

Routeboek 2019



Gendarmenpad – Denemarken – Augustus 2019



'All that we leave are the footprints'

Januari

6 januari – Een eerste run met Footprint over de Rucphense Hei van 14 km. Mooi begin van het nieuwe jaar op sportief gebied. Jammer genoeg liep ik al een paar maanden met peesklachten, dus ik deed het rustig aan. Onderzoekjes toonden aan dat er wat ontstekingen zitten en dat er sprake is van slijtage.



13 januari – Ik ga inmiddels al weer het 6^e jaar in dat ik de lopers van Jan Hop Subaru Running Team (JHSRT) train. Voordat we bij Aleco aan de borrel beginnen, lopen we eerst een korte trail van 10 km door Visdonk. Ook dit jaar weer elke maand een training en deelname aan vier evenementen.



18 januari – Hans Reuvers loopt voor Footprint een Lampjestrail voor in de buurt van Halsteren. Ik kan er niet bij zijn en er zijn ook geen foto's gemaakt. Negen trailers hebben in het donker een gezellige run gelopen.



20 januari – Tonny neemt mijn run rond Fort de Roovere over en ikzelf maak op een zonnige koude winterdag een wandeling in de buurt om daarna bij 'De Schaft' gezellig met de groep af te sluiten.



23 januari – De winter zet even door en we hoeven niet ver van huis om een mooie ronde te lopen; bijvoorbeeld langs de Molenbeek tussen Roosendaal en Nispen.

25 januari – We zijn in voorbereiding voor een run over de Strijbeekse Heide waar we nog niet eerder waren. Ik kan niet wachten en ga eens op verkenning over de Smokkelroute.



Februari

2 februari – Een mooi begin van de maand met een prachtige trail o.l.v. Judith over de Strijbeekse Hei. Een aantal lopers van 'Trailrunners Breda' sluit aan en na afloop in herberg 't Smokkelaartje' merken we ook nu weer dat sport verbreedert.



3 en 4 februari – Verkenningen over de ‘Buisse Hei’ en ‘Brabantse Wal’.



9 februari – Eerste clinic om technieken met klimmen, dalen en kracht bij te spijkeren. De bultjes bij Huijbergen zijn er zeer geschikt voor.



Kracht/duo oefeningen



Instructie daaltechniek



En na afloop nog even uitblazen



15 februari – Wat dichterbij de buurt van huis, lopen we regelmatig door Visdonk of via Visdonk naar de Rucphense Hei. Het Rozenven levert in elk seizoen een mooi plaatje.

17 februari – Loon op Zand met onze loopvriend Tini waar we regelmatig te gast zijn. Een zonnige winterse zondag in een gebied dat weer veel mooie padjes in petto had.



Uitzonderlijk om midden in de winter al op het terras te kunnen zitten bij 'De Kiosk'.



19 februari – Samen met Pol krijg ik de kans om in de boswachterij van Westenschouwen wild te gaan spotten. We trailen door de bossen en onderweg stoppen we om de wildsporen te ontdekken en te volgen o.l.v. een deskundige gids. Schitterende ochtend waarop veel te zien en te beleven was.



Onder de draad door, zo te zien



Reepadje



Maart

2 maart – Tweede heuveltraining in Huijbergen, ondanks het carnavalsgeweld met een mooie, internationale groep afgewerkt.

4 maart – Al weer direct in de voorbereiding voor de volgende heuveltraining die gehouden zal worden bij de Bergse Heide.



9 en 30 maart – In het vierde jaar van de samenwerking met THOR, nu ook ruimte om met de langzamere doelgroep een drietal clinics te organiseren met daarna een run.



10 maart – Het programma lijkt steeds voller en drukker te gaan worden met Footprint. We gaan richting de 500 volgers en er is bijna wekelijks een activiteit.

Rustig aan doen, zoals eind 2018 aangekondigd, is er niet bij.

Gelukkig hoef ik er niet altijd bij te zijn, want we hebben meerdere voorlopers in diverse regio's. Na Judith en Tini is het nu de beurt aan Corne. Hij loopt regelmatig voor in de regio van Oisterwijk. Zowel Tini als Corne ken ik al vanaf het eerste uur van social trails en het is te waarderen dat ze ook bij Footprint betrokken willen blijven.



17 maart – Loopvrienden uit de regio organiseren een trail voor het goede doel, de 'Giganten Trail'. Geen groot evenement, maar wel met veel bekenden een gezellige run.



18 – 25 – 29 – 31 maart – Vier keer naar de Buisse Hei. Hoewel we hier elk jaar lopen, wilde ik graag andere paadjes ontdekken en goed op de verschillende afstanden afstemmen. Soms doe ik dat wandelend of rustig lopend. Vaak ga ik alleen, maar evengoed met een maatje. Tonny ging op de 29^e mee voor de laatste check. Goed dat we samen waren, want we hadden onze cowboy talenten nodig om een losgebroke koe weer binnen de lijntjes te krijgen.



April

4 – 5 – 6 - 7 april – Praag. Eerste korte vakantie van 2019 die gecombineerd wordt met een run. Een mooie oude stad en een sfeervolle Halve Marathon. We hebben alles te voet afgelegd, dus voor een snelle tijd hoefde ik het niet te doen. Toch een 35^e plaats in mijn categorie en met 2.03 net boven de twee uur. Deze stedentrip beviel zo goed dat we al uitkijken naar een volgende in 2020.....



13 – 14 april. Weer een vol weekend. Op de 13^e geef ik de derde clinic aan de 'slow trail' groep en op de 14^e loopt Tonny met een groep over de Brabantse Wal.



21 april – Eerste Paasdag, maar geen beletsel om met 22 lopers de dag te beginnen. Supergezellige run in lusjes door het Grenspark en een gezellige nazit op het terras in Huijbergen.



26 april – ZeeBra Run langs het Schelde-Rijn kanaal met Hans. Elk jaar op een aantal vrijdagen beginnen we het weekend met een van onze trouwe voorlopers die goed de weg weet in het grensgebied van Brabant en Zeeland, in de polders van Steenberg. Vaak met een klein groepje, maar daardoor niet minder geslaagd.



Mei

4 mei – Na de nodige voorbereidingen weer eens naar de Heide in Bergen op Zoom voor een training klimmen/dalen/kracht. Voldoende los zand en heuveltjes om de grenzen weer eens op te zoeken.



5 tot en met 10 mei – Tweede running trip. Nu naar de Eiffel in het plaatsje Irrel.

Korte trails en wandelingen langs de grenzen van Duitsland en Luxemburg.

Je struikelt hier bijna letterlijk over de uitgezette wandelpaden. Wij waren er voor een wandelvakantie, maar als broodnodige variatie wist ik er voor mezelf ook nog een paar korte trails uit te slepen onder het motto 'Twee Uurkes Trailen' (of iets langer) kun je overal. Mooie voorbereiding voor Lee en Eisleck trail komende zomer. We liepen vanuit de Duitse standplaats Irrel, dicht bij de Luxemburgse toeristenplaats Echternach. Een greep uit onze week.

Dag 2 – Irrel watervallen – Felsenweg 5 trail – Teufelsschlucht

Na de eerste verkennende passen vanaf de parking bij de watervallen van Irrel zou ik de eerste trail lopen. De watervallen zijn eigenlijk stroomversnellingen in de Prum, maar 'watervallen' klinkt natuurlijk wat boeiender voor de toeristen die er altijd te vinden zijn. Het is ook gewoon een mooie plek waar in en om het water behoorlijk geklauterd kan worden.

Felsenweg 5 – 17km/469hm – 8km/u – 2u/7min – route met aanduiding

<https://www.naturwanderpark.eu/nl/wandelpaden/a-felsenweg-5-pruemer-burg>

Vanaf de parking loop ik een km door een weiland dat al snel van de asfaltweg afbuigt en er kan voor het eerst geklommen worden naar 'Katzenkopf', een bunker die kort voor de Tweede Wereldoorlog gebouwd werd. Daarna slinger ik tussen de bloeiende bremstruiken verder omhoog en beland op een prachtige singletrack van enkele km door een bos met veel rotsen en uitzichtpunten over het Prumtal. Na dit moois kom ik in het dorpje Prumzurlay waar de gele koolzaadvelden in bloei staan; dat steekt mooi af tegen de bosrand.



Mijn routebordjes zie ik even niet, maar ik weet dat ik richting Holsthum ga en ik pak al vrij snel de route weer op bij een breed bospad waar ik nog net een ree zie oversteken. Verder kom ik op heel de route maar een paar wandelaars tegen.

Eenmaal uit het bos loop je een vrij lang stuk licht omhoog langs de velden. Niet spectaculair, maar wel rustig.

Vervolgens een pittige afdaling over een pad met losse steentjes en daar komen de trailschoenen met grof profiel goed van pas. In mijn snelheid en enthousiasme loop ik bijna tegen een vos aan die snel in de bush weg schiet.

Bij Holsthum gaat het over glooiende, stenige paden met uitzicht op het landschap; de bloeiende fruitbomen. Van de beroemde hopvelden voor het Bitburg bier zie ik niet veel.

Richting Prumer Burg moet er nog een paar keer over een smal pad geklommen worden, soms op handen en voeten vanwege de gladde ondergrond. Je kunt op de goede afloop een schietgebedje bidden als je even zijwaarts gaat naar een Maria grot.

Na de laatste twee beklimmingen kom je op een breder bospad. Daar hoor ik inmiddels het kletterwater weer; ik had best nog even door willen lopen, maar neem eerst een korte pauze voordat we naar de Duivelskloof gaan.



De 'Teufelsslucht' is een imposante kloof, die een paar km verderop bij het plaatsje Ernzen te vinden is. Het is de moeite om hier ook even doorheen te lopen. Ook hier volop uitgezette rondjes. Al met al een mooie dag met 25km en de nodige hoogtemeters in de benen.

Dag 3 – Twee routes Irrel – 30km/650hm – routes met aanduiding

We besluiten om een dag de auto te laten staan en beginnen 's morgens met een wandeling richting de P platz bij de Irrel watervallen. Keuze volop uit rondwandelingen. Je kunt er ook een aantal met QR code scannen, maar alle routes staan goed aangegeven.

Route 54 is zo'n 8km/200hm, maar met het aan- en teruglopen komen we uiteindelijk aan 14km. Het eerste deel is al direct pittig met klimwerk over een smal en nat pad, maar het ligt prachtig tussen de rotsen. Vervolgens loopt het naar het dorp Ernzen waar je weer in de buurt bent van de Duivelskloof. De wandeling voert verder langs landwegen en bospaden en hier en daar wat verharding. Het geeft een goed beeld van de omgeving en is niet zwaar.

Met de 14km wandeling nog in de benen, maak ik me gereed voor mijn korte **trail** over **Route 59**. Deze staat te boek als 11km, maar met aan- en teruglopen kom ik aan ruim 16km en 429hm. De eerste km lopen de routes 54 en 59 nog samen, maar als 59 afbuigt wordt het echt uitdagend. Deze route gaat over een vrij onherbergzaam en smal pad nog verder omhoog. Goed kijken waar je je voeten wegzet en als je hoogtevrees hebt voor je uit blijven kijken. Al met al een paar echte trail km, ook door de steile afdaling over een pad waar behoorlijk wat wanorde is door de werkzaamheden in het bos. Hierna wisselen verharde wegen en trailpaden elkaar af waardoor je de route eerder een hybride run (verhard/onverhard) kunt noemen. Toch vind ik deze de moeite waard door de afwisseling; landwegen – hopvelden – bloesembomen – trailpaadje langs de rivier – bospaden. Op bijna dezelfde plaats als gisteren zit meneer de vos op een pad op me te wachten. Tijd voor een foto, laat staan een selfie, is er niet bij helaas. Door het prima weer, sportief bezig zijn en de rustgevende omgeving weer een mooie dag mogen beleven die met een Bitburg biertje wordt weggespoeld. **16km – 7,5km/u – 2u/8min**



Dag 5 – Felsenweg 6 – 19km/450hm – 2u/45min – 6,5km/u – route met aanduiding

https://www.naturwonderpark.eu/nl/kaart#ident=address_6094

De laatste loopdag blijkt de natste, maar ook de mooiste en de zwaarste te worden. Felsenweg 6 telt ruim 17km/440hm. Er komt wat bij, omdat ik de auto op de parking zet van het Dinosaurspark/Bezoekerscentrum in Ernzen. Als je daar 'Teufelsslucht' volgt, pik je de route vanzelf op.

Ik loop de route richting Echternacherbruck met verder als richtpunten Liboriuskapelle, Schweinestalle, Turckenkopf en Teufelsschlucht.

Het grootste deel van de route voert door het bos, meestal langs smalle paden tussen de rotsen en kloven. Veel klimmen en dalen en bij nattigheid goed kijken waar je je voeten wegzet. De snelheid gaat er dan ook regelmatig uit, maar daar maal je niet om omdat de omgeving schitterend, uitdagend en trailwaardig is. Er zijn weliswaar ook een paar stukjes langs de weg en een deel door het veld, maar daar staat voldoende moois tegenover.

Het beloofde prachtige uitzicht bij de Liboriuskapelle op de plaats Echternach is vanwege het weer een stuk minder. Het enige dat ik op de 19km trail zie is een zwarte eekhoorn (nooit eerder gespot) en een dooie Dino die met opzet de weg op de laatste meters versperde.

Deze korte break in dit mooie grenspark beviel goed. Op drie uur rijden van huis kwamen we terecht in een totaal andere wereld waar de natuur nog volop de ruimte heeft en je uitdaagt om ervan te proeven. Het smaakt naar meer dus we komen zeker nog een keer terug voor nog een paar Felsenwegen.



10 mei – Hans zoekt met een groepje het Halsters Laag weer eens op. De sfeer was weer op opperbest.



12 mei – Weer een dubbele agenda. Inmiddels bij ik weer bij THOR als trainer actief en word ik ingezet bij de testlopen voor middelbare scholen. Dit, ter voorbereiding op de 4EM van Roosendaal in juni. Gelukkig heb ik Tonny die op de Rucphense Heide weer een mooi trailrondje voorloopt.





Inlopen op de baan met scholieren



Slowtrail in het Grenspark

18 en 19 mei – Slowtrail met een samengestelde groep van Footprint/THOR. De activiteiten worden ook dit jaar jaar weer bezocht door ‘niet gebonden’ lopers, maar ook andere verenigingen dan THOR leveren runners aan Footprint. Denk aan Spado, Diomedon, RREL, Flakee, Sprint, Tilburg en meer.....

In hetzelfde weekend organiseert Bert zijn vertrouwde Pannenhoef ronde.



25 mei – Voor de ABC lopers van THOR en belangstellenden organiseren we vijf ‘Regio Runs’ met als tempo 9km/u en afstanden van +/- 14km. Bedoeling is om op termijn (2020) trailrunning structureel te hebben ingebed in de vereniging.



Juni

9 juni – Tonny en ik voeren de troepen weer eens samen aan in een run vanuit Fort de Roovere. Het wordt hier en daar een dwaaltocht tussen metershoge brandnetels, maar uiteindelijk belanden we weer op de zandvlakte van De Bergse Heide en de Vlindertuin (voormalige Kragge) waar een mtb parcours ontwikkeld wordt. Prachtig Pinksterweer!!





Nicolette heeft het zonnetje meegenomen

10 juni – Tijd voor een van mijn controlerondes over het Ree Pad van het Grenspark. Als vrijwilliger check ik deze 24km lange route samen met een Belgische loopvriend. De blog op Wordpress blijkt veel mensen naar de route te trekken.

Grenspark Kalmthoutse Heide is een natuurpark op de grens van de Nederlandse provincie Noord-Brabant en de Belgische provincie Antwerpen. Het grensoverschrijdende park is ingesteld in 2001 en heeft een totale oppervlakte van ongeveer 60 km² en kent meerdere deelgebieden.

De Kalmthoutse Heide mag zich vanaf 29 oktober 2016 officieel “Stiltegebied” noemen en is daarmee het zevende (grensoverschrijdende) stiltegebied in Vlaanderen geworden.

Met onze trailcommunity Footprint lopen we hier meerdere keren per jaar verschillende routes, in lengte variërend van 12 tot 25 km. Uiteraard met groot respect voor de schitterende natuur die bestaat uit bospaden, duinpaden, graspaden, afgewisseld met heidevelden, heuveltjes, stukjes moeras, plassen en vennen.

Het gebied is volop in ontwikkeling en wordt daarbij ondersteund met Europese subsidie. Hiervan wordt het natuurproject bekostigd voor het HELVEX/Life+ programma. HELVEX staat voor HEide, Landduinen en Vennen, integrale aanpak van EXoten.

Voor de recreant is er aandacht voor wandelpaden, ruitersporen, mtb routes en picknick plaatsen. Met onze lopers maken we uiteraard alleen gebruik van de afzonderlijke wandelroutes en de zogenaamde verbindingspaden. Een deel van de paden is niet toegankelijk tijdens het broedseizoen, maar er valt altijd wel een mooie route te boetseren in alle seizoenen. De gegeven 24 routes zijn makkelijk aan elkaar te lussen via de verbindingspaden die allemaal goed staan aangegeven met een 'voetstappen' symbool.

Een van onze volgers wees erop dat een van de routes, de 'Ree' route, begin februari 2019 uitgebreid en bewegwijzerd zou worden van ruim 7 naar ruim 23 km. Hoewel wij het sport vinden om zelf routes aan elkaar te lussen, werd natuurlijk onze nieuwsgierigheid gewekt. Ik ging dan ook op pad om voor de groep op verkenning te gaan en de route te beschrijven en te fotograferen.

Mijn ervaringen zijn wel uit het perspectief van de trailrunner geschreven en niet vanuit de wandelaar, maar dat heeft weinig invloed op de route.

De route.

Er zijn meerdere vertrekpunten, maar ik startte aan de Abdijlaan in Ossendrecht bij de stal, waar je de auto kwijt kunt.

Ik liep, tegen de klok in, eerst een stukje Kortenhoeff, richting het Bronven. Een mooi golvend stukje om er in te komen. Al vrij snel verlaat je het gebied over een zandpad dat terug voert naar de Abdijlaan die wordt overgestoken. Vervolgens loop je richting Kleine Meer (nog steeds heel weinig water hier) waar een mooi bospad langs loopt. Na dit bospad kom je aan de rand van de Staartse Heide, weer een wat breder pad waar het ook behoorlijk nat kan zijn.

Het pad gaat over in een, voor trailrunners, uitdagende single track, vaak nat en met veel wortels. Net voor de grenspaal word je linksaf gestuurd, een stukje met lage begroeiing waar de struiken aan het eind van de zomer prikkelend aanwezig zijn. Langs een draad als gids kom je in de natte periodes bij een moerassig stukje, zeker de moeite waard, maar de snelheid gaat er hier wel uit als je aan het rennen bent.



Aan het einde hiervan was ik aanvankelijk (maart) het spoor even bijster als je, rechtsaf, een paar honderd meter de 'bush' ingestuurd wordt. Later bij de routecheck (juni en oktober) zie je al een stuk beter dat hier een singletrack loopt. Het is de enige plaats waar ik daadwerkelijk twee reeën spot, die me snel hun witte stempel laten zien.

Na dit uitdagende stukje van de route kom je via zandpaden uit bij de Ossendrechtse Duinen. Hier loop je over een breed golvend zandpad, een lekker pittige krachtraining.

Aan het eind hiervan kijk je weer uit over een schitterend heide gebied met gevarieerde paden. Op aangeven zijn hier op splitsingen en kruisingen wat schildjes bij geplaatst, zodat je de route moeiteloos kunt voortzetten. (zie naschrift)

Eenmaal richting Kriekelaarsven zien we dat de route samenkomt met een aantal andere bestaande routes.

Zo loopt hier bij het ven ook de Schaaap route die door de Oude Gemeentebossen voert. Hierna loop ik richting Putse Moer, maar dit mooie paadje laten we nu rechts liggen om rechtdoor naar de toren van de Brandwacht te gaan. Deze toren mag je voor een groot deel beklimmen als je extra hoogtemeters wil maken!! Ik heb daar even geen behoefte aan, want ik weet dat zo meteen het Duinpad op het menu staat met een enorme zandbak. De zogenaamde 'zandhaters' kunnen het losse zand omzeilen door, links hiervan, een singletrack te volgen. Ook uitdagend met de vele wortels die het tot een technisch stukje maken. Ruim voor de Verbindingsstraat verlaten we het Duinpad om rechtsaf een bospad van zo'n 700 meter te volgen.

Het is een verbindingsstukje naar het Stappersven gebied. Het Stappersven is een van de grootste vennen van Vlaanderen en je loopt hier over een lang bospad omheen. Voor trailers zou het leuker geweest zijn om hier een extra lusje langs het Bosbes pad te lopen. Dat is een mooi, smal pad vanwaar je diverse keren weer terug kunt komen op je route, maar goed, ik volg braaf de Ree, dus het is maar een idee.

Eenmaal rond het ven kom je weer uit op de Verbindingsstraat, richting Parking Noord vanwaar wij met Footprint vaak vertrekken. Het enige verharde stuk, want 1300 meter geasfalteerd. Je kunt echter wel 400 meter aan je rechterhand een stappenpad volgen, zodat er nog maar 900 meter verharding overblijft. Dat stappenpad is een pittige; los zand en golvend, dus maak je keus.

Vanaf P-Noord loop je een deel van het 'oude' Ree pad. Alles heel goed gemarkeerd en afwisselend zand- bos en heidepaadjes naar de Staartse Heide waar ook het Vos pad loopt. Een klein stukje nog langs camping 'Staatse Duinen', even vaart maken want ik ruik alweer de stal bij Kortenhoeff.

Het is een mooie lus geworden met veel afwisseling. Voordeel is dat je niks hoeft uit te stippelen, maar alleen de schildjes hoeft te volgen. Vooral ook voor bezoekers (hardlopers) die hier niet bekend zijn en toch een behoorlijk stukje kunnen en willen lopen.

Als je er een paar uurtjes tijd voor uittrekt loop je door het mooiste gebied in onze regio. Ben er zuinig op en geniet ervan; tot op de paadjes!!!



13 - 15 juni – Op de 13^e ga ik op verkenning vanuit Ossendrecht. De 15^e ga ik met een groep van THOR naar Achtmaal, nu vanuit Pannehuske op de Buisse Hei.



22 – 23 – 29 juni Terwijl Hennie zich voorzichtig als voorloper ontplooit op de Brabantse Wal, ben ik met JHSRT voor de 6^e keer present op de Halve Marathon van Roosendaal. Door de aanhoudende hitte wordt de start meerdere keren uitgesteld. Verder dan 4EM kom ik dan ook niet.



26 juni – 5 juli Ardennen Trails

Route in het grensgebied België/Duitsland/Luxemburg

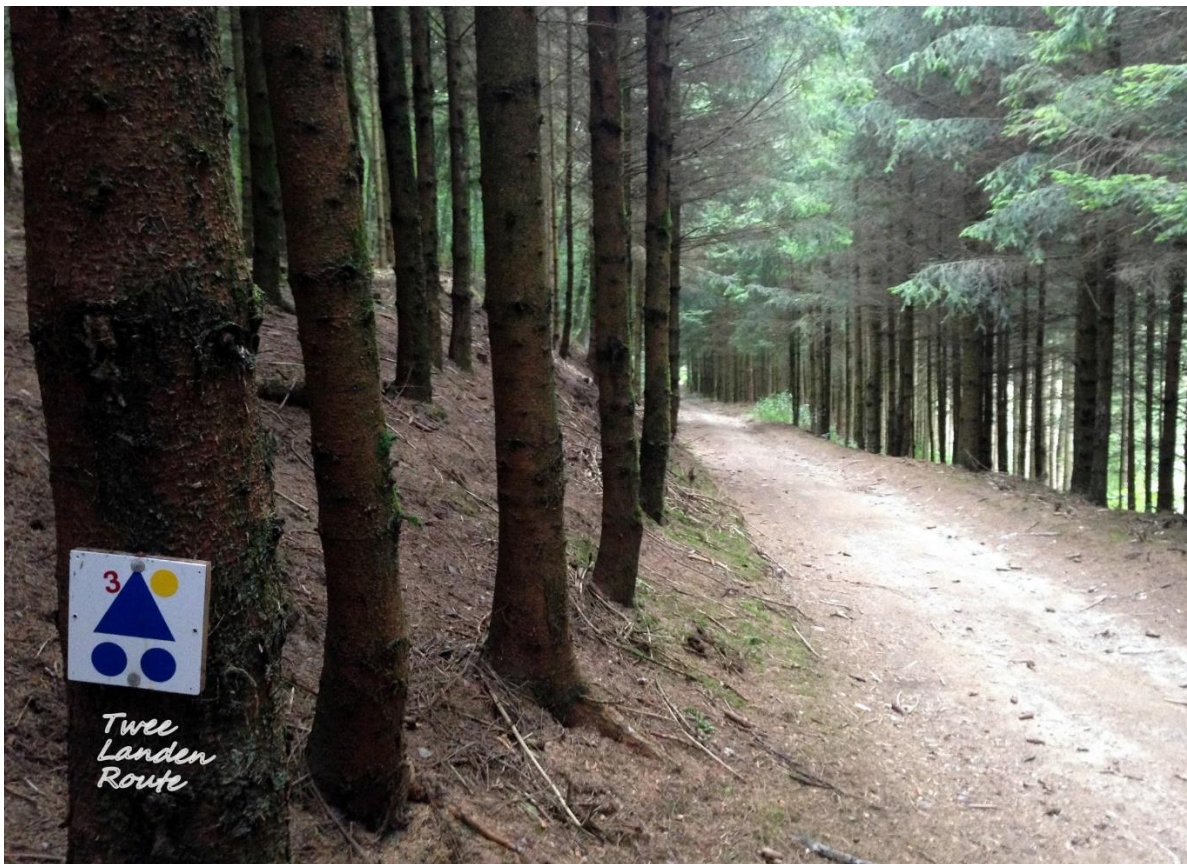
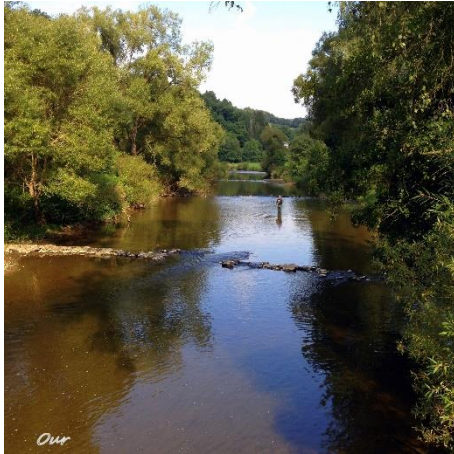
Als ik moet kiezen uit een DNS (did not start) of een DNF (did not finish), dan is dat voor mij nog steeds een DNS. En wel om de simpele reden dat ik tot op heden al mijn trails uit heb kunnen lopen en dat zo wil houden.

De DNS gold dit keer voor de Lee Trail vanuit Ettelbruck. Ik wilde er, ondanks alle voorbereidingen, niet aan beginnen om 53 km te trailen vanwege de al een tijdje aanhoudende hitte (de geplande dag dik 30 graden) en het feit dat ik vanuit ons vakantieadres eerst nog een uur zou moeten aanrijden.

Natuurlijk zocht ik wel een alternatief om toch te kunnen starten en het liefst vanuit de standplaats Burg Reuland in het kleine stukje Duitstalig België. Vanaf de resten waar ooit een kasteel stond starten meerdere routes. Ik koos voor het lopen van een MTB-route van ruim 30km/800hm, 80% onverhard in lus vorm.

Om de warmte voor te blijven kwam ik bij het krieken van de dag al uit mijn mandje voordat de wekker af ging. Iets na zessen liep ik voorbij de burcht het dorp uit, richting Vennbahn voor de eerste verharde kilometers die alleen maar omhooggaan, de Richtenberg op.

‘Het Vennbahn-fietspad werd reeds meer dan eens internationaal gelauwerd en is één van de langste tot fietspad geconverteerde spoorlijnen in Europa en doet drie landen aan: Duitsland, België en Luxemburg. Vertrekkend vanuit Aken, dwars door de Oostkantons, tot in Troisvierges beleef je langs het fietspad met een totale afstand van 125 km.’ Bron: VVV Ostbelgien.



Enmaal boven zie je een mooi open en golvend landschap waar je een stukje vlak overheen loopt. Daarna golft de hele route heen en weer; eerst door een dicht bos richting Stoubach waar ik reeën spot. Daarna loop ik verder langs de bosrand richting Ouren. De ondergrond van bos- en graspaden verandert in steen- en leislag. Goed dat ik voor trailschoenen gekozen heb, ook al omdat er af en toe natte passages zijn. Ouren is het enige dorpje waar je doorheen loopt; je zit dan ruim 10km op de route en als je wil kun je je waterzak vullen op camping International waar je over het terrein heen loopt voordat je via een hoog begroeide single track terug het bos in duikt.

De route staat goed aangegeven, maar door de vele werkzaamheden aan het bos en de wegen mis ik af en toe een schildje. Al met al kost het zoeken me niet meer dan een km, omdat ik routegegevens op mijn telefoon heb.

Tussen km 18 en 27 gaat het snel door het vele dalen in de bossen langs Heckhalen, een beek en een paar mooie bosvijvers. Uiteindelijk kom ik in Auel terug in de bewoonde wereld waar de laatste kilometers weer over de Vennbahn gaan die niet alleen door fietsers wordt benut. Ik beland achter een cowboy die ruim 100 koeien aan het verweiden is en inhalen is geen optie. Na een korte pauze kan ik verder en zie ik al weer de burcht boven de bomen uit komen. Een korte klim en ik druk mijn klokje af op 31km/814hm in 3u 43m.

Deze trip was geen eerste keus, maar wel een mooi alternatief voor hetgeen ik gepland had. In dit stukje grensgebied had ik niet eerder getraild, maar ik zie me hier komende week nog wel wat rondhobbelen. Daarnaast is Luxemburg dichtbij genoeg om alsnog wat Lee en Eislekpaden af te vinken die ik nog op mijn lijstje heb staan.

Escapardenne Eisleck Trail Vijf etappes, samen goed voor 106 km en 3400 hm.

Tijdens een vakantie in de Ardennen in 2017 liep ik de Trail des Fantomes. Hieraan voorafgaand trailde ik twee etappes van de Eisleck Trail.

De drie etappes die ik nog niet liep stonden al een tijd op mijn verlanglijstje, omdat ik enorm genoot van het solo trailen door een gebied waar ik, met tussenpozen, al 40 jaar kwam voor de buitensporten wandelen, hardlopen, kanovaren, fietsen en abseilen. Een gebied, redelijk dicht bij huis met veel sportieve mogelijkheden waar ook het culinaire en hoppige leven goed is.

Escapardenne Eisleck Trail loopt over 106 km van Kautenbach naar La-Roche-en-Ardenne door een schitterend deel van de Ardennen. Een langeafstandspad dat het Groothertogdom Luxemburg verbindt met de Waalse provincie Luxemburg. Grensoverschrijdend dus en niet alleen letterlijk! Dit is het eerste wandelpad in de Benelux dat werd ontworpen en bekroond volgens de strenge Europese normen voor een 'Leading Quality Trail'.

Etappe 1. Kautenbach – Clervaux. 26 km / 1133 hm. Dinsdag 2 juli 2019.

Je kunt er alleen naar raden of het opzet is of niet, maar als je deze etappe als eerste loopt dan heb je direct de zwaarste te pakken. In ieder geval zou ik beginnende trailers adviseren om deze eerder af te buigen of op te knippen. Elk plaatsje waar je aankomt wordt gevolgd door een of meer stevige klimmetjes. Je kunt de etappe ook andersom lopen als je minder wil stijgen; dat scheelt 150 hm.

Vanaf Kautenbach klim je direct stevig en je loopt richting Alscheid. Vandaag blijken stukjes asfalt onvermijdelijk, maar gelukkig sla ik telkens voordat het gaat vervelen de paadjes in.

De afdaling voert naar de camping die er schitterend bij ligt aan het water. Dit adres wil ik onthouden om nog eens terug te keren.

Door het Eisleck poortje en over een steile single track gaat het richting de burcht restanten van Schibberich. Dan wordt het pad wat breder en het gaat op en neer. Na het plaatsje Lellingen volgen twee felle klimmetjes die er de vaart volledig uithalen. Even bijtanken op een bankje waar een ree een kijkje komt nemen in een nabijgelegen maisveld. Zo volgen de woonkernen zich stuk voor stuk op met graspaden, bospaden, lei- en steenslag en asfalt. Bloemrijke wegganten en veel vogels en vlinders maken het pittige trailen nog aantrekkelijker. Ik passeer Wilwerwiltz, Enscherange, Drauffelt, Walber, Irbach en Munshausen, waar ik niet afbuig maar doorloop naar Reuler dat tegen Clervaux, mijn eindbestemming voor vandaag, aan ligt. Een mooie en zware etappe van bijna 4 uurkes trailen zit er op.



Etappe 2. Clervaux – Asselborn. 20 km / 627 hm. Zondag 30 juni 2019.

's Morgens om 8.00 uur was het nog aangenaam om aan te rijden en tegen 9 uur had ik de startlocatie en looprichting achter het station van Clervaux, een mooi burchtstadje, gevonden. Ik loop stroomopwaarts en tot km 4 wordt er veel geklommen over een paar mooie single tracks richting de bossen van Beischend. Daarna volgt een afdaling van 2,5 km en de rivier de Clerve gaat over in Woltz. Het valt me op dat er vandaag best veel singletracks op het menu staan en aangezien er veel begroeiing is mis ik een paar keer een aanduiding zodat ik extra meters maak. Gelukkig kom je daar snel achter, want de trail is perfect gemarkeerd.

Inmiddels ben ik bij het oude station van Maulusmillen aangekomen waar je langs een smal pad loopt. Dit duurt zeker een paar kilometer en het gaat op en neer door een overwoekerde single track met braamstruiken en brandnetels. De vaart is er uit, maar het is allemaal wel trailwaardig. Er volgt een stevige afdaling die richting Cinqfontaines en Troisvierges gaat, maar in die kernen kom je niet. Wel een paar kleine stukjes asfalt, maar al snel weer de bush in.

Vorbij Troisvierges is weer een van de toegangspoortjes van de Eisleck Trail en ik tref het dat de hoge begroeiing hier gemaaid is zodat je over een hoopad loopt. Ik kom nu in de buurt van het dorp Sassel en de warmte en de hoogtemeters spelen me parten.

Toch duik ik na een stukje asfalt weer het bos in waar flink gekapt wordt. Aan de rand hiervan is het nog even op en neer om tenslotte bij de molen van Asselborn aan te komen. Een prachtige plek waar je aan het riviertje nog even kunt nagenieten van een pittige, maar mooie trail.



Etappe 3. Asselborn – Houffalize. 21 km / 362 hm. Donderdag 4 juli 2019.

Dit is de zogenaamde scharnieretappe waarbij bij paal 263 de grens tussen Luxemburg en België gepasseerd wordt. Minder klimmen, want je loopt een groot deel over plateaus. Langs een stromende beek word je eerst naar het plateau van Wincrange gestuurd. Vervolgens loop je naar de vijvers van Weiler waar bevers en veel vogels bivakkeren, een mooi stukje. Richting Hoffelt valt het me op dat er vandaag veel graspaden liggen waarbij mijn waterdichte schoenen goed van pas komen. Bij het poortje van Hoffelt werd in 2012 de Eisleck Trail geopend. Voordat ik in het gehucht Bernistap (1 roze boerderij, meer niet) kom raak ik het spoor bijster in een natuurreservaat waar waterdieren de boventoon voeren. Gelukkig tref ik hier een veldbioloog die zeldzame kikkers aan het fotograferen is en mij pas daarna een uitweg wijst. Kost me wel een 'bush tattoo' op mijn knie en natte voeten, maar dat hoort erbij. Via het kasteeltje van Tavigny loop ik richting Alhoumont, enkele stukjes asfalt zijn onvermijdelijk, maar vaak gaan ze over in steenslagpaden. Als er nu een wat meer technische afdaling komt weet ik dat Houffalize met de vertrouwde Ourthe in zicht komt, het einde van deze etappe. Hier zijn de voorbereidingen voor de Chouffe Trail volop bezig, maar dat evenement laat ik aan me voorbij gaan.

Etappe 4. Houffalize – Nadrin. 21 km/ 714 hm. Dinsdag 8 augustus 2017.

Wat betreft het weer was het een beetje een mistroostige dag (achteraf gezien.....week) met regen en laaghangende wolken. Het was wel prima loopweer en vanuit Houffalize startte ik de vierde etappe van de Eislecktrail. Na een steile klim vanuit het stadje passeer je het viaduct van de E25 en het traject gaat op en neer langs Bonnerue, Rensiwez tot aan de loopbrug met vistrappen bij Engreux. Daar voorbij komen de twee Ourthes samen en volg je een technische bergkam met veel wortels, leisteen, trappen en bruggetjes.

Jammer genoeg was vanwege het weer het laatste stukje bij de stuwdam van Nisramont moeilijk begaanbaar en boog ik af naar het dorpje Filly. Mooie, afwisselende etappe door bos, dwars door het weiland, langs de Ourthe en het meer van Nisramont. Voldoende uitdagende (en natte) singletracks met boomwortels, kiezel en leisteen. Mooi uitzicht over beide Ourthes en het typisch Ardenner landschap.

Etappe 5. Nadrin- La Roche. 18 km / 564 hm. Donderdag 10 augustus 2017.

Zelfde weerbeeld als dinsdag. Ik was dus weer 'in de wolken'. Minder km en hm, maar in deel 1 tussen Nadrin en Bérismenil veel technischer. Nat=Glad, dus uitkijken bij boomwortels en natuursteen. Bij een paar steile afdalingen doet de kleiachtige ondergrond ook nog een duit in het zakje. Tussen km 1 en 9 heel 'trailwaardig' met direct een dichtbegroeide single track, een paar steile afdalingen en een uitdagend paadje langs de Ourthe.

Trailers blijven in een aantal opzichten toch kinderen en ik voelde me weer even de klauterkabouter die ook nog een stukje door de rivier mocht banjeren. Door de vage oevers, boomwortels, dichte begroeiing (bramen/brandnetels) en leisteen was het ook hier en daar spoorzoekertje spelen en door de nattigheid 'blij dat ik glij'.

Er volgde een steil slingerpad naar omhoog, richting Cheslé waar ik een van de uitpijlers van de Trail des Fantomes sprak. Drie dagen voor de trail al uitpijlen zou bij ons ondenkbaar zijn, maar goed. Hier vind je ook een indrukwekkend verdedigingswerk uit de Keltische tijd op de rotsachtige uitloper dat nu gerestaureerd wordt. Voorbij Bérismenil loop je door open stukken weiland, waar je bij dit weer kletsnat wordt door het natte gras, richting Crestelles. Je hebt hier een mooi zicht op de lappendeken van het Ardenner landschap boven Maboge. Na een geleidelijke afdaling stijgt je bij Borzée weer langzaam. Het slot van de route gaat voornamelijk door het bos van Broye. Hier uitkomend is het nog even lekker uitlopen naar La Roche, eindbestemming van een prachtige trail.



Grenspark 7 – 15 – 24 – 27 juli In het Grenspark worden de nodige kilometers afgelegd. Er is dan met 60 vierkante km natuur heel wat te ontdekken en te lopen. Footprint volgers zijn en blijven enthousiast en laten zich niet weerhouden door jeukrupsen of hoge temperaturen. Met wat aanpassingen kun je er altijd terecht.





13 juli – Tijd voor weer eens een heerlijke heuveltraining in Huijbergen.



21 juli – We lopen elk jaar een paar keer in Zeeland met groepen in wisselende samenstelling. Hoe beter het weer, des te groter de opkomst. We hadden het evenement nu met 34 lopers op 'vol' moeten zetten. Keuze tussen 12 – 15 -20 km trailplezier door de bossen, over de duinen en het strand. Blijft een topper, nu met Pol als local.



Vooroverleg en verkenning als voorbereiding



Meeuwenduinen 2019



Westenschouwen 21072019

29 juli – Zo af en toe wil ik weer eens lopen waar ik nog niet eerder was. In de regio Merksem waar Ivo, een van de vaste kern, vandaan komt ligt bij Wortel kolonie een mooi wandelgebied waar ook hardloop- en mtb routes aangelegd zijn. N.a.v. mijn blog kregen we al snel een groep liefhebbers die er met Ivo wilden lopen terwijl ik inmiddels richting Denemarken vertrokken was.

Natuurloop van +/- 14 km slingerend langs een beekje 'het Merkske' dat uitmondt in rivier de Mark bij de Belgische plaats Minderhout.

Een historische plek om te starten. Wortel en Merksplas hadden in het verleden zgn 'Rijksweldadigheidskolonies'. Gevangenen, landlopers, bedelaars en souteneurs hebben meer dan twee eeuwen werk verricht op de omliggende gronden. Zo ontstond een gevarieerd en karakteristiek landschap. Sinds 1999 is het landschap beschermd. Het is een puur Kempens landschap waar een zestal wandelingen zijn uitgezet. (ook mtb en jogging routes)

Altijd op zoek naar nieuwe paadjes in de regio, belandde ik op ruim een half uur van Roosendaal in het Belgische plaatsje Wortel. Ik vond er een afwisselende, grenzeloze route waarbij vier keer de grens gepasseerd wordt. Voor het gemak heb ik er de te volgen nummers en knooppunten onder bij gezet.

Vanuit het bezoekerscentrum 'De Klapekster' loop je eerst in een brede laan waar je rechts ook een smaller voetpad kunt nemen. Hierna rechtsaf kom je uit bij een groot ven 'Bootjesven'. Het brede pad gaat over in een smaller pad dat overgaat in een mooi bospad dat uitkomt op een van de vele klaphekjes bij een weiland. (Waar eerder een plas lag??) Dat weiland kun je schuin oversteken tot het volgende hek om te voorkomen dat je over het asfalt van de Hoogstratensebaan moet. Links liggen nog een paar mooie plassen die wel te lijden hebben onder de langdurige droogte. Ga even van het pad af om ze om het gemak te bekijken; er is nog wel wat leven....

Tussen en langs de weilanden ga je naar de Halsche Beemden en daar stroomt de beek en loop je een stuk over het Laarzenpad. Dit is voor een groot deel een singletrack met veel wortels, bruggetjes en vlonders. De vaart gaat er uit en hier en daar is het glad. Drie bosarbeiders zijn bezig om brandnetels en braamstruiken te snoeien, want anders zou het hier in een paar weken helemaal dichtgroeien.

Ik kom voorbij een veldje waar Hoorruiters (foto) staan. Vrijwilligers hebben hier met een zeis de beemd gemaaid en het gras op de ruiters gelegd om het te laten drogen zoals het vroeger ging.



Langs weilanden (veel bloemen en insecten) kruis ik weer een keer het asfalt om bij de Castelreesche Heide uit te komen. De verleiding is groot om hier dwars over heen te gaan, maar omdat ik het gebied nog niet ken hou ik me aan de uitgezette routenummers. Via het bos (Schootsenhoek) kom ik, tussen de hoge varens slingerend, weer uit op een breed pad op de terugweg.

Ik passeer de begraafplaats voor landlopers. (foto) Bij de witte kruisjes liggen eenzame landlopers begraven. Veel kruisjes zijn naamloos en hebben alleen een loden nummer. Bij gevangenneming werd de naam voor een nummer ingewisseld waarmee ze verder leefden.....en stierven. De begraafplaats is, op een uitzondering na, niet meer in gebruik. In 1993 werd de wet op de landloperij afgeschaft.

De uitgezette route is ruim 11 kilometer, maar ik plak daar nog een lusje aan vast rond het Bootjesven. Staat niet op de folder van SBB. De wandeling van 11 km staat op

<https://www.provincieantwerpen.be/aanbod/dvt/wandeling-van-het-jaar/grens-valleimerkske.html>

Startpunt is bezoekerscentrum 'De Klapekster' – Kolonie 41 – Wortel (B) – Maandag gesloten.

Route: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 57 – 62 – 80 – 76 – 74 – 75 – 97 – 98 – 73 – 71 – 70 – 69 – 7 – 9 – 10 – 2 – 1 (11,3 km) of bij nr 2: richting 6 – 62 – 57 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (+/- 14 km)

Video <https://www.youtube.com/watch?v=0KnDpWvTQM>



Augustus

3 – 17 augustus – Denemarken. Omdat ik op vrijdag al naar het buitenland reed, nam Ivo de trail in Merksem over; dat was snel geregeld.

In Denemarken liep ik het Gendarmenpad en lokale lussen in het grensgebied met Duitsland.

Gendarmstien – 84 km / 1571 hm – Zuid Jutland

Het Gendarmenpad loopt van Skovby op het eiland Als via Sonderborg, Dybbol, het schiereiland Broager Land, Egersund en Kollund naar Padborg aan de Duits-Deense grens. De totale lengte van de route is 84 km. In het begin van de vorige eeuw patrouilleerden hier de Deense grenswachten totdat dit in 1958 tot de taak van de politie ging behoren. Grote delen van het pad bleven bewaard en werden tot een route aan elkaar verbonden.

Net als de eerder gelopen Eisleck Trail heeft de route het label '*Leading Quality Trail – Best of Europe*'. Het is in ieder geval een garantie voor een goede markering, in dit geval een blauwe agent op een wit vlak.

De Gendarmstien voert door licht golvend terrein met weinig hoogteverschillen en is niet zwaar. De hoogste heuvels komen amper boven de 40 meter uit. Je loopt over (bos) paden en stukken over het (stenige) strand. Bij de woonkernen is het asfalt onvermijdelijk. Het is dan ook een wandelpad en geen echte trailroute.

Verspreid over de vakantie deelde ik de route in 3 etappes in. Op de website staan er 5 etappes beschreven. Op het kaartje staat de etappe van Skovby naar Horuphav niet aangegeven.

Etappe 1 – Skovby – Horuphav – Sonderborg – Gammelmark – 30 km – 844 hm.

Net voor het dorp Skovby begint het pad bij een info paneel. Het asfalt wordt snel vervuild voor een landelijk pad dat eerst nog even door de landerijen gaat, maar al snel afbuigt naar het water. Vaak loop je direct aan het water, soms zie je het als een doorkijkje tussen de bomen. De eerste woonkern is Horuphav met een haventje en strandjes.

Vanuit Horuphav loop je door het natuurgebied Trillen, een drasland met een rijk vogelleven. Vervolgens door de mooie loofbossen van Sonder naar Sonderborg, de hoofdstad van het eiland Als. Als je rent hou dan rekening met de boomwortels en maak wat foto's van de kliffen en paden naar de vele strandjes.

Nadat je de boulevard van Sonderborg achter je gelaten hebt en via de brug bent overgestoken, loop je weer langs het water richting Dybbol waar ook veel prive strandjes zijn. Richting Gammelmark kies ik niet voor de alternatieve route, maar voor het strand. De vaart is er helemaal uit door het losse zand en de stenen. Bij de camping van Gammelmark strand eindigt mijn eerste etappe na 3 uur en 20 minuten lopen.

Etappe 2 – Gammelmark strand – Kragesand – Brunснаes – Broager – Rendbjerg – Egersund havn – 27 km – 371 hm.

Het eerste stuk vanaf Gammelmark is pittig door het strand, de kiezels en de keien. Ik schrik even als ik mijn voet verzwik, maar het blijkt mee te vallen. Vervolgens langs de kust van het Broager Land, een dun bevolkt schiereiland met een vaak ruige kust. De Stensigmosse Klint, een steile kust in het noordoosten, die tot 40 meter uit de zee oprijst, is een van de mooiste kuststroken langs het pad, en populair bij fossielenverzamelaars. In het zuiden van het eiland loop je weer direct op het strand, aan de voet van een imposante klif. Ten oosten van Kragesand zijn de bomen kromgegroeid en het lijkt alsof ze een tunnel vormen, vaak beschreven als de Kaerlighedstunnelen. (De tunnel der liefde)

Het strand ligt vol gele en rode bakstenen. Tussen Brunснаes en Broager stonden in het verleden 70 baksteenfabrieken. Nu is er nog 1 die is ingericht als museum. (Cathrinesminde) Om bij het thema te blijven bouw ik mee aan een Steenmannetje en hobbel ik links en rechts over de stenige stranden.

Tussen Broager en Egersund voert de route door vrij dichtbevolkt gebied. Dat betekent helaas ook nogal wat asfalt. Het jachthaventje voorbij Rendbjerg vind ik wel de moeite van een stukje wandelen waard. Tot slot voert het pad naar de havenplaats van Egersund waar ik weer liefdevol ontvangen word. Deze trip bleef met 2.58 mooi binnen de 3 uur.



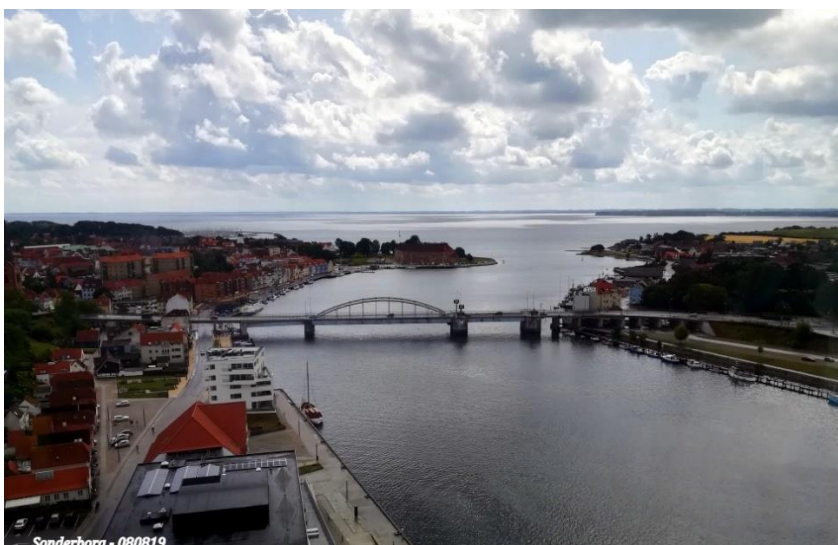
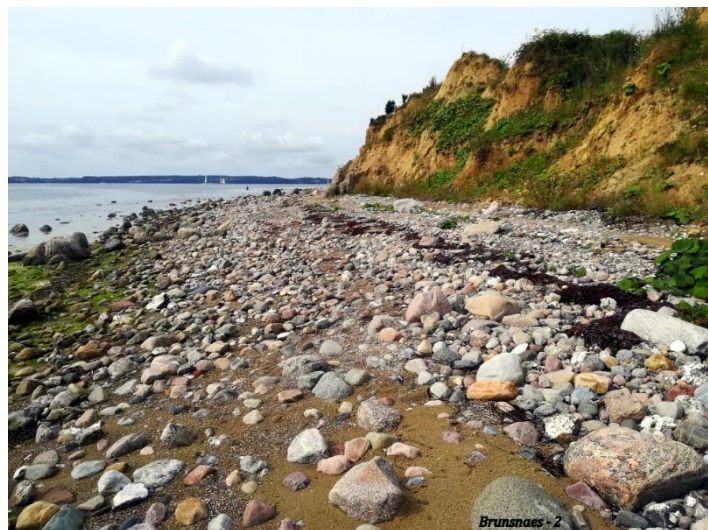
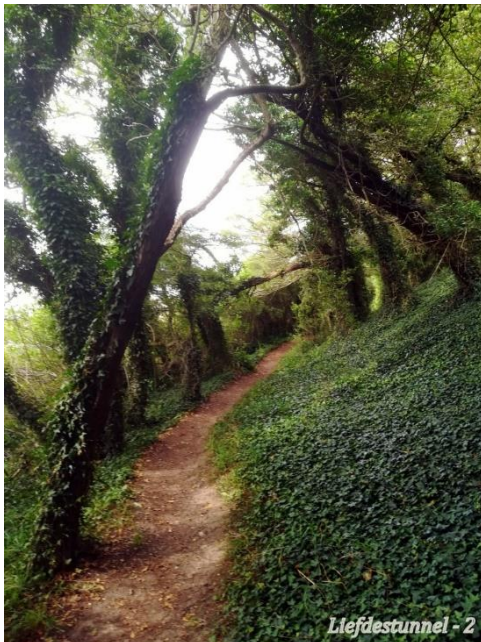
Etappe 3 – Egersund – Sandager – Sonderhav – Kollund – Krusa – Padborg – 27 km – 356 hm

De dag begint met regen en tijdens mijn run houdt het niet op. Ik ben voorbereid op een natte slotetappe, waarbij de ondergrond op delen glad is. Weinig foto's ook, helaas.

De kuststrook tussen Rinkenaes en Stranderod is minder bevolkt dan voor Egersund: verlaten steigers, vissersboten die op het water dobberen, een vuurtoren en kleine natuurgebieden zorgen voor veel afwisseling. Tot Sonderhav volg je eerst verder de schilderachtige kust. Tussen Sonderhav en Kollund gaat de route door het binnenland.

Aan het einde van het traject wordt de route heuvelachtiger en leidt over een reeks forse stuwwallen uit de laatste ijstijd. Een pareltje is het traject door het Kollund Skov, een uitgestrekt loofbos, dat mooie doorkijkjes op de Flensburger Förde biedt. Hier ben ik als trailer het best in mijn element.

Vorbij Krusa is nog een overblijfsel uit de ijstijd te zien: het Tunneldal, een diepe kloof, uitgegraven door enorme hoeveelheden smeltwater die door tunnels onder het ijs joegen. Een mooi stukje aan het eind van mijn eigen invulling van etappes van het Gendarmenpad. Bij Padborg ben ik aan het eindstation na 2 uur en 54 minuten.





11 - 18 augustus – Alle liep gewoon lekker door terwijl ik in Denemarken op vakantie was en de paden beliep. Tonny nam een groep mee over de Brabantse Wal en een dag nadat ik terug was, kon ik alweer aansluiten bij Hennie die een groep meenam over de Woensdrechtse Hei.

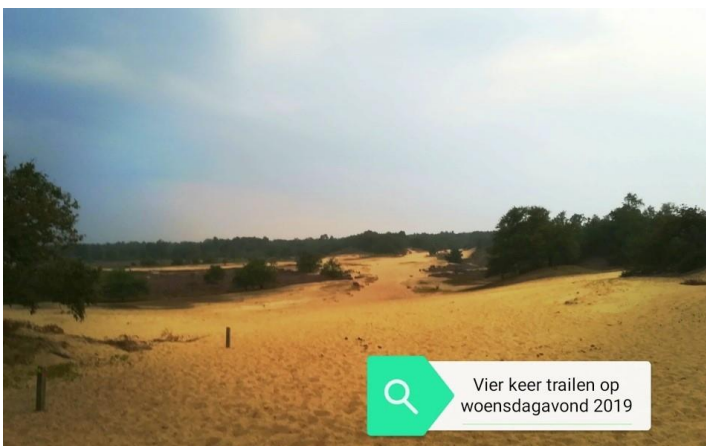
25 augustus – Een gezellige City Run door Roosendaal met JHSRT, waar leuke plaatsen werden aangedaan waar je normaal gesproken nooit komt.

7 – 14 – 21 – 28 augustus – Tini en Roel hadden voor Footprint vier woensdagavonden ingepland door de Loonse&Drunense Duinen. Een mooi initiatief. Jammer dat ik er zelf maar 1 keer bij kon zijn. Tini had telkens een ander thema in dit afwisselende gebied gekozen voor een run. Geen echt grote groepen, maar sfeervolle sportieve avonden in de vakantiemaand.

Nadat ik op 2 mei 2016 begonnen ben met de community Footprint, verwelkomen we nu in augustus 2019 de 500^e volger. Een moment om even bij stil te staan en te vieren dat we het ongedwongen karakter en belangeloze inzet van iedereen hebben kunnen behouden!!!



Brabantse Wal met Tonny



Vier keer trailen op woensdagavond 2019



September

1 september – Tijd voor ons rondje Grenspark met Jean-Antoin die in Huijbergen woont en mooie routes in petto heeft. Er is dan ook altijd veel belangstelling voor.

7 september – Op initiatief van Hennie een slowtrail vanuit Wouwse Plantage door Buitengebied en Zurenhoek, natuurlijk langs Borgvliets Duin een klein stuifzandgebied. Aangezien er meer vraag komt naar slowtrails, ben ik met THOR bezig om dit in 2020 structureel in te plannen. Ik ga er alleen mee door als ik het zelf ook leuk blijf vinden en als er geen 'wandelaars' aansluiten.

8 september – Quik Run met JHSRT. Jaarlijks terugkerend evenement waar we op running gebied ons in de Battle of the fittest storten. Ook dit jaar weer in de prijzen gevallen met een 5km team.



14 september – Regio Run i.s.m. THOR. Dit keer lekker dicht bij huis via Visdonk naar de Rucphense Hei.

22 september – Op uitnodiging van de organisatie met een aantal lopers naar de 5^e editie van de Smokkelaarstrail. Door knieproblemen geen 21, maar 12 km.



28 september – Voor het Ree Pad in het Grenspark was bijzonder veel belangstelling, zoveel zelfs dat we er een stop op moesten zetten. Met 34 lopers gingen we op pad vanuit de stal Kortenhoef in Ossendrecht. Er waren uiteindelijk 17 liefhebbers voor de 24km afstand (met John en Ivo) en 17 voor de 17km (ikzelf als voorloper) variant. Deze fraaie route staat elders al uitgebreid beschreven. Ook nu weer voor de kortere variant gekozen i.v.m. de knie. Naar later bleek was het een cyste die gescheurd was en voor infecties en drukkende pijn zorgde. Het was helaas de inleiding van een herstelproces dat maanden zou gaan duren.

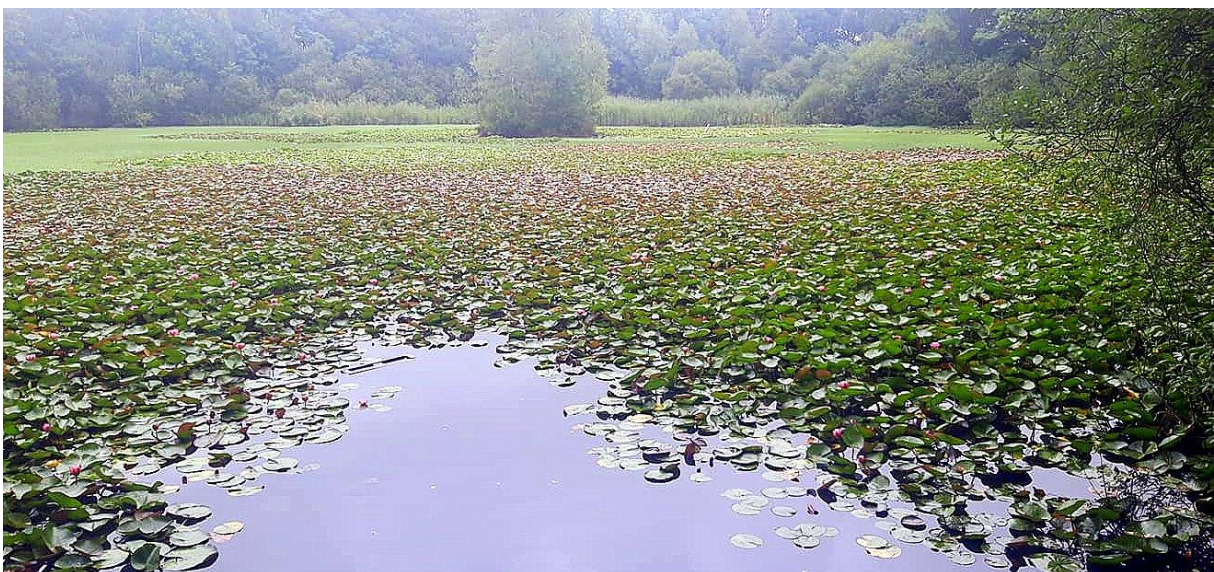


Oktober

6 oktober – De run op deze dag werd door John voorgelopen. Hij trok met een mooie groep van 16 lopers vanuit Ossendrecht over de Brabantse Wal. Het stukje Meiduinenveld hadden we met footprint nog niet eerder gelopen.

De rest van de maand was het (noodgedwongen) rustig. Met JHSRT had ik nog een baantraining en Marathon Brabant in Etten-Leur waar we inmiddels ook vijf jaar aanwezig zijn.

27 oktober – Footprint heeft het getroffen met voorlopers Tini/Roel die in de regio Loon op Zand in 2019 veel georganiseerd hebben. Deze dag hadden ze een herfsttrail en ook deze run was met 14 lopers goed bezet. Ook nu was het voor mij geen haalbare kaart om er zelf bij te zijn.





Herfstrun door de Drunense Duinen

November

Begin november vierden we met zijn tweetjes mijn 65^e verjaardag in mijn geliefde omgeving; Boswachterij Westenschouwen. Heerlijk gewandeld en voorzichtig wat getraild, want op 9 november kwam ik hier al weer terug om, samen met Pol een run te lopen door bos en duin en een stukje strand. Inmiddels kon ik al weer 5km een groepje meenemen, maar de credits gingen naar Pol die, net uit Portugal van de Algarvian, de groep voor de 15km mee op sleeptouw nam.





Tijdens mijn afwezigheid had Hennie nog een klein groepje meegenomen over de Brabantse Wal.



In de loop van november herstelde ik verder met verkenningen voor twee loopjes die in december op de planning staan.

30 november – Veel belangstelling voor de Slow Trail met Franz door natuurgebied De Pannenhoef. Het was een prachtige zonnige dag met rijp op de grond en optrekkende dauw. Met 21 lopers 13 of 14km getraild, hoewel voor een enkeling het meer op wandelen ging lijken.



December

De maand begon direct goed met de Helse Duinen Trail van Tini/Roel over alle duinkammen en toppen van de Loonse&Drunense Duinen. Ruim tweederde van de 15km kon ik al weer aanpikken. Schitterende trail met 16 lopers en 1 hond Casey over de bevroren zandgrond met gezellige nazit, in contact met nieuwe gezichten.



8 december – Met John vanuit Ossendrecht een run langs en over de steilrand van de Brabantse Wal. Zoals wel vaker dit jaar moeten we de run vooraf al op 'VOL' zetten vanwege de grote belangstelling. Met 25 lopers onder barre weersomstandigheden klimmen, dalen en door de bagger van de Noordpolder; gedenkwaardige tocht. Helaas onderweg een blessure van Maroula en met Marja/Baco en Janine eerder afgebogen zodat we aan 12km kwamen, in plaats van 18. Gezien mijn opbouw uiteraard geen probleem.



Artikel in Bode en Gazet en Roosendaals Nieuws. Trailrunning; loop je mee?

Als enige atletiekvereniging in de regio West-Brabant/Zeeland/Antwerpen organiseert THOR regelmatig trailrunning activiteiten. Bij trailrunning draait het vooral om op een sportieve manier in de natuur te lopen. Vaak wordt van de wandelpaden afgeweken om te lopen over smalle paadjes, door slootjes, over heuveltjes en door het losse zand. Deze manier van hardlopen is vooral in de afgelopen jaren steeds populairder geworden.

THOR organiseert de activiteiten al sinds 2016 in samenwerking met Footprint. Dit is een trailrun community met ruim 500 volgers die jaarlijks zo'n vijftig activiteiten in de regio West-Brabant organiseert. Daarnaast maakt Footprint uitstapjes naar Zeeland, het Grenspark en natuurgebieden in Midden-Brabant.

Footprint heeft hiervoor een aantal voorlopers in de groep tot zijn beschikking die elk een gedeelte van de regio goed kennen. Zij komen vaak op verrassend mooie plekjes die bij de meeste mensen niet bekend zijn.

Vaste kalender De samenwerking tussen THOR en Footprint heeft er toe geleid dat in onderling overleg is besloten om vanaf januari 2020 elke eerste zaterdag van de maand twee activiteiten te organiseren.

De trainingen en trailruns worden opgezet voor twee tempogroepen die elk een eigen traject volgen. Er is een groep die ongeveer 8 kilometer per uur aanhoudt met afstanden tussen de 8 en 12 kilometer. Ook is er een tempogroep die 9 kilometer per uur aanhoudt met afstanden tussen de 12 en 15 kilometer. De run wordt telkens afgewisseld met specifieke oefeningen en uitleg over technieken.

Alle activiteiten worden begeleid door ervaren trailrunners en looptrainers.

Aanmelden In de loop der jaren hebben ook veel niet-leden van THOR aan de activiteiten deelgenomen. Deelnemers komen uit de hele regio, uit Zeeland en uit België. Voor THOR leden is meedoen gratis en niet-leden betalen een kleine vergoeding per keer.

Om verantwoord en veilig te kunnen sporten, kunnen maximaal 20 lopers aan een activiteit deelnemen. Daarom is vooraf aanmelden verplicht.

Lijkt het je wat om aan te sluiten in het nieuwe jaar, stuur dan een bericht naar trailtraining@thor-roosendaal.nl en je krijgt elke maand een update van de activiteiten.

De kalender van Footprint en alle informatie en artikelen over trailrunning vind je op

<https://www.footprinrunner.com/>

14 december – THOR/Footprint trail door Zoomland met de ‘Zeezuiper’ als beschermd gebied. Toen we vertrokken om 9 uur was het nog nat, onstuimig en donker. Na wat klimmen en dalen vervolgens oversteken naar Boslust. Tot slot nog het Footprint (blote voeten) pad door het losse zand en boomwortels ontwijkend. Het zonnetje brak voorzichtig door. Laatste run met 28 lopers van 2019 in de succesvolle samenwerking met THOR.



22 december – Hennie neemt nog een groepje mee om de HM Brabantse Wal (Spado) te lopen. Deze 'Revisited' was voor hem een must, omdat de temperaturen in juni te hoog waren om van deze halve marathon te genieten.

26 december – Uitbuikrun. Inmiddels de 4^e keer op Tweede Kerstdag er even tussenuit om sportief uit te buiken na een lange zit op Eerste Kerstdag. Zeer grote belangstelling, waardoor we lopers moesten teleurstellen. De run ging dit keer via de Heidetuin naar Boslust en de Woensdrechtse Hei, met na afloop gezellig naar 't Appeltje.

Met ruim 1000 deelnemers aan Footprint activiteiten kunnen we spreken over een succesvol jaar. Veel mooie runs en actieve voorlopers die de mooiste paadjes wisten te vinden.

Inmiddels 545 FB volgers, ruim 11.000 views op de website en 8000 blog views op Wordpress.

Betekent dus dat Footprint geen pas op de plaats maakt, maar doorgroeit. Ik wil het echter niet te groot laten worden, zodat het overzicht verloren gaat. Uitdaging dus om ook in 2020 weer alles in goede banen te leiden.





Uitbuikrun Footprint 26-12-2019



Tot op de paadjes in 2020