



Tandje erbij!

Vijf mannen trainen voor de Vasaloppet, een langlauftocht van 90 kilometer. Pilates, vetmetingen, en kamutkoeken.

tekst **Max Christern**

Ze is streng doch rechtvaardig, kan genadeloos direct zijn in haar commentaar, rent, roeit en fietst ons er fluitend uit en schrijft mails met opdrachten die lezen als moderne poëzie. Haar naam is Isabelle Plomp en ze is sinds anderhalf jaar onze trainster op zondagmorgen als wij - mannen van een zekere leeftijd - in het Kralingse Bos in Rotterdam onder haar leiding twee uur lang rondjes rennen, buikspieroefeningen doen en ons opdrukken tot we er bij neervallen. Als ze tevreden is - en dat is ze niet snel - gebruikt ze een prachtig woord dat haar Franse wortels verraadt: „Fabuleus gedaan jongens!” En dan weten we dat we naast afgemat ook voldaan naar huis mogen.

De groep die zich wekelijks laat coachen door Isabelle bestaat uit vijf mannen. Het waren er ooit, bij de allereerste training, twee keer zoveel, maar lang niet iedereen hield het vol. Want je moet wel discipline tonen (elke zondagmorgen om 9 uur present) en - dit is de ultieme test voor alle mannen - een vrouw als trainer accepteren. Gelukkig heeft de onze, die door de week een trendy studio voor yoga en pilates runt in de

hippe Rotterdamse wijk Katendrecht, een fijn gevoel voor humor. En blijken wij er baat bij te hebben dat een energieke vrouwenstem, als we er helemaal doorheen zitten, nog even vrolijk roept: „Tandje erbij”

Sommige mannen die zich bij die eerste training meldden, twijfelden trouwens ook of ze het doel wel aandurfd. Dat doel is van belang voor dit verhaal. Want over een week, op zondag 2 maart, moet het gebeuren: dan gaan wij, de vijf mannen van Isabelle, beginnen aan de Vasaloppet, de langlaufmarathon van Zweden. Het Scandinavische equivalent van onze Elfstedentocht, alleen wordt dit evenement gewoon elk jaar georganiseerd omdat er in de Zweedse bossen altijd sneeuw ligt. Het parcours is ruim 90 kilometer en er staan op die zondagochtend bijna 16.000 mensen aan de start om in klassieke stijl - waarbij je ‘loopt’ op de ski’s, in tegenstelling tot de vrije stijl, waarbij je mag ‘schaatsen’ - door de loipes te glijden. Wij staan ergens achteraan, weten we al, en we zullen zo’n 10 tot 12 uur onderweg zijn. Waarschijnlijk zijn we niet voor het donker binnen.

Zijn wij geboren langlaufers? Nee, zeg ik eerlijk. De meeste leden van dit gezelschap sportten vroeger fanatiek, liepen wel eens een hele of halve marathon en kunnen aardig alpineskiën, maar op de smalle langlaufplaten hebben we betrekkelijk weinig ervaring. Geplande oefenses-





Vlnr. Take Buis, Paul van Weelden, Erik Dijkema, Max Christern en Bart van der Heijden trainen in het Kralingse bos met Isabelle Plomp (foto rechts langs de kant).



VASALOPPET IN ZWEDEN

sies in Duitsland in december en januari liepen bij gebrek aan sneeuw op niets uit. Het alternatief was de borstelbaan voor langlaufers in Gouda, waar we door Vasaloppet-veteranen getraind werden. In de dagen voorafgaand aan de marathon zullen we in de bossen rond finishplaats Mora, onder leiding van ervaren Nederlanders, het gevoel verder moeten ontwikkelen.

Transformatie

Conditioneel hoeven we ons, zegt Isabelle, niet zoveel zorgen te maken. En ik denk dat ze gelijk heeft. We hebben de afgelopen maanden een ware transformatie ondergaan. Isabelle mag daar nog wel eens aan refereren nu we op de drempel van ons doel staan. Toen we ons voor de eerste training meldden, waren we in haar ogen nogal „duffe, energieloze wezens die te lang niet genoeg hadden bewogen”. Wat wil je ook met die volle agenda's, met vrouwen, kinderen en collega's die je constant opeisen. Maar Isabelle had vanaf het begin geen boodschap aan excuses. Ze wees ons op de 'zwembandjes' rond de heupstreek, zette ons allemaal op de weegschaal, nam onze vetpercentages op en liet ons in tabellen en grafieken zien hoe zorgelijk de situatie was: we moesten als de wiedeweerga overtollig vet gaan omzetten in spiermassa.

Wat we ook hard nodig hadden was een schier onmogelijke uitdaging om te bewijzen dat we

'het' allemaal wel degelijk nog konden. Dat werd de Vasaloppet, en het effect was magisch. Met de Vasaloppet hadden we een sterk verhaal op feestjes en partijen én een motivatie om stevig te blijven trainen. Falen was geen optie meer. Vanaf dat moment gaven wij ons volledig over aan Isabelle, die op haar mannen een variant van yoga en pilates losliet waar zelfs Jane Fonda van onder de indruk zou raken. In haar studio deden we onze eerste oefeningen om te kijken wat ons vertrekpunt was. We bleken spieren te hebben die we nog niet kenden. En spieren die we al wel kenden, maar die een stuk korter waren dan ze moesten zijn, volgens Isabelle.

In de eerst trainingsweken lagen we veel op de grond, ook buiten, om soepeler en sterker te worden. We deden de kathouding („eerst hol, dan bol en blijf die buikspieren aantrekken”), de hondhouding („hielen naar de grond, billen naar plafond - en blijf ademen”), de luchtfiets („op je rug, benen in de lucht, armen zwaaiend naast je en trappen maar”) en de Epke-voor-beginners („vanuit het opdrukken draai je zijwaarts, leg je voeten op elkaar en blijf op één arm staan, je andere arm wijst naar boven”). Het was allemaal zo zwaar dat vloeken en zuchten zelfs niet lukte. Terwijl Isabelle alles voordeed en intussen rustig bleef praten.

Al na een paar weken zagen we hoe het zwembandje leegliep, de optimisten onder ons zagen

in de verte zelfs een wasbordje glore. In onze keukens hingen intussen haar voedingstips als *mission reminders*: „Mijn werkwijze is om je vetmassa om te zetten in spiermassa. Jullie zijn grote mannen dus je moet nu niet gaan eten als een vrouw.” En: „Ontbijt met havermout en doe daar zaden doorheen, sesam, maanzaad, lijnzaad.” Of: „Eet vette vis, dat bevat omega 3, met bonen, rijst en linzen, allemaal lage glycemische index en veel eiwitten.”

Het heeft allemaal geholpen. De nachtmerriesessies op de pilatesmatjes zijn vergeten, we zijn klaar om te vlammen op de Vasa.

Volgende week zondag moet het gebeuren. We hebben prachtige nieuwe pakken, met op beide heupen zelfs de naam van een sponsor. Aan het materiaal zal het niet liggen. Aan de fysieke gesteldheid evenmin. Uiteindelijk komt het neer op mentaliteit. In ons hoofd zal een vrouwenstem ons voort blijven stuw. Zelf blijft ze thuis. Haar taak zit erop en ze houdt niet van sneeuw. Maar we kregen nog wel een laatste opdracht van haar mee via de mail: „Neem bij het langlaufen droge harde worst mee voor het zout, en dadels, kamutkoeken, hazelnoten en ongezwavelde abrikozen; allemaal langzame suikers die hongergevoel voorkomen.”

Als we de finish over zijn, zullen we haar belen en dan zal zij ons verbaal belonen met een woord dat klinkt als een medaille: *fabuleus!*



Wat de New York Marathon is voor hardlopers, is de Vasaloppet voor langlaufers. De wedstrijd vindt jaarlijks plaats op de eerste zondag in maart en voert van Sälen naar Mora in het midden van Zweden. Met een afstand van ruim 90 kilometer (negen Zweedse mijlen officieel) is het de langste langlaufmarathon ter wereld.

Er zijn jaarlijks zo'n 16.000 deelnemers. Een klein deel daarvan is professioneel en doet er iets minder dan vier uur over. De rest is amateur en heeft zes tot twaalf uur nodig.

De Zweedse televisie zendt de wedstrijd live uit. Beelden van de massale start van de tocht halen jaarlijks overal ter wereld de sportjournals, ook in Nederland.

De toegangsbewijzen zijn vaak binnen een paar dagen uitverkocht. In Nederland beschikt de organisatie Vasasport uit Cothen, bij Doorn, al jaren over een flink aantal kaarten. Wie zich inschrijft voor hun 'vlugmail' weet wanneer de kaarten in de verkoop gaan (meestal al rond de zomer) en kan kiezen voor verschillende arrangementen, met voorbereidingstrajecten op rollerski's en in de Duitse sneeuw. Ook biedt Vasasport materiaal te huur aan.

Fit aan de start staan, is een voorwaarde voor een geslaagde tocht. Isabelle Plomp stoomt zelfstandig kleine groepen sporters klaar voor grote evenementen via een speciaal trainingsprogramma inclusief voedings-tips.

De basis van het langlaufen kun je bij Nederlandse langlaufverenigingen leren, zoals op de borstelbaan van de Langlaufvereniging Gouda.