

# VASA SPORT: GEDREVEN

## DE ACHTERGROND VAN VASA SPORT

In 1996 is Vasa Sport opgericht. Sidney en Marco ontmoeten elkaar op het Cios. Sidney verzorgde het keuzevak Langlaufen en Rolskiën waar Marco aan deelnam. Er ontstond een klik en als snel leidde dit tot samenwerking. Sidney was toen al veel in Oostenrijk en werkte tot 2001 nog voor de NSkiV als coördinator Noordse Skidisciplines (waaronder dus langlauf). Hij beseftte dat dit niet eeuwig zou duren en wilde een bedrijfje opzetten waarin langlauf een grote rol zou spelen. Marco wilde ook een bedrijf starten en ook verder met langlaufen.  $1 + 1 = 3$  en Vasa Sport was geboren.

De hoofdmoot bestond eerst uit de langlaufreizen, een klein langlaufshopje en skeelerlessen in Nederland. Naarmate Vasa Sport groeide gingen we ook in de zomer meer doen. Dat is doorontwikkeld tot een sportieve fietsreisprogramma voor de mountainbike en racefiets.

Vasa Sport heeft nu dus 3 pijlers: wintersport (vooral langlauf), fietsreizen (vooral mountainbike) en de langlaufshop. Bij alles wat we doen speelt deskundigheid en enthousiasme een grote rol. We hebben alleen maar begeleiders, instructeurs en andere medewerkers die heel veel weten over wat we doen en aanbieden en die heel erg enthousiast zijn. Zo komt alles uit ons hart en hoeven we nooit gekunsteld te doen. Dat is de beste reclame en zo komt het ook dat we heel veel "terugkomers" hebben.

## ZAKELIJK

We zijn er trots op dat we vanuit onze passie het bedrijf hebben kunnen vormgeven en nog steeds kunnen runnen.



Het is geen makkelijke en snelle weg geweest door de werkwijze waarvoor we hebben gekozen. We wilden vanaf het begin altijd geheel onafhankelijk zijn, dus baas in eigen huis. Bankengeld hebben we nooit gehad en we konden dus alleen heel langzaam groeien. Eerst iets verdienen en dan weer investeren.

Omdat we altijd onafhankelijk zijn geweest hebben we bijvoorbeeld de shop, die in de eerste jaren helemaal niet rendabel was, kunnen laten bestaan en ook veel leuke reizen en evenementen kunnen organiseren, waarvoor we van "een bank" nooit toestemming hadden gekregen.

## NOORDS FESTIVAL, LANGLAUFINSTRUCTEURS-OPLEIDING EN NK KLASSIEK

We genieten met alle Vasa-sporters van het Noords Festival. Dat is toch de plaats en tijd waarop langlaufend Nederland bij elkaar komt. We organiseren dit al weer heel wat jaren en gelukkig komen er steeds meer langlaufers naar toe. Recreatieve langlaufers en topsporters doen mee aan de lessen, tochten en wedstrijden. Als liefhebbers van de langlaufsport streven we ernaar om iedereen bij elkaar te brengen. Het is de succesformule om ook een goed gevuld startveld te krijgen tijdens het NK. Vasa Sport zorgt voor het programma, de NSkiV organiseert de wedstrijden en de vertegenwoordigers van de clubs zorgen voor de input vanuit de langlaufleden, het is een mooie samenwerking. Dit jaar verzorgen we ook weer de instructeursopleiding die vanuit de NSkiV wordt georganiseerd. Het is een goede zaak dat er meer langlaufinstructeurs bijkomen! Aangezien het NK voor de lange afstand bij het Noords Festival in de skating techniek gehouden wordt is er in 2015 aanvullend een NK Klassiek. Dit vindt plaats als onderdeel van de Rennsteig marathon in Oberhof in Thüringen in het weekend van 21 en 22 februari. Als Vasa zorgen we voor de afstemming met de organisatie ter plaatse en de NSkiV over het NK.

## DE LAATSTE ONTWIKKELINGEN

We blijven vernieuwen als we zelf iets nieuws ontdekken of omdat er vraag naar is.

De langlauftechnieken blijven zich ontwikkelen en daar moeten wij als trainers en instructeurs dus in mee. Denk maar eens aan de dubbelstoktechniek! We hebben een interne bijscholing georganiseerd zodat iedereen weer op de hoogte is van de laatste ontwikkelingen. Bovendien hebben we prachtige filmbeelden gemaakt die we gaan gebruiken bij de videoanalyses op de computer en de tablet. We kunnen de deelnemers dus nog beter juiste technieken (aan)leren.

Wat we ook zien is dat er naast de marathonlopers ook veel

# LANGLAUFSPECIALISTEN



**SIDNEY:** Ik kwam in aanraking met langlaufen door mijn ouders. Toen ik 15 was gingen we voor het eerst op wintersport. Mijn ouders wilden niet skiën, dus werd het langlaufen. In de eind 70-er jaren was langlaufen net goed in opkomst als toeristensport. Voor mijn zus Bianca en mij werd het tochtjes langlaufen al snel omgezet richting wedstrijdlanglaufen.

Via de Nederlandse jeugdkampioenschappen in Girkhausen in het Sauerland kwamen wij toen in het wedstrijdwereldje. Ik schreef mijn scriptie op de ALO over langlaufen en daarna een boek over langlaufen, werd clubtrainer van Keiski en daarna 17 jaar bondscoach langlauf-rolski en technisch coördinator Noordse sporten. Waarom langlaufen me nog steeds zo boeit? Omdat het zo'n heerlijke veelzijdige sport is, op alle niveaus te beoefenen, bezig zijn met je hele lijf, technisch, op en af, inspanssen en ontspanssen, wedstrijd of tocht en altijd heerlijk buiten in de natuur. Er is maar één sport die er bij in de buurt komt en dat is mountainbiken in de bergen!

**MARCO:** Ik had helemaal nog geen sneeuwervaring toen ik aan het CIOS studeerde. Er was een keuzevak Langlaufen en Rolskiën. Ik dacht dat het volgen van dat vak wel een leuke manier zou zijn om met sneeuw kennis te maken. Ik had niet kunnen denken dat ik er zo verslaafd aan zou raken. Al snel werd ik gegrepen door het spelletje. Het langlaufen kent enorm veel dimensies zoals techniek, beleving van omgeving, materiaal en de fysieke conditie. Elke keer weer leer ik bij en maak ik nieuwe dingen mee. Het spel van glijden en afzetten boeit me mateloos en als er sneeuw in Nederland ligt gaat het alleen maar meer kriebelen.



langlaufers zijn die vooral lekkere tochten willen maken. Een volle week met trainingen en videoanalyses van 's ochtends vroeg tot en met 's avonds laat voelt dan voor hen als een 'strafkamp'. We hebben daarom in ons aanbod

onderscheid aangebracht in het karakter van de reizen. Komende winter hebben we ook mooie reizen waarbij de tochten centraal staan. Zo kun je buiten de sporen naar Lapland en in de sporen naar mooie langlaufbestem- >

> mingen als Ramsau, Toblach en Zweden. Natuurlijk krijgen de deelnemers ook tijdens deze reizen instructie maar er is ook meer tijd voor ontspanning.

Ook gaan we met onze tijd mee en zijn we gestart met een webshop. Je kan nu vanuit de "luie" stoel bestellen en het pakketje wordt dan gratis thuis bezorgd. Hoef je niet meer naar Cothen te rijden en kan je nog langer trainen. Zie [www.vasashop.nl](http://www.vasashop.nl).

Het laatste nieuwtje is dat we naast de gewone waxcursus ook een cursus voor gevorderden aanbieden. Machiel Ittmann vertelt de nieuwste ontwikkelingen en de technieken die onmisbaar zijn voor de marathonskiër.

### HET NEDERLANDSE LANGLAUFEN

Als wedstrijd sport beleefde langlaufen en rolskiën zijn hoogtijdagen eind jaren '80 en de '90-er jaren. Toen was er voldoende geld van de Nederlandse Ski Vereniging en een structuur met selecties en trainers. In 1989 bestonden diverse langlaufselecties uit bijna 50 personen en deden we op de WK in Finland met zowel een mannen- als een vrouwenteam mee en was er bijvoorbeeld ook een speciale marathonelectie. In die periodes werden ook grote successen gehaald met o.a. Europees- en wereldkampioenen rolski en wintertriathlon. Nu het geld er niet meer is en de hele structuur is weggefallen is langlaufen als wedstrijd sport alleen nog maar in individuele uitzonderingsgevallen mogelijk. Ook in wintersportlanden is langlauf topsport alleen voor de allerbesten met de beste omstandigheden weggelegd en die combinatie is bij een Nederlander natuurlijk zeer zeldzaam. De kans op internationaal succes is het grootst als er sprake is van een uitzonderlijk talent en een verhuizing op jonge leeftijd naar een sneeuwland. Chardine Sloof, die wonend in Zweden juniorenwereldkampioene biathlon werd, is daar een voorbeeld van. Wat de andere jonge, enthousiaste en hard trainende langlaufers internationaal kunnen bereiken is natuurlijk een leuke vraag. De toekomst zal het uitwijzen.

Wat kan er dan nog meer op wedstrijd gebied? De langlauf-marathons zijn voor veel jonge, ambitieuze langlaufers interessant. Juist ook in de jongere categorieën zijn er marathons waar je zeker voor in het klassement kan eindigen. Daarnaast krijgen veel langlaufers juist op latere leeftijd zin, tijd en geld om hiervoor te trainen. En juist bij de marathons, met alle leeftijdsklassen, speelt de leeftijd geen rol.

De internationale Master World Cup wedstrijden vormen ook een hele mooie uitdaging om je internationaal te meten. Vanaf 30 jaar kan je al meedoen.

En verder is langlaufen als "crosstraining" voor duursporters erg interessant. Triathloncoach Frank Heldoorn laat al



jaren zien, dat langlaufen in de winter een zeer positief effect heeft in de training van topsportende triatleten, hardlopers en andere sporters. Wellicht vindt zo'n topsporter langlaufen wel eens interessanter.

### TIPS

*Sidney:* Omdat langlaufen zo'n technische sport is, kun je met techniektraining erg veel winst bereiken. Dus altijd weer techniektrainingen onder goede begeleiding inlassen! En zowel bij skating als klassiek spelen de armen een steeds grotere rol, dus dubbelstoktrainingen op zware rolski's brengen veel voordeel!

*Marco:* Langlaufen kent veel aspecten. Techniek is een heel belangrijke maar ook het materiaal is belangrijk. Ik durf te beweren dat als je meer weet van waxen en het materiaal dat je dan ook beter gaat langlaufen. Ook een belangrijk aspect is de voorbereiding in Nederland. Ga rolskiën, Nordic Walken of Runnen, doe aan core stability en balanstraining. Je zult merken dat je dan in de sneeuw veel beter gaat. En hoe mooi is het dat je het hele jaar bezig kan zijn met langlaufen, sneeuw of geen sneeuw!

### EIGEN PLANNEN

*Sidney:* Met Vasa Sport: WinterIntro Livigno, Noords Festival Reit im Winkl, Rennsteigweekend Thüringen en weer een stuk of 4 leuke marathons. En verder natuurlijk heerlijke langlauf tochten maken; ik woon niet voor niets in Oostenrijk.

*Marco:* Ik hoop dat er weer een sneeuwperiode komt in Nederland. Het is toch prachtig om in je eigen omgeving op de ski's te kunnen. Als er geen sneeuw ligt ga ik me langlaufend vermaken op rolski's op de schelpenpaden van de Utrechtse Heuvelrug.

In ieder geval ga ik komende winter naar Thüringen voor een lang weekend langlaufen. Ook staat de Vasaloppet week in Zweden weer op het programma waarin we de deelnemers weer optimaal voorbereiden. Vanwege een rugblessure kan ik helaas nog geen plannen maken om zelf aan marathons te gaan deelnemen. Maar wie weet zit alles mee en kunnen we toch nog een marathon meepikken en anders ga ik me zeker vermaken met heerlijke tochten. <