



Langlaufen als wintersport voor roeiers

Niet zo suf als je denkt

Je kunt natuurlijk wachten tot je niet meer van de skipiste af durft. Maar je kunt ook eerder ontdekken hoe leuk het eigenlijk is om je op de lange latten in het zweet te werken. Toproeister Marie-Anne Frenken koos dit jaar voor langlaufen als alternatieve training en oud-toproeier Pim Laken deed ooit zelfs een poging om zich om te scholen. Volgens hen zouden veel meer roeiers het moeten proberen.

 Langlaufen, dat is toch die sport voor oude mensen die niet van een helling af durven en liever een beetje door een besneeuwd bos willen schuifelen? Zeker. Maar langlaufen is ook een sport voor mensen met het grootste duurvermogen ter wereld. Een sport voor bikkels, net als roeien. De vergelijking ligt voor de hand: in beide sporten gebruik je benen, romp en armen actief. De techniek is uitdagend, en je kunt er goed moe van worden. De ideale wintersport voor roeiers?

Voor Marie-Anne Frenken, lid van de lichtedamesselectie van het Aegon Nationaal Roeiteam, in ieder geval wel: “Racefietsen vind ik best eng in de winter en hardlopen is erg blessuregevoelig. Langlaufen had ik vroeger al wel eens met mijn ouders gedaan en het leek me wel wat om dit als alternatieve training te gaan doen.” Aanleiding voor Frenken om naar een andere sport naast het roeien te zoeken waren de frequente blessures in haar team in de aanloop naar de Europese kampioen-

schappen van 2014. Die kwamen mogelijk door een te eenzijdige belasting.

Frenken volgde trainingen op de borstelbaan van de langlaufvereniging in Gouda en nam eind januari deel aan het ‘Noords Festival’, een trainingsweek voor Nederlandse langlaufers op alle niveaus in het Duitse Reit im Winkl. Ze startte daar ook op de Nederlandse Kampioenschappen en werd 9^e op de 7,5 km vrije stijl en 11^e op de 10 km klassiek. “Ik ben toch behoorlijk fit



Marie-Anne Frenken in actie op de NK

nodig. Zo hebben de klassieke ski's een afzetgedeelte van afzetwax of schubben (langzamer) en horen er langere stokken en stijvere schoenen bij de skatingski's. Het op de juiste manier waxen van de ski's is een hele wetenschap en is niet alleen voor topsporters relevant. Bij een temperatuur van rond de nul graden en verse sneeuw loop je bijvoorbeeld al gauw het risico dat je grote klonten sneeuw onder het afzetgedeelte van je klassieke ski's krijgt. Glijden gaat dan voor geen meter en daar krijgt ook de recreant hoofdpijn van.

Een perfecte beheersing van techniek en materiaal zijn dus van groot belang in deze sport, maar toplanglaufers onderscheiden zich vooral van andere sporters door hun extreme duurconditie. "De Noorse oud-langlaufer Bjørn Dæhlie heeft nog altijd het wereldrecord duurvermogen in handen", vertelt Mathijs Hofmijster, onderzoeker aan de faculteit Bewegingswe-

"Langlaufen is in Nederland de laatste jaren steeds kleiner geworden, in de wintersportlanden groeit het juist."

tenschappen van de Vrije Universiteit. "Hij had tijdens zijn carrière een zuurstofopnamevermogen dat 2,5 keer zo groot is dan dat van een gezonde man. Dat betekent dat hij 2,5 keer zo snel energie kan verbranden." Hoewel roeien en langlaufen vergelijkbare kenmerken hebben - gebruik van alle spieren en het in een hoog tempo verstoken van energie - meet Hofmijster bij toproeiers meestal lagere waarden voor het zuurstofopnamevermogen. "Dat komt ▶

maar draai hier nog niet in de top mee. Net als met roeien ga je pas echt hard als je het technische aspect goed beheerst."

Dat ondervond ook oud-toproeier Pim Laken - brons in de lichte vierzonder op de WK in 1990 - die ooit probeerde de overstap naar het langlaufen te maken. "Toen mijn ploeg in 1992 niet werd uitgezonden naar de WK was ik wel even klaar met roeien. Er was in die tijd een professioneel Nederlands langlaufteam en omdat ik als toerist met mijn roeiconditie alle andere toeristen voorbij ging, wilde ik wel eens proberen of ik me bij dat team kon aansluiten." Van toenmalig bondscoach Sidney Teeling mocht hij een week meetrainen met de junioren. "Ik sloeg geen modderfiguur maar aanhaken was moeilijk, er kwam toch een hoop techniek bij kijken. Als recreant heb ik toen nog wel aan wat wedstrijden meegedaan maar in 1994 ben ik toch maar weer gaan roeien."

De klassieke langlauftechniek, waarbij je in een spoor skiet en achterwaarts afzet, en de skatingtechniek, waarbij je zijwaarts afzet

in een soort schaatspas, hebben beide dezelfde basis: het verplaatsen van je gewicht van je ene naar je andere been. Laken: "Het is net als met schaatsen, als je met je lichaamsswaartepunt tussen je benen in blijft hangen in plaats van boven je ski wordt het niks. Je wordt dan ontzettend moe en komt geen heuveltje op. Alleen in de klassieke techniek kom je er op het vlakke nog wel een beetje mee weg." Marie-Anne Frenken kreeg van haar coach het advies mee op vooral de klassieke techniek te trainen omdat dit door de rechte afzet meer op roeien zou lijken. Maar haar ervaring was anders. "Ik heb stiekem toch ook de skatingtechniek gedaan, het gaat sneller en voelt lekkerder. De belasting is constanter en het is ritmischer. Voor mij lijkt het daardoor meer op roeien."

De techniek is niet de enige drempel voor wie wat wil bereiken met langlaufen. Beschikken over het juiste materiaal en de kennis daarover is ook een vereiste. Voor de twee technieken heb je andere spullen

ten dele doordat waardes vaak per kilogram lichaamsgewicht uitgedrukt worden en roeiers meestal zwaarder zijn. Maar vooral doordat ze naast duurvermogen ook sprintvermogen nodig hebben. Een olympische roeiwedstrijd duurt 6 à 7 minuten, terwijl de langlaufevenementen over veel langere afstanden gaan. Duurvermogen en sprintvermogen gaan vaak ten koste van elkaar, en olympisch roeien is dus een compromis." Dat neemt niet weg dat langlaufen volgens Hofmijster een prima wintersport is voor roeiers: "Je pakt veel grote spiergroepen aan en het is een goede alternatieve training voor hart en bloedvaten."

Volgens Pim Laken is het vooral iets voor de recreatieve wedstrijdroeier, die roeien leuk vindt maar ook wel eens iets anders wil

Marie-Anne Frenken

Een overzicht van langlaufverenigingen staat op roeiblad.nl/nummer7

doen. "Met de komst van de Concept 2 roeiergometer zijn alternatieve wintertrainingen wat op de achtergrond gedrongen. Hoewel langlaufen in Nederland de laatste jaren steeds kleiner is geworden, en de groep beoefenaars vergrijsd, is het in de wintersportlanden juist groeiende. Vooral de skatingtechniek is onder de jeugd erg populair. Het lijkt mij wel wat om ooit eens een trainingsweek voor roeiers te organiseren in de sneeuw."

Ook Marie-Anne Frenken vindt langlaufen typisch iets voor veteranenwedstrijdroeiers. "In mijn trainingsgroepje in Reit im Winkl zat een man die op zijn 60e nog was gaan langlaufen nadat hij veel had

geschaatst en gefietst. Maar hij liep wel vooraan. De sport is laagdrempelig en er heerst een vriendschappelijke sfeer. Voor wedstrijdroeiers is het vooral mentaal verfrissend, want hoewel je goed stuk kunt gaan kom je toch niet aan je normale trainingsbelasting. Maar het is zeker niet zo suf als je denkt, tijdens de Nederlandse kampioenschappen haalde ik in een afdaling 40 km/uur op twee dunne latjes, je moet best een beetje durven. Als je techniek bij roeien leuk vindt, dan trekt deze sport je zeker ook." ■!

Als er geen sneeuw ligt kun je altijd nog gaan rolskiën.

Pim Laken pakte deze vorm van training vijf jaar geleden weer op. "Ik was er na mijn langlaufavontuur mee gestopt. Toen vond ik het ook minder leuk dan nu, het materiaal is sterk verbeterd waardoor je meer en makkelijker controle houdt over je rolski. Zo zijn er inmiddels ook verschillende modellen met een rem. Met nieuw materiaal train ik nu weer volop. Superleuk om te doen."

