

ZWEEDSE SCHAATSUITRUSTING

Op de HLSK website staat een [paklijst](#) en informatie over je uitrusting.

Om je te helpen jouw uitrusting compleet te maken kun je dit document raadplegen. Het is met een zo groot mogelijk zorgvuldigheid samengesteld maar de speurtocht naar de juiste en goede spullen moet je uiteindelijk zelf doen. Het kan nl. zijn dat op deze lijst een site staat waar 'spullen' opeens uit het assortiment zijn verdwenen. Op deze lijst vind je geen adresjes voor kleine zaken zoals bijv. hoofdlampen, slaapzakken, thermo-ondergoed etc. aangezien die bij de meeste outdoor winkels verkrijgbaar zijn.

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.

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

Freeheel/ KLAPSCHAATSEN (ONDER LANGLAUFSCHOEN)

Wij raden het 'Salomon' schoen/schaats systeem sterk af. Salomon heeft geen echte backcountry schoenen. De wedstrijdschoenen van Salomon zijn vaak niet waterdicht. Maar nog belangrijker, de zolen van Salomon schoenen zijn geen bergschoen-zolen, maar hard plastic zolen. Dit loopt en kluunt erg moeilijk omdat ze te glad zijn. Het houdt de groep op en verhoogt kans op letsel door meer valpartijen.

Lengte ijzers: een lengte van 45-49 cm is aan te raden. De langste lengte van 49 tot 55 cm is voor meeste tochten te lang.

Skyllermarks (verkrijgbaar vanaf november 2021)

BLUE / blauw zijn goede schaatsen met een lange zeeg.

De RED of Oranje is een model met stompe punt. Deze is minder geschikt voor slechte ijsomstandigheden.

Zandstra

De Zandstra Tour glijders zijn goed. Of de rode Zandstra met NIS gaten. Zandstra ijzers zijn wel smaller dan Zweedse ijzers, daardoor steekt de Rottefella Backcountry NNN binding aan zijkant over de rand. Dit is geen ramp. Voor Zandstra ijzers zie oa: www.houtmanschaatsen.nl

Lundhags

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

Modellen:

- T Skate – normaal model
- PRO - Is een model met stompe punt. lengte 45 CM (bij schoenmaat 43 - 44)

[Stadium winkelketen](#) verkoopt eigen merk: Everest, maar ook Zandstra

MenM

Nederlandse website merk. <https://www.menmiceskate.nl>

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

Ook verkrijgbaar bij [Waterman sports](#).

BINDINGEN voor free heel / “klap”schaats (schaats met langlaufschoen)

- De juiste binding is: NNN BC binding van Rottefella (Rottefella BC Manual SKU: 10200178). Dit is de brede tour binding (back country). Deze is nodig voor schoenen zoals Crispi. Nb: Kies niet voor Rottefella automatische binding of wedstrijd binding want die bevriezen te snel.
- Kies niet voor Salomon binding, want Salomon heeft geen schoenen met goede zolen. Salomon binding past niet op schoenen met BC NNN aansluiting. Alle Zweden schaatsen met Rottefella NNN BC binding.

Hak vastzetten van een klapschaats

Als er veel natte sneeuw is kan het soms handig zijn om de schaats achter vast te maken tegen de schoen aan. Waardoor de klapfunctie vervalst. Er kan dan geen natte sneeuw ophopen onder de schoenen.

Systeem I

Aan achterkant van de schaats een gaatje boren. Verticaal een oog met draadeind vastzetten in gaatje met moeren onder en boven. Schoen vervolgens vastzetten met een spanbandje.

Systeem II

Gaatje in achterkant schaats. Spanband met een haak in dit gaatje vastmaken en aanspannen. Dan hoeft men niks permanent aan schaats vast te maken.

LANGLAUFSCHOENEN voor free heel/klapschaats

Voor schaatsen met free heel (klapschaats) gebruikt men langlauf backcountry schoenen. Geen langlauf wedstrijdschoenen. Het is een schoen met een stangetje onder de neus, dat in het Rottefella systeem (NNN BC binding) klikt.

Een backcountry model schoen met goede profielzool is echt nodig. Anders is de kans op uitglijden bij klimmen op rotsen of op het ijs stappen.

Goede type schoenen: Crispi back-country reeks. Moeilijk verkrijgbaar in NL, misschien via Outdoor XL. Ook via online shops (zie lijst hieronder). 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 backcountry boots : waterdicht

- o Meest gekozen: **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. "
- o Er bestaat ook een damesmodel Crispi backcountry schoen – deze is smaller van leest
- o Schaats model: NORDLAND
- o Webshops waar ze Crispi schoenen verkopen zijn:
 - <https://www.fjeldogfritid.dk/crispi-stetind-bc-gtx.aspx>
 - <https://en.aventurenordique.com/crispi-svartisen-nnnbc-boots-backcountry.html>
 - <https://www.boatpark.eu/crispi-stetind-gtx-abss-1.html> (Tjehie, goedkoop)
 - naturkompaniet.se

Alpina – Ook een goed merk. Modellen die water goed buiten houden, leer en waterdichte. Deze kunnen o.a. via Houtmanschaatsen.nl besteld worden. website Alpina: <https://alpinasports.com>

Schoenencreme om waterafstotend te maken:

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

VASTE SCHAATSEN (Zweedse doorlopers)

Vaste schaatsen kan je onder goede bergschoenen monteren met riemen (vaak zoals op snowboard bindingen).

Voordeel van deze schaatsen: goedkoper en bergschoenen lopen erg lekker.

Nadelen:

- iets meer gedoe bij uit en aantrekken
- bij open hak in achterste binding kan hak uit binding vliegen bij scheur in ijs. Nb: Lundhags Fleet heeft beugel om de hak zitten.
- Niet geschikt voor echt lange afstanden (60 km plus)

Isvidda schaats

Goede hak, wordt verkocht bij Houtman schaatsen.

Lundhags Fleet

Beugel achter de hak, losschieten voet kan niet. Bij oude model (De Lundhags multi) zijn er meerdere gevallen bekend waarbij het glij-ijzer breekt. Maar waarschijnlijk is dat verholpen met nieuwe model (Fleet). Let op: 55 cm is echt te lang. Eerder model met 45 cm nemen (bij schoenmaat ongeveer 43 of 44)

Een gewone goede bergschoen (bij alle outdoorwinkels) past op deze onderbinders schaatsen. Let op dat je goede ondersteuning hebt van je schoen, dus een lage schoen is niet geschikt. De bergschoenen moeten goed waterdicht zijn maar wel kunnen ademen.

SCHAATSEN SLIJPEN

Het is belangrijk dat je schaatsen geslepen zijn bij vertrek. Op zwart ijs zijn botte schaatsen een teleurstelling en hou je de groep op. Ook is het erg belangrijk dat de juiste ronding er in zit (tussen 23 en 25 m). Laat dit bij goede schaatsenslijper controleren. Sommige schaatsen worden vanuit fabriek met verkeerde (of geen) ronding geleverd.

- <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

- 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 of misschien Watermansport, Jaap Eden baan

Zelf slijpen: Slijptafel Zandstrasport.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:

- volume 40L-45L. 35L is te klein voor kleding en eten. En aan de krappe kant qua drijfvermogen dus voor zware mensen geen goed idee.
- Let op gewicht rugzak. Sommigen 40L zijn 2 kg, anderen 1.5 of zelfs 1 kg.
- Pak rugzak niet te zwaar. Alles uit de paklijst wat verplicht is moet mee. Een goede rugzak weegt uiteindelijk tussen de 8 en 10 kg.
- Alle schaatsrugzakken moeten kruisbanden hebben (banden tussen benen die voorkomen dat rugzak omhoog komt als je in een wak ligt). Officiële schaatsrugzakken hebben die vanuit de fabriek. Maar gewone rugzak kan je aanpassen en zelf een beenlijn maken. Bijv door lus aan onderkant rugzak te gebruiken of te maken. Laat je voorlichten door mentor want moet wel echt stevig maken en laten checken.
- Zijvak voor werplijn waar lijn makkelijk uit getrokken kan worden
- Lijn tussen werplijn en heupriem
- Carabiner punt

- Opbergvakjes op heupband zijn erg handig voor bril en eten. Omdat je op het ijs je rugzak nooit af doet ivm veiligheid..
- Gebruik een droogzak. Er bestaan geen waterdichte rugzakken voor schaatsen. Zie ook hoofdstuk droogzak

Opties:

- Zandstra schaatsrugzakken. Oa via Houtmanschaatsen.nl
- Lundhags schaatsrugzak: EXA 40 skating backpack
- Decathlon /Bever
 - o Een 40 liter rugzak, Let op geschikte zijvakken voor werplijn, en liefst buidels op iedere heupriem voor snacks en bril. Zelf een stevige beenriem maken (bij met hulp zeilmaker, vraag ook je mentor)
 - o En je 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.

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) verbindingslijn voor tussen heupriem en werplijn:

Dit is de lijn tussen je heupband en je werplijn. Hier zit ook vaak je carabiner aan.

- Zie oa Lundhags SECURA SAFETY SYSTEM

Als je zelf wat maakt dan moet het wel zeker zijn dat de band en beenband sterk genoeg is om je aan de rugzak uit water te trekken ().

CARABINER

Je rugzak moet een goed bereikbare carabiner hebben. Deze carabiner heeft :

1. Goede kleur waardoor je goed ziet
2. Makkelijke clipsluiting (snel open) GEEN draaisluiting, die vriest dicht.
3. Zit aan verbindingslijn of aan schouderband van rugzak

THERMOSKAN

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

Ander 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 (Ispik)

Let op: nooit telescopische stokken gebruiken. Ook geen skistok en niet te lang.

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

Alles boven de 145 cm 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. We zijn in gesprek met Skyllermarks dus hou de mail in de gaten!

Skyllermarks stokken:

<https://www.skyllermarks.com> - Deze hebben een fijne punt en zijn licht van gewicht.

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

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

Lundhags: heeft twee modellen. Kies voor dunne punt (Vassu), niet de dikke (Striim). Dikke punten kunnen afbreken.

<https://www.lundhags.com/en/skates/ice-safety/>

Zandstra stokken worden afgeraden. Punt kan afbreken.

WERPLIJN (flytande räddningslina)

- Zandstra via Houtmanschaatsen.nl, Kortenhoef
- Almgrens.nl
- Skyllermarks
- Lundhags heeft PROFI model met extra zakje voor spullen en klittenband

- Google op Lundhags SECURA SAFETY SYSTEM

PRIEMEN / ISDUBBAR

Gebruik geen 'Nederlandse priemen' die in elkaar steken en om je nek hangen..

Goede modellen, zie oa:

- Skyllermarks
- Zandstra - via Houtmanschaatsen
- Lundhags Grip Ice Claw PRO, isdubbar – deze kunnen aan schouderband van rugzak vastgemaakt worden
- Almgrens.nl

- Outdoor XL

Priemen hangen om je nek, dicht bij kin (blijven boven water en zichtbaar zo). Ze kunnen, met wat huisvlijt ook aan een schouderband vd rugzak gezet worden. Touwtje voor de fluit niet te lang. Overleg met mentor.

VALBESCHERMING

KNIE/elleboog BESCHERMERS

- 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.
- Kniebeschermers zijn verplicht:
- Volleybal kniebeschermers zijn niet goed; te dik, passen niet onder kleding, en zuigen water op. Blijven te lang nat.
- oa Lundhags heeft ze voor schaatsen.
- Evt ook uit skeelersport
- Check evt ook: [Decathlon](#)

- [Hyro sports Amsterdam](#) - schaatshelm/muts, valbroeken, elleboogpads
- Elleboog beschermers worden minder vaak gebruikt
- Polsbeschermers worden nooit gebruikt

- harde verkrijgbaar bij skeelershops

- [Black Diamond](#)
- Lundhags normal

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. Let op dat je model hebt wat niet te laag op achterhoofd zit: want dan komt je rugzak er tegen aan in het water (rugzak komt omhoog) en komt helm voor je ogen. 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.
- Er zijn speciale (schaats)helmen met zonzvizier

KEEPERPAK

Sommige leden schaatsen met keeperondergoed met pads. Om valimpact te verbreden.

KLEDING

ALGEMEEN:

1. HLSK heeft voorkeur voor duurzame kleding. Dat betekent kleding zonder PFC, PFAS, PVC. Veel Scandinavische kledingmerken zijn hier al mee bezig (Fjallraven, Haglofs etc.). Kies bij voorkeur kwaliteit en / of natuurproducten
2. Kies voor een laagjes systeem. Voorkom dikke lagen en vooral dikke jassen. Eerste laag: voert vocht af: merino of technisch ondergoed. Twee laag isolatie: wol etc. Evt derde laag met isolatie als < -10C. Buitenlaag: winddicht. Bij neerslag: waterdicht
3. Check de HLSk paklijst
4. als je twijfelt, overleg met je mentor

JAS

Dikke jassen zuigen teveel water op. Drogen niet en worden zwaar in water. Laat je voorlichten als je geen beeld hebt bij goede opbouw laagjes kleding. Kies voor dunne technische buitensport jas.

PFAS vrij, maar wel waterdicht / waterafstotend en ademend.

Sommigen schaatsen graag in windbreaker, dan moet je wel regenjack hebben

Sommigen hebben donsjack/thermojack (bijv. Vaude Primaloft Eco) in waterdichte zak in rugzak voor tijdens pauze of avond

SCHAATSBROEK

Vooraf belangrijk: steekzakken op benen voor kaarten etc. Niet te zwaar. Snel drogen en liefst waterafstotend. Voorbeelden:

- Lundhags
 - Njeeru W's Pants
 - Authentic pants
 - Traverse Pant – heeft kaartzakken op bovenbeen.
- Fjallraven – vele modellen (bijv. voor vrouwen: type Nikka)

- Revolution Race: RVRC broeken:
<https://www.revolutionrace.nl/12-men-s-pants?p=2>
 - o GPx Pro Pants, Men's Rusty Orange. Size M – YYK ritsen
 - o Silence model ook ok
 - o Hybrid model is waterafstotend
-
- Decathlon - SIMOND klimbroeken -

SOKKEN

- (Merino) wollen sokken hebben voorkeur : ook warm als nat
- Als schoenen nat: [sealskinz sokken](#). Ze claimen: waterdicht- ademend en warm. Sommigen hebben ze in de droogzak, anderen hebben ze altijd aan. Werkt niet altijd goed. Soms niet waterdicht. Vooral als je altijd aan hebt
 - o <https://www.sealskinz.com>
 - o Bever
 - o of bij [Sanden Sealskinzshop](#)
- dunne sokken: [wollen liners van icebreaker](#)

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 of 10 peaks (bijv bij <https://www.alpsoluutamsterdam.nl>)
- Wanten zijn heel populair. Heli Ski MITT lijn: Zweden zijn er gek van, maar die zijn niet echt warm bij – 15C maar je kunt liners gebruiken.
- Regen/Overwanten kunnen ook goed zijn bij extremere koude. Besef wel dat ze bij plurrning in waterzakken veranderen, dan moet je ze af doen.

ZITMATJES

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

Opblaasbaar op bijv [Bushcrafshop](#), natuurkompaniet. Je kan overigens ook je thermos extra isoleren door in zitmat te rollen. Evt ook je reserve accu pack warm houden zo.

NAVIGATIE APPS

Offline Maps and navigation

- TOPO GPS – Sweden + TOPO GPS Noorwegen

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,
- Waterman sport - Jaap Eden Baan
- **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-abs.html>
- Stadium.se - <https://www.stadium.se/sport/langfard.se29740563> (soort Zweedse Perry sport). Hebben schaatsspullen, maar vaak meer eenvoudige spullen
- Outnet.eu
- <https://varuste.net/> - Finse site. Heeft oa Lundhag spullen
- www.addnature.com
- Fjallraven oa Bever of website-
- 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 hebben 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.)
- Outdoorexperthen, Glasvingegatan 2, 72134 Västerås www.outdoorexperthen.se
Kundservice, 021411142, kundtjanst@outdoorexperthen.se
- [Bushcraftshop](http://Bushcraftshop.nl) voor handige dingen zoals drybags, hoofdzaklamp, zitmat, watervaste lucifers etc.
- Zweedse tweede hands websites:
 - o blocket.se en dan zoeken op "Långfärdsskridskor"
 - o Tradera.com

Vragen kun je stellen aan je mentor of iemand uit de deelnemers commissie.

Groet,

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

