Leusderheide, waar met klein kaliber geweren werd geschoten. Één van de pioniers in deze periode was Erik van Leeuwen, een triatleet die zich begin jaren negentig op de biatlon stortte. Dankzij hem ontstond er een biat-

lonsteam van zowel mannen als vrouwen en kreeg de sport een plek binnen de Nederlandse Ski Vereniging. In Rotterdam kwam een biatlonbaan en met Herbert Cool als biatleet kwam biatlon op het hoogste niveau in beeld. Herbert is de meest succesvolle Nederlander in de wereldbeker en tijdens het wereldkampioenschap. Tegenwoordig horen wij hem als commentator voor Eurosport. De familie Sloof nam later het stokje over. Zij hadden vanuit hun woonplaats in Zweden ideale omstandigheden om te trainen. Chardine Sloof bereikte als tweevoudig junior wereldkampioen in 2012 het internationale niveau en behaalde later als lid van het Zweedse team

top-15-prestaties in de IBU World Cup. Tot enkele jaren geleden werkten de familie Leijn en andere Nederlanders aan het junior front, met deelnames aan de IBU Juniorcup. Na het stoppen van Carine Leijn en Jarl Hengstmengel zijn er geen Nederlanders meer actief in de internationale winterbiatlon. Wel werd Roy de Jong, lid van RW Rottemeren, in 2018 door de Koninklijke Nederlandse Schietsport Associatie (KNSA) afgevaardigd om deel te nemen aan het WK Target Sprint in Changwon, Zuid-Korea. Target Sprint is een verkorte versie van de zomerbiatlon, waarbij hardlopen wordt gecombineerd met schieten met een luchtgeweer.

HOE STAAT BIATLON ER NU VOOR?

Er zijn momenteel enkele Nederlandse biatleten die trainen en deelnemen aan wedstrijden. Daarnaast zijn er goed opgeleide coaches, enkele mooie biatlonbanen, en niet te vergeten een aantal leuke biatlon-evenementen, zowel in Nederland als in het buitenland. Biatlon wordt voornamelijk geassocieerd met langlaufen en valt daarom onder de verantwoordelijkheid van de NSKiV. In de zomer is er ook de target sprint, een discipline die wordt ondersteund door de KNSA.

BIATLON BIJ ONZE BUREN

In België is zomerbiatlon afgelopen jaren gegroeid dankzij actieve verenigingen, zoals Biathlon d'été en Fros Biatlon. Zij



Jon Einar Visser (2002)

Beste resultaat: 43e plaats tijdens het Noors kampioenschap; 79e plaats in de IBU juniorcup en 2e bij het NK langlauf
Doel komend seizoen: Norges Cup, IBU-cup en World University Games Torino

EVEN VOORSTELLEN: DE NEDERLANDSE BIATLETEN

Peter van Driel (2002)

Doel komend seizoen: Zo veel mogelijk wedstrijden lopen.

Helmer Hooijberg (2007)

Doel komend seizoen: Een eigen geweer om meer te kunnen trainen en meer wedstrijden te lopen en daarnaast vooral sportief ontwikkelen. Deelname aan de Deutschland Pokal.

organiseren wedstrijden met een paar honderd deelnemers. Een professioneel biatlonsteam stimuleert de populariteit van de sport.

Duitsland is een van de grote spelers in de internationale biatlon wereldbekerwedstrijden. Er worden veel wedstrijden georganiseerd op allerlei niveaus.

DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN EN TRAININGEN

Helmer Hooijberg heeft deelgenomen aan biatlonwedstrijden in de sneeuw en aan rolskibiatlonwedstrijden in België. Ook nam hij deel aan de Deutschland Pokal, een uitdagende competitie voor jonge biatleten waar hij ervaring kan opdoen en kan groeien als sporter.

Jon Einar Visser en Peter van Driel begonnen het seizoen in Noorwegen en namen deel aan de IBU-juniorcup in Slovenië en Italië. Jon mocht bovendien deelnemen aan de Cup 3 en het open Europees kampioenschap in Polen.

In de zomer trainen de biatleten mee met trainingsgroepen in België en Duitsland. Jon Einar, Peter en Helmer namen in augustus deel aan het Open Belgisch Kampioenschap rolskibiatlon, waarbij ook de Nederlandse coaches aanwezig waren. Het was 12 jaar geleden dat er

drie Nederlanders aan de start stonden in zo'n internationale wedstrijd.

TOEKOMST

Met verenigingen als RW Rottemeren en Bedaf, die beschikken over een biatlonbaan en IBU-opgeleide coaches, is er een solide basis voor de ontwikkeling van biatlon in Nederland.

Bedaf heeft sinds mei van dit jaar een 10 meter biatlonbaan voor luchtgeweren. Op zaterdagochtend wordt er biatlontraining gegeven en er zijn regelmatig proeflessen. Langlaufen in de sneeuw kan gesimuleerd worden door langlau-

fen op de kunststofloipe, zandlaufen of rolskiën. Er zijn al biatleten die in het buitenland aan regionale wedstrijden meedoen in de winterbiatlon. Het doel is om in Nederland, België en Duitsland mee te doen aan wedstrijden.

RW Rottemeren heeft een kleine jeugdige trainingsgroep die zich richt op zowel winter- als zomerbiatlon. De groep traint op zondagochtend op een 10 meter baan met luchtgeweren. En er worden clinics gegeven. In samenwerking met de NSKiV heeft RW een 50 meter lasergeweer kunnen aanschaffen om het schieten in de combinatietrainingen nog meer in lijn te brengen met de situatie in het buitenland. Het is de bedoeling om het lasergeweer breder in Nederland in te zetten, zodat ook andere biatleten in Nederland hiervan kunnen profiteren. Begin oktober hebben RW, Bedaf en de NSKiV een Biatlon Festival georganiseerd. Een mooie samenwerking die hopelijk leidt tot biatlon op topniveau.

Even voorstellen: de Nederlandse coaches

- **Marit Pietersen, Bedaf:** Langlaufinstructeur NSKiV, IBU-coach opleiding en Veilig vuren functionaris.
- **Pascal van der Plas, RW Rottemeren:** Basislooptrainer 3 (Atletiekunie), Basistrainer geweer & pistool (KNSA), en Basic Course IBU Coach Education.
- **Jeanette van Driel, RW Rottemeren:** basis-trainer geweer en pistool.
- **Hajé Visser:** Langlaufinstructeur NSKiV, rolskitrainer, biatlon begeleider Steirische Ski Verband, IBU Coaches Seminars

Actuele informatie over biatlon en onze biatleten: www.dutchbiathletes.nl
Insta: DutchBiathletes of @dutchbiathletes
FB: www.facebook.com/DutchBiathletes



Biatlonevenementen in Nederland

- **Bedaf:** Zomerbiatlon
- **RW Rottemeren:** Zomerbiatlon en Target sprint
- **Atletiekvereniging Olympus'70 en Schietsportvereniging Generaal Snijders:** Zomerbiatlon: Westlands Kampioenschap Biatlon
- **Koninklijke Nederlandse Schietsport Associatie (KNSA):** Open NK Target Sprint
- **Verskillende schietverenigingen:** Target Sprintwedstrijden

Ultieme uitdaging

ALIE EN BETTIE DEDEN MEE AAN DE 220 KILOMETER LANGE NORDENSKIÖLDSLOPPET

Tekst: Alie Snijders en Bettie Eek

Zaterdag 23 maart 2024 deden Alie Snijders en Bettie Eek mee aan de Nordenskiöldsloppet, een langlaufavontuur van 220 kilometer dwars door de ongerepte wildernis van Zweeds Lapland. We zijn nieuwsgierig naar hoe zij zich op deze uitputtingslag hebben voorbereid én hoe het hen is vergaan tijdens de wedstrijd.

WAT IS DE NORDENSKIÖLDSLOPPET?

De Nordenskiöldsloppet is een 220 kilometer lange wedstrijd in klassieke stijl door Zweeds Lapland. De wedstrijd werd in 1884 voor het eerst georganiseerd door expeditieleider Adolf Erik Nordenskiöld. Dit deed hij om te bewijzen dat de deelnemers aan zijn expeditie lange afstanden konden skiën in korte tijd. De winnaar was destijds Pavva-Lasse Nilsson Tuorda, die er 21 uur en 22 minuten voor nodig had. In 2016 werd de wedstrijd nieuw leven ingeblazen, de wedstrijd van 2024 was de zevende moderne editie. De wedstrijd volgt grotendeels het historische spoor. Iedereen die sneller is dan de tijd van Pavva-Lasse krijgt een medaille.

HOE KWAMEN JULLIE OP HET IDEE?

In 2022 lazen we op Strava voor het eerst

iets over de Nordenskiöldsloppet. Vanwege corona kon je verspreid over een maand de totale afstand van 220 kilometer in delen rollen of skiën. Voor de gein zeiden we toen tegen elkaar dat 'de echte tocht' wel een mooie uitdaging zou zijn. Dat idee liet ons niet los. Tijdens de Vasahoppet van 2023 besloten we dan ook om er in 2024 voor te gaan.

HOE HEBBEN JULLIE HET AANGEPAKT?

Omdat we geen idee hadden hoe we dit moesten aanpakken, hebben we eerst maar eens een coach gezocht. Dat werd Jacomina Eijkelboom van Vasa Sport, die al eerder grote uitdagingen was aangegaan en dit jaar door de Zweedse bergen toerde (zie verhaal op pagina 46). Daarnaast hebben we via Vasa Sport aanvullende lessen op de rolski's geregeld en zijn we meegegaan naar diverse trainingsweken in de sneeuw, al dan niet in combinatie met een wedstrijd. Voor de zekerheid hebben we ook maar een sportmedische keuring gedaan.

ningsweken in de sneeuw, al dan niet in combinatie met een wedstrijd. Voor de zekerheid hebben we ook maar een sportmedische keuring gedaan.

HOE VERLIEP DE VOORBEREIDING OP DE ROLSKI'S?

Het door Jacomina voor ons beiden opgestelde trainingsschema startte in mei 2023, was aangepast op onze persoonlijke agenda en voorkeuren en hield rekening met geplande rolski- en langlauf tochten. De schema's bevatten krachttraining, rollen en fietsen met daarnaast zwemmen en hardlopen voor Alie en BodyBalance voor Bettie. Per week moest er vier tot acht keer getraind worden, waarbij het aandeel rolskiën opliep tot acht uur per week. En uiteraard moesten we een aantal tochten op de rolski's doen.

DE ELFSTEDENTOCHT OP ROLSKI'S

De Elfstedentocht is net zo lang als de Nordenskiöldsloppet. Daarom leek het ons een goed idee om die 220 kilometer lange tocht te rolskiën. Vanwege de nog redelijk lange dagen deden we deze al in juli 2023. Daardoor moesten we wel meteen beginnen met veel en vooral ook ver rollen. Gelukkig wilde Tosca de Wit wel meerrollen en vonden we in Leonie Walta en Lisette Geelen twee supporters om ons te begeleiden op de fiets.



De start was uiteraard in Leeuwarden. De eerste dag zijn we richting Stavoren gerold. Dat ging goed, ondanks harde wind en veel klinkers. Daarna kregen we stukken met gevaarlijke betonplaten en speelde een hongerklop ons parten. Uiteindelijk stapte Bettie na 10 uur in Bolsward af en haalden Alie en Tosca in diezelfde tijd Franeker. De volgende dag zijn we ook weer in Leeuwarden gestart, maar zijn we met de wind mee naar Dokkum gerold. Dat ging fantastisch, maar de weg terug was een ander verhaal. Uiteindelijk is Bettie gaan liften en wisten Alie en Tosca tegen de wind in terug te komen. Tevreden met de afgelegde afstanden gingen we 's maandags weer aan het werk.

WELKE VOORBEREIDINGEN HEBBEN JULLIE IN DE SNEEUW GEDAAN?

Om zo veel mogelijk in de sneeuw te zijn combineerde Bettie haar werk met een verblijf in de sneeuw en nam Alie een sabbatical. We zijn allebei naar Livigno, het Noords Festival in Ramsau en het alternatief voor de afgelaste König Ludwiglaf geweest. Daarnaast liep Bettie de 63 kilometer lange Tartumarathon en deed Alie de Vasaloppet en de Engadin Skimarathon.

WAT VOOR SKI'S KOZEN JULLIE?

We zijn beiden op waxski's gegaan, omdat die toch sneller zijn. Na diverse avonturen met klijster tijdens de voorbereidende lopen hebben we ervoor gekozen om het gold wax package te boeken dat SKIGO aanbood. Dit bleek een gouden greep: we hebben de hele race met

goede afzet kunnen lopen. Uiteraard hebben we ervoor gezorgd dat de rest van onze uitrusting ook volledig was. Denk aan een hoofdlamp, een heuptas, een drinkzak met geïsoleerde slangen, handschoenen, extra langlaufschoenen, windstopper thermo's, twintig soorten wax en van alles om die troep ook weer van je ski's te krijgen.

HOE VERLIEP DE TOCHT ZELF?

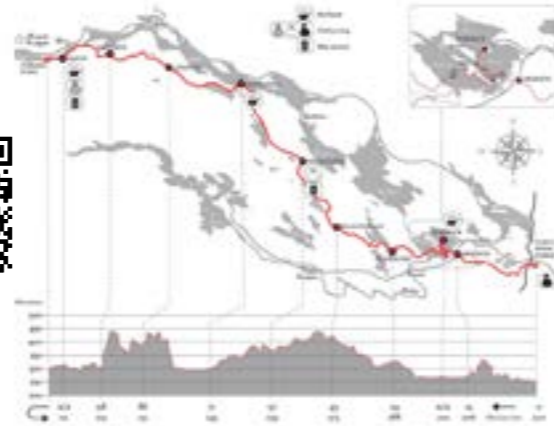
We vlogen via Stockholm op Luleå en gingen daarna met de bus naar de startplaats Jokkmokk. We hebben eerst een paar dagen wat getraind. De eerste dag zagen we ongeveer twintig rendieren langs de loipes. Eén van onze tochtgenoten merkte op dat ze de nare gewoonte hebben om te poepen in de loipe, wat meer remt dan klijster. Op de dag van de wedstrijd konden we om 4 uur 's ochtends de ski's ophalen bij de waxservice.

Om 5 uur klonk, na een jaar van voorbereiding, eindelijk het startschot. Er bleken zich bijna 600 mensen ingeschreven te hebben, heel wat meer dan de 18 die er in 1884 meededen. Tijdens de start was het licht en het sneeuwde, wat trage condities opleverde. De wedstrijd was perfect georganiseerd. Er waren stations waar je nieuwe stokken kon halen mocht dat nodig zijn en om de 14 tot 20 kilometer waren er verzorgingsposten. Die waren geweldig: er waren tipi's met kachels en wc's, er was soep van blauwe bessen, brood, thee en bouillon en er waren natuurlijk kaneelbullar (Zweedse kaneelbroodjes). Soms was er ook pasta, soep en koffie.

Een paar posten voor het keerpunt kwam de elite ons alweer tegemoet. Alle deelnemers groetten elkaar hartelijk. Het was niet koud, tussen de 3 en 7 graden onder nul, maar gedurende het grootste deel van de tocht sneeuwde het. Dat leverde trage sneeuw op. Tijdens de tocht hadden we meer dan genoeg tijd om aan van alles of aan niets te denken en van het landschap te genieten. 's Nachts was het aardedonker, waarbij de sneeuw reflecteerde in het schijnsel van de hoofd lamp en kon je uren alleen lopen.

HOE HEBBEN JULLIE HET PERSOONLIJK ERVAREN?

Bettie: Tijdens de tocht is het niet meer of minder dan een kwestie van hopen dat je vooraf voldoende getraind hebt. Bij mij was het na het keerpunt wel bijna op, zeker toen er ook nog een steile klim kwam. Ik heb nog een pauze genomen en gehoopt dat ik het wel zou halen. Mijn benen, armen, blaas en darmen wilden echter niet meer. Na ruim 130 kilometer was het echt ploeteren geblazen en besloot ik te stoppen. Samen met drie andere deelnemers die ook niet meer >



> verder konden of wilden hebben we op vervoer terug naar Jokkmokk gewacht. Eerst met een sneeuwscooter en daarna met de auto. Dat wachten kon gelukkig lekker warm in een tipi.

Alie: De eerste vijf kilometer waren het zwaarst. Na de Vasaloppet met regen en de Engadin met wind en sneeuw moest het nu wel meezitten. Helaas, het sneeuwde weer waardoor het te zwaar was om langere stukken te dubbelstokken. Na de eerste vijf kilometer zette ik de knop om, een 'medal time' zat er toch niet in. Na de knop omgezet te hebben kon ik van de omgeving en de race genieten. Na 70 kilometer kreeg ik wat last van mijn maag en na 180 kilometer hield ik niks meer binnen, maar ik kon zonder hongerklop toch doorgaan. Als bonus kwam ik op 10 kilometer voor de finish nog een rendier tegen. Blij dat het doel gehaald is!

Behalve Bettie en Alie deden nog vier andere Nederlanders mee. Zij deelden een aantal ervaringen met ons, die we hier samenvatten:

- Volgens Johan Visschedijk doe je de zwaarste wedstrijd ter wereld onder zware omstandigheden, het moet geen appeltje eitje zijn.
- Petra Danisevska kreeg een boost na 130 kilometer in een steile klim toen een andere visgratende deelnemer opmerkte dat haar diagonaalpas er professioneel uitzag. Echt iedereen, deelnemers en organisatie, is bereid elkaar te helpen en in de stemming voor een praatje onderweg.
- Geert van Vucht vond het een voorrecht om mee te mogen doen aan een wedstrijd met zoveel enthousiaste vrijwilligers en een geweldige omgeving. Maar uiteindelijk telde voor hem maar één ding: de finish.

Resultaten

Er waren 585 inschrijvingen. Daarvan zijn er 393 gefinisht, 98 niet gefinisht en 94 geheel niet gestart. De snelste man deed de wedstrijd in 12:44:02, de snelste vrouw in 13:58:58. Er waren vijf Nederlanders, die de volgende tijden liepen:

• Björn Haring	16:02:09
• Petra Danisevska	22:23:24
• Geert van Vucht	24:23:52
• Johan Visschedijk	25:40:21
• Alie Snijders	25:43:07
• Bettie Eek	uitgestapt na 131 km in 17:33:30

SMAAKT DIT NAAR MEER?

Bettie: Dit smaakt zeker naar meer: ik wil in 2026 een nieuwe poging wagen. In de tussentijd wil ik verder trainen, onder andere tijdens een bezoek aan mijn broer in Canada.

Alie: Ik heb me voor 2025 alweer ingeschreven! Ik wil nu proberen 'medal time' te halen en ter voorbereiding wil ik de komende winter zo veel mogelijk in de sneeuw staan.

OPLEIDINGENTRAJECT OPGESTART!

Tekst: Ineke van den Oever

Goed leren langlaufen gaat niet zonder instructeurs. Bij de verenigingen is er steeds behoefte aan nieuwe instructeurs en kennissen. De NSkiV heeft de opleiding vernieuwd. Binnenkort staan er nieuwe gediplomeerde instructeurs voor de groepen. Laat jij je inspireren door Ineke?

Op 30 september 2023 zijn we bij Langlaufvereniging Gouda voor onze eerste lesdag. Tien enthousiaste deelnemers willen graag de cursus tot langlauf- en rolskitrainer volgen. Volgens de nationale en Europese afspraken is de cursus opgedeeld in twee niveaus: een N(iveau)2-opleiding en vervolgens een N3-opleiding. Wij beginnen de N2 met theorie. Machiel vertelt enthousiast wat wij kunnen verwachten en legt uit welke didactische vaardigheden er komen kijken bij het lesgeven. Daarna mogen we de baan op

voor een training. Onwennig voor sommigen die niet vaak op een mattenbaan staan, maar met een paar tips verbeterd onze techniek aanzienlijk. Daarna moeten we elkaar lesgeven in bijvoorbeeld diagonaalpas, dubbelstok of afdalen. Een paar weken later zijn we bij RW Rottemeren. Nu op de rolski's, want ook daarin wordt in Nederland les gegeven. Weer bestaat de dag uit theorie, praktijk en lesgeven. De laatste cursusdag is op de wielersbaan in Doorn. Veel praktijk op de rolski's. Ik zie mijn techniek met sprongen vooruitgaan. Hier komt ook de bewegingsanalyse aan bod. Een belangrijk onderdeel, want hoe vind je snel de hoofdfouten van iemand? En welke oefeningen kunnen diegene een betere langlaufer maken? Verder moet een portfolio opgesteld worden. Hiervoor moeten wij een activiteit begeleiden en een evenement voorbereiden.

Het examen is in Gouda. Aan een groep

gemotiveerde vrijwilligers moeten wij een lesonderdeel geven. Gelukkig weten wij van tevoren welk onderdeel. Ondanks de stromende regen volbrengt iedereen de laatste test en zijn de examinatoren tevreden. We hebben allemaal het examen gehaald!

Wij kijken terug op een geslaagde opleiding en hebben zin om onze nieuwe vaardigheden bij onze vereniging in te zetten. In oktober startte de N3-opleiding, zodat wij in 2025 volledig gediplomeerd zijn.



NORDIC SPORTS OOST-NEDERLAND

CROSS-SKATEN EN ROLSKIËN IN OOST-NEDERLAND

DE CLUB IN EN ROND DEVENTER

BELEEF: PROEFLESSEN BASISCURSUSSEN TRAININGEN CLINICS SALLAND TOER CLUBWEEKEND LANGLAUFWEEKEND

KIJK OOK OP: NORDICSPORTS-OOST.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

WORLD CUP MASTER

by-rc.nl

NOORDSESPORTEN.NL

Vorig jaar zijn de Holland Cup Noords (HCN) en de Marathon Cup (MC) geïntegreerd in Noordsesporten.nl. Van deze site wordt veel gebruik gemaakt (wel 1000 bezoeken per maand), vooral voor het raadplegen van de evenementenkalender: toertochten en wedstrijden, en voor de stand in de HCN of MC. Toch kennen niet alle noordse sporters de site. We roepen je op de link naar noordsesporten.nl te delen met al je langlaufvrienden! Was 2023 voor de HCN al een goed jaar, 2024 pakt nog beter uit. Niet alleen doen er meer mensen mee, er zijn ook genoeg wedstrijden. Tijdens het NK in Ramsau kon je de marathon in klassieke en in

vrije stijl langlaufen. De klassieke marathon op zondag was zelfs Europeemeesterschaft. Wij Nederlanders hebben het daar goed gedaan. In meerdere leeftijdscategorieën hebben wij dit jaar Europese Kampioenen in ons midden!

Er zijn in 2024 al zeven wedstrijden geweest en er staan er nog drie op de kalender:

- Langlaufvereniging SLT, Bergzicht klassiek, 10 november;
- Langlaufvereniging Bedaf, Bedafloop, 16 november; en
- Langlaufvereniging Gouda, Wintertriathlon, 21 december.

Voor 2025 verwachten we dat er zeker

tien wedstrijden worden georganiseerd. De eerste vier zijn tijdens het Noords festival, 4-12 januari. Mét de voor het NK meetellende Dachsteinlauf in klassieke en/of vrije stijl.

Succes namens de commissie noordse sporten.nl: Marit Pietersen (Bedaf), Rinke Moesman (RW), Edward Jacobs (Troll) en Jos Verest (SLT).

De uitslagen voor 2023 gebaseerd op 8 wedstrijden

	Senioren vrouw	Senioren man	Jeugd meisjes	Jeugd jongens
1e plaats	Tosca de Wit	Jos Verest	Karen Coslovi	Helmer Hooijbergh
2e plaats	Anna Chernilovskaya	Machiel Ittmann		Maarten Beute
3e plaats	Anja Verdiesen	Stephan v. Eijk		Lasse Sorensen

Noordse Sporten

Biatlon
Langlauf Rolski
Nordic Walking
Cross Skate



Nederlandse
Ski Vereniging

LANGLAUF LERAAR WORDEN?

**Naast de niveau 2,
nu ook de niveau 3-opleiding
langlauf-rolski op de kalender!**

Kun jij als geen ander wisselen tussen de klassieke stijl en skating, heb je de nodige meters al gemaakt en wil je je passie voor het langlaufen en rolskiën graag overbrengen op andere wintersporters? Volg dan de niveau 2- of niveau 3-opleiding tot rolski-langlaufinstructeur!

De niveau 2-opleiding is dé start van je carrière als rolski-langlaufinstructeur en wordt gegeven in Nederland. De volgende stap is de niveau 3-opleiding, gegeven in Nederland en Oostenrijk. Tijdens deze opleiding ligt het niveau nog hoger en gaan we verder op de stof in. Als je de niveau 3-opleiding hebt afgerond, mag je zelfstandig lessen geven.

Meer informatie en de link voor het aanmelden vind je via de QR-code!



MARATHON CUP SEIZOEN 2023-2024

Tekst: Edward Jacobs

Dit seizoen hebben we meer uren gelanglauft en meer kilometers afgelegd dan vorig seizoen, en dat met minder deelnemers! Hoewel het lastig te zeggen is waarom er minder mensen meededen, is het duidelijk dat de toename in uren en kilometers deels te danken is aan de vijf deelnemers van de Nordenskiöldsloppet. Aan deze wedstrijd over 220 km hebben ze meer dan 114 uur besteed. Dit resulteerde in een noodzakelijke aanpassing van de puntenberekening, omdat drie deelnemers meer dan 24 uur over de wedstrijd deden. Over volhouden gesproken... De Marathon Cup gaat, helaas voor hen, niet over de langste afstand of de duur, maar om de snelheid ten opzichte van de winnaar.

Dit seizoen telden we 210 unieke deelnemers, die samen 17.171 kilometer aflegden in 1.694 uur, verspreid over 299 wedstrijden. Vorig seizoen hadden we ook 299 deelnames, maar toen werd er in totaal 15.799 kilometer gelopen. Gemiddeld liepen we dit seizoen dus meer kilometers per wedstrijd. Is dat omdat we Hollandse zuinigheid tonen door, als we er toch zijn, de langste wedstrijd te kiezen? Of voelen we ons simpelweg aangetrokken tot langere afstanden?

Tijdens de Olympische Spelen werd weer eens duidelijk dat meedoen belangrijk is, maar dat winnen of een goede prestatie neerzetten net zo belangrijk is. Allereerst dus een dik verdiend applaus aan alle deelnemers van de langlaufwedstrijden! Wat betreft de medailles dit seizoen: de gouden medailles gaan naar Tosca de Wit en Rick Hoenderop. Bij de vrouwen winnen Anna Chernilovskaya en Marlies

Nipius respectievelijk zilver en brons, en bij de mannen gaat die eer naar Einar Visser en Machiel Ittmann.

De bokaal voor de meeste kilometers gaat bij de vrouwen naar Alie Snijders die maar liefst 391 km aflegde in vier wedstrijden. Bij de mannen is Johan Vischedijk de winnaar, met 425 km eveneens over vier wedstrijden. En laten we, nu we toch bezig zijn met het uitreiken van bokaal, ook de prijs voor de meeste wedstrijden niet vergeten: bij de vrouwen gaat deze naar Tosca de Wit met vijf wedstrijden, en bij de mannen naar Einar

Visser, die maar liefst acht wedstrijden op zijn naam heeft staan.

De bokaal voor de hoogste gemiddelde snelheid over alle deelnames is een gedeelde overwinning bij de vrouwen: zowel Sandra 't Hart als Anna Chernilovskaya behaalden een gemiddelde snelheid van 16,1 km/uur. De snelste man was Rick Hoenderop met een gemiddelde snelheid van 21,5 km/uur.

Wat betreft de evenementen: de Vasaloppet trok met al zijn varianten de meeste deelnemers, namelijk 104. De Engadin volgde met 50 deelnemers, en de Dachsteinlauf (die ook als NK diende) telde 47 deelnemers.

Ondanks de vele afgelastingen was het toch een prachtig seizoen. Hopelijk komend seizoen meer sneeuw, meer uren en meer kilometers.

REGLEMENT

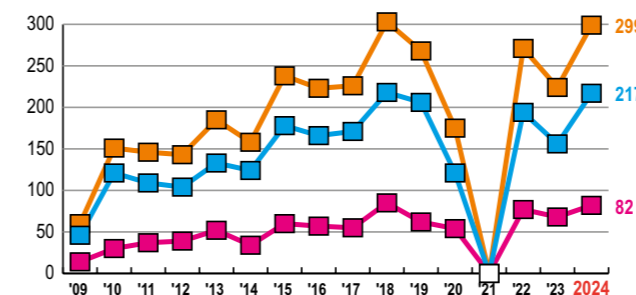
Zie voor het reglement noordsporten.nl/langlauf-marathon-cup/. Na de uitreiking van de Marathon Cup tijdens de Kromme Rijn Loppet op 26 oktober 2024 zijn alle uitslagen geplaatst op noordsporten.nl/langlauf-marathon-cup-2023-2024/. Op deze website vind je ook informatie over het vergaren van de uitslagen, de punttelling en het samenstellen van de Marathon Cup.

WORLDLOPPET RESULTATEN

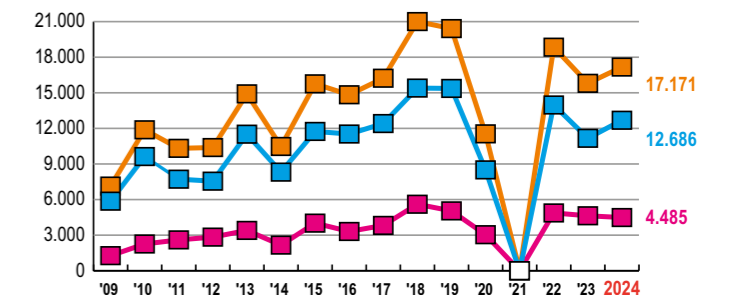
Op www.worldloppet.com/results/ zijn alle resultaten aan Worldloppetwedstrijden terug te vinden, van jezelf en alle anderen.



TOTAAL AANTAL DEELNEMERS



TOTAAL AANTAL KILOMETERS



EINDKLASSEMENT 2024

HEREN	GEMID. AANTAL PUNTEN OVER 3 BESTE MARATHONS (OF MINDER)	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL PUNTEN	TOTAAL AANTAL KM'S		
1	Rick Hoenderop	2.901	967	6	5.530	288
2	Einar Visser	2.528	843	8	6.314	305
3	Machiel Ittmann	2.405	802	4	3.048	213
4	Björn Haring	2.388	796	3	2.388	355
5	Herman Hofs	2.207	736	4	2.754	150
6	Sidney Teeling	2.134	711	6	4.128	219
7	Jos Verest	2.080	693	4	2.755	168
8	Leo Lansbergen	1.923	641	5	2.883	198
9	Roland Nap	1.827	609	3	1.827	180
10	Wijnand Stenekker	1.770	590	3	1.770	194
11	Haje Visser	1.711	570	5	2.756	191
12	Geert van Vucht	1.675	558	3	1.675	400
13	Willem Schreurs	1.485	495	3	1.485	165
14	Johan Visschedijk	1.434	478	4	1.833	425
15	Jan Neelissen jr	1.649	824	2	1.649	132
16	Frans van Heteren	1.320	660	2	1.320	84
17	Hans Dekker	1.187	593	2	1.187	84
18	Olaf Rempelberg	1.064	532	2	1.064	60
19	Bart Stoel	1.040	520	2	1.040	81
20	Cornelis Verbeek	1.027	513	2	1.027	77
21	Aaldrik Tiktak	1.021	511	2	1.021	87
22	Maarten Hartevelt	1.011	505	2	1.011	94
23	Menno Wiersma	983	491	2	983	135
24	Bert Nap	957	478	2	957	135
25	Wesley Jonker	904	452	2	904	135
26	Jeroen van Rij	845	423	2	845	160
27	Peter Jansen	827	414	2	827	135
28	Edo Haitsma	766	383	2	766	102
29	Arjan Niessen	734	367	2	734	132
30	Rudi Kristiansen	833	833	1	833	36
31	Nils Boomsma	817	817	1	817	39
32	Ronald Ligtenberg	803	803	1	803	42
33	Jelle Looijen	794	794	1	794	39
34	Marco Akkermans	739	739	1	739	42
35	Erwin van der Werve	731	731	1	731	50
36	Thomas Wieling	686	686	1	686	39
37	Jelmer Rouwé	678	678	1	678	90
38	Sven van Koutrik	655	655	1	655	39
39	André van Wageningen	649	649	1	649	70
40	Joris Commandeur	638	638	1	638	39
41	Cardi van Capelle	630	630	1	630	42
42	Henk van Laar	618	618	1	618	42
43	Samuel Zwartjes	613	613	1	613	39
44	Jasper van der Ster	612	612	1	612	42
45	David van Oosten	605	605	1	605	90
46	Maikel Valckx	604	604	1	604	54
47	Dmitrii Malkow	602	602	1	602	45
48	Arjen Besemer	599	599	1	599	54
49	Rick Wemmeshove	598	598	1	598	54
50	Roland Wessel	588	588	1	588	45
51	Joeri van Geelen	580	580	1	580	42
52	Gijs Visser	577	577	1	577	39
53	Martin Hollander	559	559	1	559	39

HEREN	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106
54	Marcoen Scholten	557	557	1	557	42																																															
55	Maurice Brandts	555	555	1	555	42																																															
56	Michael van Woudenberg	554	554	1	554	39																																															
57	Johan van Wijngaarden	533	533	1	533	90																																															
58	Jair Winkelman	532	532	1	532	39																																															
59	Gert-Jan Leerink	526	526	1	526	39																																															
60	Jurjen de Vries	518	518	1	518	39																																															
61	Jaap Berghuijs	517	517	1	517	39																																															
62	Michel Riemersma	515	515	1	515	30																																															
63	Jeroen Hilckmann	509	509	1	509	54																																															
64	Daan van Uum	507	507	1	507	39																																															
65	Nico van Rooij	501	501	1	501	45																																															
66	Maarten Rijnaars	496	496	1	496	54																																															
67	Gijs Wilbers	494	494	1	494	39																																															
68	John Stevens	491	491	1	491	30																																															
69	Wouter Dijkshoorn	490	490	1	490	42																																															
70	Ton Langerak	487	487	1	487	90																																															
71	Thuijs de Bruijn	482	482	1	482	54																																															
72	Thijs Rongen	480	480	1	480	39																																															
73	Frank Jansdam	478	478	1	478	39																																															
74	Arnout Rijpkema	471	471	1	471	39																																															
75	Edward Bergsma	461	461	1	461	39																																															
76	Ronald Wessel	461	461	1	461	90																																															
77	Bernard Heersche	460	460	1	460	39																																															
78	Sipke Moes	459	459	1	459	90																																															
79	Rob Brugman	458	458	1	458	90																																															
80	Geert Dijkshoorn	453	453	1	453	42																																															
81	Alex Veroude	450	450	1	450	39																																															
82	Michel Kuipers	450	450	1	450	39																																															
83	Rick Eichelsheim	448	448	1	448	54																																															
84	Onno Eickelsheim	448	448	1	448	54																																															
85	Jan van Hal	448	448	1	448	54																																															
86	Albert Cool	443	443	1	443	42																																															
87	Jord Keller Geerts	442	442	1	442	90																																															
88	Robert Jan van Vliet	440	440	1	440	54																																															
89	Philip Reuchlin	435	435	1	435	39																																															
90	Piet Nap	433	433	1	433	45																																															
91	Nasir Shadravan	433	433	1	433	39																																															
92	Finn Pennink	431	431	1	431	54																																															
93	Johannes van de Kerkhof	423	423	1	423	39																																															
94	Tomas Verhallen	422	422	1	422	90																																															
95	Wessel van Ekeren	422	422	1	422	90																																															
96	Bas Steuns	419	419	1	419	45																																															
97	Sander Kroeze	418	418	1	418	90																																															
98	Sander Nijssen	418	418	1	418	39																																															
99	David Jansen	417	417	1	417	30																																															
100	Loek de Jong	416	416	1	416	70																																															
101	Bernhard Holtrop	414	414	1	414	90																																															
102	Peter van Wingen	413	413	1	413	39																																															
103	Marc Houbiers	404	404	1	404	45																																															
104	Joost Beelen	403	403	1	403	70																																															
105	Luuk Nagel	397	397	1	397	90																																															
106	Lennart de Jonge	396	396	1	396	90																																															

HEREN JEUGD	1	2	3	4	5	
1	Toomas Boswinkel	649	649	1	649	31
2						
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						
54						
55						

DAMES	1	2	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	54	55
1	Tosca de Wit	2.645	882	5	4.108	246																																																	
2	Anna Chernilovskaya	2.424	808	4	3.205	156																																																	
3	Marlies Nipius	2.307	769	3	2.307	135																																																	
4	Andra Gherghiceanu	2.033	678	3	2.033	117																																																	
5	Alie Snijders	1.791	597	4	2.272	391																																																	
6	Astrid Hoppenbrouwer	1.737	579	3	1.737	113																																																	
7	Dieuwke de Vries	1.688	563	4	2.199	168																																																	
8	Bettie Eek	1.333	444	3	1.333	147																																																	
9	Maxime Brandts	1.342	671	2	1.342	104																																																	
10	Petra Danisevska	1.262	631	2	1.262	310																																																	
11	Anja Verdiesen	1.254	627	2	1.254	84																																																	
12	Caroline van der Salm	1.218	609	2	1.218	87																																																	
13	Christel van Essen	912	456	2	912	135																																																	
14	Jetske Verkerk	808	404	2	808	135																																																	
15	Sandra 't Hart	741	741	1	741	42																																																	
16	Bernadette Lohmann	735	735	1	735	42																																																	
17	Mari Murel	676	676	1	676	42																																																	
18	Willeke Koers	668	668	1	668	42																																																	
19	Marloes Voorhout	660	660	1	660	42																																																	
20	Eva Boswinkel	654	654	1	654	31																																																	
21	Ilse Wicherts	634	634	1	634	30																																																	
22	Ingrid van Klooster	631	631	1	631	42																																																	
23	Eelje Dijk	623	623	1	623	42																																																	
24	Judith de Rond	620	620	1	620	42																																																	
25	Nina Groen	609	609	1	609	39																																																	
26	Caroline Bierling	600	600	1	600	54																																																	
27	Amber Kinkel	589	589	1	589	39																																																	
28	Suzanne Cornelisse	571	571	1	571	39																																																	
29	Irene Bindenga	563	563	1	563	42																																																	
30	Marloes Achermann	542	542	1	542	39																																																	
31	Leonie Walta	542	542	1	542	42																																																	
32	Eva Houbiers	499	499	1	499	45																																																	
33	Esmee Houbiers	499	499	1	499	45																																																	
34	Imke Kleinbekman	467	467	1	467	90																																																	
35	Eke Lurvink Koole	456	456	1	456	90																																																	
36	Alice Moran	449	449	1	449	70																																																	
37	Leonie van den Reek	449	449	1	449	45																																																	
38	Evelien van Stralen	443	443	1	443	26																																																	
39	Sanne Braas	437	437	1	437	39																																																	
40	Hanneke Roson	434	434	1	434	39																																																	
41	Lotte van der Vaart	430	430	1	430	90																																																	
42	Anna Kuypers	405	405	1	405	90																																																	
43	Elly van der Plas	392	392	1	392	50																																																	
44	Selma Kuypers	373	373	1	373	90																																																	
45	Trees van Ruyven	372																																																					

BACKCOUNTRY SKI'S: ALLES WAT JE MOET WETEN

Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

Backcountry skiën is skiën buiten de loipe. Dwars door de natuur, eventueel van hut naar hut en altijd met een rugzakje met je eigen eten, reservemateriaal, extra warme kleren en soms een slaapzak. Vaak wordt het verward met crosscountry skiën. 'Crosscountry skiën is toch langlaufen door de diepe sneeuw?' Nee, dat is het niet. Crosscountry skiën is een synoniem voor langlaufen en is dus in de loipes, terwijl backcountry skiën door die lekkere poedersneeuw gaat. Backcountry skiën wordt in Nederland ook wel toerlanglaufen genoemd. Zo, dat misverstand is nu uit de wereld.

WAT MAAKT EEN SKI EEN BACKCOUNTRY SKI?

Een backcountry ski heeft staalkanten en is een stuk breder dan een langlaufski. De ski past daardoor niet tot zeer moeizaam in de loipe en is wat robuuster gebouwd. Daarnaast is de spanning lager, want in diepe sneeuw moet de sneeuw eerst geplet worden om genoeg grip te krijgen. Bij verijsde sneeuw zorgen de staalkanten voor extra grip. Vooral bij traverseren kan de bovenste laag van de sneeuw door de wind zo hard zijn dat je niet door het sneeuwdek heen zakt. Dan heb je extra goede grip nodig om niet constant weg te glijden. En ook bij remmen is het fijn als je goede grip hebt. Staalkanten maken de zijkanalen van de ski ook sterker. Mocht je iets raken, bijvoorbeeld een boomwortel of een steen, dan is de ski niet meteen helemaal opengereten.

BREEDTE, SPANNING EN LENGTE

De breedte van de backcountry ski zorgt voor meer draagvermogen waardoor je minder diep wegzakt in de verse sneeuw. Backcountry ski's zijn in verschillende breedtes te krijgen. Van 50 mm onder de voet tot wel 80 mm breed. De terreinkeuze bepaalt welk model je kiest. Als je veel hoogtemeters maakt is het fijn om met een breder model op pad te gaan. Je loopt dan omhoog met vellen onder de ski's en tijdens het afdalen heb je een ski die beter stuurt en waar je telemarkbochten mee kunt maken. Toch zal het overgrote deel van de backcountry skiërs kiezen voor een iets smallere ski, bijvoorbeeld met een breedte van 55 mm onder de voet. Deze ski is optimaal voor lange vlakke en licht glooiende stukken, omdat je gemakkelijker kunt glijden. Een smallere ski heeft bovendien niet het nadeel dat de brede voorkanten tegen elkaar komen als je de ski's op heupbreedte houdt.

Zoals gezegd is een ander verschil de spanning. Die is ten opzichte van een langlaufski relatief laag. Je wilt ook bij zachte sneeuw goede grip hebben en niet constant wegslijpen. Welke spanning je kiest hangt af van wat je meeneemt en van je techniek. Als je met een zware rugzak skiet, kun je best iets meer spanning kiezen. Ski je met een slee, kies dan juist voor een ski met minder spanning. Je trekt dan immers iets vooruit,

wat extra weerstand geeft en bovendien ben je zelf minder zwaar dan met een rugzak.

Tenslotte is de lengte nog van belang. Die is vooral bepalend voor het glijvermogen en minder voor het draagvermogen. Dat wordt meer bepaald door de breedte van de ski. Voor ruiger en geaccidenteerd terrein is het fijner om wat kortere ski's te hebben, iets korter dan je lichaamslengte. Voor langere tochten door open terrein is het fijn om ski's van je lichaamslengte of iets langer te hebben, afhankelijk van je gewicht. Want uiteindelijk bepaalt dat hoe hard je glijdt met schubben, skin en in iets mindere mate met wax.

AFZET: WAX, SCHUBBEN OF SKINS

Net als bij langlaufski's zijn er verschillende manieren om grip te krijgen met backcountry ski's: met afzetwax, met schubben of met skins.

Afzetwax is de traditionele manier om grip te krijgen. Het voordeel is dat je er goed mee glijdt. En wanneer je de juiste wax bij die bepaalde omstandigheid gebruikt, heb je ook de beste grip. Maar doordat de sneeuwomstandigheden ook in het hoge noorden steeds lastiger worden, gaat deze manier er langzaam uit. Je hebt er ook aardig wat kennis voor nodig en moet veel meenemen.

Schubben zijn het makkelijkst qua onderhoud en grip maar geven ook wat meer weerstand bij het glijden. Wil je een no-nonsense backcountry ski dan is dit je keus. Je hebt voor de afzetzone alleen wat schubbenspray nodig om te voorkomen dat ze gaan plakken bij verse sneeuw. Maar let op: net als bij gewone langlaufski's heb je ook bij schubbenski's glijwax nodig.

Crosscountry skiën is in de loipes terwijl backcountry skiën door die lekkere poedersneeuw gaat

Skins werden bij het toerlanglaufen altijd al gebruikt als stijghulp, maar worden nu net als bij de gewone langlaufski ook populair voor het 'gewone' werk. In dat geval heeft de ski een vaste skin. In de ski wordt dan een sleuf gefreesd waar de skin in ligt. Dat heeft als voordeel een betere glij en het is minder kwetsbaar. De meeste fabrikanten kiezen echter voor een skin die je op de ski vasthaakt en vastplakt. Je gebruikt de skin dan vooral onder zeer ijzige omstandigheden. Behalve deze skins heb je ook nog de 'klassieke' vellen die je over de hele lengte van de ski kunt gebruiken. Dit zijn de bekende stijgvellen die je gebruikt in alpien terrein wanneer je lang of steil moet >





> klimmen. Een nadeel van losse skins is dat je iets meer glijweerstand hebt ten opzichte van de modellen waar de skin in de ski ligt, maar dit speelt uiteraard niet als je klimt.

MODELLEN

In Nederland is de keuze in backcountry ski's een stuk kleiner dan in langlaufski's. Een merk dat veel keuze heeft is Fischer. Ook Madshus en Åsnes hebben veel keus, maar deze merken zijn in Nederland niet of beperkt verkrijgbaar.

Fischer heeft verschillende series ski's. De Transnordic serie is bedoeld voor tochten over wat langere afstanden in vlak en licht glooiend terrein. Dat kunnen huttentochten of dagtochten zijn. Het smalste model is de Transnordic 59, de opvolger van de al langer bestaande Fischer E89. Omdat ze met wat moeite nog in de loipe passen, zijn ze geschikt voor gecombineerd terrein, zoals het noordelijk deel van de Troll loipe (zie het verhaal in het vorige LanglaufMAG). Ga je echt buiten de loipe skiën, dan lijkt de iets bredere Transnordic 66 (de opvolger van de E99) geschikter. Deze heeft meer

draagvermogen. In wat meer geaccidenteerd terrein is de iets kortere en bredere Outback 68 een goede keuze. Nog breder is de TransAlp 82. Deze ski is geschikt voor lange steile beklimmingen en afdalingen. Je kunt er door zijn getailleerde vorm uitstekend mee telemarken. Bij alle Fischer modellen kun je zogeheten easy skins gebruiken. Dat zijn vellen die je gemakkelijk inhaakt en vastplakt.

BINDINGEN

Veel ski's worden met bindingen geleverd, het vaakst met bindingen van Rottefella. Rottefella is de absolute marktleider in backcountry bindingen. De meest verkochte binding is de backcountry manual en voor de bredere ski's de backcountry magnum. Bij de magnum is de hakplaat iets breder. In het goedkopere segment wordt nog weleens voor een automatische binding gekozen, maar dat raad ik af. Deze bindingen zijn niet sterk genoeg voor het ruige werk en hebben de neiging om vast te vriezen. Dat laatste kan ook gebeuren met de bindingen die je vasthaakt met een klepje. Vaak gebeurt het vastvriezen als je ze buiten laat staan, waardoor er vocht in de binding komt. Neem je ski dus 's avonds mee in de tent of in de hut.

De laatste ontwikkeling van Rottefella is de xplora offtrack binding. Deze binding lijkt meer op een tourski binding waarbij de binding zich vastklikt aan de zijkant van de schoen bij de bal van je voet. Het voordeel van dit systeem is dat je makkelijk in- en uitstapt en dat je een goede controle hebt bij het sturen. Bij deze binding hoort wel een aparte schoen. Gelukkig is de markt voor dit systeem groeiende en zijn er steeds meer schoenen te krijgen. Overigens is dit dus nadrukkelijk geen binding voor (alpine) toerski's. Bij het toerskiën zit de hak vast – net als bij het alpineskiën. Bij de xplora binding zit

de hak net als bij het langlaufen los en kun je dus een langlaufpas maken.

STOKKEN

Als laatste nog een tip voor de stokken. Kies deze niet te kort, ongeveer 5-10 cm korter dan je gebruikelijke stoklengte voor klassiek (dus ongeveer tot onder de oksel). Dus skistoklengte elleboog in een hoek van 90 graden is echt te kort. Verstelbare stokken hebben zeker een voordeel. Dan kan je met traverseren je stoklengte aanpassen. Nadeel is dat ze sneller stuk gaan. Veel backcountry stokken hebben een extra lang handvat met extra grip zodat je de stok ook lager kan vastpakken. Verder zijn simpele wijde lussen die je makkelijk kunt stellen een must, zodat je ook met dikke wanten makkelijk in je lussen komt. En belangrijk: grote tellers zodat de stokken niet te ver wegzakken in de sneeuw.

TENSLLOTTE

Voor een tocht in de wildernis moet je kunnen vertrouwen op je materiaal! Dus goed en degelijk materiaal is een must. Zorg dat je materiaal goed onderhouden is en check het regelmatig. Dan kom je niet voor verrassingen te staan.



8. HOUD DE LOIPE VRIJ
Skiërs die stoppen, moeten het spoor verlaten. Bij een val moeten skiërs het spoor zo snel mogelijk verlaten.

9. BIED HULP BIJ ONGELUKKEN
In geval van een ongeval moeten alle personen hulp bieden.

10. IDENTIFICATIE
Alle getuigen van een ongeval, ongeacht of ze verantwoordelijk zijn of niet, moeten ter plaatse blijven en hun identiteit verstrekken.

11. DENK AAN HET MILIEU
Laat nergens afval achter en laat de begroeiing ongemoeid. Jaag geen wild achterna.

Denk naast de algemene regels ook aan je veiligheid:

- Controleer het weerbericht en de condities van de loipe.
- Neem voldoende eten en drinken mee.
- Pas je kleding aan op het weer en neem extra laagjes mee.
- Denk aan zonnebrand en een zonnebril.
- Neem een kaart van het gebied en een telefoon mee.
- Neem bij langere tochten wat eerste-hulpspullen mee.
- Langlauf binnen je eigen kunnen.
- Laat weten waar je heengaat.

KEN JIJ DE LOIPEREGELS?

Veilig thuiskomen na een vakantie is belangrijk. Met een aantal loipereregels maken we de loipes veiliger. Wellicht bekend van de posters bij de loipe, maar hier nog eens op een rijtje:

1. RESPECT
Elke langlaufer moet zich zo gedragen dat hij de anderen niet in gevaar brengt.

2. VOLG DE AANWIJZINGEN OP DE BORDEN
Respecteer de signalisatie, de te volgen gedragsregels op de infopanelen en de richtingaanwijzers.

3. KEUZE VAN HET SPOOR
Op langlaufloipes met meerdere sporen moeten langlaufers zich aan het rechter spoor houden, tenzij ze inhalen. Skaters moeten op de skatesporen blijven en mogen niet in de klassieke sporen komen. Kies steeds een loipe waarvan de moeilijkheidsgraad en de lengte overeenstemmen met je niveau.

4. INHALEN
Een langlaufer vooraan is niet verplicht om plaats te maken voor een inhalende langlaufer. Echter, wanneer mogelijk, moet de langzamere langlaufer de snellere laten inhalen. Bij het inhalen moet de langzamere langlaufer naar rechts gaan.

5. TEGENLIIGERS
Langlaufers die elkaar kruisen terwijl ze in tegenovergestelde richtingen skiën, moeten rechts houden. Klimmende langlaufers moeten voorrang geven aan dalende langlaufers (de klimmer moet dus uit het spoor!).

6. STOKKEN
Houd je stokken zo dicht mogelijk bij het lichaam wanneer je in de buurt van andere langlaufers komt.

7. BEHEERS JE SNELHEID
Let op je snelheid, vooral bij het afdalen, zodat je altijd veilig kunt stoppen. Pas je snelheid aan op de toestand van het terrein, de sneeuw en het aantal medelanglaufers. Houd steeds een veilige afstand tot andere langlaufers voor je.



Nederlandse
Ski Vereniging



SNEEUW START

Boek nu je eerste langlauf-
en rolskiessen!

Wil je beginnen met langlaufen of rolskiën? Op Sneeuwstart vind je de les of cursus die bij jou past! Hier zie je direct welke wintersportorganisatie in de buurt een passend aanbod heeft en kun je meteen jouw lessen boeken.

Nederland heeft veel plekken waar je onder professionele begeleiding kunt langlaufen en rolskiën. Niet alleen kun je bijna het hele jaar door genieten van deze sporten, het is ook de ideale voorbereiding op je langlaufvakantie in de sneeuw!

Scan de QR-code en boek jouw les op Sneeuwstart!



Tekst: Machiel Ittmann, Vasa Sport

In Nederland hebben we sporadisch sneeuw. Af en toe hebben we geluk en kunnen we een dagje op de ski's door het Nederlandse landschap langlaufen. Te kort om echt te trainen. Daarom is rolskiën eigenlijk de enige manier om kilometers te maken en te trainen voor de sneeuw. Met de juiste instructie, sturing en begeleiding kun je de langlauftechniek op rolski's goed nabootsen. Maar er zijn wel een paar aandachtspunten, die ik in dit verhaal bespreek.

VAN ROLSKIËN NAAR LANGLAUFEN, WAT ZIJN DE VALKUILEN?



foto: Nederlandens

ALTIJD AFZET

Rolskiën is een prima manier om te trainen maar er zijn wel wat verschillen met langlaufen in de sneeuw. Zo heb je op de rolski's altijd een perfecte afzet. Dat komt door het geblokkeerde wiel dat ervoor zorgt dat je perfecte grip hebt en lekker hard kunt afzetten. Daar schuilt echter ook een nadeel in. Je wordt namelijk minder afgestraft als je de techniek niet goed uitvoert. Hang je tussen de ski's in en kom je niet goed boven de ski dan maakt dat op rolski's niet uit. Je hebt door dat geblokkeerde wiel altijd goede grip. In de sneeuw is dat anders. Als je dan niet goed boven de ski komt, heb je kans dat de ski naar achteren wegschiet, een zogeheten backslip. Ook een te lange afzet wordt op de rolski's niet afgestraft. Lekker vegen? Geen probleem op de rolski's, terwijl dat in de sneeuw meteen wordt afgestraft.

GOEDE INSTRUCTIE

Voor de beginnende rolskiër is goede instructie van belang. Een goede instructeur weet hoe je de juiste techniek aanleert. Dit maakt het gemakkelijker om de stap van asfalt naar sneeuw te maken. Als je eenmaal een verkeerde techniek hebt aangeleerd is het lastig om die weer af te leren en in de sneeuw met de diagonaalpas wel voldoende grip te krijgen. Zeker op steilere klimmen waarbij het cruciaal is om druk te zoeken door met een hupje boven de ski te komen en niet te lang naar achteren af te zetten. Omdat de techniek in de sneeuw nauwer luistert, hebben de meeste rolskiërs er baat bij om ook in de sneeuw te trainen.

TRAIN DE DUBBELSTOKTECHNIEK

Als er één techniek is die heel goed te trainen is op de rolski's, dan is het wel de dubbelstok. Door ontwikkelingen in de

langlafsport is de dubbelstok steeds belangrijker geworden. Gevorderde atleten gebruiken de dubbelstoktechniek behalve op het vlakke ook bergop. Dat vraagt een andere techniek: de armen blijven dicht bij de romp, de benen worden meer gebogen waardoor ze een actieve functie krijgen en de romp wordt meer gehoekt. Alle dubbelstokvarianten kun je perfect trainen op rolski's. Wel vergt het bij rolskiën iets meer lef om goed op de bal van je voet te komen om zo de juiste positie te krijgen om de romp optimaal te kunnen gebruiken.

OOK VERSCHILLEN BIJ SKATEN

Ook bij het skaten geldt dat er een prima overgang mogelijk is van rolski naar sneeuw en dat rolskiën helpt om beter in de sneeuw te worden. Maar ook hier zijn er verschillen. In de sneeuw is het glijden en snijden anders dan op de rolski's. Voor >

> rolski's geldt dat de grip met de wielen veel groter is dan de grip die je in de sneeuw met een langlaufski hebt. Ga je met je gewicht te vroeg naar het glijbeen en heb je dus niet optimaal druk op de afzetrolski dan wordt dat eigenlijk niet afgestraft. Je voelt dus op een rolski minder goed of je de techniek goed of fout uitvoert ten opzichte van de techniek in de sneeuw. Wil je een optimale overgang van rolski naar sneeuw, dan zul je de techniek zo moeten uitvoeren als je in de sneeuw zou doen. En daarvoor geldt, net als bij klassiek, dat je een goede instructeur moet hebben die je daarop wijst.

TECHNIEK EN MATERIAAL ROLSKI'S
Skating rolski's zijn er met smalle en brede wielen. In het algemeen geldt dat je met bredere wielen gemakkelijker de techniek toepast die je ook in de sneeuw gebruikt. Dat komt doordat je een rolski met brede wielen eerder plat neerzet. En dat doe je in de sneeuw ook. Een nadeel is wel dat het kanten van de ski moeilijker

**Lekker vegen?
Geen probleem op de
rolski's terwijl dat in de sneeuw
meteen wordt afgestraft.**

is, maar dat is in de sneeuw eigenlijk ook zo. Voor de recreatieve rolskiër lijkt daarom een ski met bredere wielen een goede keuze. De meer gevorderde rolskiër zal eerder kiezen voor smallere wielen. Het voordeel is dat je deze optimaal kunt kanten en dat ze directer sturen. Maar omdat ze veel meer balans vergen, zijn ze minder geschikt voor de recreatieve langlauer. Overigens zijn er naast verschillende breedtes ook nog verschillende materialen, die van invloed zijn op de techniek en het comfort van de rolski. Laat je daarom bij de aanschaf van een rolski, net als bij een echte ski's, goed voorlichten.

CROSS SKATES

Naast rolski's worden cross skates ge-

bruikt. Cross skates zijn populair vanwege de grotere wielen, waardoor je ook op gravelpaden kunt skaten. Daarnaast hebben ze een rem, waardoor je veilig(er) aan het verkeer kunt deelnemen. Er bestaan twee varianten: met een vaste hak en met een losse hak. Met een vaste hak kun je je been onvoldoende strekken voor een volledige afzet waardoor je een wat zittende stijl ontwikkelt. Om het langlauf skaten goed na te bootsen heeft de variant met een losse hak de voorkeur. Het grootste nadeel van cross skates is dat ze relatief zwaar zijn, waardoor het skiën minder verfijnd gaat dan met een gewone rolski. Cross skates zijn er in varianten met een vaste schoen, varianten waarbij je je eigen (wandelschoen) gebruikt en varianten waarbij je een langlaufschoen en langlaufbinding gebruikt. Welke variant je kiest is afhankelijk van je persoonlijke voorkeur. Maar ook bij de keuze van cross skates geldt: laat je goed adviseren over de voor- en nadelen.



OP ZELFGEMAAKTE HOUTEN SKI'S DOOR DE ZWEEDSE WILDERNIS

Tekst: Katja Kleinveld

1974 was het laatste jaar dat de Vasaloppet op houten ski's werd gewonnen. Je zou denken dat met de komst van de moderne ski's niemand meer op houten ski's wil langlaufen. Hoe komt het dan dat ik vijftig jaar later, ondanks een garage bomvol moderne ski's, toch nog regelmatig op houten ski's door de Zweedse wildernis langlauf?

In 2022 emigreerde ik naar Zweden en volgde daar de opleiding 'Buitenleven, handwerken en leiderschap'. Wat me aantrok in de opleiding was dat we kano's en onze eigen houten ski's zouden gaan maken. Wij kregen twee vurenhouten planken van zo'n 225 cm lang met zo min mogelijk noesten. Vervolgens moesten we bepalen wat de onderkant van de ski's werd. Voor de onderkant is het het beste dat de nerven recht lopen en de vezels dicht bij elkaar liggen, dan is het hout sterker. We begonnen met het aftekenen van de ski's op de plank. Daarna begon het echte werk: met een zaag en bijl in de

hand gingen we aan de slag om de ski in de juiste vorm te krijgen. Door het zagen van kleine inkepingen in het hout konden we de grotere stukken hout uit de plank hakken zodat de ski in de juiste getailleerde vorm kwam (95 mm breed op het breedste deel, 80 mm breed bij de voet en 70 mm op het smalste deel aan de achterkant). Vervolgens gingen we met een schaaf aan de slag om de dikte van de ski's aan te passen. Onder de voeten is de ski 27 mm dik en op het dunste stukje voor en achter 'maar' 10 mm dik. Met een guts maakten we een ril van 20 mm breed onder de ski. Om niet met de ski's de sneeuw in te duiken, is het noodzakelijk dat de ski's opstaande puntjes krijgen. We lieten ze een nacht in het ijskoude water van het meer weken en stoomden ze daarna een tijdje in de stoomcabine. Vervolgens konden we in een speciale mal de punten van de ski's buigen. De ski's moesten minimaal 48 uur in de mal blijven zitten en moesten tijdens de opslag met een houten latje op spanning worden gehouden omdat ze anders weer terugveren. Nadat we de ski's met meerdere lagen verwarmde teer hadden ingesmeerd konden de bindingen erop en konden we op pad. We zijn met onze klas in verschillende gebieden meerdere dagen op winteravontuur geweest.

Bij mijn met rendierenavonturen volbepakte klasgenoten viel ik enigzins uit de toon

met mijn zelfgemaakte tarp en bivakzak en wellicht iets te moderne materialen, maar ik compenseerde dat met een ouderwetse houten pulka die ik achter me aan sleepte.

Tot mijn verrassing gleden de ski's ondanks het ontbreken van spanning onder de ski's best goed. Toen ik een keer in plaksneeuw terecht kwam (wat gelukkig in Zweden niet zo vaak voorkomt) duurde mijn vreugde niet lang. Bij elke glij die ik probeerde te maken werd ik steeds meer afgeremd. Toen ook stappen niet meer ging zag ik wat er aan de hand was. Er zat niet alleen sneeuw aan de onderkant van mijn ski's maar ook er bovenop. Een remedie om deze klonten te voorkomen is om parafine op de ski te smeren. Nadat ik de ski's ontdaan had van alle sneeuw en ijs, ging ik een paar keer met een waxinelichtje over de ski's heen en kon ik weer verder. En zo heb ik vele mooie avonturen in de sneeuw beleefd.

Nu ik mijn opleiding allang heb afgerond ga ik zelf nog regelmatig met mijn zelfgemaakte ski's de bossen rondom mijn huis in, omdat ik vanwege de lengte en de breedte van deze ski's minder wegzak in de diepe verse sneeuw. En mijn krabbertje en waxinelichtje gaan altijd mee, voor het geval ik in de plaksneeuw terecht kom!




Langlaufteam DAV Kleve - Groesbeek



tweetalig
Nederlands
Duits

www.dav-kleverland.de/langlaufteam.html

langlaufen
rolskiën
inline skaten
MTB



www.austriasport.nl



ski
kring * alkmaar



**Langlaufreizen naar
Italië & Noorwegen**

www.skikringalkmaar.nl



FUNÄSDALEN EEN GEBIED MET TWEE GEZICHTEN

Midden Zweden ★★ ★ Ontdekkend

Tekst: Aldrik Tiktak

Wie Zweden zegt denkt aan de Vasaloppet en de langlaufgebieden daaromheen. Of aan toerskiën in de Zweedse bergen (zie daarvoor pagina 47). Maar Zweden heeft nog veel meer langlaufgebieden. Kijk bijvoorbeeld eens op langdspar.se voor een overzicht en de loipenstatus. In dit verhaal richt ik het vizier op een van de grotere langlaufgebieden, namelijk de omgeving van Funäsdalen.

BERGACHTIG

Wie vanaf Mora (bekend van de Vasaloppet) ruim 200 km naar het noordwesten rijdt komt vanzelf in Funäsdalen. Onderweg zie je niets dan bos en meren. Op sommige plekken ontstaat er een kleine file. Dan lopen er rendieren over de weg. De laatste keer zagen we vanuit de auto zelfs een lynx. Het dier nam jammer genoeg snel de benen, maar het was toch een bijzondere ervaring. Vlak voor Funäsdalen opent het landschap zich en komen de bergen in zicht. Als eerste valt de 1000 meter hoge huisberg Funäsfjällen op, een berg die populair is bij de alpine skiërs. Maar wij slaan in Funäsdalen rechtsaf en rijden naar het langlaufmekka Bruksvallarna. Daar ligt een heus langlaufstadion, een ideaal uitgangspunt voor de ruim 300 kilometer aan loipes. Omdat de Zweedse langlaufelite hier traint kun je al vanaf half oktober terecht op een aantal besneeuwde en verlichte loipes. Natuurlijke sneeuw is er meestal vanaf begin november. Het seizoen eindigt in de paasweek met de Fjälltoppoppet, een nieuwe Ski Classics Challenger-wedstrijd over 35 kilometer.

RUSTZOEKERS

Bruksvallarna zelf is een klein bergdorp met veel accommodaties, een supermarkt, een koffietentje en een verrassend goede langlaufwinkel. Het is een dorpje voor rustzoekers. De weg eindigt een paar kilometer voorbij het dorp. 's Nachts kun je er de Melkweg zien en soms het noorderlicht. Alles gaat er nog

in vertrouwen. De sleutel van het hutje zit in de deur. Ik kon mijn nieuwe wedstrijdski's zonder legitimatie of borg een dag uitproberen voordat ik ze daadwerkelijk kocht. Tip: Lullen Stugby is een verzameling hutjes vlakbij het langlaufstadion en de twee winkels. Een aanrader!

AAN DE BAK

Rond Bruksvallarna ligt twaalf kilometer deels verlichte trainingsloipe door het bos en langs meertjes. De loipes gaan constant op en neer en bieden mooie uitzichten over het dal. Maar we wilden al snel de bergen in. Ons oog viel op de loipe naar de Mittåkläppen. Dat bleek een forse klim: vanuit het stadion ga je gelijk tweehonderd meter omhoog. Dat gaat geleidelijk, het lukt meestal om netjes in het spoor omhoog te lopen. Boven gekomen opent zich een geweldig panorama. Dichtbij ligt de 1200 meter hoge Stor-Mittåkläppen, een karakteristieke kiesvormige berg. Verderop zie je bij helder weer de bergen op de grens van Noorwegen en Zweden, met als hoogste de Helags, waarvan de top op 1800 meter ligt. Vanuit een schuilhutje genoten we van dit adembenemende uitzicht. Dit alles onder het genot van een kop koffie uit de termosfles en met een donsasje aan. Want net als in Noorwegen gelden hier de bergregels (zie mijn verhaal in het vorige LanglaufMAG). Na de rust volgt een bijzonder steile afdaling naar het dorpje Ramundberget. Hier ligt een klein alpineskigebiedje wat een totaal andere sfeer geeft. Dus snel terug naar het rustige Bruksvallarna. Dat kan via het dal of via de berghut Ösjöstugan. Daarvoor moet je nog een keer steil omhoog, maar de uitzichten zijn wederom spectaculair.

tige Bruksvallarna. Dat kan via het dal of via de berghut Ösjöstugan. Daarvoor moet je nog een keer steil omhoog, maar de uitzichten zijn wederom spectaculair.

PERFECTE LOIPES

De loipes in het gebied worden perfect onderhouden. In een groot deel van het gebied ligt één klassiek spoor met daarnaast een skatingspoor. Bij tegenliggers of als je wilt inhalen moet je dus uit het spoor. In de praktijk blijkt dat amper een probleem te zijn. Het is er dermate rustig dat het niet vaak voorkomt. Het gebied heeft twee gezichten. Beneden ligt ongeveer 240 kilometer loipe. Die loipes gaan overwegend door het bos, en omdat het bos niet erg dicht is heb je regelmatig fraaie uitzichten. Vanaf week 7 worden ook de loipes over de fjäll geprepareerd. Die loipes zijn het meest uitdagend en bieden de mooiste uitzichten. Maar bij slecht weer en harde wind heb je er niks te zoeken. In dat geval zijn de loipes in het dal bij Tännaldalen een goed alternatief. Dit dal is wat opener dan het dal bij Bruksvallarna en kent mooie klimmetjes naar de rand van de fjäll.

Alles gaat er nog in vertrouwen. De sleutel van het hutje zit in de deur.



DE WINTER: KOUD EN STIL

Achter onze eettafel hangt deze foto. De trainers van SLT, die bij ons op bezoek waren voor een overleg, vroegen verwonderd waar dat was. De foto is genomen in januari, hartje winter dus. Temperatuur 30 graden onder nul. 's Ochtends Polar wax op onze ski's gesmeerd. Ons huisje lag in een vette mist, maar tweehonderd meter boven het dal klommen we daaruit. Ondanks de kou bleven we genieten van dit compleet bevroren en verstilde landschap dat zo kenmerkend is voor deze periode. Later die dag pauzeerden we bij een bijna verlaten hotelletje. De eigenaar, blij dat er een klant langskwam, trakteerde ons op een uitgebreide fika, een combinatie van verse koffie met zoet gebak waaronder de bekende Zweedse kaneelbroodjes. Geheel volgens de Zweedse traditie kwam de eigenaar erbij zitten; het sociale aspect is bij de fika zeker zo belangrijk als de koffie zelf.

HET 'VOORJAAR': DE FJÄLL OP

Het gebied beleef je heel anders in maart. De dagen zijn langer, de zon staat hoger en bovenal: je kunt de fjäll op. Om daar te komen moet je eerst een paar honderd meter klimmen. Eenmaal boven is het terrein verrassend gemakkelijk, waarover je eindeloos kunt langlaufen. Verspreid over de hoogvlakte liggen enkele koffietentjes, waarvan Kariknallen de grootste is en Ösjöstugan de intiem-

ste. Je kunt ook met een sneeuwmobiel naar Kariknallen om de lange klim te vermijden. De wafels gaan in beide tentjes als warme broodjes over de toonbank. De mooiste tocht is de 20 kilometer lange zonneloipe, die dwars over de fjäll naar het dal van Tännaldalen gaat. Aldaar aangekomen kun je de skibus terugnemen naar Bruksvallarna. Die bus is erg handig, omdat je dan lange tochten in één richting kunt maken.

PRAKTISCH

Wij overnachtten in Bruksvallarna vanwege de rustige ligging en omdat daar het langlaufen centraal staat. Om het gebied te bereiken is een auto vrijwel onmisbaar en ook ter plaatse is een auto handig, bijvoorbeeld om een ander uitgangspunt te kiezen. Als je met de eigen auto wilt gaan, dan is varen van Kiel naar Oslo met de Color Line de beste optie. Van Oslo naar Funäsdalen is ongeveer 450 kilometer. Als je een week gaat kun je overwegen het vliegtuig te nemen naar Trondheim en daar een auto te huren. Vanaf het vliegveld is het ongeveer 200 kilometer. Nidaros Pilgrimsgård, gelegen op een rustige plek langs de rivier de Nidelva en vlakbij de beroemde kathedraal, beviel ons erg goed. Eigenlijk is het sowieso zonde om Trondheim over te slaan: de sfeer van winters Trondheim met zijn gekleurde pakhuizen langs de ijsskoude rivier is heel bijzonder.



WAT WAS JOUW NORDIC SPORTMOMENT VAN HET AFGELOPEN SEIZOEN?

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. 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



wintersport.nl

ENGADIN SKIMARATHON: DE SNEEUWSTORM EDITIE 2024

Tekst: Harry Teirlinck

Van kinds af aan ben ik een fanatiek sporter, maar mijn passie voor langlaufen ontdekte ik tijdens mijn postdoctorale studie in Montreal 1977-1978. Na slechts twee maanden op de latten stond ik al aan de start van de Canadian Ski Marathon. Een tweedaagse estafetteploeg, waarin ik 60 mijl heb afgelegd.

Na mijn huwelijk en de geboorte van onze zoons, richtte ik me meer op mijn gezin, waardoor het langlaufen op een lager pitje kwam te staan. Pas begin 2020 waagde ik me weer aan een marathon: de Skadiloppet, waar ik in ruim vijf uur glansrijk als allerlaatste finishte.

Afgelopen winter besloot ik het langlaufen weer fanatiek op te pakken, te beginnen met een reis met Vasa Sport naar Livigno. Ik moest mijn techniek flink bij-schaven, vooral met het voor mij 'nieuwe'

dubbelstokken en skaten. Dit smaakte naar meer! Daarom ging ik eind januari op een langlaufsafari van zeven dagen in de Dolomieten, rond Toblach en het Drei Zinnen massief. Het was een topweek met alle dagen zon, perfecte sporen en geweldige uitzichten. We legden ruim 175 km af, zowel klassiek als skatend. Als afsluiting van het seizoen besloot ik opnieuw een keertje deel te nemen aan de Engadin Skimarathon. De start van deze marathon van Maloja naar S-chanf werd door de sneeuwcondities tot tweemaal toe verplaatst. De nieuwe start lag in Silvaplana. Een plaats die je normaal pas na twaalf kilometer bereikt. Hierdoor bleef er voor de halve marathon naar Pontresina nog maar zeventien kilometer over, maar met allerlei extra lussen na Pontresina kwam de hele marathon toch nog op 40 km uit.

Op de ochtend van de start werd er vanaf zeven uur sneeuwval voorspeld, wat op de minuut nauwkeurig bleek te zijn. >



> Ik ging van start op klassieke ski's in een veld van mulle sneeuw zonder echte sporen. Bij Sankt Moritz Bad doken we het bos in, waar de sporen redelijk waren. Richting Pontresina op de beruchte 'Matrassenafdeling' werd ik hard onderuit gekegeld. Gelukkig bleef ik ongedeerd. Hierna werd de sneeuwval heviger en kregen we een stormachtige wind van voren. Er lag intussen een dikke laag verse sneeuw en de sporen waren allang verdwenen. Het zicht was minimaal en elke twintig passen moest ik mijn bril schoonvegen.

Na eindeloos zwoegen passeer ik het bord 27 km, terwijl ik er toch echt van overtuigd ben al verder te zijn. Ik ski in een soort trans van de ene loipemarkering naar de volgende, enkel 100 meter verder! Alles is wit en elk dieptezicht is verdwenen. Het deelnemersveld wordt steeds dunner en ik word ingehaald door skaters die nog wel vooruitkomen. Doornat en koud weet ik me na 32 km op te laden om door te gaan tot de finish. Bij de voorlaatste verzorgingspost beseft ik dat ik nog anderhalf uur nodig heb om te finishen. Uitgeput en onderkoeld be-

sluit ik bij de laatste verzorgingspost uit te stappen. In de bus zit ik te rillen, maar eenmaal in S-chanf kan ik opwarmen met eten en een hete douche. Het was de zwaarste sportuitdaging van mijn leven, maar toch kijk ik er met plezier op terug. Dit uitstappen moet ik nog een keer rechtzetten!

In 2025 kun je de Engadin Skimarathon combineren met deelname aan de Masters, zie pagina 7.

MAGISCHE LANGLAUFTOCHT IN FINS LAPLAND

Tekst: Monique Gerichhausen

Eind maart vlogen Brigitte en ik naar Kittilä voor een zesdaagse tocht in de uitgestrekte natuur van Nationaal Park Pallas-Yllastunturi in Fins Lapland. Een reis met een kleinschalige lokale organisatie inclusief bagagevervoer en fantastische viergangen maaltijden. Vanaf het vliegveld is er een transfer naar de eerste accommodatie waar we die dag nog wat kilometers langlaufen over het bevroren Jerosjärvi-meer. De volgende dag begint de tocht vanuit het dorpje Hetta met onze groep van elf deelnemers en Finse gids. Wat volgt zijn zes dagen langlaufen. Met perfecte sneeuw- en weercondities over bevroren meren en rivieren, langs en over tunturi's (heuvels), over weidse vlaktes en door bos. Ook het noorderlicht ontbreekt niet. Dubbelstokkend op open terrein laten

we de andere langlaufers in de groep achter ons. Maar slingerend door het bos is voor de 'Dutch train' uitdagender. Op een smal spoor getrokken door een sneeuwscooter is er weinig ruimte om te remmen. Dan vraagt het focus en energie om op tijd te bukken voor laaghangende takken, bij te sturen in haakse bochten en zo nu en dan weer op te krabbelen. We slapen één nacht in een primitieve hut zonder elektriciteit of stromend water, maar verder in comfortabele houten huizen met stapelbedden en altijd een sauna. We komen in een ritme. We skiën een paar uur, pauzeren in een vaak onbemande hut waar we ons opwarmen aan een houtvuur en skiën weer een paar uur verder. Ons wereldje is



heerlijk klein. Na vier dagen valt er 's nachts een flink pak sneeuw en is de wereld nog stiller, witter en magischer. Alle sporen zijn weg en het is meer ploeteren. De tocht eindigt op dag zes in het dorp Äkäslompolo met een transfer naar Rauhala. Daar wacht ons een smaakvol afscheidmaal met rendierstoof. Na een ruime 200 km op de teller smaakt dit avontuur naar meer. Relevante website: www.nationalparks.fi/pallas-yllastunturin



SKATEN OF CARVEN?

Tekst: Pepijn van Schijndel

In 2021 kreeg ik nog online langlaufes van Sidney Teeling. Dit jaar deed ik mee aan het NK skate. Wat maakt langlaufen zo bijzonder?

Net over de finish na 7,5 km vrije stijl. Mijn eerste wedstrijd en dat op een sprookjesachtig mooi NK in Ramsau. Het eerste rondje ging top en zonder te weten wat me te wachten stond ben ik stomweg in de aanval gegaan. Ik probeerde Sidney bij te houden. Het publiek stond verspreid over het parcours, vooral in het stadion, en moedigde mij en de andere deelnemers aan. Mijn ski's gingen super met nieuwe wax, ik had geoefend en had er zin in. Rondje twee was ik alleen, achteraan onderweg; één hoopje ellende met trillende benen, krabbelen op mijn latten met amper nog snelheid. Sidney was aan de horizon verdwenen. Net voor elke klim riep mijn NSkiV collega Herbert Cool: 'Denk aan je techniek!' en dat mantra is blijven hangen tot ik een paar rondes later eindelijk de finish bereikte. Vraag niet hoe. Eerlijk gezegd had ik onderweg niets van de mooie omgeving gezien, want alles deed pijn. Dit was een geheel nieuwe sportervaring.

Waar mijn skiuitrusting dieplood weegt is het gewicht van mijn skating ski's en carbonstokken een ware verademing.

Voor mijn werk als coördinator bij de Nederlandse Ski Vereniging (NSkiV), breng ik veel tijd door in de Alpen. Ik ben gek op sneeuw. Waar mijn passie en interesse eerst vooral bij snelle bochten lag, komen daar tegenwoordig wintersportbeleving en gezondheid bij om de hoek kijken. Op de pistes kan het best druk zijn. Echt hard skiën, wat ik gewend ben, is dan onverantwoord. Ik ben meer bezig met de mensen om me heen dan met het uitzicht. 's Avonds op een verlichte loipe ben je vaak alleen. Dan is mijn ei-



gen ademhaling het enige geluid dat de rust verstoort, heerlijk.

AFWISSELING MAAKT BETER

De combinatie van carven op de piste en skaten op de loipes is eigenlijk super. Beide zijn technische sporten: waar bij alpineskiën het grote component adrenaline is van de spanning, is dat bij langlaufen de dopamine van de inspanning. De sporten zijn dus heel complementair. Beiden doen maakt me zelfs jaarlijks een betere atleet. Als ik dan mijn bovenstaande ervaring op het NK daarin meeneem, waar een vijftien(!) jaar oudere en fitte Sidney me werkelijk alle hoeken van Ramsau laat zien, ben ik niet alleen geïnspireerd, maar zeker ook gemotiveerd om de komende jaren te werken aan vooruitgang. Ik denk dat ik een foto van Sidney op mijn koelkast ga plakken, net als die schaatser dat deed met Wennemars.

GENIETEN VAN HET MATERIAAL

Vergeleken met andere technische sporten is de basisinvestering in langlauf materiaal lang niet zo hoog, zelfs als je, net

als ik, alleen naar topmateriaal kijkt. Ik ben niet voor niets een spullenman. Met waxen ben ik lekker snel klaar; kantenslijpen hoeft niet; moderne verschuifbare bindingen om de druk en balans te optimaliseren; structuur voor elke temperatuur (hé, dat rijmt!); de juiste lengte en voorspanning voor mijn lichaamsbouw; lichte stokken met mooie straps maken het af.

Ik denk dat ik een foto van Sidney op mijn koelkast ga plakken.

Wat skikleding betreft ben ik best verwend. Ik heb de mooiste stoffen en materialen in de kast hangen; voor elke discipline en weersomstandigheid de juiste spullen. Maar voor het langlaufen heb ik nog wel geïnvesteerd in specifieke langlaufitems zoals mutsen, handschoenen en hoofdbanden. Op koude dagen gebruik ik skitourkleding en op warmere momenten fietskleding, maar eigenlijk zijn dat veelal dezelfde spullen. Ik hou van multifunctioneel materiaal.

GEGREPEN DOOR LANGLAUFEN?

Als ik een nadeel van langlaufen zou moeten bedenken? Eerlijk gezegd kan ik weinig minpunten bedenken, hoogstens dat de laagliggende loipes soms een beetje te zacht zijn? En het is wel veel leuker als je fit bent, maar ja, het voordeel is natuurlijk ook dat je er juist fit van wordt. Dus in het begin is het even aanpakken, wat je overigens beter thuis in Nederland kunt >



> doen, maar daarna is het vooral genieten.

HÉT GROTE PLUSPUNT: DE NATUUR

Het grootste pluspunt vind ik evenwel de beleving van de natuur, met de rust en de ruimte en daarna 'het goede gevoel'

van dat je wat hebt gedaan. Fluitend, iets te fris aangekleed net als bij fietsen, wandel ik op mijn skating schoenen comfortabel naar de loipes in het dal. Een kleine tas met drinken en voedsel leg ik bij het bankje neer voor tussendoor. Speciaal

zijn de ochtenden nadat het gesneeuwd heeft. Dan is het muisstil en elk geluid gedempt door de sneeuw op de bomen. Als je dan vroeg genoeg bent, kun je de eerste sporen skaten op knerpemde sneeuw, wolkjes ademend van de kou...

DE MARCIALONGA ARTIC SKI RACE: EEN COMPACTE LANGLAUFMARATHON

Tekst: Rob Sijbers

Je herkent het vast en zeker. Heb je weer een seizoen lang getraind op je rolski's, wordt de ene na de andere marathon geannuleerd. Onder het motto 'ik laat me niet kennen' is het koortsachtig de bekende websites zoals Worldloppet, Euroloppet en SkiClassics afgaan om te bekijken waar er nog wel een marathon georganiseerd wordt. Aangezien ik alleen klassiek langlauf, wordt de spoeling al snel dunner, en moet vaak uitgeweken worden naar locaties ten noorden van Nederland.

Zo stuitte ik het afgelopen jaar op een alleraardigste en compacte klassieke marathon, de Marcialonga Artic Ski Race. Met compact bedoel ik dat er tussen overnachtingslocatie en startplaats weinig logistieke hobbels als overvolle bussen, parkeerplaatsen en eindeloze startvakken, genomen hoeven worden. Deze race is net boven de poolcirkel in Bodø, Noorwegen. Je loopt, ja, je leest het goed, in vijftien minuten van het

vliegveld naar het hotel midden in Bodø en je loopt in vijf minuten van hotel naar de start-/finishplaats midden in de stad! Hoe relaxed wil je het hebben? Vanuit de stad is een 42 km lange marathonroute om een groot meer met ongeveer 850 hoogtemeters uitgezet. De vele en soms ook pittige en lange klimmen zijn een uitdaging met als hoogtepunt de bergtop met uitzicht over Bodø en de noordelijke Noordzee. Aangezien ik in de achterhoede zat waren de afdalingen al behoorlijk verijst door de vele deelnemers vóór mij. Dus zat er voor mij niets anders op dan de latten in een straffe sneeuwploug te zetten om veilig beneden te komen. Tot tweemaal toe heb ik er zelfs voor gekozen om de ski's uit te doen, omdat ik niet het risico wilde lopen met een ernstige kneuzing of botbreuk het veld te moeten verlaten.

Je loopt in vijf minuten van hotel naar de start midden in de stad!

Na aankomst en een verfrissende douche is er een gezellige avond in twee enorme Noorse tipitenten waar alle deelnemers zich kunnen vermaken.

Marcialonga Artic Ski Race; 46 km klassiek; in maart: www.skiclassics.com

Tip: Ik deed ook de Bláfjallagan op IJsland. Een kleine marathon te midden van surrealistisch vulkanisch landschap met uitzicht op de Atlantische Oceaan! Werkelijk schitterend en adembenemend. 40 km klassiek; in maart. Rond 100 deelnemers www.euroloppet.com > klik op euroloppet racing calendar



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



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 | langlaufen@bedaf.nu



Omgeving Utrecht - Amersfoort

Sportief en Gezellig genieten van
**Langlaufen
Rolskiën
Nordic Walking**

Trainingen vinden plaats in omgeving Soest

www.langlaufen.nl

Volg ons op [StichtingLanglaufTeam](https://www.facebook.com/StichtingLanglaufTeam)

WAXEN ZONDER FLUOR.. WAAROM?



Tekst: Aaldrik Tiktak

Jarenlang dacht je als langlaufer milieuvriendelijk bezig te zijn. Langlaufers gebruiken geen skiliften maar gaan gewoon op eigen kracht naar boven. Lekker glijden door de natuur met alleen het gedempte geluid van je eigen ski en misschien een enkel vogeltje dat de kou trotseert. Tot het moment dat er steeds meer berichten kwamen over de schadelijke effecten van fluorhoudende skiwax. Dat spul is vooral bij wedstrijdskiërs populair. Je kunt er een wedstrijd mee winnen, al is natuurlijk techniek en conditie nog veel belangrijker. Maar wat is nu eigenlijk het probleem?

Het probleem is dat fluorhoudende skiwax PFAS-verbindingen bevat. De afkorting PFAS staat voor poly- en perfluoralkylstoffen. Het zijn stoffen die door de mens gemaakt zijn, ze komen van nature niet in het milieu voor. PFAS hebben handige eigenschappen: ze zijn vocht-, vet- en vuilafstotend. Ze zitten in heel veel verschillende producten, zoals smeermiddelen, blusschuim, regenkleding en bestrijdingsmiddelen. En dus ook in skiwax. Bij skiwax zorgt het waterafstotende karakter van PFAS voor betere glijeigenschappen in met name vochtige sneeuw. Wie wil dat nu niet?

PFAS ZIJN SCHADELIJK VOOR DE GEZONDHEID EN HET MILIEU
PFAS-verbindingen worden in het milieu niet of nauwelijks afgebroken, waardoor ze zich langzaam maar zeker ophopen in de bodem en het (grond)water. Daarom

wordt deze groep verbindingen ook wel aangeduid met de term 'forever chemicals'. Via drinkwater en voedsel komen de stoffen uiteindelijk ook in de mens terecht. Of dit uiteindelijk tot gezondheidsklachten leidt, hangt af van de hoeveelheid PFAS die mensen binnen krijgen over de tijd, wetenschappers noemen dat 'blootstelling'. Uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) uit 2023 blijkt dat mensen meer PFAS binnenkrijgen dan wat volgens de Europese Voedselautoriteit (EFSA) veilig is. Wetenschappers zeggen dan dat 'schadelijke effecten op de gezondheid niet meer kunnen worden uitgesloten'. Denk hierbij aan effecten op het immuunsysteem waardoor je gemakkelijker infecties oploopt, de voortplanting, de ontwikkeling van het ongeboren kind en bepaalde soorten kanker. Ook kan het de werking van >



De waxruimte heb je lang niet altijd voor het uitkiezen.

> vaccins verminderen. Je hebt als burger weinig mogelijkheden om de inname van PFAS via drinkwater en voedsel te verminderen, maar je kunt er wel aan bijdragen dat er minder PFAS in het milieu terecht komt. Bijvoorbeeld door fluorvrije wax te gebruiken.

DAT KLEINE BEETJE SKIWAX, IS DAT NU EEN PROBLEEM?

Ten opzichte van veel andere toepassingen is de hoeveelheid wax die je als langlaufer gebruikt natuurlijk niet zo groot. Maar bedenk wel dat PFAS al bij heel kleine hoeveelheden schadelijk kan zijn: het RIVM heeft bijvoorbeeld bepaald dat er in één gram grond maximaal 3 nanogram PFAS mag zitten (dat is 0,00000003 gram). Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat er in grond onder loipes hoeveelheden PFAS voorkomen die dichtbij of iets boven die norm liggen. Scandinavisch onderzoek kwam tot soortgelijke cijfers. Gebruikers van moestuinen rond de Chemours fabriek kregen bij soortgelijke hoeveelheden het advies geen groente van eigen tuin te eten. Maar zorgelijker voor de gezondheid is wellicht het inademen van fluorhoudende damp tijdens het waxen. Professionele waxers bleken 10 keer meer PFAS in hun bloed te hebben dan de grenswaarde die EFSA in 2021 heeft vast-

gesteld. Hoeveel PFAS er in het bloed van een recreatieve langlaufer zat, is in dat onderzoek niet bepaald. Bedenk wel dat elke nanogram die je binnenkrijgt er een te veel is. Eenmaal in het lichaam, raak je het spul immers nauwelijks meer kwijt. Je kunt de blootstelling verminderen door het gebruik van 'persoonlijke beschermingsmiddelen' zoals mondkapjes en handschoenen. Mondkapjes en handschoenen helpen ook de blootstelling te verminderen aan oplosmiddelen in bijvoorbeeld waxremover.

EEN VERBOD OP FLUORHOUDENDE WAX

Dit alles heeft geleid tot een totaalverbod op het gebruik van fluorhoudende waxen bij wedstrijden die gehouden worden onder verantwoordelijkheid van de Internationale Ski- en Snowboard Federatie (FIS). Of je het nu wilt of niet, die potjes fluorhoudende wax kun je maar beter in de kast laten staan (daarover straks meer). Want vanaf het seizoen 2023/2024 is er ook gehandhaafd en zijn er deelnemers gediskwalificeerd. Controle gebeurt bij de recreanten steekproefsgewijs door na de finish wat wax van de onderkant van je ski te halen en dat te analyseren in een apparaat dat speciaal voor dit doel ontwikkeld is. Omdat die apparaten duur zijn, zal dat vermoede-



Mobiele unit voor het testen van de ski's op fluorhoudende waxen.

lijk vooral bij de grotere wedstrijden het geval zijn. Maar neem geen risico – je zult maar 90 km gelopen hebben om er na de finish achter te komen dat je alles voor niets gedaan hebt. Zonde om DSQ achter je naam te zien staan en sportief is het ook niet.

HOE KRIJG JE JE SKI'S FLUORVRIJ?

PFAS-verbindingen laten zich niet gemakkelijk verwijderen en daarom is het fluorvrij maken van ski's nog wel een dingetje. Op de site van Worldloppet vind je een protocol. Kort gezegd komt het erop neer dat je eerst al het gereedschap en de omgeving moet reinigen, waarbij het advies is om (roto)borstels te vervangen. Die krijg je in de praktijk namelijk niet fluorvrij. Het waxijzer heeft speciale aandacht, dat moet je reinigen met fluorvrije wax en daarna afnemen. De ski's reinig je vervolgens twee keer met een vloeibare waxremover. Uitborstelen met de oude borstel en goed laten drogen. Daarna moet je heet waxen met een fluorvrije wax. Schraap de wax eraf met schone schrapers en herhaal dit nog een

keer. Vervolgens kun je de definitieve lagen wax opbrengen. Begin de hele procedure ruim voor je wedstrijd, zodat je zeker bent dat je tijdig al je fluor kwijt bent. En vergeet niet om de zak waarin je de ski's vervoert ook te reinigen, anders kun je van voren af aan beginnen. Voor de gebruikers van skinski's is er nog een aandachtspunt: sommige oudere skin-care producten bevatten PFAS. En ook glijwax kan de skins van skinski's vervuilen. Een puntje van aandacht dus, mocht je met een skinski aan een wedstrijd meedoen. Bij twijfel zou je kunnen overwegen de skins te vervangen.

WAT ZIJN DE ALTERNATIEVEN?

De waxindustrie heeft gelukkig niet stilgezeten. Het Noorse SWIX en het Zwitserse TOKO produceren al vanaf 2021 geen fluorhoudende waxen meer en inmiddels hebben alle merken alternatieven beschikbaar. Volgens de fabrikanten zijn daarvoor nieuwe stoffen met waterafsto-

tende eigenschappen ontwikkeld, die wel afbreekbaar zijn. Jammer is dat de fabrikanten niet bekend maken om welke stoffen het gaat. Alternatieven zijn er zowel in het recreatieve segment, als in het topsegment. Er is dus geen enkele reden om nog fluorhoudende wax te kopen, mocht je die nog ergens tegenkomen. In het topsegment vind je overigens steeds vaker wax die als poeder moet worden opgebracht. Dat kan een voordeel zijn bij hele harde waxsoorten, maar de prijs (tot 110 euro per verpakking) is er ook wel naar.

Bij de afzetwax ligt het allemaal wat gemakkelijker. De goedkopere soorten zoals de bekende blauwe en groene potjes van SWIX zijn altijd fluorvrij geweest. Ze zijn nog steeds beschikbaar en doen het helemaal niet slecht. De VP-lijn van SWIX bevatte wel fluor en is inmiddels vervangen door een nieuwe fluorvrije lijn. Die zit in zwarte potjes met een chique uitstraling. Klister is overigens altijd fluorvrij



geweest, dus daar hoeft je je geen zorgen over te maken.

WAT DOE JE MET JE OUDE WAX?

Dat is een goede vraag. Om PFAS via reguliere procedures kwijt te raken moet je het verhitten tot minimaal 1100 graden. Dat haalt de gemiddelde afvalverwerkingsinstallatie niet. Of inleveren bij het chemisch afval zin heeft, is daarom onduidelijk. Inmiddels zijn er nieuwe verwerkingsprocedures in omloop waarbij PFAS bij lagere temperaturen kan worden afgebroken. Misschien is het een goed idee om je potjes nog even in de kast te laten staan. Als je tenminste niet in de verleiding komt het alsnog op te maken.



Bij de potjes wax zijn de linker allemaal fluorvrij, de potjes aan de rechterzij bevatten fluor (we hadden er gelukkig helemaal niet zoveel van).



Rolskiën



Biatlon



Noordse sporten bij RW Rottemeren

Internet → rwrottemeren.nl

Facebook → [rwrottemeren](https://www.facebook.com/rwrottemeren)

Mail → info@rwrottemeren.nl

Rottekade 145, 2661 JL Bergschenhoek

Cursus of clinic?
Neem contact met ons op.

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

Langlaufen



Nordic Walking







Rolskiën



Biatlon



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)gevorderden en voor mensen die nog nooit op de lange smalle langlaufplaten 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
(€ 140/€ 225/€ 310 exclusief materiaal)
Proefles op aanvraag
Ook privé en rolskilessen

SKICLUB IL PRIMO
Zwarteweg 4
1861 GK BERGEN
072-5895064
info@ilprimo.nl
www.ilprimo.nl

Schrijf je snel en makkelijk in op: www.ilprimo.nl

OP EIGEN KRACHT OVERLEVEN IN EEN WITTE WERELD

**JACOMINA'S ONVERGETELIJKE REIS DOOR DE ZWEEDSE BERGEN:
TWE MAANDEN OP PAD MET EEN SLEE EN TENT**

Tekst: Ineke van den Oever

De Vita Bandet: een tocht van de Zuid-Zweedse bergen bij Grövelsjön naar het noordelijke Treriksroset, op de grens met Noorwegen en Finland. In een zomer (groen) en in een winter (witte) variant. De route mag je zelf uitstippelen, zolang je maar ten westen van een aantal vaste punten blijft. De tocht moet aaneengesloten afgelegd worden door het heuvelachtige Zweedse landschap, zonder lange pauzes of externe hulp. Het is geen wedstrijd, maar er zijn wel regels. Bijvoorbeeld dat je bij start en finish je hand op de blauwe deur van de berghut legt. En dat je de tocht geheel op eigen kracht volbrengt. Jacomina is de eerste Nederlandse die de 1300 km lange Vita Bandet heeft weten te volbrengen, en was dit jaar één van de 24 mensen, waarvan 7 vrouw, die de tocht volbracht hebben. Wij spraken Jacomina toen ze net terug was uit Zweden en waren erg benieuwd naar haar verhaal.

Jacomina vertelt dat het idee om de Vita Bandet af te leggen een aantal jaar geleden is ontstaan. Tijdens een korte huttentocht door Zweden komt ze twee Deense vrouwen tegen. Een moeder en dochter die de Kungleden skiën. Ze is onder de indruk hoe de vrouwen deze tour maken. De dochter vertelt over haar plannen voor de Vita Bandet. Een zaadje is gepland. Op het moment dat het goed uitkomt besluit Jacomina dat ze deze uitdaging ook wil aangaan.

*Kan ik op eigen kracht
overleven in een witte wereld?
En hoe doe ik dat dan?*

VOORBEREIDEN

Voldoende laagjes kleding, een pulka en tent, twee slaapzakken, langlaufmateriaal, snowshoes en moonboots zijn de belangrijkste attributen die Jacomina meeneemt naar Zweden. Ook is de veiligheidstracker verplicht in de uitrusting. 'Eigenlijk had ik weinig ervaring met kamperen in de sneeuw', zegt Jacomina. Gelukkig is vriendin Saar hierin geoefend en heeft zij tijd om de eerste drie weken mee te trekken. Thuis is de kaart bestudeerd en zijn de

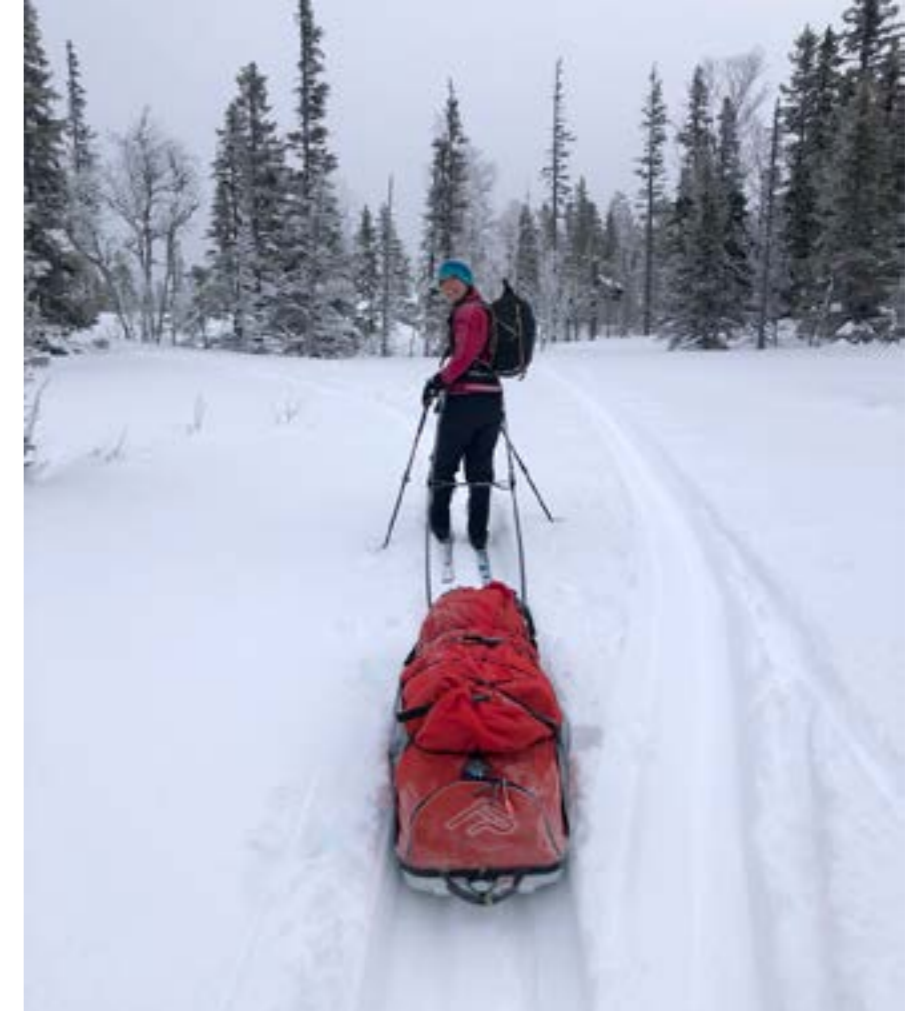
verschillende routes, die andere mensen voorgaande jaren geskied hebben, tot in detail bekeken. Tijdens de tocht bekijkt Jacomina iedere avond de route voor de volgende dag. Als het kan kiest ze voor sneeuwscooter routes welke in het landschap met grote rode kruizen staan aangegeven. Ook bekijkt ze vooraf het aantal hoogtemeters, de open stukken en belangrijke splitsingen. Want als het ineens slecht weer is, wil je weten waar je bent en wat je opties zijn.

HOE OVERLEEF IK IN EEN WITTE WERELD?

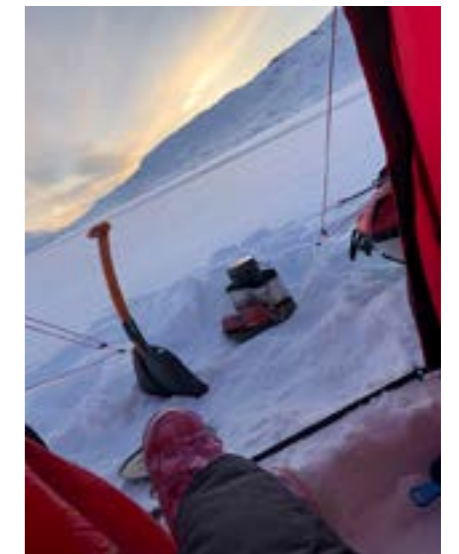
61 dagen heeft Jacomina op de ski's gestaan. Een dag bestaat vaak uit dezelfde handelingen. Opstaan, ontbijten, spullen inpakken én vervolgens langlaufen. 'Vaak sta je 6 tot 8 uur op de ski's en beweeg je je voort met een snelheid van 3 tot 5 km per uur', vertelt Jacomina. De snelheid is vooral afhankelijk van hoe bergachtig het terrein is. Over een strak meer beweeg je je een stuk sneller. Tussendoor lunchen, af en toe plassen (don't eat the yellow snow), poepen (gat in de sneeuw graven, toiletpapier in de fik steken, gat weer dicht), een plek voor de tent zoeken, sneeuw smelten, eten en dan de slaapzak in. 'Ik lag altijd al heel

vroeg in mijn slaapzak, want het is veel te koud om buiten te zitten.'

Ook 's ochtends is het vaak koud. In de tent houdt Jacomina haar thermokleding en dunne handschoenen aan. Ontbijten doet ze zittend in haar slaapzak en dat blijkt een heel ritueel. Eerst maar eens de thermosfles, die dan nog lauwwarm is met eerder gesmolten sneeuw, open draaien. Daarna gelijk je handen opwarmen in de slaapzak. Na het pakken van de koffie of thee weer je handen opwar-



Dag 39: De tent vroeg opzetten op een beschutte plek voordat het harder gaat waaien.



> men. Dan crackers of noten erbij pakken. Nogmaals je handen opwarmen. Dit is gelukkig is de rest van de dag niet nodig. Van de beweging krijg je het al snel warm genoeg.

Tussen de middag eet ze meestal noedels, tussendoor koekjes en/of snickers en 's-avonds een warme maaltijd bestaande uit adventure food. Ook vitamines zijn essentieel, want veel fruit kan je niet meenemen; dat bevriest snel. Ze neemt voor circa 10 dagen eten mee in de pulka. Vaak duurt het 5 tot 7 dagen voordat je weer op een plek komt waar je eten kunt kopen, bijvoorbeeld een be-

Jacomina's tocht in het kort

- 1330 km op eigen kracht afgelegd
- 61 dagen onderweg, waarvan 2 rustdagen
- 1 pulka gevuld met een gewicht van 60 kg
- 13 kilo afgevallen, ondanks alle gegeten Kex
- Temperaturen van +3 tot -33 °C
- Vaak gekampeerd in de tent
- 1 kapotte pulkashaft en 2 bindingen die in de laatste week voor stress zorgen
- Iedere dag een fika (koffiebreak) op de fjäll
- Ontelbaar veel magische uitzichten waar ik elke keer (bijna) van moest huilen

mande berghut of hotel. Op deze plekken kun je ook snel de was doen en even relaxen. Deze dagen waren daarom een soort rustmiddag, want Jacomina heeft maar twee echte rustdagen genomen tijdens haar reis.

BIJZONDERE ONTMOETING IN DE ZWEEDSE WILDERNIS

Op een van deze dagen heeft zij een bijzondere ontmoeting in een berghotel. Eigenlijk is ze die ochtend wat aan het treuzelen. Er valt natte sneeuw en ze twijfelt of ze zal vertrekken. Buiten staan mensen met sledehonden. Hier raakt zij aan de praat met een dame uit Denemarken. Wanneer zij over haar tocht vertelt, geeft de vrouw aan dat haar dochter de Vita Bandet ook heeft gelopen. 'Heet zij soms Mette?' vraagt Jacomina haar. Dit klopt, waarna al snel duidelijk wordt dat de vrouw dezelfde Deense dame is die ze tien jaar geleden heeft ontmoet. Een groter toeval verwacht je niet te midden van de Zweedse wildernis.

UITDAGINGEN MET DE FINISH IN ZICHT

De tocht verloopt voorspoedig. Jacomina die zichzelf als 'Diesel' omschrijft komt

goed in haar ritme. Het is wel een stuk stiller nadat Saar naar huis is gegaan. Toch voelt ze zich comfortabel in de witte wereld en geniet ze van de omgeving. 'Je raakt gewend aan de kou, maar de laatste dagen begon ik te twijfelen of ik nog wel tegen de kou kon. Ik had het namelijk écht koud in de tent'. Gelukkig blijkt dat niet raar. Wanneer ze een paar mensen tegenkomt hoort ze dat het die nacht -33 °C was.



De fika break onderweg

Praktische informatie Vita Bandet

- Tocht tussen Grövelsjön en Treriksrosät (1300 km).
- Deelnemers kunnen zich registreren om in 'The Wall of Fame' in de STF-hut in Grövelsjön te komen en je krijgt een diploma.
- Reizigers doen gemiddeld 60 dagen over de tocht.
- 121 deelnemers hebben sinds 2010 de tocht voltooid.
- Gemotoriseerde hulpmiddelen zijn niet toegestaan.
- Vervoer naar beginpunt met vliegtuig, trein en bus. Een hele onderneming met de pulka en andere spullen die je meeneemt.
- Accommodatie in tent, hut en/of hotel. Reserveren is niet nodig, want je weet vaak niet wanneer je ergens aankomt. Meestal is er nog een plekje vrij en anders zet je een tent op.
- Veiligheidstracker of satelliettelefoon is verplicht in de uitrusting.

Waren er dan helemaal geen moeilijke situaties? De grootste zorg ontstaat aan het eind van haar reis. Een paar dagen voor de finish merkt ze dat haar bindingen niet goed meer functioneren. Hierdoor kan ze haar schoenen niet uit de binding halen. Dit is belangrijk, want vaak stapt ze voor de veiligheid bij steile stukken van haar ski's om omhoog of omlaag te lopen.

Ook koopt ze bij de laatste grote stop voor de finish een andere vloeistof voor in haar brander. Dit blijkt een foute beslissing, want de vloeistof begint te lekken. Zonder vuur ben je nergens in de wildernis. Dus ze besluit een hut te huren. Haar ski's neemt ze mee naar binnen. De volgende dag doen haar bindingen het ook weer. Door de warmte zijn het ijs en de sneeuw tussen de bindingen gesmolten. 'Dat was een hele opluchting', aldus Jacomina.

Het eindpunt, een gele boei in het midden van een bevroren meer, bereikt ze zonder al te veel problemen. Ze verwacht ietwat emotioneel een feestje met zichzelf te moeten vieren. Maar gelukkig is het zaterdag en zijn er meerdere mensen in de buurt waarmee ze haar prestatie kan delen.

EEN HEEL BIJZONDERE ERVARING

'Ik wil graag mensen inspireren en motiveren. Het hoeft niet gelijk een tocht van twee maanden te zijn. Als je klein begint zul je al merken dat je veel meer aankunt dan je zelf denkt. Zelfs in een witte wereld kun je comfortabel zijn'. Jacomina kijkt daarom met een goed gevoel terug op haar reis. Nieuwe doelen heeft ze nog even niet bepaald. 'Eerst maar eens genieten van deze prestatie en alle mooie herinneringen herbeleven'.

Dag 61: eindelijk aangekomen bij het eindpunt.



Nieuwsgierig?

Informatie over de tocht en het volgen van deelnemers kan via: <https://www.vitagronabandet.se/>



MARATHONKALENDER 2024-2025

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
DECEMBER			
14+15	Bad Gastein	30+36kl	skiclassics.com/events/pro-tour/bad-gastein-criterium/
JANUARI			
4	Blaa Alm lauf	14kl+21sk	blaaalmlauf.at
5	Attraverso Campra	21sk	campra.ch
8/12	NK & Dachsteinlauf	7,5+10kl	nskiv.org/event/noords-festival
11+12	3 Zinnen (Pustertaler)	30+60kl,30sk	ski-marathon.com
11+12	Bessans	42+21sk,30kl	marathonskitour.fr/evenement/detail/758
11+12?	Horni Misecky	30kl+20sk	ski-tour.cz
12	La Venosta	12kl	skiclassics.com/events/pro-tour/la-venosta-criterium/
12	Orsa Grönklitt Craft	21+42kl	orsagrönklitt.se/evenemang/craft-ski-marathon
12	Planoiras Lenzerheide	15+25sk	arosalenzerheide.swiss/de/Region/Lenzerheide/Top-Events/Sport/Planoiras-Volkslanglauf
18	Moraloppet	42kl	svenskalag.se/ifkmorask-moraloppet2025
18	La Diagonela	55kl+28sk	ladiagonela.ch
18+19	Dolomitenlauf	25+50kl,25+50sk	dolomitensport.at
18+19	Les belles combes	40kl	lesbellescombes.fr
18+19?	Krusnohorska	15sk,10+30kl	ski-tour.cz
19	Rothenthurmer Volksskilauflauf	23sk	volksskilauflauf.ch
23	Lavazelloppet	22kl	marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
25+26?	Bedrichovsky Night Light	17,5+30kl,17,5+30sk	ski-tour.cz
25+26	Skadi loppet	17+32sk,24+42kl	skadi-loppet.com
26	La Foulée Blanche	42sk	lafouleeblanche.com
26	Marcialonga	70+45kl	marcialonga.it
26	Surselva Sedrun	25sk	surselva-marathon.ch
26	Gantrisch loppet	20sk	gantrischloppet.ch
FEBRUARI			
1	Steiralauf	25+50sk,30kl	steiralauf.at
1	Billingens Langlopp	42kl	billingenslanglopp.se
1	Apkårt Alaukstam	22+44sk	alauksts.lv/
1+2	König-Ludwig-Lauf	21+50sk,21+50kl	koenig-ludwig-lauf.com/
1+2	Toblach Cortina	35sk+42kl	dobbiaocortina.org
2	Saalfelden	21+42sk	saalfelden-leogang.com/de/news-events/events/skimarathon-saalfelden
1+2?	Orlicky Maraton	20sk,10+20+40kl	ski-tour.cz
2	Kandersteg, CH	10+21sk	kandersteger.ch
2?	Marcia Gran Paradiso	25+45kl,25sk	marciagranparadiso.it
2?	Le marathon du Forez	21+42sk+21kl	www.cretesduforez.fr
6/9	Jizerka Padesatka	30sk,25+50kl	ski-tour.cz
8	Schwarzwald	100+60kl, 100+60sk	fernskiwanderweg.de
8	Vuokatti Hiihto	50+30sk+kl,100	haastaitesikunnolla.fi/vuokatti
8+9	Transjurassienne	25+50kl,25+50+70sk	latransju.com
8+9	Koasalauf	28+50sk,28+50kl	koasalauf.at
9	Engelbrektsloppet	30+45+60kl	engelbrektsloppet.com
9	Einsiedler Skimarathon	25sk	swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
9?	Siuerlanner	36kl	www.skiloap.de
13	Moonlight classic	15+30kl	moonlightmarathon.info
15	Karluv beh	22sk,22+45kl	stopaprozivot.cz/en/
15	Trysil Skimaraton	42kl	trysilskimaraton.org
15	Furusjoen rennet	45kl	skiclassics.com/events/challengers/furusjoen-rundt-rennet/
15?	Erzgebirgs	10+21sk,21+42kl	www.erzgebirgs-ski-marathon.de
15+16	Gsiesertal	30+42sk,30+42kl	valcasies.com

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

DATUM	WEDSTRIJD	AFSTAND(EN)	WEBSITE
15+16	Tartu	31+63kl,31sk	tartumaraton.ee
15+16?	Rennsteig	15sk,15+30kl	rennsteig-skilauflauf.de/rennsteig-skilauflauf/start/
16	Bessemerloppet	50kl	https://raceid.com/sv/races/12655/about
16	Franches Nordique	10+30sk	sc-saignelegier.ch/p/franches-nordique.html
16	Zernezer Volkslauf	15sk	cdssarsura.ch
22	Majola - Zernezer	56sk	cdssarsura.ch
22+23	Finlandia	20+32+65sk,20+32+65kl	finlandiahihto.fi
22+23	Sumavsky Skimaraton	23+46kl,23+46sk	skimaraton.cz
22+23	Gommerlauf	21+42sk,21kl	gommerlauf.ch
22+23?	Kammlauf	26sk,26+50kl	kammlauf.de
22+23?	Jelyman	10+20+40kl,20sk	ski-tour.cz
MAART			
1+2	Biela Stopa- Weiss Trail	50+25sk,30kl	bielastopa.sk
1+2	Ganghofer	20+42sk,25+50kl	seefeld.com/ganghoferlauf/de
2	Vasaloppet	30+45+90kl,30+45+90sk	vasaloppet.se
2	Mara Les Rosses/Ste Croix	22+42sk,22+42kl	ski-mara.ch
2?	Pirkan hiihto	90+52+45kl/sk	pirkankierros.fi
8	Jyväskylä Skimarathon	30+50sk,30+50kl	jyvaskylaskimarathon.fi/
8+9	Bieg Piastow	30sk+50kl	bieg-piastow.pl
8+9?	Harrachov	20sk,10+20+30kl	ski-tour.cz
9	Engadin	21+42sk	engadin-ski-marathon.ch
14+15	Birkebeiner	54sk,28+54kl	birkebeiner.no
15?	La Savoyarde	42sk	skinordiquelafecclaz.org
15?	Le marathon des Glières	22+42sk	marathondesglieres.com
29	Tornedalsloppet	23+45kl	tornedalsloppet.se
29	Nordenskioldloppet	220kl	nordenskioldloppet.com
29+30	Reistadloppet	34+50kl	reistadloppet.no
APRIL			
4+5	Yllas-Levi	55+70kl	yllaslevi.com
7/11	Lapponia	60/30,50/25,80sk/40kl	lapponiahihto.fi
12	Blavegenloppet	45kl	blavegenloppet.no

TIP
Het komt helaas regelmatig voor dat jouw beoogde marathon niet doorgaat. Dan ga je op zoek naar een alternatief, bijvoorbeeld een kleine volkslauf die misschien wel doorgaat. Zo zijn er bijvoorbeeld in Noorwegen veel kleine marathons. Hier nog wat tips op welke websites je nog kan kijken voor alternatieve wedstrijdjjes.

- COMPETITIE/ORGANISATIE**
- Euroloppet**
euroloppet.com/rennen/euroloppet-rennkalendar/
 - Worldloppet**
worldloppet.com/racesglobal-ski-marathon-calendar/
 - Zwitserland**
www.swiss-ski.ch/events/swiss-loppet/
 - Frankrijk**
marathonskitour.fr/evenements/1/marathon-ski-tour
 - Tsjechië:** ski-tour.cz
 - Duitsland:** xc-ski.de/events/ski-marathons/
 - Oostenrijk**
hdsports.at/suchen/tag/laufcup/austria-loppet?criteria=1

met dank aan Astrid Hoppenbrouwer

NOORDSE SPORTEN KALENDER

Biatlon

Langlauf Rolski

Noordse Sporten

Nordic Walking Cross Skate

21 december 2024	Langlaufvereniging Gouda - wintertriathlon	HCN
4 t/m 11 januari 2025	NSkiV en Vasa Sport - Noords Festival	HCN
8 januari 2025	NK langlauf vrije stijl 7,5 km	HCN
9 januari 2025	NK langlauf klassiek 10 km	HCN
11 januari 2025	Dachsteinlauf - NK marathon langlauf vrije stijl	NK/HCN
12 januari 2025	Dachsteinlauf - NK marathon langlauf klassiek	NK/HCN
9 t/m 16 maart 2025	Masters World Cup Langlauf	
april 2025	Troll Nordic Sports - Troll Roll	
juni 2025	SLT - Skiatlon	HCN
juni 2025	RW Rottemeren - Kersentocht	
juni 2025	RW Rottemeren - Rotterennet	HCN
augustus 2025	Langlaufvereniging Bedaf - Ton Tour on Wheels	
september 2025	RW Rottemeren - Molentochten	
oktober 2025	RW, Bedaf en KNSA - Biatlon Festival	HCN
oktober 2025	SLT - Utrechtse Heuvelrug Loppet	
oktober 2025	Nordic Sports Oost-Nederland - Salland Marathon	

www.nskiv.nl/wedstrijdsport/evenementen/nk-langlauf

VASA SPORT

JOUW SPORTIEVE REIS BEGINT HIER

Marathons

Lessen

Backcountry

Langlauf Trekkings

Weekenden



vasashop.nl - Dé shop voor langlaufers en rolskiërs

www.vasasport.nl

0343 - 56 28 00

reizen@vasasport.nl