



# FOOTPRINT RUNNER ROUTEBOEK 2021

[www.footprinrunner.com](http://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>

*'Another three million footprints ago'*

## WARMING UP.

*Na vijf jaar Footprint ben ik toe aan een wat andere opzet van de jaarboeken.*

*We hebben gemerkt dat steeds meer trailers onze routes graag nog eens nalopen, alleen of met een klein groepje.*

*Wekelijks krijg ik vragen voor routes in de regio en ik kan daar op inspelen door te verwijzen naar 'Wikiloc' waar een aantal routes van Footprint openbaar staan, zodat ze gedownload kunnen worden.*

*Elke openbare route wordt door een link aangegeven, kort beschreven en voorzien van foto's.*

*Lang niet alles is in dit boek opgenomen, maar als je wil zie je het meeste terug op mijn Wikiloc account.*

*Daarnaast blijven er ook verslagen en blogs als ik inspiratie heb om er wat meer bij te vertellen of fantaseren.*

*Veel lees- en kijkplezier en we gaan elkaar zien op een van onze mooie tracks & trails.*



*Lee Trail Luxemburg - september - 52km/2300hm*

### Waar hing ik uit in 2021??

- Grenspark Kalmthoutse Heide
- Brabantse Wal
- Rucphense Hei
- Boswachterij Dorst
- Strijbeekse Hei/Hondsdonk
- Dintelse Gorzen
- Wouwse Plantage
- Buisse Hei
- Pannenhoef/Rondgors/Vuchtschoot
- Zuid Limburg – Maastricht - Meerssen
- Westenschouwen
- Roosendaal stad en water
- Veere
- Oostkapelle
- Alphen/Chaam
- Veere/Oranjezon
- Biesbosch/Oostwaard
- Loon op Zand
- Goirle
- Oisterwijk
- Nw en Oud Vossemeer/ZeeBra
- Maashorst – Kriekput – Landerd - Slabroek
- Maasdijken/Ravenstein
- Kootwijkerzand – Otterlo/De Zanding
- Ubbergen/Groesbeek
- Oosterhout/Boswachterij Dorst
- Duitsland - Sued Eiffel - Bitburg
- Luxemburg – Lee Trail & Muellerthal
- Kapellen -Belgie



**Grenspark – Schaap route**



### **5 januari 2021 – Rucphense Hei – 14km - Verkenningronde**

Start: Bosparking De Schietbaan 5 - Rucphen.

Afwisselende trailrun van +/-14km, 95% onverhard.

Bospaden - singletracks - heuveltjes - loopgraven - los zand.

Er zitten een paar stukjes mtb route in, die eventueel te vermijden zijn.

Aanrader: rond km 10 zit een 1200m lange singletrack dwars over de hei; eind augustus de moeite als deze in bloei staat.

Hoewel de route elk seizoen de moeite waard is, heb ik nu foto's bijgevoegd van een eerdere run in de maand september.

Deze ronde liep ik samen met Tonny als voorbereiding voor een trail met THOR. De trails die we voor THOR verzorgen zijn max 12 km (slowtrail) of 15km (tempotrail)

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-rucphense-hei-05012021-63466563>



### **7 januari 2021 – Strijbeekse Heide/Hondsdonk – 19km - Verkenningronde**

Stevig stappen vanaf Parking Goudbergseweg, voorbij uitspanning 'Het Smokkelaartje' in Strijbeek.

Eerst over de Strijbeekse Hei langs het Langven en dan over de hei door naar het Rondven. Een beetje slingeren en dan via een wortelpad naar het fietspad aan de Heistraat. Een klein stukje linksaf en direct weer naar rechts, richting de Kruisvijver in Hondsdonk. Na deze lus weer terug richting Rondven en daarna deels de Smokkelroute oppakken. De hele Goudberg met Patersmoer rond en dan door naar de grenspaal. Er zijn nu boswerkzaamheden aan de Belgische kant. Na het kapelletje de Smokkelroute vervolgen tot voorbij de Zwarte Goor waar weer een beetje water in staat. Mooie lus, bedoeld als trail, maar ook goed te wandelen.

Nb.: Vanwege drukte kunnen smalle paadjes afgesloten zijn.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-strijbeek-hondsdonk-07012021-63581461>





**11 januari 2021 – Grenspark Trailtraining – 21km – omgeving P Noord - Solotrail**

Let op: in het voorjaar tijdens het broedseizoen niet overal toegankelijk. 15mrt-1juli

Start bij parking Noord aan de Verbindingsstraat Essen/Hoek.

Deze run was een trailtraining voor o.a. kracht en dat betekende veel los zandstroken en in de herhaling. De lus verder afgemaakt met singletracks, waterpassages, een stukje bush en wat brede paden om het tempo erin te kunnen houden. Een halve marathon aan trailplezier. Voor de beginnende trailrunner pittig, maar prima om de grens wat te verleggen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/grenspark-trailtraining-11012021-63775052>



### **12 januari 2021 – Moretus/Wildernissen – 14km – Trail met Janine**

Rondje vanuit het huis van Janine, maar kan ook prima gestart worden vanaf kasteel Ravenhof, 2940 Stabroek/Putte.

Een beetje lussen rondom het kasteel en via de Trapkesberg/Huzarenberg richting Wildernissen, waar ook wandel- en mtb routes lopen. Nu, in de natte periode, veel plassen en blubberpaadjes waar een schuiver niet ondenkbaar is, maar dat hoort allemaal bij trailrunning.

Vanuit Wildernissen langs een paar open stukjes terug naar Moretus, uiteraard nog even langs de Geldberg voor een 'onsie'. Dan langs een van de lange lanen richting het pronkgebouwtje 'Gloriette' en via de 'ster tuin' terug. Ruim 14km route waarbij we ons weer prima vermaakt hebben, ook zonder dat we de verborgen schat van jonkheer Moretus gevonden hebben. Met dank aan Janine voor de route.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-moretus-wildernissen-gp-12012021-63814937>



### **13 januari 2021 – Saspoldertje/Dintelse Gorzen – 10km - Verkenningronde**

**Blog n.a.v. een verkenning.**

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-saspoldertje-dintelse-gorzen-13012021-63860604>

Na drie dagen en ruim 50km trails, was het weer eens tijd voor wat rust en bezinning in deze roerige tijden. Wel altijd bouwend aan mijn immuniteit, maar dat kan ook in slow tempo. Of het een noodzakelijke verplaatsing is weet ik niet, maar ik rij vanuit Roosendaal, Steenbergen voorbij.

Het lege land lokt me naar het Zeeuwse, maar ik sla dit keer eerder af en doorklieft het gehucht Heense Molen om te stoppen waar het land ophoudt; Beneden Sas, ooit deel van de West-Brabantse Waterlinie.

De bunker en de bunkertrap herinneren aan een ver verleden en daar sta ik heel even (noodgedwongen) bij stil, want hier moet je meestal even wachten voordat het bruggetje naar je toe komt.

Van vorige keren weet ik dat de Dintelse Gorzen, waar ik wil gaan stappen, klein is dus ik

daal eerst een trap af naar een stukje dat er tegen aan ligt; het Saspoldertje.

Het is onderdeel van een 1700 hectare groot stiltegebied en het is er drassig. Er loopt vee, het barst er van de vogels en de plasjes. Een roofvogel in de verte aast vanaf een paaltje op een prooi en heeft direct beet.

Ondertussen zoek ik iets dat enigszins op een pad lijkt tussen poep, pollen en blubber om daarna over een dijkje verder te gaan.



Vervolgens maak ik de oversteek naar de Dintelse Gorzen via een lange vlonder en ik beland direct in de prut. De eerste paar kilometer zal dat zo blijven. In dit seizoen hoef je niet aan een trailrun te denken, maar is het klunen of doorstampen; ik kies beide opties.

Inmiddels schijnt de zon en vind ik alternatieve paadjes door de woeste wildernis en blubber. Niemand te bekennen, alleen de vogels en Schotse Hooglanders. Er zijn een paar uitkijkpunten en wat open stukken, maar het blijft op zijn minst drassig, maar prachtig!!

Nu krijg ik het Volkerak in zicht. Brommende boten verstoren de stilte, maar verderop buigt het pad alweer terug naar het krekenslandschap waar je je weg kunt vinden over een aantal vlonderbruggetjes.

Voor ik het weet sta ik terug bij de oversteek en bedenk wat opties om van deze 10km met wat lusjes een korte trail van 14-15km te maken, maar daarvoor ga ik graag nog een paar keer terug in het voorjaar.

Ik kan een glimlach niet onderdrukken als na mij een stelletje in spijkerbroek en op gymschoentjes dezelfde richting op gaat waar ik vandaan kom. "We gaan natuurlijk voor de lange route", hoor ik de een tegen de ander zeggen.

"Prima", denk ik en ik loop door. Ik moet nog afscheid nemen van mijn hoge wandelschoenen waarvan de zolen het onderweg begeven hebben. Te lang niet gebruikt en niet meer te repareren weet ik uit ervaring. Voor nu de hak nog even kunnen vastmaken met mijn boterhamzak (geen horeca immers) waaraan ik een mondkapje had vastgeknoopt. Zijn die dingen toch nog ergens goed voor.





### **14 januari 2021 – Heuveltraining Huijbergen – 14km – Trail met Lars**

Start vanaf de kerk in Huijbergen.

Tijd voor de eerste heuveltraining van 2021 in Huijbergen in aanloop naar de St Pieter Trail, die we eind april gaan lopen. Lars liep met me mee.

Telkens drie keer een rondje Pilberg - Tiestenduin - Nootjesberg, een beproefd recept.

Daarna door het losse zand van de vliegbasis via de hobbeltjes in het bos.

Bij het uitlopen nog even langs het Kooiheideven dat er prachtig bij lag vandaag.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-heuveltraining-huijbergen-14012021-63910707>



### **16 januari 2021 – Wouwse Plantage – 15km - Verkenningronde**

Start bij Natuurpoort Wouwse Plantage aan de Plantagebaan.

Trailrun gemaakt voor de tempogroep van THOR, waarvan Richard en Edwin aansloten.

Via de bruggetjes achter de voormalige steenfabriek naar Rimboe/Nieuwe Wereldbos. Door het plantagebos even een extra lusje over een 'net-niet paadje' naar de bosrand. Maak de oversteek naar het landgoed en loop over de glooiende route terug naar het bospad.

Kort voor het duin, loop je een mooie singletrack van 700m over een stukje heide en dan loop je recht op Borgvliets Duin af. Nu de drie heuveltjes meepakken om vervolgens bij te komen op de langere en bredere paden die o.a. langs de golfbaan lopen.

Dan 800m singletrack langs de beek en nog wat slingeren door het plantagebos. Tot slot de weg weer oversteken en terug via Rimboe/bruggetjespad of, zoals nu, even door een stukje bos en lekker uitlopen over een fietspad.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-wouwse-plantage-160121-63985694>

### **17 januari 2021 – Zundert – 18,5km – Moeren en Pannenhoef – Trail met Tonny**

Verkenningloopje met Tonny vanaf cafe In den Anker, Zundert.

Het is de verbinding van De Moeren naar Pannenhoef langs de Turfvaart, met een paar lusjes om de basisroute wat langer/korter te maken. Deze route is +/-18,5km, maar kan ingekort tot 15 of 14km. Uitbreiden kan in Pannenhoef of op Buisse Hei.

Deelgebiedjes:

De Moeren - Hazenmeren - De Flesch - De Lokker - Kievietsmoeren - Lange Maten.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zundert-17012021-64075817>







**18 januari 2021 – Grenspark – 16,5km – Kleine Meer/Mont Noir – Trail met Nicolette**

Start bij Stal Kortenhoeff aan de Abdijlaan in Ossendrecht.

Heerlijk, afwisselend rondje langs:

Kleine Meer - Staartse Heide - Ossendrechtse Duinen - Kriekelaere - Mont Noir - Staartse Heide terug.

Deze route loop ik wel eens als trailers het 'Ree pad' van 23km iets te ver vinden. Ze krijgen dan toch een goede indruk.

Trailmaatje Nicolette was er bij.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-18012021-64175995>







### **23 januari – Maastricht – 15km – FP Trailrun o.l.v. Astrid**

Verkenning voor Footprint Trail Community o.l.v. Astrid voor de trail rond de Sint Pietersberg in Maastricht in april. Voor mezelf was er een overlap met de 5x dat ik de St PieterBear Trail liep, maar Astrid had ook een aantal nieuwe paadjes in de aanbieding.

Het begon al mooi met het uitzicht op de voormalige ENCI groeve, nu eens van bovenaf gezien. Uiteraard een paar passages over De Jeker, even om de Duivelsgrot heen en langs de Apostelhoeve waar de betere Limburgse wijnen vandaan komen. Onderweg vaak even stil gestaan bij de mooie vergezichten, uitkijkpunten en praatjes die bij de route en de omgeving horen. We eindigden nabij het Fort Sint Pieter. Na afloop tijd voor kofferbakvlaai. Ik raad deze 15km/300hm trail met een paar lange, langzaam opgaande paden en enkele steile klimmetjes van harte aan. Makkelijk uit te breiden met de talloze routes die hier goed aangegeven staan. Met Astrid, Hans, Nicolette en Ivo.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-sint-pieter-trail-23012021-64412084>





### **24 januari – Pannenhoef – 17km – Voorlopers Trail**

Start bij Parking De Ganger - Panhoefweg - Zundert.

Trail door alle deelgebiedjes van de Pannenhoef met oversteek naar een rondje Rondgors als je 3km extra wilt/kunt. In deze route heb ik tussen km 8 en 9 in de 'bush' een paadje willen lopen wat er misschien ooit geweest is, maar het bleek nu wat minder geschikt. Het kan makkelijk worden opgelost door iets verder het gewone wandelpad te volgen. (Bij P De Bak)

De Ganger - Vaartven - De Bak - Rondgors - Padvinderversen - De Bak - De Lokkers - De Flesch.

Met Tonny, Richard en Edwin.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-pannenhoef-24012021-64463507>







### **27 januari – Westenschouwen – 23km - Solotrail**

Nieuwe route voor Footprint vanaf Parking Rotonde in Westenschouwen.

Eerst via een duinpad/Kampweg naar 'De Punt' en daar direct het strand op voor een paar km naar de overgang bij 'Domeinen 2'. (Doorlopen naar Domeinen 3 of 4 had voor deze route ook gekund) Daar een beetje struinen door de duinen, links aan houden om uit te komen bij het 'boswachtershuis' bij de plas. Daar de blauwe route oppakken om wat hoogtemeters te maken, een mooie lus naar beneden langs het water en dan richting Meeuwenduinen die we vandaag laten liggen. (route wordt namelijk gelopen als het broedseizoen is en dan kunnen we daar toch niet terecht)

Dan via het bos naar Evides, links naar de Zeepeduinen waar de grote lus gelopen wordt en waar hekrunderen en paarden grazen. Ik twijfel nog even of ik uitgang 'Moolweg' neem, maar keer om. Ik ga liever onverhard verder naar uitgang 'Zandstraat'. De Zeepeduinen liggen er prachtig bij en hierna draai ik weer terug naar de Boswachterij waar ik wat zoek naar beklimmings; keuze genoeg om via heuveltjes te lussen.

De route vervolg ik nu via de witte pijlen tot ik aan de kruising kom, met andere routes en ik kies hier voor een stukje groen, omdat ik terug richting start moet i.v.m. de tijd. Graag had ik de overgang 'Domeinen 4' nu wel gepakt om via het strand terug te gaan, maar dan zou de route te lang worden. Ik heb immers nog een lunchafspraak bij Pol en Veerle met daarna een wandeling. Ik kies alsnog voor overgang 'Domeinen 1' om toch nog een strandkilometer te



maken en bij de trap kom ik weer bij de rotonde waar ik gestart ben.  
Er zitten weer ruim 22km in de benen, altijd pittig hier, maar o zo mooi!!!

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-westenschouwen-27012021-64662889>



### **28 januari – Wouwse Plantage/Vliegbasis – 16km - Solotrail**

Start tegenover 'Trapke Op' - Weg naar Wouw 17 - Huijbergen.

In natte perioden een zeer lastige trail vanwege vaak onbegaanbare paden en glibberpartijen. Ik zag het vandaag als een uitdaging om toch te gaan en maakte er een slowtrail van, waarbij ik regelmatig tot aan de enkels in de blubber kwam en soms moeite had om overeind te blijven vanwege de gladheid.

Pad richting Vliegbasis - Bij het houten bruggetje de Moerkantsebaan oversteken en langs de gele bakens even een kleine singletrack meenemen voordat je in het losse zand gaat spelen - Een klein stukje langs het ven en dan 1,2km het smalle pad langs het hek.

Oversteken naar de Woensdrechtse Hei waar je langs het mooie 'Blommekesven' loopt.

Oversteek van de Huijbergsebaan - richting Borgvliets Duin - even het duin rechts laten liggen en via een graspad terug lussen over de 3 bultjes - nu langs Borgvliets Duin richting de heuveltjes/singletrack.

Nu ga je richting Plantage Centrum - oversteek Plantagebaan - rechtsaf door het bos terug naar de start. De foto's zijn van eerdere runs.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vliegbasis-plantage-centrum-28012021-64707414>



**10 februari – Wintertrail Rucphen – 13km – Trail met Tonny**

Start: Bosparking Nederheidsebaan - Schijf.

Lekker lussen in een witte wereld met Tonny.

Afwisselende paden smal en breed en op het laatst nog wat MTB tracks, want daar was nu niemand te vinden. In het weekend, vooral op zondag is het daar druk.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-rucphen-wintertrail-10022020-65491040>







**13 februari – Wintertrail Grenspark – 17km – FP Trail kleine groep**

Start bij stal Kortenhoef - Abdijlaan - Ossendrecht.

Trail in een wit landschap met Richard, Nicolette, Lars en Edwin.

Staartse Heide - Mont Noir - Kriekelaere - Ossendrechtse Duinen - Zwaluwmoer - Kleine Meer - Kortenhoeff.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-wintertrail-13022021-65653985>







### **7 maart – Strijbeek/Hondsdonk – 18km – Voorlopers Trail**

Een proefronde met de voorlopers uit Midden-Brabant voor Footprint.

Start aan Goudbergseweg/Erikaweg in Strijbeek.

Een stukje over de hei naar Langven en door naar het Rondven over een korte singletrack. Na een lang technisch wortelpaadje de Heistraat oversteken naar Hondsdonk voor de prachtige Kruisvijver.

Terug naar de Strijbeekse Hei om aan te gaan sluiten voor de Smokkelroute, die we graag even onderbreken voor een rondje over de Goudsberg met de vogelrijke Patersmoer.

In deze periode waren de vennen weer goed gevuld en wij hadden op deze zondag een zonnige dag. Voor herhaling en uitbreiding vatbaar!!

Nb.: Vanwege toegenomen drukte kunnen smalle paadjes (tijdelijk) zijn afgesloten.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-strijbeek-hondsdonk-07032021-67319829>





### **1 april – Chaam/Ulvenhout - 17km - Verkenningronde**

Parkeren; bosparking speelweide - Alphensebaan - Chaam. (tijdelijke parking)

Bosloop/trailrun in de Chaamse en Ulvenhoutse bossen.

Eerst via een klein stukje fietspad en bostrack naar knp 20: Putven. In deze aanlooproute zou, voorbij de Putvenweg, links nog een singletrack kunnen worden gelopen die rechts af moet buigen naar Putven. Je hebt dan niet dezelfde paadjes op heen- en terugweg.

Hoewel de meeste paden breed zijn, zitten er voor de liefhebbers ook wat singletracks in, gras- en zandpaden. Verder liep ik een klein stukje langs de Valkenbergse Ley. (Of daar in de zomer water staat zal me benieuwen)

De grootste plas in deze route is Ossengoor, een retentiebekken waar ik omheen liep. Echt helemaal strak rond plas lopen lukte nu niet vanwege natte, onbegaanbare paadjes. hierdoor werd de lus iets anders dan eerst gepland, maar ook de moeite.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-chaam-ulvenhout-01042021-69349026>

en enigszins aangepast op route.nl:

<https://www.route.nl/wandelroute/2272938/fp-chaam-ulvenhout-01042021>





### **3 april – Thor/Footprint – Rucphense Hei – 14km – FP Trailrun**

Na 5 maanden afgelasting kon er eindelijk weer in groepjes van 4 worden gelopen.

Vanaf de Vijfsprong, Schietbaan 5 in Rucphen, liep ik samen met Edwin in twee groepjes nagenoeg dezelfde route als eerder uitgezet.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-trailtraining-rucphen-03042021-69562318>



### **4 april – Meerssen – FP Trailrun o.l.v. Astrid**

Op 1<sup>e</sup> Paasdag zochten we de uitdaging om ruim 400hm in een trail van ruim 15km te proppen en met Astrid lukt dat geheid. Luci, Bert en Henk waren er ook bij.

We vertrokken vanuit Meerssen en liepen o.a. in de Curfsgroeve, Meertensgroeve en langs de Geulhemmermolen. Paar stukjes verhard om alle highlights mee te pakken.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-meerssen-heuvelrun-04042021-69753079>





### **6 tot en met 11 april Zeeland – Solo/met Cobi/met Pol/met FP**

Een korte week Zeeland met als thuisbasis Oostkapelle. Van hieruit veel gewandeld en getraild. Een greep uit de loopjes:

#### **Oranjezon – 15km**

Dit keer gekozen voor een run waarbij netjes op de wandelpaden werd gebleven. Dat betekende in dit geval wel dat sommige paden dubbel gelopen werden, omdat er 3 routes aan elkaar geknoopt werden.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-routes-oranjezon-07042021-70008040>

#### **Veere – 10km**

Een wandeling als basis voor een te lopen hybride run op een later tijdstip. Zowel verhard als onverhard met Veerse Bos, Veere, kreken, dijken en landweggetjes. Versierd met hier en daar een brug, een bastion, trekpont en touwbrug. Een goed beeld van Walcheren. De run zal uiteindelijk 17 of 20km lang worden. Wandeling met Cobi.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/veerse-bos-en-kreken-10042021-70218100>

Uitgangspunt voor de 20km run via Route.nl

<https://www.route.nl/wandelroute/2291202/fp-rondom-veerse-kreken-bos-en-bastion>

## Westenschouwen 13km – 16km

Voor Zeeland ons het meest vertrouwd. De beheerders hebben vanwege de toeristendruk helaas wat paden afgesloten en daarom kiezen we voor de gebaande paden die toch al pittig genoeg blijken te zijn.

Ik loop een run met Pol van +/- 13km en nog een run met Pol en Tonny die ook nog een collega mee nam.

Beide routes bevatten strand, bos, zand, heuvels en Zeepeduinen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-pijltjes-westenschouwen-08042021-70092355>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-westenschouwen-11042021-70317371>





**24 april – Maastricht – ENCI groeve – 17km – Trail met Astrid**

Ook voor de 3<sup>e</sup> keer ging het Limburg evenement niet door, maar samen met Astrid liep ik door en rond de voormalige ENCI groeve een aantal lusjes. Geen grote trailronde dus, maar wel 17km klimmen, dalen en lussen. We waren in de groeve, Fort Sint Pieter, Duivelsgrot, ENCI bos en ruine kasteel Lichtenberg.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-enci-lusjes-24042021-71317209>



En op 28 en 29 augustus nagenoeg dezelfde routes nog eens met 2 groepjes gelopen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-sint-pieter-trail-280821-82353648>



## **27 april – Oostwaardpad/Biesbosch – 24km – Verkenningronde**

### **10 augustus de aangepaste route**

Start: Fort Bakkerskil - Kildijk 143 - Nieuwendijk. Run= 80% onverhard.

Aan de rand van de Biesbosch, bij Nieuwendijk, lopen meerdere voetpaden door de eindeloze velden en langs watergangen. Als basis koos ik het Oostwaardpad, maar of ik dat helemaal precies gelopen heb, betwijfel ik.

Na de start bij Fort Bakkerskil verdween het verkeersgeluid al snel naar de achtergrond om plaats te maken voor vrolijke geluiden van vroege vogels die in en om de bloemrijke akkerranden vlogen.

Na +/-2km trof ik voorloper Corne Klijn die met een paar loopmaatjes blijkbaar dezelfde gedachte had vanmorgen. Toen ik ze na 15km weer zag wist ik dat ook zij hetzelfde Oostwaardpad niet helemaal gevolgd hadden, maar goed, dat mocht de looppret niet drukken.

Onderweg veel paadjes door de akkers en langs het water. Over enkele smalle bruggetjes en een oversteek op eigen kracht met een trekpontje.

TIP: Na oversteek trekpontje was er de keuze uit Linksaf of Rechtdoor/Rechtsaf. Ik koos voor Linksaf, maar zag pas later dat je dan het laatste stukje van de route hetzelfde traject loopt als in het begin en dan mis je een stukje langs de Bakkerskil. Kortom: voor iets meer variatie had ik dus beter voor RD/RA kunnen kiezen.

Halverwege stond een oude Griendwerkershur waar je mag (gratis) overnachten met waterpomp op een schitterend plekje dus als je echt zou verdwalen.....

Tijdens het voorlopersoverleg onderweg kwamen Corne en ik tot de conclusie dat het als variant wel eens een FP rondje zou kunnen worden. Fort Bakkerskil biedt in ieder geval kansen voor voor de 'after trail' met een prachtig terras aan het water.



Omdat er voor een trail toch te veel verharding in zit, en met name langs en door Hank, heb ik op voorhand een alternatief gezien om nog eens na te lopen. De route wordt dan 19 of 21km, maar daar doe ik het graag voor als ik wat meer in de natuur kan blijven.

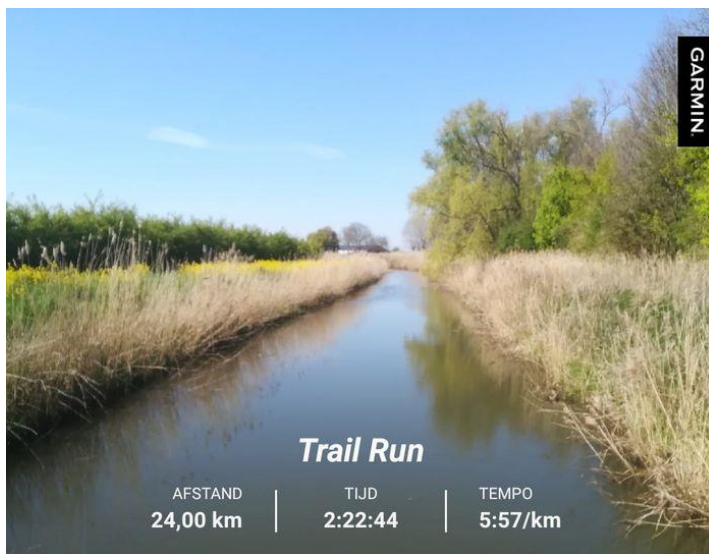
Daarom 2 route varianten:

1. Die ik liep op 27 april met het dubbele stuk erin en zeker 20% verharde wegen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-oostwaard-nieuwendijk-27042021-71627685>

2. Die ik tekende op Route.nl. Is korter met meer paden.

<https://www.route.nl/wandelroute/2353228/oostwaard-biesbosch>



## 10 augustus – Oostwaardpad aangepast – 19km, waarvan 90% onverhard.

Start bij Fort Bakkerskil - Killedijk 143 - Nieuwendijk.

Buitenbeentje in mijn trailserie, want nagenoeg geen bos, zand en singletracks en al zeker geen heuvels..

Variante op het Oostwaardpad dat ik in april liep. Ik was toen niet zo blij met het verharde gedeelte rond Hank. Dit keer er wel in geslaagd er een trail (90% onverhard) van te maken.

De Oostwaard volgend vanaf het Fort, loop je zo'n 7km langs de Bruine Kil over grasgroene pollenpaden en ik was blij met mijn legging en waterdichte schoenen. Het is echt hobbelen door hoog gras, brandnetels en riet, maar vooral de ongelijke ondergrond maakt het pittig.

Ik vind het voor een keer niet erg dat er een km asfalt volgt voordat ik de eerste singletrack door de bush naast het Bakkerskil volg. Dit alternatief dat ik in de route heb ingetekend is door de regenval hier en daar soppen, maar veel mooier dan het originele wandelpad. Na verloop van tijd slinger je weer terug en kom je bij een Griendwerkershut waar je vrij mag overnachten. Een paar mtb'ers pakken hun slaapspullen in en trekken verder. Op de hele route van ruim 19km blijken het ook de enige twee te zijn die ik tegenkom.

Na het 2e stukje asfalt duik ik de weidse akkers weer in en Bakkerskil is steeds dichtbij. Ruim een km versmalt het pad zodanig dat het bijna niet meer zichtbaar is.

Na de benen, komt het nu aan op armkracht, want het trekpuntje over Bakkerskil ligt aan de overkant en Drs P. indachtig moet ik 'heen en weer'. En wel op eigen kracht uiteraard. Trek dus een klein half uurtje extra uit als je hier wil lopen.

Na de oversteek wil ik een pad volgen dat inmiddels in beslag genomen is door een metershoog maisveld, dus volgt het laatste stukje verharding.

Daarna kan ik vrij snel over een smal bruggetje, lees 'plank', langs het water. het enige dat je hoort is het ruisen van het wuivende riet. Inmiddels is het wat afgekoeld en miezert het, maar in de laatste km maakt dat niet meer uit; lekker zelfs.

Terug bij het Fort blijkt het terras gesloten, dus spreek ik de eigen voorraad KBB maar aan.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bakkerskil-oostwaard-100821-80586200>





## **1 mei – Grenspark Abdijbossen/Kortenhoeff/Kleine Meer/Meiduin – FP/THOR trail**

Start: Natuurpoort Volksabdij - OLV ter Duinenlaan 199 - Ossendrecht.

Trail in opdracht van ARSV THOR/Roosendaal van 15km door het Grenspark met als thema enkele technische wortelpaadjes en heuveltjes. Afwisselende trail die naar wens uitgebreid of ingekort kan worden.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-trailtraining-grenspark-01052021-70551804>



## **2 mei – Buisse Hei – 18km – FP Trailrun**

Start bij Pannehuske - Roosendaalsbaan 4 - Achtmaal.

Run langs de 4 koepeltjes op de landgoederen Wallstein, Moeren, Reten, Buisse Hei. Afwisselend landschap voor 90% over onverharde paden.

Bij de laatste kilometers het lusje van 'Henriettes wandeling' uitgelopen. Om terug bij Pannehuske te komen, loop je dan een lang stuk over/naast het fietspad. Vandaag kozen we daar niet voor. Liever liepen we nog een keer langs het vennetje. Vandaar de 'dubbel' op het einde.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-buisse-hei-02052021-71964362>



## **7 mei 2021 – Pannenhoef/Schuitvaart – 17km - Verkenningronde**

Start vanuit Menmoerhoeve - Zundertseweg 66 - Etten-Leur.

Afwisselende run door stukjes in en om de Pannenhoef.

De Menmoerhoeve is een camping met boerderij en cafe-restaurant. Op het erf is het misschien even zoeken naar de start van de route richting De Wildert. De paaltjes met rode kop kunnen dan helpen.

Wildert - De Bak - Zwarte Schuur - De Flesch - Vaartven - Padvindersven - Rondgors - Schuitvaart.

Opm:

1. Eenmaal om het Padvindersven naar de oversteek voor Rondgors koos ik ervoor om over het sluisje te lopen. Wil je dat liever niet, loop dan door de bocht naar rechts even door naar P 'De Bak' en steek daar over naar het klaphekje dat toegang geeft tot Rondgors.

2. Om de run tot een mooie lus te maken besloot ik om via het Rondgors nog een stukje bos bij Schuitvaart mee te pakken. Dat was voor mij nieuw, dus even zoeken, maar kwam mooi tegenover de startlocatie uit.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-pannenhoef-07052021-72369142>





### **9 mei 2021 – Loon op Zand – 17km – Voorlopers Trail**

Start bij Bosch en Duin - Schoorstraat 50 - Udenhout.

Trail over en door de Loonse en Drunense duinen met een uitstapje naar het Drongelens Kanaal en de voormalige roeivijver.

Afwisselend bos-, zand-, en wortelpaadjes. Route van Tini/Roel.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-loon-op-zand-09052021-72576046>



### **16 mei 2021 – Bergse Heide/Fort de Roovere – 15km – FP Trailrun o.l.v. Tonny**

Eerder, op 2 januari, liepen we een verkenningsrondje vanaf De Berk in Bergen op Zoom naar Fort de Roovere. Vandaag startten we ook vanaf de parking aan de Bemmelenberg naar Halsteren, maar kregen Tonny en ik de kans om aan Richard en Edwin een leuke uitbreiding te laten zien langs een stuk waterlinie dat doorloopt naar Fort Pinssen. Daarvandaan kun je door een stukje bos (Buitenlust) weer terug naar Fort de Roovere en van daaruit terug over



het recent aangelegde 'Kikker-pad' door het prachtige drasland naar de Bergse Heide bij De Berk, waar je eventueel nog wat extra uitdaging kunt zoeken in het losse zand en de bultjes. Er kan een klein stukje 'dubbel' in zitten, maar dat hoort nu eenmaal bij verkenningen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bergse-heide-waterlinie-10012021-63707717>

of:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-1b-15k-66771964>

en 16 mei:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bergse-heide-waterlinie-16052021-73155995>







### **15/24 mei – Rondje Menmoerhoeve – 18km – FP Trailrun**

Variant op de route van 7 mei. Basis voor de FP Trail op 24 mei. Start: Menmoerhoeve - Zundertseweg 66 - Etten - Leur.

Vanuit de Menmoerhoeve loop je via de weilanden naar de Wildert. Na een klein stukje verharding loop je Pannenhoeve in naar Wildertven en kunstwerk Werelddragers; de wereldbol gedragen door de continenten. Na de bruggetjes over De Bak loop je door naar de Zwarte Schuur. Je laat het deelgebiedje Lokker aan je rechterhand liggen, want dat is niet toegankelijk. Via Ganger en Vaartven loop je weer naar de Bak en inmiddels ben je dan in deze periode als wat stukjes met bloeiende rododendrons gepasseerd.

Nu volgt een lusje rond het Padvindersven en je gaat van de 'wandel'route af over een sluisje. Als je daar niks voor voelt, vervolg je het wandelpad tot aan P 'De Bak' en loop je dus een stukje om. Nadat je de weg bent overgestoken kon je in het stukje Rondgors, een natte verbindingzone in ontwikkeling.

Na een km buig je af tussen weide en akker en je loopt recht af op een particulier landgoed 's Heeren Vrunten waar enkele landhuizen in de vrije natuur zijn gebouwd.

Als je hier omheen gelopen hebt langs de watertjes en over de brug dan is er weer een klein stukje open bestrating waarlangs de huizen staan.

Je komt op het Schuitvaartjaagpad uit en daar kun je direct weer af naar de onverharde paadjes richting een stukje bos; Schuitvaart.

Als je dit achter je gelaten hebt loop je af op je start locatie, De Menmoerhoeve, waar de horeca je energievoorraden weer kan aanvullen.

Geen zware trail, maar meer een 'nature run' door een afwisselend landschap met bijzondere deelgebiedjes.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-rondje-menmoerhoeve-15052021-73023264>



### **Juni 2021 – Roosendaalse waterloop – lusjes – 1 ronde totaal van 40km**

Het idee voor een loop langs het water ontstond van de winter toen alles onder een dikke laag sneeuw lag en ik wat minder de mogelijkheid had om te gaan rennen. Ik wandelde langs de Molenbeek die voor een deel ook door de wijk Tolberg loopt en vond het eigenlijk verrassend mooi. Ik was benieuwd of ik hiervan een 'waterloop' zou kunnen boetsen met alle soorten natigheid als wadi, ven, plas, wetering, beek en turfvaart. Er is sinds dit jaar dan wel een 'waterwandeling' van 50km in en om Roosendaal, maar die vond ik als trailrunner toch iets te veel verhard. Ik had het streven om minimaal 60% onverhard over paadjes te kunnen lopen, in het groen van de stad en langs het water. En hoewel door de droogte van afgelopen jaren het water soms ver te zoeken was en ik me zou moeten beperken tot een deel van Roosendaal kwam ik uiteindelijk toch tot een route van +/- 40km.

De route kan ook in stukjes worden geknipt als je wat minder tijd en gelegenheid hebt en daarom zijn er meerdere afzonderlijke lusjes, gevolgd door de gehele route.

Ik trof het volgende aan:

Wadi's in 't Zand en Landerije – Dijkwetering – De Staaltjes/Turfvaart – Rucphense Vaart – Krampenloop – Rozenven – Eldersche Turfvaart – Kleine Aa/Watermolenbeek en hier en daar omliggende poelen – Kletterwater - Engebeek – Rissebeek.



Natuurlijk is er meer, maar het water langs de snelwegen en wat drukkere punten passen toch wat minder bij mij.

Lusje 1: 13,5km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-roosendaalse-waterloop-1-75887463>

Lusje 2a: 7,5km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-roosendaalse-waterloop-2a-76040128>

Lusje 3: 12,5km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-roosendaalse-waterloop-3-75900582>

Lusje 4: 24km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/roosendaalse-waterloop-4-76475095>





### **25 juni – Nieuw Vossemeer – 17km – FP Zomeravondserie – hybride run o.l.v. Hans**

Als het langer licht blijft, lopen we in de zomer regelmatig een trail in de avond om de zon onder te zien gaan. Dit jaar zelfs in 4 regio's. De aftrap was aan Hans Reuvers die vanaf de molen in Nw Vossemeer een hybride run (verhard/onverhard) had uitgezet. Met 10 lopers liepen we eerst over de weg richting Oud Vossemeer en toen we Zeeland gekust hadden weer terug, maar nu over de schapendijken. Geen ondergaande zon vanwege de bewolking, wel een sportieve en gezellige aftrap van de 2021 serie.

<https://nl.wikiloc.com/routes-rennen/fp-zomeravondserie-nieuw-vossemeer-25062021-76690693>







### **2 juli – Zomeravondtrail Grenspark Kortenhoeff/Huijbergen – FP trail o.l.v. John**

Start: Stal Kortenhoeff – Abdijlaan – Ossendrecht.

Ook in 2021 een zomeravondserie. Nu door verschillende regio's, waarbij uiteraard het Grenspark weer een rol speelt.

Met 14 lopers o.l.v. John van Tilburg op een mooie avond rond de bossen van Huijbergen geslingerd over veel pittige singletracks.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zomeravondserie-gp-02072021-77241545>







### **9 juli – Zomeravondtrail Grenspark Noord – FP trail**

Start bij P Noord - Verbindingsstraat - Essen Hoek.

Afwisselende run van ruim 15km langs Stappersven - De Ster - Duinpad - Putse Moer - Drielingvennen. Bospaden, singletracks, wortelpaadjes en los zand stroken met nog wat hoogtemeters maken het een trailwaardige run met uitzicht op een paar prachtige vennen.

Opnieuw een prachtige zomeravond waar we met een klein groepje weer over de eerder afgesloten paadjes konden lopen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zomeravondserie-gp-09072021-77479602>







**15 juli – Loon op Zand – 14km – Zomeravondserie o.l.v. Tini**

Start bij 'Bosch en Duin - Schoorstraat 50 - Udenhout.

We liepen deze trail onder pittige omstandigheden na hevige regenval. Veel kammetjes met wortelpaden, dichte begroeiing en natuurlijk los zand met hier en daar een oversteek door het fraaie landschap.

Onderdeel van de Zomeravondserie van Footprint, dus een korte trail, maar uitdagend genoeg.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zomeravondserie-loon-op-zand-15072021-78312093>





**18 juli – Oisterwijk/Kampina – 17km – Verkenningstrail voorlopers o.l.v. Corne**

Start bij kasteel Nemerlaer – Kasteellaan 2 – Haaren. Met de voorlopers Midden-Brabant o.l.v. Corne een verkenning gelopen over Kampina met veel mooie paadjes, heide en vennen. Het was een prachtige zomerse dag die op het terras 'De 12 Trappisten' werd afgesloten.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-oisterwijk-180721-78522401>





## 20 juli – Grenspark/Brabantse Wal ultra – 50km – Trail

Het is juli, zomer dus en voor mij niet het seizoen van de lange afstanden. Maar ik wil zo graag en hou me voor dat, als ik vroeg vertrek en voldoende proviand meeneem, het helemaal moet gaan lukken. Ik start ruim voor 6 uur bij Natuurpoort De Blauwe Pauw - OLV ter Duinenlaan 199 - Ossendrecht en begint met een stukje Abdijbos, een zandverstuiving en enkele korte golvende singletracks. Nadat het Wasscheven gepasseerd is, gaat het verder door het bos waar van het brede pad kan worden afgeweken richting de Trambaan. De meeste verharde meters zitten in de eerste lus en dat heeft te maken met het feit dat ik een stukje Brabantse Wal en Noordpolder mee wil nemen. Dat stukje Brabantse Wal hoeft je niet te beklimmen, maar dat doe je natuurlijk wel voordat je de polder induikt. Links zie je in de verte koeltorens en industrie, maar naar rechts de overgang van zand naar klei, waterpartijen, prachtige vergezichten, fazanten, hazen, zwanen en andere watervogels die zich van een eenzame loper weinig aantrekken. Ik buig richting Hoogerheide langs Maareberg en Zouteweg en draai vervolgens terug naar de steilrand naar de Heistraat, waarachter het Abdijbos ligt. De oorspronkelijke route liep iets avontuurlijker, maar ik miste de afslag naar Klein Brembrood. Het eerste lusje van 10km eindigt in de buurt van mijn startpunt en nu kan begonnen worden aan de Grenspark marathon.

Na de vijvers en vennetjes van de Volksabdij volgt twee keer een oversteek en loop je al snel in het gebied van Kleine Meer (dat geen meer meer is) langs de dit jaar aangelegde salamanderplas. Na weer een oversteek kom je dan in Kortenhoeff met het Wasven, Vlonderven en Bronven. Een van de kleine pareltjes in het GP.

Nog voor de grens gepasseerd wordt kom je in Huijbergen over de Staartse Heide en loop je voornamelijk over bospaden. Bij 'knuffel' grenspaal 1843 volg je weer een stukje van het 'Ree pad' en jawel je ziet ze hier regelmatig. Dit keer zijn het er twee die naar de bosrand komen om te grazen. Vroeg gaan lopen is trouwens een aanrader, want ik zie meer reeën dan trailers en andere recreanten deze morgen!!

Ik ben nu al wat dieper in het park. Na een paar km buig ik weer van het 'Ree pad' af om naar de zuilen van Mont Noir te lopen bij het Zwartven. Blijft een markante plaats die tevens voor de verbinding zorgt voor een stuk dat ik wil lopen dat niet in de marathon zat. Een van de mooiste paden loopt langs Drielingvennen. Daarna een stukje verharding om via het Duinpad op een volgend prachtig heidepaadje te lopen dat daar aan de rechterkant achter loopt. Jammer genoeg is dat nu voor een deel afgesloten, maar ik ga zover als het kan om vervolgens de Duinroute weer op te pikken.

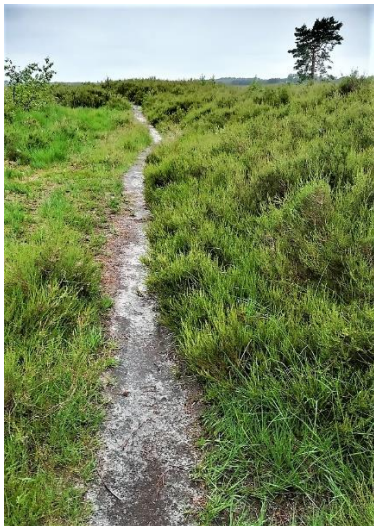
Achter de toren van de Brandwacht struin ik via het drooggevalle Van Ganzenvan naar de Putse Moer. Ik slinger via een tussenpaadje bij Kamboosduinen naar Paalberg/Kriekelaarsven en ik ben terug bij de grens.

Zwervend over de grens kom ik via een paar singletracks weer bij de Ossendrechtse Duinen en banjer ik nog wat door het zand en over paadjes waar ik zelden kom, voordat ik terug ga

naar het bekende terrein van Meersche Duin en Zwaluwmoer.

De route is 95% onverhard.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/footprint-runner-gp-ultra-20072021-78703586>



**23 juli – Westenschouwen – 15km – Zomeravondserie o.l.v. Pol**

Met Pol als voorloper weer een aantal nieuwe paadjes op een prachtige en pittige route met de Boswachterij, 2,5km strand en 2,4km Dodemanspad/Meeuwenduinen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zomeravondserie-westenschouwen-23072021-78979018>





**Augustus – Stadstrailserie voor ARSV THOR Roosendaal – 10, 15 en 24km.**

Uitgaande van de bovenstaande waterloopjes volgde hieruit een serie stadstrails voor het THOR programma. Bedoeling is dat de serie in de maand november gelopen gaat worden.

**10km:**

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-stadstrail-slow-061121-81417121>

**15km:**

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-stadstrail-tempo-061121-81513133>

**23 km:**

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-stads-bos-trail-061121-81621388>



## 1 augustus – Strijbeek variant – 19km – Footprint Trail

Start bij Natuurpunt Smokkelaartje, Goudbergseweg 8, Strijbeek.

Smokkelroute - Strijbeekse hei - Hondsdonk - Patersmoer.

Supergezellige run met 18 lopers over afwisselende paadjes.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-strijbeek-010821-79219494>



## **4 augustus – Oisterwijk/Kampina – 20km, het vervolg.**

Vanaf kasteel Nemelaer - Kasteellaan 2 - Haaren.

Route door bos en over heide, maar vooral langs de vennen van Oisterwijk.

De route liep o.a. ook over camping Morgenrood en over het terrein van het Open Luchttheater en het is me niet bekend of je daar het hele jaar door kunt.

In de laatste verbinding zat wat asfalt en brede verbindingspaden, maar de 25 vennen en enkele leuke singletracks daarlangs compenseerden dat dan weer.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/oisterwijkse-vennentrail-040821-79995484>





### **8 augustus – Goirle/Gorp en Rovert – 19km – FP Trail o.l.v. Corne**

Start bij Roovertsche Ley - Gorps Baantje 1 - Goirle.

Trail door de landgoederen Gorp & Rovert bij Goirle. Vlakke trail door bossen, over brede paden en lanen, over single tracks en wortelpaadjes,

Twee keer langs de Roovertsche Ley. Verder nog het water 'Papschot' waar ik nog nooit van gehoord had.

Voorloper was Corne Klijn, opsluiter ikzelf en met een groep van 13 Footprint volgers gelopen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-gorp-en-rovert-080821-80341917>



### **15 augustus – Westenschouwen – 18km – FP Trail**

Zondagmorgenvroeg....wekkertje....wakker....broodje.....gezin en running spullen ingepakt en op route voor een mooi traitje in Zeeland.

Begonnen met 9 lopers naar de Punt, waarna 3km zompig strand in een nogal stevig tempo. De Boswachterij lokte ons over de duinen en zowaar sloot loper nr 10 alsnog aan. Blijft een pittig stukje met veel hoogteverschillen en wat technische paadjes.

Geen Meeuwenduinen dit keer, maar wel de hele lus van de Zeepeduinen. Ook een prachtig stukje met zandpassages en wat mooie plassen (zie het verschil tussen vandaag en een foto van 2018).

Vervolgens terug naar de Boswachterij waar nog enkele dare devils de Elzelingenheuvel (met groot wild) beklommen om ten slotte op verzoek nog een stuk strand mee te pakken dat inmiddels harder was, dus nog ff vlammen 🔥

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-westenschouwen-150821-81063258>

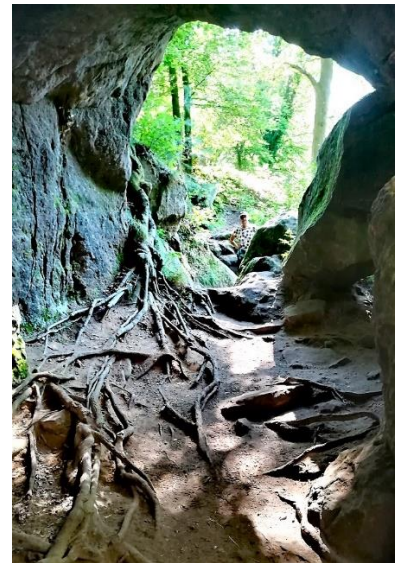


### **September Luxemburg.**

- 2 september – Lee Trail Luxemburg – 52km en 2300hm.  
Prachtige en zware trail in lijn van Ettelbruck naar Kautenbach.  
<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/lee-trail-luxemburg-020921-82786037>
- 3 september – Mettendorf – Wandelroute 50 – 9km en 240hm.  
Landelijke wandelroute.  
<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/mettendorf-route-50-82832186>
- 4 september – Mettendorf – Trailroute 49 – 16km en 420hm.  
<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/mettendorf-route-49-040921-82909483>
- 6 september – Mettendorf/Burg/Sinspelt – Trail – 23km en 560hm.  
<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/sinspelt-trail-060921-83152748>



- 8 september – Sinspelt – Roter Puhl Trail – 15km en 440hm.  
<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/roter-puhl-trail-080921-83293730>
- 10 september – Berdorf/Mullerthal Trail – 16km en 420hm.  
<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/berdorf-trail-100921-83446675>



## Lee Trail

Al vanaf 2017 stonden twee niet afgeronde trails op het lijstje vanwege mijn overwegend veel te ambitieuze plannen, elk jaar weer. In 2019 kon ik de Eisleck Trail in de Ardennen afronden.

De andere, de Lee Trail in Luxemburg – 53km/2300hm – loopt van Ettelbruck naar Kautenbach. Een meerdaagse wandelroute die je uiteraard ook als eendaagse ultra kunt afwerken als je goed getraind bent. Deze sluit aan bij de Eisleck en ik begon eraan in 2019, maar vanwege de hitte (34gr 's morgens om 11 uur) wijzigde ik mijn plannen.

Je trailt door een prachtig stukje Luxemburgse Ardennen, met diep ingesneden rivier- en beekdalen, heel wat uitzichtpunten en landschapsveranderingen. Tussenin loop je vaak over oude uit-stekende rotsformaties van hard gesteente, die het geologisch resultaat zijn van een miljoenen jaren slijtageslag. Een 'lee' of 'ley' of wordt zo'n rotsformatie hier genoemd, vandaar dus de Lee Trail.

In 2015 toegekend met het Europees label 'Leading Quality Trail' en daarmee goed gemarkeerd.

Donderdag 2 september 2021.

's Morgens eerst een klein uurtje aanrijden vanuit Enzen (Dld) naar Ettelbruck en daar het Patton monument opgezocht om van daaruit te vertrekken. Een trailvest vol met 2,5 liter vocht, reepjes en zoete broodjes. Met volle bepakking direct naar omhoog over een vrij smal pad dat goed is afgezet en gestoffeerd met talloze boomwortels. Het motorgeluid uit het stadje stijgt op vol volume mee, maar wordt minder als het traject wat meer gaat golven door het bos. De markering is prima, maar het blijft opletten als je wat vaart wil maken. Ik daal langzaam over een graspad af naar de Sauer en kom aan in Erpeldange waar je even over de verharding loopt voordat je weer stevig gaat klimmen. Forceren heeft geen zin bij deze percentages van +10% en of ik de beoogde 7km/u ga halen is met geen mogelijkheid te voorspellen. Eerdere tochten door de Eiffel liepen uiteen van 6,5 tot 8km/u.

Boven bij het grote Franciscuskruis staat een bank met daarbij een prachtig uitzicht, maar het is het plan om in beweging te blijven, dus trek ik door naar Michelau. Daarvoor komt eerst nog de klim naar het uitzichtpunt 'Predigstuhl'

Na de afdaling en de volgende klim volgen Bourscheid en het met 505m hoogste punt Napoleonsknappchen. Het heeft weinig zin om te blijven 'rennen' als je hoogtemeters maakt, dus snel gaat het allemaal niet. De beoogde 7km/u houd ik dan ook maar ruim 4,5 uur vol. Het afdalen langs leisteen is best link, dus gaat met beleid.

Na Dirbach volgt Goebelsmuhle, daarna over een smalle leisteenkam naar Molberlee. Eigenlijk is er geen sprake meer van een pad, maar zoek ik mijn weg over het ongelijke en scherpe gesteente. Ik kan nog enkele stukjes hardlopen, maar ze worden gevolgd door hier en daar stapvoets het juiste track vinden over leisteen en langs boomwortels. Diep in het bos is ineens een weg afgesloten die op het traject ligt. Dat zal vanwege de recente overstromingen zijn, maar had er niks over gelezen. Ik glip langs de afzetting en vind mijn weg in een steenslag bedding en een stromende beek. Het is lekker verkoelend en na een



km kan ik de route weer oppakken en vervolgen. Na Hoscheid daal ik verder af naar Kautenbach waar ik op het station liefdevol wordt opgevangen.

Ik heb de strijd met de elementen weer zonder schade volbracht en kom fit over de meet. Weer een beetje meer nederigheid en respect richting Moeder Natuur. De looptijd is +/-7 uur, maar reserveer extra tijd. Ik heb op enkele campings mezelf wat opgefrist en de flessen gevuld en elk uur de tijd genomen om rustig wat te eten en te drinken. Ook kwam ik wandelaars 2x tegen die een regionale lus liepen en een tweede ontmoeting lokt dan toch een praatje uit. Ik nam er de tijd voor. Tot slot wil je onderweg ook nog genieten van de talloze uitzichten en foto's maken. Trek voor deze trail dus gewoon een dag uit.

### **Maashorst 20 tot 27 september.**

Maashorst (Landerd/Oss) voor de tweede keer. Vanwege de omvang, variatie, dieren, ruige en open natuurstukken. En om de trails die ik er vorig jaar liep nog verder af te werken.

Bovendien zou ik een uitstapje naar Ravenstein kunnen maken om een deel van de Maasdijk marathon te lopen die in 2020 niet doorging.

Na een drietal verkenningen kwam ik op donderdag tot de volgende trail van 22km door Maashorst en Slabroekse Heide. Een goed gelukte en afwisselende trail.

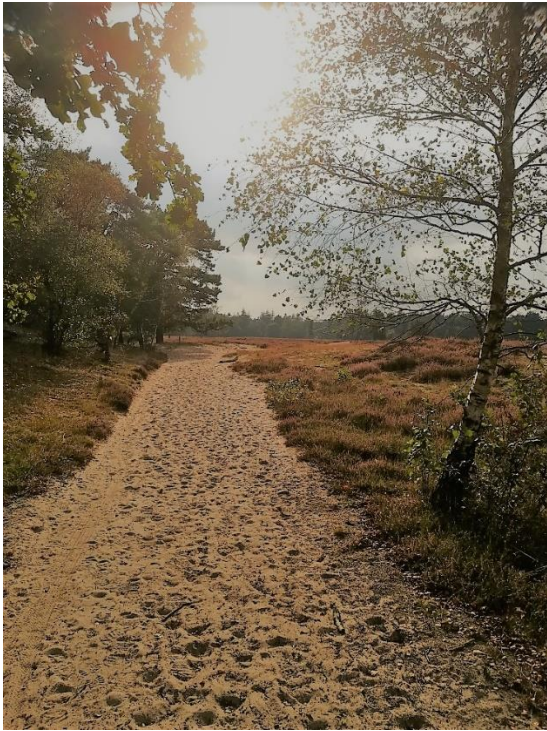
<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/maashorst-slabroek-trail-230921-84531291>





lets verderop, in Herpen, sluit Herperduin aan bij het natuurgebied. Ook hier deed ik een verkenning.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/kriekeput-herperduin-verkenning-240921-84639681>





### ***Maasdijk Ravenstein.***

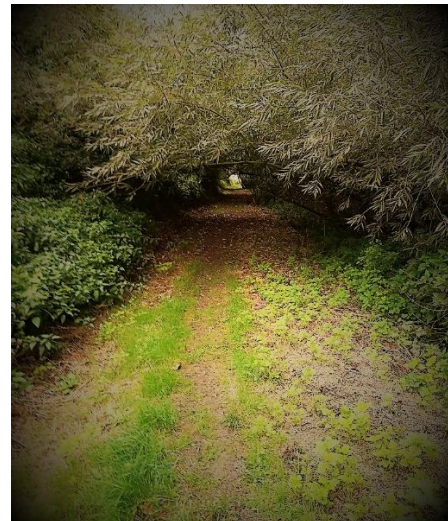
Het was de bedoeling om een Heen & Weer loopje langs de Maasdijk te lopen van 21km, als compensatie voor de Maasdijk marathon die vorige winter niet doorging.

Het werd voor een deel wel een H&W loopje, maar de paadjes waren in het begin al zoek. Er moest vaak, heel vaak over en onder schrikdraad en langs heckrunderen die zich 'en groupe' tegen een vreemde runner dreigden te keren. Wandelen dus en met een grote boog er omheen.

Toen ik ook nog voor een grote natte overstek kwam te staan, ben ik teruggelopen, verder gegaan en een alternatieve route opgepakt.

Al met al toch nog 85% onverhard kunnen lopen en nog een mooi stukje door de uiterwaarden. Door de hoge begroeiing waren de paadjes zoek en heb ik op gevoel mijn weg gevonden en 18km kunnen maken.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/maas-en-dwaal-trail-ravenstein-250921-84680303>



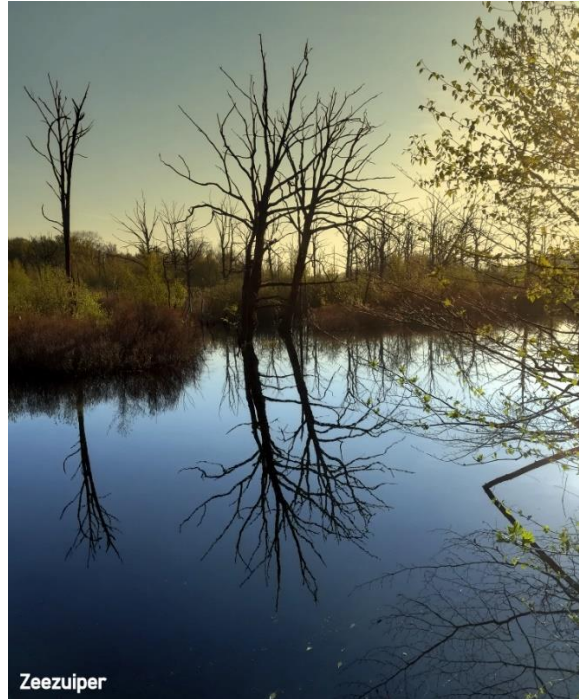
### ***2 oktober – Zeezuiper/Boslust/Heidetuin – THOR/Footprint – Trail 15km/Slowtrail 10km.***

Oktober begint met twee trails i.s.m. THOR. Deze routes loop ik regelmatig en kon ik daarom vrij gemakkelijk aanpassen aan de vraag naar een trail van 10 en 15km.

Zeezuiper blijft een fenomeen om te zien en in het bos van Zoomland kun je ook wat heuveltjes mee pakken. Heide van Laane/Boslust heeft wat singletracks en de Heidetuin zandpassages. Mooi trailaanbod bij elkaar voor deze korte trails.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-slowtrail-zeezuiper-heidetuin-021021-79804015>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-tempotrail-zeezuiper-boslust-021021-80841951>



### **8 oktober – Verkenning in en om Veere – 21km.**

Het was al een run met veel vertraging, want in april stond deze op de rol om gelopen te worden toen ik een eerste verkenning deed bij een verblijf in Oostkapelle.

Toen, iets later, ook nog de trail/wandelkaart van Runderground uitkwam kriebelde het weer, maar het kwam er maar niet van.

Afgelopen vrijdag 8 oktober togen Pol van Schil en ik dan eindelijk vanaf de Landschuurweg in Veere door mist en in de kou op pad om een rondje van zo'n 20km te lopen in en om het bastion en langs het eindeloos vele water dat ze daar in Zeeland hebben.

Het lukte ons om +/- 85% onverhard te lopen door bosjes, over dijken en schelpen- en graspaden met enkele leuke toeristische attracties als 2 trekpontjes, een touw/hangbrug en een ondergrondse gang in een oud bastion.

Het was een geslaagde ochtend die uiteindelijk zonnig en warm eindigde, maar wanneer we deze met Footprint lopen weten we echt nog niet.

Voorlopig kun je eventueel aan de gang met de route op Wikiloc of natuurlijk met de iets kortere versie van 17km van Runderground vanuit Schellach. 🗺️

Deze route werd zeer enthousiast ontvangen, zodat deze zeker een keer kan worden ingepland voor een FP groep. Jurgen Verschuere liep deze toen hij er in de buurt was en gaf reply: *“Hey, ik heb zonet de route van 21km rond Veere gedaan. Wat een wonderbaarlijk mooie route is dat zeg. Die staat voor mezelf onmiddellijke stip op nr.1 en ik vermoed dat die er niet snel zal af gaan. En het leuke is dat ik dat helemaal niet verwacht had om daar zo veel mooie stukjes te zien. Het verscholen paadje met de draaitrap was wel ff zoeken. 🤩 Merci voor de route. Echt top”.* 👍

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-veere-081021-85750714>





### **15 en 16 oktober – Boswachterij Kootwijk – 19km.**

Bedoeling was om weer eens aan te sluiten bij een evenement nu er weer veel meer mag dan voorheen. Toch ging helaas de geplande Devil's Trail in Kootwijk niet door. Als alternatief toen zelf maar een rondje uitgezet vanaf de startlocatie in Kootwijk door de boswachterij.

Keuze uit 2 varianten van 19km:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/kootwijkerzand-en-harskamperdennen-151021-86455508>

of iets uitgebreider door iets meer zand:

<https://www.route.nl/wandelroute/3065779/Rondje+Kootwijk>

En daags erna nog een korte wandeling door De Zanding bij Otterlo.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/de-zanding-otterlo-86501125>



### **23 en 24 oktober Footprint Trail & Slowtrail Grenspark.**

Twee 'nieuwe' lussen door het Grenspark vanaf P Noord in Essen Hoek. Rondes die alleen buiten het broedseizoen te lopen zijn. De lange route van ruim 18km kende wat obstakels met afgesloten paadjes (o.a. bij de nieuw te bouwen brandtoren). De korte route van 12km kende deze obstakels niet, buiten wat ontwortelde bomen door de storm. Nu was het zonnig, droog en windstil. Twee goed gevulde groepen met in totaal 22 lopers hebben ervan genoten en ik dus ook!!

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-slowtrail-241021-87208852>

en:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-231021-85676129>







**6 november – Trailrun Seters Mooiste – 20km.**

Nu dan eindelijk weer eens een evenement om aan mee te doen. Deze trail in de Boswachterij van dorst en omgeving werd voor de 2<sup>e</sup> keer georganiseerd t.b.v. Cliniclowns.

Afwisselende run met regelmatig een oversteek over de grote weg, maar dat was wel goed geregeld. Onderweg herkende ik een aantal punten van een eerdere run en clinics die we hier hebben gehad in het verleden.

Het was een cadeautje om weer eens aan een loopje van een ander mee te doen. En het liep nog lekker ook.



De route op Wikiloc:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/seters-mooiste-hmtrailrun-88204263>

### **19 november – Variaties op 'Mier' route – 16km.**

Een geslaagde poging in het Grenspark voor een 16km trail met als werktitel 'Variaties op een rode Mier'. Een paar prachtige nieuwe paadjes, veel singletrack en het nodige zand. Hier en daar alleen voor de gevorderde kaartlezer.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-191121-89177235>

De definitieve route volgt in januari 2022.



### **21 november – PodP goes Belgium - 30km o.l.v. Jurgen**

Op uitnodiging van Praatjes op de Paadjes een route van o.a. Jurgen Verschueren gelopen vanuit Putte, de grens over langs forten, grachten en bunkers. Mijn FB/FP post

“Een prachtige en afwisselende trail, waarvan een deel nog niet eerder gelopen langs forten, een anti tankgracht, talloze bunkers en slingerend door de loopgraven; 30km loopplezier door Moretus- Masten- en Elsenbos, door Wildernissen, Stoppelbergen en over de Koude Heide.

Een toffe trail, taarten, trappisten en tosti's in goed gezelschap uit verschillende regio's en altijd weer welkom bij gastvrije mensen.

Ik wil niemand vergeten te noemen, dus bedank ik iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan dit prachtige trailfestijn; PodP goes Belgium. En ja, het is bewezen, ik ben echt nog te verrassen met een paar mooie paadjes in deze hoek van de grensregio. Chapeau!!”

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/podp-goes-belgium-211121-89375907>





### **26 november – Project Parkinson Geert van Nispen – Loon op Zand – 34km o.l.v. Tini**

Kijk op [www.geertvanispen.nl](http://www.geertvanispen.nl) voor alle info over dit project waarbij hij in een maand tijd 1000km voor Parkinson loopt.

Met een kleine groep liepen we o.l.v. Tini de Laat mee in twee delen 18km/17km over en door de Loonse en Drunense duinen.

Facebook verslag van Bert en de ochtendroute die het meest trailwaardig was.

“In begin november is Tini een FP-voorloper, in contact gekomen met Geert van Nispen. Toen is het idee ontstaan bij Tini om voor dit initiatief een trail met FP-lopers uit te zetten. Na overleg kwam vrijdag 26 november uit de bus, medelopers werden gezocht en gevonden. Toen de dag naderde werd de groepsgrootte door werk of ander malheur nog veranderd. Toch niet te lang getreurd, de paadjes op....

Op vrijdagmorgen, tijdens het ontbijt werd de druk al opgevoerd omdat de actie van Geert, 1000 kilometer hardlopen in 30 dagen om geld in te zamelen voor Parkinson, op Radio2 werd genoemd. Even later bleek d.m.v. verschillende whatsappjes dat de actie ook in de Nederlandse kranten stond....De druk werd langzaam verder opgevoerd. Gelukkig had ik FP Runner kunnen charteren als taxi. We zouden om 10 uur starten bij Tini, wat een relax tijdstip is. Hup, taxi in en op naar Tini.

Na een ontvangst met een kop koffie, het binnendruppelen van Marcel en natuurlijk Geert, ging groep 1 (Geert, Tini, Marcel, Jos aka Footprint Runner en Bert) op pad voor het eerste lusje van 18 km. Het weer was een heerlijk , en Tini had echt een schitterende route bedacht, tot 75/80% single track door de prachtige Loonse en Drunense Duinen. Het tempo was goed, genieten van schitterende omgeving, reetjes gespot en lekker kletsen met Geert , over zijn actie en onderwijl raakvlakken ontdekken over intermitterend fasting, Jan Fokke Oosterhof die momenteel naar het einde van de wereld rent...dan besef je ook weer dat trailen verbindt en de wereld net iets mooier maakt... Door de prachtige omgeving en paadjes waren de 18 km's omgevlogen en was het eerste deel alweer om. Terug op het honk, naast dat her er heerlijk warm was, stond er een waar feestmaal klaar om de inwendige mens te versterken. Dat was wel een moeilijke, hoeveel kun je eten zonder er last van te krijgen in het tweede deel? Tijdens het feestmaal kwam er stormwaarschuwing van mijn sporthorloge door...Ok, regenjas mee dus. Geert merkte droogjes op dat dit dan zijn eerste regenloop werd sinds de start.

Zogezegd, zo gedaan, op pad voor het tweede gedeelte met groep 2 (Geert, Tini, Marc, Luci, Jos en Bert), dat een feestelijk randje ging krijgen door het passeren van de 500 km markering van Geert. Champagne zou hier goed bij gepast hebben, maar gezien de weersomstandigheden, werd het een snelle foto en doorrrrr.... Deel 2 was minder technisch en uitdagend, en gezien de weersomstandigheden, en route aanpassing om iets meer beschut te lopen, een toch wel gewaardeerde indeling.

Weer terug bij Tini, was er ook nog de mogelijkheid tot een douche en had Marc zijn massagetafel meegenomen voor wie daar interesse in had. Voor Geert en Bert was dat niet tegen dovemans oren gezegd, en kwam de weldaad ná de massage... Een dag om in te lijsten die ik niet had willen missen."

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/loon-op-zand-parkinson-project-run-261121-89638367>







VANDAAG  
34,95 KM  
MET  
146 M +

**DAG  
14**

NOG TE GAAN  
496,10 KM  
IN  
16 DAGEN



A graphic summary of the day's progress. It features a green circle with the text 'DAG 14'. To the left, it says 'VANDAAG 34,95 KM MET 146 M +'. To the right, it says 'NOG TE GAAN 496,10 KM IN 16 DAGEN'. There are two small photos of runners: one at the top left and one at the bottom right.



#### **4 december – Markiezaat Trail en Slowtrail – 12 en 14km.**

Drie groepen THOR en Footprint lopers liepen deze trail een beetje in het teken van Sinterklaas, getuige de FP post: “Vanmorgen trakteerde hij 35 runners in 3 groepen op een afwisselend rondje over Woensdrechtse Hei, door Mattemburgh, Markiezaat en Hildernisse.

Een route met natte highlights dit keer als Blommekesven, Meeven, een volgelopen Blaffert en natuurlijk het Markiezaatsmeer.

Op de Kraaijenberg werd de toren beklommen en in de Hildernissehut vogels gespot. Veel zilverreigers deze ochtend.

De wilde paarden bleven op afstand en er werd voornamelijk in de snelste tempogroep flink doorgedraafd.

Toen uiteindelijk iedereen weer op de startlocatie terug was, speelde THOR nog even voor Sinterklaas met warm drinken, pepernoten en speculaas. Dank daarvoor!!!

Voor mij was het weer een prachtig begin van de dag; wat kan ik genieten van die social trails waar sportiviteit en gezelligheid hand in hand gaan.”



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-markiezaat-04122021-de-drenck-90076598>

en de 12km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-markiezaat-041221-de-drenck-85472376>



### **12 december – Slotetappe Geert van Nispen – Ubbergen 14km – 400hm o.l.v. Geert**

Voor de 2<sup>e</sup> keer op pad met Geert die vandaag zijn 'Parkinson project' afsloot in zijn eigen omgeving.

In de woorden van Tini op Facebook: "Zondag was niet alleen voor Max Verstappen (WK F1), maar ook voor Geert van Nispen een meer dan memorabele dag!! 1.000 km trailen in 30 aangesloten dagen sloot hij al trailende met o.a. een viertal Footprinters zeer geslaagd af.

Zowel Footprint Runner Jos, Bert Geilgens, Luci Verhoeve en ondergetekende (we waren er ook bij toen Geert de 500 km bereikte) mochten met Geert mee op de afsluitende trail over het parcours van de N70 route Berg en Dal. Een meer dan uitdagende trail over de heuvels nabij Nijmegen met liefst zo'n 450 hoogtemeters in 14 km. Deze dag was het ook nog extra zwaar doordat veel bospaden veranderd waren door de regen in een echte modderbak!



Voor Geert van Nispen, die deze trail als zijn speeltuin ziet, leek het een appeltje eitje te zijn. En.... zijn volgelingen waren al blij dat zij op de been konden blijven. Uiteindelijk konden wij, gelukkig zonder een buikschuiver te maken, met Geert ook zijn 1.000e km volmaken. Wat een topper is die man!!”



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/n70-route-hengstdal-90670358>

### **18 december – Footprint Poldertrail – 16km o.l.v. John/Esther**

Op herhaling met John van Tilburg in de Noordpolder van Ossendrecht en de Abdijbossen.

Na twee verkenningen, waarvan ik met de 1<sup>e</sup> mee mocht en Esther met de 2<sup>e</sup>, konden ze weer met een mooie groep van 20 lopers en een nieuwe route op pad. Dit keer zonder mij, want ik had die dag een crossclinic.

De regenval van de afgelopen periode maakte de polderpret compleet.

De route van een eerdere verkenning:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-verkenning-brabantse-wal-25102020-59251990>



### **21 december – Westenschouwen – FP verkenning – 18km met Pol**

Elke zomer en winter trekken we er met Footprint op uit in Zeeland naar Westenschouwen. Omdat hier bos, duin en strand tegen elkaar aanliggen en er hoogtemeters gemaakt kunnen worden, blijft het een uitdagende trailomgeving. We liepen nu een stuk van de gele route, Zeepeduinen andersom en het lusje met de bunkers bij de Moolweg erin.

Deze verkenning met Pol was een voorproefje voor een trail in februari 2022.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-westenschouwen-211221-bosweg-91142963>



### **23 december – Rucphense Hei – Trailtraining – 13km.**

Alleen op pad voor een trainingsrondje. Nu eens wat andere paadjes erin en ruimte voor brede paden, singletrack, zand en een bomen/obstakelpad. Tevens 'Run Walk Run' uitgeprobeerd met 1500L/100W ritme. Ging in iets meer dan 6'/km, dus prima basis voor een ultra.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-rucphen-trainingsrondje-231221-vijfsprong-91225730>





### **24 december – Polder/bostrail – Thor-Footprint – 15km**

Variante op de trail van John. Dit was een voorbereidende ronde met Pol en Richard, nadat ik al een paar keer op pad was geweest. Naar verwachting kan deze gelopen worden op 05-03-2022. Vanuit De Blauwe Pauw in Ossendrecht door het bos naar de polder en terug; een zeer afwisselend parcours over de steilrand van de Brabantse Wal.

Ingetekend op Route.nl:

<https://www.route.nl/wandelroute/3125556/Abdijbos+Noordpolder+Tempogroep+050222>

Nagelopen op 24-12-21:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-polder-bostrail-050322-blauwe-pauw-91266014>



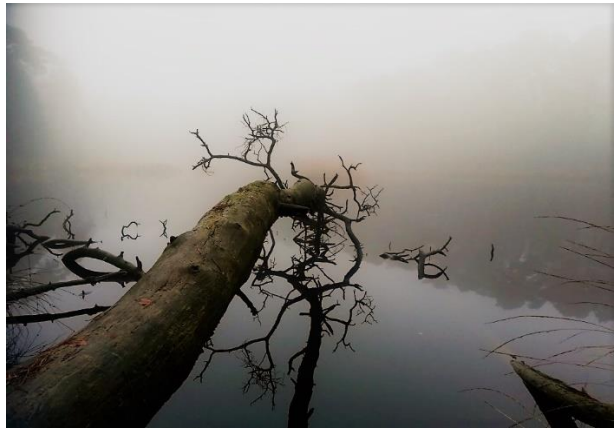
### **26 december – Uitbuikrun Bergen op Zoom/Woensdrecht – 15km - kleine groep**

Na een onderbreking van een jaar kon de traditie weer worden voortgezet; uitbuiken op Tweede Kerstdag d.m.v. een sportief rondje. Vanuit 't Appeltje naar Heidetuin – Zurenhoek – Buitengebint – Woensdrechtse Hei en weer terug over een paar nieuwe paadjes.

Althans; dat hadden we gedacht. Een harde lockdown gooide roet in het eten, maar in klein gezelschap met Dianne, Henriette en Nicolette maakten we er alsnog een mooie ochtend van.

Er gingen wel een paar verkenningen aan vooraf, o.a. met Janine. Het evenement is verplaatst naar februari 2022.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-uitbuikrun-26122021-t-appeltje-90251166>



### **30 december – Appeltje Heitje – Jaarafsluiter – 55km/540hm.**

De eerste maanden van 2016 'Pro Run' activiteiten meegerekend, sluit ik het 6<sup>e</sup> jaar Footprint af. Social trails met zo'n 300 loopjes, trainingen en evenementen. Inmiddels zijn we gegroeid naar een community van 720 leden, waarvan 80% ons ook echt wekelijks volgt. Dat is wel even iets om bij stil te staan. Of liever; een mooie gelegenheid om mezelf weer eens te verwennen met een trail. Het was piekeren waar ik dat zou gaan doen, maar uiteindelijk wilde ik het toch het liefst in mijn eigen regio.

Vanuit 't Appeltje naar de Kalmthoutse Hei en toch maar weer een rondje om niet van anderen afhankelijk te zijn i.v.m. vervoer.

De route loopt als volgt:

Heidetuin – Heide van Laane – Zurenhoek – Vliegbasis – Nootjesberg/Tiestenduin/Pilberg – Staartse Duinen – Kalmthoutse Hei – Groote/Kleine Meer – Kortenhoef – Kooiheide – Woensdrechtse Heide – Buitengebint – Heidetuin en als toetje de Zeezuiper.

In totaal goed voor ruim 55km en 540hm.

<https://connect.garmin.com/modern/activity/8031740797>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/appeltje-heitje-ultra-55k-t-appeltje-91644294>





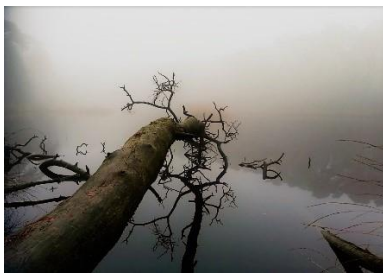
AFSTAND  
**55,01 km**

TIJD  
**5:59:35**

TEMPO  
**6:32/km**

**Appeltje Heitje Ultra 55k**  
30 dec. 2021 07:56 @ Bergen op Zoom

GARMIN

A landscape photograph showing tall, golden-brown grasses in the foreground and a large, mature tree in the middle ground under a clear blue sky.



## Heel 2021. Footprint Trailkwartet 2021 - Challenge

### Warming up

'Ik ga het er NIET meer over hebben.

Het was vandaag een schitterende dag om buiten, in het Grenspark, weer eens wat inspiratie op te doen over dingen die WEL kunnen.'

Hiermee begon mijn Facebook post op 24 februari, nadat er voor de zoveelste keer beperkende maatregelen voor 'samen sporten' werden verlengd.

Ik loop graag met een enkel trailmaatje of met een groep. Tijdens de vele verkenningen om nieuwe routes te boetsen kan ik het ook prima met mezelf vinden en dan dwalen mijn gedachten met de paadjes mee, naar overal en nergens.

Zo is in de afgelopen jaren al menig idee ontstaan en het genoemde kwartet is er een van. In navolging van allerlei creatieve 'challenges' kon ik natuurlijk niet achteraan op mijn single track blijven bungelen. Zonder nadenken, impulsief en zonder overleg gooide ik in het in de Footprint groep. Daarna ging ik me realiseren dat er een plan achter moest zitten dat de nodige uitwerking zou gaan vragen.

Net als bij het lopen kwam ik, ook met hulp uit de groep, tot een vijftal routes in de regio waar Footprint geboren en getogen is. Uiteraard moeten er vier van gelopen worden om een kwartet te hebben. Hoe die routes worden afgelegd mag iedereen zelf weten, als het maar te voet is.

Het was helaas niet mogelijk om alle 'highlights' na te lopen, want daar is het gebied van de Brabantse Wal en het Grenspark te groot voor. Om dat beeld compleet te maken zijn er 2 eerder gelopen routes toegevoegd die John van Tilburg eerder met ons liep in 2020.





## Kwartetkaart 1A – 12km

Deze 12km start bij Parking Kasteel Ravenhof - 2940 - Stabroek.

Als de Belgische wegen nog niet toegankelijk zijn, kun je aan NL zijde parkeren in omgeving Beukendreef/Putte en een kort stukje aanlopen.

Deze route start bij Kasteel Ravenhof – 2940 Stabroek en loopt door het Grenspark De Zoom/Kalmthoutse Hei, een grensoverschrijdend natuurgebied van 60 vierkante kilometer. Het feit dat je bij een kasteel start geeft al aan dat er in de directe omgeving een wat meer gecultiveerd landschap te vinden is. Toch vinden we het de moeite om ook dit stukje van het Grenspark te laten zien. Johannes Moretus liet hier in de tweede helft van de 18<sup>e</sup> eeuw een park aanleggen dat nu bekend staat als het Moretusbos, 77ha groot.

We lopen over paden en door lanen van de kasteeltuin. Tip: in april/mei zorgen de bloeiende rododendrons voor een paarse muur.

Aansluitend aan het Moretusbos, lopen we door het deelgebied Wildernissen. Hier zijn het grotendeels bospaden, enkele single tracks en een 1km breed pad met los zand als kuitenbijter. Hier en daar loop je langs wat open stukken die deels voor landbouw gebruikt worden.

Omdat dit van het kwartet de kortste route is gaan we niet verder door naar het aangrenzende Stoppelbergen, maar keren we terug naar het Moretusbos. Een van de wallen/verhogingen is de Geldberg met toegangstrapje. Het verhaal gaat dat Moretus hier geld begraven had, maar ik heb het niet gevonden. Op een volgende verhoging vinden we het voormalige theehuisje Gloriette, waar je bovenop ook een paar mooie zichtlijnen hebt. Een ander verhaal gaat dat er een tunnel van het kasteel naar Gloriette zou hebben gelopen, maar ook dat kan niet worden bevestigd.

We zijn weer bijna terug bij het kasteel, maar als je wil kun je nog wat verder struinen door de tuinen. Deze route hebben we echter uitgemikt op het horeca terras bij de poort.

Deze route kwam tot stand i.s.m. Janine Baller.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-1a-12k-67078291>



## Kwartetkaart 1B – 15km

Deze route start bij parking De Bergse Heide – Bemmelenberg – Bergen op Zoom en loopt via het recreatiegebied naar Fort de Roovere in Halsteren.

We beginnen met wat paadjes over het recreatiegebied dat we al snel achterlaten voor het bos. Daarna loop je de verbinding naar het tweede deelgebiedje, waarbij je niet over de weg hoeft, maar goed in de berm kunt lopen. Met een slinger kom je nu bij Fort de Roovere. Fort De Roovere is een schans bij Halsteren die onderdeel was van de West-Brabantse waterlinie. Het is een aarden fort dat door middel van een wal aan het Fort Pinssen is verbonden.

Voordat we daar naar toe lopen, gaan we eerst naar de Pompejustoren, genoemd naar Pompejus de Roovere, een politicus uit de 16<sup>e</sup> eeuw. Van hetzelfde architectenbureau 'Ro & Ad' is de unieke Mozesbrug waar je (meestal) met droge voeten door het water loopt. Doen dus. Loop dan de linie eerst bovenlangs naar Fort Pinssen, vervolgens onderlangs en neem een stukje bos van Buitenlust mee.

Om terug bij De Bergse Heide te komen zullen we een stukje dezelfde route volgen als op de heenweg, ook weer in de berm. Iets verderop kunnen we dan afbuigen naar het schitterende beekdal van de Kraggelooop. Dit 'drasland' met beekoevers, poelen, bosschages en ruigere graslanden is een ecologische verbindingzone voor de hier levende dieren.

De Bergse Heide komt weer in zicht. We klimmen weer uit het dal en gaan over de nieuwe stalen brug, waarna we een stukje langs het water lopen. We zien het startpunt inmiddels, maar voordat we aan de versnaperingen gaan, nemen we natuurlijk nog even wat los zand en heuveltjes mee om de trailbeleving compleet te maken.

Deze route kwam tot stand i.s.m. Tonny van Eekelen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-1b-15k-66771964>





## Kwartetkaart 2 – 21km

Deze route start bij Natuurpoort De Volksabdij in Ossendrecht.

Het begint met wat kronkelpaadjes langs de vennetjes van de Volksabdij. Na 2x oversteken loop je richting Kleine Meer.

Eenmaal daaromheen kom je op de Staartse Hei bij Huijbergen en volg je voor een deel de Ree route, waar je kort voor Mont Noir links aanhoudt.

Bij Mont Noir stond eens een landhuis. Nu zijn alleen nog de pilaren van de oprijlaan te zien. In het naastgelegen ven werd ooit gezwommen en er stond zelfs een klein badhuis.

Kort daarna kom je op een golvend pad dat naar Kriekelaere voert waar een van de mooiste gelegen vennetjes ligt dat door velen al van bovenop gefotografeerd is. De steen geeft de landsgrens aan.

Wij blijven echter beneden en volgen een stukje van de Mier route, een breed pad waar we al snel rechtsaf gaan op een smal pad richting de Ossendrechtse Duinen. Je loopt over een smalle track door de hei naar een militair oefenterrein waar het overigens meestal rustig is. Bedoeling is dat je deze 'zandbak' oversteekt naar de bosrand om vervolgens de route in Kraaijenberg te vervolgen.

Je passeert nog een kleinere zandbak en je loopt nu langs het niet toegankelijke gebied dat bij Grote Meer hoort.

Een pareltje waar je wel langs mag is Zwaluwmeer of Zwaluwmoer.

Je bent dan al weer op de terugweg en na de oversteek van de Putseweg sla je links het gebiedje Meiduinen in. Even door het zand en een bosje, sta je ineens voor een mooie plas die enigszins verscholen ligt. Thuisbasis voor veel vogels.

Verder lopend word je naar een zandheuvel gestuurd: Jan Prop Hill, in de Footprintmond.

(oorspronkelijk van loopgroep Anabella) Door Footprint als korte kuitenbijter gekoesterd.

Eenmaal Meiduinen uit, steek je over naar de Abdijbossen en kom je via wat leuke golvende paadjes terug op de parking van de Volksabdij.

Mont Noir versie:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-2-21k-66470227>

Grenspad versie:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-2-21k-grenspad-68001719>



### Kwartetkaart 3 – 30km

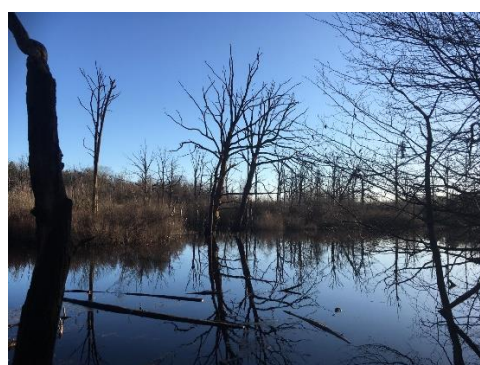
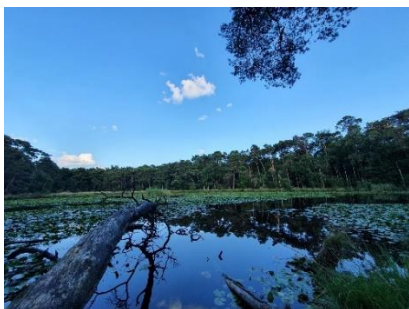
Deze route start bij de voormalige Stayokay, Boslustweg 1, Bergen op Zoom. De route bestaat uit veel deelgebiedjes die deel uitmaken van de Brabantse Wal. Let op bij het vele oversteken van de weg op deze route.

Deze steilrand, ook wel hoge rand en zoom genoemd, is waarschijnlijk ontstaan door erosie door de rivier de Schelde en door de zee. Hij bereikt hoogten van ongeveer 20 meter en loopt langs de gemeenten Steenbergen, Bergen op Zoom en Woensdrecht.

Na 2km loop je langs de Zeezuiper, een overblijfsel van een uitgestrekt moerasgebied. Je loopt in Zoomland, een verzameling van oude landgoederen met een paar mooie lanen. Dan komt er een klein stukje, onvermijdelijk, asphalt. Gelukkig kun je na 200m rechts het bos weer in waar je een stukje over de hei loopt. Na de oversteek van de Molenzichtweg kom je in de Zurenhoek. We pakken hier een klein gebiedje mee waar niet vaak gelopen wordt; Heide van Laane. Daarna ga je, via 3 klimmetjes richting Borgvliets Duin, het enige stukje stuifzand van West-Brabant.

Je buigt dan af via een mooie singletrack door een heidedal en loopt door Zurenhoek/Buitengebint voordat je oversteekt naar de Woensdrechtse Hei met Bloempjesven en Meeven. Je hoort inmiddels meer verkeer dan vogels als je de volgende oversteek maakt naar landgoed Mattemburgh. Na een mooie laan sla je net over het spoor rechtsaf waar je kunt zien dat je op de Brabantse Wal loopt. Je ziet in de verte het natuurgebied Markiezaat. Via de toren op Kraaijenberg loop je langs de monumentale boerderij Hildernisse weer terug naar Mattemburgh en langs het Meeven. Via Zuidgeest steek je weer over naar Buitengebint en via de Heidetuin en het Klimbos eindigt je route waar je ruim 30km geleden begonnen was.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-3-30k-67632682>





## Kwartetkaart 4 – 42km

*Deze route start bij Stal Kortenhoeff aan de Abdijlaan in Ossendrecht en loopt door het Grenspark De Zoom/Kalmthoutse Hei, een grensoverschrijdend natuurgebied van 60 vierkante kilometer.*

*Opm: Vanwege tijdelijk extra afgesloten paden kon de beoogde route met enkele prachtige verbindingspaden niet gelopen worden. Bovendien kon er alleen rond het Stappersven gelopen worden als de route 900 of 1400 mtr over asfalt zou gaan. Als fervent trailrunner heb ik de keuze gemaakt om alleen over onverharde ondergrond te lopen!!*

*Dit alles overwegend bestaat de mogelijkheid dat er na 1 juli 2021 nog een alternatieve versie komt die in principe gelopen kan worden van 1 juli tot en met 14 maart.*

Kortenhoeff is een klein, maar prachtig stukje om te starten. Je komt er langs het Bronven, het Vlonderven en het Wasven.

Na de oversteek loop je langs Kleine Meer naar de Staartse Hei en vervolgens over een breed bospad.

Dan volgt, linksaf, een pittige en lange single track (in het begin een 'net-niet paadje') die bovendien hier en daar golft; ik hou er van! De track loopt eigenlijk nog verder door, maar wij gaan na 1200m rechtsaf en volgen het Ree pad een stuk tot aan km 8.

Om de verharding te vermijden lopen we door het bos richting grenspaal 1843 en kort daarvoor pakken we de Ree route op een ander punt op. Als we die route weer verlaten, komen we langs het Zwartven/Mont Noir waar ooit een landhuis stond en je de pilaren van de oprijlaan nog ziet staan en liggen.

Het tijdelijk afgesloten pad (1503-0106) laten we links liggen en nu komen de pittige zandstroken van de Kambuusduinen en Wilgenduinen/Vossenbergen.

Nadat je voorbij de Brandtoren bent, loop je naar de Putse Moer; een populair stukje bij wandelaars. Via twee mooie 'Stappenpaden' lus je naar de Paalberg waar het Kriekelaarsven ligt.

Je loopt nu in Kraaijenberg een stuk door het bos en Kriekelare duinen, deels over smalle heipadjes.

Eenmaal terugdraaiend kom je op het Grenspad dat je verlaat om naar het Meersche Duin te lopen.

Hierna loop je naar het prachtige Zwaluwmeer of Zwaluwmoer.

Na de oversteek van de Putseweg slinger je door Meiduinen met o.a. het Lelieven en de Jan Prop Hill. Via de Abdijbossen en Kleine Meer eindig je bij de stal.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-4-42k-71059634>



Kleine Meer



Singletrack staartse Hei



Staartse Hei



Kriekelare



Salamanderplas Kleine Meer



Bovenven Abdij



**Alle Wikiloc routes nog eens op een rijtje:**

**De kwartetkaarten.**

12km – Moretus Putte – Grenspark.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-1a-12k-67078291>

15km – Heide en Fort de Roovere – Brabantse Wal.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-1b-15k-66771964>

21km – Grenspad – Grenspark.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-2-21k-grenspad-68001719>

21km – Mont Noir – Grenspark.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-2-21k-mont-noir-66470227>

30km – Zoomland – Markiezaat – Zurenhoek – Brabantse Wal.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-3-30k-67632682>

42km – Grenspark NL/BE.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-kwartet-4-42k-71059634>

Extra opties:

14km – Stoppelbergen – Grenspark.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-stoppelbergen-17072020-52914446>

18km – Noordpolder – Brabantse Wal.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-noordpolder-brabantse-wal-01112020-59634309>

35km – Grenspark NL/BE.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-gp-35km-trail-20042021-71056695>



Kwartetkaart 12km als social trail



Kwartetkaart 15km als social trail



*Cooling down.....*

*En wat een jaar was 2021 weer. Ondanks, of misschien wel dankzij alle wereldproblemen, ruim 3000km kunnen lopen in de natuur.*

*Enkele marathons, ultra's en talloze kortere trails door prachtige gebieden in binnen- en buitenland. En dat alles zonder pijnlijke of blessures.*

*Enkele highlights waren mijn ultra's door het Grenspark en Luxemburg. Het succes van het Footprint Trailkwartet met duizenden views en honderden downloads.*

*Bovenal de leuke contacten en verdere uitbreiding van het netwerk aan lopers.*

*Het organiseren van social trails bracht weer veel mooie contacten en positieve feedback waarmee ik vooruit kan!!*

*Footprint is doorgroeid naar ruim 700 volgers en dan worden de runs ook nog eens gevolgd door ruim 100 volgers op Wikiloc, WordPress en Garmin.*

*Gevolg is dat er uit het hele land reacties op de routes komen. Maar ook dat ik onderweg soms lopers ontmoet die me kennen, zonder dat ik ze eerder zag. Het blijkt dan dat ze regelmatig routes downloaden en gaan lopen.*

*Dat geeft me een groot gevoel van dankbaarheid en de spirit om door te gaan.*

*Daarnaast blijf ik actief met de jeugd van THOR om de liefde voor lopen over te brengen. Crossclinics, loopclinics en jeugdtrainingen dragen daar aan bij.*

*De loopgroepen van THOR zijn ook wekelijks minimaal 1 keer vaste waarde en dan heb ik nog mijn eigen Running Team Vierhoeven dat ik train en waarmee we regelmatig evenementen bezoeken.*



*Kortom; laat 2022 maar komen.....*