

Footprint Runner



Foto: Janine Baller

Routeboek 2023

www.footprinrunner.com

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

<https://nl.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=6304340>

<https://www.facebook.com/groups/1597130320603530>

<https://myalbum.com/album/e5s9q7pMmF66>

'en als je struikelt maak er dan een salto van'

Zaterdag 7 januari werd het jaar in stijl begonnen met 37 runners uit meerdere loopgroepen met Footprint. Trailrunning verbreedert blijkt maar weer eens.

Vanaf De Blauwe Pauw in Ossendrecht werden in drie tempogroepen, drie trails afgelegd waarvan ik de basis mocht aanleveren. Je krijgt dan een rondje met los zand, singletrack, heuveltjes en wortelpaadjes; dit keer in het Abdijbos, Kleine Meer en Meiduinen waar we, een beetje stout, de beruchte Jan Prop Hill toch enigszins in ere konden houden. Met een gezellige nazit in de Brasserie een geslaagd begin van het jaar.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-grenspark-070123-blauwe-pauw-122838928>



Zondag 8 januari was het alweer de laatste run uit de serie 'Appeltje trails'. Een verrassend mooie opkomst met 11 lopers voor een rondje Zoomland met de Zeezuiper.



Op **dinsdag 10 januari** stond in 1^e instantie Zeeland op de planning, maar dat ging door onvoorziene omstandigheden niet door. Een solotrail door het Grenspark leek me een goed alternatief en een pittige training voor de HADT trail in Durbuy op 18 maart. Het werden 3 mooie, inspannende uurtjes met 27km dwalen over de paadjes van Kambusduinen, Vossenbergen en Kriekelareduinen.

Het leverde tevens weer een mooie route op voor onze bibliotheek.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-100123-p-noord-123097194>



Het was dan wel geen trail, maar wel trailwaardig; de laatste crosstraining die ik voor de jeugd van THOR verzorgde op **zaterdag 14 januari**. De vele regen had het 7km parcours door- en doornat gemaakt en het door mij bedachte omloopje stuurde ons kniediep door modder en water. Het feit dat er 12 van de 15 lopers op kwamen dagen in de stromende regen zegt genoeg over hun motivatie en de lol die ze in het crossen hebben. Memorabel voor hen en een goede start voor mijn opvolger Mark die ook mee was en het ook wel kon waarderen.

Zondag 15 januari mochten we met Tini, Roel en Michel mee voor een pittige run in Loon op Zand. Voor een aantal van de 16 lopers was het 'op herhaling', maar voor een aantal ook nieuw. Veel singletrack en duinkammetjes zorgden voor een mooie trail en na afloop nog een gezellige nazit bij 'Bosch en Duin'.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-loon-op-zand-150123-bosch-en-duin-123483808>



Tussen **16 en 23 januari** werd er weer zo'n 100km gelopen, grotendeels op de trails, stukje op de weg (HM Ibiza training) en een paar wandelverkenningen. Zeiknat, zonovergoten, grauw, door de sneeuw; het was er deze week weer allemaal, maar voorlopig blijf ik nog fier overeind. Ik ging alleen op pad, met John en Henk en afsluitend met een groep van 14 runners op zondagmorgen om de laatste variant van de Oudjaarstrail af te werken. Zo mooi om lopers uit de Zuidwesthoek, maar ook Steenberg, Langeweg, Tilburg, Etten-Leur, Roosendaal en Yerseke te mogen begroeten. Het maakt wel een beetje trots op wat we doen voor trailrunning. Het geeft energie, de juiste energie om in beweging te blijven telkens nieuwe dingen te bedenken.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-120223-stal-kortenhoeff-121986055>



Prima loopweertje op **zondag 29 januari** om met een tiental trailers de omgeving van Huijbergen af te struinen.

Een beetje laveren was het ook, want de mtb'ers waren na enkele weken ook weer uit hun winterslaap op zoek naar de singletracks. Het zijn onze sportieve vrienden en met een beetje wederzijds begrip gaat dat altijd goed bij FP. Zelfs een eenzame ruiter bovenop het Tiestenduin wisten we veilig te passeren.

Elk puistje, pukkelkje en bultje dat hier te vinden is werd onder de voet gelopen en samen met wat los zandpassages was iedereen ervan overtuigd dat het een prima krachttraining voor de trails is.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennen-en-bultjes-19k-290123-stal-kortenhoeff-124108282>



Op **zaterdag 4 februari** liepen er twee evenementen naast elkaar door een wat ongelukkige planning, maar het beet elkaar gelukkig niet. Een groep (met THOR) ging op zoek naar het Kasteel van Wouw, routeontwerp naar voorbeeld van Hans die hier in 2022 al eens liep. Er liepen hier 21 runners mee. O.l.v. Luci en Astrid liepen er 8 trailers door een natte, maar prachtige Pannenhoef over alle bekende paadjes ruim 18km in Twee Urkes trails. Al met al een geslaagde, sportieve ochtend.



Ook nu weer routechecks en nieuwe verkenningen, hoewel het vaak in vertrouwde gebieden is. Zo liep ik op **vrijdag 3 februari** met John nog een lusje rond Huijbergen en nam ik weer eens tijd voor het oprissen van rondjes.

Eerst op **7 februari** naar Steenberg en voor 't Oudland en het Halsters Laag waar de ondergrond lekker nat was. Het was een schitterende winterse ochtend.

Dat was het **9 februari** ook toen ik de lijnen uitzette voor de 'Alterse Waterloop' rond Fort de Roovere.

Wanneer ik laatstgenoemde loopjes ga inplannen weet ik nog niet, maar ik heb altijd graag 'voorraad'. In dit geval wat kortere trails voor Thor/FP bijvoorbeeld of voor een zomeravondserie.



Oudland Steenberg



Fort de Roovere

De weken blijven zich gestaag vullen met loopjes in telkens andere stukjes natuur. Zo liep ik in de week van **5 naar 12 februari** o.a. bij Fort de Roovere in Halsteren, het Oudland tussen Moerstraten en Steenberg, het Halsters Laag, Lievensberg en Zurenhoek nabij Bergen op Zoom en tot slot de Vennen & Bultjes trail 30km. Echter voor mezelf (samen met Janine en Esther) een variant van 25km om overbelasting te voorkomen. Al met al weer een prachtige week vol variatie en telkens het geluk om prachtig loopweer te hebben.

De 25km route:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennen-en-bultjes-25km-120223-blauwe-pauw-125646492>

De 30km route:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennen-en-bultjes-30k-de-blauwe-pauw-124227499>



De dag na de Vennen en Bultjes route bleek dat het lopen de afgelopen weken intensief moet zijn geweest. Daarom maar eens een herstelweek in gelast met wat meer wandelverkenningen en minder rennen. Zo kon ik op **14 en 16 februari** de route van Matjens/Buisse Hei verder afwerken en er naar tevredenheid een paar km asfalt uithalen. Vraag is hoe deze route gaat landen bij de deelnemers aan de run. Het karakter met 2,5km asfalt en hier en daar brede zandpaden langs de kwekerijen is anders dan wat we gewend zijn. Ook lopen er relatief veel kms door het veld, wat door de pollen best lastig lopen is.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennen-en-bultjes-25km-120223-blauwe-pauw-125646492>



Op **17 februari** was ik te gast op het tijdelijke kantoor van het Grenspark bij Silke en Jasper. Ik kreeg een uitnodiging om mee te werken aan een clip over trailrunning in het Grenspark en vandaag nam Silke een interview af, waarbij Jasper het geluid opnam om er later een 'voice over' van te maken. In de oude bibliotheek van het college in Essen kon ik anderhalf uur mijn verhaal kwijt, waar later waarschijnlijk enkele zinnen van over blijven na montage. Toch weer een leuke ervaring die in maart gevolgd wordt door beeldopnames van mij als trailrunner in het Grenspark. We gaan het zien.....

Na het weerzien met Pol in Burgh op **19 februari** waarbij we een rustige trail liepen, hielden tuinwerkzaamheden me een paar dagen van de paadjes. Op **24 februari** mocht ik er voor een driedaagse tussenuit naar Ermelo/Harderwijk. De eerst geplande trail moest ik inkorten tot een 13km, maar was een leuke uitstap over de Ermelose Hei. Als GP liefhebber valt het me direct op dat ik de stilte mis en dat ik echt op zoek ga naar de smalle paadjes naast de brede zandpaden van het militaire oefenterrein.

In de planning zet ik nog een wandeling langs de Leuvenemse Beekroute van 15km en een trail met loopvrienden van Praatjes op de Paadjes. Hoe lang zal ik wel zien, want ik ga rekening houden met een paar Halve Marathons en de geplande trail in Durbuy van 32km/1200hm.

Op **25 februari** werden het uiteindelijk 3 wandelingen waarvan 1 langs de Beekroute. De **26e februari** met ruim 20 lopers waren er twee social trails, waarvan ik bij de eerste van ruim 21km

aanhaakte. Alles bij elkaar een mooi weekend met loopjes, leuke ontmoetingen, regen, hagel en uiteindelijk veel ZON!!



Maart begon met een social trail i.s.m. THOR waar we, vanaf 't Appeltje met 37 lopers in 3 groepen van start gingen. In deze run hadden we zoveel mogelijk afwisseling gebracht in paadjes, ondergrond en klimmetjes. Ondanks het feit dat er volop evenementen zijn en er voor marathons getraind wordt was het een goede opkomst en een gezellige run.



16 maart was ik, als volwaardig uit de heide getrokken mastodont van het GP, uitgenodigd voor filmopnames voor het project 'Van heide en verre'. Het wordt een serie gefilmde korte verhalen van mensen die op een of andere manier een verbinding hebben met het Grenspark.

Ik werd getriggerd door de vraag naar bijzondere sportieve prestaties. De vele social trails met Footprint, enkele marathons en nog iets langere afstanden die ik er al ruim 40 jaar loop, in combinatie met het sportieve vrijwilligerswerk, vond men het opnemen van een clip wel waard.

Na een eerder opgenomen interview was nu het moment aangebroken voor de beelden. Aldus werd ik vanmorgen om half zeven als een echte filmster opgehaald door een mooie dame in een even mooie bolide en geparkeerd bij de eerste locatie; de brandtoren. De voorgenomen beelden van de zonsopkomst van bovenaf, gecombineerd met wat trailpassen, vielen letterlijk in het water. Echter: bij ons gaan de trails altijd door, dus op mooi weer wordt niet gewachtGaan!!

Na wat regieaanwijzingen volgde de eerste 'take', en daarna nog een, en nog een, en nog een heleboel. Tussen al die bedrijven door had ik bedacht dat die mooie bolide waarin ik gebracht was er waarschijnlijk iets minder mooi uit zou gaan zien tijdens de terugweg, omdat het gebanjer door de modder en de plassen bij het Van Ganzenven er naar mijn idee ook bij hoorde.

Vervolgens door naar de tweede locatie, Kortenhoeff, voor opnames bij mijn favoriete vennetjes. Ik zei het al eens eerder: 'Als je maar lang genoeg loopt, gaat de zon vanzelf schijnen'. En ook nu, zij het voorzichtig, schenen de eerste stralen ons tegemoet. Het betekende wel wat meer 'management' voor de cineast die in de weer was met filters en andere hulpstukken. Er kwam zelfs nog een andere camera aan te pas toen hij een stukje met me mee wilde lopen voor wat speciale opnames waarvan de naam me ontschoten is. Ik kreeg wel het verzoek om mijn looptempo wat te minderen, want er was risico dat hij na twee 'takes' ter aarde zou kunnen storten. Enfin, ik hoor wel vaker dat ik wat rustiger aan moet doen en opperde dat hij er misschien ook wat slomo beelden van kon maken.

Al met al ben ik benieuwd wat zo'n vijf uur bezigheid, teruggebracht tot twee minuten film, op gaat leveren.

Ik heb in ieder geval genoten van het plezier en de professionaliteit waarmee dit project wordt uitgevoerd. Het was een kennismaking met een paar bevlogen mensen die perfect aanvoelden waar ik al een tijdje mijn passie in vind. En niet onbelangrijk; de catering was ook dik in orde en ik werd weer netjes voor de deur afgeleverd met als dank een paar prachtige boeken over het Grenspark en de Brabantse Wal. Wat het uiteindelijke resultaat is zien we over een paar maanden vanzelf op hun website en de social media. Ik hoor en/of zie het wel, maar heb er alle vertrouwen in dat het goed komt.



17-18-19 maart. In de serie Ardennen trails had ik de Hard Aisne Durbuy Trail (HADT) nog niet eerder gelopen als evenement. De regio Luxemburg was me zeker niet onbekend door een aantal trails en wandelingen tijdens vakanties en weekendjes-weg.

Wegens vormgebrek had ik vorig jaar een Ardennenmarathon geskipt, omdat ik geen zin had om van een trail een wandeling te maken. Nu pakte ik, redelijk voorzichtig nog, een herkansing met een 32km/1450hm. Echt specifiek train ik niet voor dit soort evenementen, omdat het eenvoudigweg in onze regio aan hoogtemeters ontbreekt en omdat het stijgen en dalen specifiek en technisch kan zijn. Wel zorg ik uiteraard voor een goede conditionele basis en ik probeer zo goed mogelijk voorbereid aan de start te staan.

Om mezelf een lange reis voor de start te besparen was ik een dag eerder vertrokken en maakte ik een verkennend wandelingetje vanaf de startlocatie in Bomal waar je langs de Aisne loopt. Op ruim 5km wandelen maak ik al 200hm en zit er een behoorlijk technisch pad in. Een plaatselijke boer die langs het parcours aan het werk is maakt me luid en lachend wijs dat bij de Grotte de Coleoptere waar ik een foto maak, wolven huizen. Maar vanwege de drukte rond de trail zullen die zich niet laten zien volgens hem.



De Ardense beelden uit het verleden leven weer en ik neem me voor om op de dag van het evenement rustig aan te doen. Terugkomend bij de start ervaar ik die typische sfeer rond de kleinschalige trails waarvan er in de Ardense dorpen gelukkig nog een aantal te vinden zijn. Op een hectare rond het voetbalveld is tevens een schooltje en kinderopvang en een gemeenschapsruimte waar de tapkast in de gymzaal staat waar gewoon lesgegeven wordt als de vaten met Durboise bier naar binnen worden gerold. De klaptafels staan klaar en de friet- en worstenkar wordt bevoorrad. Ik kan met een gerust hart naar mijn B&B om me verder geestelijk voor te bereiden en zo uitgerust mogelijk te beginnen.

Het evenement is met 3 starts van elk 200 lopers uitverkocht en onze groep vertrekt om 12.30 uur. In het begin stropt het even zoals zo vaak bij dit soort evenementen, maar door de hoogtemeters is er al snel ruimte genoeg om door te kunnen lopen. De trail wordt gekenmerkt door veel technische

singletracks en een aantal zeer pittige klimmetjes en afdalingen. Ik merk aan mijn fysiek dat ik aan souplesse behoorlijk aan het inleveren ben. Iets met aansturen van je lijf en het beheersen van je bewegingen; ik vind het gewoon een fantastische trail, maar voor mij heel zwaar. De trail kent ook drie waterpassages en drie stukken door een (modder)beek; heel fraai gevonden allemaal. Op enig moment komen we in de leisteengroeves, een van de hoogtepunten van vandaag, maar ook het zwaarste deel. Het zit hem in een steile klim die op handen en voeten met weinig houvast moet worden afgelegd. De doornstruiken bezorgen me enkele 'bush tattoos', maar ik overwin de klim. Ik merk dat voor meer lopers deze groeve de scherprechter moet zijn geweest als ik bij latere beklimmingen trailers onderweg meerdere keren zie gaan zitten om tussendoor op adem te komen. Op dit werk lijken weinigen voorbereid.



Onderweg heb ik inmiddels Sophie ontmoet die wel eens met Footprint meeloopt en babbel even bij, maar na de eerste ravito ben ik haar kwijt. In het laatste stuk haalt ze me, met haar loopmaatje weer in en kan ik ze in de laatste kms bijhouden, zodat we na de finish nog even napraten. Ondertussen is het klimmen en dalen tot op de laatste km gewoon doorgedaan en heb ik een paar keer dankbaar gebruik kunnen maken van een hulptouw. Met name de leemlagen zijn spekglad.

Hoe zwaar een trail is, is vaak een vorm van perceptie. Zo vond ik het vandaag zwaarder dan de 53km lange Lee Trail met zijn 2300hm. Daarbij heb ik me vandaag ook gerealiseerd dat de jaren nu toch echt gaan tellen, hoewel Sophie tot twee keer toe benadrukte dat ze het zo gaaf vond dat ik dit soort uitdagingen nog steeds opzoek.

Al met al heb ik weer een topweekend beleefd en de trail als altijd afgesloten met junkfood en bier. De band was toen waarschijnlijk al enkele uren aan het spelen in de gymzaal en de after trail was in volle gang. Mijn beentjes hoefden echter niet meer van de vloer. Ik was inmiddels letterlijk stil gevallen en hunkerde naar een douche, blarenpleisters, voetcreme en een bed. Er was dan nog wel voldoende adrenaline om een blog te schrijven waarvan je nu de laatste woorden leest. Tot op de paadjes ergens.



Van **29 maart – 3 april** waren we een aantal dagen op vakantie op Ibiza. Zoals wel vaker i.c.m. een loopje. Dit keer een onderdeel van de Ibiza Marathon waar ik koos voor 22km/220hm. Een verkenningsloopje mondde uiteraard uit in een korte trail op dit mooie eiland waar veel uitdagende paadjes liggen. Vertrekkend vanuit mijn hotel Torre del Mar wilde ik via boulevard en strand naar Torre des Carregador. Toen ik daar was struinde ik verder en kwam op een single track in een rotsachtig terrein waar ik blauwe markering zag. Dit prachtige pad volgend kwam ik uit op het hoogste punt bij Corb Mari. Helaas moest ik terug, maar na later bleek was ik bijna aan het einde van deze heen en weer trail. Rondlopen had gekund, maar dan pak je een stuk van de weg mee. Met ruim 250 hm ook een pittig loopje met prachtige plaatjes op zoutpannen en de zee. Mooie ervaring voorafgaand aan een succesvolle run over het asfalt (2^e – M65+) waaraan ik me sporadisch nog eens waag.





Terug in Nederland was ik bij een van de twee Footprint evenementen op **8 april** in het Paasweekend voor de Noordpolder/Bostrail met onze vaste voorloper ter plaatse John van Tilburg die weer een leuke variant had bedacht.

Van start met 10 runners, maar omdat de vrouwen dik in de minderheid waren pikten we er onderweg nog 2 op bij Jagersrust; hoe toepasselijk.....

Via Meiduin en het Abdijbos bereikten we de Noordpolder waar een splintergroepje de binnenbocht nam en de rest de blubber van de Zouteweg trotseerde voordat het Koepeltje beklommen werd.

Na de reunie van beide groepen leidde John iedereen nog een paar keer van de polder naar de zolder op Calven; een mooie en waardige afsluiting van deze trail. Op en top Brabantse Wal.



Op Eerste Paasdag **9 april** kwam het er eindelijk van om onze zoon Martin een keer mee te krijgen op de paadjes. Voor een horden- en 200/400m looper die vaak op de baan traint een uitzonderlijk loopje dus, hoewel hij in de winter ook wel in het bos traint. Het was heerlijk voorjaarsweer en er was zoveel mogelijk afwisseling in een rondje van 11km weggelegd. Het Kleine Meer was goed gevuld, het trailpad naar Meiduin en Kortenhoeff als altijd even mooi.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-090423-stal-kortenhoeff-130987073>



Tini en Roel hadden een verrassende en pittige Duinentrail uitgezet in Loon op Zand op **16 april**. Veel singletrack, los zand, duinkammen en beklimmingen zorgden ervoor dat het elftal lopers er het beste uit moest halen om de 19km vol te maken. De laatste kilometers gingen voor mij in ieder geval meer op karakter dan op souplesse.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-loonse-hoek-160423-bosch-en-duin-131804331>



Er lag al een tijd een ontwerp van een route op de plank die ik graag eens wilde lopen, maar door het volle programma kwam het er niet van. De verbinding van Brabantse Wal vanuit Wouwse Plantage naar het Grenspark en weer terug was een lus geworden van ruim 50km/500hm waar ik uiteindelijk concessies moest doen i.v.m. een aantal mooie en uitdagende paadjes. Een route van 75km werd me te veel en ik wilde het broedseizoen gebied omzeilen. Op **19 april** lukte het om op pad te gaan en de insteek was Run/Walk/Run met een bereik van 8,5km/u wat aardig lukte. Vanuit de Natuurpoort liep ik naar de Vliegbasis, door naar de Huijbergse heuveltjes en de Staartse Hei naar de grens. Vervolgens een lus om Mont Noir en rond het Stappersven richting Putse Moer waarna een stuk langs de grensdraad. Bij Kriekelare had ik er al zoveel kilometers op zitten dat ik de Ossendrechtse Duinen helaas moest laten liggen en via Meersche Duin en Zwaluwmoer weer uitkwam bij Kleine Meer en Kortenhoeff. Na de doorsteek naar Kooiheide kon ik de oversteek maken naar de Zurenhoek. Ook hier liet ik een beoogd stukje liggen; het Borgvliets Duin en de heuveltjes erna. Via het Plantagebos kwam ik weer terug bij het Kabouterpad bij de Natuurpoort waar ik bijna 52 kilometer kon aftikken. Het was prachtig loopweer voor mij deze dag en wat ik gezien had aan wild en gelopen aan paden en paadjes zeker de moeite waard.



Op de laatste dag van de maand, **30 april**, een mooie afsluiting met de loopvrienden van Runderground o.l.v. Martijn. De Poldertrail (21 of 28km) telde ruim 60 deelnemers waarvan een tiental uit Brabant, bij wijze van uitwisseling. Beide routes waren pittig en ik koos bewust voor 21km gezien het volle programma van afgelopen maanden. Een prachtige zonnige zondag met een gezellige nazit en de banden waren weer eens aangehaald.



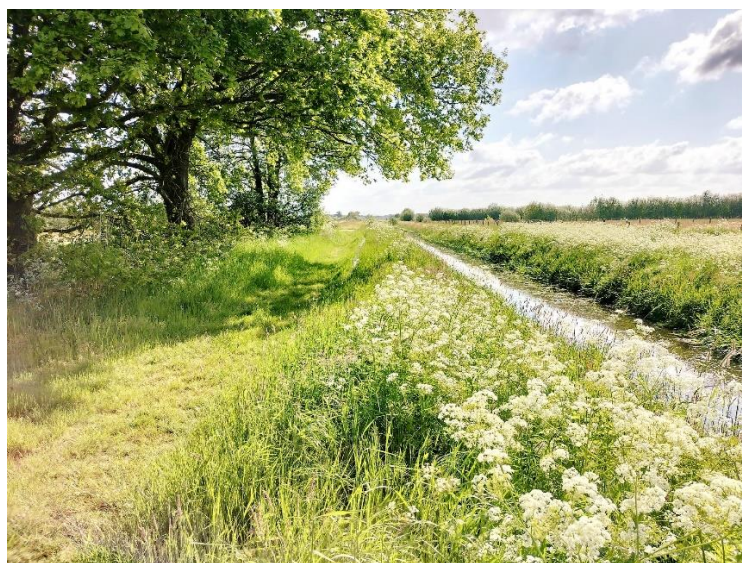
Zaterdag 6 mei wisten zo'n 30 runners Fort de Roovere te vinden voor de 'Alterse Waterloop' langs de kanovijver, Grootte Melanen, Fort Pinssen en Fort de Roovere met bekende highlights als Mozesbrug en Pompejstoren.

Een stukje bos van Buitenlust en wat klim- en daal werk voor liefhebbers langs de watergangen maakten het een trailwaardig rondje met oneindig veel lussen. De route was dan ook een uitdaging in een klein gebied als dit, maar volgens deelnemers de moeite waard om aan te sluiten. Met dank aan de THOR trainers konden we weer 3 groepen maken. Jos van de Reep was speciaal voor de foto's gekomen.



De run van Tini/Roel op **14 mei** kan ik er niet bij zijn, maar ik doe wel de routecheck voor Strijbeek. Het is maar goed dat we deze controles doen, want het is door de vele regenval onbegaanbaar geworden. De ronde wordt een grote sof en is kansloos om nu met een groep te lopen. Maar weer doorschuiven dus.

Ik doe verder een aantal leuke loopjes en verkenningen die wel geslaagd zijn zoals Matjens, Visdonk/Rucphense Hei, Abdijrondje Zundert, Wouwse Plantage en met Pol ga ik route 1 van het Trail Trio nog eens nalopen op wandeltempo. Voor mij is het prima loopweer met temperaturen tussen de 10 en 15 graden in de ochtend.



Matjens

Op **23, 24 en 25 mei** ben ik er even een paar dagen tussenuit richting Salland. Na de autorit van 2,5 uur zie ik een trail niet zitten, dus ga ik wandelen op een eigen uitgestippelde route die ik onderweg nog een paar keer aanpas. Ik kan niet helemaal mijn draai vinden, omdat ik de smallere paadjes mis die een loopje vaak zo verrassend leuk maken. Wat wel goed lukt is het aanlopen van de Holterberg langs twee kanten. Met 15km/200hm heb ik een leuke dag gehad en benieuwd hoe morgen de trail vanaf een ander startpunt gaat uitpakken.



Pad naar de Holterberg

Vanaf de sterrenwacht in Nijverdal loop ik de combinatie van het Boswachterspad en Wolfsslenkpad van Staatsbosbeheer waardoor het patroon van veelal brede paden doorbroken wordt met een aantal singletracks en klim naar Noetselerberg. Door de brede paden en de weidsheid met hoogteverschillen is het uitzicht fenomenaal. Uiteindelijk is het als geheel een mooie 'Twee Urkes Trailen' van 18km/220hm geworden, volgens de traditie van Footprint.



Noetselerberg met singletrack er naar toe

Op de laatste dag koos ik er ook voor om weer vanuit Nijverdal te vertrekken voor een zelf uitgestippelde route van 18km/235hm. In een onbekend gebied is het soms even zoeken, maar ik weet er een afwisselende trail van te maken, nog gevolgd door een wandeling.

Aan routes heb ik 5 kunnen opslaan, waarvan 2 trails. Al met al kan ik met 65km/825hm tevreden zijn.

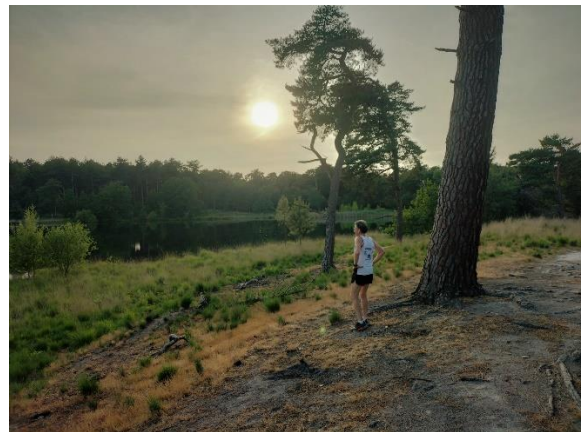


3 juni is het weer eerste zaterdag van de maand en Janine neemt voor mij de honneurs waar, samen met de THOR trainers op de rondes rond Kasteel Ravenhof in Putte. De beoogde rodo's staan niet volop in bloei dit jaar, maar de paadjes van Wildernissen maken er een gezellige en trailwaardige run van met nazit op het terras.



De laatste maanden merk ik dat ik regelmatig 'in het rood' loop en ik vermoed dat het volle en pittige voorjaar tot overbelasting geleid heeft. Ik ben en blijf in beweging, maar de vorm is ver weg en ik besluit dat ik een aantal ambities ga bijstellen. Het geplande trail trio in het laatste weekend van deze maand schuif ik dan ook door naar september en ik neem een pas op de plaats als het aankomt op zelf evenementen aanmaken. Ook de balans tussen lopen en wandelen trek ik wat rechter en wacht af wat het gaat opleveren. Ik doe wat verkenningen, al wandelend en fietsend en pas ook wat vaker Run/Walk/Run toe als ik alleen ben.

Met het THOR trailteam ga ik twee keer op pad en met John verken ik een zomeravond trail voor de maand juli. Het is ook tijd om aan te kondigen dat ik me steeds verder ga terugtrekken in het organiseren van de social trails als het Trailtrio en de tiendelige Trailserie van het najaar achter de rug zijn. Met minder intensieve kilometers al met al toch een bewogen maand.



Een mooie zomeravond voor een verkenning met John

1 juli – Footprint/THOR – Abdijrondje Zundert.

Het was weer genieten vanmorgen met 25 trailers die een verkoelend buitje hadden meegebracht op het Abdijrondje van Thor/Footprint.

In drie groepen werden de bekende ijkpunten als koepels, turfvaart, knuppelbruggetjes, heidekoetjes, vogel kijkhut en stalen veenkolommen gepasseerd.

Uiteraard over gevarieerde ondergrond van bospaden, singletracks en wortelpaadjes.

En ook nu waren er lopers die voor het eerst kennismaakten met Footprint en/of de combinatie van de gebiedjes Buisse Hei, Lange Maten en Pannenhoef.



14/15/16 juli – Dieren op de Veluwezoom.

Paadjeshonger, kent u dat? Je krijgt het als je een poosje op traildieet hebt gestaan waarbij je droomde over verre tochten met sappige paden en niet al te malse singletracks. Een bakje los zand, waaruit een wortel steekt en een toetje van wat heuveltjes.

Nu was het geen ramp om een paar weken te minderen en wat andere bewegingsvormen uit te voeren voor de broodnodige variatie, maar aangezien de omgeving aangaf dat er sprake was van afkickverschijnselen, was dit een duidelijk signaal dat ik de deur weer eens uit moest.

Aangezien ik me voor de derde keer had aangemeld voor de Veluwezoom Trailtweedaagse sloeg ik twee vliegen in een klap; er lagen paadjes klaar en ik kon de deur uit.

Na het aanhalen van familiebanden in Amersfoort trok ik door naar Dieren voor een eerste route inspectie waarbij ik zag dat Robin de paadjes hetzelfde had weggelegd als voorheen en, naar ik meen, ook nog een beetje met de footprint van Jan Strijker als voorbeeld. Niks mis mee, want het zijn mooie trails en mijn vorige deelnames waren in 2016 en 2018, zodat een beetje opfrissen geen kwaad kon. Bij een groot evenement blijft het een toer om alles binnen de mogelijkheden interessant te houden, omdat Natuurmonumenten hier dringend over de schouder meekijkt.

Het voorafje loopt door 'Hof te Dieren' en bestaat voornamelijk uit bos met hier en daar wat single tracks, gelaardeerd met vals plat zodat er in 12km ook nog bijna 150hm worden meegenomen.

Het is na een paar mindere jaren weer gezellig druk en de sfeer is relaxed. Het evenement heeft topvrijwilligers en de route is perfect uitgepijld en intact gelaten. Elke keer weer bijzonder om mee te maken dat er startende trail lopers meedoen die op hun gypies en in een t shirtje jou direct passeren, terwijl je weet dat je ze voor het einde van het rondje weer gaat oprapen.

Het is warm en benauwd en mijn pet moet af, want ik kan de warmte niet kwijt. Ten opzichte van de vorige editie doe ik er dan ook wat langer over, maar kan ontspannen in gang blijven.

Een mooi begin van de dag. Er is een paar uur tussendoor tijd om te gaan douchen en wat te eten.

Het tussengerecht neemt met 19km/200hm al wat meer tijd en ruimte in beslag. We lopen nu richting Laag Soeren en komen door landgoed Grootmoeshul en langs de Zilvense heide. Het buitje tussen de trails door bracht even verkoeling, maar niet voor lang. Ik krijg het een paar keer zo benauwd dat ik er uiteindelijk voor kies om stukjes Run Walk Run (RWR) te doen. Al met al doe ik er dan een kwartier langer over dan bij een eerdere versie, maar ik blijf heel.

Om me heen wordt veel gewandeld en ik zie een paar lopers tegen de grond stuiten, waarschijnlijk ook door wat minder concentratie en wat meer vermoeidheid.

Na afloop onder het genot van een biertje nog even bijgepraat met bekenden uit het land en een paar borden pasta naar binnen gewerkt. De avond viel intussen en ik ging er ook uitgeteld bij liggen, terwijl nu eindelijk, na vele aarzelingen, de regen zich ook enthousiast ter aarde stortte.



Op de tweede dag werd het hoofdgerecht een bijgerecht en koos ik noodgedwongen voor de 14km/240hm. Geen 34 dus, hoewel ik bij de start nog wel de intentie had en heel rustig begon.

Jammer dat ik de Posbank en het Rozendaalse veld hierdoor miste. Hiervoor in de plaats dan wel de lange worteltrack door het oude bos met niveauverschillen en de Prins Willeberg. Dat ik door de keuze van zondag terecht uit de uitslag verwijderd werd, nam ik voor kennisgeving aan. Mijn biertje, shirtje en medaille, in volgorde van belangrijkheid, kreeg ik overigens wel.

Al met al beleefde ik een gezellig en sportief weekend waarin mijn honger in meerdere opzichten gestild werd, zodat ik voldaan richting mijn eigen vertrouwde regio kon afreizen. Dan wel met de wetenschap dat teveel eten ook weer niet goed voor je is.



Voor het zesde jaar alweer traptten we op **21 juli** af voor een (korte) serie zomeravond trails op vrijdagavond. Slechts twee kregen we er dit jaar ingepland, maar kwaliteit gaat boven kwantiteit.

Het was al weer weken geleden dat John van Tilburg en ik de check gedaan hadden van een rondje dat John drie jaar geleden voor het eerst presenteerde. Trailwaardig met zijn singletracks, wortelpaadjes en los zand. Met highlights als de knuffelpaal, Mont Noir, Meersche Duin en Zwaluwmoer.

Een zomeravond met 14 trailers, waarvan ik weer heb mogen meegenieten door de route en een gezellige after trail met ruim voldoende catering.



Hoe mooi kun je het treffen op een zomeravond als op **28 juli**. Werd het in de middag even wat donkerder, 's avonds scheen de zon bij de 11 lopers en over de Brabantse Wal. Een afwisselende run over de Woensdrechtse Hei met een paar 'net-niet' paadjes, het bos bij Mattemburgh en de weidse openheid van het Markiezaat bij de Kraaijenberg. Dit keer waren de paarden op route, maar hadden de koeien wat paadjes in beslag genomen. En terecht, want het is hun reservaatje daar. Na ruim 14km weer met een drankje bijgepraat alsof er nog niet voldoende gepraat en uitgelegd was. Kortom, het was weer een geslaagde avond waar ik met veel plezier op terug kan kijken.



5 augustus; 'Huijbergen heeft het'. Dat is de slogan als je het dorp binnen rijdt en dat zie je onderweg naar Stal Kortenhoeff nog een paar keer op de promo borden. Als ik het op het trailen betrek, dan kan ik me daar goed in vinden, want elke keer als we hier lopen ervaren we op een klein stukje GP/BW bospaden, wortelpaadjes, singletracks, heuveltjes en los zand; voldoende basis voor een leuke trail. Met ruim 20 lopers een heerlijke en uitdagende ochtend beleefd.



13 augustus; Soms moet je dingen even laten liggen of bewaren voor later om de simpele reden dat het zo maar zou kunnen zijn dat het er mooier op wordt.

Zo was onze trail in Strijbeek al lang in wording, maar nog nooit als 1 run achter elkaar gelopen. Telkens vond ik wel weer wat struikgewas om doorheen te slingeren of een paadje dat erin geplakt moest worden, en daar had ik maar 18km de ruimte voor.

Uiteindelijk, na twee eerdere pogingen, gingen we op een zonnige zondag met een selecte groep liefhebbers op pad, waarvan eentje nog even de eigen weg moest bewandelen. Maar er dan toch bij willen en kunnen zijn, doet me ontzettend goed. Voorwaarts Mars

Strijbeekse hei, Hondsdonk, Luchtenburg met de Kruisvijver en nog een stukje Smokkelaarspad; we hebben het allemaal afgevinkt, met als toetje de Goudberg met het mooie Patersmoer.



Vooraf bij De Smokkelaar



Strijbeekse Hei bij Zwartgoor

15 augustus; Naast het organiseren van onze social trails, ben ik wekelijks bezig met het maken van routes binnen en buiten onze regio en die deel ik sinds 2020 via Wikiloc vanwege de grote vraag ernaar.

Naast al die 'views en downloads' bereikte ik afgelopen weekend ook het aantal van 100 volgers, iets waar ik niet actief promo voor maakte, maar waar ik wel heel erg trots op ben.

Om dat te vieren nam ik me voor om nu eindelijk eens de Trailversie van het Ree Pad te lopen. Iets dat alleen kan in de periode van 0107 tot 1503.

Toen in 2019 het Ree wandelpad in het Grenspark (GP) werd uitgebreid van 7 naar 23km nam ik deze op in ons trailrun programma en ging in gesprek met het Grenspark voor feedback op de route en de markering ervan. Het resulteerde in de vrijwilligerstaak van 'Peter van het Ree pad' met als doel om regelmatig een checkronde te doen. Enige tijd later werd ik bijgestaan door onze loopvriend Jurgen en ieder op onze eigen manier geven we er nog steeds invulling aan.

Vanuit de trailrunners waren de meest gehoorde opmerkingen dat er teveel asfalt (1300m) en te weinig singletracks in de route zaten. Pogingen om hier i.s.m. het GP iets aan te wijzigen bleken onmogelijk om de volgende redenen:

- 1 - Het Ree pad is een wandelpad en geen trailrun route
- 2 - Alternatieven zijn gedurende het broedseizoen gesloten
- 3 - Een goede spreiding over de paden door gebruikers als wandelaars, ruiters en m.t.b.'ers is noodzakelijk
- 4 - Een aantal delen van het GP is in particuliere handen.

Toen ik, eind jaren 70, ging lopen in het GP zag je zelden of nooit andere hardlopers en er was dan ook geen vraag of behoefte om trailroutes op te nemen.

Ook nu is er nog geen sprake van, maar trailrunners zijn vrije geesten dus die maken zelf routes en delen deze graag met andere liefhebbers.

De route die al het asfalt vermijdt en waarin 4km meer singletrack zit, kan gelopen worden buiten het broedseizoen; dat is een goed compromis voor runners die van iets meer uitdaging en afwisseling houden, terwijl de grote lijn van de route in stand gehouden wordt.

Bovendien geeft Garmin ook nog 220hm aan, in tegenstelling tot de schamele 57hm van Wikiloc. Hierin is Garmin leidend.

De wens van de HvhB van Praatjes op de Paadjes en vele anderen is hiermee ingewilligd en ook al is het nu een trailversie: de route kan natuurlijk ook gewandeld worden!!



Zicht op Stappersven



Herder op de heide

21 – 22 – 23 augustus plande ik een ‘fiets/wandel driedaagse’ met als doel om door de gebieden te fietsen en te wandelen van huis uit tot Midden-Brabant in een lange lus van 240km.

Maandag was gesneden koek met Visdonk – Geboortebos – Buisse Hei – Pannenhoef – Strijbeek – Chaam – Alphen en als stop Klooster Nieuwkerk bij Goirle.

Voordat ik verder fietste wandelde ik de Halve Maan met het ven en de bloeiende heide en de prehistorische grafheuvels. De vogelkijkhut Tapsmoer was nieuw voor mij.

De fietstocht vervolgend stuitte ik op een ooievaarskolonie bij Gorp & Rovert; een bijzonder gezicht. Via Hilvarenbeek bereikte ik mijn B&B in Diessen, gevestigd in een gerenoveerde boerderij. Een fantastische plek om bij te komen.



Halve Maan



Vogelkijkhut Tapsmoer



Prehistorische grafheuvels

Dag 2 fietste ik via Biest Houtakker naar Oisterwijk en maakte een korte wandeling langs het Kolkven. Daarna door naar Udenhout voor een blik op het bekende uitkijkpunt Bosch & Duin om daarna de fietslus rond Loonse & Drunense Duinen te maken. Daarna afgesproken met Tini en Pol voor een wandeling van ruim 13km door de Efteling parken, over de Roestelberg en door de heidevelden. Een mooie en gezellige break.

Het laatste stuk van de etappe fietste ik door naar Dongen voor mijn tweede overnachting.



Kolkven



Bosch en Duin



Pensionado's in het Efteling park

De laatste dag zou ik stukjes aan gaan doen waar ik minder vaak kwam of die zelfs nieuw voor mij waren. Met name de stukken langs het water had ik als trailer nooit gelopen. Via Boswachterij Dorst, waar ik even over de bospaden mijn weg moest vinden, kwam ik bij de Vrachelse Heide. Daarna werd het voornamelijk polder met watergangen en een oversteek met een pontje in Terheijden. Deze tocht van 85km was qua afwisseling verrassend mooi. Naast de bos- en heidegebieden fietste ik langs Wilhelminakanaal – Surae – Markkanaal en Mark – Halsche Vliet en Zandwiel – Leursche Haven en Westpolderplas – Kibbelvaart.

Uiteindelijk bereikte ik de buurt van mijn geboortegrond met het Pagnevaartbos en reed door naar de Rucphense hei, die helaas beperkt toegankelijk was. Als toetje nam ik daarom een kleine omweg via Visdonk en de Molenbeek.

Al met al een fantastisch leuke en verrassende ervaring en voor herhaling vatbaar.



Binnenpolder Terheijden

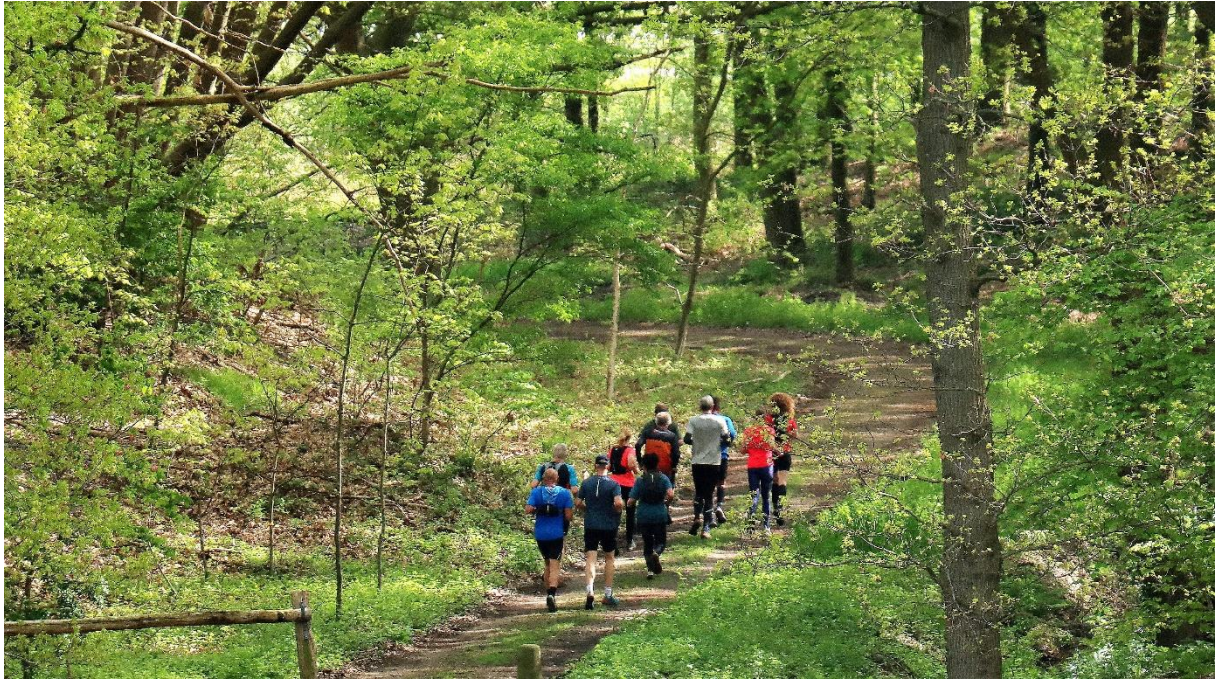


Pontje over de Mark



Windmolenpark bij Zandwiel/Zwartenberg

De laatste week van augustus ben ik voornamelijk bezig geweest met de voorbereidingen voor een drukke trailmaand die er aan zit te komen. Daarom was het een leuk tussendoortje om op **29 augustus** een trailclinic te mogen verzorgen voor AC Olympia uit Halsteren in hun gebied rond de Waterlinie. Een mooie groep van 14 lopers kwam opdagen om kennis te maken met wat beginselen rond verschillende ondergrond en paadjes. Opvallend dat in het gebied waar ze wekelijks lopen, voor de meesten de paadjes nieuw zijn. Een gezellige en leerzame avond.



Opname van een eerder gelopen trail bij Fort de Roovere i.o.v. THOR dit jaar.

De eerste zaterdag van september was ik er niet bij voor de maandelijkse THOR/Footprint trail. Er kwamen 25 lopers aansluiten om in drie groepen een rondje te lopen over de Rucphense Hei.

Zelf was ik van **1 tm 4 september** in Noorwegen voor een stedentrip in Bergen, in combinatie met de Halve Marathon van Knarvik en een trailwandeling rond de berg Foyen. Beiden goed voor elk een 600 hoogtemeters zodat de conditie weer lekker op de proef gesteld werd.



Een van de THOR groepen in Rucphen



Halve met 600 hm



Paden rond Bergen

Op **6 september** liep ik een controleronde in het Grenspark met een bijzondere waarneming waarover het volgende:

VIRTUAL; lopende door het Grenspark op een schitterende woensdagochtend stuit ik op een van de 'jospaadjes', naar ik meen, op iets buitenaards. Worden wij dan ook al trailend door de extra terrestrial in de gaten gehouden, terwijl we onschuldig van de natuur aan het genieten zijn?? Een achttal rode oogjes knipperen en kijken me aan alsof ik de vreemde ben en ik ben eerder gefascineerd dan bang, want ik ben in de loop der jaren wel meer vreemde dingen tegengekomen. Ik mag dan ook ongestraft een foto maken en ik zwaai nog even naar het ronde monstertje in de hoop dat ze daar op een andere planeet ook Footprint Runner leren kennen en me misschien uitnodigen om er wat paadjes te verkennen.

REALITY; iets verderop zit, enigszins verscholen, een jonge man die ik aanspreek of hij iets meer weet van mijn waarneming. Het is een cineast die ook dit paadje gevonden heeft en het buitengewoon goed kan gebruiken voor zijn filmopdracht. Ik ben in twee dagen tijd voor hem de eerste passant. Nieuwsgierig als ik ben vraag ik wat dan zijn opdracht is. Wel, hij maakt rondom en 'at random' opnames van natuurgebieden, eventueel met bijpassende geluiden. De opnames worden gebruikt in instellingen waar mensen verblijven die zelf niet meer naar buiten kunnen en ze worden zodanig geprojecteerd dat het lijkt alsof ze zelf in de natuur aanwezig zijn. Uiteraard moeten dat plekjes zijn die rustig zijn en waar geen stoorzenders zoals ik doorheen lopen. We hebben een leuk gesprek over het GP en ik mag hem nog wat suggesties doen voor geschikte locaties. Tenslotte geef ik aan dat hij het laatste kwartier van zijn opname kan skippen, omdat ik zonodig foto's moest maken en zwaaien voor de camera.

Het was weer zo'n prachtige, zonnige nazomerdag in het GP waar ik een mooi rondje van 20km mocht lopen tussen de bloeiende hei en door het duinzand.

Andere conclusie: dingen zijn soms totaal anders dan ze (b)lijken te zijn.



Heide, zand en trailen in het hart van de Kalmthoutse Hei



Het weekend oog??

Zaterdag 9 september was de start van de serie trailtrainingen voor De Brabantse Wal Trail. Een serie van tien runs in opbouw. Het was heel warm voor de tijd van het jaar, dus maar goed dat de afstand vandaag maar 12km was. Er sloten 9 lopers aan voor een rondje Brabantse Wal bij Zoomland en Zeezuiper.



Heidetuin



Richting Zeezuiper

Op de paadjes lopen dingen soms anders dan je verwacht of gepland. Na maanden van voorbereiding werd het Trailtrio voor de tweede keer afgezegd en, eerlijk gezegd, was dat een behoorlijke tegenvaller.

Elders kun je lezen dat de eerste run voor DBWT wel door ging en dat was een geslaagd loopje met gezellige en sportieve mensen die de hitte de baas bleven. Dat viel dus mee.

Om alles weer een beetje in balans te krijgen stapte ik **10 september** voor dag en dauw uit mijn mandje en besloot dat ik even geen GP/BW rondje wilde lopen. Wel had ik een route geboetseerd in de buurt van Riel op de Regte Hei, Halve Maan, Ooijevaarsnest, De Hoevens en Riels Hoefke.

Het werd een schitterende ochtend waar de opkomende zon de doden uit de prehistorische grafheuvels begroette en de dauw langzaam optrok om plaats te maken voor een nieuwe tropische dag.

Een ree, een vos, roofvogels en ooievaars; meer gezelschap was er niet. Maar dat was vandaag voor mij meer dan voldoende.

Anders gelopen, maar al met al een onverwacht, verrassend mooi weekend.

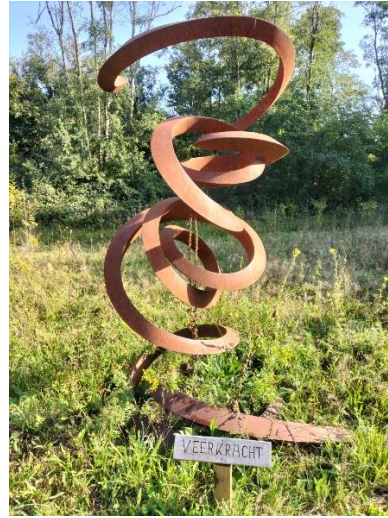


Regte Heide ontwaakt

Zaterdag 16 september beleefden we een prachtige ochtend voor het 2e trainingsloopje DBWT met een mooi groepje van 16 trailers. Iedereen goed aan elkaar gewaagd en met sommigen de banden weer eens aangehaald - gezellig en sportief dus. Hoewel ik al heel vroeg was om nog een korte check te doen, werden we op het einde van de route nog even van 't padje af gestuurd door een druk gebarende dame die wat bosarbeiders aanstuurde. Wij toonden gelukkig voldoende 'Veerkracht' om via 't Derde Wereldebos de 15km vol te maken.



Natuurpoort Wouwse Plantage – foto: Edwin Belfroid



Kunst in het bos

Op **zondag 17 september** was ik in Nuenen op de Wereldmarkt en kreeg de gelegenheid om er twee uurkes tussenuit te knijpen voor een wandeling in de buurt van Stiphout, vijf autominuten verderop. Aangezien ik een 'Ven - Fan' ben, had ik een route kunnen bouwen rondom 12 vennekes op de Geeneindse en Papenvoortsche Heide. Geen groot gebied, maar groot genoeg om weer een leuke nieuwe ontdekking te doen.



Van **18 tot en met 22 september** streken we voor de vierde keer neer in Schaijk voor een midweek Maashorst. Altijd mooi om te wandelen en trails van 15 tot 30km maken het tot een heerlijke sportieve en ontspannen week.



Op **dinsdag 1909** loop ik een solotrail van ruim 30km door de afwisselende gebieden van de Maashorst. Het is mooie najaarsdag om er tussenuit te zijn. Onderweg spot ik wisenten, taurossen, exmoor paarden en een ree; ben dan ook al vroeg op pad.

De **20e september** loop ik een rondje Herperduin vanaf natuurpoort Kriekeput. Eigenlijk weet ik vooruit dat het weer een dwaalrondje zal worden, omdat het wemelt van de paadjes en doorsteekjes. Uiteindelijk vind ik op een 16km ronde ook wat nieuwe paadjes en een ven dat ik niet eerder spotte. Ook een lange single track en een bush stukje maken er een geslaagde ochtend van, hoewel het tempo erg laag lag. Maar om dat laatste ben ik zeker niet rouwig.

De dag erna wilde ik er nog iets meer singletrack in leggen en wat meer rondkijken. In een wandeling van 14km, nu deels in de regen, lukte dat prima. Hiermee komt mijn vierde excursie naar de Maashorst ten einde en wie weet volgend jaar een lustrum.



Ruimte voor Taurossen, Exmoor paarden en Wisenten, maar ook reeen, eekhoorns en roofvogels gespot.

Na een laatste korte routecheck bij zonsopkomst op de Walsestraat in Huijbergen, was op **23 september** het pad vrij voor 12 runners om de 3e training te lopen voor DBWT op 18 november.

Zoals altijd met de opzet om zoveel mogelijk aan de lopers tegemoet te komen, zorgden de heuveltjes en het losse zand voor een schifting tot twee groepjes waar niemand dan ook moeite mee had.

Toen we na 18km weer bij de Stal kwamen, liep van de koplopers zelfs nog een groepje van vier en extra Kortenhoeff lus om aan de halve marathonafstand te komen.

Iedereen weer tevreden en voor de bui binnen; kortom een trailochtend uit het boekje.



Bikkelen in de zandbak bij de Vliegbasis



Trailers bij Stal Kortenhoeff

Op **27 september** was ik in het gebied waar voor mij de social trails begonnen met het project 'Runtogether' met o.a. Tini de Laat, Kees Verhoeven en Corne Klijn.

Lopen door natuurgebieden Gorp & Rovert, Rovertsche heide en landgoed De Utrecht; dat waren de stukjes waar we doorheen struinden.

Veel wandelpaden zijn breed of zelfs halfverhard en daarom ga ik graag op zoek naar wat singletrack of baan me een weg over een 'net-niet-paadje'. Vandaag greep ik die kans.

Afwisselende paden en ondergrond langs:

- Rooverische Ley
- Papschot
- Hoogeindse Beek en Broekeling
- Rovertsche heide
- Nestven - Koude Water - Haneven
- Retour langs de andere kant van de Rovertsche Ley naar de gezellige horeca bij de Natuurpoort.

Een afwisselende ronde van 30km kan ik weer aan Wikiloc toevoegen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/gorp-roovert-utrecht-270923-gorps-baantje-148405218>



'Baadster in Broekeling', een kunstwerk in het water van Verhoeven was me van 2016 bijgebleven

De laatste dag van september mochten we het Grenspark weer in voor de 4^e run in de lopende trailserie.

Mooi 'vak' heb ik toch. Op een prachtige herfstdag 16 runners over paadjes jagen, wortels laten ontwijken en door wat duinzand laten banjeren.

En dat net zolang totdat zelfs de grootste praatjesmakers stil vallen.

Het was weer een beregezellige en sportieve trailtraining, waarbij de organisatie van DBWT zelf ook kon zien dat het goed was.

Tevens mooi om de blije gezichten te van lopers die hun eerste 21km goed hadden volbracht.



De maand **oktober** ging ik na lange tijd weer eens richting Zeeland. Al lange tijd had ik alleen en met Pol aan een 30km route gewerkt. Een prachtige, maar o zo zware route met veel strandkilometers en duinzand van de Meeuwenduinen, Verklikkerpad en Zeepeduinen.

Geen wonder dat het een slowtrail werd met veel stops, maar ook genieten van vergezichten en het mooie loopweer.



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/westenschouwen-trail-041023-bosweg-149129760>

DBWT training/run 5. Al vijf weken op rij hebben we het geluk dat we met goed loopweer mogen struinen over de Brabantse Wal en door het Grenspark.

Elke week pakken we een ander deel, andere ondergrond en andere natuurplaatjes want er is volop te zien in onze regio. **Zaterdag 7 oktober** sloten 15 trailers aan voor een 13 of 17km door het Markiezaat, waarvan het overgrote deel voor de langste afstand ging. De meeste lopers kennen het gebied niet en zijn aangenaam verrast door de variatie en de hoogteverschillen van de Brabantse Wal.



Nadat de storm van vrijdagavond was gaan liggen, konden we **14 oktober** windstil en met een zonnetje in alle rust(!) het Grenspark in.

Even de groep van 30 runners overziend was het maar goed dat ik her en der de route gedeeld had.

Vertrokken in twee tempogroepen ging het tot km 8 nog redelijk gelijk op, maar vanaf de Ossendrechtse Heide in de zandbak, kregen de splintergroeperingen hun eigen speelruimte. Het is uiteindelijk de manier gebleken om allemaal heel en voldaan de 20km positief af te sluiten.

Een prachtige ochtend met oude en nieuwe bekenden.



Zaterdag 21 oktober. Zo'n 24 uurs buitje op vrijdag heeft wel iets als je de dag erop met een bende trailers in en rond de plassen wil dabberen. Eindelijk herfst en omstandigheden die we bij DBWT op 18-11 ook wel eens zouden kunnen treffen.

Nadat we de 19 lopers in twee tempogroepen op (Ree) pad hadden gestuurd brak zelfs de zon even door en nam de laatste tempogroep de tijd om bij te bruinen, foto's en filmpjes te maken en na elke 5km even de tussenstand op te maken van de conditie. Dat kwam helemaal goed voor vandaag.



Ook op **28 oktober** veel belangstelling voor onze trailserie i.s.m. THOR en DBWT.

Er kwamen 25 lopers naar Bozlust en het is altijd genieten om al die blije koppies (weer) te zien.

Vandaag een authentieke Brabantse Wal Trail met glooiingen en dus wat hoogtemeters. Los zand, bospaden, heideveldjes, vergezichten en single tracks. Onderweg tijd om tegen berken te zwammen en op elfenbankjes uit te rusten; het is echt herfst, maar we hielden het weer droog.

Zelf boog ik na 7km af met een klein groepje voor een 13km route, maar de overgrote meerderheid kwam voor de volle 25km.



Berkenzwam



Trailbikkels



Elfenbankje

Om het weekend op een leuke manier vol te maken, coachte ik het loopgroepje dat naar Valencia gaat voor de (halve) marathon en tot slot verzorgde ik op **zondag 29 oktober** een trailclinic voor het bedrijf Proton uit Den Bosch. Die hielden er goed de pas in met een groepje van 10 runners. De route in Strijbeek viel bij hen goed in de smaak.

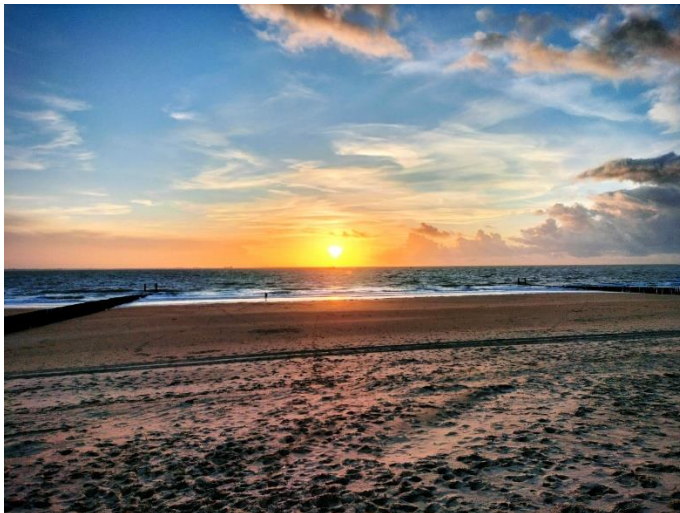


Team van Proton uit den Bosch bij 't Zwartgoor

November begon goed met de deelname van 34 runners aan de trail over de Rucphense Heide. We konden drie groepen maken voor de verschillende tempo's en afstanden. Ook nu troffen we goed loopweer voordat de buien weer losgingen. Van de organisatie van De Brabantse Wal Trail sloot Monica voor de vierde keer aan en dat na haar 100km Grizzly van vorig weekend. Het initiatief voor de tiendelige trailserie is een goede greep geweest voor alle partijen.



Op **5 en 6 november** waren Cobi en ik in Vlissingen, Westduin om precies te zijn. Een hotel op 50 meter van het strand en volop mogelijkheden voor wandelingen en trails. Omdat we wat te vieren hadden kwam van trailrunning niet veel terecht, maar aangezien we alles te voet deden kwamen we aan ruim 32 wandelkilometers, waarvan 1 wandeling Westduin – Valkenisse werd vastgelegd. Het weer was onstuimig met harde wind, regen en af en toe opklaringen. Een locatie om voor een langere trail terug te komen.



Een aantal beelden uit de omgeving van Westduin/Vlissingen

De laatste uit de DBWT-serie op **11 november** werd een mooie, sportieve en gezellige slotronde met 18 runners die 14km (en ook weer meer) in het Grenspark aflegden. Tempo deed er niet toe; bij elkaar blijven en praatjes maken des te meer.

Hoewel het 10 weken (en bij het uitzetten daarvoor) zeer intensief en soms hectisch programmeren, aanpassen en lopen was, heb ik heel erg genoten en waardeer ik het bijzonder dat ik veel bekende gezichten heb mogen begroeten.

Met een kleine 200 deelnemers was deze serie een geslaagd 'project'.

Het was tevens mijn laatste social trail als THOR trainer/trainer. Na acht jaar trainingen, clinics en runs vind ik het mooi geweest en gaan de anderen verder.

In 2016 alleen begonnen en anno 2023 heeft THOR een team van 6 trainers waaraan ik afgelopen anderhalf jaar de overdracht gedaan heb met talloze tips, navigatie skills en een ruime route bibliotheek. Alle vertrouwen in dat het goed komt.



Zaterdag 18 november had een feestelijke afsluiting moeten zijn met het evenement van De Brabantse Wal Trail. Aangezien de vergunningen om discutabele redenen waren ingetrokken zat er niks anders op om zelf een rondje te gaan lopen met wat liefhebbers. Het werd een variant op een concept dat ik voor de organisatie van DBWT maakte. Het was nat en we liepen geen 28 maar 18km en de medaille kreeg de vorm van een chocoletter 'T' van 'Trail'. De afmelders hadden griep en corona, maar desondanks toch een gezellige en sportieve ochtend beleefd. Dat de vele regen maar snel de kater van de annulering DBWT mag wegspoelen!!



In hetzelfde weekend liepen op zondag Astrid, Corne en Roel voor de combi Footprint/Padvinder een gezellige en sportieve trail van 18km vanaf de Roovertsche Ley in Goirle.



Een week later, op **zondag 26 november** sloten we de maand af in Loon op Zand met een slowtrail bij Tini en Roel. Geslaagde run van 12km met 23 runners en gezellig 'after trailen' bij cafe De Roestelberg.



Voor de maand **december** had ik een aantal activiteiten ingepland, waaronder een opzet met Ivo voor een 18 tot 30km trail in Merksplas. Daarnaast stonden de THOR trail, Loon op Zand, Ree trail, Uitbuikrun en Eindejaarstrail van Trailrunners Brabant op het programma. Van dit programma liep ik alleen, op uitnodiging van Marcella/Marcel die dit initiatief overgenomen hadden, de Uitbuikrun op Tweede Kerstdag.

December bracht een fysieke terugslag; het lopen ging dan ook zeer wisselend en ik besloot dat het geen goed idee was om in dit geval 'socials' te doen, hoe graag ik het ook gedaan had.

Echter, stilzitten wilde ik ook niet dus trok ik er een aantal keer in mijn eentje op uit om concept routes voor een mogelijke DBWT 2024 te verkennen en na te lopen. Ook al zou het niet terecht komen bij die organisatie, dan had ik in ieder geval zelf de creatieve en sportieve geest bezig gehouden.

Over de opzet van deze nieuwe varianten over De Brabantse Wal kon ik heel tevreden zijn.

Half december zat ik rond de tafel met Monica om mijn routes te presenteren.

Ze werden allemaal ingediend bij de vergunningverleners en dat betekende dus afwachten op een 'go' of een 'no'.

Op voorhand ook een tweetal verkenningen ingepland in januari voor het uitgestelde evenement en als dat afstel zou worden, dan is het de bedoeling dat ik hier met Footprint een eigen draai aan ga geven.



Solo op de Woensdrechtse Hei



Blommekesven revisited

Voor de THOR trail op **2 december** had ik in juli al een route gemaakt en nagelopen, dus was ik er op die dag toch een beetje bij. Slechts een kleine groep sloot aan.



Op **10 december** organiseerden Tini en Roel nog een trail in Loon op Zand waar ook een kleine groep echte liefhebbers aansloot.

Voorzichtig de draad weer oppakkend ging ik in op de vraag van Sigrid om samen een rondje te doen. Een mooie kans om bij te praten en in gezelschap van storm 'Pia' het gestel te testen. Op **21 december** liepen we een routecheck van 16km voor de verkorte versie van de Ree Trail die ook alleen buiten het broedseizoen gelopen kan worden. Een onstuimige, maar geslaagde ochtend. Korte en lange versie staan in 2024 op het programma.



Helemaal Zen bij het ven



Paalberg met Kriekelare ven

Zaterdag **23 december** sloot ik nog een stukje van 10km aan bij de Thor trainers die vanaf De Berk in Bergen op Zoom aan het verkennen waren.

Als laatste trailactiviteit stond traditioneel de Uitbuikrun op **Tweede Kerstdag** gepland. Zoals gezegd had ik aan de voorbereiding geen omkijken, want Marcella en Marcel hadden deze op een zeiknatte zondag verkend. Vanaf 't Appeltje was er keuze uit 15 of 18km en met 17 lopers beleefden we een grandioze trailochtend; van boven eindelijk droog, maar van onder nog steeds nat. Daarbij een compleet verzorgde nazit. Deze activiteit maakte voor mij de hele maand goed!!!

Van de jaarboeken is dit de laatste editie uit de serie van acht. Er komen andere mogelijkheden om verslag te doen van alle verschillende activiteiten nu ik besloten heb om een stapje terug te doen. Het wekelijks bijhouden was leuk, maar intensief. Het levert in ieder geval een omvangrijke serie op waarbij ik met veel plezier terug kan kijken op alle mooie momenten die de social trails en evenementen opleverden. Naast het 'grote genieten' is daarmee ook het 'grote nagenieten' begonnen.

En al worden de praatjes en de plaatjes wat minder dan wil dat nog niet zeggen dat dat ook met de paadjes het geval is.

Ook in 2024 zie ik je graag tot op de paadjes.



Ff 'n plasje doen

