



ONZE VROUW RUILT HAAR
COMFORTABELE LOOPSCHOENEN IN VOOR
DUNNE LATTEN

LANGLAUFEN ZONDER SNEEUW

Hoe vaak kunnen we in België langlaufen? Vier weekends per winter? Misschien iets vaker, als de sneeuwgoden ons goedgezind zijn. In Nederland staan ze het hele jaar door op langlauflatten. Onze vrouw trok naar langlaufvereniging Bedaf in Uden en stelde vast dat 'lang lopen' iets totaal anders is dan 'langlaufen'.

TEKST: LAURANNE STAQUET
FOTO'S: JAMES ARTHUR GEKIERE (BELGA)



Om meteen in de Nederlandse sfeer te komen: vandaag staat er een 'lekker potje' langlaufen op de planning. Niet in de sneeuw, wel op een kunststofbaan in Uden, tussen Eindhoven en Nijmegen. Ik krijg een initiatie van Matti Baggerman, Nederlands kampioene langlaufen bij de zestigplussers. Zelf is ze de eerste om die titel te relativeren: "In Nederland zijn er geen echte toppers. We worden nooit zo goed als de Zweden, Noren, Italianen of Fransen. En zoveel zestigplussers zijn er nu ook weer niet. Het was hartstikke leuk om dit jaar voor het eerst Nederlands kampioen te worden in mijn leeftijdscategorie. Maar als ik me vergelijk met de kampioenen van andere landen, dan stelt mijn niveau weinig voor. Dat is niet erg, want ik langlauf voor het plezier." Matti leert me vandaag de kneepjes van het langlaufvak. En dat is best een technisch vak, waarschuwt ze: "Eigenlijk is het bijna onmogelijk om na een uurtje de basis onder de knie te hebben." Bwa, hoe moeilijk kan het zijn? Lopen kan ik al, dan zal lopen op latten wel best meevallen. Wat zeker meevalt, is het weer. Slecht langlaufweer bestaat niet volgens Matti: "We trainen het hele jaar door. Ik maakte het nog maar een keer mee dat we de training op de langlaufbaan moesten afgelasten, omdat het onophoudelijk stortregende. Dat was uitzonderlijk, want er zijn bijna geen weersomstandigheden waarin je niet kan trainen. Ik vind het net

fijn dat langlaufen een buitensport is. Daarbij hoort gewoon af en toe een regenbuitje."

SKIWANDELEN

Na een korte opwarming klikken we een schoen in de langlaufplat. Dat doen we alleen aan onze tenen, onze hielen blijven vrij om te bewegen. De eerste oefening is stappen. Op een lat proberen we ons al glijdend voort te bewegen, alsof je met een been op een skateboard staat. Het ziet er allemaal poepsimpel uit tijdens de demonstratie van Matti, maar als ik aan de beurt ben, blijkt die glijbeweging aartsmoeilijk. Ik blijf voortdurend 'hangen', mijn lichaam wil sneller vooruit dan mijn voet en mijn evenwichtszin laat me in de steek. Gelukkig heeft Matti veel geduld en nog meer technische tips:

SYNCHROON MET MIJN ENTHOUSIASME SCHIET MIJN HARTSLAG DE HOOGTE IN. HET CLICHÉ DAT LANGLAUFEN EEN SPORT VOOR OUDE KNARREN IS, MAG DE VUILNISBAK IN

"Recht voor je kijken, door je knieën buigen, je lichaam iets naar voren brengen en op de coördinatie met je armen letten." Ik heb het nu al door: dit is iets helemaal anders dan lopen. Enkele lengtes op en neer stappen later is er een minieme verbetering merkbaar en mag ik de tweede lat 'aantrekken'. Ik vergeet de ►





“MARATHONLOPERS EN TRIATLETEN BESCHOUWEN LANGLAUFEN IN DE WINTER VAAK ALS EEN AFWISSELING VOOR HUN NORMALE LOOPTRAININGEN”

aangeleerde techniek onmiddellijk en ga er als een speer vandoor. Snel schuifel ik naar de overkant. Mijn vreselijke uitvoering ontsnapt niet aan Matti's getrainde oog: "Wat jij nu doet, is lopen op ski's. Dat heeft niets met klassiek langlaufen te maken. Je hielen komen nauwelijks omhoog, terwijl je net kleine sprongen moet maken en die glijbeweging erin moet krijgen. Jouw aanpak is niet verboden, maar je bent sowieso na 100 meter buiten adem. Da's niet zo handig als je

langere langlauftochten wil afleggen." Oeps, daar sta ik weer met mijn twee voeten op de grond. De techniek die bij klassiek langlaufen komt kijken, is niet te onderschatten. Zelfs Matti had het er in het begin moeilijk mee: "Ik begon met backcountrytochten in de Noorse sneeuw. Dat doe je op brede langlaufski's met een stalen kant waarmee je zelf je spoor trekt. Door die backcountrytochten leerde ik een compleet verkeerde techniek aan. Toen ik in Nederland overschakelde op klassiek langlaufen, duurde het een hele poos voor die er helemaal uit was. Je kan dus beter van 0 beginnen en stap voor stap de juiste techniek aanleren."

Daarbij ga je maar beter niet over een nacht ijs. Matti: "Om de techniek volledig te beheersen, moet je heel wat uren in de sneeuw doorbrengen. Het gaat telkens wat vlotter en de aanhouder wint, en dan is het heerlijk om zonder al te veel inspanning door het landschap te glijden." Naast een technische sport is langlaufen ook een nichesport: "Er zijn grofweg 750 Nederlanders die een beetje fanatiek langlaufen. In ons 'wereldje' kennen we dus ongeveer iedereen. En dat is heel leuk. Want ook al is langlaufen een individuele sport, het is zoveel gezelliger als je het samen doet. En achteraf met z'n allen een kopje koffie of thee drinkt."

HARDLOPEN

Wonder boven wonder begin ik te begrijpen wat Matti met de sprongetjes bedoelt. Ik durf eindelijk mijn hiel op te heffen en ook mijn latten komen een beetje van de grond. Mijn armen volgen netjes de bewegingen van mijn benen en het lukt me zelfs om 'af te zetten' en wat snelheid te maken. Met de stokken erbij is het nog leuker, want plots is ook mijn gebrek aan stabiliteit opgelost. Synchron met mijn enthousiasme schiet mijn hartslag de hoogte in. Het cliché dat langlaufen een sport voor oude knarren is, mag de vuilnisbak in. Matti glimlacht: "Langlaufen is een heel conditionele sport. Bovendien doen we naast langlaufen ook krachttrainingen en looptrainingen. En die looptrainingen



‘DE MOOISTE LANGLAUFBAAN VAN NEDERLAND’

Onze noorderburen hebben maar drie langlaufverenigingen met een kunststofbaan. Matti: “De onze is zonder twijfel de mooiste, omdat je hier een parcours kan lopen. Je hoeft niet te stoppen of opnieuw te beginnen. In Gouda is er ook een kunststofloipe, maar die breken ze elk voorjaar af. De derde ligt in het noorden van Nederland, maar dat zijn maar kleine stukjes, geen volledig parcours. Wil je dus op de mooiste kunststofloipe van Nederland trainen, dan is het hier te doen!” Op de trainingen is trouwens iedereen welkom. “Wie wil, mag altijd een proefles komen volgen of een paar keer met een tienbeurtenkaart komen meetrainen. Zeker voor wie zich in de Ardennen of in het buitenland aan langlaufen wil wagen, zijn onze lessen een goede voorbereiding.” En wie dacht dat Uden aan het einde van de wereld ligt: vanuit Antwerpen ben je er in minder dan anderhalf uur. Ideaal dus als weekendactiviteit.

zijn pittig. Dat is echt *hardlopen*.”

In tegenstelling tot lopen belast langlaufen je knieën niet zo erg. Matti bevestigt: “Mensen met knieblessures kunnen bij ons wel nog meedoen met de baantrainingen. Die combineren ze dan niet met lopen, maar met nordic walking.”

Bij Bedaf staan alle kracht-, loop- en rolskittrainingen in het teken van langlaufen. Matti: “Vooraf de *jonkies* kiezen voor rolskiën. De oudere garde wil liever geen risico nemen om te vallen, dus zij focussen zich op lopen.” Omgekeerd zetten lopers langlaufen weleens als trainingsvorm in. Matti: “Marathonlopers en triatleten beschouwen langlaufen in de winter vaak als een afwisseling voor hun normale looptrainingen.”

Het *moment suprême* is aangebroken. We mogen op het parcours. Ik neem het voortouw en smijt me volledig. Gevolg: na nog geen vijftig meter lig ik al op de grond. Maar dat drukt de pret niet. Ik sta zo snel mogelijk recht – geen sinecure met langlauflassen aan je voeten – en haast me naar het volgende obstakel op het parcours: een helling. Niets in vergelijking met de bergen in de Alpen, maar we moeten onze techniek toch een klein beetje

“MENSEN MET KNEIBLESSURES KUNNEN BIJ ONS MEEDOEN MET DE BAANTRAININGEN. DIE COMBINEREN ZE DAN NIET MET LOPEN, MAAR MET NORDIC WALKING”

aanpassen om boven te raken. Kleinere en snellere pasjes, meer rechtop met het lichaam en naar voren kijken. Na de klim volgt uiteraard een afdaling. Als ik die zonder kleerscheuren overwin, zit de les erop. Matti demonstreert de afdaalhouding. Ze gaat ‘zitten’ als in een squat, plaatst de stokken onder haar oksels en haar handen voor haar lichaam. Erg natuurlijk voelt die houding bij mij niet aan, maar voor ik het goed en wel besef, glij ik naar beneden. Volgens Matti ziet het er niet eens zo verkeerd uit: “Nog een paar keer oefenen, en

het komt helemaal goed met dat langlaufen.”

Voor de prijs moet je deze oefening zeker niet laten. Matti: “Van oktober tot maart trainen we elke woensdagochtend en -avond, en zondagochtend op de baan. Het hele jaar door trainen we op zaterdag en doen we onze krachttraining op donderdagavond. De rolskittraining op maandagavond komt er in de zomer bij. Voor al die trainingen vragen we 85 euro per jaar, inclusief de huur van het materiaal. Je hoeft geen Nederlander te zijn om dat *peanuts* te vinden.” ■

