

LANGLAUF

MAGAZINE #6



**ZOMERSTAGES
BASIS VOOR
PRESTATIES IN
DE WINTER**

**MET TRAINERS
MEER TECHNIEK,
CONDITIE EN
PLEZIER IN HET
LANGLAUFEN**

**UITSLAGEN
MARATHONCUP
2015: EEN
TOPJAAR!**





**Nederlandse
Ski Vereniging**

**COMPLEET
VERZEKERD OP
WINTERSPORT
SINDS 1978**

WINTERSPORT.NL

LANGLAUF MAGAZINE



COLOFON

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

MEDIA PARTNER



Nederlandse
Ski Vereniging

INITIATIEF EN HOOFDREDACTIE

Anja Verdiesen-Wolthuis

REDACTIEADRES

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

REDACTIE

Do Witteman, Hanneke Schreuder,
Pim Laken

MARATHONCUP

Edward Jacobs (coördinatie)
Cor de Groot, Bertram van Soest,
Albert Cool, Heleen Kraamwinkel,
Hajé Visser, Anja Verdiesen

FOTOGRAFIE

NSKiV/wintersport.nl, Vasa Sport,
Herman Hofs, George Vedder,
Martin Leijn, Astrid de Wit e.a.

ONTWERP & LAY-OUT

Ontwerperik, grafische vormgeving

Als ik alle berichten mag geloven gaan we een hele koude winter beleven. Wat mij betreft kan die niet vroeg genoeg beginnen! De langlaufers in Nederland zijn zich al goed aan het voorbereiden op hun seizoen. Velen zijn aangesloten bij verenigingen en trainen daar onder de deskundige leiding van de clubtrainers. In de sneeuw worden er de nodige technieklessen gevolgd, vaak ook bij de trainers van Vasa Sport. Het afgelopen jaar is weer een nieuwe lichter trainers met diploma afgeleverd, een aanwinst voor de langlaufsport. In dit langlaufmagazine besteden we extra aandacht aan de trainers, omdat die nu eenmaal onmisbaar zijn voor onze sport!

De langlaufers die zich voorbereiden op wedstrijden en marathons zijn ook in de zomer actief. Er wordt stevig doorgetraind, zo te zien met veel plezier, om in de winter goede resultaten te kunnen neerzetten. Ook de niet-wedstrijdgerichte langlaufers werken aan hun conditie en techniek om in de sneeuw met gemak lekkere tochten te kunnen maken. Dat je ook met diabetes de Vasaloppet kan lopen gaat de Bas van der Goorstichting bewijzen; natuurlijk wel met een serieuze voorbereiding! De mooie foto's maken het verlangen naar de sneeuw alleen maar groter. Helaas moest er een keuze gemaakt worden in al die mooie plaatjes.

De uitslagen van de Marathoncup staan weer centraal. In 2015 is er door een record aantal mannen en vrouwen deelgenomen aan de langlaufwedstrijden en -marathons van 25 kilometer en langer. De statistieken van de Marathoncup laten zien dat het in alle opzichten een top-winter is geweest. Nog niet eerder sinds de start van de huidige Marathoncup zijn de getallen zo hoog geweest. Door 60 vrouwen en 178 mannen is in totaal een afstand van 15.756 kilometer op de langlaufplannen afgelegd in 349 marathons in allerlei landen. Zie verderop in dit blad alle details.

En natuurlijk is er weer een vooruitblik naar het komende seizoen. De marathonkalender geeft een redelijk compleet beeld van alle mogelijkheden om aan de start te komen van een langlaufevenement. Vooraf inschrijven is vaak goedkoper dan ter plaatse en sommige marathons zijn al heel snel aan hun deelnemerslimiet. Maar gewoon lekker op reis gaan, je eigen programma volgen, heerlijk genieten van de beweging en de natuur, moet je ook niet vergeten in te plannen in je (volle)agenda!

Tot slot, graag vraag ik uw aandacht voor de namen van de mensen in het colofon hiernaast. Zij hebben weer een enorme prestatie geleverd om dit blad op tijd te laten verschijnen, met de nodige kwaliteit. Zonder dat teamwerk zouden wij onze geliefde langlaufsport niet zo mooi kunnen presenteren. Dank!

Veel lees- en sneeuwplezier gewenst!

Anja Verdiesen-Wolthuis



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 4

Eindklassement Marathoncup 2015
en statistieken 6

Holmenkollenmarsjen 10



De Vasa Sport analysemethode
voor langlauftechnieken 12

Gouda klaar voor een nieuw
langlaufseizoen 15



Vasaloppet met diabetes 16

Langlaufvereniging Bedaf 18

Langlaufen dichtbij huis 19



Opleiding langlauf-/rolski-instructeur
ofwel de trainersopleiding 20

Voor de echte kilometervreters 23

Troll Nordic Sports 24

Jeugdig enthousiasme 25

Zomerstage Torsby / Project IBU 26

Trainingen Stichts Langlauf Team 29



Machiel en de kunst van het
rolski-onderhoud 30

Kammlauf 33

Zomertraining in Reit im Winkl 34

Noords Festival, NK Marathon en
Masters Worldcup 37

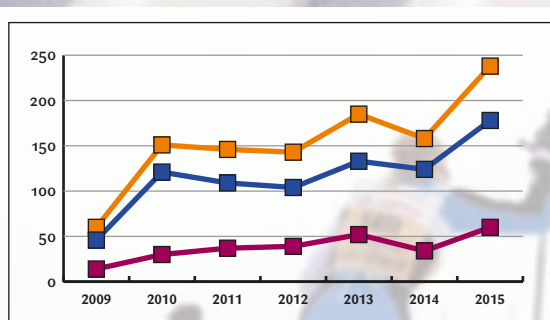
Marathonkalender 2015 38

EINDKLASSEMENT

DAMES

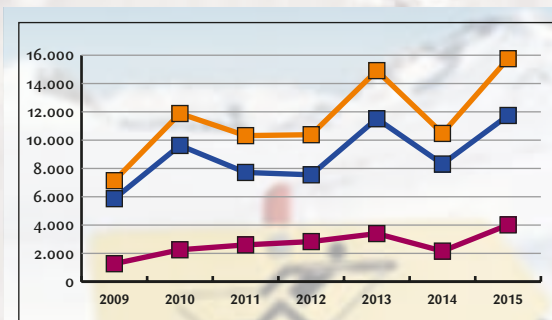
1	Anna Chernilovskaya	2.544	848	4	124
2	Anja Verdiesen	2.355	785	8	267
3	Tosca de Wit	2.326	775	4	112
4	Nicole de Wit	2.262	754	3	87
5	Ann Ketelaars	2.209	736	4	130
6	Astrid Hoppenbrouwer	2.114	705	4	139
7	Katja Kleinveld	2.109	703	6	253
8	Matti Baggerman	1.988	663	4	181
9	Lotje Hakker	1.758	586	4	141
10	Gezina Perkaan	1.602	534	3	83
11	Irene van der Laan	1.535	512	5	211
12	Juliette Baller	1.507	502	3	145
13	Anna van der Rhee	1.755	878	2	55
14	Henny Malefijt	1.214	607	2	120
15	Heleen Kraamwinkel	1.211	605	2	56
16	Tonya White	1.124	562	2	74
17	Trees van Ruijven	1.108	554	2	108
18	Hilde Krijnen	924	462	2	78
19	Helene Teeling	749	749	1	28
20	Jacomina Eijkelboom	745	745	1	36
21	Judith Anema	740	740	1	25
22	Diana Gorter	731	731	1	25
23	Lilian Leijn	717	717	1	25
24	Carine Leijn	701	701	1	25
25	Petra de Bruine	690	690	1	30
26	Gabrie Heijster	685	685	1	25
27	Caroline van der Salm	652	652	1	25
28	Yvonne Bontekoning	650	650	1	30
29	Annika Fangmann	643	643	1	25
30	Carin Aalbers	637	637	1	30

31	Rita Streich	585	585	1	30
32	Wikje Plantinga	584	584	1	42
33	Caroline Bierling	584	584	1	54
34	Petra Danisevska	578	578	1	47
35	Willeke Koers	554	554	1	42
36	Gunster Jetty	547	547	1	21
37	Do Wittemann	516	516	1	30
38	Nina Groen	509	509	1	42
39	Patricia Bardill-koenig	508	508	1	42
40	Ingeborg van Kints	496	496	1	30
41	White Tonya	496	496	1	42
42	Maartje van der Schaaf	486	486	1	45
43	Marian Eggen	480	480	1	54
44	Luna Jacqueline Jonker	457	457	1	42
45	Rinske Moesmann	453	453	1	30
46	Karin Sloove	447	447	1	90
47	Inge van Ditshuizen	438	438	1	54
48	Joanna Blaisse	437	437	1	42
49	Juliette Daniels	435	435	1	45
50	Danielle Feiter	428	428	1	90
51	Resi Claessens	426	426	1	90
52	Rianne Lundqvist Waninge	409	409	1	30
53	Marie Louise Damen	408	408	1	25
54	Liek Groen	389	389	1	42
55	Chantal Baas-Van der Zee	383	383	1	21
56	Lieke van Zwiene	379	379	1	30
57	Charlotte Mulders	368	368	1	42
58	Simone Vroegop	353	353	1	42
59	Wilma Vissers	325	325	1	42
60	Frederike Rutgersvanderloeff	317	317	1	42



TOTAAL AANTAL DEELNEMERS

	mannen	vrouwen	totaal
2009	46	14	60
2010	121	30	151
2011	109	37	146
2012	104	39	143
2013	133	52	185
2014	124	34	158
2015	178	60	238

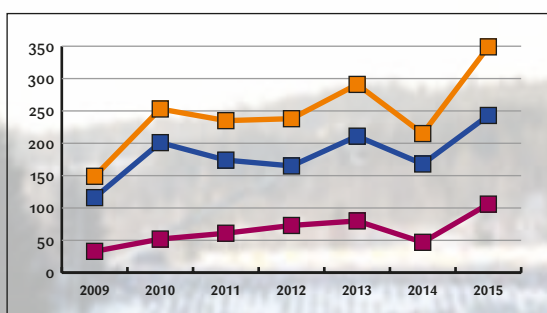


TOTAAL AANTAL KILOMETERS

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

HEREN

1	Nils Boomsma	2.382	794	3	157
2	Herman Hofs	2.370	790	4	152
3	Machiel Ittmann	2.365	788	3	145
4	Jos Verest	2.360	787	7	356
5	Leo Lansbergen	2.317	772	11	476
6	Sidney Teeling	2.305	768	5	189
7	Phil Mansfield	1.917	639	3	108
8	Albert Cool	1.903	634	5	184
9	Wim Ketelaars	1.793	598	4	130
10	Arno Stap	1.707	569	4	176
11	Hans Gallmann	1.694	565	5	251
12	Leo Kramer	1.342	447	3	149
13	Henk van Pelt	1.479	740	2	84
14	Peter Keurntjes	1.418	709	2	67
15	Ton van Eijk	1.367	683	2	67
16	Pim Laken	1.284	642	2	90
17	Edward Jacobs	1.243	622	2	61
18	Mark Krijnen	1.180	590	2	61
19	Jan Willem Catshoek	1.123	562	2	79
20	Peter Heijster	1.116	558	2	50
21	Cor Hoogendoorn	1.078	539	2	55
22	Koos Tas	1.066	533	2	79
23	John Meys	1.036	518	2	55
24	Edwin Valentijn	994	497	2	55
25	Aad Pietersen	966	483	2	115
26	John Heusschen	945	472	2	61
27	Daniel Lamain	930	465	2	115
28	Henk Kersten	927	464	2	75
29	Niels Drent	897	448	2	135
30	Rob Intven	895	448	2	115



TOTAAL AANTAL MARATHONS

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

		3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMIDDELTE PUNTEN OVER 3 (OF MINDER) MARATHONS	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL KM'S
31	Paul Nijhuis	840	420	2	92
32	Max Teeling	850	850	1	25
33	Niek Heldoorn	834	834	1	25
34	Florian Huber	831	831	1	25
35	Jarl Hengstmengel	824	824	1	25
36	Jeroen de Leur	813	813	1	42
37	Frank Heldoorn	799	799	1	25
38	Tim de Ridder	780	780	1	25
39	Haje Visser	770	770	1	25
40	William Neuhaus	742	742	1	25
41	Tomas Koning	737	737	1	25
42	Jurgen Biermaier	734	734	1	25
43	Frans van Heteren	732	732	1	25
44	Bertram van Soest	728	728	1	36
45	Marco Hummelink	714	714	1	36
46	Paul Moonen	714	714	1	42
47	Ruben van Duren	712	712	1	25
48	Kalmo Karl	705	705	1	51
49	Stephan van Eijk	699	699	1	25
50	Jan van Baar	690	690	1	25
51	Eduard Klauser	683	683	1	25
52	Bouke Onstenk	680	680	1	45
53	Marco Puik	670	670	1	36
54	Martin Beerepoot	667	667	1	25
55	Henk Vink	667	667	1	36
56	Michel Kropmann	660	660	1	30
57	Maikel Valckx	656	656	1	54
58	Henk van Laar	653	653	1	25
59	Jeroen Hilckmann	650	650	1	90
60	Fred Gorter	638	638	1	25
61	John van der Kaaden	633	633	1	42
62	Thomas Naasz	626	626	1	25
63	Rick Noordink	621	621	1	90
64	Gijs Visser	609	609	1	42
65	Hans van der Velden	607	607	1	42
66	Van der Zee Wouter	606	606	1	42
67	Jan Neelissen	594	594	1	90
68	Ton Langerak	593	593	1	90
69	Alexander de Beus	593	593	1	42
70	Jelmer Rouwé	592	592	1	90
71	Iwan Linkens	591	591	1	50
72	Joris Broekman	590	590	1	43
73	Johannes Gardien	587	587	1	54
74	Hoite Cannegieter	586	586	1	90
75	Roy de Jong	582	582	1	25
76	Mans van de Vendel	574	574	1	30
77	Mark Beerends	569	569	1	30
78	Aart v. Breevaart Bravenboer	567	567	1	25
79	Hans Jelle Berg	565	565	1	90
80	Jan Hendriks	560	280	2	58

											3 BESTE (OF MINDER) MARATHONS	GEMIDDELDE PUNTEN OVER 3 (OF MINDER) MARATHONS	AANTAL MARATHONS	TOTAAL AANTAL KM'S
>	VERVOLG EINDKLASSEMENT HEREN													
81	Kees de Weduwe	558	558	1	36	131	Thomas Velthoven	413	413	1	54			
82	Jan Donia	554	554	1	42	132	Niek van Gils	411	411	1	90			
83	Marcus Krijnen	550	550	1	90	133	Sander Eduardo Nieuwstad	410	410	1	54			
84	Niek de Koning	549	549	1	30	134	David Jansen	409	409	1	90			
85	Martin Leijn	547	547	1	25	135	Hank Rutten	407	407	1	36			
86	Aaldrik Tiktak	545	545	1	25	136	Jonas Streng	406	406	1	90			
87	Edwin de Groot	543	543	1	54	137	Robert van Raamsdonk	406	406	1	90			
88	Rob Gringhuis	539	539	1	25	138	Jasper Slot	405	405	1	90			
89	Jan-Hein Broekman	538	538	1	43	139	Cor Wittemann	405	405	1	30			
90	Geert van Vugt	516	516	1	46	140	Bas Wachtmeester	404	404	1	90			
91	Henk Rutten	516	516	1	26	141	Michiel Oderwald	403	403	1	54			
92	Sybrant Walsma	515	515	1	43	142	Mart Geyselaers	402	402	1	45			
93	Rijk van Voorst	511	511	1	36	143	Arend van de Stadt	402	402	1	42			
94	Otto Cazemier	508	508	1	30	144	Marcus van den Bosch	402	402	1	54			
95	Denis Bibolet-Ruche	504	504	1	68	145	Cees Stavenuiter	400	400	1	90			
96	Ferdinand Vlaspolder	498	498	1	26	146	Kees van Wensen	400	400	1	90			
97	Jeroen van der Hoff	493	493	1	42	147	Niels Lunnemann	400	400	1	90			
98	Jan Gerard Vosselman	493	493	1	90	148	Roel Amesz	400	400	1	90			
99	Fred van den Oever	486	486	1	36	149	Ewout Westdijk	393	393	1	90			
100	Arjan Bronsveld	486	486	1	90	150	Ronald van Dijk	388	388	1	47			
101	Jan Geverink	484	484	1	42	151	Cor de Groot	387	387	1	54			
102	Harold Tijssen	477	477	1	28	152	Bert Nap	384	384	1	90			
103	Johannes Neelissen	476	476	1	90	153	Marten Rutgersvanderloeff	384	384	1	42			
104	Marco Zwinkels	472	472	1	30	154	Piet-Bernhard Langeland	383	383	1	28			
105	Harrie Oelers	468	468	1	30	155	Hans Tellier	377	377	1	90			
106	Rudi Lammers	466	466	1	36	156	Marten Karelse	377	377	1	90			
107	Gideon Elsberg	465	465	1	56	157	Daan Hendriks	377	377	1	90			
108	Hans Peter Ligthart	463	463	1	68	158	Willem van Swinderen	375	375	1	90			
109	Erwin van den Berg	462	462	1	25	159	Martijn Oechies	374	374	1	57			
110	Stephan van den Berg	460	460	1	54	160	Johannes Pieter Coebergh	371	371	1	50			
111	Iwan Linckens	457	457	1	90	161	Jan Willem Heukensfeldt Jansen	367	367	1	42			
112	Leandro de Oliveira Marreiros	457	457	1	54	162	Peter Nederlof	367	367	1	42			
113	Pim Kramer	454	454	1	42	163	Jan Wouters	362	362	1	57			
114	Rinke Kroondijk	453	453	1	54	164	Marco Wijnhorst	356	356	1	30			
115	Maurice Strubel	446	446	1	36	165	Joost Boogaardt	350	350	1	42			
116	Harmen Moes	446	446	1	90	166	Arno de Jong	349	349	1	90			
117	Sipke Moes	446	446	1	90	167	René Kamstra	349	349	1	54			
118	Onno de Boer	443	443	1	90	168	Rob de Jong	340	340	1	90			
119	Frank Jansdam	438	438	1	42	169	Rob Faltin	340	340	1	56			
120	Jan Huib van de Stadt	435	435	1	42	170	Egbert Horst	336	336	1	42			
121	Patrick Schoonderwal	435	435	1	90	171	Roeland de Wolf	318	318	1	57			
122	Marc Intelligrip	435	435	1	90	172	Paul Huijser	318	318	1	57			
123	Roland Nap	432	432	1	90	173	Marien van den Engel	316	316	1	50			
124	Bas Crezee	430	430	1	42	174	Johannes van Dokkum	315	315	1	28			
125	Jozef Roosen	427	427	1	45	175	Jos Versteeg	310	310	1	50			
126	Gideon van Elsberg	427	427	1	90	176	Karel Huijser	307	307	1	57			
127	Snabel Ton	426	426	1	42	177	Jules Gnadeberg	290	290	1	42			
128	Daan Boogaardt	425	425	1	42	178	Toon Loonen	282	282	1	45			
129	Ed Janssens	422	422	1	90									
130	Marco Althuisen	414	414	1	90									

<

PUNTENKLASSEMENT OP BASIS VAN DE 3 BESTE MARATHONRESULTATEN

Het aantal punten dat je per marathon kan halen is meestal 1.000. Dat zou je halen als je de winnaar bent. Voor de kleinere marathons wordt een percentage van 95% gehanteerd, dus maximaal 950 punten. Er is een aantal marathons waar je, ook als je heel goed presteert, toch wat minder punten

haalt. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren omdat er veel deelnemers zijn en de kwaliteit van de deelnemers erg hoog is. Van de langlaufers die minimaal 3 keer een marathonafstand hebben gelopen staan hieronder de punten. Als er veel punten zijn gescoord ligt dat dus altijd aan een mix van de kwaliteiten van de

langlaufer en de marathon waarop de punten behaald zijn (en aan de wax, ski's en andere zaken!).

Voor het klassement van de Marathoncup moet je minimaal drie marathons of wedstrijden van 25 km of meer hebben gedaan.

HEREN

	HEREN	MARATHON	PTN	MARATHON	PTN	MARATHON	PTN
1	Nils Boomsma	Dolomitenlauf, kl 42	837	Dolomitenlauf, sk 25	821	Vasaloppet, kl 90	725
2	Herman Hofs	Siuertlanner, kl 36	848	SKI-TRAIL, kl 36	773	Rennsteig/NK, kl 30	749
3	Machiel Ittmann	NK, sk 25	845	Rennsteig/NK, kl 30	764	Vasaloppet, kl 90	756
4	Jos Verest	Öppet Spar, kl 90	831	NK, sk 25	792	Rennsteig/NK, kl 30	737
5	Leo Lansbergen	Dolomitenlauf, kl 42	795	Gsiesertal, kl 30	770	SKI-TRAIL, kl 36	752
6	Sidney Teeling	Ganghofer, sk 42	804	NK, kl 25	752	Engadin, sk 42	748
7	Phil Mansfield	Siuertlanner, kl 36	652	Skadi Loppet, kl 42	645	Rennsteig/NK, kl 30	619
8	Albert Cool	Kammlauf, kl 26	671	Skadi Loppet, kl 42	617	Rennsteig/NK, kl 30	615
9	Wim Ketelaars	Steiralauf, kl 30	630	Koasalauf, kl 28	591	Skadi Loppet, kl 42	572
10	Arno Stap	Ganghofer, sk 42	604	Engadin, sk 42	553	Gsiesertal, sk 42	550

DAMES

1	Anna Chernilovskaya	Siuertlanner, kl 36	865	Kammlauf, kl 26	854	Kammlauf, sk 26	825
2	Anja Verdiesen	Kammlauf, kl 26	798	Siuertlanner, kl 36	793	Rennsteig/NK, kl 30	764
3	Tosca de Wit	Ganghofer, kl 25	820	Rennsteig/NK, kl 30	766	NK, sk 25	739
4	Nicole de Wit	Ganghofer, kl 25	797	Rennsteig/NK, kl 30	757	Skadi Loppet, sk 32	708
5	Ann Ketelaars	Steiralauf, kl 30	798	Rennsteig/NK, kl 30	716	Koasalauf, kl 28	694
6	Astrid Hoppenbrouwer	Siuertlanner, kl 36	750	SKI-TRAIL, kl 36	695	Skadi Loppet, kl 42	669
7	Katja Kleinveld	Rennsteig/NK, kl 30	718	Skadi Loppet, sk 32	702	NK, sk 25	690
8	Matti Baggerman	Siuertlanner, kl 36	741	Rennsteig/NK, kl 30	695	NK, sk 25	552
9	Lotje Hakker	Siuertlanner, kl 36	653	Rennsteig/NK, kl 30	572	NK, sk 25	532
10	Gezina Perkaan	Kammlauf, sk 26	567	Finlandia-Hiihto, kl 32	560	SKI-TRAIL, kl 25	475

AANTAL STARTS MARATHONS VAN 25 KM EN MEER (DAMES EN HEREN GEZAMENLIJK)

NK sk 25	54	Ganghofer	6	Birkebeinerrennet: Fredagsb.	2
Vasaloppet	43	Marcialonga	6	La Sgambada	2
Engadin Skimarathon	35	Gsiesertal	5	Steiralauf	2
Rennsteig/NK kl 30	33	König Ludwig Lauf	5	Sumavsky Skimaraton	2
Siuertlanner	20	Gommerlauf	4	Bieg Piastow	1
Birkebeinerrennet	17	Holmenkoll-marsjen	4	Finlandia-Hiihto	1
Koasalauf	16	Jizerská Padesatka	4	Gatineau Loppet	1
Skadi Loppet	16	Vasaloppet: Kortvasan	4	Jizerská 25	1
SKI-TRAIL Tannheimer Tal	12	Vasaloppet: Öppet Spar So.	4	Mara Les Rosses/Ste Croix	1
Kammlauf	11	La Transjurassienne	3	Orsa Grönklitt Ski Marathon	1
Dolomitenlauf	8	La Transju'Classic	3	Telemarkhelteren	1
Vasaloppet: Halvvasan	8	Vasaloppet: Tjeivasan	3	Västgötaloppet	1
Vasaloppet: Öppet Spar Ma.	7	Aresfjällloppet	2	Totaal	349

Holmenkollen is bij het grote publiek bekend van de springschans op de berg Holmenkollen in Oslo, Noorwegen. Een paar jaar geleden werd de schans afgebroken en voor het WK schansspringen vervangen door een prachtige futuristisch vormgegeven exemplaar. Maar voor de langlaufer heeft dit prachtige, uitgestrekte gebied rond Oslo de magische klank van de bakermat van het langlaufen ofwel *'langen'*. Er is een netwerk van vele honderden kilometers loipes.

En overal kan je met de tram, bus of metro komen.



HOLMENKOLLEN

De wens leefde al langer bij ons om daar een keer te langlaufen en aan de Holmenkollenmarsjen langlaufmarathon mee te doen en wel het lange parcours van 54 kilometer. Trees en ik zijn met Albert Cool en Heleen Kraamwinkel met het vliegtuig naar Oslo gereisd en met openbaar vervoer kwamen we vlot aan bij ons overnachtingsadres in het centrum. De dagen voor de marathon gaan we langlaufen vanaf een van de opstappunten die per tram bereikbaar zijn. De omstandigheden zijn zeer goed, er ligt veel sneeuw en de loipes zijn perfect gespoord. Wat ook opvalt, is dat het tegen 5 uur 's middags steeds drukker wordt. De Noren komen dan uit hun werk en gaan nog een rondje langlaufen. Dat kan gemakkelijk, want er zijn veel *'lyssloipes'* (verlichte loipes).

Donderdag lopen we het korte parcours van de Holmenkollenmarsjen (25 kilometer). Het is behoorlijk koud en zonnig. De eerste 5 kilometer klimt het en daarna volgen er korte en nijlige klimmetjes en afdalingen. Op vrijdag lopen we een korte tocht en halen daarna in een grote tent bij het stadion de startbewijzen op. En uiteraard worden de waxtips bestudeerd. De voorspelling is dat het bij de start erg koud zal zijn en dat de temperatuur zal oplopen tot min 2

graden. We krijgen nog een mooie muts en gaan terug naar het appartement om de ski's te prepareren.

Op zaterdag, de dag van de marathon, nemen Trees en ik vroeg in de ochtend weer de tram naar het station in het centrum van Oslo. Daar stappen we over op de bussen van de organisatie van de Holmenkollenmarsjen. Die brengen ons in drie kwartier naar de start in Sorkedalen.

De voorspellingen kloppen. Het is bitter koud bij de start. Het is min 15 en er staat een harde wind. De startplaats is een open veld tussen de heuvels. Het ligt in een soort kom en alle kou verzamelt zich hier. Er is geen beschutting. Wel zijn er vuurkorven en is er warme sportdrank. Albert mag in zijn leeftijdscategorie helemaal vooraan starten om 8.00 uur en is net vertrokken als wij aankomen. We proberen ons warm te houden; als we onze trainingskleden in een plastic zak met ons startnummer erop hebben ingeleverd, gaan we inlopen. We hadden uitgerekend dat we om 9.10 uur zouden starten, maar we zien over het hoofd dat er 9.05 uur op ons startnummer staat. We komen te laat bij de start, maar Noren zijn relaxt. De starter doet de startlijn voor ons omhoog en we kunnen op pad. Na een



paar honderd meter begint het geleidelijk te klimmen. We merken niet alleen de klim, maar ook nog iets anders. Tussen de bomen is de temperatuur zeker 10 graden hoger! Na drie kilometer weet ik drie dingen. Ik heb het te warm! Wil ik niet verdrinken in mijn jack dan moet er iets uit. Trees heeft

mijn startnummer met een dubbele knoop in mijn nek vastgemaakt, zodat hij onderweg niet losgaat. En inderdaad dat lukt niet. Maar uiteindelijk weet ik een shirtje uit te trekken. Ik merk ook dat ik een laagje te veel heb gewaxt en dat mijn ski's daardoor minder glijden. Ik weet ook dat met het vorderen van de afstand dat probleem zichzelf zal oplossen. Die wax slijt er wel af. Wat ik helaas ook merk is iets wat ik nog nooit eerder heb meegemaakt. Mijn lijf wil na drie kilometer al niet meer. En dan is 54 kilometer een héél eind. Trees passeert mij en ik roep naar haar dat het wat later wordt vandaag, omdat het voor geen meter gaat.

MARSJEN

Ik vervolg de weg. Overal zijn er twee sporen. De eerste 15 kilometer klimt het geleidelijk met af en toe kleine en hele gemene en steile afdalingen. Nu is afdalen niet mijn specialiteit en de eerste twee afdalingen val ik. In de derde afdaling valt er iemand vlak voor mij en ik heb geen andere keus dan een gecontroleerde val te maken. Tijd om tegen mezelf te zeggen dat ik - wat er ook gebeurt - de volgende afdalingen in 'basishouding' moet afdalen, omdat het anders een lijdensweg wordt.

Dat lukt. Er volgt nog een aantal listige kleine afdalingen, zelfs één met een haakse bocht, maar ik blijf overeind. Na 30 kilometer komen we uit op een meer. Hier komt ook de 25 kilometertocht erbij. Ik houd even een hoognodige pauze. Ik heb misschien wel evenveel getraind als afgelopen jaren, maar minder regelmatig en daar heb ik vandaag dus echt last van.

Na het meer is het parcours bekend van twee dagen geleden. Allemaal korte en smalle klimmetjes in het bos met 'fiskebein' (visgraat) stukken, gevolgd door lastige korte afdalingen. De gemiddelde Noor gaat hard, maar de gemiddelde Noor loopt wel 'Old School'. Ze blijven de diagonaalpas lopen, terwijl je ook kan dubbelstokken met

tussenpas. Dat zijn ook de enige stukken waar ik het vandaag kan bijhouden. Met nog 4 kilometer te gaan komen we op het parcours van de wereldbekerwedstrijden. Op de televisie lijkt het al steil, maar in werkelijkheid is het allemaal nog veel steiler. Vlak bij de springschans heb je een prachtig uitzicht over Oslo en de fjord. Een dergelijk kristalhelder zicht is ook hier zeldzaam. De afdaling naar het skistadion volgt. Aan het begin van het stadion moedigen Trees en Albert mij aan. Nog even een klim naar de brug, een bocht en dan ben ik over de finish. Ik heb enorm genoten, ondanks het voor mij te technische parcours en ondanks dat het niet erg lekker ging. Deze marathon vind ik zwaarder dan de Birkebeinerrennet, een van de andere grote langlaufmarathons in Noorwegen.

De sfeer en de organisatie zijn perfect en heel relaxt en het parcours is schitterend. Ik word nog geïnterviewd. Ik krijg als dank een miniwaxsetje.

Er is na afloop soep met een hotdog, een herinneringsspel en allerlei lekkere dingen. We drinken nog wat en ontmoeten nog meer bekenden van RW Rottemeren. Een van hen heeft zijn eerste grote tocht gelopen, de 25 kilometer. Een hele prestatie als je voor het eerste jaar langlauft. De dag wordt afgesloten met een diner in een tot restaurant verbouwde tramremise. Zondags wordt er nog een tochtje gemaakt op de latten. Ook nu weer bij stralend weer, alleen minder koud. De maandag gebruiken we om Oslo te bezichtigen, onder andere het in zijn geheel uit natuursteen opgetrokken imposante operagebouw en uiteraard om te shoppen. Daarna de thuisreis. We hebben precies de mooiste dagen getroffen met zon en goede sneeuw.

Een hele leuke indruk van de marathon krijg je door op de site holmenkollmarsjen.no het filmpje van 3,5 minuut te bekijken. Voor de statistiek: 54 kilometer: 3.182 deelnemers waarvan 140 buitenlanders (meeste Zweden), waarvan 3 Nederlanders. Aan de 25 kilometer: 1.049 deelnemers met 50 buitenlanders, waar onder twee Nederlanders.



COR DE GROOT

Langlauft al sinds: 1993
Bereidt zich voor op de langlauf-marathons door: fietsen, spieroefeningen, rolskiën, tochten op klassieke rolski's zoals de Utrechtse Heuvelrug Loppet, soms kanotochten en langlaufen.

TREES VAN RUIJVEN

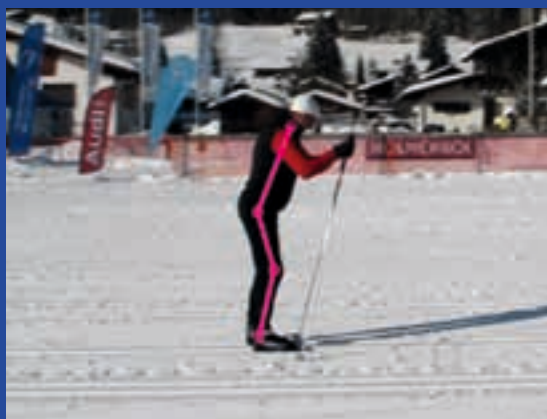
Langlauft al sinds: 1981
Bereidt zich voor op de langlauf-marathons door: hardlopen, spieroefeningen, rolskiën, tochten op klassieke rolski's zoals Utrechtse Heuvelrug Loppet, langlaufen.

FAVORIETE LANGLAUFGEBIED

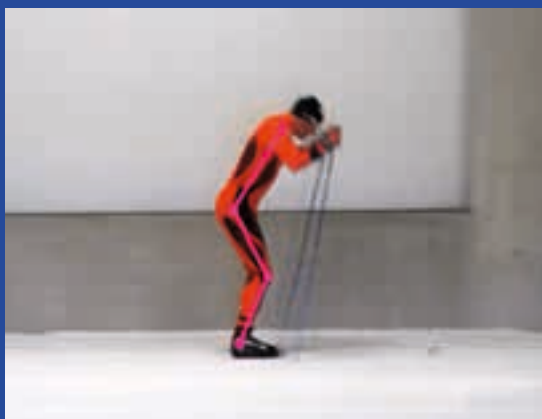
(beiden): Noorwegen en vooral Sjusjoen in maart. Dat verveelt nooit, is afwisselend, uitgestrekt met honderden kilometers goed geprepareerde loipes en vaak goede omstandigheden. Ook Ramsau vinden ze een erg leuk gebied om te langlaufen.

DE VASA SPORT ANAL VOOR LANGLAUFTECH

Met de juiste langlauftochniek heb je meer plezier. Het langlaufen kost minder energie en het geeft een heerlijk gevoel als je voelt dat je klappen raak zijn. Vasa Sport steekt veel energie in het aanleren van de juiste tochniek en daarbij maken ze vooral gebruik van videoanalyse. Deze methode van analyseren maakt je bewust van de juiste tochniek en geeft je ook een duidelijk beeld van je eigen tochniek. Vervolgens wijzen ze de belangrijkste verbeterpunten aan. Daar kun je dan aan werken met de oefeningen die ze aanbieden. Machiel Ittmann legt de methode uit.



VIDEO-ANALYSE
DUBBELSTOKTECHNIEK



DE VASA METHODE

“We werken veel met camera’s, laptops en tablets. Bij de videoanalyse op de laptop kunnen we een bepaalde tochniek meer uitdiepen. We laten dan vaak ook voorbeelden van andere atleten zien uit de World Cup en we vergelijken de sporter met onze eigen filmpjes. We kunnen met het programma Kinovea de gewrichtshoeken en de lichaamshouding vergelijken gedurende de gehele beweging. Door beeld-voorbeeld te laten zien hoe de ‘ideale beweging’ eruit ziet, gecombineerd met de uitleg van VASA, krijgt de sporter inzicht hoe het ideale verloop van de beweging is. Dit ‘ideaalbeeld’ vergelijken we vervolgens, samen met de sporter, met de opgenomen beelden van zijn/ of haar eigen tochniek. Door deze videofeedback en de ‘foutenanalyse’ kunnen we stap voor stap laten zien waar de verbeterpunten zitten.”

“Het schaven aan de tochniek doen we meer met de tablets, tijdens de tochniektraining. Voordeel is dat meteen tijdens de les te zien is wat de verbeterpunten zijn, waaraan op dat moment ook meteen gewerkt kan worden. Dit helpt vooral als de sporter de

tochniek al redelijk beheerst. Bij beginners gebruiken we het soms ook om de totaalbeweging te laten zien en de sporter een soort van spiegel voor te houden.”

BASISPOSITIE STAAT CENTRAAL

“Bij de analyse op de laptop kunnen we echt een duidelijk beeld geven van de verschillen tussen de eigen tochniek en het ideaalbeeld. Daarvoor gebruiken we vooral het begrip ‘basispositie’.

Het belangrijkste punt van elke tochniek is de basispositie, of wel de meest essentiële positie in die bepaalde tochniek. Als je deze positie tijdens de beweging goed uitvoert dan heb je de juiste basis voor die tochniek te pakken. Meestal ziet de tochniek er dan al heel goed uit en is het vooral verder slijpen aan de details. De grovere fouten zijn dus terug te voeren op het nog niet juist uitvoeren van die basispositie. Daar gaan we dan eerst aan werken! We gebruiken daarvoor onze foutenanalyzelijst waar duidelijk oorzaak en gevolg staan uitgewerkt.”

“Hierboven een voorbeeld van een beweging, in dit geval de inzet bij de dubbelstoktochniek, die

YSEMETHODE NIEKEN

niet goed gaat door een nog niet goed uitgevoerde basispositie. De basispositie die ik hier toelicht is de positie bij de inzet zoals op de rechterfoto te zien is (armen kort bij het lichaam, enkels, knieën en heupen gebogen en de romp aangespannen).

Op de linkerfoto is te zien dat de armen te ver gestrekt naar voren zijn gebracht. Vaak komt dat doordat de armen onderdoor (langs de knieën) naar voren zijn gebracht. De romp kantelt dan te ver achterover en de armen zwaaien daarbij van de schouders vandaan. De juiste uitvoering (rechts) houdt in dat de armen in een soort rondje naar voren worden gebracht en dat de handen bij de inzet dicht bij je hoofd zijn. Daarnaast valt op dat de knieën te weinig gebogen zijn bij de inzet. De romp wordt zo niet actief genoeg ingezet. Bij de juiste inzet worden de stokken met snelheid ingezet. Dat lukt alleen als vanaf een gestrekte houding zowel de romp als de knieën actief ingezet en dus gebogen worden. Hierdoor krijgen de stokken al veel snelheid mee bij de inzet. Daardoor kan je direct veel kracht in de beweging zetten en hoeft niet eerst de kracht op de stokken opgebouwd te worden."

TOT SLOT EEN TIP: BALANS

"Langlaufen is een balanssport. Een goede balans is dan ook bij bijna alle langlauftechnieken zeer essentieel. Het valt ook bij onze analyses op dat daar de belangrijkste verbeterpunten liggen. Vooral bij het skaten en bij de diagonaalpas in de klassieke techniek moet je erg goed op één been kunnen glijden. Hoe beter de balans is, hoe beter de techniek uit te voeren is. En dat geeft niet alleen een verbeterpunt in het glijden maar ook in de afzet! De afzet lukt alleen goed als men het volledige gewicht in de afzet legt en pas laat op het glijbeen komt."

"Kortom, wil je een betere langlaufer worden dan is het een must om veel aan je balans te werken en dan vooral in een glijdende beweging. In Nederland kun



VIDEO-ANALYSE
VAN DE 10P1
SKATING TECHNIEK

je hier ook veel op trainen door regelmatig op de rolski's, skikes, schaatsen of skeelers te trainen. De komende periode heb je dus nog genoeg om aan te werken om in de winter ontspannen de loipes onveilig te maken." <



**ontwerperik
grafische
vormgeving**

**Grafisch creatief
in ontwerp en dtp
van online en offline
communicatie**

**mob +31 628 429 707
ontwerperik@gmail.com**



LANGLAUFEN DICHTBIJ HUIS

Wintersport-Arena Sauerland, zo'n drie uur rijden vanaf Utrecht, ligt ten oosten van het Ruhrgebied en strekt zich uit over de regio's Sauerland en Siegerland-Wittgenstein. Dit is het grootste wintersportgebied ten noorden van de Alpen. Het wintersportseizoen loopt in deze regio van half december tot half maart. Er ligt een netwerk van zo'n 400 kilometer aan loipes in de hoger gelegen gebieden. Op www.wintersport-arena.de en het daarbij behorende www.nordicsport-arena.de is perfect te zien waar er loipes liggen, wat het karakter van die loipes is, of ze gespoord zijn, hoeveel sneeuw er ligt en nog veel meer. Via diverse webcams is te zien hoe de situatie ter plaatse is. De site is bijzonder actueel en compleet en een aanrader voor iedereen die een dagje, een weekend of langer dichtbij huis de sneeuw op wil zoeken.



WINTERSPORT-ARENA



NORDICSPORT-ARENA



**Noordse sporten bij
RW Rottemeren**

**Rolskiën
Biatlon
Langlaufen
Nordic Walking**

**Opening/trainingsdagen:
zaterdag, zondag 10.00uur – 12.00uur**

Cursus? Clinic? Neem contact met ons op

Informatie/contact:
Internet → www.rottemeren.nl
Facebook → www.facebook.com/rottemeren
Mail → info@rottemeren.nl

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



GOUDA KLAAR VOOR EEN NIEUW LANGLAUFSEIZOEN

Op 4 oktober is de langlaufbaan in Gouda weer open gegaan. In de twee weken daaraan voorafgaand is de zwembadweide omgetoverd tot een 'langlaufparadijs' met 2 km aan langlaufloipes en 7 heuvels tot ca. 5,5 meter hoogte. Het terrein is opgehoogd om oneffenheden weg te werken.

Norbert Sedee, bestuurslid technische zaken is zeer tevreden over de opbouw. "We zijn blij dat Sport • Gouda en Cyclus het terrein goed hebben geprepareerd. Er is 60 kubieke meter grond opgebracht om de grootste verzakkingen op te heffen. Het is heel mooi dat dat binnen één week kon gebeuren."

Vervolgens hebben we met een groot aantal leden de baan (de grootste kunststof langlaufbaan van Europa!) gelegd. Op initiatief van de hoofdtrainers, Cor en Do Witteman, zijn er nog meer mogelijkheden gecreëerd om te

werken aan de bochtentechniek, door de aanleg van een nieuwe afdaling, de 'cactus'. "Ideaal voor wie voor het vertrek naar de sneeuw, de stap- en schaatsbochten wil oefenen."

ACTIVITEITEN

Op woensdagavond en op zaterdag en zondag zijn er lessen voor beginners en gevorderden. Daarnaast worden er clinics georganiseerd. Elk jaar geven we lessen aan ca. 600 volwassenen en 500 kinderen, waarvan er zo'n 400 leerlingen van basisscholen langskomen voor een langlaufles. Zo wil Langlaufvereniging Gouda ook de jeugd enthousiasmeren voor het langlaufen.

De langlaufvereniging heeft momenteel de beschikking over tien trainers. De trainers oefenen elke week met elkaar voorafgaand aan de lessen en volgen ook jaarlijks een bijscholing. In de zomer worden er cursussen

rolski en skike gegeven. Het gehele jaar door zijn er trainingen nordic walken, nordic sports en hardlopen. Een belangrijke nevenactiviteit is het mountainbiken.

De volgende evenementen staan gepland: open dagen op 1 november en 13 december en een kerstinstuif op 21 december voor basisschoolleerlingen. Natuurlijk gaan we als langlaufvereniging ook naar de sneeuw. We gaan in oktober naar Thüringen, in januari 2016 naar het Nederlands kampioenschap in Reit im Winkl en in februari 2016 naar Reutte in Oostenrijk.

We streven er ook naar een groep te vormen die zich voorbereidt op wintertriatlons én op het NK marathon klassiek in Oberhof op 15 februari 2016.

Kijk voor meer informatie op www.langlauf.nl.



De Bas van de Goor Foundation (BvdGF) heeft als missie om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren door middel van sport en bewegen. In dat kader organiseert de BvdGF jaarlijks diverse sportactiviteiten en lezingen om mensen met diabetes te informeren over de positieve effecten van sport en bewegen, ze deze effecten te laten ervaren en ze te inspireren tot een sportief leven met diabetes. Dat is hard nodig, want het aantal mensen met diabetes groeit ieder jaar sterk.

Op dit moment zijn er ruim één miljoen mensen met diabetes in Nederland en er wordt voorspeld dat dit aantal de komende jaren flink gaat stijgen. Tijd om nu in actie te komen. Activiteiten als hardlopen, wandelen, fietsen en langlaufen zijn uitstekende manieren om een sportieve en gezonde leefstijl aan te gaan en diabetes te voorkomen of te zorgen voor een betere behandeling. De BvdGF heeft vanaf 2008 diabetes challenges georganiseerd naar de Kilimanjaro, de Toubkal en IJsland. Extreme challenges als marathons en zesdaagse mountainbiketochten maken sinds vijf jaar standaard onderdeel uit van het sportpalet van de BvdGF. De BvdGF is dan ook ontzettend blij dat zij in 2016 in samenwerking met Vasa Sport met een groep van vijftientwintig mensen kan deelnemen aan de Vasaloppet 2016. Petra Seegers, initiatiefnemer en deelnemer vertelt hoe dit initiatief tot stand is gekomen en hoe de voorbereidingen eruitzien.

WAAROM DE VASALOPPET?

Bas van de Goor en zij zelf houden van extreme uitdagingen, het liefst in de bergen en in de sneeuw. Op die manier willen ze laten zien dat je alles kan doen met diabetes. Zo stond de beklimming van de Kilimanjaro hoog op hun 'to do' list. Daar kwam al vrij snel de Vasaloppet bij. Zij ontmoeten regelmatig mensen die wat extreme dingen doen, zoals marathons lopen en bergen beklimmen. Via een relatie hoorden zij voor het eerst over de Vasaloppet. Zij hoorden dat een marathon lopen wel meevalt, maar dat de Vasaloppet pas echt zwaar is. Dat sprak hen heel erg aan.

Ze dachten dat het heel moeilijk zou zijn om een startplek



voor de Vasaloppet te bemachtigen. Het duurde daarom vrij lang voordat ze er echt mee aan de slag gingen. Eenmaal in contact met Vasa Sport bleek het toch allemaal redelijk makkelijk voor een hele groep te regelen.

De Vasaloppet is een enorme uitdaging voor iedere deelnemer, maar is een nog grotere challenge voor mensen met diabetes. Hoe ga je zorgen voor goede bloedsuikerwaarden als je wellicht wel elf uur onderweg bent? Hoe ga je dat allemaal managen?

WIE DOEN ER MEE?

De BvdGF zal in Zweden aan de start staan met 25 deelnemers, waarvan acht met diabetes; zeven met diabetes type 1 en één persoon met diabetes type 2. De medische begeleiding is in handen van internist Eelco de Koning, die ook zelf aan de tocht zal deelnemen. Bas van de Goor (Olympisch goud volleybal 1996) is aanvoerder, samen met meervoudig oud Nederlands Kampioen langlaufen Gijsbregt Brouwer. Gijsbregt heeft expertise op het gebied van social media in de sport en zal dit initiatief onder de aandacht brengen. Naast Gijsbregt maakt ook zijn broer Alewijn deel uit van de groep. Op jonge leeftijd werden de broers getraind door hun vader George, een bekende destijds in de langlaufwereld. Verder heeft ook Rita van Driel ruime langlaufervaring en een uitgebreide staat van dienst in de sportwereld, onder andere als lid van het International Paralympic Committee en als Programmamanager Grenzeloos Actief bij NOC*NSF.

De overige deelnemers zijn allemaal sportief en doen aan hardlopen, andere duursporten of outdooractiviteiten.

OPPET

ABETES



De groep bestaat uit acht vrouwen en zeventien mannen. De leeftijden kennen een redelijke spreiding. Er zijn twee 'jonkies' van midden twintig, vier dertigers, veertien veertigers en vijf vijftigers. Voor het grootste deel bestaat de groep uit beginnende langlaufers!

TRAINING

Sinds september is de groep in training bij Vasa Sport. De rolski clinics zullen tot in november doorgaan. Daarna gaat een acht weken durend trainingsprogramma in. Het laatste weekend van januari gaat de hele groep naar Oberhof voor een trainingsweekend. Daar zal vooral ook gekeken worden naar wat er allemaal gegeten en gedronken moet worden onderweg, voor de deelnemers zonder diabetes maar vooral ook voor de mensen met diabetes.

Een andere uitdaging voor mensen met diabetes is de kou. Door de kou kan de insuline bevriezen; eenmaal bevroren geweest werkt het niet meer. Bloedsuikermeters doen het ook minder goed of zelfs helemaal niet meer. En als je koude vingers heb, komt er moeilijk bloed uit voor de vingerprik. Waar laat je je diabetesspullen? Het liefst op je lichaam zodat de spullen zo warm mogelijk blijven.

Petra: "Dit soort zaken hopen we in de week vooraf in Zweden allemaal onder de knie te krijgen. We vertrekken al de zondag ervoor om ons de hele week ter plaatse te kunnen voorbereiden. Het waxen en andere technische zaken laten we heel graag over aan de professionals van Vasa Sport. Maar nu, in de herfst, is onze grootste uitdaging hoe we op de rolski's blijven staan. We hebben goed te horen gekregen dat het rolskiën de beste trainingsvorm is



en dat we dat echt onder de knie moeten zien te krijgen. De meeste mensen van onze groep hebben nieuwe spullen aangeschaft, onder het motto: aan het materiaal mag en zal het niet liggen. De rolski-lessen zijn erg nuttig, maar het begin is knap lastig. Omdat we in de eerste drie clinics telkens weer nieuwe instroom hebben gehad, was het voor de trainers best een uitdaging om alle niveaus te kunnen bedienen. Dus staan er elke keer vier trainers klaar, ook al zijn we maar met twintig personen. Het niveauverschil is groot. We leren alleen de klassieke stijl en moeten uiteindelijk vooral heel veel meters gaan maken. We hebben vijf vrijdagavonden clinics gehad en daar worden nu nog twee zondagmiddagen aan toegevoegd om iedereen op een voldoende niveau te krijgen."

Petra is erg blij dat ze ook lid is geworden van een langlaufvereniging, het Stichts Langlaufteam, en daardoor ook elke zondag nog aanwijzingen krijgt. Het is belangrijk om de techniek goed te beheersen voordat je echt meters gaat maken. Voor je het weet leer je jezelf verkeerde technieken aan. Nu ze de techniek toch te pakken heeft, hoopt ze zelf tot op hoge leeftijd te kunnen blijven langlaufen.

DONATIE

De deelnemers betalen naast hun reis ook nog een donatie van 500 euro aan de BvdGF. Dat gebeurt ook bij andere fondsenwervende challenges van de BvdGF, zoals de New York City Marathon en de mountainbikechallenges. Aan deze challenge doen mensen met diabetes mee maar ook mensen zonder diabetes die de stichting willen ondersteunen. De opbrengsten uit de Vasaloppetchallenge worden gebruikt om activiteiten voor kinderen met diabetes te organiseren.

Kijk voor meer informatie op www.bvdgf.org



LANGLAUFVERENIGING BEDAF

Langlaufvereniging Bedaf in Uden heeft al jaren een vaste groep trainers. Tiny van den Brandt, Gerda Draad, Wim Ketelaars, Ann Ketelaars, Aat Pietersen, Gerrie Reuvekamp en Anca Veldpaus. Harrie, Tiny en Anca stellen we hier voor.

TINY VAN DEN BRANDT, 62 JAAR

Tiny is al zo'n zeventien jaar lid van Bedaf. Hij is docent op het CIOS in Arnhem, specifiek in het outdoorsporten zoals sportklimmen, mountainbike, kajak, hike en dergelijke. Een betere baan kan hij zich niet wensen. "Actief zijn op de hoge Veluwe en regelmatig naar het buitenland, in de zomer en de winter, wat wil je nog meer."

Bij langlaufvereniging Bedaf was Tiny eerst verantwoordelijk voor de kracht- en bostraining. In 2010 ontstond er een groep relatief nieuwe leden die zich graag wilden voorbereiden op langlauftochten en -wedstrijden, in navolging van een kleine groep fanatieke langlaufers van Bedaf.

Ze wilden goed trainen, ook met hartslagmeters en stelden Tiny de vraag of hij trainingsschema's voor hen wilde maken. Trainingsleer is een boeiend onderdeel van zijn werk. Hij vindt het een uitdaging om mensen (wedstrijd)gericht en gemotiveerd te trainen, ieder op zijn persoonlijke niveau. Als onderdeel van een programma om meer leden te trekken, zijn er skatetrainingen en lessen in Snowworld bijgekomen en een krachttraining die goed is afgestemd op het langlaufen. Hij vindt het een uitdaging om trainer te zijn van deze groep. De zaterdagse

bostraining is inmiddels een rolski- en cross-skatetraining geworden. In het begin was deze vooral gericht op balans, techniek en (kracht)uithoudingsvermogen. Hij verwacht wel een intrinsieke motivatie vanuit de groep. Ook gaat hij uit van "meten is weten". Op zijn advies werken de meesten met een hartslagmeter. Hij vraagt ze een logboek bij te houden. De afgelegde afstand binnen de wekelijkse intervaltraining wordt gemeten. "Het is geweldig om te zien dat deze sportmensen op een hogere sportleeftijd nog steeds technisch beter en sneller worden. In de afgelopen vier seizoenen zit er groei in bij iedereen. Zolang er groei in zit, motiveert het mij om door te gaan."

Hij is benieuwd hoe het zich ontwikkelt. "De deelnemers moeten een paar keer per week een flinke reis maken naar Uden om te komen trainen. Dat is best wel een opgave. Hoe houd je dan plezier in het trainen? Een algemene regel binnen de trainingsleer is dat je minimaal drie keer per week moet trainen om je sportprestatie te verbeteren. Techniek blijft de basis, want met een goede techniek kan je efficiënt bewegen en meer snelheid ontwikkelen met minder inspanning. Daar is voor de groep nog winst te halen. In het begin was balans een

belangrijk aspect. We gaan ons nu meer richten op de afzet. Zonder afzet geen beweging, ook niet met een goede balans." Ook gaat hij meer aandacht geven aan explosieve krachttraining. Hij verwacht dat met een rustige opbouw, variantie in de training en luisteren naar het lichaam nog wel winst gehaald kan worden en het plezier in het langlaufen behouden kan blijven.

Zijn wens met deze groep is om de verbeteringen op de training om te zetten in resultaat op bijvoorbeeld het NK.



HARRIE VAN DE HURK, 78 JAAR

Harrie is een gedreven sporter die in zijn jonge jaren is begonnen bij het volleybal en later is gaan racefietsen. In de jaren 80 is hij trainerscursussen voor recreatieve sporten gaan volgen.

Harrie heeft training gegeven in uiteenlopende sporten, waaronder langlaufen. Dat laatste vond hij wel erg leuk: "Lekker buiten en soms naar de sneeuw". Na een langlaufvakantie werd hij gevraagd als invaltrainer bij Langlaufvereniging Bedaf. Hij volgde de trainerscursussen rolski en langlaufen. Zijn motto is: "veel mensen stoppen met trainen omdat ze oud worden, ik train omdat ik oud wil worden."

Hij vindt het geweldig les te geven aan mensen die na een langlaufvakantie de wens hebben om beter te kunnen langlaufen of minder te vallen. In zes lessen leert Harrie iedereen de basis-

principes waarmee ze letterlijk goed vooruit kunnen op de langlauflaten. Ze hebben dan meer vaardigheid, zelfvertrouwen en plezier in de sport. Na deze technieklessen gaan sommigen ook bij Bedaf trainen.

Harrie geeft ook de bostraining en bereidt die erg goed voor. De bostraining bestaat uit krachtoefeningen, tempo-, duur- of stokkentraining, alles met een consequente opbouw, maar met veel variatie. Hij is een rustige, doordachte en intuïtieve trainer, die de groep goed aanvoelt en hierop inspeelt. Iedere deelnemer gaat na afloop moe en voldaan aan de koffie. De skatetraining van Harrie in de sneeuw is echt heel plezierig. Met veel souplesse en gemak doet hij de oefeningen voor. Met goed gedoseerde aanwijzingen laat hij de deelnemers hun techniek verbeteren.

Weinig inspanning en een goede techniek, dat is het waar het volgens hem om draait.



ANCA VELDPAUS, 66 JAAR

Vanaf de oprichting dertig jaar geleden, is Anca lid van Bedaf. Haar hele leven is ze een fanatieke sportster geweest. Na haar laatste knieblesure is ze gestopt met wedstrijdlanglaufen. Anca zet nu haar kennis en ervaring in bij het coachen.

In 2007 is Anca met Tiny van den Brandt en Wim en Ann Ketelaars meegegaan naar de Masters Word Cup in Canada. Hier haalde Ann Ketelaars het

bronzen eremetaal tussen allemaal ex-Olympische langlaufers! In een extreem koude week zijn de wedstrijden gelopen en heeft Anca de Teamcaptainmeetings bijgewoond. Ze zorgde voor en na de wedstrijd voor de kleding, flesjes drinken, het aanmoedigen en het bijhouden van de ronde- en finishtijden. De nieuwe toertocht-/wedstrijdgroep van Bedaf vond dit na afloop heel interessant en overstelpde haar met vragen. Hoe

bereid je je voor op dit soort wedstrijden, wat voor kleding moet je aan in de wedstrijd, wat en wanneer moet je eten en drinken? Hoe gaat het er aan toe in een wedstrijd. Kunnen we het wel? Met veel inzet heeft Anca leden onder haar hoede genomen en gaat ze zelfs mee op trainingskamp om

aan alle wensen te werken en de puntjes op de 'i' te zetten. Ze geeft ook instructie bijvoorbeeld in de bochtentechniek. De waxinstructie van Anca is zeer gedegen en precies, het werkt altijd. Anca haalt bij Bedaf ook genoegdoening uit haar nieuwe 'minder actieve' groepje. Dat zijn leden, die al vanaf de oprichting meedoen, nog graag willen bewegen om mobiel en gezond te blijven, maar niet meer met de reguliere niveaugroepen meekunnen. Anca zorgt dat ze aangepaste oefeningen heeft voor een ieder die een specifiek probleem heeft. Iedereen kan zo op zijn/haar eigen manier volop in beweging blijven. Een mooi toekomstperspectief voor alle leden!



Krijg je ook zin om te komen trainen of wil je graag les? Aanmelden kan op lessen@bedaf.nu.

OPLEIDING LANGLAUF/ROLSKI DE TRAINER

In 2015 heeft een nieuwe lichting cursisten na een intensieve opleiding het diploma ontvangen. Peter Heijnis is praktijkbegeleider bij deze opleiding; Machiel Ittmann is één van de trainers/opleiders. Gezamenlijk geven zij een beeld van deze opleiding.



DOEL EN INHOUD

Doel van de opleiding tot 'trainer langlauf/rolski, niveau 3' is om enthousiaste langlaufers/rolskiërs vaardigheden te leren waarmee zij anderen leren de techniek beter onder de knie te krijgen. Voor de verenigingen en de langlaufsport in Nederland is het natuurlijk ontzettend belangrijk dat er goede trainers zijn.

De cursus is opgesteld volgens de normen van NOC*NSF, wat betekent dat aan een aantal voorwaarden voldaan moet worden. Zo moet iedere cursist een eigen praktijk-

begeleider zoeken bij wie hij ook stage kan lopen, en een portfolio maken waarin hij/zij de opdrachten uitwerkt die bij de cursus horen. Eén opdracht is bijvoorbeeld om een training te observeren en hiervan een verslag te maken. Hoe gaat die trainer om met zijn pupillen? Wat is het effect van de oefeningen? Wat valt je op in didactisch of methodisch opzicht? Een andere opdracht is om een Noords evenement te organiseren binnen je vereniging. Daar komt van alles bij kijken, zoals planning, regelgeving, mensen inschakelen, afspraken maken, creativiteit en nog



PORTRET VAN PETER HEIJNIS

WAT IS JE ACHTERGROND ALS TRAINER?

Ik heb de Academie voor Lichamelijke Opvoeding gedaan in Amsterdam. Uit die periode stamt mijn kennismaking met langlaufen. In 1982 stond ik voor het eerst op rolski's en ging ik mij meer verdiepen in de trainingen. Vanaf 1985 ben ik betrokken bij de langlaufopleidingen, die eerst door de NVVS gegeven werden en later door de NSKiV. Van 1984 tot 2010 heb ik training gegeven bij het Sticht Langlauf Team (SLT). Daarna ben ik tot medio dit jaar

trainingscoördinator geweest bij SLT. Ik ben nog steeds actief bij de voorbereiding en organisatie van evenementen en wedstrijden.

WAT IS JE SPORT- EN LANGLAUFACHTERGROND?

Ik heb aanvankelijk midden- en langeafstandslopen gedaan en later halve marathons en crosses. Bij het langlaufen ben ik ooit, ik dacht in 1984, begonnen met deelnemen aan de Nederlandse kampioenschappen in Kössen. Destijds had je de eerste week de debutanten-

KI-INSTRUCTEUR OFWEL SOOPLEIDING

veel meer. De opdrachten in het cursusboek zijn verplicht. Heb je niet aan de opdrachten voldaan, mag je geen examen doen. Vooral het maken van het verslag kost veel tijd. Voor velen is het een race tegen de klok om alles op tijd af te krijgen. De meeste cursisten hebben moeite met lesgeven en met het bedenken en aanbieden van goede oefenstof om techniekfouten te corrigeren.

OPZET EN WIE KOM JE TEGEN

De opleiding bestaat uit vier cursusdagen in Nederland voor theorie en praktijk op rolski's en een week in de sneeuw voor theorie en langlaufpraktijk. Daarnaast moeten er stage-uren worden gemaakt. Dit jaar waren er elf cursisten: drie reisbegeleiders van SNP reizen, twee leden van een skike-/rolskivereniging en zes leden van SLT en Gouda. Het was een hechte groep die ook buiten de



cursusdagen veel met elkaar ondernam. Ze stonden elkaar bij en hielpen elkaar er doorheen.

Peter Heijnis is leercoach. Omdat de opleiding in een relatief kort tijdsbestek plaatsvindt, vraagt dat om een goede planning, veel discipline en structuur. Hij probeert een vinger aan de pols te zijn en soms ook de "stok achter de deur". Zo is hij een vraagbaak en praatpaal, voor de cursisten en indien nodig ook voor de praktijkbegeleiders. De cursist bespreekt met zijn praktijkbegeleider welke opdrachten ze wanneer gaan doen. De cursist voert de opdracht uit; de praktijkbegeleider beoordeelt die en bespreekt met de cursist wat er goed of minder goed is gegaan. Hoeveel tijd dit kost hangt af van het niveau van de cursist en hoe serieus de praktijkbegeleider zijn taak neemt.

Machiel Ittmann is een van de vele docenten van Vasa Sport die bij de NSKiV de cursus geeft. Machiel heeft na zijn ALO-opleiding een aantal jaren gewerkt als bondstrainer voor de rolskiselectie. Als instructeur bij de Vasa-wintersportreizen heeft hij uitgebreide ervaring met lesgeven, ook met behulp van video-analyse. Daarnaast houdt hij de nieuwe technieken binnen het langlaufen bij. Marco Puik is vooral in Nederland actief bij de cursusdagen. Zijn benadering in het beleven van de langlauf- en rolskisport opent bij veel cursisten de ogen. Daarnaast is hij een expert in het uit hun comfortzone halen van cursisten in het leerproces.

De NSKiV, in de persoon van Joey de Jong, zorgt dat het financiële plaatje rondkomt en verzorgt ook de logistieke ondersteuning. >

kampioenschappen en in de aansluitende week het 'echte' NK. Ik liep dus in twee weken zes wedstrijden, met als afsluiting de 50 km. Ik was zo vermoeid door twee wedstrijdweken dat ik op een gegeven moment een bocht uitvloog en niet meer wist wat voor of achter was. Duidelijk iets teveel hooi op mijn vork genomen. Ik heb een stuk of twintig kleinere langlaufmarathons gedaan, zoals Bodenmais. Ik hou niet zo van dat massale gekakker in de sporen. Ik maak liever in mijn eentje een tochtje of met wat clubleden of vrienden.

Mijn favoriete langlaufgebied is nog steeds het Gomsdal in Wallis; een dal

van 21 km lang waar het begin van de Rhône doorheen stroomt. Er gaat ook een stoptrein, zodat je de lengte van je tochten kan doseren door een stukje met de trein te gaan. Het is honderd procent sneeuwzeker van begin december tot half april en er is altijd veel zon. Het is er heel gemoedelijk, met authentieke boerendorpjes. Sommigen vinden het gebied te vlak, maar tien jaar geleden is er in Ulrichen een mooi Nordic Centre gebouwd met een pittige Welt Cup loipe. Ik kom er al sinds 1977 en hoop er nog vaak terug te komen.

JE BENT OOK SPEAKER BIJ HET NK LANGLAUFEN. WAT IS JOUW BEELD VAN DAT EVENEMENT? EN HOE KIJK JE VAN DAAR UIT NAAR HET NEDERLANDSE LANGLAUFEN?

Het leuke van dit evenement vind ik vooral de ontspannen sfeer (ondanks het feit dat het om Nederlandse kampioenschappen gaat), de laagdrempeligheid om mee te kunnen doen en de lol en het plezier dat mensen eraan beleven. Mooi ook om te zien hoe jonge gasten van 16 of 17 ieder jaar technisch beter worden en nu daadwerkelijk een bedreiging vormen voor de oude garde. Daarnaast worden er veel lessen gegeven >



> EIGEN VAARDIGHEID

De eigen vaardigheid is essentieel in deze opleiding en daar wordt in de toekomst streng(er) op geselecteerd. Het niveau van eigen vaardigheid aan het begin van de opleiding was nu redelijk uiteenlopend. Als het aanvangsniveau eigen vaardigheid bij cursisten te laag is, kost het veel tijd om hun techniek te verbeteren. Dit gaat ten koste van verdieping van de lesstof. Machiel had het afgelopen jaar het gevoel de boeman te zijn en heeft de druk flink opgevoerd. Maar dat leidde gelukkig wel tot een goed resultaat. Er is nu een groep zeer bekwame instructeurs bijgekomen.

RESULTAAT

Machiel is er trots op dat alle cursisten zo'n sprong hebben gemaakt in hun lesgeven, analyseren en het bedenken van oefeningen. Daar is ook hard aan gewerkt. De instructeurs kwamen met verrassende nieuwe oefeningen. "Dat was echt een eyeopener!"

Peter vond het geweldig hoe de docenten het niveau van

de cursisten zo snel wisten te verbeteren. De laatste cursus was vijf jaar geleden. Om weer een cursus te kunnen organiseren, vanwege het belang om over voldoende goed opgeleide trainers te kunnen beschikken in Nederland, waren de toelatingseisen niet heel streng. Maar met hard werken is het met de eigen vaardigheid helemaal goed gekomen. "Complimenten aan de praktijkbegeleiders!"

VERVOLG

Het is nog niet bekend wanneer de volgende opleiding start. Dat is afhankelijk van de belangstelling.

Het langlaufen zit sinds een aantal jaren weer in de lift. Wellicht dat een paar sneeuwrijke winters dit nog versterkt en dat mensen enthousiast worden om instructeur of trainer te worden.

Diegenen die nu al belangstelling hebben kunnen zich melden bij j.dejong@wintersport.nl of via het bestuur van de eigen langlaufvereniging aan de NSKiV laten weten dat er belangstelling is voor deze opleiding. <

> op verschillende niveaus en zijn er serieuze wedstrijden. Kortom, er is voor elk wat wils.

Mede door het enthousiasme, het improvisatietalent en de flexibiliteit van de mensen van Vasa Sport gaan de wedstrijden altijd door, zelfs als er beneden in Reit im Winkl geen sneeuw ligt. Als een afdaling nog wat sneeuw kan gebruiken, organiseren ze gewoon een ploegje dat sneeuw gaat scheppen. Legendarisch en inmiddels bekend in Reit im Winkl en omgeving is de warming-up, waaraan meer dan honderd man meedoen op de maat van de muziek.

JE BENT OOK BETROKKEN BIJ HET NK LANGLAUFEN IN NEDERLAND, ALS ER HIER VOLDOENDE SNEEUW LIGT. WAT KUN JE DAAROVER ZEGGEN?

Vorig jaar kwamen Bart de Wolf en Bert Raaphorst van de NSKiV met de vraag of wij ook te porren waren voor een kampioenschap langlaufen in Nederland als er voldoende sneeuw zou liggen. Daar voelde een aantal mensen wel voor. We hebben wat eisen geformuleerd waaraan de locatie zou moeten voldoen: een ronde van ongeveer twee kilometer met ongeveer twintig meter hoogteverschil; horeca gelegenheid

en voldoende parkeergelegenheid; verkeersvrij en makkelijk toegankelijk. Per categorie worden er drie, vier of vijf ronden gelopen.

Een paar mensen hebben zich ingespannen om geschikte locaties te vinden. Uiteindelijk heeft Edward Jacobs een deal kunnen maken voor wedstrijden op Papendal en ik heb een deal kunnen maken met de golfbaan in Wilnis. Voor beide locaties ligt er nu een draaiboek klaar, zodat we, als er voldoende sneeuw ligt, binnen zesendertig uur de wedstrijden kunnen houden.

Afgelopen jaar lukte dat niet, maar wie weet wat de komende winter brengt. <

VOOR DE ECHTE KILOMETERVRETERS

Het meedoen aan een langlaufmarathon is voor velen al een grote uitdaging. Nu zijn er in zo'n marathonweek of weekend vaak meer afstanden waar je uit kan kiezen. Sommige lopers kiezen niet en doe gewoon mee aan twee afstanden. Leo Lansbergen doet dit al vele jaren, bij heel veel marathons, maar hij is niet de enige.

In de Vasaloppetweek zie je ook vaak dat Nederlanders deelnemen aan meerdere afstanden, sommigen zelf twee keer de 90 kilometer in één week? Maar ook bij andere marathons zie je dit verschijnsel. Twee marathons waarbij je de ene dag klassiek loopt en de ander dag skating. Na de eerste dag denk je dat je echt heel erg moe bent en de andere dag lukt het toch gewoon weer om een goede race te lopen. Sommigen kiezen er voor om voor één afstand te gaan en de andere er een beetje bij te doen. Anderen proberen juist beide afstanden zo goed mogelijk te lopen. Je kan ook kiezen voor een korte afstand (korter dan 25 kilometer, die dan niet meetelt voor de Marathoncup) en een lange afstand.

In 2015 was het Europees Marathonkampioenschap over twee afstanden tijdens de Skadi-loppe in Bodenmais. Op zaterdag 30 km skating en op zondag 42 km klassiek. Enkele Nederlanders wisten dit te volbrengen en in hun

leeftijdsklassen mooie plaatsen te behalen en zelfs een Europees kampioenschap bij de dames 55-60 jaar door Anja Verdiesen en een tweede plaats bij de dames 36-40 jaar door Katja Kleinveld. In 2016 vindt dit Europees kampioenschap over twee afstanden, 30 en 42 kilometer, plaats in Marxa Beret in Spanje op 6 en 7 februari 2016.

Ook een mooie optie is om aansluitend op de 25 km in Reit im Winkl op zondag nog elders een marathon te doen. De mogelijkheden zijn eindeloos!

Hierbij een selectie van de uitslagen van 2015.

NAAM	WEDSTRIJD - ONDERDEEL
DAMES	
Anja Verdiesen	Kammlauf - KL 26 Kammlauf - SK 26 Skadi Loppet - KL 42 Skadi Loppet - SK 32
Anna Chernilovskaya	Kammlauf - KL 26 Kammlauf - SK 26
Hilde Krijnen	Koasalauf - KL 50 Koasalauf - SK 28
Katja Kleinveld	Skadi Loppet - KL 42 Skadi Loppet - SK 32
Tonya White	Skadi Loppet - KL 42 Skadi Loppet - SK 32
HEREN	
Albert Cool	Skadi Loppet - KL 42 Skadi Loppet - SK 32
Hans Gallmann	Koasalauf - KL 50 Koasalauf - SK 50 SKI-TRAIL Tannheimer Tal - KL 25 SKI-TRAIL Tannheimer Tal - KL 36
Jos Verest	SKI-TRAIL Tannheimer Tal - KL 36 SKI-TRAIL Tannheimer Tal - SK 50
Leo Lansbergen	Dolomitenlauf - KL 42 Dolomitenlauf - SK 42 Gsiesertal - KL 30 Gsiesertal - SK 42 Koasalauf - KL 50 Koasalauf - SK 50 SKI-TRAIL Tannheimer Tal - KL 36 SKI-TRAIL Tannheimer Tal - SK 50
Nils Boomsa	Dolomitenlauf - KL 42 Dolomitenlauf - SK 25
Peter Keurntjes	Dolomitenlauf - KL 42 Dolomitenlauf - SK 25





Sportvereniging Troll Nordic Sports - www.trollnordicsports.nl

De sportvereniging voor
 langlauf, rolski, cross skate,
 biatlon, nordic walking en
 conditietraining in de ruime regio
 rond Wageningen, Ede, Rhenen,
 Veenendaal. Graag stellen we
 onze trainers aan je voor!



JEROEN VAN ARKEL
 rolski, cross skate, langlauf



MARUSCHKA KROON
 conditietraining



RIJK VAN VOORST
 rolski, langlauf,
 conditietraining



BERT VERSTRAATEN
 rolski, cross skate, langlauf,
 nordic walking, conditietraining



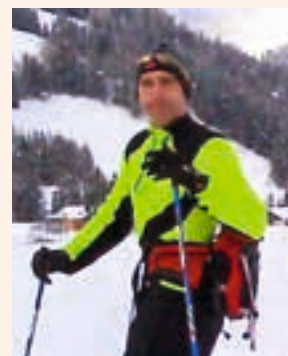
RICHARD SPEK
 langlauf, biatlon



EDWARD JACOBS
 rolski, cross skate, langlauf



SJAAK KRUISWIJK
 conditietraining



**RAYMOND VAN DER
 WIJNGAART**
 rolski, cross skate, langlauf



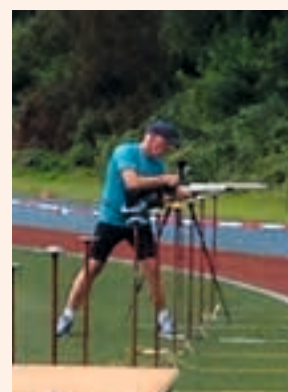
MICHEL KROPMAN
 rolski, cross skate, langlauf



RENZA FRINGS
 schietinstructeur



BERT DRENT
 biatlon



ENNO MEINES
 cross skate

JEUGDIG ENTHOUSIASME

Roy de Jong is vijftien jaar oud en langlauft bij Gouda. Hij maakt deel uit van de groeiende groep jeugd die zich de laatste jaren laat zien op het Nederlands Kampioenschap.

HOE BEN JE IN AANRAKING GEKOMEN MET DE SPORT?

Dat is te danken aan mijn vader, Fred de Jong. Hij was vroeger een fanatiek racefietser en zocht een manier om in de winter door te blijven trainen. Hij kwam uiteindelijk bij langlaufvereniging Gouda uit. Na enkele jaren werd hij gevraagd voor een instructeurscursus en werd trainer bij langlaufvereniging Gouda. Volgens de verhalen ben ik al van jongs af aan bij de club geweest. Ik kon al gauw beter langlaufen dan lopen. Er was wel altijd één probleem: de schoenen waren altijd te groot! Dan kwam de magische doos met watten tevoorschijn en werd er een grote prop in mijn schoenen gedaan zodat ze beter pasten. Toen ik vijf was begon ik in het kinderklasje en daarna deed ik de cursussen.

HOE BEN JE IN HET WEDSTRIJD-CIRCUIT TERECHT GEKOMEN?

Mijn eerste wedstrijd was de Goudse Combicup, een wedstrijd van langlaufvereniging Gouda met een combinatie van rolskiën en langlaufen. Ik deed mee op een paar oude rolschaatsen en werd eerste in mijn leeftijdscategorie. Ik won een paar rolskies en wilde toen ook echt leren rolskiën. Dat heb ik gedaan bij RW Rottemeren. Daar ben ik ook in aanraking gekomen met de zomerbiatlon. Op mijn tiende ging ik meedoen aan wedstrijden in Duitsland. Mijn eerste wedstrijd was in Oldinghausen, Westfalen. Dit was een succes. Ik vond het zó leuk dat ik nog steeds actief ben in de Westfaalse competitie. In 2013 deed ik voor het eerst mee aan het Nederlands kampioenschap langlaufen in Reit im Winkl. Het leukst vond ik de langeafstand wedstrijd van 25 kilometer. Het was voor mij geen kwestie van winnen maar wel van uitskiën en langlaufend over de finish te komen. Het meedoen en plezier vind ik het belangrijkste, hoewel winnen natuurlijk ook wel heel leuk is.

HOE TRAIN JE VOOR DE WEDSTRIJDEN?

Ik train drie tot vier keer in per week. In het weekend zo'n twee uur per dag en door de weeks ook nog anderhalf uur. 's Zomers train ik ook op de racefiets. Van de zomer ben ik met vrienden naar Limburg geweest en we hebben daar leuke tochten gereden. Ik rij meestal zo'n 40 km, vaak met een vriend. Tussendoor trekken we stevige sprintjes! Van oktober tot februari train ik twee keer per week op de baan bij de langlaufvereniging en één keer per week doe ik bij RW een lange duurtraining op rolskies. En ik ga nog een keer hardlopen.

Als er sneeuw ligt ga ik natuurlijk langlaufen. Ik doe veel duurtrainingen om de lange afstanden aan te kunnen en mijn conditie op peil te houden. Dan kan ik in de zomer extra hard knallen. Om fun in mijn trainingen te houden wissel ik techniek en duursegmenten af. Zo blijft het trainen leuk en afwisselend. En langlaufen is natuurlijk altijd leuk! Begin maart ga ik me voor te bereiden op de zomerbiatlon. Dan train ik bij RW voornamelijk het schieten in combinatie met hardlopen of rolskiën. En we doen de nodige krachttraining.

De afgelopen tijd ben ik steeds meer gaan rolskiën, omdat ik wil rolskiën op wedstrijdniveau. Ik deed op 29 september mee aan het Belgisch rolskikampioenschap en werd daar tweede in mijn leeftijdscategorie. Het was een heel zwaar parcours met de nodige hoogtemeters. Ruim 200 meter stijgen over 6 kilometer. In oktober en november ga ik ook naar rolskiwedstrijden, waaronder die op het Circuit van Spa/Francorchamps. Ook daar zullen we weer de nodige hoogtemeters maken, maar ook snelle en technische afdalingen.

HOE COMBINEER JE SPORT EN SCHOOL?

Tot nu toe is was dat geen probleem, maar dit jaar wordt het lastiger. Ik doe examen op het VMBO en zal waarschijnlijk niet kunnen deelnemen aan het NK langlaufen in Reit Im Winkl. Dat vind ik wel jammer, juist omdat de jeugdgroep zo is gegroeid de afgelopen jaren. Het is daar ook altijd heel gezellig. Je moet wel oppassen dat je voldoende slaapt in zo'n week want dat is natuurlijk belangrijk. Ik wil komende winter aan zoveel mogelijk wedstrijden of marathons meedoen. Mijn droom is om ooit de Vasaloppet te doen, maar dan moet ik eerst achttien zijn en nog heel veel trainen! <



ZOMERSTAGE PROJECT IBU

In juli en augustus is de voertaal in Torsby in Zweden bijna Nederlands. Op deze plek verzamelden zich afgelopen zomer Lilian en Carine Leijn, Tim de Rider, Jan Neelissen, Niek Heldoorn en Einar Visser voor een gezamenlijke trainingstage. Een bont gezelschap van jonge biatleten, langlaufers en een triatleet: Lilian Leijn (18), biatleet uit Waddinxveen, Carine Leijn (16), biatleet uit Waddinxveen, Tim de Ridder (16) biatleet uit Antwerpen (België), Jan Neelissen (18) langlaufer uit Södertälje (Zweden), Einar Visser (13) langlaufer en biatleet uit Ramsau, (Oostenrijk) en Niek Heldoorn (16 jaar) triatleet uit Huizen.

De familie Leijn, met Lilian en Carine, traint al vier zomers in Torsby, steeds drie weken achter elkaar. In eerste instantie deden ze dat alleen met het eigen gezin, maar sinds vorig jaar ook met biatleet Tim de Ridder en zijn familie uit België. Jan Neelissen uit Zweden is toen ook een paar dagen langs geweest. Dit jaar hebben Jan Neelissen, Niek Heldoorn en Einar Visser zich aangesloten bij de Torsby trainingsgroep. Jan en Niek zijn al bekenden van het Noords Festival en Einar Visser, zoon van langlaufers Hajé Visser en Carolien ten Bosch is natuurlijk ook een bekende in dit wereldje. De jeugdige langlaufers hebben veel met elkaar opgetrokken in Reit im Winkl. Daar is gestart met het formeren van de groep die elkaar graag in Torsby weer wilde zien en natuurlijk ook het sportieve aspect samen wilde ervaren.

Martin Leijn licht toe waarom ze in Torsby trainen. "Torsby kennen we al heel lang. Onze oudste dochter Ilonca heeft hier in het begin van haar biatloncarrière ook vaak getraind onder leiding van Erik van Leeuwen en samen met de familie Sloof. We zijn als gezin ook al zo'n 10 jaar lid van de club SK Bore. Torsby biedt ons een zeer uitgebreid scala aan

trainingsmogelijkheden. Naast een schietbaan met dertig schietbanen is er ook een fantastisch rolskiparcours met vele kilometers. Crossmogelijkheden zijn er ook in ruime mate in de heuvels van Torsby, met vele hoogtemeters. Mountainbiken behoort ook tot de mogelijkheden en, *last but not least*, de fantastische 1,3 km lange langlauftunnel met zes schietbanen zodat ook binnen complextrainingen (langlaufen en schieten achter elkaar) kunnen worden afgewerkt. Het belangrijkste pluspunt van de locatie is natuurlijk de skihal. Sneeuwkilometers maken in aanloop tot het winterseizoen is voor Nederlandse langlaufers te beperkt. De skitunnel maakt het in de zomer al mogelijk om die kilometers te maken, maar biedt ook afwisseling in de diverse trainingen. De tunnel is 1,3 kilometer lang, 8 meter breed, heeft een temperatuur van ongeveer -3 graden, is zowel geschikt voor klassiek als skate, heeft ongeveer 25 hoogtemeters en is uitdagend genoeg. De tunnel kan je in twee richtingen benutten zodat je het gevoel hebt een parcours te hebben van zo'n 2,6 kilometer. Zo kunnen we bij slecht weer (en dat gebeurt nog wel eens in Zweden in de zomer) altijd uitwijken naar een training in de tunnel."

Naast Nederlandse jeugd maken ook enkele grote landen gebruik van de tunnel in de zomer. Vorig jaar hebben we daar de toppers van Zweden (Frederik Lindström) en Amerika (Tim Burk, Annelies Cook) ontmoet. En uiteraard zijn Lilian en Carine ook samen met hen op de foto gegaan. Dit jaar waren wij er enkele weken vroeger en hebben we gemerkt dat de toppers daar pas later in het seizoen komen, na het Noorse Blink festival. Dat moeten we volgend jaar even anders plannen. Toppers om je heen geeft weer een extra stimulans."

HOE ZIEN DE DAGEN ER DAAR UIT? IS ER OOK NOG TIJD VOOR ONTSPANNING?

"De drie weken in Torsby zijn geen vakantie. Niet voor de atleten en ook niet voor de begeleidende ouders. Alles



TORSBY

EINAR VISSER

Het was een heel geslaagd trainingskamp. We deden veel leuke dingen. Vooral het langlaufen in de langlauftunnel was weer eens iets anders. Het maken van de fotoshoot was erg grappig. Dat iedereen daarbij in zijn nette kleren op de rolski's staat bijvoorbeeld. Of dat we een rondje in de langlauftunnel skiën en grappige filmpjes maken. Het uitstapje naar Karlstad was ook erg leuk.

TIM DE RIDDER

"Is 'drie weken met de familie Leijn is dolfijn' een goed statement"? nee, ik verzin even wat beters. Trainen is leuk, trainen in Zweden is leuker, maar trainen als team is het leukste. Hopelijk kunnen we nog lang samen als team trainen en van elkaar leren. En veel plezier hebben natuurlijk."

NIEK HELDOORN

"De trainingsweek in Torsby was de perfecte cross-training voor triathlon. De week heeft veel bijgedragen aan mijn fysieke en mentale vorm, waardoor ik een maand later Nederlands kampioen op de sprinttriathlon kon worden."

CARINE LEIJN

"Met een gezellige vriendengroep trainen is meer dan motiverend, namelijk ook veel plezier hebben en gek doen met z'n allen."

JAN NEELISSEN JR

"Ik vond de trainingen in Torsby hartstikke leuk. Het is niet alleen een manier om motivatie te vinden en trainingsuren te maken richting de winter, maar zeker ook om plezier te maken met vrienden. Trainen en langlaufen wordt gedurende de week in Torsby gewoon veel leuker."

staat in het teken van trainen en dit uiteraard op zo leuk mogelijk in te vullen. Globaal is het programma dat er in principe twee keer op een dag wordt getraind, waarbij er wekelijks ook zeker een rustdag wordt ingepland. Naar mate de weken vorderen zien we dat er een rust-fun dag nodig is om aan de bak te blijven. In die drie weken gaan we minimaal één keer shoppen in Mora en Karlstad. Gewoon lekker niks doen of een filmpje kijken hoort er natuurlijk ook bij. En als je in Zweden bent hoort zwemmen in een meertje natuurlijk ook tot het programma. Helaas hadden we zulk slecht weer dat dit er bijna niet van is gekomen."

WAT IS DE EERST VOLGENDE ACTIVITEIT OF WEDSTRIJD?

"Voor de biatlon is binnen de Internationale Biathlon Unie (IBU) besloten dat er voor junioren een aparte competitie wordt opgezet. Nu zijn Lilian en Carine nog geen junioren maar er bestaat nog een competitie, de Alpencup, die is gekoppeld aan deze juniorencup. De competitie bestaat uit vier wedstrijdweekenden die gehouden worden in Obertilliach (AUT), Arber (GER), Lenzerheide (SUI) en Pokljuka (SLO). Het eerste weekend in Obertilliach vindt

plaats op 12 en 13 december. De voorbereidingen voor deze wedstrijden passen mooi in het Development Programma van de IBU.

WAT HOUDT DAT DEVELOPMENT PROGRAMMA IN?

De IBU kent al jaren een development programma voor de 'kleine' biatlonlanden waar ook Nederland toe behoort. Lilian en Carine (en Martin als coach) zijn hier vorig jaar voor de eerste keer mee in aanraking gekomen door deelname aan een IBU-IOC trainingskamp in Pokljuka (Slovenië). Andere Nederlandse biatleten hebben in het verleden ook gebruik gemaakt van dergelijke trainingskampen en ondersteund door de IBU. Voor coaches zijn er eens in de vier jaar volledig verzorgde seminars. Afgelopen september was er zo'n seminar in Nove Mesto. Martin is daar als coach namens Nederland naar toe gegaan. Indien je als biatlonland aanspraak wil maken op ondersteuning van de IBU dan moet de landelijke bond hiervoor een projectaanvraag indienen bij de IBU. De NSKiV heeft dit jaar ondersteuning aangevraagd voor jeugd. Nederland kent op dit moment drie biatleten te weten: Jarl Hengstmengel, Lilian en Carine Leijn. Het karakter >

> van het project is om samen met Duitsland, als grote biatlonnatie, de Nederlandse jeugd op een hoger niveau te laten komen door intensieve samenwerking. Dit houdt in dat de Nederlandse jeugd zo veel mogelijk ondergebracht wordt bij Duitse teams, gebruikmakend van dezelfde faciliteiten als de Duitse atleten. De Duitse bond (DSV) is ook een speler in dit project. De DSV heeft zich ook middels een apart IBU project gecommitteerd aan het op een hoger niveau brengen van de Nederlandse 'Nachwuchs'.

ARBER EN OBERHOF, SAMENWERKING MET DSV PROJECT IBU

Tijdens onze trainingsstage in Torsby werd bekend dat de IBU het project had goedgekeurd en dat betekende voor Martin en Hilde als begeleiders van Lilian en Carine nog een hoop werk. De communicatieafdeling draaide en draait nog steeds overuren. Uiteindelijk hebben we ons als team Biatleijn verbonden aan Oberhof. De reden dat we daarvoor gekozen hebben, is de begeleiding door de daar aanwezige trainer van C- en D-kader, Jesko Fischer. Inmiddels hebben we naast de Torsbystage in Zweden al weer twee 'IBU' stages achter de rug. De eerste in augustus in het Arbergebergte (bekend bij vele langlaufers door de langlaufmarathon in Bodenmais) en de tweede in september in Oberhof. De eerste trainingsstage in het Arbergebergte stond in het teken van mentale weerbaarheid. Onderdeel daarvan waren dubbelstoktrainingen op skaterolski's en cross met heel veel hoogtemeters tot aan de top van de grote Arber op 1400 meter, via de zwarte piste.



We ervaren heel veel voordelen van de samenwerking en het trainen in een professionele omgeving met de sterke meiden uit Oberhof, die daar wonen in het Sportgymnasium. Alle faciliteiten staan ons (bijna) kosteloos ter beschikking. Denk aan de trainer, de skihal met schietmogelijkheden, het Olympia Stützpunkt Thüringen voor inspanningstesten op rolski's, schietanalyse en dergelijke. De trainingsschema's worden nu verzorgd door de trainer van de DSV. Reis- en verblijfkosten voor team Biatleijn worden door het project gedekt. Naast het project kunnen we ook van een aantal sponsors van de NSKiV gebruikmaken.

De planning tot de wedstrijden is om elke maand een week te trainen met het team Oberhof. In oktober en november gaan Lilian en Carine naar Oberhof en worden dan ook ondergebracht in het Sportgymnasium. Doel is om begin december een week op hoogte in Oostenrijk in de sneeuw te staan ter voorbereiding van de eerste wedstrijd in de Alpencup in Obertilliach. Aansluitend gaan we naar de tweede Alpencup in de Arber. Na de kerstvakantie gaan we voor het eerst naar Zwitserland (Lenzerheide) voor de derde Alpencup. Voor de wedstrijden daarna bekijken we wat de mogelijkheden zijn in combinatie met schoolzaken. Want ook dat is belangrijk!

<



LILIAN LEIJN

"Trainen in het sportinternaat van Oberhof is ideaal, je hebt alle faciliteiten om je heen zoals de schietbaan en skihal."

CARINE LEIJN

"In de zware trainingsweek in de Arber moest je zonder "handrem" trainen en laten zien wat je waard bent. Dat is goed gelukt!"

TRAININGEN STICHTS LANGLAUF TEAM

Het Stichts Langlaufteam biedt beginners en gevorderden trainingen om te werken aan hun conditie en hun techniek.

DE VOORBEREIDING OP HET LANGLAUFEN IN DE SNEEUW STAAT CENTRAAL

Op zondagochtend, van september tot mei wordt er getraind op de Vlasakers in Soest. De leden kunnen eerst kiezen uit nordic walken of hardlopen (met veel krachtoefeningen tussen door) en daarna kan er op de rolski's getraind worden op recreatief- of wedstrijdniveau. In beide groepen wordt flink gewerkt om goed voorbereid te zijn op de sneeuw. De trainers zijn professioneel en enthousiast. Een deel van de trainersgroep staat op de foto. Als SLT zijn we er erg trots op dat de groep dit jaar weer is uitgebreid met nieuwe, gediplomeerde trainers. In september hebben we een open SLT-dag met een uitgebreid programma voor leden en belangstellenden. Voor diegene die nog nooit op rolski's hebben gestaan, hebben we ieder jaar vanaf eind september een beginnerscursus van vijf lessen. Ook bieden we proeflessen aan.

CLUBREIS

De clubreis gaat dit jaar weer naar Kössen, zodat er deelgenomen kan worden aan de trainingen en evenementen van het Noords Festival en aan de wedstrijden van het Nederlands Kampioenschap in het zeven kilometer verder gelegen Reit Im Winkl. De liefhebbers van tochten kunnen zich helemaal uitleven op de mooie loipes van Kössen.

ROLSKIWEDSTRIJDEN

We organiseren ook zelf rolskiwedstrijden. Half november een klassieke wedstrijd bij Bergzicht en half decem-

ber de Combiwedstrijd, klassiek en skate dus. Ook een jaarlijks hoogtepunt, is de Heuvelrug Loppet. Dit zijn twee rolskitochten, in twee verschillende weekeinden, van elk meer dan 50 kilometer, bijna helemaal door de bossen. We maken jaarlijks ook enkele wat kortere, prachtige rolski- en nordic walkingtochten. Onze Sinterklaastraining is berucht onder de leden. Deze estafetterace met hardlopen, nordic walking, rolskiën en soms ook mountainbiken, in door de organisatie samengestelde teams, levert veel sportieve strijd en gezelligheid op.

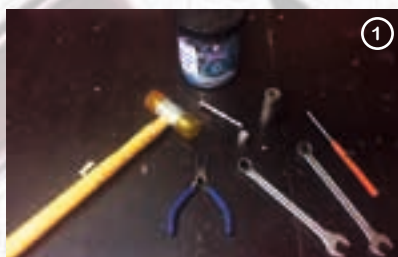
GEZAMENLIJK

De leden van het SLT weten elkaar te vinden om gezamenlijk naar wedstrijden en marathons in de sneeuw te gaan. Het lukt met grote regelmaat om prijzen weg te halen in de diverse leeftijdsklassen bij de internationale marathons. Als er sneeuw ligt in Nederland biedt het SLT tochten aan, met langlaufmateriaal en instructeurs! Nu vast duimen voor een mooie winter! <



MACHIEL EN DE KUNST VAN HET ROLSKI-ONDERHOUD

Onlangs werd op Facebook de vraag gesteld over de vervanging en het onderhoud van (klassieke) rolski-wielen en dan speciaal het achterwiel met blokkering. Machiel Ittmann van Vasa Sport geeft een handleiding met behulp van foto's voor de echte doe-het-zelvers. Als voorbeeld heeft hij de rolski van het merk 'Bull' genomen maar eigenlijk geldt voor veel merken bijna hetzelfde proces.



1 Wat heb je nodig voor het onderhoud van je Bull achterwielen? Vet, plastic of rubber hamer, twee steeksleutels, een drevel (niet echt nodig maar kan soms handig zijn), een tangetje om veerringen mee vast te zetten, een bus (daar kan je ook dopsleutel 15 voor gebruiken) en het speciale tooltje van Skiskett.



2 Omdat bij de Bull achterwielen een speciaal lock-systeem gebruikt wordt geef ik hierbij de uitleg hoe je dit los kunt halen. Je begint met de moer en het plaatje los te halen met steeksleutel 13; haal hierna het afdekplaatje er ook af. Dit moet je niet vergeten anders werkt het speciale tooltje van Skiskett niet.



3 Nu zet je het speciale tooltje van Skiskett erop en dan draai deze vast waardoor de afdekplaat die de ski borgt aan de andere kant los komt. Om het tooltje eraf te halen gebruik je twee steeksleutels 13 die je tegen elkaar indraait waardoor je het tooltje met de hand weer kunt verwijderen.



4 Het afdekplaatje komt los en je draait net zo lang door totdat het afdekplaatje eraf is. Nu kun je het tooltje los maken en het wiel uit de vork trekken. Haal de spacers er van af.



5 Met de plastic hamer geef je één van de twee kanten een tik. Hierdoor komt de lager los en tik je de as er

voor een stuk uit. Zoals je kunt zien zit dit wiel nog lekker in het vet. Het vet zit tussen het blokkeerlager en de buitenlager in. Dit zorgt ervoor dat wanneer er toch water binnen dringt dit niet meteen in je blokkeerlager komt. Deze zijn heel gevoelig voor vocht en roesten snel vast. Daardoor kan het wiel tijdens het rollen opeens



blokkeren, waardoor je lelijk zou kunnen vallen. Zoals je kunt zien liggen de spacers er naast. Deze zorgen voor het niet aanlopen van het wiel tegen de achtervork.

6 Nu haal je aan beide kanten de veerring eruit met een speciaal punt-tangetje.



7 Je kunt nu door middel van een bus (kan ook dopsleutel 15 zijn, deze past precies) de blokkeerlager eruit slaan. Persen is nauwkeuriger maar we hebben niet allemaal een pers. Je kunt dan een nieuwe blokkeerlager weer erin slaan. Doe dit voorzichtig en zorg dat de lager precies in het midden van



het wiel komt. Dit controleer je door te bekijken of de dopsleutel aan beide kanten er even ver in gaat. Is dat zo, dan zit het wiel precies in het midden.

8 Hier alle losse onderdelen van een Bull achterwiel. Een losse as, twee rollagers die aan de buitenkant zitten, de



veerringen, een blokkeerlager HF1616 (deze lager is een naaldlager die maar één kant kan opdraaien en wordt eigenlijk vrijlooplegger genoemd) en twee spacers.

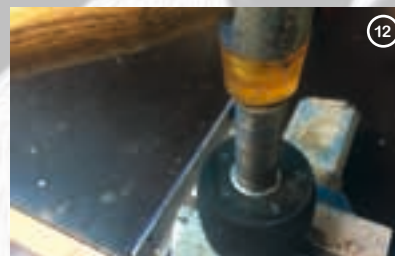
9 Nu zet je met de tang de veertjes er weer in en monteer je de as.



10 Om de as er op de juiste manier in te doen gebruik ik altijd een trucje. Ik zet, zonder het wiel helemaal te monteren, de as in het wiel. De blokkeerlager zit wel in het wiel. Door het wiel naar voren te draaien waardoor de blokkering de as vast houdt, gaat de speciale afdekplaat zichzelf vast draaien. Als je dus aan het rolskiën



bent zet je bij elke afzet het wiel vaster! Als het goed is kan het dus nooit los komen, mits de lagers draaien. Lukt het niet om de afzetplaat er zo op te krijgen, dan zit de as verkeerd om; as omdraaien en nog een keer met dezelfde methode proberen. Hierna het afdekplaatje weer los maken en het wiel uit de vork halen.



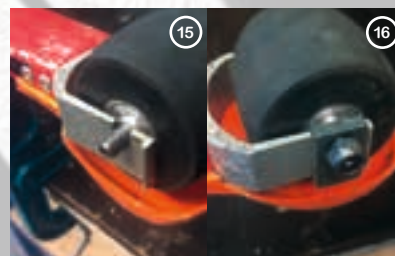
11 12 Nu kun je er nieuw vet in stoppen om te voorkomen dat er vocht in je blokkeerlager komt. Hierna druk je de rollagers erop en sla je deze voorzichtig met de bus of dopsleutel 15 de lagers in de wielen. Niet te hard slaan! Doe dit met beleid. De lagers zitten er goed in als deze een beetje verzonken zijn.



13 Bij Vasa Sport hebben we een speciale afdichttring ontwikkeld die de rollagers beter afsluiten tegen vocht. We hebben deze uitgebreid getest en het scheelt een slok op een borrel. De ringen zijn bij Vasa Sport te verkrijgen. Je kunt ze ook laten monteren.



14 Hierna zet je het wiel terug in de vork en gebruik je dezelfde methode als beschreven bij foto 10 om de afdekplaat met tegendraad vast te zetten. Dit doe je dus met de hand, door het wiel in de blokkeerrichting te draaien.



15 16 Vervolgens doe je de afdekplaat erop en draai je met sleutel 13 de moer weer vast. Klaar is je wiel voor weer vele kilometers rollen! <



Nederlandse Ski Vereniging

WINTER SPORT *REIZEN*

NIEUW!

“Waar wil ik naartoe op wintersport?” Het antwoord op deze veelgestelde vraag vind je vanaf nu op:

WINTERSPORT.NL/REIZEN

KAMMLAUF

De favoriete langlaufmarathon van Heleen Kraamwinkel

Enthousiast gemaakt voor het langlaufen door Albert Cool doet Heleen Kraamwinkel inmiddels al weer 10 jaar aan langlaufen. Meestal in Duitsland of Oostenrijk, liefst met mooie sneeuw en goede sporen natuurlijk, maar ook graag in Sainte Croix-les Rasses, een bijzonder mooie plek voor haar, in Zwitserland. Op haar verlanglijstje staat ook nog het verkennen van de Franse Jura.

Het afgelopen seizoen deed ze ook weer mee aan de Skadiloppet in Bodenmais, waarbij ze zelfs op beide dagen van start ging: op zaterdag de 17 kilometer skate en op zondag de 24 kilometer klassiek.

Een goede basis voor de winter legt ze met veel fietsen, onder andere twee keer per week naar haar werk, en fietsvakanties met volle bepakking in de zomer door Europa. Verder doet ze aan rolskiën, Pilates en kajakken. Ze is lid van RW Rottemeren. Tijdens de jaarlijkse trainingsstage in Livigo worden de nodige sneeuwkilometers gemaakt en aan de techniek gewerkt. Als er sneeuw in Pijnacker ligt gaat ze ook onmiddellijk de latten op. Ze heeft al drie keer eerder de internationale Kammlauf gelopen, voor het eerst in 2007. Ook het laatste jaar was ze erbij, inmiddels als ervaren langlaufer, met een flink verbeterde techniek en conditie. En natuurlijk waxt ze ook zelf haar ski's.

De Kammlauf is in 1972 is gestart als langlaufmarathon in het Erzgebirge met een lengte van 50 kilometer tussen Mühlleithen, Carlsfeld en Johannsgeorgenstadt over de bergkam op de Duits-Tsjechische grens. Mühlleithen ligt op 546 kilometer van Utrecht.

Sinds enkele jaren is de Kammlauf een Euroloppet-race en is de langste afstand ingekort tot 43 kilometer. De marathon vindt normaal gesproken plaats in het derde weekend van januari. In de huidige vorm is er op zaterdag een 26 kilometer skating wedstrijd en op zondag een klassieke wedstrijd van 43 en 26 kilometer. Het parkoers kent een aantrekkelijke afwisseling. Het eerste deel van de marathon gaat geleidelijk omhoog, gevolgd door een flinke steile klim naar de Ramelsberg. De korte afstand buigt hier na een stukje afdalen vrij snel af naar een pittig lusje. De lange afstand gaat hier rechtdoor met een wat vlakker stuk waarop je lekker kan dubbelstokken, en komt op de terugweg ook op dat pittige lusje uit. De afdaling in dat lusje is het lastigste deel van het parkoers. Gelukkig is het hier breed genoeg, zodat je toch even wat kan afremmen om de haakse bocht onderaan te kunnen maken. Daarna moet je de meters die je net hebt afgedaald, weer stijgen. Dat is nog even afzien maar daarna gaat het geleidelijk weer omlaag en kan je snel naar de finish.

De redenen dat Heleen deze marathon zo waardeert zijn velerlei. De loipes zijn goed onderhouden en de verzorging tijdens de loop is prima geregeld. Het start-finish gebied is bij elkaar op één plek en overzichtelijk. Ook niet onbelangrijk is dat er ruime en gratis parkeergelegenheid is direct bij het start-finish gebied.

Door de afstand vanuit Nederland is de Kammlauf goed te doen in een lang weekend. Wat voor de Nederlanders ook heel handig is, is dat de prijs-



HELEEN KRAAMWINKEL

Langlauft al sinds: 2005

Bereidt zich voor op de langlauf-marathons door: fietsen, fietsvakanties met bepakking, rolskiën, Pilates, kajakken en langlaufen.

FAVORIETE LANGLAUFGEBIED

Sainte Croix-les Rasses in Zwitserland

uitreiking per afstand gebeurt en al plaatsvindt als de eerste deelnemers per leeftijdsklasse gefinisht zijn. Je hoeft dus niet te wachten op het einde van het evenement. Je kunt na een dergelijk weekend dus ook weer redelijk op tijd thuis zijn.

Er is ruim voldoende onderdak in de omgeving van Mühlleithen of Klingenthal, ook last minute.

Hoewel de bergkam slechts op een hoogte van 900 meter ligt, gaat de marathon bijna altijd door. Alle keren dat ze aan de Kammlauf heeft deelgenomen waren de sneeuwcondities qua waxkeuze lastig. Beneden is vaak klister nodig, terwijl het boven op de lus misschien wel hard wax zou kunnen zijn. Maar goed, waxen is natuurlijk altijd een uitdaging. De tip van Heleen: als je een paar nowax ski's hebt, neem ze mee! <

ZOMERTRAINING IN

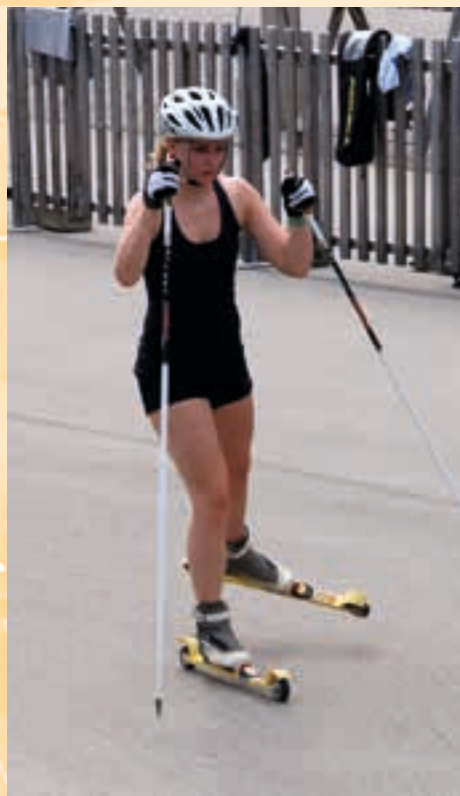
Tosca en Nicole de Wit grossieren in podiumplaatsen bij het NK Langlauf, zowel op de korte als op de lange afstanden. Na een uitstekend verlopen langlaufseizoen bereiden zij zich in Reit im Winkl voor op een nieuwe winter gevuld met wedstrijden en marathons. Inmiddels hebben zij geproefd van de internationale langlaufmarathons en die smaken zeker naar meer. In hun leeftijdsklasse weten ze ook daar het podium soms al te halen.

In de zomer geen rust voor deze dames, maar flink doortrainen. Zij doen dat onder andere tijdens de zomervakantie – of beter gezegd trainingsstage – in Reit im Winkl. Deze plaats kennen zij, en ook andere langlaufende Nederlanders, van het Noords Festival in de winter, maar ook 's zomers kan je er goed terecht. Het gebied wordt gekenmerkt door zijn gemoedelijke sfeer met vele terrasjes en winkels. Verder kan je er ook uitstekend wandelen en fietsen. De actieveling kan er ook prima uit de voeten op bijvoorbeeld de Winklmoosalm en de Hemmersuppenalm.

De Winklmoosalm ligt midden in de Chiemgauer bergen op 1200 meter met mooie uitzichten op de Loferer Steinbergen (2503 meter). Het is een ideaal vertrekpunt voor wandelingen, fiets- en mountainbiketochten, maar ook voor rustige wandelingen door de bossen en over zonnige bergweides. Voor diegenen die snel naar boven willen is er ook een skilift. Naast de wandelwegen is er hier ook de eerste Duitse Nordic High Walking Area, een bewegwijzerde nordic walking route van 5,6 km. Dit biedt een mooie gelegenheid voor training op hoogte.

HEMMERSUPPENALM

De Hemmersuppenalm kennen de langlaufende Nederlanders van het NK in 2014. Toen de sneeuw beneden uitbleef werd hiernaartoe uitgeweken. De naam komt oorspronkelijk van een plantje dat op de alm groeit de 'Weißer Germer', in het Nederlands witte nieswortel. Door het plaatselijk dialect werd de naam al snel 'Hemmer'. Het plantje is ongelooflijk giftig en wordt door het vee op de almen gemeden. Op veel plekken vind je drassige plekken (Moor) waar het plantje goed gedijt en in de



REIT IM WINKL

volksmond ook wel 'Suppe' genaamd. Alles bij elkaar geeft dat de naam Hemmersuppenalm.

Gedurende de vakantie wordt er door Tosca en Nicole bijna dagelijks getraind. Deze trainingen bestaan uit de volgende activiteiten: hardlopen, rolskiën en mountainbiken of een combinatie daarvan. Een gecombineerde MTB- en hardlooptraining start bij het appartement in Reit im Winkl op de mountainbike. Na een korte afdaling gaat het vals plat omhoog, over de langlaufloipe, naar Seegatterl. Hier doen ze een klein half uur over. Dan de parkeerplaats over en langs de camping over het onverharde langlaufpad naar boven. Ze kiezen voor deze route omdat deze wat geleidelijker naar boven gaat dan de asfaltweg. Bovendien hebben ze op de asfaltweg last van de auto's, het langlaufpad is een stuk veiliger. Na ongeveer drie kwartier zijn ze dan boven op de Winklmoosalm en hebben ze ongeveer 12 kilometer afgelegd en 500 hoogtemeters overbrugd.

Op de parkeerplaats is ondertussen ook de auto gearriveerd met de loopschoenen en de nodige versnaperingen. Na eten, drinken en omkleden starten ze met de hardlooptraining van ongeveer een uur. Op de Alm zijn de hoogteverschillen niet al te groot en is het heerlijk lopen. Je wordt hooguit door een toerist staande gehouden met het verzoek om de weg te wijzen. Na afloop is er tijd voor

koffie met Apfelstrudel, warme vanillesaus, slagroom en een bolletje ijs. En dan rustig met de auto naar beneden, op naar het zwembad. Voor de rolskittrainingen konden ze ook dit jaar weer terecht in de Chiemgau Arena, het biatlonstadion van Ruhpolding tussen de toppers uit Duitsland, Italië, Oostenrijk, Engeland en Polen.

WINTER

Tijdens deze vakantie/trainingsstage wordt een belangrijke basis gelegd voor het komende winterseizoen. Dat begint voor hen dit jaar al vroeg. Begin december vindt, aansluitend op de trainingsstage in Livigno, de Sgambeda plaats, een klassieke marathon over 35 kilometer waarbij het hoogste punt zelfs op 2100 meter ligt. Deze marathon maakt deel uit van de Swix Ski Classics serie, een reeks van grote internationale marathons. De Jizerská, la Diagonela, de Marcialonga, de König Ludwiglauf, Toblach- Dobbiaco-Cortina, de Birkebeinerrennet en de Arefjällsloppet maken ook deel uit van deze serie. Het is een mooie uitdaging voor de meiden om na zo'n intensieve week op hoogte deze marathon te doen. Eind december kan bij de Sylvesterlauf in Kössen de progressie ten opzichte van vorig jaar worden bekeken. Bij de Tour de Ramsau begin januari en de NK wedstrijden bij het Noords Festival eind januari zal blijken wat deze intensieve voorbereiding heeft opgeleverd. <





NOORDS FESTIVAL

NK LANGLAUF

CLINICS - LESSEN - TOCHTEN - TRAININGEN

23 - 30 JANUARI 2016

REIT IM WINKL - DUITSLAND

WINTERSPORT.NL/NOORDSFESTIVAL



Nederlandse
Ski Vereniging

OFFICIAL PARTNERS



HET NOORDS FESTIVAL 2016

In de week van 23 t/m 30 januari 2016 vindt in het Duitse Reit im Winkl voor de zevende keer het Noords Festival & NK langlauf plaats.

Het Noords Festival is de afgelopen jaren uitgegroeid naar een evenement met 140 deelnemers. Er is een gevarieerd programma met lessen, clinics en tochten voor verschillende doelgroepen. Daarnaast vindt het NK Langlauf plaats.

De programma's bieden iedereen de mogelijkheid op zijn of haar niveau te langlaufen.

1. een overwegend klassiek programma voor de recreatieve langlaufer.

2. een programma met klassiek en skating voor de sportieve langlaufers (wedstrijd- en marathon)

3. een skatingprogramma gericht op triatleten en andere duursporters

In deze week vinden ook de wedstrijden plaats om de Nederlands Kampioenschappen. Leuk om te kijken en leuk om mee te doen. Er wordt gestreden op de volgende afstanden: NK klassiek 10km, NK vrije stijl 7,5km, NK marathon vrije stijl 25km. Meer informatie en aanmelden kan op: www.noordsfestival.nl en www.vasasport.nl/wintersport. <



HET NK MARATHON KLASSIEK BIJ DE RENNSTEIGLAUF IN OBERHOF



Onder de auspiciën van de Nederlandse Ski Vereniging wordt er een NK marathon klassiek uitgeschreven. Dit NK vindt plaats tijdens de Rennsteiglauf in Thüringen op zondag 14 februari. De afstand is 30km. Er zijn medailles voor twee klassen, dames en heren.

Vasa Sport organiseert dit weekend een compleet marathon-reisarrangement. Ze bereiden je optimaal voor

met techniektrainingen, parcoursverkenningen, videoanalyses en wax-instructie. Je verblijft in een comfortabel hotel met ontbijt en diner zodat je goed uitgerust aan start staat.

Je kan natuurlijk ook je eigen reis organiseren. Aanmelden voor het NK moet wel via Vasa Sport.

Meer info en aanmelden: www.vasasport.nl/wintersport (marathonweekend Oberhof) <

MASTERS WORLD CUP

De Masters World Cup Langlauf 2016 wordt gehouden van 5 tot 12 februari in Vuokatti in Finland. Vuokatti ligt in midden Finland op 600 km ten noorden van Helsinki. Op ca 40 km in Kaajani is een vliegveld en een treinstation.

Deelname aan de Masters is mogelijk vanaf 30 jaar. Je kunt je daar,

tijdens perfect georganiseerde wedstrijden, meten met een mooi internationaal veld, waarbij de Nederlandse deelnemers over het algemeen wel in het tweede deel van de uitslagen te vinden zijn, maar ook nog deelnemers uit echte sneeuwlanden achter zich laten. Er is



geen voorafgaande selectie. Verdere informatie is te vinden op www.mwc2016.com en bij gezinaperkaan@gmail.com. <

MARATHON

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	INTERNET-ADRES
DECEMBER			
4/6-12-2015	La Sgambeda	42SK 20KL 35KL	www.lasgambeda.it/
30-12-2015	Bedrichovsky Night Light	17,5KL 35KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/nightlightmaraton
JANUARI			
02-1-2016	Blaa alm lauf	14KL 7SK 21SK	www.geomix.at/verein/blaa-alm-langlauftag
8/10-1-2016	Ramsauer-Dachstein	30SK 30KL	www.ramsausport.com
8/10-1-2016	Jizerka Padesatka	25KL 50KL	www.jiz50.cz
9-1-2016	Pustertaler	28SK 42KL	www.ski-marathon.com
9/10-1-2016	Steinöl Trophy	15SK 30SK 15KL 30KL	www.langlaufen.achensee.info
9/10-1-2016	Bessans	42SK 21SK 25KL	www.marathondebessans.com
10-1-2016	Attraverso Campa	21SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
16/17-1-2016	Erzgebirgs	10SK 21SK 21KL 42KL	www.erzgebirgs-skimarathon.de
17-1-2016	Planoiras Lenzerheide	12SK 25SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
22-1-2016	Moonlight classic	20KL 36KL	www.moonlightmarathon.info
23-1-2016	La Diagonela	24KL 36KL 65KL	www.ladiagonela.ch
23/24-1-2016	Kasperska	30KL 30SK	www.ski-tour.cz/cs/zavody/kasperska30
23/24-1-2016	Kammlauf	25SK, 25+50KL	www.kammlauf.de
23/24-1-2016	Dolomitenlauf	20KL 42KL 25SK 60SK	www.dolomitenlauf.at
24-1-2016	Rothenthurmer Volksskilau	22,5SK	www.volksskilau.ch/
28-1-2016	Lavazelloppet	22KL	www.marcialonga.it/marcialonga_ski/EN_lavazelloppet.php
29-31-1-2016	SKI-TRAIL Tannheimer Tal	14KL 25KL 35SK 55SK	www.tannheimertal.com/winter/highlights/ski-trail.html
30-1-2016	Steiralauf	25SK 50SK 30KL	www.steiralauf.at
30-1-2016	NK lange afstand	25SK	www.nskiv.org/event/noords-festival
30/31-1-2016	Biela Stopa-Weiss Trail	45SK 25SK 25KL	www.bielastopa.sk
31-1-2016	Marcialonga	70KL 45KL	www.marcialonga.it
31-1-2016	Surselva Sedrun	23SK	www.surselva-marathon.ch

MIJN PLANNING

DATUM	MARATHON	AFSTAND + TECHNIEK	MET WIE	ONDERDAK	VERVOER	3 MARATHONS VOOR DE MARATHONCUP
.....						☐
.....						☐
.....						☐
.....						☐
.....						☐
.....						☐
.....						☐

KALENDER

DATUM	EVENEMENT	AFSTANDEN	INTERNET-ADRES
FEBRUARI			
5/7-2-2016	Marcia Gran Paradiso	25KL 45KL 25SK 45SK	www.marciagranparadiso.it
6/7-2-2016	Orlicky Maraton	20SK 20KL 40KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/orlickymaraton
6/7-2-2016	König-Ludwig-Lauf	23SK 50SK 23KL 50KL	www.koenig-ludwig-lauf.com/
6/7-2-2016	Marxa Beret	20KL 42KL	www.marxaberet.com
6/7-2-2016	Kandersteg	21SK	www.kandersteg.ch/de/page.cfm/events/topwinter
13-2-2016	Schwarzwald	100KL 60KL	www.fernskiwanderweg.de
13-2-2016	Karlovska	25KL 50KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/karlovska50
13/14-2-2016	Rennsteig	17SK 34KL	www.rennsteig-skilauf.de
13/14-2-2016	Toblach Cortina	30SK 50KL	www.dobbiacocortina.org
13/14-2-2016	Transjurassienne	25KL 50KL 25SK 54SK 76SK	www.transjurassienne.com
13/14-2-2016	Engelbrektsloppet	30KL 60KL	www.engelbrektsloppet.com
13/14-2-2016	Koasalauf	20SK 30SK 50SK 20KL 30KL	www.koasalauf.at
14-2-2016*	Süerlänner	36KL	www.skiloap.de
14-2-2016	Einsiedler Skimarathon	25SK	www.swiss-ski.ch/breitensport/langlauf/swiss-loppet.html
20-2-2016	Thüringer-Skimarathons	45KL	www.thueringer-skimarathon.de
20/21-2-2016	Gsiesertal	30SK 42SK 30KL 42KL	www.valcasies.com
20/21-2-2016	7-Mila	74KL 40KL 24KL	www.7-mila.se
21-2-2016	Tartu	31KL 63KL	www.tartumaraton.ee
21-2-2016	Franco Suisse	28SK	www.la-franco-suisse.ch
26-2/6-3-2016	Vasaloppet	30KL 45KL 90KL	www.vasaloppet.se
27-2-2016	Viote Monte Bondone	24KL	www.discovertrento.it/monte-bondone/nordic-ski-marathon
27/28-2-2016	Finlandia	32KL 50KL	www.finlandiahiihto.fi
27/28-2-2016	Sumavsky Skimaraton	22KL 45KL 20SK	www.skimaraton.cz
27/28-2-2016	Gommerlauf	21KL 21SK 42SK	www.gommerlauf.ch
27/28-2-2016	Jelyman	20SK 25KL 40KL	www.ski-tour.cz/cs/zavody/jelyman
28-2-2016	3 Taler lauf	20SK 30KL	www.langlaufen.achensee.info
MAART			
5/6-3-2016	Bieg Piastow	28SK 25KL 46KL	www.bieg-piastow.pl
5/6-3-2016	Mara Les Rosses/Ste Croix	10SK 30SK 10KL 30KL	www.ski-mara.ch
5/6-3-2016	Ganghofer	20SK 42SK 25KL 50KL	www.seefeld.com/ganghoferlauf/de
6-3-2016	Davoser Volkslauf	22SK	www.scdavos.ch
6-3-2016	Val Ridanna	25SK 42SK	www.sv-ridnaun.it
6/13-3-2016	Engadin	21SK 42SK	www.engadin-skimarathon.ch
12-3-2016	HelteRennet	26KL 42KL	www.telemarkhelten.no/Helterennet
12/13-3-2016	Tauplitz Marathon	36KL	www.tauplitzalmmaraton.cz
19-3-2016	Birkebeiner	54KL	www.birkebeiner.no
19-3-2016	Vuokatti Hiihto	60 45 30 SK+KL	www.haastaitsesikunnolla.fi/vuokatti+hiihto+in+english
19/20-3-2016	Skadi	30SK 20KL 42KL	www.skadi-loppet.com
20-3-2016	Marathon des Glières	22KL 42KL	marathondesglieres.com
20-3-2016	Tornedalsloppet	23KL 45KL	www.tornedalsloppet.se
26/27-3-2016	ski-24 les Mosses	24uurs	www.ski-24.ch
APRIL			
1/2-4-2016	Arefjällsloppet	35KL 65KL	www.arefjallsloppet.se
9-4-2016	Saami Ski Race	60KL 90KL (30KL 60KL)	www.saamiskirace.com
11/15-4-2016	Laponia	60/30,50/25,80SK/40KL	www.laponiahiihto.fi

*) Datum Süerlänner Skiloap is nog niet definitief



VASA SPORT DE LANGLAUF SPECIALIST VAN NEDERLAND

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

Voorbereiden en voorpret begint in Nederland

Ook in Nederland ben je bezig met langlaufen. Wij bieden leuke tochten als de Vasahoppet en Kromme Rijn Loppet. En ook waxcursussen en trainingen op rolski's of cross-skates. Kijk op www.vasasport.nl wat er allemaal te doen is.

Specialist voor goed en betaalbaar langlaufmateriaal

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

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

VASA SPORT
SPORTIEVE REIZEN BEGINNEN HIER

Bredeweg 9a
3945 PD Cothen
☎ 0343 - 56 28 00

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