

Hartstocht

Toen Marie-José Steenwinkel (57) uit Gouda in 2005 haar eerste langlauftocht door een ongerept Noors maakte, was ze verkocht. Nu geeft ze les en brengt ze haar enthousiasme over op anderen.



▲ Marie-José Steenwinkel geeft langlaufles op de borstelbaan in Gouda. „Als het allemaal wat soepeler gaat, krijg je er vanzelf meer lol in.” FOTOPETERFRANKEN

‘Niks suf, langlaufen is juist pittig’

Bert van den Hoogen
Gouda

Het is een stevige klim van al gauw 15 procent op de baan van Langlaufvereniging Gouda, maar Marie-José Steenwinkel heeft zo'n goede techniek dat ze met een paar slagen de top weet te bereiken. Voor de foto doet ze het moeiteloos nog een paar keer. De knalblauwe kunststof borstelbaan achter het Groenhovenzwembad is natuurlijk niet te vergelijken met de hagelwitte hellingen tussen de naaldbossen van Scandinavië, maar de beleving is er bij Marie-José niet minder om. „In de echte sneeuw is een helling van 15 procent echt een uitdaging om in de loipe omhoog te komen, maar dan blijf ik het ook net zo lang proberen tot ik die in één keer haal.”

„Langlaufen is echt een pittige sport. In Nederland had het altijd het imago van een suffe sport voor 60-plussers die niet meer van de skipiste durven, maar in Scandinavië is het volkssport nummer 1. Het heeft bij mij ook even geduurd voordat ik de overstap maakte. We gin-

gen altijd met mijn ouders op wintersport. Ik was een jaar of zestien en stond altijd op de skipiste. Omdat mijn broer graag lange tochten ging langlaufen, hield ik hem bij twee tochten gezelschap. Daardoor kende ik het wel, maar vond ik het skiën vooralsnog leuker.”

Haardspeldbochten

„In 2004 maakten we de fout om naar Oostenrijk te gaan in de periode dat ze daar vakantie hadden. Het was daardoor een ontzettende drukte op de skipiste met allemaal kinderen die overal doorheen skieden. Als reactie riep ik toen: ‘Volgend jaar gaan we langlaufen in Noorwegen’. We volgden hier in Gouda een paar cursussen en boekten een reis ‘langlaufen voor gevorderden’, omdat we dachten dat we dat wel aankonden. Dat viel behoorlijk tegen, maar we genoten er wel van. Het ging door verse sneeuw, dwars door de bossen, met flink hoogteverschillen en haardspeldbochten. Het was heel avontuurlijk. Tijdens al onze tochten kwamen we hooguit vijf mensen op een dag tegen. Dit was wat we zochten: de perfecte reactie op die drukke skipiste.”

„Doordat ik al wat langlaufervaring had opgedaan, had ik de techniek al snel opgepakt. Maar langlaufen blijkt toch veel meer een technisch spelletje dan skiën. Ik ben dan zo dat ik daar meer van wil weten. Het lijkt eenvoudig als je een langlaufer met de klassieke techniek rechtuit door de loipes (de skisporen in de sneeuw) ziet gaan, maar je bent continu bezig met gewichtsverdeling, lichaams houding, stand van je gewrichten en de perfecte afzet. Bij die afzet moet je zo kort mogelijk de sneeuw raken en daarbij toch kracht kunnen zetten. En dan zijn er nog de bochten. Vergelijk het maar met schaatsen: als beginnening kun je een beetje over het ijs krabbelen, maar je moet de techniek beheersen en het juiste gevoel hebben om in de bochten pootje over te kunnen.”

„Bij de lessen en trainingen kon ik behoorlijk fanatiek worden. Als we een nieuwe techniek leerden, ging ik die na de les net zo lang trainen tot ik hem echt beheerste. Al moest ik twintig keer die helling op.”

„Later ging ik ook trainen om conditioneel de lange toertochten te kunnen maken. Ik heb in Zweden de Vasaloppet

van 90 kilometer gedaan, en in Noorwegen de Birkebeiner van 54 kilometer, door het grotere hoogteverschil minstens zo zwaar. Beiden kun je vergelijken met de Elfstedentocht schaatsen, ook qua beleving in de landen zelf. Het zijn de tochten die iedere fanatieke langlaufer op zijn bucketlist heeft staan.”

Zwoegen

„Ik vind het lesgeven erg leuk en hoop anderen enthousiast te maken voor langlaufen. Ik gaf vroeger al trainingen waterpolo bij DONK, dus die interesse om les te geven was er ook toen al. Ik heb nog wel een opleiding van een jaar gevolgd om langlaufles te kunnen geven. De langlaufvereniging is belangrijk om de sport in Nederland te kunnen beoefenen en naar een hoger niveau te brengen. Met de trainers oefenen we elke week. We bespreken trainingsmethoden en volgen ook bijscholing. Door de lessen zie ik dat cursisten er meer plezier in krijgen. Als je blijft zwoegen met afzetten en je ski's alle kanten op schieten, ben je na een rondje helemaal kapot. Als het allemaal wat soepeler gaat, krijg je er vanzelf meer lol in en wil je graag nog een rondje.”