

RUNNING TRACKS AND TRAILS 2017.



 Visit us on
Facebook



hardlopen.nl



EUROPA



Januari

7

Training FP/BW

Lievensberg

13 km

Op deze zaterdag nam Mike afscheid als trainer van Diomedon en liepen we vanuit 't Appeltje, Bergen op Zoom. De groep was vanwege de weersomstandigheden klein. Ijzel hield een aantal lopers thuis, maar met zes bikkels gingen we de besneeuwde paden op. Na afloop in het café gezellig nagepraat onder het genot van koffie, bier en pannenkoeken.



14

Deltatrail

Westenschouwen

11,5 km/1.08.35

Tonny, Annemieke en ik reden samen richting Westenschouwen voor de Deltatrail in de Boswachterij. Gezien mijn ervaringen van vorig jaar wist ik dat het een pittige zou worden. Het is er 100% off road en nagenoeg nergens vlak. De nieuwe boswachter had bedacht dat het parcours diende te worden aangepast. Dat zorgde ervoor dat er nog meer klimwerk in zat deze keer. Met name de 'Elzelingheuevel' was de scherprechter waar de handen naar de bovenbenen gingen. Al met al hebben we genoten en konden we op de 'Buitenplaats' douchen en aan de koffie. De schoonouders van Annemieke stelden hun huisje beschikbaar. Leuk om hier weer eens te zijn. In de jaren 90 hadden we er zelf een klein huisje op nummer 81.



22

Regio Run

Rucphense hei

13,5 km

Stukje uit artikel Roosendaalse Bode 22 januari 2017.

Footprint Trailrunning.

Rucphen - Op zondag 22 januari hadden 19 lopers de vrieskou getrotseerd voor de eerste trailrun van Footprint/Brabantse Wal.

Om 8.30 uur startten de lopers voor een run van ruim 13 km over de Rucphense hei. Vanwege het zonnige weer, de rijp en de sneeuw werd het een prachtige tocht waarbij ook de snellere lopers aan hun trekken kwamen.

Alle kenmerkende stukken van het gebied werden meegenomen; de bospaden, slingerpaden door de hei, 'berenkuil', 'zandbak' en via een omweg, de heuweltjes. Slotstuk was een 1400 meter lange single track dwars over de hei die door de zon fantastisch werd uitgelicht.

Beginnende en ervaren trail liefhebbers hebben zichtbaar genoten, ondanks de kou en het vroege tijdstip van vertrek.



Gelukkig komt het niet vaak voor, maar deze keer moest ik verstek laten gaan wegens ziekte. Er hebben toch vijf lopers o.l.v. Tonny gelopen.

In 2017 zou het wat anders gaan lopen dan in 2016. Dat had te maken met mijn vertrek bij THOR en het einde van de RunTogether runs van Pro Run. Inmiddels liep de Facebook community Footprint goed met ruim 100 bezoekers.(gemiddeld 75 lezers) Daarnaast was er vorm van samenwerking met Trailrunning groep 'De Brabantse Wal'. Dit alles bij elkaar gaf mij meer gelegenheid om aan het trailrunnen met andere lopers mijn eigen invulling te geven.

Media.

De regionale media hadden ook aandacht voor ons initiatief en dat resulteerde in drie artikelen in de maand januari in Bode en Gazet.

'Footprint' Trailrunning Zuidwest-Brabant bestaat uit een enthousiast team dat trailrunning in onze regio nu ruim een jaar promoot. Deze vorm van lopen door de natuur wint jaarlijks aan populariteit.

De keuze voor de naam 'Footprint' heeft te maken met het feit dat trailrunners letterlijk hun voetafdruk op de paden achterlaten, want er wordt 90% over paden, smalle slingerpaadjes (single tracks) en door los zand gelopen. Liefst nog met hier en daar een heuveltje als extra uitdaging.

In aansluiting op de Run Together trailruns (RTG) van 2016 organiseert Footprint in 2017 een aantal runs tussen de 12 en 20 kilometer in de regio.

De eerste RTG vindt plaats op zondag 22 januari en voert de lopers over paden, single tracks en heuveltjes op de Rucphense hei.

Startpunt is bij de parking aan de Schietbaan 5, 4715 PE in Rucphen. Duur: (stipt) 8.30 -10.15 uur.

De afstand bedraagt 12-14 kilometer en er wordt gelopen in een tempo van rond de 6.00 minuten per kilometer gemiddeld.

Samen uit en samen thuis is het motto. Een goede basisconditie is vereist om te kunnen deelnemen en deelname geschiedt op eigen risico. De leiding is altijd in handen van minimaal twee zeer ervaren trainers/trainers en de groepsgrootte is vastgesteld op maximaal 20 lopers.

Evenals vorig jaar volgen er nog trailruns in meerdere natuurgebieden zoals De Heide, Pannenhoeft, Brabantse Wal, Grenspark Kalmthout en de Zeeuwse kust.....



Roosendaalse Bode



Gazet van Roosendaal

(Door Bert Pessink)

De 62-jarige Roosendaaler Jos Oonincx heeft een hele brede sportachtergrond; zo geeft hij al meer dan 40 jaar bewegingsonderwijs in de regio, was hij coach van het Hotak tafeltennisteam, deed hij eind jaren 80 mee aan triatlons, deed jaren aan hardlopen tot hij vijf jaar geleden met Trailrunning in aanraking kwam.

Roosendaal - Trailrunning is een nieuwe vorm van hardlopen die is begonnen in bergachtige streken. Trailers rennen, net als de oermens, grotere afstanden door een natuurlijke omgeving over smalle paden met flinke hoogteverschillen en wisselende weersomstandigheden waarbij kracht, ondergrond, klimmen en dalen een grote rol spelen.

Oonincx: "Ik heb gemerkt dat mensen boven de 50 jaar behoefte hebben aan een sportieve uitdaging met minder snelheid en dat die lopers dus ook minder prestatiegericht zijn."

Echt genieten

In een rustig tempo lopen over smalle paden in gebieden als de Veluwe, de Ardennen, Zuid Limburg of West Brabant laat deze lopers echt genieten van het natuurlijke parcours.

Oonincx: "Deze zomer liep ik mee in de 65 kilometer lange tweedaagse Velwezooitrail nabij Arnhem, toen ik op de tweede dag na een lange klim op de top van de Posbank kwam en daar genoot van het vergezicht met de heidevelden. Medetrailers namen zelfs foto's van dat moment en het uitzicht, dat was puur genieten." Trailrunners staan letterlijk volgens Oonincx: "Even stil bij het hardlopen."

Trailers maken tijdens die kilometers lange tochten gebruik van een uitgebreide uitrusting, Oonincx zelf heeft zes paar schoenen met diverse profielen en gebruikt weersbestendige sportkleding.

Gemoedelijke sfeer

Waar het bij de 'gewone' hardloopwedstrijden vaak gaat om de snelheid en de prestatie kent een trail een veel gemoedelijker sfeer, de start is ongedwongen, het parcours is voor 90 procent offroad en loopt dwars door de natuur, een parcours met een kilometer meer of minder vinden de deelnemers niet erg.

Passie

Roosendaler Jos Oonincx heeft in het trailen zijn passie gevonden, hij traint momenteel 60 kilometer per week en zoekt in die trainingen zoveel mogelijk afwisselend terrein op. Hij is in voorbereiding op de Grizzly Trail van 32 kilometer in het Zuid Engelse Devon en de beroemde Trail des Fantomes in de Ardennen. Trails die hij al bedwongen heeft zijn de deelname aan de 4 daagse Trail van Akamas op Cyprus, de bekende Trail de La Lesse en Nederlands beroemdste Trail de Koning van Spanje Trail in Limburg die hij al drie keer voltooide.

Tips

Veel informatie over de belevenissen van Jos Oonincx tijdens de door hem gelopen trails in binnen- en buitenland geeft Jos weer

op <https://trailer2327.wordpress.com/>. Hierop staan ook erg veel tips voor de beginnende trailrunner.....

WORDPRESS 520 views

Februari

4 Bos/strand/duin Westenschouwen 14 km

*‘Ons ben nie zunig’ met trail kilometers en vanuit de ‘Footprint/Brabantse Wal’ community hadden we een **training** gepland op **4 februari** om nu, naast het bos met de heuveltjes, het strand en de duinen mee te pakken. Met acht lopers waren we vanuit Brabant gekomen en om 9.15 uur startten we in de Boswachterij waar Bert al vrij snel zijn enkel bezeerde. Moment om een pauze in te lassen met wat oefeningen. We konden gelukkig voltallig door om via de “Boompjesput” het strand op te gaan richting het “Oude Vuur”. Kenners weten dat we dan als vanzelf afslaan naar de “Meeuwenduinen”, beter bekend als “Dodemanspad”. Op de terugweg hebben we verschillende routes gevolgd zodat iedereen heel bleef en bij Duinzigt was er koffie, gebak, bier en ijs; dat laatste om de blessure van Bert te kalmeren. Al met al een zeer geslaagde ochtend waar de focus op het zware werk lag; doel bereikt!!*





12 Training FB/BW Brabantse Wal 24 km

De Bergen op Zoomse Bode.

Nadat er op 4 februari een pittige training in Zeeland was, waarbij bos, heuvels, strand en duinen op het menu stonden, liep Footprint op 12 februari over gedeelten van onze eigen Brabantse Wal. De afstanden waarbij kon worden aangesloten waren 12, 20 of 24 kilometer. Net als bij de eerste trailrun in januari waren er meer aanmeldingen dan verwacht. Voor veiligheid en overzicht wordt per run bekeken hoe groot de groep kan zijn zodat iedereen kan genieten van de omgeving. Een groep van 18 lopers heeft een lus gelopen via Lievensberg, Hildernisse, Kraaijenberg, Mattemburgh, Buitengebint en Zurenhoek. Dit keer waren Tonny, Mike en Jos de voorlopers. Voor sommige runners was het een eerste kennismaking met de omgeving waar we wonen.

Footprint ziet steeds vaker dezelfde enthousiaste lopers aansluiten bij de trainingen en runs die bewust telkens in andere natuurgebieden gelopen worden. Ook sluiten elke week nieuwe lopers aan die kennis willen maken met trailrunning.....



19 Training FP/BW Brabantse Wal 26 km

Winter in Zeeland.....en een Trail by the Sea.

De 'masters' onder ons kennen het vast nog wel: 'Zomer in Zeeland' van Saskia en Serge die hiermee in 1971 een hitje hadden. De meeste bezoekers aan Zeeland hebben hierbij dan ook zonnige zomerse beelden. Trailers kunnen echter het hele jaar hun hart ophalen door de vele runs die langs de Zeeuwse kust gehouden worden. Om bij het zangduo te blijven kun je – 'altijd in Zeeland – je spoor door het duinzand' – trekken en heb je in de strijd met de elementen geen tijd om te denken aan 'aardse zorgen'.

De bekende 'Trail by the Sea' wil nog wel eens wisselen in het aantal afstanden, kilometers en startlocaties. Op 26 februari als de rest van het Zuiden zich onderdompelt in Carnaval of Vastenavond, organiseert de sportieve Zeeuw in eerste instantie een marathon, maar voegt daar later alsnog een halve marathon XXL aan toe van 25 km. Dit in de overtuiging dat tegen de zee toch niet op te 'dweilen' valt.

Op 14 januari 2017 liepen we de 11 km Deltatrail als warming up door de Boswachterij van Westenschouwen. In tegenstelling tot het jaar ervoor was ik wat minder in mijn element; het klimmen en dalen viel me best zwaar en er zaten geen stukken in om te herstellen.

Dat Tim Pleijte deze run in ruim 41 minuten wint is dan ook een diepe buiging waard.

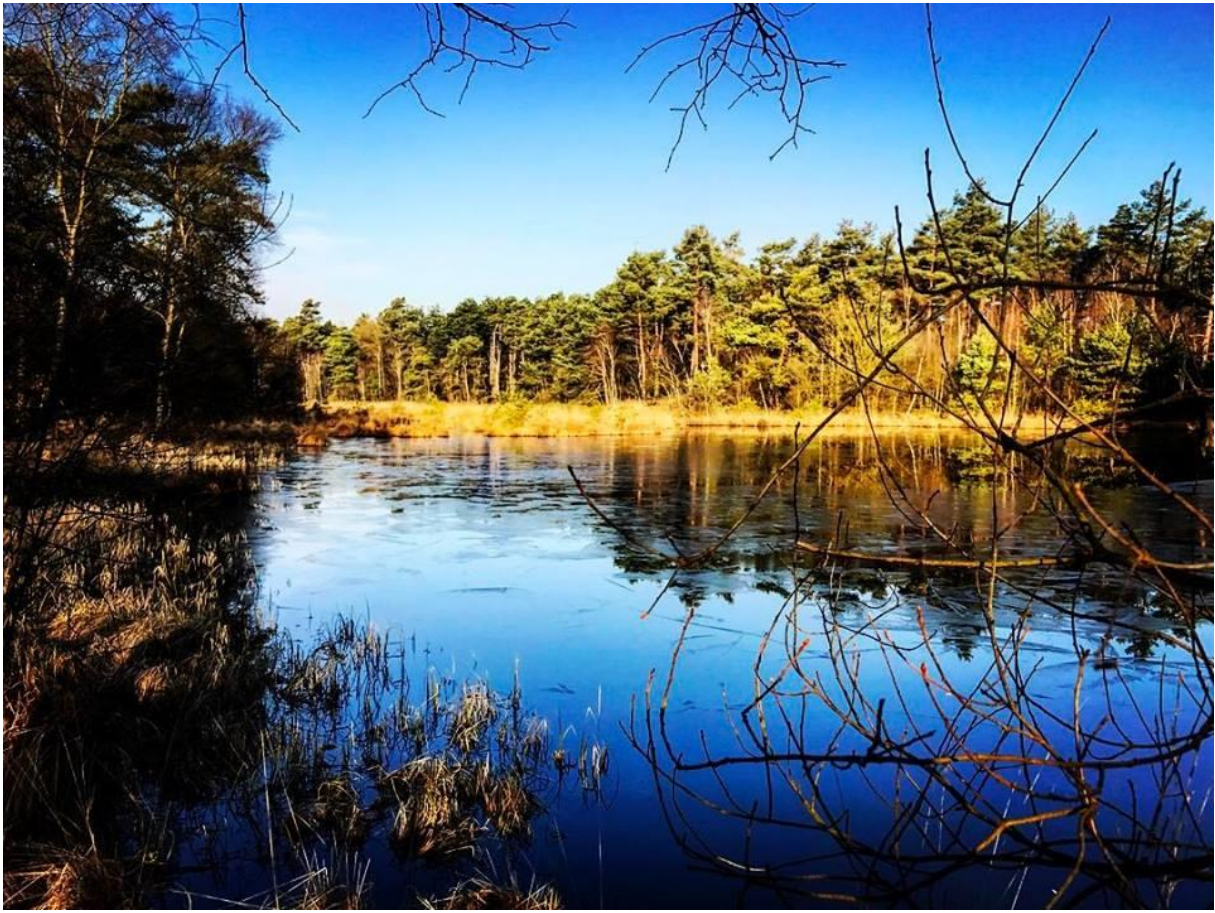
Runner, correspondent en organisator van evenementen Maurice Steketeer memoreerde:

“Sinds het parkoers een metamorfose heeft ondergaan is het continu klimmen en dalen op de Kop van Schouwen. Vanaf kilometer één wordt langzaam alle energie uit je lichaam geslurpt en voelt het af en toe alsof er een stoomwals over je bovenbenen rijdt. Ik denk dat er wel zo'n 20 flinke klimmen in het parkoers waren opgenomen... Terug van weggeweest was ook de Elzelingehewel. Met een stijgingspercentage van 89 graden een enorme brekebeen, kuitbijter, scherprechter enz.”

'Ons ben nie zunig' met trail kilometers en vanuit onze 'Footprint/Brabantse Wal' trail groep hadden we een training gepland op 4 februari om nu, naast het bos met de heuveltjes, het strand en de duinen mee te pakken. Met acht lopers waren we vanuit Brabant gekomen en om 9.15 uur startten we in de Boswachterij waar Bert al vrij snel in de war was met wilde wortels die zich vanuit het losse zand woelend naar boven worstelen.

Moment om een pauze in te lassen met wat oefeningen. We konden gelukkig voltallig door om via de 'Boompjesput' het strand op te gaan richting het 'Oude Vuur'. Kenners weten dat we dan als vanzelf afslaan naar de 'Meeuwenduinen', beter bekend als 'Dodemanspad' om twee kilometer lang te bikkelen. Op de terugweg hebben we verschillende routes gevolgd zodat iedereen heel bleef en bij paviljoen 'Duinzigt' was er koffie, gebak, bier en ijs; dat laatste om de blessure van Bert te kalmeren. Al met al een zeer geslaagde ochtend waar de focus op het zware werk lag; doel bereikt!!

De twee daarop volgende zondagen hadden we nog twee pittige, maar gezellige trainingen (24/26 km) over de golvende Brabantse Wal waar in totaal 28 lopers bij Footprint aansloten.



Trail by the Sea 2017 op 26 februari stond voor Erwin en Tonny en mij in het teken van de voorbereiding op de Grizzly Run die op 12 maart op de agenda staat. Halve marathon XXL dus.

Inmiddels sluiten steeds meer bekenden van ons aan bij de Zeeuwse trails, omdat ze uitdagend en afwisselend zijn vanwege de elementen strand, duin, bos en natuurlijk het weer dat ook geen twee trails hetzelfde is.

Om 8.45 uur reden we met Luci, Bert, Tonny en Cobi (vrijwilligster start/finish gedeelte), richting Renesse. Ruim op tijd om nummer en een fraai shirt in ontvangst te nemen en hier en daar bij te praten en bekende medetrailers te begroeten. Veel ambitie om in te lopen was er niet onder het mom van: 'D'r komen nog kilometers genoeg om warm te draaien, dus laten we de warming up maar binnen doen'. Beide afstanden startten om 11.00 uur en de eerste kilometer over de 'Luieweg' kon ambitieus worden doorgelopen. Daarna ging het over in een verhard schelpenpad tot km 5 waar de route voor de eerste keer 1,5 km het strand aandeed. Aanmerkelijk minder wind dan vorig jaar, maar nog pittig genoeg om toch in een groep te willen lopen. Via het 'Verklikkerpad' ging het 2,5 km, vaak single track, door het duingebied om vervolgens langs het 'Vuurtorenpad' het strand weer op te zoeken. Inmiddels liep ik in mijn eentje en wachtte tot we weer een treintje konden vormen om wat energie te sparen voor wat nog zou gaan komen. Daarmee doel ik dan op de overgang 't Oude Vuur (training 4 februari). De Meeuwenduinen volgen daar als

vanzelf op en dat is voor mij altijd weer ruim 2 km bikkelen. (en ik was niet de enige die daar af en toe in wandelpas omhoog ging)



Via een klein stukje Boswachterij steek je dan over naar 'Zeepeduinen', een glooiend stuk van enkele km met veel plassen en een vogel uitkijk plaats; echt een heel mooi stukje natuur. Bij km 17 zaten de bunkers weer in het parcours, een technisch stukje en een trap omhoog. Na wat slingerpaadjes en een flinke modderplas kom je dan uit op de Vroonweg, vroeger een autoweg tussen Haamstede en Renesse. Tegenwoordig wordt er gefietst en gewandeld, er liggen wat plassen en er grazen paarden. Afwisselend is het niet, maar ik vond het wel lekker om weer even in mijn loopritme te komen. Inmiddels ben je dan voorbij de Halve Marathon en is het eigenlijk uitlopen naar het dorp en de finish.

Ook dit jaar zorgt Sportpromotion Zeeland weer voor een zeer goed georganiseerd evenement met veel vrijwilligers, uitstekende en goed overdachte verzorging en, voor wie er prijs op stelt, mooie en blijvende herinneringen. Bovendien is het leuk om een aantal bekenden tegen te komen die je zo af en toe bij trails ziet.

Een mooie manier om mijn winter in Zeeland af te sluiten, met de gedachte dat ik er weer ben voor de Halve van Renesse, de Hardloop3daagse en natuurlijk een Footprint/BW training.

Wordpress maart 2017; 174 views



Maart

4

Training FP/BW

Heide BopZ

12 km

Pittige training met 22 deelnemers, waarbij kracht, klimmen/dalen het thema was.



Roosendaalse Bode woensdag 8 maart.



Roosendaal. *Sinds de start van Footprint trailrunning in januari 2016 zijn de activiteiten behoorlijk uitgebreid. Footprint werkt nauw samen met 'Brabantse Wal trailrunning' (FP/BW) en heeft contacten met 'Social Trail België-Nederland' en 'Runderground' in Zeeland. Bovendien kan er gebruik worden gemaakt van een trailnetwerk dat inmiddels heel Nederland en België beslaat.*

Het team van trainers/voorlopers is uitgebreid naar negen ervaren mensen uit de loopwereld en er sloten in 2017 al ruim 100 trailrunners aan bij een of meer activiteiten. Deelnemers komen uit verschillende gemeenten in West-Brabant, maar ook uit Zuid-Holland, Zeeland en België. Sportiviteit, ambitie en gezelligheid, in combinatie met het telkens weer lopen in verschillende natuurgebieden zorgen voor een constante groep deelnemers.

FB/BW traint en loopt bewust op steeds wisselende locaties zodat er voor iedere trailrunner wel wat te halen valt.

Op 4 maart trainden 22 enthousiaste lopers in Bergen op Zoom onder leiding van Mike Ridderhof en Jos Oonincx op kracht, klimmen en dalen op De Heide. Deze onderdelen komen in komende maanden nog terug op de Nootjesberg in Huijbergen, de Zurenhoek in Wouwse Plantage en de Rucphense hei. Bovendien worden ook andere onderdelen van trailrunning aangeboden zoals stabiliteit en wendbaarheid.

Voor 26 maart staat er een trailrun op het programma vanuit Achtmaal over de Oude Buisse hei van 16 kilometer. De voorlopers zijn dan Tonny van Eekelen en Jos Oonincx.

Op 8 april is een run gepland van 15 kilometer rond Fort de Roovere vanuit Halsteren onder leiding van Hans Reuvers.

Voor beide trailruns zijn er nog plaatsen beschikbaar. Er wordt gestart om 9.00 uur en het tempo ligt rond de 6.00/km, samen uit, samen thuis. Na afloop kan er nog wat gedronken worden en nagepraat.

De trailrun op 22 april vanuit Loon op Zand over de Loonse en Drunense Duinen van 21 kilometer is inmiddels volgeboekt. Hier zal gids en loopvriend Tini de Laat weer de mooiste single tracks en klimmetjes aandoen.....

10 maart. Toegevoegd aan blogteam: 'Trailrunning Europe'.

Maak kennis met Jos Oonincx, nieuw lid van ons blogteam.



Sinds kort is Jos Oonincx actief in het schrijven van blogs voor TRAILRUNNING Europe. Jos is een rasechte Brabander en een ervaren trailrunner. Al langere tijd deelt Jos zijn verhalen over zijn ervaringen via zijn website, en sinds kort dus ook met ons! Hij zal jullie ongeveer twee keer per maand meenemen in zijn ervaringen, welkom bij het blog-team Jos!

Wil je jezelf even kort voorstellen?

Mijn naam is Jos Oonincx en ik ben een geboren en getogen Brabander, woonachtig in Roosendaal. Ik ben 62 jaar en ruim 40 jaar werkzaam geweest in het onderwijs. Een van mijn specialisaties was het ontwikkelen en geven van bewegingsonderwijs. In mijn vrije tijd heb ik me op sportief gebied bezig gehouden met (zaal)voetbal, kanovaren, volleybal, tafeltennis, zwemmen, triatlon, atletiek, recreatiesporten en hardlopen. Dit deed ik als actief sporter, maar ook als organisator van evenementen en als trainer/coach.

Hoe ben je in aanraking gekomen met trailrunning?

Vijf jaar geleden ben ik met trailrunning in aanraking gekomen toen ik een filmpje voorbij zag komen van de 'Koning van Spanje' trail in Gulpen. Lopers die dwars door een beekje liepen; dat vond ik wel wat.

Ik schreef in voor de 19 km en was na de run direct verkocht. Ik liep altijd al graag in de natuur, liefst over ongebaande paden. Het bleek niet lastig om meer info over trailrunning te vinden en aangezien het bij de wedstrijdsport met hardlopen allemaal niet meer zo vlot ging ben ik geleidelijk overstapt. Sinds 2 jaar doe ik niet meer aan wegatletiek, maar alleen nog aan trailrunning.

Hoe lang doe je het al en wat vind je het mooiste aan de sport?

Wat me het meest aantrekt is het lopen in de natuur en de vele mogelijkheden om telkens weer andere gebieden in de regio, het land en daarbuiten te ontdekken. Daarnaast ontmoet ik graag nieuwe mensen en nog leuker vind ik het om ze ook enthousiast te maken voor deze mooie sport. Iedereen kan immers trailrunnen. Dat ervaar ik nu ik zelf de community 'Footprint' heb opgezet van waaruit ik laagdrempelig clinics en kleinschalige runs aanbied. Al enkele honderden lopers hebben zich een keer bij me aangesloten en ze komen terug. De doelgroep waar ik me dan ook vooral op richt is de beginnende en half gevorderde trailrunner die ik trainingen aanbied met een thema (10-12km) of een run tussen de 12 en 30 km in een tempo van '10 in het uur – door puur natuur'.

Wat zijn volgens jou kenmerken voor een trailrunner, en kan iedereen trailrunnen?

Trailers zijn over het algemeen gemoedelijke mensen die niet louter op prestatie gericht zijn, maar meer op beleving. Ook is het prachtig om vaak hele gesprekken te hebben met 'onbekenden' als je een run loopt die je organiseert. Trailers laten zich echter niet zo gemakkelijk overhalen om in clubverband te sporten. Ze houden immers van de vrijheid en dat vind ik prima.

Hoe train je voor een wedstrijd?

Zelf train ik gemiddeld 60 km per week. Ik werk een duurloop af (16-22km), een intervaltraining en een tempotraining. Daarnaast geef ik nog een vaartspel of training, grotendeels in het bos, van 10 tot 15 km; dan train ik eigenlijk ook. Voor trail trainingen vind ik het belangrijk om zo veel mogelijk afwisseling in te bouwen in omvang, tempo's, ondergrond en omgeving. Het zijn elementen die je in trails namelijk ook tegenkomt. Je ziet me voor de duurlopen dan ook in heel West-Brabant, Zeeland en het grensgebied met België.

Loop je ook wedstrijden, en hoeveel trails heb je intussen achter de rug?

Inmiddels heb ik ruim 50 trails gelopen van 10 tot 64 km. Ik trainde en liep ook in België, Luxemburg, Frankrijk, Portugal en Cyprus. Hierbij zaten ook meerdaagse wedstrijden waar ik erg van genoten heb. Ik loop niet voor een klassering. Bij trailrunning heb je meestal 2 categorieën: mannen en vrouwen. Met mijn 62 jaar breek je dan geen potten. Wel probeer ik meestal 'half in het veld' te eindigen en de nodige jonkies voor te blijven. Ik kan ook soms de tijd helemaal loslaten en alleen maar genieten en/of lekker ploeteren. Dat ligt ook een beetje aan de vorm van de dag.

Heb je nog mooie uitdagingen op het programma staan?

Voor 2017 staan voor mij als aansprekende trails de volgende nog op het programma. Grizzly Run in Seaton (Engeland), Koning van Spanje, Vaalserbergtrail en Sint Pietersbergtrail in Limburg en Trail des Fantomes in België. Als ik daar ben koppel ik er een weekje vakantie aan vast zodat ik, voor mezelf, nog de Eisleck trail van 104 km over meerdere dagen loop.

Heb je nog tips voor onze volgers?

Beginnende trailrunners adviseer ik om te beginnen met een korte trail van +/- 10 km, toch zeker als er ook hoogtemeters in het spel zijn. Om enthousiast te worden en te blijven wil je niet direct kapot over de streep komen. Sommige beginners overschatten zichzelf nog al eens. Eenmaal genoten van zo'n trail nodigt uit tot meer. Soms zijn er aan een trail ook clinics gekoppeld of organiseren trailgroepen clinics. Sluit aan als beginner, want je krijgt op relatief weinig tijd veel 'tips and tricks'. Natuurlijk kun je ook eens mijn reader doornemen waar je veel info uit kunt halen.

Met mijn verhalen en belevenissen hoop ik jullie te informeren en enthousiast te houden voor deze mooie tak van sport.

Tot de volgende keer.

Jos

DEEL DIT OP SOCIAL MEDIA

12 Grizzly Trailrun Seaton Engeland 32 km/1150hm/4.18

De beer is los; It's not just the race...it's the weekend....



Warming up: The Grizzly Run in Seaton (Devon/Engeland) is behalve een zware trail, ook een belevenis die mooi op je lijstje staat. Het is een ware happening voor de Engelsen die houden van tradities en volksfeesten. Direct na de opening van de inschrijving is de 'Grizzly' dan ook volgeboekt voor in totaal 2000 runners die kiezen uit 10EM (Cub run) of 20EM (Grizzly run). Gelukkig houden ze voor de Nederlandse loopvrienden een aantal plaatsen in reserve.

Een van de 'typical oddities' die jaarlijks terugkeren zijn de '**motivational messages**' die je onderweg tegenkomt. Deze borden worden telkens weer tevoorschijn gehaald en her en der geplaatst om de moed er in te houden. Dat is dan ook het uitgangspunt om mijn verhaal aan op te hangen. Want dat extra beetje motivatie kun je onderweg wel gebruiken.



If you are going to be weird, be confident about it. - Je moet wel een beetje 'raar in je hoofd' zijn (van 't padje af) om vanuit je winterslaap een route te lopen van 32 km/1100 hm, waarbij je veel beren op je weg ziet die in feite in Engeland niet eens voor komen.

Nu had ik er wel vertrouwen in, want van een winterslaap was niet echt sprake geweest. December was relatief rustig, maar vanaf januari was de voorbereiding begonnen door in verschillende gebieden, op verschillende ondergrond, verschillen in hoogte en onder verschillende weersomstandigheden te trainen met verschillende lopers. (Footprint/Brabantse Wal) Een beer moet je immers altijd met meer mensen tegelijk benaderen. Met mijn vaste loopmaatje Tonny en met alles wat (me) beweegt trainde ik een kleine 600 km naar dit evenement toe. Naast Tonny (4^e keer Grizzly) sloot ook Erwin (2^e keer Grizzly) aan op de trip naar Zuid-Engeland.

You are not getting older, just more complex. - Vanwege het feit dat bovengenoemde 'weirdo' zijn gedrag niet verklaart, omdat hij daar verstandelijk gezien niet toe in staat is, was ik zoals ik ben, op zoek naar een nieuwe route. Een aantal lopers uit onze regio bleek deze run al eens te hebben gelopen en hun ervaringen maakten me nieuwsgierig. Zou ik dat op mijn leeftijd, weliswaar goed getraind, er heelhuids van af weten te brengen??

Without action you are not going anywhere. - De enige manier om er achter te komen of je iets kunt, is door het te doen. Als je dan ook nog in gemotiveerd gezelschap verkeert en er een mooi weekend van kunt maken dan heb je mij. Op vrijdag 10 maart om 6.00 uur vertrokken we uit Roosendaal om ons voor een lang weekend in een cottage te settelen op Boswell Farm in Harcombe.

The harder the conflict, the more glorious the triumph. - In de laatste briefing stond een passage waarvan ik het idee kreeg dat het wel een 'bikkel trail' moest zijn en dat de organisatie de lopers nog even op scherp wilde zetten: "Nee, beste runners, deze overwinning krijg je niet cadeau." We gaan het beleven denk ik dan op mijn beurt. Er zit immers ook wel weer iets in de hierop volgende boodschap.

Behind every beautiful thing there's been some kind of pain. 'New Grizzlies be warned: The Grizzly has.....' meer dan 1150 hoogtemeters op 32 km - drie keer een passage over steenstrand - vier keer een passage door water en modder waar je minimaal kniediep doorheen gaat - de beruchte 'Stairway to Heaven', een steil pad langs een klif (mensen met hoogtevrees: pas op) - steile afdalingen die spekglad kunnen zijn. Houd rekening met je marathon tijd of zelfs langer als de omstandigheden 'grim' zijn.

Start to run: De stadsomroeper opent zijn rol en spoort iedereen aan met bemoedigende woorden. Als de bel rinkelt zijn we weg. De eerste km begint over de 'pebbles' over het strand bij Seaton. Het lawaai is oorverdovend en als je hier te snel weggaat dan ben je direct verzuurd. Voordeel dus dat ik met ervaren beren op pad was. Tonny, Erwin en ik zijn op zaterdag op pad gegaan om het parcours te verkennen. De eerste 5 km van het parcours wordt er wel geklommen, maar het is

nog wel te doen omdat de ondergrond goed beloopbaar is. De eerste wandelaars dienen zich al aan. Eenmaal in het echte buitengebied begint ook de trail voor mij. Klimmen en dalen over het gras dat door de regen en kleiachtige ondergrond spekglad is. Het loopt natuurlijk geforceerd en dwars op steile hellingen raak je uit koers. De talloze 'marshalls' houden je wel in het spoor en de route is perfect aangegeven.

Paint yourself across the landscape. - Een hele mooie vond ik deze. Omhoog, omlaag, single track, modderpad, strand, waterpassage, kliffen, bossen en velden; werkelijk alles van het Zuid-Engelse landschap kom je tegen op een relatief kort stuk. Vooral deze editie werd bepaald door de regen die afgelopen week gevallen was. Je kon ook maar het beste door de zuigende modder lopen. Dat was veiliger dan via de zijkant te gaan want daar was het te glad. Gevolg is wel dat het zwaar loopt. Goed, dat is beter dan een slipper maken. Na de afdaling van de eerste klif kwamen we weer op een kiezelstrand waar we twee keer door het water moesten. Lopers van de 'Cub' (10 miles) waren al op de terugweg. Wij klommen verder en er volgden kilometers modderige paden. doorlopen was er niet bij. Dat had ook te maken met de single tracks waarop veel gewandeld werd als het zwaar werd. Passeren heeft dan geen zin.

Where your mind goes, everything follows. Deze bracht ik meer in verband met het feit dat je eigenlijk nergens anders mee bezig bent dan met alle aspecten van de route. Je moet zo geconcentreerd zijn en er met je gedachten bij blijven om overeind te blijven dat je er dan vanzelf achteraan komt. Doe je dat niet, dan ga je.....en ik heb er veel zien gaan. Die ene keer dat ik bijvoorbeeld Tonny vanuit mijn ooghoek volgde, omdat hij me blijkbaar aan het filmen was terwijl ik de 'bog' (moeras) in ging, ging ik voorover en zou ik bijna in een modderplas een 'flat face landing' gemaakt hebben. Ik wist ongeveer wat er nu kwam na 11 mijl, maar dit moeras leek eindeloos. Tot drie keer toe over honderden meters kniediep door de bagger en natuurlijk blijven lachen. De modder was aanmerkelijk warmer dan het koude zeewater dus dat was meegepikt. Uiteindelijk bleek dat we door het bos een grote lus hadden gemaakt. We kwamen weer uit bij de waterpassage aan de kust. Daarna volgde een km redelijk beloopbaar strand met de wind in de rug. Omdat ik wist dat er nog een toetje kwam genoot ik daarvan en passeerde enkele tientallen lopers.



Stairway to heaven. - Legendarische klim van een kilometer met een stijgingspercentage dat ik niet weet, maar des te meer voelde. Zeer smal pad waar je ook nog door een omroeper in klederdracht naar boven werd gepraat en waar je met hoogtevrees maar beter voor je uit kon blijven kijken. Een paar blikken zijwaarts wilde ik er wel aan wagen; een fenomenaal uitzicht op kliffen en zee.



Eenmaal boven ging het nog een stuk bovenlangs over het veld en kon er weer tempo konden gemaakt. De verzuring en beginnende kramp speelden al wat parten waardoor het niet echt snel meer ging. De 25 km is dan ook al gepasseerd. Naar beneden kon ik me nog wel laten vallen tot het dorp Beer. Daarop volgde de zoveelste klim, eerst via trappen, later weer over glibberige paden. Dan komt langzaam Seaton weer in zicht en denk je daar naar toe af te dalen. We zijn er bijna, maar nog niet helemaal. Nog 1 klimmetje dan, vooruit. Dan is er enkel nog asfalt en een geleidelijke afdaling naar de finish waar enkele duizenden supporters iedereen een geweldige terugkomst bieden met applaus, geroep en klickende toestellen. De beer is binnen en kan aan de uitgebreide snacktafel met drinken, koeken en fruit. Het verdiende shirt gaat pas mee als ik door de plaatselijke brandweer ben schoongespoten, want douches zijn er niet. Maar goed heb jij wel eens een beer onder de douche zien staan?

Cooling down:

Achieving starts with believing. - In tegenstelling tot wat ik vooraf dacht had ik weer wat bereikt. Twijfelen is niet nodig; je moet erin geloven (en er wat voor doen). Het was zeker geen 'peace of cake', maar het was met onze voorbereiding haalbaar.



Not just the race, but also the weekend: entourage met klederdracht - small English breakfast (toch maar overgeslagen..) - veel hoogtemeters - start op steenstrand - enkele moerassen (bogs) - veel hoogtemeters - fireman shower

Boswell Farm cottages in Sidmouth, oude boerderij met daaromheen 6 cottages in oud Engelse stijl, landelijk gelegen aan een klein riviertje, prima accommodatie.

The Blue Bell Inn, lekker eten in een pubsfeer waar je direct contact hebt met eigenaar en bezoekers.

Beer, Branscombe, Sidford, Sidmouth en Seaton, dorpen die in een wijds en golvend landschap liggen en bekend staan als 'area of outstanding natural beauty'.

Grizzly weekend met lokale activiteiten zoals een familieloop over strand en boulevard, GrizzQuiz, stands met thema materiaal en aangeklede winkeltalages.

Muziek tijdens de race van Djembé, Slagwerkgroep, Doedelzakspeler, Popgroep en Folkgroep.

Marshalls; tientallen 'levende wegwijzers' die je luid aanmoedigen en snoep aanbieden (Thank You, Marshall !!!)

Runners van het vasteland die hiervoor overkomen; wij kwamen meerdere keren The Dutch Runners tegen van Spado/Bergen op Zoom die in oranje shirts onze

koninklijke kleur vertegenwoordigden. Een aantal van hen had een keer met ons op de Brabantse Wal getraind. De sfeer is relaxed, er is tijd voor een 'marshall hug', sommigen willen ludiek verkleed als vis of Mexicaan, lopers maken foto's. Maar door het overgrote merendeel wordt wel degelijk serieus en zo snel mogelijk gelopen om het er goed af te brengen!! Het wordt nergens een Fun Run!!

Dit weekend was voor mij genieten. Ik was goed voorbereid door de trainingen. De verkenning met Tonny en Erwin op zaterdag heeft me zeker geholpen en het verblijf met mijn loopvrienden was top!! Het was de reis waard (Tonny: hulde als chauffeur die ons overal veilig naar toe bracht)

Deze runner gaat zijn Brexit beleven met mooie herinneringen, een goed gevoel en in meerdere opzichten enkele ponden lichter.

Wordpress 13 maart 67 views

19 Nature Run Visdonk/Rucphense hei 17 km

Blogs Trailrunning.eu/Wordpress

Toen ik een tijdje terug nog in de wedstrijdssport actief was gingen we regelmatig van de gebaande baan en weg af om in het bos een training of vaartspel te doen. Vond ik hartstikke leuk en voor mij ook uitdagend genoeg, omdat de meesten een stuk sneller waren. Regelmatig dacht ik er echter ook aan om eens ergens anders te gaan lopen. Inmiddels was ik al gaan meedoen aan trails in heel Nederland, maar waarom zou je telkens een paar uur rijden of zelfs een heel weekend boeken voor een run??

Zat ik, ondanks dat ik veel in beweging was, toch vastgeroest aan telkens weer dezelfde rondjes vanuit hetzelfde startpunt naar hetzelfde eindpunt. Ik denk het wel, maar ik wist het nog niet. Toen ik op andere plaatsen in de regio woonde had ik toch ook altijd rondjes door de natuur en donderde ik net zo lang door tot ik alle paadjes kende??



Ik kwam erachter dat ik zelf initiatief moest ondernemen als ik met trailrunning iets wilde gaan doen i.c.m. mijn trainerschap, bewegingsdrang en liefde voor verschillende natuurgebieden. Niet wetende waaraan ik begon startte ik via

Facebook een groep op, genaamd 'Footprint', een verwijzing naar de afdruk die je op de paden achterlaat. Naast deze groep gaf ik ook trailtrainingen en clinics en liep kleinschalige runs door datzelfde trainingsgebied.

Aangezien ik niet zo heel erg verlegen ben en op zaken afstap breidde ik mijn netwerk uit. Soms pakte het goed uit en soms volgde ik een doodlopend pad. Nu, in 2017, een jaartje verder loopt het lekker met een aantal voorlopers waar ik van op aan kan en een vaste kern deelnemers en volgers die af en toe aansluiten.

Belangrijkste 'aha' momentje was toch wel dat je, in vreselijk jargon gesproken, 'out of the box' moest gaan denken en 'uit de comfort zone' moest stappen.

Dat leverde mij in ieder geval de 'resultaat gerichte' gedachte op dat ik mooie, afwisselende en uitdagende gebieden heb om te gaan rennen op maximaal 15 kilometer afstand of 15 minuten reizen van mijn woonstek in Roosendaal. 'Laat ik eens gek doen' en maximaal een uur reizen dan zit ik op de Drunense Duinen of het kustgebied van Zeeland. En ook daar ken ik voorlopers inmiddels.

MIJN DAG KON NIET MEER STUK. Daar moest ik iets mee doen en als ik het zelf niet kon dan moesten er toch meer mensen zijn die hun gebiedje als hun broekzak kennen.

En daarom, en nergens anders om, neem ik jullie mee op mijn loopjes in mijn omgeving. Soms ben ik zelf voorloper, maar als een ander het gebied beter kent dan ik dan laat ik me ook graag meenemen. Een mooie afwisseling op mijn verhalen over de trails die ik voor mezelf loop en waarvan ik verslag doe.

26 Regio Run Buisse Heide Achtmaal 13 km

Publiciteit in De Bode en TR EU.

Op nog geen 15 km afstand van Roosendaal ligt, in de buurt van Achtmaal, een gebied dat door Natuurmonumenten wordt beheerd. Het staat bekend als 'Buisse Hei', maar het omvat een aantal landgoederen met zowel een natuur- als cultuur historische achtergrond.

Naast de Buisse Hei liggen er 'De Moeren', 'De Reten' en 'Wallsteijn'. Vincent van Gogh deed er inspiratie op en het kunstenaars echtpaar Roland Holst bracht hier in het verleden de zomermaanden door. In 1945 schonken ze het landgoed aan Natuurmonumenten die er een aantal wandelroutes uitzette.

Als je er kunt wandelen kun je ook trailpaadjes vinden en MTB'ers vind je er zelden, want die zouden telkens hun fiets op moeten pakken bij de draaihekjes. Dat had ik met mijn loopmaatje Tonny al ontdekt toen we er met de fiets een route gingen uitzetten. Na tien keer tillen heb je dan wel je krachtraining gedaan, maar echt handig is het niet.

Het is eind maart, voorjaar, de klok gaat vooruit en wij rijden naar de start vanaf de parking van herberg 'Pannehuske' in de buurt van Zundert. Met twaalf lopers uit de regio West-Brabant/Zeeland pakken we eerst een stukje gele wandelroute op, maar het is de bedoeling om ook van de gebaande paden af te gaan. Het is een vlak gebied met landerijen, heide, bos en vennen en het kan er erg nat en modderig zijn.

Als we het brede pad verlaten komen we in het open dal van de turfvaart en kun je het pad langs de Zoekselloop volgen, maar we lussen liever eerst nog door een stukje bos. Als we terugkomen op de 'Koepelroute' vinden we een uitzichtpunt in het deelgebied 'De Reten'.

Als je van daaruit het pad volgt tussen het bos en het dal dan kom je weer bijna uit in de bewoonde wereld. Er wordt ook vee (zeldzaam vaalbont ras) gehouden op de landgoederen, maar we blijven weg bij de boerderijen en lopen richting de Buisse Hei. We kunnen vrij snel het hoofdpad verlaten en een slingerpad oppikken met een ven. Aangezien ik een 'Ven Fan' ben, ben ik er altijd naar op zoek en we gaan er nog meer vinden op de gedichten route die H.R. Holst vroeger bij elkaar schreef.



Sommige paden zijn niet openbaar en daar houden we ons met een groep netjes aan, dus dat betekent +/- 600 meter verharde weg. De lopers die even vooruit willen rennen (sommige trailers blijven jonge honden) kunnen zich hier even uitleven. Afspraak is altijd wel dat ze ook weer komen 'opvegen'. We gaan richting de volgende koepel, de theekoepel met een mooi uitzicht, die aan het eind van een oude beukenlaan staat. Mooi dat je in dit hele gebied een viertal koepels hebt waar je even bij stil kunt staan. Maar in deze koepels hoef je niet lang te (ver) blijven en kun je zo in alle vrijheid verder.

Vorbij de koepel vind je meerdere vennen in de 'Moeren'. Een heel mooi stukje waar je sopt in de ondergrond als je even niet oplet; goede trailoefening in wendbaarheid en stabiliteit, ook door de vele boomwortels een technisch stukje.

Het volgende lusje volgen we een slingerpad door het bos en we komen uiteindelijk terug op het hoofdpad naar de herberg. Na 16 km lopen wil een aantal wel aan de drank hoewel de route nergens echt zwaar was. Er kunnen extra kilometers gemaakt worden, maar daarvoor komen we dan liever in augustus terug als de hei hier volop bloeit. De Oude Buisse Hei is een vlak en toch afwisselend natuurgebied, geen zwaar parcours. (behalve als het nat is) We liepen 95% off road en er zijn voldoende mogelijkheden om je run langer te maken.

April.

Trail Trio deel 2: een Fort, een Wal en een Duin.

Voordat de draad van de ‘wedstrijd’ trails wordt opgepakt wordt er ook getraind. Dat doen we o.a. door het lopen van onze Regio Runs, afgewisseld met wat thema trainingen.

Fort. Op 8 april gingen we met 21 lopers in de regio Bergen op Zoom van start in Halsteren bij ‘**Fort de Roovere**’, een schans uit de 17^e eeuw die deel uitmaakte van de Waterlinie aan de Brabantse Wal. Door de hoogteverschillen en de vele slingerpaadjes kun je er heerlijk een korte run (16 km) of training afwerken. Deelgebieden: 1. Buitenlust = bos, single tracks, klimmen en dalen, wendbaarheid. 2. De Heide = slingerpaden, zand en heuveltjes. 3. Vlindertuin = klimmen en lopen op een grasplateau op de boomgrens. Uit ons netwerk liep dit keer Hans Reuvers voor ons een afwisselende trail met, na de verovering van 't Fort, een gezellige nazit in de voorjaarszon.

Bijzonder: **Mozesbrug** waar je ‘onder water’ loopt, maar ook een prima trap training kunt doen. Rondom het Fort kun je eindeloos herhalingen klimmen/dalen afwerken in telkens anders lusjes; het verveelt niet.

Wal. Eerste Paasdag; trailrunners kiezen het hazenpad voordat de aanval op de brunch geopend wordt. Ik heb een training gepland waar 9 lopers op af komen. We beginnen in Bergen op Zoom met wat single tracks bij Landgoed Lievensberg. Het voorlopen is aan Tonny, mijn maatje, want hij kent er ieder paadje.

Onderweg maken we een korte stop voor wat oefeningen voor armen en schouders als voorbereiding op de arminzet bij het klimmen. We lopen door naar de ‘Zurenhoek’ een stukje **Brabantse Wal** in Wouwse Plantage. Hier liggen heuveltjes op ons te wachten met veel wortels. Ik heb goed overzicht op de groep i.v.m. klimmen, dalen en wendbaarheid. Elk heuveltje is weer anders en we letten op pasfrequentie, voetplaatsing en armbeweging. Verderop ligt een aaneengesloten heuvelachtig stuk dat we ook nog twee keer meepakken om het geleerde in de praktijk te brengen. Pittige, maar heerlijke training waaruit blijkt dat je niet veel (in dit geval 12) kilometers hoeft te maken voor een goed rendement.

Duin. Loopvriend Tini de Laat is kind aan huis in de **Loonse en Drunense Duinen**. We volgen elkaar al een paar jaar en hij nodigde me uit om met een groep door zijn achtertuin te komen struinen. Op 22 april liepen we er 21 km. Het gebied leent zich geweldig voor een all round trainingsloop. Bospaden, zandpaden, wortels, zandheuvels en single tracks. Bovendien nam Tini ook tijd voor wat losmaakoefeningen. Pittige, maar fraaie run en leuk voor mij om eens niet vooraan te lopen.

Wordpress views 60/52

2

Training/clinic Aleco JHRT

Visdonk.



4

Clinic Marek Vis/Teun Geurts/Maarten Schön

Dorst.



Drie Legends Trail lopers (250 km) die belangeloos hun kennis en verhalen delen in 3 clinics. Daar wil ik graag bij zijn.

8

Regio Run

Fort de Roovere Halsteren

16 km.



Op 13 april heb ik een eenvoudige website opgezet om het bereik groter te maken. Inmiddels komen er steeds meer volgers op Facebook, nu 160, zijn er contacten met Aleco en Thor voor het geven van trainingen en clinics.

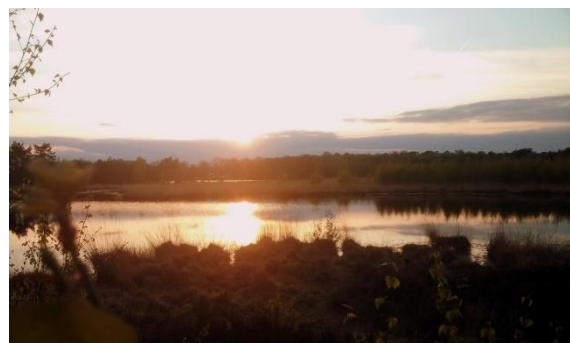
Footprint groeit en staat in de belangstelling. Voor ProRun heb ik een column mogen schrijven voor een 'Trail Special' en inmiddels is er ook weer een blog op Trailrunning Europe geplaatst. 150x een like / 15x gedeeld / 20 reacties via FB.

<http://footprintrails.simplesite.com/434387490>

16 **Trailtraining** **Zurenhoek/Brabantse Wal** **12 km.**



19 **Duurloop** **Grenspark Kalmthout** **19 km.**



22 **Regio Run** **Loonse & Drunense Duinen** **21 km.**



27

Hardloop maatjes

Kampina Oisterwijk

16 km



30

Trailtraining

Rucphense Hei

12 km.



Mei.

7

Trail Koning van Spanje

22,8km/500hm/2.45.15

Een dalletje tussen de heuvels.

Voor de vierde keer liep ik MST Koning van Spanje in de regio rond de Gulperberg in Zuid-Limburg. Meestal kies ik elk jaar andere trails, maar deze staat bijna altijd op het programma. Het is een uitdagende trail met hoogteverschillen, mooie single tracks en verrassend weidse uitzichten waarbij je achter elkaar door 'stegelkes' (draaihekjes) de weilanden meepakt en, ter verhoging van de feestvreugde, vijf passen dwars door het riviertje De Gulp loopt.

Het evenement is enorm gegroeid en populair door het aanbod van de verschillende runs. In mijn programma en doel voor 2017 paste dit keer de 22km/500hm op zondag het best. Na aankomst op zaterdag eerst in mijn eentje even losgelopen rond de Keutenberg en de Fromberg. Daarna alvast nummers opgehaald voor een paar loopmaatjes en op een terras gezellig wat gegeten met weer andere loopmaatjes die de 'ultimate' (32+42km) deden. Alles aanwezig voor een sportief en gezellig weekendje weg.

Om 11 uur startte ik met Nicolette en Tonny met de afspraak om ons eigen tempo te gaan en op elkaar te wachten aan de finish. Het pad ging direct flink omhoog in de aanloop naar de Gulperberg en dat betekent dat er al gewandeld wordt zodat je niet door kunt lopen in de drukte. Wel hebben we het eerste panorama te pakken bij de passage van het Mariabeeld waar enkele enthousiastelingen nu al spontaan bananen aanbieden. Na 3,5 km gaat het mis. Op de Wagelerbosweg tik ik een steen aan en stuiter met mijn knie op het pad. Normaal gesproken niet zo'n punt, maar dit keer wel. Bij de laatste training was ik op dezelfde knie gevallen waarbij ik behoorlijk bloedde en mijn scheen flink opgezwollen was. Mijn knie lag weer open en in dit geval was pijn niet fijn. Pijnstillers die ik op voorhand ingenomen had hielpen er nu ook niet meer aan.

Het klimwerk ging niet lekker meer en bij het afdalen miste ik de nodige coördinatie om door te stappen richting Crapoel en Pesaken. De eerste 9 km liep ik nog wel binnen het uur, maar mijn 'vrees' dat ik voor het eerst boven de 7.00/km zou moeten gaan lopen werd uiteindelijk waarheid. Het 2^e uur haalde ik maar 7,5 km en de eerste, tevens laatste verzorgingspost moest nog komen. Heel even speelde de gedachte om het maar op te geven uit te wandelen. Na 17,4 km bij de VP toch nog even een gelletje en banaan gepakt en, na kort overleg, weer verder. Wetende dat bij Berghem (camping) de weg nog een keer omhoog gaat en het eind in zicht is kwam ik zowaar weer op gang voor een paar redelijk snelle slotkilometers. Uiteindelijk kwam ik maar een paar minuten later binnen dan mijn maatjes en wilde de pret niet drukken. Volgens afspraak werd ik netjes opgewacht, kon ik me laten behandelen en dronken we het traditionele 'biertje op de goede afloop'.

Het feit dat ik er nu een uur langer over had gedaan terwijl het parcours slechts 4 km verder liep dan bij vorige edities, viel me tegen. Voor mij voelde het als een 'dalletje tussen de heuvels'.

Waar ik binnen de wedstrijdssport altijd een hekel aan had, waren de lopers die voor elke run aan het 'piepen' waren in de zin van; 'voel toch mijn hamstring' – 'nog steeds last van mijn knie' – 'hele week slecht geslapen' – 'vier dagen op de wc gezeten' – en ga zo nog maar even door. Trailers hoor je in dit opzicht een stuk minder vaak; ze zijn wat blijmoediger en minder flauw met zichzelf. Ze dekken zichzelf niet vooraf in als ze het vermoeden hebben wat minder in vorm te zijn. Dat had ik in dit geval ook niet gedaan, maar ik merkte dat ik nu toch even 'piepte'. Een spiegel-momentje.

Deze mindere prestatie verdwijnt snel naar de achtergrond, omdat ik terug kan kijken op een zeer geslaagd weekend waarbij ik veel bekende lopers heb gezien en gesproken. Ik heb kunnen genieten van hun prestaties, een prima georganiseerd evenement en alle Limburgse lekkernijen.

Wordpress 8 mei129 views



9 mei JHRT – 13 mei FP/BW Huijbergen – 13 mei FP/Aleco Obstacle.

Deze week drie trainingen met Footprint met daarbij ook nog het uitzetten van een Grenspark route met Tonny. Bovendien een afspraak gemaakt met Manon, i.v.m. mogelijke coaching triatlon en weer een artikel voor de Bode ingeleverd. 'Never a dull moment'.

Roosendaal – *Na een geslaagd uitstapje over de Loonse en Drunense Duinen van 21 kilometer blijven de liefhebbers van Trailrunning groep Footprint/Brabantse Wal de komende tijd weer wat dichterbij huis. Na de twee pittige heuveltrainingen op de Rucphense hei en de Nootjesberg in Huijbergen komen er weer drie Regio Runs.*

De eerstvolgende loopt over natuurgebied de Pannenhoef vanuit de 'Menmoerhoeve' in Etten-Leur. Op zondag 28 mei wordt er gestart om 9.00 uur voor een run door dit afwisselende gebied met bos, vennen en hei. Op verzoek zijn er dit jaar twee afstanden, namelijk twaalf en twintig kilometer zodat ieder de eigen uitdaging kan kiezen met voorlopers Bert Geilgens en Franz Bos uit Etten-Leur. Na afloop kan op het terras van de 'Menmoerhoeve' (top-10 terras) nog wat gedronken worden.

Op vrijdagavond 2 juni is er een nieuwe avond run in het Halsters Laag en het Oudland van Steenberg, twee door de provincie Noord-Brabant uitgeroepen Natuurparels. Om 19.30 uur start Hans Reuvers met een groep vanuit de parking 'Laageind' in Lepelstraat voor een loop van 14 kilometer. Graslanden, poelen en bosjes op de Brabantse Wal bij de overgang van zand naar klei. Geen horeca aanwezig.

Op zondag 18 juni wordt er om 9.00 uur gestart voor een Regio Run over de Kalmthoutse Heide. Vanaf parking 'Noord' in Essen-Hoek lopen Tonny van Eekelen en Jos Oonincx door dit schitterende gebied met voornamelijk open stukken met zand, grassen, hei en vennen. Lopers kunnen kiezen uit 12 of 19 kilometer. Ook deze run is voor het eerst in het programma opgenomen en krijgt later dit jaar nog een vervolg met andere voorlopers in ook weer andere gebieden van het Grenspark. Geen horeca aanwezig.



Clinic voor bedrijfsteam i.v.m. Obstacle Run

Mario, Tonny: Pilberg

21 mei Halve van Renesse

21,1 km/2.09.24.

Na de eerste km over verhard en schelpenpad te hebben gelopen, werd voor +/- 7 km het strand op gedraaid. De eerste 10 km liepen vlot in 57 minuten, maar na de duinovergang en een stukje Boswachterij werd het echt zwaar in het losse zand van de Zeepeduinen die ook heerlijk op en neer golven. Mijn onderrug speelde op en ik moest flink in tempo terug. De laatste kilometers waren dan wel verhard, maar de krachten waren op. Gezellige middag met Cobi, Annemieke en Mario.



27 mei: 3^e clinic Footprint Aleco.

28 mei Regio Run Pannenhoeef

12, 21 en 24 km.



Column Trailrunning Europe.

Trailen; elitaire wedstrijdsport in wording o.i.v. social media??

Onlangs stuitte ik via de social media op een discussie over (ultra) trailrunning, binnenland, buitenland, kapsones, onder de suggestieve titel: 'trailrunner to be or not to be'?

Referentie; <https://www.prorun.nl/borntorun/columns/trailrunnerto-be-or-not-to-be/>

De strekking was, wellicht enigszins door mij gechargeerd en in 1 zin gezegd: Trailrunning is onderweg om een elitaire wedstrijdsport te worden en de social media spelen daar een behoorlijke rol in.

Laat ik beginnen met het gegeven dat ik nog nergens een definitie van het begrip trailrunning tegen ben gekomen. We vertalen het doorgaans als 'rennen over paadjes'. Met enige kennis van de Engelse taal kun je daar ook niet onderuit. Voor zover mij bekend geeft men verder aan dat een trailrun voor 90% 'off road' dient te zijn om dat predikaat te mogen voeren. Persoonlijk kan ik me daar wel in vinden; hoe minder 'road' en hoe meer 'trail' des te beter.

Als er al geen definitie is laten we ons dan ook niet bezig houden met het inkaderen van wanneer je wel of geen trailrunner bent.

Ik kan heel goed leven met het gegeven dat iedereen die voornamelijk over onverharde paden loopt bezig is met trailrunning. Of dat nu bospaden, zandpaden, of bergpaden zijn. Met dat laatste bij tip ik direct het buitenland aan. Er wordt ook nergens geschreven dat je over de landsgrens moet zijn voor een trailrun. Dan het item 'afstanden'. Ook hierover staat nergens een minimum aantal kilometers vermeld. Hoogtemeters overigens ook niet.

Tot slot nog iets over wedstrijden en punten. Iedereen die competitief in ingesteld wil zich kunnen meten met iets, iemand of zichzelf. Bij trailrunning is dat allemaal nogal rekbaar want er zijn doorgaans alleen een categorie mannen en vrouwen bij een evenement. De differentiatie zit hem voornamelijk in afstand, hoogtemeters en omgevingsfactoren.

Back to basic dus. Rennen over paadjes in de natuur, alleen, met je loopmaatje of in een groep. In een 'social trail' of groot evenement. De meeste trailrunners zijn vrije geesten die zelf prima kunnen bepalen of ze de strijd met zichzelf, de elementen of anderen aan willen gaan. Ze passen zich niet aan binnen een verenigingsstructuur (is mijn ervaring) en ze kiezen waar ze zich goed bij voelen.

Dan wil ik vanuit mijn eigen ervaring als trainer/coach nog ingaan op wat ander genoemde heikele zaken die aan de orde schijnen te zijn.

1. Hebben trailers kapsones?

Voor zover mij bekend niet. Vanuit mijn community heb ik contact met beginners en ultralopers en mijn ervaring is juist dat de gevorderde loper de beginner graag wegwijs maakt en positief stimuleert.

2. Spelen social media een bepalende rol?

Natuurlijk spelen die een rol, want er zijn talloze communities actief. Dat wil echter nog niet zeggen dat ze stigmatiserend werken of lopers gek maken om

dingen te doen die onverantwoord zijn. Social media geven een beeld, ze bepalen het niet!

3. Moet je een ultra lopen om er bij te horen?

Aan de hand van een voorbeeld stel ik: 'Nee'. Vanuit mijn community (180 volgers) train en loop ik wekelijks met een aantal hiervan. Deze lopers hebben ieder, of in groepjes, hun eigen niveau. Tijdens het laatste evenement (Koning van Spanje) werd deelgenomen door hen aan de 11 km, 32 km, 22 km en de ultimate van 32+42 km. Allemaal uit dezelfde community. Het was een topweekend op sportief vlak in een geweldige sfeer.

Dit alles beschouwend zou ik er voor kiezen om binnen je eigen mogelijkheden te blijven lopen zonder te willen 'labelen'. Geniet alleen of met je loopmaatjes van de paadjes, de rust, de ruimte en de natuur. Als je er voor kiest om uitdagingen op te zoeken dan moet je dat zeker doen. Ik doe dat ook nog regelmatig om mijn grenzen te verkennen, te herkennen en te erkennen. Verder kan ik ook genieten van de prestaties van de avontuurlijke ultraloper zonder gevoelens van drang of dwang. De social media zijn bij uitstek geschikt om de beelden en verhalen bij je binnen te brengen. Het is aan jou de keus of je er iets mee wil.

Zoals gezegd: Trailrunners zijn vrije geesten die zich niet in een vast kader laten plaatsen. De vraag in de kop van mijn blog lijkt me zo dan ook voldoende met 'Nee' beantwoord. Tot volgende maand.

70x like en 15 positieve reacties via FB; TREurope onbekend.

Ook gepubliceerd op <https://www.degrooteheide.eu/>

Juni.

2 juni

Halsters Laag – Oudland Steenberg

14 km.



Nieuwe dag (vrijdag 19.30 uur) en nieuw gebied voor ons o.l.v. Hans Reuvers. Zomerse avond in het Lage Land met het manshoge gras. Weer eens een andere route door onze mooie regio. Een ree, een buizerd, reigers bij de plassen. Ontmoeting met tientallen koeien, laveren tussen de vlaaien en struinen over stoffige paadjes. Mooie 14 km run met 9 genietende trailers. [Hans Reuvers](#) bedankt; we zijn het weekend goed begonnen.



11 juni **Vaalsebergtrail – Vaals**

23 km/940hm.

Als je sportieve uitdagingen zoekt in Nederland in een gevarieerd landschap met heuvels dan zak je als vanzelf af naar Limburg. Het onterecht genoemde 'donkere Zuiden' is een lichtend voorbeeld als het gaat om het organiseren van triatlons, wiel- en trail evenementen. Voor alle drie genoemde takken van sport kwam ik graag naar Limburg. De afgelopen vijf jaar echter alleen nog voor de trails rond de Cauberg, Gulperberg en Sint Pietersberg. Dit jaar heb ik de Koning van Spanje (22km/500hm), Vaalseberg (23km/940hm) en PieterBearTrail (32km/750hm) op mijn verlanglijstje gezet, waarvan Vaals nieuw is voor mij.

We hebben wat te vieren en daarom zijn we een weekend weg. Niet geheel toevallig in Limburg waar weer het nodige te doen is op sportief gebied met Maastrichts Mooiste (lopen), Limburgs Mooiste (fietsen) en trailrunning in Vaals. (Vols)

Hier wordt de trend gevolgd van het aanbieden van veel afstanden verdeeld over een heel weekend, waarbij ook een 'etappe trail' en een 'night trail' op het programma staan. Ondanks de heuvels ligt de drempel dus eigenlijk laag. Aan de andere kant: er kunnen wel degelijk UTMB punten verdiend worden door de ultra lopers. Ik hoor wel wat kritiek op een klein aantal organisaties die steeds meer trails organiseren op commerciële basis. Dit zie ik anders; iedereen kan kiezen uit talloze trails. Er zijn evengoed kleinschalige evenementen en veel 'social trails'. Die laatste organiseer ik zelf ook regelmatig in de regio. Ik hou van de mix uit het steeds grotere aanbod en ontdek graag nieuwe paadjes. Als trails qua organisatie niet deugen of te hoge deelnameprijzen rekenen dan laten lopers deze op termijn vanzelf links liggen.

Op 11 juni loop ik een middenafstand met de nodige hoogtemeters in de omgeving van het Drielandenpunt. In dit gebied heb ik vaker gefietst dan gelopen. Uit ervaring weet ik dat er een paar pittige en lange klimmetjes zullen komen en dat het parcours de hoogste punten van Nederland aandoet.

We starten in bungalowpark Hoog Vaals op 176 m bij een temperatuur van 29 graden en dat betekent dat ik rustig aan begin. Er zitten nog wat lichamelijke ongemakken dwars en de vorm is nog ver te zoeken.

We klimmen geleidelijk tot kilometer 5 naar de Vaalseberg op 323 meter. De warmte is rond het middaguur drukkend en met name in het open veld komt dat aan. Gelukkig is het grootste deel van het parcours beschermt door de bomen.

Op 5,5 km is het labyrint bij het Drielandenpunt en de 1^e bevoorrading (Ravito). Deze zijn overigens vandaag dik in orde voor wat betreft het aanbod.

Na een afdaling gaat het op en neer en op 8 km zitten we weer op 320 m. In de groep waar ik rond pendel merk ik dat er behoorlijk veel gewandeld wordt vanwege de warmte. Zelf probeer ik zo veel mogelijk te blijven dribbelen.

Na 10 km zitten we bij het 'Parc Trois Frontieres' en lopen we op de heuvelflanken van het Aachener Wald. Gedurende een paar kilometer merk ik het aan het enigszins hellende terrein. (Bij de trails over de stuwwallen bij Doorwerth heb je daar constant 'last' van, omdat je veel moet corrigeren in het lopen; een aanslag op je enkels) Ik zie voor de tweede keer een paar loopmaatjes van me die ook de tijd nemen voor wat foto's, maar loop mijn eigen koers; afleiding zorgt bij mij immers nogal eens voor een valpartij en die wil ik na mijn vorig Limburgs avontuur in mei voorkomen. (KvS – MST)

We lopen nu richting het Vijlnerbos. Het betekent lang en geleidelijk klimmen naar het hoogste punt. (In Vijlen sliep ik ooit op de 'hoogste zolderkamer van Nederland' toen ik er aan een fietsevenement meedeed). Bij de tweede Ravito pak ik een pannenkoek en cola waarna ik merk dat ik een aantal trailers waarmee ik aan het jo-jo-en was definitief achter me laat. Mijn tempo ligt nog steeds niet hoog vanwege de warmte en de hoogtemeters, maar ik dribbel nog steeds door waar anderen wandelen.

De route loopt al weer richting Vaals, langs het buurtschap Raren en een behoorlijk stuk door het open veld. Her en der moet er over omgevallen bomen geklauterd worden, maar verder kan er lekker worden doorgelopen. Al snel wordt de laatste kilometer aangegeven die nog wat op en neer gaat door het park waar we gestart zijn.

Net over de finish wacht me een warm (!!!) welkom door loopvrienden die langere afstanden liepen en al geruime tijd aan de 'hersteldrankjes' zitten. Geweldig dat we nog even kunnen nakaarten en bijpraten. Ik raak direct weer aan de praat met tot dat moment nog onbekenden. Met een ultraloper wissel ik nog wat trainingstips uit, even opfrissen, afscheid van 'veul Vols plat' en weer terug naar het vlakke Brabantse land. Over drie maanden staat de Sint Pietersberg op het menu; we zakken dan dus gewoon nog een keertje af.





18 juni

Regio Run Grenspark Kalmthoutse Hei

14/21 km



Passage uit artikel bode 21 juni.

Grenzeloos mooie tocht van Footprint/BW.

ROOSENDAAL - Op zondag 18 juni heeft trailrunning groep Footprint/Brabantse Wal (FP/BW) de grenzen verkend op de Kalmthoutse Hei.

Het was inmiddels de 17^e run die dit jaar door FP/BW werd georganiseerd en het totaal aantal deelnemers is inmiddels de 300 ruim gepasseerd. Trailrunning in de regio slaat aan, omdat het laagdrempelig is voor lopers met een goede basisconditie en vanwege het feit dat men vasthoudt aan het principe om zoveel mogelijk gebieden in de regio te ontdekken. Hiermee wordt bewust afgeweken van de meeste loopgroepen die wekelijks dezelfde ronde lopen of in hetzelfde gebied hun training afwerken.

Eén weekend, twee runs

Zo was er als 'voorafje' eerst op vrijdag 16 juni nog een Schelde/Rijnloop van ruim 13 kilometer met voorloper Hans Reuvers. Een combi van running en trailrunning vanuit Nieuw-Vossemeer waarbij langs het water gelopen werd.

Zondag werd er gelopen vanuit Essen-Hoek met een groep van 16 trailrunners. Loopvrienden Tonny en Jos hadden een fraaie route uitgezet van 14 kilometer die nog kon worden uitgebreid naar 20 kilometer voor de liefhebbers. Momenteel wordt er veel aangepakt en beheerd in het Grenspark en een deel daarvan was in de route opgenomen. Na een ronde in het bos rond het Stappersven werd overgestoken naar het Duinpad met het losse zand. Voorbij de uitzichttoren ging de route verder over de hei, langs vennen en bos. Mont Noir is vervolgens een apart stukje waar vroeger een landhuis stond en later in het ven gezwommen werd vanuit een badhuis. Het enige dat er nog van over is zijn enkele pilaren en een pad door de voormalige tuin met rododendrons. Als toetje stond het volledige wandelpad 'Ree' nog op het menu. Aangezien de Kalmthoutse Hei een grote oppervlakte beslaat, komen de trailrunners hier nog twee keer terug dit jaar. Er valt nog genoeg te ontdekken.

25 juni

Jan Hop Running Team

4 Em/10 km



Juli.

9 juli Training Footprint Visdonk/Rucphen 10/19 km

16 juli Training Footprint Lievensberg/BW 13 km



2017 in beeld



7 januari Lievensberg



14 januari Westenschouwen





12 en 19 februari Brabantse Wal

26 feb 2017 Trail by the Sea 25 km



@Fotorunner.nl/ArjanSchotanus



4 maart 2017 training kracht De Heide

4 maart De Heide



12 maart Seaton



19 maart 2017 Visdonk/Rucphense hei 17 km

19 maart Rucphense hei



26 maart Buisse hei



2 april Visdonk



8 april Fort de Roovere



16 april 2017 - Training Zurenhoek



22 april Regio Run L&D Duinen Tini de Laat 21 km



27 april Kampina Oisterwijk met Corné Klijn 16 km



30 april Rucphen



7 mei Gulpen



9 mei Jan Hop Running Team



13 mei Obstacle Clinic



©Fotorunner.nl/ArjanSchotanus

Halve van Renesse 21 mei



Pannenhoeve Regio Run 12 - 21 - 24 km 28 mei 2017



Halsters Laag/Oudland

Steenbergen – 2 juni – avondrun – 14 km.



11 juni Vaalserbergtrail 53 – 30 – 23 km



18 juni Regio Run Grenspark 14/20 km



25 juni - 4 Em Roosendaal JHRT



9 juli – training Visdonk/Rucphen 10/19 km