



KATJA KLEINVELD, 38 JAAR

Van jongs af aan zeil ik en daar ben ik steeds meer verschillende sporten bij gaan doen: schaatsen, windsurfen (mijn grote verslaving tijdens mijn middelbare school tijd), wielrennen (veel verschillende tochten en wedstrijden meegedaan en zo nu en dan gewonnen - o.a. Nederlandse Studenten Kampioenschappen Tijdrijden, de Henk Lubberding Classic en het sprintklassement van de Vikingtour in Noorwegen), skeeleren, roeien, mountainbiken (o.a. Transalp Challenge), roeifietsen (Europees Kampioen in 2002), hardlopen, adventure racen (oriënterend met kaart en kompas hardlopen, kanoën en mountainbiken), zeekajakken en stand-up-paddleboarden. En daarnaast cross-skate, langlauf en rolski ik ook.

LANGLAUFACHTERGROND

Mijn eerste langlaufervaring was in de derde klas van het VWO. Met spijkerbroek en stugge, veel te warme zeiljas schuifelde ik door (en dook ik in) de sneeuw in Sauerland, ik had de grootste lol. De sneeuw bleef me altijd trekken, maar helaas kwam het er nooit van om te gaan langlaufen. Een jaar of 8 geleden heb ik tweedehands langlaufplaten gekocht om bij sneeuw in de Ardennen of rondom ons dorp te kunnen langlaufen. Eind 2009 heb ik een skieclinic bij Bedaf in Uden gevolgd. Dat vond ik zo leuk dat ik skikes kocht, maar helaas skikete ik veel te weinig vanwege al mijn andere hobby's. In oktober 2011 heb ik met een vriendin op de skikes meegedaan aan de Bedafloppet en daar ben ik overgehaald om lid te worden van Bedaf. Sindsdien langlauf, cross-skate en rolski ik op regelmatige basis.

WAAROM VIND JE DIT EEN LEUKE SPORT?

Het is een intensieve sport, waarbij je al je spieren gebruikt, lekker buiten kunt zijn en bovendien ook nog kunt genieten van een mooie omgeving. Het is echt jammer dat deze sport zo'n oubollig imago heeft en dat zo weinig (jonge) mensen deze geweldige sport beoefenen!

HOE BEREID JE JE VOOR OP HET LANGLAUFEN?

Buiten het langlaufseizoen om doe ik zoals ik al aangaf heel veel andere sporten. Ik train veelal alleen, maar ook met anderen, net hoe het uitkomt. Ik heb geen vast trainingsschema, maar doe gewoon waar ik op dat moment zin in heb. Soms zijn dat ook spontane acties, zoals dit jaar in augustus. Toen heb ik in mijn eentje bij tropische temperaturen met een rugzak van twaalf kilo (gevuld met o.a. een tentje en slaapmatje) een tweedaagse tocht van honderdtwintig kilometer op de cross-skates gemaakt. Afwisseling en uitdagingen, daar hou ik van!

HOE COMBINEER JE HET TRAINEN EN HET REIZEN MET JOUW WERK?

Ik ben werkzaam als Lean Six Sigma projectmanager bij Vanderlande in Veghel en heb het geluk om 4 dagen per

KLEINVELD

week te werken. De 3 dagen die overblijven kan ik dus gebruiken om lekker te sporten en te besteden aan mijn andere hobby's. Overigens vind ik langlaufen niet de meest praktische sport in Nederland, omdat het reizen naar de marathons veel tijd kost. Maar goed, je moet wat voor je sport over hebben. Ik hoop om ooit nog eens langere tijd in een echt 'langlaufland' te wonen.

TRAIN JE OOK IN VERENIGINGSVERBAND?

Bij Bedaf train ik voornamelijk in de winter. Wekelijks klassieke training op de borstelbaan of op de zandheuvels. Verder train ik daar ook op de cross-skates: techniektraining, intervaltraining en weerstandstraining - met een autoband (verzwaard met een zak zand) achter je aan ploeteren. Daarnaast trainen we ook een keer per maand in Landgraaf bij Snowworld met NordicSports4all. Op zondagochtend om half zes (wie heeft deze tijd verzonnen?) stappen we dan in de auto om anderhalf uur in de hal te kunnen trainen. Daarna maken we vaak ook nog op de cross-skates een rondje door de Limburgse heuvels.

TIPS EN PLANNEN VOOR KOMENDE WINTER

Afwisseling in training en natuurlijk blijven genieten van



het langlaufen! Als je snel vorderingen wilt maken is het goed om een hele week naar de sneeuw te gaan.

Ik ben nog maar een paar jaar aan het langlaufen en kan in zo'n week dus nog veel aan mijn techniek (en vooral mijn afdaaltechniek) verbeteren. Ik hoop hierdoor elk jaar sneller te worden.

Ik ga naar de trainingsweek en het NK in Reit im Winkl, de Rennsteig Skilaut in Oberhof, de Siuerlänner Skiloop, de Skadiloppet en de Transjurassienne (als het klassieken dit jaar goed genoeg gaat wellicht de Ultra Trans). Nu maar hopen dat er meer sneeuw valt dan afgelopen seizoen! <

Bedaf in Beweging

**zomer & winter sporten in de stedendriehoek
Den Bosch – Nijmegen – Eindhoven**

Workshops, lessen, trainingen en tochten het hele jaar door

- langlaufen klassiek
- wandelen
- toertochten
- langlaufen vrijestijl
- bostraining
- volkslopen
- rolski
- trailrun
- wedstrijden
- skiken
- sneeuwreizen
- marathons
- kinderfeestjes
- nordic walken
- snowworld training
- teambuilding
- familiefeestjes
- bedrijfssport & uitjes

Trainingen 6 dagen per week mogelijk op ieder niveau; recreatief, wedstrijd of sportief.

Uniek in Nederland: onze kunststofloipe van ruim 600 meter met diverse heuvels. De Bedafse zandbergen bieden ons volop de gelegenheid om kracht- en techniek, met of zonder ski's te trainen. Langlaufen en skiken traint het hele lichaam en heeft een lage impact op de knieën: een goede conditietraining.

Haal het beste uit jezelf en kom sporten bij langlaufvereniging bedaf



www.bedaf.nu

locatie: Schansweg naast 3a, Uden Noord-Brabant