Lustrumcommissie
Aart Hortdijk
Bea Marsman
Do Witteman
Martien de Vries
Petra Moret
Ria Streefland
Wouter van Driel

Lustrumboekje
Bea Marsman
Do Witteman september 2019

Op zondag 29 september 2019 vieren we dat Langlaufvereniging Gouda 35 jaar bestaat.

Programma

16.00 uur:	ontvangst lustrumfeest en reünie
	koffie met gebak
16.30 uur:	welkom door Bea Marsman, voorzitter
	borrel, hapjes
18.00 uur:	buffet
19.30 uur:	avondprogramma
	lied, muziek, dansen
21.00 uur:	sluiting

35 jaar Langlaufvereniging Gouda

In dit lustrumboekje geven we een inkijkje in wat er de afgelopen 35 jaar bij Langlaufvereniging Gouda speelde. Joop Kat en Do Witteman vertellen vanuit hun perspectief als trainer over hun ervaringen bij onze vereniging. Trouwe en actieve leden Nel en Jan van Dam en Riekje en Martien de Vries krijgen het woord en Stephan Van Eijk vertelt als wedstrijdsporter over zijn ervaringen bij onze vereniging.

Wat opvalt, is dat de hoofdprocessen na 35 jaar nog steeds dezelfde zijn: baan leggen, cursussen geven, baan opruimen en tussendoor het jaar rond diverse activiteiten organiseren. Echter, er zijn ook grote verschillen met 35 jaar geleden. De voorzieningen zijn inmiddels fors verbeterd. De kunststofbaan biedt veel meer mogelijkheden dan in het begin wat betreft afdalingen en in omvang. En we hebben een mooie skihut die bij al onze activiteiten goed van pas komt.

Anno 2019 borduren we nog voort op het beleid van voorgaande voorzitters en besturen. We investeren veel in de baan mede met behulp van subsidies en het resultaat is dat we de grootste en beste baan van Nederland hebben. En we hebben een divers aanbod aan cursussen, clinics, specials, trainingen en dergelijke om zo veel mogelijk mensen te binden aan onze vereniging. Onze vernieuwde website is hierbij een goed hulpmiddel.

Voor het eerst sinds jaren is ons ledental gegroeid en ook hebben we het afgelopen seizoen zeer goed gedraaid met veel cursisten en heel veel clinics. Het aantal clinics is de laatste jaren continue gestegen.

Kortom: het gaat goed! Om dit zo te houden zijn nog steeds veel vrijwilligers in het bestuur en bij andere taken nodig.

Bea Marsman

Cor en Do op bezoek bij Joop Kat, trainer van het eerste uur

Joop Kat (96) staat al op ons te wachten als we op de racefiets aankomen. Zet ze maar in het hok, zegt hij en gaat ons voor naar zijn inpandige berging. Ik denk dat de fietsen er nog bij kunnen. Ja, we hebben nog fietsen, glundert hij, een racefiets (super retro met toeclips), een mountainbike, een 'gewone' fiets (met een spartaans leren zadel). Ik voel me nu goed. Ik denk dat ik binnenkort toch weer eens een stukje ga fietsen.

Boven worden we hartelijk begroet door Corrie (89) die gelijk koffie gaat zetten. Joop gaat in zijn stoel zitten en dan begint de spraakwaterval. We willen weten hoe Joop Gouda aan het langlaufen heeft weten te krijgen. Maar eerst hoe het komt dat hij zelf langlaufte:

'Corrie en ik gingen mee met een Nivon reis naar Oostenrijk. Daar kregen we langlaufles van twee dochtertjes van de huisbeheerder en ook van een peperdure skileraar. Ik had het al snel gezien: dat kan ik ook. Ik gaf immers al jaren schaatstraining. Begon de lessen altijd op muziek, in de sneeuw op de latten. Zo kreeg de groep, 45 personen, de eerste beginselen onder de knie.

Een van de dames was een vriendin van Corrie: Wiesje. En het leek Wiesje wel wat om een langlaufclub in Nederland op te starten. Haar man, Jaap Groeneweg was een collega van Bram Lasschuit, directeur van een school in Rotterdam. Bram was de juiste man om de zaak in gang te zetten. De eerste schreden werden gezet: ik kreeg een telefoontje of ik wilde adviseren. Bram legde contact met de wethouder van sportzaken in Gouda. Ik werd gevraagd om te helpen een juiste locatie te vinden voor de baan. Dat werd de ligweide bij het zwembad. De directeur van het zwembad ging akkoord met het aanleggen van de baan.

Bram wist de juiste mensen bij elkaar te krijgen om het bestuur te vormen. Ik wilde geen bestuursfunctie maar werd adviseur. Ik had verstand van langlaufen en was ook op de banen van Naarden en Zeist geweest. Ik wilde ook een rondje rond het toenmalige pierenbadje voor het 'op reis' gevoel. De gemeente ging aan de slag om heuveltjes op het terrein aan te leggen. Er kwamen houten keten voor de ski's en schoenen. Koffiedrinken kon in het zwembad. De Nederlandse Ski Vereniging was ook enthousiast en hielp bij het aanschaffen van de kunststofmatten en loipes.

Er was veel belangstelling voor het langlaufen. De vereniging had al snel 400 leden. Ik heb jaren langlauflessen gegeven bij de vereniging en in Oostenrijk en Zwitserland. Ik werd er op aangesproken dat ik geen diploma had. Nee. Maar ik was al jaren schaatstrainer, kreeg tips van Anton Huijskens die trainer was van de Nederlandse schaatsploeg. Dit, en mijn langlaufervaring (in de sneeuw en op de baan in Zeist) zorgde ervoor dat ik prima langlaufles kon geven.

Ik kreeg in Gouda assistentie van Hans Egeter met wie ik in Oostenrijk zelfs een langlaufmarathon/volkslauf heb gedaan. Hollanders die kunnen langlaufen? De Oostenrijkers vonden dat vreemd!

Ik heb een aantal jaren het bestuur bijgestaan als adviseur. Kwam op mijn ov-kaart met de trein vanuit Utrecht. Deed dit werk gratis maar de voorzitter stond erop dat ik 10 gulden per keer aannam. Ik gaf tips over de uitrusting en hoe de lessen georganiseerd moesten worden. Ik heb meer dan 20 jaar lesgegeven bij Gouda, stopte ermee toen ik de 80 jaar al ruimschoots gepasseerd was.'

Al met al was Joop een bezig mannetje. Hij is vanaf zijn 58ste jaar gepensioneerd dus had hij veel tijd om te sporten (fietsen, schaatsen, skeeleren, alpine skiën, langlaufen) en om les of advies te geven. Hij was dus veel weg. Zijn vrouw Corrie tolereerde dat en zocht dan haar eigen weg. Zij zijn 67 jaar getrouwd, hebben 2 dochters gekregen.

Joop vertelt dit allemaal met glinsterende ogen. Corrie vult aan (en zorgt ondertussen voor de koffie met een heerlijk koekje). 'Ja, ik heb genoten van alle mensen, contacten en ideeën. Ik vond het een aangenaam verpozen.'

Op het laatst volgt er nog een prachtig statement: ’Ik hield van sporten. Mensen die sporten schieten iemand niet zo gauw dood’.

Het gaat goed met de gezondheid van Joop. Hij is pasgeleden medisch gekeurd en heeft de dokters versteld laten staan door zijn goede fysieke gesteldheid. Ja, zegt hij, maar daar heb ik wel zelf veel voor gedaan. Bezig blijven en onder de mensen zijn.

Hij is mijn voorbeeld!

Jan en Nel van Dam over de eerste jaren

Onder het genot van een kopje thee in hun mooie appartement in Gouda hebben we de historie van onze vereniging besproken. Jan en Nel zijn waarschijnlijk in 1985 lid geworden van Langlaufvereniging Gouda, dus vlak na de start van de vereniging. En nog steeds zijn ze actief en betrokken bij onze vereniging.

Jan is binnen de vereniging zeer actief geweest en heeft de eerste jaren van de vereniging veel energie gestoken in het tot stand brengen van een mooi onderkomen. Toen ze bij de vereniging kwamen, was er nog geen eigen locatie. Jan: We zaten in het snoepwinkeltje en een grote kleedruimte van het oude zwembad. Maar dat kon niet zo blijven. Nel vult aan dat er het seizoen daarop een container is geplaatst waarin ze bivakkeerden.

Daarna is de eerste skihut gebouwd. Die kwam op het gras te staan na veel overleg met het zwembad. Marloes Sonneveld, Frits Sonneveld en Hans Egeter deden dit overleg.

Jan kwam toen, samen met een collega van zijn werk, bij een leverancier terecht die in volledig gereviseerde bouwketen

handelde. En voor de toestemming van de gemeente moest hij naar Joop Link (de man van Mieke Link) van Bouw- en woningtoezicht. De toestemming kwam in goed overleg tot stand.

Daarna kon de hut neergezet worden. Het was nog een forse klus om riolering en elektra te realiseren. En de hut moest natuurlijk geverfd en ingericht worden. Jan vertelt dat het verfwerk van deze hut voornamelijk door vrouwelijke vrijwilligers is gedaan.

Het korps "Vrijwillig Vervende Vrouwen".

De skihut waarin ook het skimateriaal lag, was in oktober 1988 net een week af, toen er brand ontstond. Er was toen nog net geen verzekering afgesloten. De brand ontstond doordat inbrekers de boel in de fik hadden gestoken. Alles was weg.

Gelukkig heeft toen een aantal sportzaken, waaronder Verzijl Sport, geholpen met skimateriaal, latten en schoenen. Verkleden kon bij Excelsior dat toen een onderkomen had op het parkeerterrein. Bij dezelfde leverancier is vervolgens een nieuwe bouwkeet gekocht. Het skimateriaal wordt sindsdien in aparte containers opgeslagen. De matten lagen de eerste jaren achter het zwembad, maar dat mocht op een gegeven ogenblik niet meer. Toen kwamen ze bij Hans Hooftman in een van zijn schuren voor opslag te liggen (in Boskoop).

In het begin waren er alleen zwarte matten. Die moesten eerst verzadigd worden in het water van het zwembad voordat ze gebruikt konden worden. Hans Egeter sprong zonder problemen het zwembad in, de matten achterna. Het baanleggen was toen dus wat avontuurlijker dan nu. Ook de voorzieningen waren toen minder. Nel maakte thuis pannen soep die warm naar het terrein werden gebracht. Bij het baanleggen waren vaak wel 50 mensen aanwezig om te helpen. Dus veel pannen soep! Volgens Jan en Nel was de saamhorigheid binnen de vereniging in die tijd erg groot. Veel gezelligheid en samen dingen ondernemen.

Jan had het in de eerste periode erg druk, hij deed veel. Hij maakte van tevoren de tekeningen van de baan en overlegde met de hoofdtrainers. Zo was er elk jaar voortschrijdend inzicht in het leggen van de baan. De baan was toen wat kleiner dan nu, maar had wel een mooi rondje om het zwembad, met een kleine afdaling richting sloot. Dat was dus opletten geblazen, want daar wilde je niet in terecht komen! Jan zorgde ervoor dat er skishoppers waren, verzorgde het openen en sluiten van de hut, het wegbrengen van de inkomsten, hij kluste als er iets kapot was. Ook regelde Jan de inkoop van skimateriaal.

Bij de eerste verenigingsreis kwamen Frits en Jan op het ontwerp voor een heuvel die lijkt op de hellingen in de Alpen. Vanuit die

gedachte is de hoge heuvel ontstaan. Dat was de eerste heuvel, die ligt er nu nog.

Jan: Het waren woelige tijden, maar ik had ze niet willen missen.

In 1985 ontstond de fietsgroep. Hans Egeter, Nel en Jan begonnen daarmee. Ria Streefland sloot al gauw aan en later ook Hans Hooftman, Koos Ligthart en andere leden. De fietstochten naar Den Helder staan nog helder op hun netvlies. Ze stonden toen in een kraal van tenten op de camping. Later kwam Joop Link met de auto met een barbecue zodat er gezellig gegeten kon worden. Adriaan en Miep Groot introduceerden het Nivon-huis en vanaf toen ging de jaarlijkse fietstocht naar diverse Nivon-huizen. Dat waren in de beginjaren grote groepen. Nel: Het was echt een invasie bij de Nivon-huizen.

Tot nu toe zijn Nel en Jan altijd actief geweest binnen de vereniging, de laatste jaren hebben ze nog bardiensten gedraaid. Nel: we kijken wel hoe het verder loopt. Jan vertelt dat zijn hart nog steeds bij de langlaufvereniging ligt. Het was altijd leuk. Hij doet nu niet veel meer. Maar waar het kan, zoals bij de fiets- en wandelweekenden, is hij erbij. Nel is nog lekker actief, ze is bij de start van dit seizoen weer met het hardlopen en nordic walking begonnen.

Riekje en Martien de Vries over 16-jaar voorzitterschap

Op een zonnige ochtend, onder het genot van een kopje koffie hebben we in de tuin bij Martien en Riekje de Vries het wel en wee van de vereniging doorgenomen in de periode van 2000-2016. Riekje was van 2000-2008 voorzitter en Martien van 2008-2016.

Ze zijn zo rond 1989 lid geworden van LLV Gouda. Ze gingen al jaren naar de wintersport om te skiën, lazen toen in de krant dat je in Gouda ook kon langlaufen en wel met het hele gezin. Zo zijn ze op zondagochtend op de baan begonnen. Eerst met het hele gezin, de kinderen kregen les van Fred de Jong. Later gingen ze samen op zondagochtend.

Martien vertelt dat hij beter wilde leren langlaufen omdat hij in Inzell aan een internationale triatlon meedeed, waarbij hij moest hardlopen, langlaufen en schaatsen.

In 2000 kwam Aad Morren, die toen voorzitter was, bij Riekje terecht met de vraag of ze voorzitter wilde worden. In die periode was Riekje net bezig te stoppen met werken. Dus ze had wat ruimte in haar agenda en heeft toen ja gezegd. Zo werd ze voorzitter. Daarna is ze ook langlauftrainer geworden. In 2004 bij het 20-jarig

bestaan, is naast het hardlopen ook de nordic walkinggroep ontstaan. Ria Streefland, Yvonne Bontekoning en Riekje hebben toen bij de NSkiV een cursus gedaan, als specialisatie op de trainerscursus langlaufen.

Een belangrijk punt voor Riekje tijdens haar voorzitterschap was onze aansluiting bij de NSkiV. In die tijd ontwikkelde de NSkiV een nieuwe structuur waarbij de noordse sporten een meer volwaardige positie zouden krijgen. Toen ontstond het clublidmaatschap. Daarvoor waren alle trainers al hoofdlid van de NSkiV. Dat was verplicht bij het volgen van de opleiding. De aansluiting bij de NSkiV gaf veel discussie. Het lokkertje was het sportstimuleringsfonds van de NSkiV met een subsidiepot en er is mee ingestemd. Riekje zat in de sportraad die de subsidieaanvragen beoordeelde. Riekje heeft ook geholpen met de NK-wedstrijden in Ramsau. Met deze activiteiten kwamen we als LLV meer in contact met NSkiV, Vasa Sport en andere langlaufverenigingen. In die tijd kwamen ook de families Leijn en De Wit in beeld én Jannick Molenaar en begon de jeugd vanuit Gouda mee te doen. Inmiddels had Riekje er wel een dagtaak aan, mede omdat ze de cursusadministratie erbij deed. Die taak werd jarenlang vervuld door Adriaan Groot. Die deed dat nog handmatig terwijl er heel veel cursussen werden gegeven. Edwin Valentijn (bestuurslid technische zaken) en Martin Leijn (bestuurslid

sportzaken) hebben toen een nieuw systeem gemaakt en aan Riekje een goed werkend computerprogramma overgedragen.

In de periode van Riekje schommelde het ledental van 350-400.

Zo rond 2006-2007 ontstond de behoefte aan een nieuwe skihut omdat de toenmalige skihut op zijn eind raakte. Hij moest jaarlijks opgekrikt worden. We zakten door de vloer en regelmatig waren er inbraken. De wethouder, Wim Hommels, was er geen voorstander van, omdat inmiddels de discussie over een nieuw zwembad speelde.

Martien stopte rond 2008 met werken en was steeds meer vrijwilliger in technische zaken geworden. Martien vond dat leuk werk en pakte dat graag samen met anderen op. Hij werd in 2008 als logische stap tot voorzitter benoemd.

Hét item werd toen het nieuwe zwembad met een voorziening voor onze kunststofbaan. Er werden plannen gemaakt voor een nieuwe inrichting. Iedereen bemoeide zich ermee. De politiek (Marco Kastelein was wethouder sport), VGSO (Vereniging van Goudse Sport Organisaties, Rob Schouten) en anderen. Wat goed hielp was dat ons lid Marion Suijker toen ook wethouder was. Ze benadrukte dat wij een grote vereniging waren en dat daar echt rekening mee gehouden moest worden. Martien heeft veel “ingesproken” op gemeenteraadsvergaderingen. Hij vond het leuk om de belangen van de vereniging gerealiseerd te krijgen. Er moest een tijdelijke huisvesting voor ons komen en we hadden heuvels nodig. De tijdelijke huisvesting kwam bij het terrein van de natuurspeeltuin. Dit paste in de plannen van de gemeente voor de natuurspeelplaats. Door de heuvels is het een leukere natuurspeeltuin geworden. Dat geldt ook voor de huidige ligweide. Mensen zoeken vaak tegen de hellingen een plekje.

Voor de nieuwe skihut heeft Stephan van Eijk een mooi ontwerp gemaakt met steun van Norbert Sedee en iemand van de BAM. Ze hebben een verkenning gedaan bij andere clubgebouwen. Zo is onder andere de keuze voor de schuine bar met zicht op de ingang van de skihut en met zicht op de baan ontstaan. Vanaf de 90-er jaren werd er al geld gereserveerd voor de nieuwe skihut en het is gelukt om deze binnen het budget neer te zetten. De Rabobank sponsorde door de vloer te betalen. Maarten van der Hoeven en Joop Kuijpers hebben de keuken gerealiseerd; Chris Zwarts zorgde voor de aankleding van de bar met foto's van de sneeuw. En er was een inrichtingsgroep. Miep Groot, als goede naaister verzorgde de gordijnen, waarvan de stof gezamenlijk op een markt in Rotterdam is gekocht. En zo waren er nog veel meer mensen betrokken bij de inrichting! Elke stap in het proces is gevierd. Wat past binnen de vereniging om niet alleen sportief bezig te zijn maar ook samen dingen doen. Samen beleven. De ondergrond van de ligweide is helaas niet volgens de oorspronkelijke plannen gerealiseerd waar we de gevolgen van ondervinden: natte ondergrond en verzakkingen.

De skihut was gedurende ca 4 jaar de hoofdtaak voor de voorzitter. Martien wilde daarnaast ook op sportief gebied resultaten boeken. De samenwerking met RW kwam op gang. Voor de jeugd ‘s zomers trainen bij RW en ’s winters bij LLV Gouda. Zo hebben we een impuls aan de jeugd kunnen geven. Sportief liep het goed met een aantal enthousiaste jeugdleden. Met geld van het sportstimuleringsfonds hebben we de skatebaan kunnen vernieuwen. In die periode is ook het biatlon geïntroduceerd. Martin Leijn was hier toen al actief in.

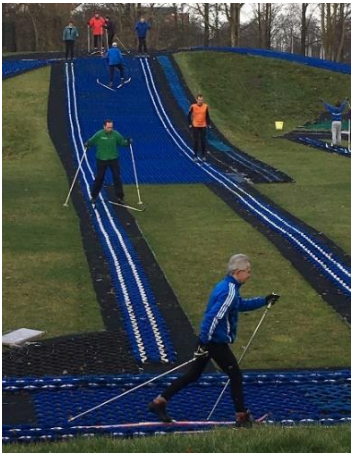
Martien heeft het project sportimpuls van NOC*NSF/ZonMW, opgezet. Het was de bedoeling om samen met andere verenigingen meer mensen voor wintersport te interesseren. Marie-José Steenwinkel deed de uitvoering van dit project. De samenwerking met NVSV (slechtzienden) ontstond toen. En we konden in materiaal investeren. Helaas heeft het niet direct tot meer leden geleid.

De reizen waren ook een hoogtepunt. Martien: “Dat deden we meer als hobby dan als bestuurslid. Niet alleen de verenigingsreizen, maar ook de Vasaloppet en de trektochten. Het mountainbiken is ca 12 jaar geleden door Maurice Kruk opgezet en 7 jaar geleden heeft de groep meegedaan aan de Transalp. Dat was ook een bijzondere

ervaring. En nog steeds zijn er de jaarlijkse fiets- en wandelweekenden naar de Nivon-huizen”.

Wat is de conclusie na 16 jaar voorzitterschap? Zowel Martien als Riekje ervaren het als een stimulans om samen met andere mensen actief en sportief bezig te zijn.

“Het is te hopen dat er zich voldoende vrijwilligers blijven aanmelden, met name voor de bestuursfuncties, om de vereniging vitaal te houden. Wij willen ons blijven inzetten.”



Stephan van Eijk over langlaufen, wedstrijdsport en onze vereniging

“Wencke en ik zijn in 2007 lid geworden van Langlaufvereniging Gouda. In onze beginjaren waren wij onder de volwassen leden de jonge broekies en eigenlijk wordt er nog steeds wel een beetje zo tegen ons aangekeken heb ik af en toe het gevoel. Ik zelf voel dat niet zo, alhoewel wij qua leeftijd het gemiddelde van de actieve ledengroep wel doen dalen. Ik ben nu 42 jaar.”

Stephan en Wencke wilden gaan wintersporten, een langlaufvakantie en ze kwamen tot de ontdekking dat er een langlaufvereniging niet ver van hun toenmalige woonplaats was waar ze alvast konden oefenen. Dat winterseizoen hebben ze 3 cursussen gevolgd en in het daarop volgende zomerseizoen zijn ze gestart met rolskiën en ze zijn vanaf die tijd actief lid van onze vereniging. Van die langlaufvakantie is het overigens niet gekomen omdat Wencke die winterweken met 2 ontstoken achillespezen zat.

Stephan: “Ik vind langlaufen erg leuk, het past goed bij me, het is technisch, conditioneel en een fijne ontspannende wijze van actief bezig zijn.” Hij vindt het leuk om op sportief gebied zijn grenzen en uitdagingen te ontdekken en hiervan te genieten, de wedstrijden zijn hiervan in zijn optiek een onderdeel. Stephan doet aan wedstrijden mee in diverse disciplines: langlaufen, hardlopen en triathlon. “In de wedstrijden kijk ik met name naar mijn eigen prestaties, maar als de top van het veld in het zicht komt dan merk ik de laatste tijd dat de wil om beter te zijn dan de anderen steeds groter wordt, wat niet altijd ten goed komt aan het plezier wat ik er aan wil beleven.”

Zoals vele leden al weten, heeft hij de laatste jaren voor het zomerseizoen (en ook een klein beetje nog het winterseizoen) een nieuwe uitdaging/liefde gevonden, de triathlon sport. En hij heeft hiervoor een fijne vereniging gevonden waar hij zich thuis voelt. Stephan is min of meer gestimuleerd door in eerste instantie Carin Aalbers en Yvonne Bontekoning en in tweede instantie door zijn langlaufmaatje Aart van de Breevaart om aan triathlon te gaan doen. Sinds hij dat doet heeft hij het gevoel dat hij naast het langlaufen een sport heeft gevonden die prima bij hem past en nog veel uitdagingen biedt. Deze uitdaging stimuleert hem uitermate. Met name bij het zwemmen en bij het fietsen is nog veel bij te schaven. In het lopen is hij al goed geoefend. “En het allerleukste is dat dit zeer goed te combineren is met mijn andere sportieve liefde; het LANGLAUFEN.”

Komende winter gaan ze na vele jaren Noords Festival naar Winter World Masters Games in Innsbruck (Seefeld) voor een leuke, andere wintersport-beleving. Naast het Noords Festival deed Stephan de afgelopen jaren ook aan het Nederlands kampioenschap bij de Rennsteiglauf in Oberhof mee.

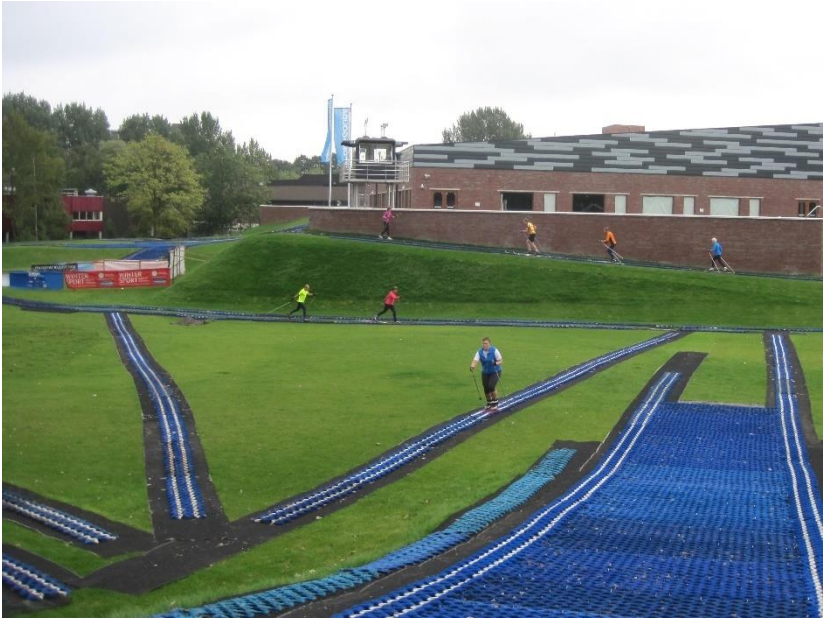
Op de vraag of de vereniging hem nog voldoende uitdaging kan bieden, reageert hij positief. De baan biedt voldoende perspectieven en met de ledengroep waar hij mee sport kan hij het goed vinden. Wel zou hij het fijn vinden als er nog meer leden van zijn niveau bij deze groep zouden komen.

In de afgelopen jaren zijn ze steeds meer betrokken geraakt bij de vereniging. Wencke is langlauftrainer en nordic sportstrainer geworden en in 2013-2014 heeft Stephan de tekeningen voor de nieuwe skihut gemaakt. Hij is werkvoorbereider bij een bouwbedrijf, het uittekenen van gebouwen is één van zijn dagelijkse taken. En zijn ervaringen uit zijn werk kon hij goed toepassen op het ontwerp van de skihut. De totstandkoming van de skihut ging destijds met een vrij grote groep mensen. Veel leden werden geraadpleegd voor advies wensen en tips, ik was daar één van de velen.
‘Ik heb dit met liefde gedaan voor mijn cluppie, wat ik dan wel weer lastig vind/vond is om alle wensen/invalshoeken te verwerken in het ontwerp, maar volgens mij heeft alles bij elkaar, een uitstekend resultaat opgeleverd.”

Hij vindt de weg welke momenteel is ingeslagen met bijvoorbeeld de wintertriathlon erg leuk. Hij hoopt dat we komend seizoen weer een aantal triatleten kunnen bewegen om zich in het winterseizoen te wagen aan het langlaufen (maar de meeste triatleten zijn blij dat het sporten dan op een laag pitje kan doordraaien en ze meer tijd krijgen voor andere dingen, waaronder het gezin thuis).

Stephan: “Ik hoop dat de groep met technisch en conditioneel sterke sporters nog wat mag groeien en we met z’n allen kunnen toewerken naar één, twee of misschien wel drie langlaufmarathons in een winterseizoen.” Als dat gebeurt zal Stephan zich graag aansluiten bij die uitdaging.

“Ik kijk uit naar het nieuwe langlaufseizoen, het begint al te kriebelen!”



De ontwikkelingen in het langlaufen bij de vereniging
door Do Witteman

De herinnering aan mijn eerste langlauflessen is dat het vooral koud was! We stonden als groepje op een heuveltje en moesten een voor een naar beneden glijden. Daar ging best veel tijd overheen. Dan volgde er veel uitleg van de trainer. Resultaat: ik had het koud. Het was in de tijd dat winters nog winters waren. Temperaturen waren vaak rond het vriespunt. Wat mij ook bij is gebleven is de oefensituatie overstappen naar een andere loipe. Die was toen naast de hoge heuvel (lees snelheid). Ik kreeg de links-rechts-links-pas nooit lekker onder de knie! Wel vond ik het langlaufen erg leuk. En lesgeven leek mij ook leuk. Zodoende meldde ik me aan om langlauftrainer te worden. Cor deed ook mee.

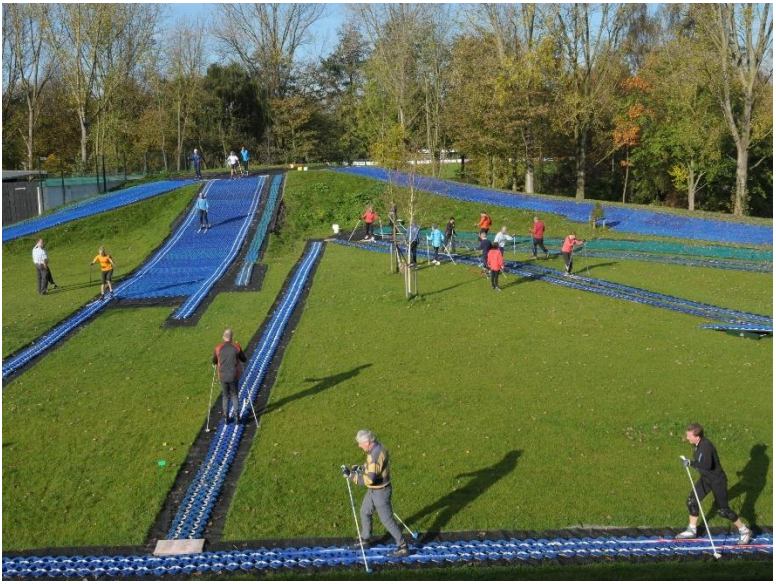
We kregen bij Hans Egeter (toen hoofdtrainer) de fijne kneepjes van het langlaufen aangeleerd. Later volgde de trainerscursus waarin ook het lesgeven zelf aan bod kwam. We vonden het als trainers een uitdaging om de oefenstof aan te laten sluiten op de praktijk in de sneeuw. En om vooral ook de leden gelegenheid te bieden de technieken op de baan te blijven oefenen.

Zo zijn de trainingsgroepen ontstaan. Er was al een conditiegroep op de woensdagavond. Joop Kat had toen een groep 'masters' op de zaterdag die trouw kwamen tot Joop er mee stopte. Er kwamen trainingslessen bij voor leden die niet meer in het vaste stramien van 5 lessen wilden zitten. Dit werden de B- en C-training op zondag. Op de trainingen op zondag zag je de harde kern leden, die samen gezellige groepen vormden. Een herschikking in de groepen leidde tot een nieuwe naam van de trainingen: de masters en de techniektraining.

Dankzij de regelmatige bijscholingen kunnen we de puntjes beter op de i zetten. We werken hard aan de juiste houding bij de

diagonaalpas en de juiste beenafzet. De dubbelstoktechniek verandert regelmatig. Gelukkig kan je de techniek gebruiken die voor jou het beste werkt. We besteden veel aandacht aan het heuvelop lopen, dat doe je tenslotte bijna de helft van de tijd! Er zijn nu clinics, lessen van twee uur, en we hebben de specials in het leven geroepen: een specifiek onderdeel helemaal uitlichten met videoanalyse. De laatste jaren hebben meer leden getraind voor een langlaufmarathon. Ook op rolski's waarbij je veel langer achter elkaar de langlaufbeweging kunt maken. En dat heb je nodig tijdens een marathon die wel 4 tot 12 uur kan duren!

Wij hebben een fijn en deskundig trainerscorps. Met elkaar verzorgen we met plezier lessen voor leden en niet leden. En omdat iedere trainer anders is, is het voor cursisten goed om van verschillende trainers les te krijgen. Zo zorgen we er met zijn allen voor dat onze leden goed voorbereid op langlaufvakantie gaan en met een smile en gerust gevoel de heuvels afglijden. Daar doen we het voor!



Niederlausitz
SSL Weißenberg