



ZWEEDSE SCHAATSUITRUSTING

Deze lijst kun je raadplegen om je uitrusting compleet te maken. De lijst is met een zo groot mogelijk zorgvuldigheid samengesteld maar de speurtocht naar de juiste en goede spullen moet je zelf doen. Het kan zijn dat op de lijst een site staat waar 'spullen' opeens uit het assortiment zijn verdwenen. Op deze lijst vind je geen adresjes voor bijv. hoofdlampen, slaapzakken, thermo-ondergoed etc. aangezien die bij de meeste outdoorwinkels verkrijgbaar.

Nieuwe deelnemers kunnen het beste alvorens iets aan te schaffen, met hun mentor overleggen. Het is zonde om geld te besteden aan spullen waar je verder niets aan hebt.

Wij ontraden het 'Salomon' systeem sterk af. Vaak zijn ze niet waterdicht, maar belangrijker, het loopt en kluunt erg moeilijk en houdt de groep op.

Op de laatste pagina een lijst met schaatswinkels en -websites.

KLAPSCHAATSEN (ONDER LANGLAUFSCHOEN)

Lengte ijzers: 55 cm is voor meeste tochten echt te lang. 45-49 cm is eerder aan te raden.

Elastieken voor klapschaatsen: te koop bij VASA sportshop (Cothen, regio Utrecht)-klusproject.

Skyllermark

BLUE / blauw zijn goede schaatsen (2018 out of production, maar misschien weer leverbaar. De RED met stompe punt (out of production) niet geschikt. Moeilijk verkrijgbaar op het moment.

Zandstra:

Tour glijdersglijders zijn goed. Of de rode Zandstra met NIS gaten. Zandstra ijzers zijn wel smal. Rottafella binding steekt aan zijkant over de rand. www.houtmanschaatsen.nl

Lundhags

Zweedse ijzers. Gemaakt voor Zweeds schaatsen. Veel Zweden rijden overigens op Zandstra. :-)

T Skate – normaal model

PRO stomp model – 25m – 45 CM (bij schoenmaat 43)

MenM

Nederlands merk. <https://www.menmiceskate.nl>

(deze hebben wel de ijzers, maar niet de goede bindingen)

Bindingen op schaats (langlaufschoen)

- NNN BC binding van Rottafella (Rottefella BC Manual SKU: 10200178). Dit is de brede tour binding (back country). Deze is nodig voor Crispi. Nb: Kies niet voor Rottafella automatische binding, of wedstrijdbinding want die bevriezen te snel.

Hak vastzetten van een klapschaats

Systeem I

Aan achterkant van zijn schaats verticaal een oog met draadeind vastgezet in gaatje met moeren onder en boven. Schoen vastzetten met een spanbandje. Hieronder zijn ervaringen.

Review Jos: uit eigen ervaring kan ik melden dat mijn systeem erg goed werkt.

Bij de examentrip van Luuk, heb ik ze elke dag gebruikt, met prima resultaat.

Ook dit jaar, de nieuwjaar trip met de 3 dames, heb ik ze een dag met succes gebruikt.

Systeem II

Experiment met haak + oog van draadeind en spanriemriempjes. Inhaaksysteem.

Dan hoeft men niks permanent aan schaats vast te maken.

LANGLAUFSCHOENEN

Dit is een schoen met een stangetje onder de neus, dat in het Rottafella systeem klikt.

Een schoen met profielzool is echt nodig. Er kan sneeuw onder de schoen komen door het klapsysteem, maar dit is een beperkt probleem. Je kunt de schoen vastzetten, vergt wat knutselwerk.

Goede type schoenen:, Crispi back-country reeks. Is in NL niet verkrijgbaar maar wel via online shops. Er zijn al heel wat mensen binnen de HLSK die deze schoenen hebben en bij hen zou je je maat zou kunnen passen. De schoenen vallen normaal, let op de (evt) dikke sokken die je erin draagt.

Crispi : waterdicht

- Stetind BC GTX uit de CRISPI - BACK COUNTRY serie Leder, zeer goede kwaliteit ademend en behoorlijk goed waterdicht. Stetind GTX Protection and comfort are assured thanks to the A.B.S.S. technology, that defines this excellent Backcountry shoe. Water repellent amphibious mm. 2.4 - 2.6mm and Gore-Tex® Extended Comfort Footwear for a perfect waterproof action. Rottefella sole NNN BC.
- Er bestaat ook een damesmodel Crispi backcountry schoen – deze is smaller van leest
- Schaats model: - NORDLAND

- New (2018) – Lofoten model (oranje)
- Webshops waar ze Crispi schoenen verkopen zijn:
 - <https://www.fjeldogfritid.dk/crispi-stetind-bc-gtx.aspx>
 - <https://www.telemark-pyrenees.com/crispi-lofoten-bc-gtx-nordic-touring-boots>
 - <https://en.aventurenordique.com/crispi-svartisen-nnnbc-boots-backcountry.html>
 - <https://www.boatpark.eu/crispi-stetind-gtx-abss-1.html> (Tjechie, goedkoop)
 - naturkompaniet.se

Alpina - modellen die water goed buiten houden, leer en waterdichte. Deze kunnen o.a. via [Houtmanschaatsen.nl](https://houtmanschaatsen.nl) besteld worden. website Alpina: <https://alpinasports.com>

Schoenencreme:

- Grangers: G-MAX Leather Conditioner for full grain leather, Bluesign product
- Of SNOWGUARD

VASTE SCHAATSEN (Zweedse doorlopers)

Isvidda

Goede hak, wordt verkocht bij Houtman schaatsen.

Everest

Door ontbreken beugel achter hak kan voet uit binding schieten. Tevens moet schaats bij extreme koude in warme omgeving aan gedaan worden omdat anders de plastic riem kan breken

Lundhags Multi

Beugel achter de hak, losschieten voet kan niet. Wel zijn er meerdere gevallen bekend waarbij het glij-ijzer breekt. 55 cm is echt te lang. Eerder model met 45 cm nemen (bij schoenmaat 43)

(Informatie uit Zweden?)

Quick Isa – (klassiek systeem met vaste hak). Advanced snabbinding at good price. Isa Quick suits those who want snabbindingens stability and simplicity to take off and on, but the "right price". Quick Isa has a

slightly simpler than snabbinding Remless. The binding fixes laterally and can be taken off and on standing.

Birka - Skate for walk-friendly boots - For those who thrive better in hiking boots than in ski boots have Skyllermarks developed a completely new front binding. Boot toe is secured by a metal bracket. The heel is held in place with a strap made of durable nylon.

Viking - With steady snowboard binding. Viking is the skate for those who prefer hiking boots and boots of softer model. The extra sturdy ankle strap helps compensate shoe softness. With the variable pump buckle covers exactly the right support your ankles need. Viking supplied with or without bracket for the front binding. If you choose Viking with underwire fits binding even your hiking boots without midsole.

Birka Youth - For young people who demand comfort

Een **Gewone bergschoen** (bij alle outdoorwinkels) past op onderbinders. Let op dat je goede ondersteuning hebt, dus een lage schoen is niet geschikt.

Schaatsen slijpen

- <http://www.houtmanschaatsen.nl/Contact.html>

Emmaweg 63,
1241 LJ Kortenhoef
Telefoon 035 6248816, 06 29479395
email: info@houtmanschaatsen.
Kan ronding slijpen (ook Zweedse schaatsen)

- Van Hoorn – ter Aar

Westkanaalweg 10E,
2461 EC Ter Aar
Telefoon: 0172 602 677
Meerdere slijpbanken. Ook voor Zweedse schaatsen. Kan ook ronding controleren en slijpen

- Schaatsspecialist Hans Vollenbroek

Vuurse Dreef 12
(bij station Hollandsche Rading)



3739 KT Hollandsche Rading
Mobiel: 06-25135531
Bij geen gehoor.: 035-5771646
e-mail: Info@vollenbroek.com

- Bert Lassche – Schellingwoude. Laat je schaatsen slijpen door Bert Lassche, zoon van de oprichter van Viking. Richten, profileren en repareren van alle soorten van schaatsen. Ook het 'hol' slijpen voor b.v. de hockey's en kunstschaatsen is geen enkel probleem en alles wordt vakkundig uitgevoerd. Ook worden er diverse typen schaatsen in de verkoop aangeboden klaar voor gebruik. Liergouw 6 – Tel: 020-4904 272 of 06-404 66 668
- [in Amsterdam Hyro sport](#)
- Zelf slijpen: [Slijptafel Zandstrasport.nl](http://SlijptafelZandstrasport.nl) ook verkrijgbaar via Houtmanschaatsen.

Zie ook techniekvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=9LZrTmcuUpY>

RUGZAKKEN

Een rugzak bij een schaatstocht is niet alleen voor reservekleding en voeding maar fungeert als drijfvermogen mocht je onverhoopt in een wak terecht komen. Kenmerk van een schaatsrugzak: 40L. 35L is bijv aan de krappe kant qua drijfvermogen dus voor zware mensen geen goed idee.

Pak hem zo licht mogelijk, kruisbanden (banden tussen benen die voorkomen dat rugzak wegdrijft in een wak) Zijvakken voor werplijn, handige vakjes op heupband (maar niet noodzakelijk).

De Fjallraven en Zandstra rugzakken hebben geschikte kruisbanden en reeds een karabiner op de schouderband.

- Zandstra rugzakken via Houtmanschaatsen.nl
- Fjällräven - Långfärd 40 (Fjalravenstore Rozengracht en websites) – nieuw model in 2018 – gaat niet snel stuk . zakkenop heupband
- bij [Amazon](#) of bij Fjallraven zelf
 - Lowe Airzone trial 35 liter of Lowe Airtrek (model heeft twee zakken

Let op er zijn mogelijk meer rugzakken geschikt als je op een goede manier je kruisbanden kunt bevestigen. Overleg als nieuwe deelnemer altijd met je mentor.

Rode lijn voor tussen rugzakriem en werplijn:

- Lundhags SECURA SAFETY SYSTEM

Als je zelf wat maakt dan moet het wel zeker zijn dat de beenband sterk genoeg is om je aan de rugzak uit water te trekken (betwijfel bij sommige fabriekselts of dit wel het geval is). En moet een externe zak hebben voor werplijn. Tevens is zak aan heupband handig voor eten of zonnebril. Zakje op schouderband voor telefoon en of fototoestel.

Thermoskannen

1. Beste qua thermo – SIGG (maar deze zijn wel iets zwaarder dan PRIMUS) 750 ml – 647 gr
2. Beste qua thermo en gewicht – PRIMUS 750 ml – 475 gr

All steel : Clean canteen 750 ml – 620

Veel gebruikt: Merk: Thermos

Je kunt je laten voorlichten in een outdoorwinkel.

DROOGZAKKEN

belangrijk: lichtgewicht

in rugzak: een grote voor reservekleding, evt een kleinere voor donsjas

Bij diverse outdoorwinkels, google op drybags, droogzak, drytube.

Idem voor telefoonhoesjes.

STOKKEN (Balanspikken)

Niet telescopisch, geen skistok en niet te lang.

Alles boven de 145 wordt te lang gevonden. Ook lange mensen komen terug op hun aanschaf van 152 cm stokken. Als je perse wilt dan zijn stokken van deze lengte bij verschillende HLSK leden over te nemen. Het meten gaat als volgt: je gaat op je schaatsen staan en je houdt je elleboog in een hoek van 90 graden. Meet de afstand van de vloer tot je hand. Wellicht is een wederom een gezamenlijke inkoopactie te starten bij genoeg animo. Maar we hebben de deelnemers het afgelopen seizoen wel behoorlijk voorzien. Wellicht als nieuwe deelnemers definitief spullen gaan aanschaffen inventariseren en een nieuwe inkoopactie starten?

Skyllemarks.com

I should be possible to find Skyllemarks poles at Addnature or Naturkompaniet.

<http://www.naturkompaniet.se/skyllermarks-dubbelpik>

http://www.addnature.com/product.aspx?pf_id=SKYLLERMARKSBALANSPIKEN

Stokken lengte 135cm, 145 cm voor een 1.75-1.85m mens.

Werplijn (flytande räddningslina)

- Zandstra via Houtmanschaatsen.nl, Kortenhoef
- Almgrens.nl
- Skyllemarks
- Lundhags heeft PROFI model met extra zakje voor spullen en klittenband
- Google op Lundhags SECURA SAFETY SYSTEM

Priemen / Isdubbar

Priemen kunnen, met wat huisvlijt ook aan een schouderband gezet worden.

- Zandstra - via Houtmanschaatsen

- Lundhags
- Lundhags Grip Ice Claw PRO, isdubbar – deze kunnen aan band van rugzak vastgemaakt worden
- Almgrens.nl

DAMASKER/GAITERS /GAMASCHEN

(Dit is geen verplicht onderdeel van de uitrusting, maar wel fijn als je moet klunen door hoog gras of bijv als er water op het ijs staat)

- Skyllermarks heeft vier modellen
- Decathlon
- SKI TRAB gaiters
- outdoorshops; Carl Denig, Bever, etc.

Wanten/handschoenen

- liner-handschoentjes: Icebreaker, Sealskinz merino layer, etc.
- Decathlon
- Hestra (bijv bij <https://www.alpsoluutamsterdam.nl>)
 - Wanten heel populair. Heli Ski MITT lijn: Zweden zijn er gek van, maar die zijn niet echt warm bij – 15C maar je kunt liners gebruiken.

VALBESCHERMING / Keeperpak

- [Decathlon](#)
- [Hyro sports Amsterdam](#) - schaatshelm/muts, valbroeken, elleboogpads
-

SOKKEN

- <https://www.sealskinz.com> – waterdicht- ademend en warm. Sommigen hebben ze in de droogzak, anderen hebben ze altijd aan.
- of bij [Sanden Sealskinzshop](#)
- dunne sokken: [wollen liners van icebreaker](#)

SCHAATSBROEK

als je twijfelt, overleg met je mentor.

- Lundhags Njeeru W's Pants
- Fjallraven (bijv. voor vrouwen: type Nikka)
- Revolution Race: RVRC broeken: <https://www.revolutionrace.nl/12-men-s-pants?p=2>
 - GPx Pro Pants, Men's Rusty Orange. Size M – YYK ritsen

- Silence model ook ok
- Hybrid model is waterafstotend
- Lundhags – Authentic pants
- SIMOND klimbroeken - Decathlon
- Lundhags: Traverse Pant – heeft kaartzakken op bovenbeen.
- Decathlon

KNIEBESCHERMERS

Belangrijk bij kniebeschermers is dat ze makkelijk aan en uit gaan, dus een beschermer als sok over broek is onhandig. Harde kniestukken zijn het beste, heeft onze sterke voorkeur, zijn fijn op rotsen etc.

- harde verkrijgbaar bij skeelershops
- [Black Diamond](#)
- Lundhags normal

ELLEBOOGBESCHERMERS

- skeelershops bijv [Hyro](#)
-

HOOFDBESCHERMERS

Helmen zijn niet verplicht. Ongelukken met letsel aan het hoofd komen weinig voor, maar als het gebeurd dan is het wel meteen ernstig.

Helmen - als je kiest voor een helm, zorg dan dat je een schaatshelm koopt, met ronde achterkant en geen gaten bovenop de helm. Een ski- of fietshelm is niet geschikt. Te koop bij o.a. Houtmanschaatsen maar ook op andere schaatssites in NL.

[Ribcaps](#) - hier schaatsen ook veel mensen mee. Minder protectie bij vallen maar wel lekker warm.

ZITMATJES

Onontbeerlijk tijdens de fika en bij het omkleden na een pleurning. Google hierop of vraag je mentor.

Opblaasbaar op bijv [Bushcrafshop](#)

NAVIGATIE APPS

Offline Maps and navigation



Stichting HLSK - shoppinglist uitrusting, 27 november 2020, v1.3

- **TOPO GPS – Sweden + TOPO GPS Noorwegen**
- Viewrancher
-

SCHAATSWINKELS IN NEDERLAND

- <http://www.houtmanschaatsen.nl/Contact.html> Hier staat een HLSK pop met uitrusting. Zij (Dineke Houtman) slijpt Zweedse schaatsen en verkoopt Zandstra spullen; stokken, prikkers, rugzak, werplijn, onderbind- en combi (NNN Rotafella binding) schaatsen. Verder helmen, thermo's slijpstenen etc. Ze is niet actief met de website maar kan spullen opsturen. Adres: Emmaweg 63 1241 LJ Kortenhoef (Het pad op en achterom)



Onderstaande winkels hebben niet altijd alles,

- Almgrens.nl - niet altijd up to date,
- **Outdoor xl** in Barendrecht verkoopt Zweedse schaatsen - ook online voor (inklik) ijzers, niet voor schoenen
- **Vasa Shop** (langlauf winkel. Heeft langlaufschoenen Bredeweg 9A , 3945 PD Cothen, Utrecht 0343 563934 shop@vasasport.nl **inklik en onderbinders. stokken, geen rugzakken.**
- **Schaatshuis De Bierkaai** Damplein 9, 1135 BK Edam Telefoon: 0299 315 811

WEBWINKELS

Let op: niet alle webwinkels hebben alles - bij het ter perse gaan van dit document kan het assortiment reeds gewijzigd zijn.

- Bever buitensport - voor droogzakken zitkussentjes, kleding, slaapzak, hoofdlampjes enz.
- Natur kompaniet.se
- <http://www.houtmanschaatsen.nl> even bellen, want is niet altijd up to date maar stuurt alles op.
- polder.se tekst in Zweeds en Noors, verkoopt veel Zandstra, ook Crispi schoenen.

- Tjehie: (Crispi schoenen) <https://www.polder.sew.boatpark.cz/back-country-boty-crispi-stetind-gtx-abss.html>
- Stadium.se - <https://www.stadium.se/sport/langfard.se29740563> (soort Perry sport)
- Outnet.eu
- <https://varuste.net/> - Finse site Lundhag spullen
- www.addnature.com
- Fjallraven - Flagshipstore Rozengracht Amsterdam
- Lundhags website
- Skyllermarks website (failliet in 2019, leveren niet meer) **kan dus weg**
- Nordic skater website (USA)
- <http://en.aventurenordique.com/> - Regis - Crispi schoenen
- <http://www.outdoorexperthen.se/p-19616-crispi-stetind.aspx>
- [Bergfreunde. Online Outdoorwinkel | Klimmen, Wandelen & Trekking | Bergfreunde.nl](http://Bergfreunde.nl) (bergsportspullen met korting)
- <http://www.naturkompaniet.se/> (Hier heb je ze droogzakken, schaatsen, crispi's, zitkussentje, lijnen . De site is weliswaar niet in het Engels maar hoe slecht google translate ook is, it does the trick en zij zijn heel goed op de mail.)
Längd 40 (nyhet), 45, 50, 55 cm .
Varje isviddaskridsko är omslipad och kvalitetskontrollerad av Pikmakarn
- Outdoorexperthen, Glasvingegatan 2, 72134 Västerås www.outdoorexperthen.se
Kundservice, 021411142, kundtjanst@outdoorexperthen.se
- Bushcraftshop voor handige dingen zoals drybags, hoofdzaklamp, zitmat, watervaste lucifers etc.
- Tweede hands:
 - blocket.se en dan zoeken op "Långfärdsskridskor"
 - Tradera.com

Vragen kun je stellen aan je mentor of iemand uit de deelnemerscommissie.

Groet,

**Marcel van Bommel
Marijn Giesberts
Tom Seegers
Nella van Braam**