

Nieuwsbrief 1516 - nr 6

(This newsletter in English: <http://bit.ly/1LUqE8V>)

In deze nieuwsbrief: Terugblik seizoen: tweede kopje koffie gratis; kluonschaatsen of noren; ijsvulkanen, vooruitblik 1617



## Terugblik seizoen 1516

Ook seizoen 1516 was weer ijs en weder dienende; al vroeg in december kon er in Zweden geschaatst worden op de wat kleinere meren, maar er was maar kort tijd tussen het beschaatsbaar worden van Runn en de eerste sneeuwval. Het heeft dan ook langer dan normaal geduurd voordat alle banen geveegd konden worden. Dat snelle sneeuwval is het hele seizoen merkbaar geweest aan de ijskwaliteit van de groene baan: veel sneeuw in het ijs, waardoor er snel fondantijs ontstond. Maar de blauwe en rode baan zijn het hele seizoen juist van uitstekende kwaliteit geweest. De ijsmeester van Runn-ls hebben dit jaar bredere banen dan ooit geveegd. Op vele plekken was de baan 20 meter breed. Dit vele vegen betaalde zich het hele seizoen in de ijskwaliteit uit: minder scheuren, minder sneeuw in het ijs en de baan bolde heel weinig op. Maar de ijsmeesters veegde niet alleen brede banen, maar vooral ook heel veel. Begin maart was er bijna 50 km baan geveegd (in februari was het hoogtepunt bijna 60 km). Overal op het meer kon je op deze manier schaatsen. Vele kleine eilandjes waren bereikbaar.



De lokale Zweden weten het ijs steeds beter te vinden. Vooral tijdens lunchtijd en rond 5-en komen de schaatsers met stokken het ijs op. Maar ook de Nederlandse schaatsers weten Runn steeds beter te vinden. De zaterdagse toertochten hadden regelmatig Nederlandse deelnemers, tijdens de Runn Winter Week was alle accommodatie rond het ijs vol en ook na de RWW bleven de Nederlanders komen. Naast de schaatsers wordt het ijs steeds diverser gebruikt. De Zweden komen ijsvissen, schaats-kiten en langlaufen. En dit seizoen waren de ijszeilschepen uit De Kaag en de ijsfietsen (IceByks) uit Assen een opvallende verschijning.

## Tweede kopje koffie gratis

Zweden heeft de naam duur te zijn. En voor een deel klopt dat: een drankje in een café is duurder dan in Nederland. Hetzelfde geldt voor het Openbaar Vervoer. Maar verder is Zweden nauwelijks duurder. Hou rekening met zo'n 10% hogere prijzen dan in Nederland.

Op één belangrijk punt is Zweden echter juist niet duur: een kop koffie. Als je een kop koffie koopt, lijkt dat prijzig: € 3 tot € 4 is een normale prijs. Maar, . . . Zweden kent bij gewone koffie het "tweede-kopje-gratis"-systeem (in Amerika: de gratis refill). Als je je koffie op hebt, is het normaal om je kop (aan het ijs: beker) te laten bijvullen. Je hoeft niet opnieuw af te rekenen. Het bijvullen heet: pãrtãr (spreek uit: poortoor met een oo die klinkt tussen een o en een oo in).

En met het geld dat je zo uitspaart kun je mooi zo'n overheerlijke typisch Zweedse kaneelbol erbij nemen ;-)



## Kluunschaatsen of noren?

Regelmatig krijg ik de vraag of je persé kluunschaatsen (ook wel Zweedse of langlauf-schaatsen genoemd) mee moet nemen naar Runn. Een paar weken geleden nam ik - mede dankzij de firma Viking - beide soorten schaatsen mee naar Runn om te vergelijken (samen met twee stalen schaatsbeeldjes leverde dat wel een logistiek uitdaging op ;-)



Om te beginnen wat disclaimers:

Ik ben geen specialist

Ik rij normaal gesproken op noren (op de baan), op Runn heb ik zowel op noren als kluunschaatsen geschaatst

Ik heb ervaring met verschillende merken noren, maar slechts met 2 merk/type kluunschaatsen (5 jaar geleden gehuurde Alpina's, dit jaar de Viking VC3)

Bij de genoemde kluunschaatsen sta je helemaal achterop de schaats (ik heb gezien dat bij de Zweden er een flinke variatie is in het aantal cm's dat er nog achter je hak uitsteekt). De punt heeft een extreem luie natuurijsbocht. Het ijzer is iets dikker dan noren-ijzers.

De noren die ik gebruikte, hebben ook een natuurijsbocht geslepen (maar minder extreem dan de kluunschaatsen), en zijn klapschaatsen.

Ik heb beide soorten schaatsen onder verschillende ijscondities gebruikt: van redelijk glad/vlak ijs, tot hobbelig ijs en fondantijs. En héél kort samengevat is mijn conclusie: *kluunschaatsen zijn een zegen voor je enkels, maar je betaalt met wat meer werk voor je dijen.*



Als je een goede noren-techniek hebt (en dan met name: bijhaal, rust in je slag, goed overkomen en goed achterop zitten), zijn noren op goed tot redelijk ijs ontspannender voor je benen. De pendulebeweging, waarmee je afzet vooral door je gewichtsverplaatsing gebeurt, is met noren gemakkelijker dan met de kluunschaatsen. Kluunschaatsen zorgen ervoor dat je meer de 'Zweedse' slag krijgt, waarbij het vooral de benen zijn die het werk doen.

Anderzijds: als het ijs flink hobbelig is, moet je met noren wel echt goed achterop zitten (en met klapschaatsen al helemaal) om niet te blijven steken. Op kluunschaatsen sta je automatisch helemaal achterop, is je gewicht meer naar achteren en glij je dus eenvoudiger over het hobbelige ijs heen. (Maar: bij echt over-is en bij fondantijs werkt geen enkel type schaats nog goed ;-)

Deze algemeenheden heb ik proefondervindelijk op het ijs van Runn bevestigd gezien (gevoeld).

Maar ik merkte ook wat andere aspecten die mee kunnen tellen: kluunschaatsen zijn echt wel heel veel eenvoudiger bij het klunen. En op Runn moet je dat zowel bij Storsund om naar het volgende meertje te gaan, als bij de koffie (zowel bij de Framby Udde als bij de kiosk van Roxnas).

En dan de enkels: de kluunschaatsen die ik mee had, zitten echt als sloffen. De stabiliteit is onvoorstelbaar. Ik heb noren maat 40, schoenen maat 41 en kluunschaatsen maat 42. En nog stond ik zonder enige inbalans op het ijs. (Nog wat sterker: der laatste dag had mijn dochter beurse plekken op haar enkels. Haar noren kon ze echt niet meer aan. Ze heeft maat 37 schoenen, dus hebben we een stel sokken voor in de kluunschaatsen gedaan, en ze heeft er zonder enig probleem nog een hele ochtend op kunnen schaatsen.)



Voor mezelf heb ik besloten om naar Runn altijd zowel mijn noren als de kluunschaatsen mee te nemen: de noren voor als het mooi ijs is en ik lekker technisch wil zwieren, de kluunschaatsen voor een toertocht, wat avonturieren op de kleinere - minder goed geveegde - baantjes met een regelmatige koffiestop.

## Ijsvulkanen



Runn is een groot stuwmeer. Eind februari, begin maart moeten de waterbeheerders een deel van het water later wegstromen om ruimte te maken voor het nieuwe smeltwater dat in de lente van de omliggende heuvels komt. Doen ze dit niet, dan loopt men de kans dat het meer (of het meer stroomafwaarts) het water niet aankan, en dorpen/stadjes wateroverlast krijgen. Gelukkig heeft Runn een dermate groot oppervlakte en is het ijs zo dik, dat deze verlaging van het waterniveau niet tot minder sterk ijs leidt. Wél blijft het ijs bij de oevers van de eilandjes aan de kant vastkleven, waardoor er flinke niveauverschillen in het ijs ontstaan. Op die plekken kun je omhoog en omlaag schaatsen! Op Facebook staat een kort filmpje van het 'alpine schaatsen'.

Op plekken waar Runn minder diep is, komen grote keien door het ijs heen. Zeker als er weinig sneeuw op het ijs ligt, warmen de stenen door de zon op, en smelt de bovenliggende ijslaag op die plek wat sneller. Het ijs wordt omhoog gestuwd en breekt rondom de kei. Het resultaat: ijs'vulkanen' en op sommige plekken een frappant maanlandschap.





### Vooruitblik seizoen 1617

Elk jaar willen de ijsmeesters van Runn-Is, de organisatoren van de Runn Winter Week en de schaatsers van RunnSkrinnarna en van Dala Active Skaters het schaatsparadijs van Runn nog verder verbeteren.

Voor het komende jaar zijn ze nu een formeel samenwerkingsverband aangegaan: snellere informatieuitwisseling, nog beter afstemmen van activiteiten en meer marketing richting Zweedse en Nederlandse schaatsers.

Ook volgend jaar zal er elke zaterdag een techniek-training en een rustige toertocht worden georganiseerd. De Runn Winter Week blijft onveranderlijk volgestopt met activiteiten en toertochten.

De voorlopige data voor de Runn Winter Week 1617: 10 tot en met 19 februari 2017.



Foto: Tjitske van Engelen

Dit is de laatste nieuwsbrief van het seizoen 1516. Volgend jaar een nieuwe serie.

De nieuwsbrief van NatuurijsZweden biedt zo'n 6 keer per jaar nieuws over het schaatsen in midden Zweden. Actueler nieuws krijgt u door onze Facebook-pagina te liken of volgen, of volg #natuurijszweden op Twitter.



Volg NatuurijsZweden op Facebook en/of op Twitter

Met vriendelijke groet,  
Wichert van Engelen

**NatuurijsZweden.nl**

In de vorige edities van de nieuwsbrief

Nieuwsbrief 5 met: Nog 6 tot 8 weken ijs; waar schaatsen; praktische zaken; toertochten - [lees meer...](#)

Nieuwsbrief 4 met: Zweedse schaatsen huren; Schaatsen in de buurt van Falun - [lees meer...](#)

Nieuwsbrief 3 met: Klap- of Zweedse schaatsen, Verder in Falun - [lees meer...](#)

Nieuwsbrief 2 met: Autoroutes, Airbnb, Hotels en B&B's en Schaatsbeeldjes - [lees meer...](#)

Nieuwsbrief 1 met: schaatskalenders, vliegen of rijden, freestyle schaatsen - [lees meer...](#)

Deze nieuwsbrief ook voor vrienden? Stuur de mail door!

Zelf op de nieuwsbrief-verzendlijst? Stuur een (lege) mail met als onderwerp "nieuwsbrief" naar [schaatsen@natuurijszweden.nl](mailto:schaatsen@natuurijszweden.nl)

Geen nieuwsbrief meer? Stuur een (lege) mail met als onderwerp "stop nieuwsbrief" naar [schaatsen@natuurijszweden.nl](mailto:schaatsen@natuurijszweden.nl)



[www.FrozenSteel.nl](http://www.FrozenSteel.nl)