

# DE VASALOPPET: EEN SUPER-UITDAGING VOOR DE DUURSPORTER



Peter Nederlof (links) en Arend van de Stadt strijdvaardig voor de Vasaloppet

*Nog niet bij iedereen bekend maar het langlaufen zit in de lift. Steeds meer duursporters ontdekken het langlaufen. Vooral het zoeken naar nieuwe doelen levert nieuwe enthousiaste beoefenaren van deze sport op. En de ultieme uitdaging daarbij is de Vasaloppet in Zweden. Zestien mensen uit diverse uithoeken van Nederland zijn hard in training om dit doel te bereiken. Arend van de Stadt en Peter Nederlof vertellen over hun beweegredenen, hun aanpak en het groepsproces.*

21

MARATHON MAGAZINE 2013-2014

De meesten van de zestien deelnemers van de groep die begin maart aan de start staat in het Zweedse Sälen heeft nog nooit op de latten gestaan. Arend van de Stadt, zelf marathonloper: "We hebben schaatsers, wielrenners, hardlopers, hockeyspelers en twee langlaufers in onze groep. Goede amateurs die allemaal een goede conditie hebben. Het leuke is dat we met elkaar steeds nieuwe uitdagingen zoeken. In 2010 beklommen we een berg in Marokko, in 2011 schaatsten we de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee. En toen kwam het idee van de Vasaloppet, de langlaufklassieker in Zweden. We dachten ons op te geven, maar dat ging zo maar niet. Er zijn meer dan 15.000 die ons voor waren. Dat bracht ons bij Vasa Sport, de langlaufsPECIALIST in Cothen. Ze regelden de inschrijving. Bij hen huurden we het materiaal en volgden we de instructiebijeenkomsten. Daar hebben we heel veel techniek geleerd. De meesten moesten vanaf het begin beginnen zonder langlauf- of rolski-ervaring. Dat geeft verbondenheid en het gevoel dat je met elkaar ergens naartoe werkt."

## DOORZETTING EN COMPETITIE

En zo ontstond al gauw de goede teamgeest in voorbereiding op de grote evenement. Peter Nederlof vult aan: "Arend heeft de mensen bij elkaar gebracht, maar je ziet dat mensen al snel dingen delen met elkaar. Je hoort van elkaar de tussenresultaten: hoe hard het ging, welke afstand ze deden en hoe hard de wind was. Het is samenwerken naar het einddoel, maar ook met een competitief element. Arend kan niet tegen zijn verlies, dus die

zal er hard aan moeten trekken. Er zijn er ook bij die blij zijn als ze de 90 km halen. Het bijzondere is eigenlijk dat langlaufen nou net de sport is waarin we het minst gemeenschappelijk zijn. En dat maakt dat we dus allemaal moeten leren en ervaren hoe dat is in de loipes en op die rolletjes. Het is best een moeilijke sport. Je leert elkaar ook beter kennen op die zoektocht. De duursport is wat ons bindt."

Wat vooral anders is met deze sport is dat je hier echt je hele lijf voor gebruikt. Dat was duidelijk wennen voor sommigen, zo was de groep ook aanvankelijk groter, een paar vielen af. De overblijvers zijn nu gestaag bezig zich voor te bereiden. En dat gebeurt op verschillende trainingsplaatsen in het land: Vorden, Loenen, Wassenaar, Cothen, Doorn en rond het Naardermeer. Na de vijf centrale trainingsbijeenkomsten van de hele groep in Cothen en Doorn onder leiding van Marco Puik en Kees der Weduwe van Vasa Sport is iedereen nu met elkaar hard aan het werk om voldoende kilometers in de benen te krijgen en de techniek te verbeteren.

## GOEDE VOORBEREIDING

Tot nu toe verloopt de voorbereiding goed. Het is goed om te zien dat niet-langlaufers deze sport zo goed oppakken. Slechts één lid van de groep, Egbert Horst, heeft de Vasaloppet al een keer gedaan. De rest is blanco als het gaat om zo'n lange tocht op de latten. Arend: "Je merkt dat we nu gaandeweg een sterke groep hebben die zich klaarmaakt voor de uitdaging. Ieder op zijn eigen manier en met zijn eigen sportachtergrond en >

> basisconditie. Het is best een eind 90 km, dus er moet ook heel wat gebeuren. In het begin was er vooral het probleem van de coördinatie van benen en armen. Waar we straks in de sneeuw vooral op moeten letten is de kleding. Eerder in de sneeuw merkte ik al hoe snel je warmte ontwikkelt. Daar moeten we dus nog kritisch naar kijken. Voeding is ook zo iets waar we ons goed in moeten verdiepen. Maar met het advies van Marco Puik komen we wel op het goede spoor. Ook met de aanschaf van het materiaal is het gelukt. Bijna iedereen heeft nu Salomon schoenen, Active Pilot, Bull rolski's en Leki stokken. Met deze materialen zijn we nu een tot twee keer per week aan het oefenen. De komende maanden komt het erop aan. Duidelijk is inmiddels dat de groep sterker wordt, niet dat vrijblijvende, maar er echt voor gaan. En ieder doet dat op zijn manier. Het grappige is dat we geen vriendengroep waren, maar dat we van diverse kanten mensen erbij kregen voor deze uitdaging. Allemaal zeer gemotiveerd. We hebben ondanks wat leiding toch een decentrale organisatie en dat loopt prima. Als vuistregel voor de voorbereiding moet je toch de helft tot driekwart van de uiteindelijke wedstrijd een keer gedaan hebben. Wij zijn nu hard bezig met rondjes Naardermeer om de afstand op te voeren. Ook leuk om elkaar af en toe een beetje op te juttten." Dat registreren van de vorderingen hoort er ook bij. Peter: "Zelf heb ik een App op mijn telefoon om de snelheid en de afstanden te zien van de wekelijkse trainingen. Vanaf

oktober gaan we tweemaal 50 km doen. En als de sneeuw komt, is er wel altijd ergens wat te doen. We gaan ons ook steeds meer richten op de details van het evenement zelf. Hoe pak je het aan met krachtenverdeling? Wat neem je mee aan voeding. Het moet gewoon allemaal kloppen. We zijn allemaal tussen de 50 en 60, maar we voelen ons 39. Maar er zijn natuurlijk fysieke beperkingen. Toch hebben we maar één doel: de streep halen!" Arend vult aan: "Je moet goed luisteren naar je lichaam. Zelf heb ik de ervaring van hardlopen en schaatsen, maar dit is nieuw. Je moet dit weer heel anders inschatten. Maar dat is ook de flow van deze nieuwe sport. Het zal best zwaar zijn, maar we hebben ook heel veel lol samen. Ik weet zeker dat sommigen door zullen gaan met deze sport na het evenement."

De komende wintermaanden zal de groep zeker op diverse plaatsen in de sneeuw aan het trainen zijn. Een onderdeel is al zeker: de deelname aan de König Ludwiglauf op 1 februari in Oberammergau/Ettal. Een mooie opwarmer van 50 km voor de tocht in Zweden tussen Sälen en Mora.

Op zondagmorgen 2 maart 2014 staat de groep aan de start. Als om 7 uur het startschot klinkt, begint ieder zijn eigen strijd tegen de Zweedse hellingen, glijdend in de loipes, zoekend naar balans en het juiste ritme. Een ding is zeker: in de avond komt ieder met zijn eigen verhaal over zijn persoonlijke strijd. Maar de uitdaging is gehaald. *Tekst en foto's: Fred Geers <*



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

**Welkom in de winter van het noorden**  
bestemmingen - uitrusting - tips