

2018 JAAROVERZICHT

FOOTPRINT EN TRAIL EVENEMENTEN



Lagune Cacela velha

In een notendop.

Ook 2018 was in meerdere opzichten een bewogen jaar met ups en downs. In januari rondde ik mijn Beren Challenge af en kort daarna verbond ik me aan de organisatie van De Brabantse Wal Trail (DBWT), een evenement dat me onevenredig veel energie kostte, maar die voor de meeste van de 600 deelnemers (uitverkocht) een gedenkwaardige, prachtige trail was door onze regio.

In maart begon ik aan de voorbereiding van mijn uitdaging van 2018. Met Tonny en Bert een trainingsweekend in de Ardennen. Door een hardnekkige verkoudheid kon ik helaas niet overal bij aanhaken.

In de maand mei stond alles in het teken van de goed voorbereide 'Algarvian Trail' van meer dan 300 km die iets anders uitpakte dan verwacht, maar die ik niet had willen missen. De kans om te trailen, samen met Cobi tegelijkertijd op vakantie en 'Algarve Revisited' met Martin die ook nog 12 dagen overkwam, liet ik niet aan me voorbij gaan.

Verder draaide het meeste toch wel om genoemde DBWT waar ik, zoals wel vaker, te veel betrokkenheid toonde door zowat bij alle onderdelen van de organisatie aanwezig te zijn. Een van die onderdelen was de organisatie van een vijftal Verkenningsloopjes die door de lopers enthousiast ontvangen werden.

Toch had ik nog een aantal doelen voor mezelf staan zoals de Veluwezoom Trail Tweedaagse (2^e keer), Kustmarathon, Freedom Trail en Voorne's Duin Trail. Niet een hiervan zou ik volbrengen, omdat ik een terugslag kreeg. Ik werd sneller moe en had veel last van stijfheid in bovenlijf en bovenbenen. Dit werd het begin van een lange zoektocht langs het medische circuit om moedeloos van te worden. Ik gaf mezelf de 'schuld' dat ik te veel gedaan had en onvoldoende mijn krachten gedoseerd. Aan de andere kant voelde ik machteloosheid, omdat ik en de anderen niet de vinger op de zere plek konden leggen. Totdat ik, ten einde raad, weer eens op consult ging en te horen kreeg dat ik direct met een medicijn moest stoppen dat ik al jaren gebruikte. Dat zou de oplossing moeten zijn. Eind 2018 weet ik het nog niet zeker, maar ik hoop dat het zo is. Voor 2019 heb ik immers genoeg plannen.

Tot slot heb ik gemeend om mijn 'Footprint' activiteiten op een lager pitje te moeten zetten. Leeftijd, conditie en motivatie gaan, na drie jaar intensief bezig te zijn met trailrunning, een bepalende rol spelen. (en waarschijnlijk gaf de 'blessure' de doorslag) Ruim 40 jaar duursport is mooi, maar intussen liep ik vaak met lopers die 10 tot 35 jaar jonger waren. Een stapje terug kan, meen ik, geen kwaad. Als 'Footprint Runner' blijf ik het wel volgen en ik ga in 2019 zien wat ik nog kan en wil doen op het gebied van Trailrunning.



Januari.

Het jaar begint rustig met een wandeling (verkenning voor later) en een clinic met de startersgroep.



Een trainingsronde Zurenhoek en voor de derde keer de Delta Trail in de Boswachterij van Westenschouwen.



Het was nat in januari en dat betekende voor de laatste Bear Trail dat er veel gegleden werd over de spekgladde trails.



Al met al een voortvarend begin met nog een paar trainingen, een trailtraining voor Footprint en de aftrap van 2018 voor het Jan Hop Subaru Running Team. (JHSRT)

Beren Challenge 17/18

Altijd onderweg ergens naar toe zoek ik wat uit de hoek om bezig te zijn met hardlopen. Mijn motivatie om aan de gang te blijven en de gevreesde geraniums uit de weg te gaan is hoog. In 2016 bedacht ik dat de rode draad een 2-daagse, 3-daagse en 4-daagse moest zijn, maar wat te doen in 2017?? Lopende weg ontstond het idee van mijn Beren Challenge met uiteindelijk 173 km/ 3250 hm..

1. Grizzly Run – Seaton (GB)

Ik hoorde over de Grizzly Run in Engeland en aangezien ik wel een 30+ trail gelopen had, maar nog niet met de nodige hoogtemeters was mijn belangstelling gewekt. Leuke uitdaging, goed te doen en niet direct extreem. Erwin kreeg ik mee, want die wilde daar nog wat goed maken van het jaar ervoor en Tonny liet zich al vrij snel overhalen om 'toch nog die ene keer dan de Grizzly te doen'. Mooi..., met hem hadden we direct een ervaren gids in Devon, Zuid-Engeland, en een kenner van de route zelf.

Het tweede weekend van maart waren we na trainingen op de Brabantse Wal en twee trails in Zeeland klaar voor de strijd van 32 km/1150 hm, steenstranden, waterpassages, modder bugs, spekgladde weilanden en klimmetjes met als hoogtepunt de 'Stairway to Heaven'.

Het was een mooie ervaring om een keer te hebben meegemaakt. Ruim vier uur had ik nodig om het gladde parcours af te leggen. Afstand, klimmen, dalen en verschillende ondergronden kun je enigszins trainen in Nederland. Kilometers natte, dus gladde weilandpaadjes en talloze modder bugs niet. Deze Grizzly was een aanslag op mijn gestel, maar ik had het gehaald waarna ik me gewillig door de brandweerlieden met een koude straal liet schoonspuiten. Een uitgebreid verslag lees je o.a. via <https://www.trail-running.eu/2017/03/grizzly-run-seaton/>



2. Berenloop Terschelling.

Wat eigenlijk al eerder op het lijstje stond was de Berenloop, een marathon op Terschelling. Om een aantal redenen kwam het er niet van, maar in het kader van de persoonlijke Berenchallenge lukte het nu wel met wat passen en meten. We maakten er gelijk een weekje Wadden van, want ik wilde hier ook nog graag wandelen en trailpaadjes ontdekken.

De eerste 10 km gingen over de weg richting Midsland, veel enthousiasme langs de kant, versiering, beren in tuinstoeltjes en muziek; de sfeer en het meeleven heb ik, en dat voor een relatief kleine marathon, nog nooit zo meegemaakt. Tempo ligt netjes iets onder de 6.00/km, een bewuste keuze om in het tweede deel wat over te hebben.

We lopen richting Hoorn, de verzorging onderweg is top en ik merk dat supporters zich zelfs verplaatsen om verderop weer aan te moedigen.

Bij km 15 lopen we bij Oosterend, het laatste dorp voor de Boschplaat. De Boschplaat is een schitterend heide- en duingebied dat met dit wisselende weer (regenbui, zon, hagelbui, zon....) buitenaards aan doet. Voor het eerst krijg ik aansluiting bij een groepje, mooi op tijd, want de wind is nu tegen.

De halve marathon gaat in iets meer dan 2 uur en dat betekent dat ik het tempo wat kan laten zakken. Ik heb voldoende sportdrink, gels en winegums bij me, maar pak nu ook bij elke post drinken, banaan en peperkoek en neem er de tijd voor.

Na km 23 doorkruisen we het Hoornse Bos en komen we weer in de bewoonde wereld. Ik loop al weer een tijdje alleen en dat zal zo blijven. Na km 33 naderen de 3 strandkilometers van Midsland aan Zee naar West aan Zee waar de tegenwind, schuin op kop, meevalt. Vanaf km 36 lopen we weer richting West over verharde paden en nog een stukje bos bij het Groene Strand. Nu schiet het op; ik blijf het tempo vasthouden en zie de Brandaris; nog een paar km.

Toeschouwers hebben zich in het centrum verzameld en de laatste km word je naar de meet gedragen. De laatste km gaat dan ook meer dan minuut sneller, waarvan een paar honderd meter over een rode loper tussen een joelend, klappend en high fivend publiek; wat een ambiance en dat voor iemand die ruim 4 uur over een marathon doet. Gelukkig voel ik me goed, ik heb niks geforceerd en iets boven de 6.00/km gelopen gelopen wat de opzet was. Op naar de hersteldrankjes en een lekkere maaltijd voordat we terug fietsen naar onze vakantiewoning. Mooi evenement, geen zuivere trail, bijzondere ervaring en nog voldoende over om de week te vullen met een paar herstelloopjes over de mooie trails van Terschelling..





3. **Vier Bear Trails. (NL en B)**

Uitdagende serie trails van Raymond Beeren in het grensgebied van Nederland en België in het najaar en de winter.

Sint PieterBear Trail. *Gelopen op 17 september, samen met Jan. Hier gekozen voor de 32 km/750hm nadat ik hier drie keer eerder de 19 km had gedaan. Bijzonder stukje trail door de cementgroeve van de ENCI en een golvend grensgebied. Een uitgebreid verhaal deed ik o.a. op WordPress.*

<https://wordpress.com/post/trailer2327.wordpress.com/2383>

Raid Light Bear Trail. *Gelopen op 28 oktober met Dianne en Nicolette. In het Belgische 's Gravenvoeren bleven Nicolette en ik de 25km/500hm bij elkaar door het glooiende land in een mooi en afwisselend parcours door de Voerstreek. Voor mij was het een laatste run, een opmaat voor de Berenloop die een week later op de rol stond. Ruim 2,5 uur heerlijk getraild en daarna gezellige nazit met hersteldrankjes en medetrailers.*

Terhills Bear Trail. *Hier reed ik in mijn eentje op 9 december, een steenkoude dag, naar toe om 20 km/300hm te lopen vanuit Maasmechelen. In het voormalig mijnwerkersgebied ligt Connecterra, een natuurgebied in ontwikkeling waar de heuvels deels ontstaan zijn door exploitatie van de kolenmijnen. Veel mooie, natte, gladde single tracks en pittige klimmetjes met enkele fantastische vergezichten als beloning. Berekoud, maar wel genoten en ook nu weer volop aanspraak met bekenden, maar ook nieuwe contacten gelegd.*

Polar Bear Trail. De laatste uit de serie, 21 januari, met 22km/550hm vanuit Teuven. Waar het aan lag weet je nooit zeker, maar deze heb ik als de zwaarste uit de hele serie ervaren. Ik was niet helemaal fit en ik had, net als bij de Grizzly, veel moeite met de gladde, modderige paden. Het constant corrigeren van je pas en je houding om overeind te blijven is erg vermoeiend en naarmate de jaren vorderen heb ik er moeite mee. Je moet ook constant de focus op je lopen houden (zie foto) anders ga je onderuit. (En ik heb er heel wat zien gaan) Graag had ik deze run nog binnen de 2,5 uur willen lopen, maar ik moest 8 minuten toegeven. Bij de laatste 5 km heb ik rustig aan gedaan om niet kapot en zonder vallen of uitglijden over meet te komen. Het 'Ursus' shirt na het uitlopen van de vier Bear trails was verdiend.



Sint-Pieter



Raid Light



Terhills



Polar

4. Winterslaap...of niet?

Tussen 12 maart 2017 en 21 januari 2018 zit nog net geen jaar, maar zijn er voor mij wel ontelbaar veel mooie herinneringen die voor een groot deel voortkomen uit deze Beren Challenge. In 2017 mocht ik meer dan 3000 km lopen met veel verschillende loopvrienden in trainingen, social trails en evenementen. Op zich is dat al een schitterende motivatie. Toch werkt voor mij ook nog steeds het stellen van een persoonlijk doel om door te gaan. Wellicht voor jou ook een tip?? Trek er gerust langere tijd voor uit en zoek loopmaatjes die (voor een deel) meedoen. Vertel erover, want dan wordt er naar gevraagd en dat houdt je ook gaande. Tot de volgende trails maar weer.

Februari.

Veel activiteit in de voorbereiding naar de meimaand. Trainingen en runs, elke week is goed gevuld.



03-02-2018 Huijbergen Footprint training



04-02-2018 Rondje Zuidgeest 15 km



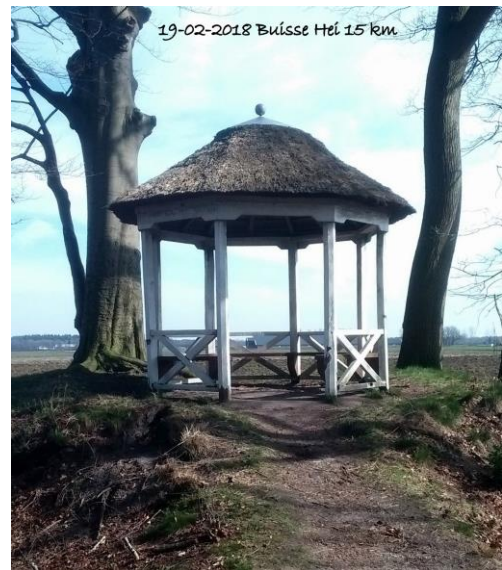
10-02-2018 Gelre Jutbergtrail - Dieren



12-02-2018 Vliegbasis Woensdrecht 15 km



16-02-2018 Lampjestrail Kraaijenberg 12 km



19-02-2018 Buisse Hei 15 km

Uitstapje naar de Veluwe met de Jutbergtrail was de moeite waard; een gezellige trail. Ook dit jaar weer Lampjestrails, met telkens meer deelnemers. Ook blijft er veel tijd kruipen in het telkens aanbieden van nieuwe routes. Op de Buisse Hei wilde ik dit jaar alle vier de koepels in de route verwerken en dat is uiteindelijk ook gelukt. Dat geeft veel voldoening!!



Interview Born Runners ProRun december 2017, publicatie 2018.

Jos uit Roosendaal geeft looptraining en clinics en probeert sinds zijn prepensioen de schoonheid van het lopen via eigen initiatieven over te brengen op andere lopers. Daarnaast heeft hij de liefde voor trailrunning gevonden. "Ik vind het een uitdaging om telkens weer nieuwe paden, trails en lopers te ontmoeten die ook van de natuur en het buiten zijn kunnen genieten."

De dag dat hij begon met hardlopen kan hij zich niet eens herinneren. “Voorheen deed ik voornamelijk teamsporten, maar in de jaren 80 ben ik langzaam naar triathlon sporten gegaan. In de jaren 80 en 90 heb ik een aantal triathlons gedaan. In 2012 kwam ik op een punt dat ik iets nieuws zocht. Ik liep elk jaar dezelfde rondjes en vond de loopsport op de weg heel blessuregevoelig, dus ben ik me meer gaan verdiepen in trailrunning. Vervolgens heb ik me voor de Koning van Spanje trailrun ingeschreven en liep daar een afstand van 20 kilometer met de nodige hoogtemeters. Daarna was ik verkocht.”

Volgens Jos is trailrunning een heel andere tak van sport. “De afstanden liggen niet vast, je loopt niet op een tempo, maar bent veel meer bezig met de natuur en je omgeving. Ik ben de Facebookgroep Footprint begonnen om andere lopers aan te steken met mijn liefde voor trailrunning. Ongeveer een keer per maand organiseer ik via deze groep een trailrun. Verder verzorg ik clinics in Roosendaal en omgeving en ik schrijf sinds twee jaar over hardlopen.”

Het mooie aan trailrunning vindt hij dat het niet allemaal vastgelegd is. “Je hebt veel vrijheid en bent veel meer in de natuur. Daarnaast ben je je veel bewuster van je omgeving. Ik denk dat dat een hele groot verschil is met wedstrijdlopen. Vroeger ging het altijd om de tijd die je hebt gelopen, maar bij trailrunning gaat het veel meer om wat je om je heen ziet.”

De trail die hem het meest is bijgebleven is de trail in Cyprus. “Dat waren vier dagen achterelkaar waarin twee trails in de bergen zaten. Daar viel alles op zijn plek. Het was een totaal andere omgeving in een vreemd land. Het gaf me zo’n gevoel van vrijheid en eenheid met de natuur. Ik ben daar ook bewust alleen naar toe gegaan. Ik wilde dat voor mezelf ervaren.”

Gemiddeld loopt Jos 60 kilometer per week hard. “Dat verdeel ik in een tempotraining op de baan of op de weg of in het bos. Daarnaast doe ik een lange duurloop, vaartspel op verschillende ondergrond en een intervaltraining. Het is dus een vrij traditioneel schema. Het enige wat ik anders doe is dat ik telkens naar een ander gebied ga om te trainen. Soms ga ik in de duinen trainen, soms over het strand in Zeeland. In Nederland heb je namelijk geen heuvels, dus dan moet je een creatieve oplossing bedenken om jezelf uit te dagen.”

Hij heeft weinig last van blessures. "Het enige waar ik op moet letten is dat ik wel herstelweken inplan. Verder doe ik veel aan mountainbiken om mijn spieren niet te overbelasten Als je ouder wordt, merk je dat je eerder gas terug moet nemen en een langer hersteltijd nodig hebt. Mijn streven is om over 10 jaar nog steeds fit lange afstanden te lopen."

De reden waarom ik ben gaan schrijven over hardlopen is, omdat er gewoon zoveel over te vertellen is en het gewoon hartstikke leuk is. Ik wil die passie voor hardlopen graag delen met anderen en daarom ben ik mijn eigen site begonnen. De afgelopen twee jaar ben ik nagenoeg nergens anders mee bezig dan met trailrunning een mooie passie."





Maart.

De maand begon met de 1^e Regio Run die ik voor THOR organiseer. Na twee jaar kon ik de club overtuigen om eens wat verder van huis te gaan om te gaan trailen in de regio die, naar mijn idee, zoveel moois te bieden heeft. Het bleek een goede greep, want er zouden er nog drie volgen door telkens een ander stukje natuur. Begin maart lag er een mooi sneeuwdek over de Brabantse Wal.





Met Tonny, Luci en Bert beleefden we een pracht trainingsweekend in de Ardennen. Jo Schoonbroodt, een bescheiden topper, komt hier 2x per jaar met een grote groep trainen.





25-03-2018 Regio Run Buisse Heide



26-03-2018 Kortenhoeff 18 km



April.

April begon met een rondje Visdonk/Rucphense hei met een kleine groep. Ik kan echt genieten als we met een kleiner gezelschap zijn met lopers die aan elkaar gewaagd zijn.

Verder trainde ik voor mezelf gewoon door voor Portugal en als voorbereiding van de Verkenningloopjes DBWT.

De Regio Runs vielen dit keer op 15 april (THOR/Zurenhoek) en 22 april (Footprint/Moretusbos) Allebei goed bezet en heel gezellig.





15-04-2018 Borgvliets Duin



Uitzicht Pompejustoren



Mei. 300 km Trails in de Algarve.

In de zomer populair bij vakantiegangers, en dan vooral de westkant, in de koude maanden een favoriete bestemming voor overwinteraars; dat is kort gezegd de Algarve voor de meeste Nederlanders. Er valt op sportief gebied ook heel wat te doen en mijn oog viel op de Via Algarviana, de GR13, een wandelpad dat je ook kunt trailen of met MTB af kunt leggen. In totaal is deze route van oost naar west 302km/8600hm en deze route stond al langer op mijn lijstje. Een impressie van een trip waar uiteindelijk wel 300km gerend werd in vier weken, maar niet volgens de vooraf uitgestippelde lijntjes. Om logistieke redenen is het niet om te doen om alleen en vanuit 1 uitvalsbasis, Cabanas de Tavira, de route af te leggen. Ik kon het trailavontuur aanpassen en combineren met onze gezinsvakantie.

Hoe ik er bij kwam om in Portugal de paadjes te gaan belopen weet ik al niet meer, maar ik gok er op dat ik een doelloos avondje heb zitten googelen naar allerlei avonturen in verre landen die buiten mijn bereik liggen qua motorische mogelijkheden en budget. Nu had ik in Portugal al wel gerend in de buurt van Porto, Lissabon en natuurgebied Ria Formosa bij Faro. Bovendien was mijn oog al eens gevallen op een Fishermans Trail en de Rota Vincentina, meer naar het westen, maar een keus kon ik niet maken. Totdat ik de genoemde Algarvian zag. Mijn fantasie ging met me op de loop en ik boetseerde de GR 13, de GR 15, Ecovia fietsroute en Ria Formosa met lagunes en stranden tot een lus van ruim 300 kilometer en 3800 hoogtemeters.

Via Algarviana

Een wandelpad van 300 km/8600hm, in twee richtingen te lopen. Goed bewegwijzerd als **GR 13** van Alcoutim in het oosten naar Cabo de Sao Vicente in het westen. De route is opgedeeld in 14 sectoren die in zwaarte en afstand variëren. Het gedeelte van Alcoutim tot aan de bronnen in het dorpje Alte lagen binnen mijn bereik; 135km/3500hm. Enkele sectoren die bepalend zijn voor variatie in ondergrond, afstand en/of hoogtemeters zijn:

GR 13-1 Alcoutim – Balurcus (24,2km/940hm) Om het meest oostelijke punt mee te pakken met de glooiende heuvels moest eerst een uurtje aangereden worden voordat ik kon gaan trailen. Het eerste stuk volg je min of meer de grensrivier met Spanje, de Guadiana, maar gaandeweg maak je een flinke lus de heuvels in. In mei is het de tijd voor de voorjaarsbloei en dat zijn er heel wat. Wat een schitterende kleuren en heerlijke geuren in een bijna verlaten landschap met hier en daar een klein gehucht. Omdat de temperatuur naar het middaguur toe al snel opliep naar 24 graden in een open gebied ging bij mij het kaarsje bij km 20 op de spaarstand. Deze periode kan het te warm zijn om langer dan 3, 4 of zelfs 5 uur aaneengesloten te lopen in een open en verlaten landschap. De paden waren hier goed te lopen, maar zorg voor stevige trailschoenen want er liggen veel losse stenen. Deze sector staat door het steeds glooiende landschap terecht te boek als 'moeilijk'.



GR 13-5 Cachopo – Baranco do Velho (29,1km/1280hm) wordt omschreven als zeer zwaar door afstand en hoogtemeters. Het aanrijden van de route over de N397 is adembenemend mooi door de vergezichten, maar gaat erg traag. Voor de 40km hebben we een uur nodig. De GR 13 kruist de 'cork route' waar de kurkeiken staan. Het gehucht Castelaio is er een van de vele dat bijna letterlijk is dichtgeplakt totdat opeens toch weer een oud vrouwtje in het zwart uit een onooglijk huisje tevoorschijn komt met een juten baal brandhout. Een oud mannetje met een stok lijkt vastgepind op een stoeltje voor zijn huisje. Je loopt hier over een rotsachtige bodem en het is meestal letterlijk hollen of stilstaan. Hier heb ik mijn afdaaltechniek goed kunnen bijspijkeren; slingerend van buitenbocht naar buitenbocht. Bij het klimmen blijft na elke bocht het uitzicht verrassen; het is in deze periode prachtig met de duizenden witte 'rock roses', afgewisseld met rose, paarse en rode tapijtjes van bloemenveldjes. Op sommige klimmetjes gaan de handen naar de bovenbenen ter ondersteuning.

GR 13-7 Salir – Alte (16,2km/610hm) Een heel andere ervaring dan de 1^e sector in het glooiende landschap. Tegen de Rocha da Pena wordt het echt steiler en rotsachtiger. Ook de vegetatie is anders met meer olijfbomen. Eigenaren zetten hun land af met rotsmuurtjes (en honden). Op de route liggen wat meer dorpjes waar je door heen gaat. Stevig geklommen en evenveel afgedaald aan zo'n 10% per helling. Relatief veel (roodgekleurde) paden met losse stenen lopen soms lastig en vragen om een goede focus.



Grande Rota 15

De **GR 15**, is het wandelpad van Villa Real tot aan Alcoutim en het omvat 65 km wandelpaden die voor een deel langs de rivier de Guadiana/Spaanse grens lopen. Als je het gezellige centrum van Villa Real achter je laat en bij de douane/veerhaven start, loop je het eerste stuk naar Castro Marim nog parallel aan de autoweg, niet zo lekker dus. Castro Marim heeft een indrukwekkende kasteelruïne waar je een fenomenaal uitzicht hebt op de omgeving met zoutpannen, brug naar Spanje en verdedigingswerken.

Castro Marim - Odeleite. Van Castro Marim naar Odeleite is een mooie etappeafstand van 24 km/700hm. Net als bij de GR13 kan ik zo'n 8 tot 9 km per uur aanhouden en dat gaat vandaag in een glooiend landschap met veel losse stenen, rotsachtige ondergrond en leisteen. Niet heel zwaar, maar zorg voor een goed profiel onder je trailschoen. De route is iets minder goed aangegeven dan de GR13, maar toch goed te volgen. Mijn trail liep op enig moment bij Junqueira wel letterlijk het water in toen ik alleen door een modderig beekje verder kon. Een boer had het pad omgeploegd en bij zijn land geannexeerd. Met een omweg kwam ik er wel uit, maar toch.. Ander (klein) nadeel is dat de routebouwers je graag door de dorpjes sturen en dan ligt er vaak asfalt of een verharde weg doorheen.

Laranjeira – Odeleite is een etappe van 18km/300hm en begint op een stukje asfalt totdat je bij Gueirros do Rio ineens een stukje 'bush' ingestuurd wordt. Daarna is het drie kilometer klimmen en de ondergrond bestaat veelal uit losse stenen en rotsgrond, geen beginnersstukje dus. Via de gehuchten Alamo en Corte das Donas krijg je een lange afdaling, gevolgd door een km of zes glooiend landschap wat best pittig is. Aangekomen in Foz de Odeleite zijn er nog ruim zes nagenoeg vlakke km te gaan door een kleurrijk en slingerend rivierlandschap. Ik betrap een adder die lekker ligt te zonnen op een pad, maar ben niet snel genoeg om hem zelf te fotograferen. Eenmaal in Odeleite aangekomen kan de GR15 worden afgestreept.



Ecovia

Dit is een variant op een route van oost naar west, maar dan voor fietsers en langs de kust. De route is goed te lopen, maar houd er als rechtgeaarde trailer rekening mee dat er ook lange stukken verhard tussen zitten. Ik zag hem in de weken dat ik vanuit 1 uitvalsbasis liep vooral als afwisseling op de andere routes. Deze route kent bij Ria Formosa ook mooie stukjes. Bij Fuseta zie je de zoutpannen en flamingo's. Verder zie je onderweg veel boomgaarden en landgoederen. Ten opzichte van de Via Algarviana is deze route veel vlakker en saaier. Waar ik liep was de route goed aangegeven hoewel de borden met route info na 10 jaar (2018) wel aan vervanging toe zijn. Als je geen haast hebt dan kun je lussen lopen door op de heenweg de Ecovia te pakken en op de terugweg de lagune waar je nooit raakt uitgekeken op krabbetjes, vissers, getij, bloeiende cactussen en kleurschakeringen.

Ria Formosa

Het is de naam van een beschermd natuurgebied langs de kust met lagunes en eilandjes dat zich uitstrekt van Faro tot 60km naar het oosten. De stranden en de lagunes waar ik liep bestrijken het gebied tussen Fuzeta en de Spaanse grens bij Vila Real do Santo Antonio. Als je op de waterstand let dan zijn de stranden goed te trailen. Bij de lagunes wordt je telkens weer verrast door het water waar je doorheen moet waden en natte stranden waar je in weg zakt. Als je de vissen, reigers, flamingo's ziet maal je niet om een stukje waarbij het tempo er uit gaat. Ria Formosa is een schitterend natuurgebied waar je verrast wordt door prachtige kleurschakeringen, helder water en bijzondere dieren. Ik liep ruim 100km in de buurt van:

- *Fuseta met de zoutpannen en de flamingo's.*
- *Cacela Velha waar je altijd moet waden door de sterke stroming en je duizenden krabbetjes ziet dansen en veel vogels hun voedsel vinden.*
- *Cabanas de Tavira, een mooi en rustig plaatsje aan lagune en strand met veel citrus- en vijgenbomen.*
- *De stranden van Altura, Manta Rota, Tavira, Santa Luzia en Cabanas.*

Samenvattend:

- *Ik liep de trails in de Oost-Algarve in etappes van 12 tot 30 km. Totaal 308km/3800hm tussen 3 en 26 mei 2018 op 15 running dagen.*

- *Ik liep 135km het oostelijke deel van de Via Algarviana, ook bekend als GR13, van Alcoutim naar Alte, overal goed aangegeven.*
- *Verder 65km de GR 15 van Vila Real tot Alcoutim, goed aangegeven.*
- *108 km door natuurgebied Ria Formosa, Ecovia, een fietsroute langs de kust, en lussen (Pequena Rotas, ofwel PR routes).*
- *Zorg voor stevige trailschoenen met demping, geschikt voor rotsachtige ondergrond. Op de stranden en Ecovia kan ook met normale loopschoenen gelopen worden.*
- *Zorg voor een goed racevest waar je minimaal 1,5 liter drinken mee kunt nemen. Verder had ik gels, zakdoekjes, zakmes, telefoon, geld bij me. Tot slot pakte ik soms een kei als ik in de buurt van waakse, loslopende honden kwam.*
- *Het voorjaar is bij uitstek de periode om dit avontuur te ondernemen. Begin mei staat er veel in bloei en is alles groen.*
- *Accepteer dat je je tempo aan moet passen. Waar ik in Nederland 9 tot 10km/u haal, is het hier op de GR routes 8 tot 8,5km/u.*
- *Neem de tijd voor het maken van foto's, een begroeting met een local of een praatje met andere avonturiers en sta even stil bij de telkens wisselende, soms fenomenale uitzichten in de heuvels.*
- *Als natuurliefhebber kom je door de uitgestrektheid volledig tot rust en jezelf en je ziet in het voorjaar veel in bloei staan. Ook is het de moeite om de vele vogelsoorten te zien, waaronder roofvogels, zilverreigers en flamingo's. In het buitengebied zag ik onder andere patrijzen, hagedissen, hazen, schildpad en een slang. Citrusboomgaarden dragen volop vruchten en je ziet olijfbomen, vijgenbomen, eucalyptus en kurkbomen.*
- *Als je net als ik vanuit een uitvalsbasis gaat lopen dan is het prettig om op de rustdagen naar het strand te kunnen gaan. In mei is het lekker weer en ik heb vaak in de zee gezwommen; fris, maar goed te doen.*





Juni.

Maak kennis met Footprint en trailrunning

Houd je van hardlopen en loop je graag in alle vrijheid over de paden in de natuur? Dan is trailrunning echt iets voor jou. Onder de noemer: 'Start to Trail' biedt trailrunninggroep Footprint twee kennismakingsloopjes aan. Elke run duurt anderhalf uur waarbij een afstand van 10 tot 12 kilometer door een natuurgebied in de regio West-Brabant wordt afgelegd. Trainer en voorloper Jos Oonincx uit Roosendaal laat je kennismaken met verschillende soorten ondergrond, paden en heuveltjes. Daarbij komen technieken als klimmen en dalen laagdrempelig aan de orde. Bovendien is er ruimte voor oefeningen die op trailrunning gericht zijn.

Footprint is een trailrunning community met als doel trailrunning in de hele regio op een aantrekkelijke manier belangeloos te promoten. De groep groeide in ruim twee jaar tijd naar bijna 400 volgers. In diezelfde periode telden de trainingen en runs ruim 1500 deelnemers. De activiteiten worden bewust in de hele regio West-Brabant en het Grenspark aangeboden in de mooiste natuurgebieden om het uitdagend te houden. Enkele keren per jaar wordt er buiten de regio gelopen in Oisterwijk, Loon op Zand en Westenschouwen.

Zowel beginnende lopers als ultralopers hebben hun weg naar Footprint gevonden en er is inmiddels een netwerk van tien ervaren voorlopers die gebieden als Rucphense hei, Buisse hei, Pannenhoef en de Brabantse Wal op hun duimpje kennen.

Voor atletiekverenigingen en loopgroepen verzorgt Footprint clinics en trainingen waarbij de aspecten van trailrunning aan de orde komen. Ook worden in een aantal regionale en landelijke media regelmatig artikelen over trailrunning gepubliceerd.

De eerder genoemde 'Start to Trail' runs staan gepland op de zaterdagen 4 augustus en 1 september. De groep vertrekt telkens om 9.00 uur. Voor aanmelding, startlocaties en verdere informatie kijk je bij de evenementen van Footprint op <https://www.facebook.com/groups/1597130320603530/> Telefonisch aanmelden of via WhatsApp kan op 06 1254 1638.

Als je eenmaal de smaak te pakken hebt zien we je zeker terug op het hoofdevenement van 2018 'De Brabantse Wal Trail' dat op 10 november vanuit Bergen op Zoom plaatsvindt. Footprint organiseert dan met een aantal partners een groot evenement met vijf afstanden van 15 tot en met 100 kilometer door dit markante natuurgebied. Wil je hiervoor trainen of meer informatie kijk dan op <http://debrabantsewaltrail.nl/>



Op 10 juni liepen we weer eens in een andere regio; Oisterwijk. Mooi gebied waar we een keer per jaar graag aansluiten bij De Genieters van Corne Klijn. Met ruim 30 lopers heb je niet altijd het overzicht als er meerdere tempogroepen in zitten, maar het was weer een geslaagde ontmoeting.



10062018 Regio Run Footprint Kampina 14-16-20km

Het weekend van 16 en 17 juni deed ik voor de tweede keer mee aan de VeluweZoom Trail Tweedaagse. Drie trails op twee dagen. Ik beperkte het tot de afstanden 11, 18 en 15km. Meer zat er niet in, maar ook hier was het weer genieten.



Dieren VZT 16/17 juni 2018
11-18-15km



VZT 15km



Op 22 juni met een kleine groep DBWT verkend in Huijbergen en op 24 juni was het voor de vijfde keer optreden als trainer/coach voor het Jan Hop Subaru Running Team.





24-06-2018 Jan Hop Subaru Running Team HMR

Niet eerder liepen we met zo'n grote groep mee in Roosendaal. Liefst 25 lopers hadden zich aangemeld voor de 4EM en de 10km.

Tot slot in juni op de 30^e nog met een groepje een mooie ronde over de Kalmthoutse Hei gelopen. En het bleef mooi weer!!!



30-06-2018 Van Galgenven/Kalmthoutse Hei

Juli.

Het jaar zal de geschiedenis in gaan als een met een lange, hete zomer. Soms kon je beter gaan wandelen en dat deden we dan ook in Grenspark, eiland Tiengemeten en Dintelse Gorzen. De besprekingen voor DBWT gingen ook voortvarend door.



Naast de Brabantse Wal hebben we dit jaar ook veel gelopen in het Grenspark dat mooie lusjes heft, maar ook grote aaneengesloten stukken.





Op 22 juli was het thema "Footprint meets Runderground". Al eerder liepen we met onze Zeeuwse loopvrienden uit de regio Middelburg. Altijd geslaagde en sportieve ontmoetingen. Er was een keuzemenu in tempo's en afstanden en met een opkomst van 24 lopers beleefden we een zomerse dag in Boswachterij Westenschouwen, het strand en Meeuwen- en Zeepeduinen.





Augustus.

Na de inspannende Zeeland belevenissen door het losse zand, end an met name het Dodemanspad en de duinovergangen, werd augustus een maand waarin voornamelijk gewandeld werd. Ook dat heeft zeker zijn charme en het bracht ons in Visdonk, Boswachterij, Veluwe, Grootte Heide, Kalmthoutse Heide en Loon op Zand.

Voor Footprint liepen we nog maar eens de Grenspark Lusjes en was er de 1e Verkenningloop in aanloop naar DBWT.

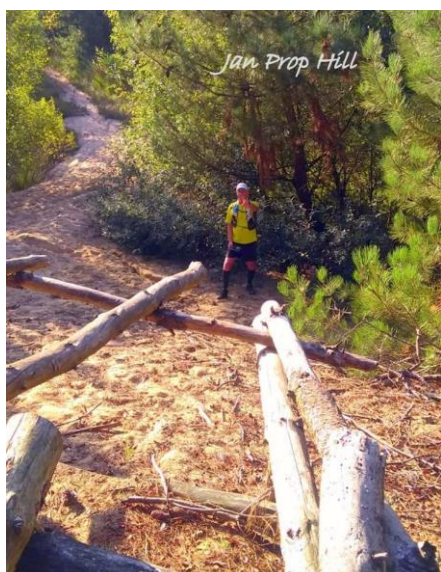
Enige deelname aan een evenement was de Olympia Trail in Halsteren waar het voor het eerst in tijden nat was.





September.

Niet veel nieuws onder de horizon. Er viel voor mij niet veel te doen vanwege de stramheid en stijfheid. Fysio en medicatie hielpen er niet veel aan en het bleef bij wandelen, fietsen en een enkele keer een stukje mee hobbelen. Wel noemenswaardig was dat er voor het eerst honden mee gingen op een van onze trails waarmee cani trail intrede deed. En dat verliep zonder problemen.



Deze maand stond er ook weer een Regio Run gepland voor THOR, de 3e van dit seizoen inmiddels. Omdat een aantal lopers van de club in voorbereiding was voor de marathon in Eindhoven, was er dit keer niet zo'n hoge opkomst. Wel de moeite waard, want de waardering voor deze runs is erg hoog.



Oktober.

Ook deze maand weinig activiteit op het gebied van trailrunning. Het enige wapenfeit op hardlooplegebied was deelname met JHSRT aan de 10km in Etten-Leur in een ontspannen tempo. Dat betekende voor de 1e keer een tijd ruim boven de 50 minuten met 53.32 een gemiddelde van 5.20/km. Op sommige trails was ik nog sneller, maar er stond in ieder geval wat.

Verder veel gewandeld en een paar mooie mtb tochtjes over DBWal.



November.

Zonder in een klaagzang te willen vervallen, moet toch worden gezegd dat ik nog steeds niet vooruit te branden was en dat de fysieke klachten aanhielden. Mentaal begon het er nu toch ook in te hakken. Temeer, omdat ik hoofd en handen vol had aan de laatste loodjes voor de organisatie rondom DBWT.

Op 4 november liep ik weer een Trail by the Sea van 21km vanuit Renesse. Een oninteressant parcours, niet trailwaardig met veel verharding en ontelbaar veel overgangetjes via trappen. Al na 12km liep ik me te verbijten, maar ik zou het volbrengen, net binnen 2u en 23 min; geen success dus en nog een paar dagen stram en stijf op de koop toe.

De eerste DBWT (en direct de laatste??) verliep met gemengde gevoelens. Het positieve nieuws was dat de trail al weken uitverkocht was en dat ik voor de dag zelf een prima team had voor inschrijving, tas inname en parkeren. Voor de routebouwers verliep het geheel min of meer rampzalig. Er waren spanningen met de natuurbeheerders en er was geknoeid aan de routes. De taakbeleving was niet in de hele organiserende groep op een lijn. Daar liep ikzelf eigenlijk al maanden tegen aan, maar van opgeven wilde ik niet weten. Gelukkig kregen we veel positieve kritieken van de deelnemers en het geheel leverde schitterende plaatjes op. Achter de schermen speelde jammer genoeg frustratie de hoofdrol. Een vervolg met de groep die het op 10 november organiseerde is dan ook ondenkbaar.





De laatste Regio Run voor THOR, Kalmthoutse Hei, was met 28 deelnemers een groot succes. Er was nog meer belangstelling, maar er moesten runners telurgesteld worden, omdat we eigenlijk niet meer dan 20 lopers per evenement/afstand willen. Het ziet er naar uit dat deze samenwerking ook in 2019 door gaat.



Tijd om knopen door te hakken na lange tijd van twijfel en zoeken naar opvolging. Hoe mooi het initiatief Footprint ook is, is het tevens nadrukkelijk aanwezig geweest. Gezien leeftijd, gestel en mogelijk andere ambities vind ik het tijd voor overdracht en dat heb ik dan ook kenbaar gemaakt aan de volgers van onze pagina/community.

Roosendaal, 24 november.

Vandaag met 28 lopers een mooie run gelopen over de Kalmthoutse Hei. Dit i.s.m. Cor van Nispen en Ad van Hees van THOR en Bert en ik namens Footprint. Route en foto's volgen.

Footprint loopt door, maar dit was mijn laatste route in de rol van beheerder. Na drie jaar trainingen, social trails en clinics is het mooi geweest. Mijn gestelde doelen zijn bereikt: 1. Lopers in de regio warm maken voor mijn passie trailrunning en 2. Het mede-organiseren van een groot evenement. (DBWT)

Footprint was bijna drie jaar lang de rode draad in mijn leven en vanwege mijn ambitie om ook zelf aan een groot aantal uitdagingen mee te doen was ik wel heel erg veel van huis, maar dat werd me gegund. Het heeft me veel moois gebracht, teveel om hier te delen. Wat de laatste maanden tevens een rol speelde was het feit dat mijn kop wel wilde, maar mijn lijf het soms gewoon verrekte. Om een aantrekkelijke trail te bouwen was ik gemiddeld eerst drie keer zelf (of met maatjes) op pad om een run voor te bereiden; niets loopt vanzelf. Een pas op de plaats is voor mij gewoon geen keuze, maar een teken dat je moet blijven luisteren naar je lichaam totdat het weer beter gaat.

Op de achtergrond blijf ik actief als moderator en website beheerder. Ook blijf ik als Footprint Runner de kortere afstanden voorlopen en clinics verzorgen. Namen noem ik liever niet; ik bedank graag iedereen voor al het moois dat het me gebracht heeft en ik ben er van overtuigd dat Footprint met beheerders, voorlopers en volgers actief blijft. Tot op de paadjes!!!



December.

Deze maand zou ik grotendeels noodgedwongen aan de kant blijven op aandringen van de fysio. Oefeningen voor buik- en rug regio waren hoofdmoot en ook het wandelen en fietsen konden op het programma blijven staan. De Spado cross ging dus dit jaar niet door voor mij, maar in plaats daarvan ging ik Martin dan maar aanmoedigen naar zijn clubkampioenschap op de korte cross. Twee, zeer goed bezochte, activiteiten van Footprint zou ik laten voor wat het was. De traditionele Uitbuikrun op Tweede Kerstdag wilde ik voor geen goud missen. Met een 'revalidatie' schema en een pilletje zou ik dan ook het grootste deel mee kunnen doen. Een mooie afsluiting van een bewogen loopjaar.

Nog een laatste post op de Facebook pagina en daarna op naar 2019. Nog niet te veel plannen, maar zien wat voor moois dat het gaat brengen.

28 december.

Het jaar 2018 was voor Footprint het derde opeenvolgende jaar dat gekenmerkt werd door groei.

Wat in 2016 begon als een voorzichtig initiatief via RunToGether met een eerste Run over de Rucphense Hei, is eind 2018 een community met 439 volgers, 5 moderatoren en 3 beheerders.

In 2018 werden 52 activiteiten georganiseerd voor verschillende doelgroepen door 2 trainers en 12 voorlopers. Een recordaantal van 857 deelnemers struinden de paden af in West-Brabant, Oost-Brabant, Grenspark en Zeeland. Er werd samengewerkt met THOR, Anabella, Runderground, De Genieters, Jan Hop SRT en de organisatie van De Brabantse Wal Trail.

Prachtig dat bij Footprint iedereen dit belangeloos en uit passie voor de (trail) sport doet.

Natuurlijk vallen er regelmatig lopers om uiteenlopende redenen af, maar er komen telkens weer nieuwe belangstellenden bij. Het ongedwongen karakter, op een ontspannen manier van de natuur genieten d.m.v. een mooi uitgezette Run, blijft de kern van Footprint. Tot op de paadjes dus,ook in 2019!!!



2018

2019

Happy Trails