



**Samen met:**



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

## Running 2016.

16-01	Deltatrail Westenschouwen	11,5 km / 1.07.18
23-01	RTG Esbeek	21,5 km
21-02	Trail bij the sea Burgh	21,2 km / 2.13.22
28-02	Smokkelaarstrail Goirle	12,5 km / 1.07.15
12-03	HM Hercules Dordrecht	21,1 km / 1.59.12
02-04	Cauberg trail Valkenburg	19 km / 2.03.28
16-04	RTG Goirle	16,5 km
30-04	RTG Visdonk	22 km
05-05	PH trail Vught	13,5 km / 1.09.35
15-05	Trail d'Esneux	16 km / 1.22.45



24-05	Clinic 1 THOR	13 km
05-06	BWM Bergen op Zoom	21,1 km / 2.09.13
11-06	Clinic 2 THOR	14 km
19/20-06	Veluwezoom trail 11-18-33	62 km / 6.54.24
27-06	HM Roosendaal	10 km / 50.41
23-07	RTG Alphen	16,5 km
30-07	RTG Pannenhoeve Etten-Leur	17,5 km
13-08	RTG Loon op Zand	18,5 km
19/20/21-8	Hardloop3daagse Zeeland 5-21,1-10	36,1 km / 3.25

<b>04-09</b>	<b>Wisent trail Apeldoorn</b>	<b>16 km / 1.35.41</b>
<b>11-09</b>	<b>Quik Run Battle Roosendaal</b>	<b>5 km / 22.47</b>
<b>18-09</b>	<b>St Pietersbear trail Maastricht</b>	<b>19 km / 1.59.37</b>
<b>25-09</b>	<b>Smokkelaarstrail Goirle</b>	<b>12,5 km / 1.09.31</b>
<b>09-10</b>	<b>RTG Lievensberg Bergen op Zoom</b>	<b>13 km</b>
<b>09-10</b>	<b>Devil's trail Utrechtse Heuvelrug</b>	<b>26,66 km / 2.42.51</b>
<b>16-10</b>	<b>THOR clinic 3 Ruphense hei</b>	<b>14 km</b>
<b>30-10</b>	<b>HM Etten-Leur</b>	<b>21,1 km / 1.51.21</b>



<b>06-11</b>	<b>Alphense Bergen trail</b>	<b>12,1 km / 1.07.20</b>
<b>12-11</b>	<b>BWTR Fort de Roovere</b>	<b>12,5 km</b>
<b>19-11</b>	<b>RTG L&amp;D Duinen</b>	<b>11 km</b>
<b>20-11</b>	<b>THOR cross</b>	<b>6550 m / 33.53</b>
<b>24/25/26/27</b>	<b>4 days Challenge Cyprus 6-11-21,1-10</b>	<b>48,1 km / 1005 hm / 4.44.31</b>
<b>03-12</b>	<b>BWTR Kalmthoutse Heide</b>	<b>15 km</b>
<b>11-12</b>	<b>Spado cross Bergen op Zoom</b>	<b>6300 m / 35.48</b>
<b>18-12</b>	<b>Pekker cross Oud-Gastel</b>	<b>7200m / 36.42</b>
<b>24-12</b>	<b>BWTR Heide</b>	<b>11 km</b>
<b>26-12</b>	<b>RTG Appeltje</b>	<b>13 km</b>
<b>28-12</b>	<b>RTG L&amp;D Duinen</b>	<b>21,5 km</b>
<b>31-12</b>	<b>BWTR Wouwse Plantage</b>	<b>13 km</b>



## **Warming up.**

*Voor het jaar 2016 waren er zoals gewoonlijk geen voornemens, maar had ik al wel plannen gemaakt om veel tijd en ruimte vrij te maken voor Trailrunning, omdat ik minder zou gaan werken.*

*Het resulteerde in het lopen van veel trails, het geven van clinics en het 'voorloper' worden voor ProRun, een landelijk platform op internet voor alles wat met hardlopen te maken heeft.*

*Bovendien kwam ik via Facebook in contact met groepen die ook hun activiteiten uitwisselden en aan de hand daarvan maakte ik een account aan op 'Wordpress' om me op het pad der Bloggers te begeven.*

*Dat laatste was voor mij een hele stap, omdat ik als digibeet niet wist op welke toetsen ik moest drukken om tot een aanvaardbaar resultaat te komen.*

*Ik had wel plezier in het schrijven van stukjes en het was voor mij ook gelijk even nagenieten van de trails.*

*Uiteindelijk maakte ik ook een openbare groep aan op Facebook om iedereen die daarvoor interesse had kennis te laten maken met mijn activiteiten, maar ook om een zoveelste platform te bieden aan lopers die iets met het trailrunnen hebben. De naam 'Footprint', een verwijzing naar het achterlaten van je voetafdruk, leek me daarvoor heel geschikt.*

*Het jaar werd uiteindelijk een echt 'trailjaar' dat resulteerde in een paar duizend gelopen trailkilometers, vele netwerkcontacten, een trailrunprogramma voor THOR, inclusief het voornemen om in 2017 acht runs te organiseren.*

*Daarnaast waren er enkele gedenkwaardige meerdaagse evenementen. Ook de ruim 2500 'views' en 1700 bezoekers had ik na het aarzelend begin bij het Bloggen niet bedacht.*

*Achteraf gezien zou ik me dit dan ook nooit hebben kunnen voornemen in december 2015. Mijn hoofd zou zijn gaan tolleren, maar nu 'liep het zoals het liep'.*

## **2016;**

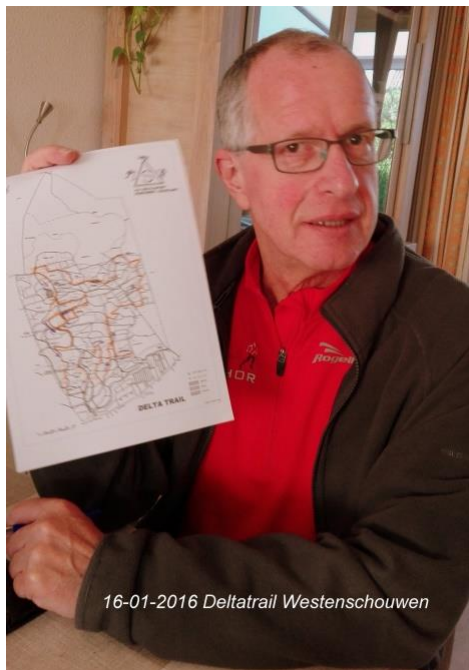
<b>Trailkilometers</b>	<b>2100</b>
<b>'Wedstrijd' trails</b>	<b>20</b>
<b>Wordpress blogs</b>	<b>13</b>
<b>Bezoekers</b>	<b>1737</b>
<b>Views</b>	<b>2569</b>
<b>Looptijden.nl</b>	<b>blogs 12, views onbekend</b>

## Deltatrail 16-01-2016. Boswachterij Westenschouwen – 11,5 km/90hm.

Met 'Trail by the Sea' in het vooruitzicht heb ik eind 2015 het crossen weer opgepakt en al zoekende naar aansprekende parcoursen kwam ik ook op de Deltacross in Burgh uit. In de boswachterij heb ik veel gelopen en gefietst toen we in Burgh een vakantiewoning hadden, eind jaren 90. Het slotnummer van de Deltacross werd omschreven als trail en het lopen in 1 lus vind ik aantrekkelijker dan cross rondjes draaien. Bovendien wist ik dat dit een pittige zou zijn toen ik de route bekeek.

Voor de maand januari was het mooi weer om te lopen; fris, geen neerslag en een zonnetje. De startlocatie was in het bos en de hele opzet was kleinschalig. Bij aankomst was de jeugdcross nog aan de gang en ik merkte dat ik eigenlijk een beetje gespannen was. Hoe zou het gaan met de hoogtemeters en het losse zand? Direct na de start merkte ik dat het lekker liep in deze vertrouwde omgeving en toen kwam de ontspanning snel terug. Dat het klimmen en dalen pittig was, was te verwachten. Uiteraard gaf deze trail een beetje een idee wat me te wachten stond als het zou gaan om een dubbele afstand en wat strandkilometers erbij.

Met de tijd van 1.07 en een 14<sup>e</sup> plek in mijn categorie was ik tevreden. Prima wedstrijdje, goede sfeer, dichtbij en dus voor herhaling vatbaar.



16-01-2016 Deltatrail Westenschouwen



## Runtogether 23-01-2016 Esbeek – 21,5 km.

Eind 2015 kwam ik terecht op de website [www.prorun.nl](http://www.prorun.nl). Een website voor hardlopers waar veel info over de meeste vormen van hardlopen te vinden is. Een van dingen die ik hiervan direct ging gebruiken was het logboek om eens een jaar bij te houden wat ik aan kilometers afleg. Een ander onderdeel dat me aansprak was 'Runtogether' (RTG). Dit is een initiatief om door heel Nederland een netwerk op te bouwen van 'voorlopers' die een gebied goed kennen. Deze voorlopers nemen een groep van maximaal 20 lopers mee door een natuurgebied en lopen daar tussen de 7 en 25 km, al naargelang aanbod en behoefte. Er was nog geen RTG in West-Brabant en het leek me wel wat om dat hier op te gaan zetten. Voordat het zover was, wilde ik eerst kennismaken met de organisator, Rob Pael, en met een run door de regio Tilburg.

Het werd Esbeek vanuit herberg 'In den Bockenreyder', omgeving Hilvarenbeek over landgoed 'De Utrecht'.

Deze eerste kennismaking beviel goed. Met een groepje van 14 lopers liepen we ruim 20 km onder winterse omstandigheden. Het was koud en nat en de ondergrond voelde zwaar aan. Door groot onderhoud op sommige plekken waren de paden slecht en door de vorst op een aantal plaatsen spiegelglad. De sfeer was prima, het looptempo van 9km/u ook en er waren onderweg enkele mooie vennetjes. Kortom; een geslaagd begin waardoor ik toezegde in de regio West-Brabant/België de mogelijkheden voor RTG uit te gaan werken.



*Pauzemomentje met de groep*



*Regte Heide*



*Ten zuiden van Esbeek ligt het Landgoed de Utrecht. Een schitterend uitgestrekt bos- en natuurgebied met de Hoogeindse beek en enkele vennen. Het ven De Broekeling, gelegen aan de Hoogeindsestraat, is in april 2014 verfraaid met de sculptuur 'Baadster in Broekeling'. Het klassieke werk, gemaakt door Esbeekse Kunstenaar Hannes Verhoeven, is onderdeel van de Andreas Schotel Wandelroute.*



*Bosven in optrekkende mist*

## **Trail by the sea 21-02-2016 Burgh – 21,2 km.**

*Hoewel ik, naar mijn idee, een echte (geboren en getogen) Brabander ben, kom ik ook, sinds ik brommer kon rijden, al 45 jaar graag 'op' Schouwen-Duiveland. In het verleden was Renesse 'hot' onder de kroeglopende jeugd. Later werd het een vakantiehuisje op de "Buitenplaats" in Westenschouwen, nabij de Rotonde en de Boswachterij. Hier werd vanzelfsprekend kroeglopen omgezet in hardlopen en ik ontdekte toen pas hoe mooi het hier is.*



***Over de trap bij de Rotonde en met straffe tegenwind het strand op***

*Genoemde Trail by the sea spreekt bij veel lopers tot de verbeelding en aangezien de Kustmarathon voor mij te hoog gegrepen is, werd het dus de Trail van 21.1 km. Ondanks het feit dat ik het gebied goed ken leek het me verstandig om als voorbereiding in de winter wat crossen te lopen (Warande - Pekker - Kerstcross) en een korte trail door de boswachterij. (Deltatrail 11,5 km)*



*De voorbereiding verliep naar wens en variatie in training levert voor trails het nodige rendement op. Dus laat maar komen die Zeeuwse kust in de winter!!*

*Op 21 februari trof ik meerdere bekenden uit onze loopgroep "InspiraTHORs" uit Roosendaal op een winderig en kil voetbalterrein in Burgh, waar de kantine goede zaken deed en de opgezette tenten een uitkomst bleken.*

*Na een wat rommelige start (opstellen viel niet mee) trokken we eerst door de straten van Burgh en vervolgens al snel richting Boswachterij. Van daaruit de trappen op bij de 'Ronde' en eenmaal boven zandhappend weer naar beneden, de kustlijn tegemoet. Hier viel weinig te schuilen, maar al snel ging het door het losse zand van de duinovergang weer de Boswachterij in. Hier veel mooie single tracks, pittige klimmetjes en afdalingen. Vervolgens een tweede gang naar de zee en het strand, waar de lijn om te lopen echt smal geworden was. Veel wind, heel veel wind; je kon er in 'hangen' als je wilde. Deze strook was aanmerkelijk langer dan de eerste, maar ik vond het een super ervaring. (Anderen spraken achteraf van de zwaarste versie tot nu toe)*



*Via strand en duinovergang weer door het glooiende bosgebied met hier en daar ineens prachtige vergezichten. (als je het wilde zien) Tot slot richting "Slot Haemstede" en de bunkers waar ook nog eens stevig geklommen moest worden om de weg in de Zeepeduinen te vervolgen.*



*Het was een top-traject en de organisatie was dik in orde; de sfeer prima. Mijn meeste loopvrienden waren al weer onderweg naar andere activiteiten en verplichtingen, maar ik heb nog even heerlijk nagenoten onder het genot van een pot bier. Met de 13e plek in mijn categorie was het sportief gezien ook meer dan de moeite waard gebleken om weer eens in Zeeland 'aan te waaien'.*



*Geplaatst als 1<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 81 views*

## **Smokkelaarstrail 28-02-2016 Goirle 12,5 km.**

Op 28 februari liep ik met 2 loopsters van een woensdagochtendgroep van THOR de Smokkelaarstrail. Het was me gelukt om weer enkele mensen enthousiast te krijgen voor trailrunning. Met Dianne en Nicolette was ik naar het startpunt 'De Rooverische Ley' gereden voor deze run die laagdrempelig van opzet was. Zo stond de beleving voorop en was er geen tijdwaarneming voor de grensoverschrijdende 12,5 en 25 km. Eenmaal aangekomen trof ik ook een groot deel van een bedrijfsteam (Jan Hop Running Team) dat ik training geef voor verschillende loopevenementen. Gezien mijn volle programma vond ik de 12,5 km lang genoeg. De paden waren slecht begaanbaar door de nattigheid en de modder, maar er zaten ook mooie stukjes langs een beek en single tracks bij.

Na afloop was het lekker warm in de kroeg en bleven we nog even plakken met alle bekenden. Een gezellige leuke loop, lekker dichtbij en voor herhaling vatbaar. Met een worstenbroodje en een pakje Smokkelboter als herinnering ging het weer richting Roosendaal, nadat Nicolette me nog te hulp geschoten was, omdat mijn schoen onbereikbaar in de modder was blijven steken.

### **De Smokkelaarstrail: Lopen over de historische smokkelroutes van Tilburg & Poppel.**

*Zolang er landen, grenzen en belastingheffing op goederen bestaan, zolang bestaat het fenomeen smokkelen. Sinds de afscheiding van België van Nederland is er tussen beide landen veel gesmokkeld.*

*De rijk beboste omgeving tussen Goirle, Hilvarenbeek en Poppel (B), met haar vele veldweggetjes, waren in de vorige eeuw een gedroomd terrein voor smokkelaars. Smokkelen was een lucratieve sport, waaraan flink verdiend kon worden. Die handel in het grijze en zwarte circuit dreef volledig op prijsverschillen aan weerskanten van de grens.*

*Rond 1900 was zout de meest begeerde smokkelwaar uit België. Zout was in Nederland vanwege accijns meer dan twee keer zo duur als in België (toen zo'n 3 cent per kilo). Daarna was roomboter een bijzonder gewild artikel om naar België te smokkelen. Ook suiker en jenever waren smokkelwaar. Later werd overgegaan op vee.*



Onder de smokkelaars bevonden zich net zoveel Belgen als Nederlanders. Grote smokkelploegen van 30 tot 40 mensen waren geen uitzondering. Vrouwen en meisjes liepen mee, gestoken in mannenkleding.

De kleinschalige smokkel vond te voet of per fiets plaats. Vaak slopen de 'pungelaers', zoals de eerste smokkelaars werden genoemd, bij het vallen van de avond over zanddrenen en door bosrijke gebieden stiekem de grens over. Daarbij hadden zij één gezamenlijke vijand: de commiezen ofwel douanebeambten.

Om de douane op een dwaalspoor te zetten trokken de smokkelaars smokkelklompen aan. Dit waren speciale klompen, die achterstevoren gedragen werden. De gemaakte afdrucken liepen daardoor in tegengestelde richting en zetten eventuele achtervolgers op een verkeerd spoor.

Toen boter het meest winstgevende smokkelproduct in de geschiedenis werd ontspoon zich in de grenstreek een nietsontziend gevecht tussen douane en smokkelaars. Een strijd die gevoerd werd met pantserwagens, kraaienpoten, wapens en wilde achtervolgers.

Ondanks het geweld wordt de botersmokkel beschouwd als de meest romantische misdaad uit de Nederlandse geschiedenis. Zelf dachten de smokkelaars er ook zo over. Nooit hadden ze het gevoel dat ze iets crimineels deden. 'Nee', zeggen oud smokkelaars en douaniers eensgezind, 'het was een groot spel, een spel dat gespeeld werd door joviale jongens. Een miljoenenspel.'

De douanebeambten hadden natuurlijk ook hun methoden om smokkelaars door de mand te laten vallen. Het was hen opgevallen dat fietsende vrouwen, die de grens over gingen, daarvan schenen af te vallen. Het geheim lag voor de hand. Deze dames droegen smokkelwaar onder hun kleding. De vrouwen werden vriendelijk doch dringend uitgenodigd om binnen bij een goed opgestookte kachel te wachten op de controle van hun papieren. Met als gevolg dat zij binnen de kortste keren letterlijk smolten bij de kachel.

Tegenwoordig, jaren na de openstelling van de grenzen merk je amper nog iets van de smokkelpraktijken van toen. Maar nog steeds ligt in de bossen tussen Goirle en Poppel smokkelwaar ingegraven die nooit meer teruggevonden is.



## **Halve Marathon Hercules 12-03-2016 Dordrecht 21,1 km.**

Als loop- en atletiektrainer krijg ik regelmatig vragen over af te werken programma's of het maken van loopschema's. Vooral het maken van loopschema's vind ik leerzaam en dankbaar werk, mits de loper er serieus mee aan de slag gaat. Het maakt niet uit of het gaat om 5 km of een halve marathon.

Op woensdagmorgen train ik een recreatieve loopgroep met enige ambities om de 10 km binnen het uur te lopen. Het is een enthousiaste en gezellige groep van 12 lopers als iedereen er is. Twee loopsters vroegen me om een schema voor een HM, als voorbereiding op de New York Marathon. Met een inzameling voor het goede doel; 'Clini Clowns' wilden ze graag lopend hun bijdrage leveren. Uiteraard wilde ik dit doen en ik zegde toe om ze tot de HM afstand te willen begeleiden, waarna ze weer aan zouden sluiten bij het landelijke programma van Bram Som (oud toploper op o.a. 800m). Mijn schema kon zijn goedkeuring wegdragen en er haakte nog iemand van de loopgroep aan; weliswaar niet voor New York, maar wel voor een HM. Als we een week of 12 volgens schema konden trainen, dan zou een tijd van rond de 2 uur haalbaar zijn; mooi uitgangspunt voor de verdere aanpak en voor mij een leuke uitdaging, want ik zou als 'haas' meegaan.



De dames Mariëlle, Marloes en Jacqueline vonden het best spannend toen we richting Dordrecht vertrokken. Het werd in alle opzichten een prachtige dag. Het weer was fris en zonnig en er was nauwelijks wind.

Het parcours in het buitengebied was prima te lopen en de afspraken die we gemaakt hadden kwamen volgens plan uit. Tot de 15 km liepen we samen +/- 5.45/km en dat zonder problemen. Omdat er een snellere loopster bij was met ambities om onder de 2 uur te duiken, heb ik met haar de run afgemaakt in 5.20/km zodat ze uiteindelijk op 1.59 binnenkwam. De andere twee konden de instructie om onder de 6.00/km te blijven, volhouden en zij kwamen binnen in 2.03. Een geslaagde dag met allemaal tevreden mensen. Hoewel ik mijn lopers op de achtergrond volg, heb ik wel aangegeven dat de begeleiding naar een marathon voor mij om meerdere redenen niet haalbaar achtte. Weer een leuke uitdaging voor mij was hiermee afgesloten.



Kwartet tot de 15 km



En dan samen met een opdracht naar de finish



Hier en daar even ruimte maken



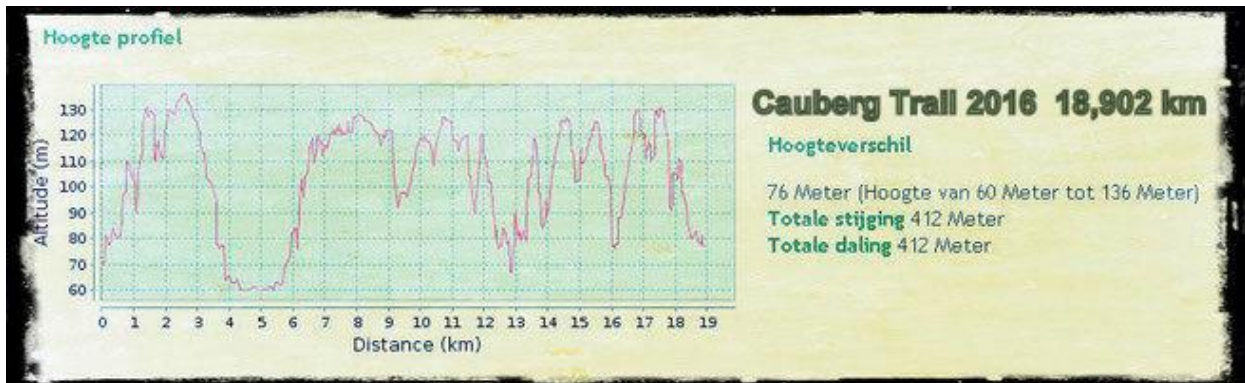
Marloes 'uit de wind' zetten in de finale

## Cauberg Trail 02-04-2016 in Valkenburg – 19 km/412 hm.

*Na drie keer de Koning van Spanje (MST in Gulpen) te hebben gelopen, ging ik op zoek naar een vergelijkbare trail in Zuid-Limburg in het voorjaar. De Cauberg moest het worden, want deze kende ik nog vanuit mijn fietsverleden toen ik "Limburgs Mooiste" enkele keren reed.*

*Omdat de weersvooruitzichten goed waren heb ik er direct maar een weekendje weg van gemaakt; iets dat ik wel vaker doe nu ik wat minder 'werkuren' hoeft te maken.*

*Meestal kies ik voor een middenafstand en dat was hier de 18 km. Vooraf even naar het profiel gekeken (412 m klimmen/dalen) en hoe het parcours is opgebouwd. Afwisselend en uitdagend; doen dus. En zo dachten er nog 840 lopers over die de keuze hadden uit 9, 18 of 30 km.*



*Kort na de start werd de Polferberg beklommen en direct hierna raakte ik met nog een groep het spoor bijster. Naar verluidt was er een trailer verkeerd gestuurd en gingen alle schapen er achteraan. Dit leidde tot verwarring, heen en weer geloop, klimmen en dalen en nog niet verder komen. Uiteindelijk had ik na 5 minuten de route weer te pakken, maar mijn ritme was verstoord. Dat werd versterkt toen we de 9 km lopers kruisten en we op een single track uitkwamen. Dat werd 1 km wandelen, voordat de trechtervorm was opgelost.*



*Buiten deze minpuntjes werden we deze mooie loopdag op talloze fraaie plekjes en momenten getrakteerd. Behoorlijk wat klimmetjes en afdalingen, een 800 meter lange modderbeek die niet te ontwijken was, paadjes langs de Geul en als toetje nog 139 natuurlijke traptreden. Omdat dit in het slot van de trail zat, gingen heel wat handen naar de bovenbenen en werd er niet vooruit gekeken, maar vooral naar beneden. (getuige de talloze foto's die Gabriëlle hiervan schoot)*



*800 meter modderbeek; beauty, maar zwaar...*

*De organisatie en verzorging van deze trail waren uitstekend en de sfeer was prima. Aandachtspuntje bij de 18 km: 'luie lopers' konden enkele kilometers op een simpele manier afsnijden (en dit werd gedaan) Als je tijden registreert en uitslagen opmaakt, dan zou ik op zo'n punt op zijn minst een bemande post gezet hebben.*

*Ikzelf kwam overigens nog aan een extra kilometer door mijn gehannes in het begin, maar dat is geen straf in zo'n prachtig landschap als Zuid-Limburg rijk is.*





Geplaatst als 2<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 38 views

## **Runtogether (RTG) in Goirle 16-04-2016 – 16,5 km.**

Zonder dat ik nog maar 1 RTG zelf georganiseerd had, werd ik al uitgenodigd voor de ‘voorlopers dag’. Vanuit het hele land kwamen we samen voor een ontmoeting, uitwisseling en natuurlijk een loopje. Als extra was er voor iedereen een nieuw paar Karhu schoenen van de sponsor en ik kreeg er nog een RTG shirt bij voor mijn 1<sup>e</sup> loop in april.

Een zeer geslaagde dag in een ontspannen sfeer met sportieve en vriendelijke mensen waarbij ik me zeer welkom voelde. Een goede opmaat voor mijn loop door Visdonk en over de Rucphense hei.

Deze dag liepen we in het gebied van de ‘Smokkelaarstrail’ ruim 16 km; een mooie manier om her en der met iedereen kennis te maken. Naar later zou blijken hield ik er ook wat langduriger contacten aan over.



# Trailrunning met en voor anderen/ Trailen voor beginners.

Versie 1 op WP. (vervangen in december 2016)



*Geplaatst als 3<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 72 views*

Versie 2 op WP.



1. Inleiding
2. Start to trail.
3. Tips voor beginners.
4. Klimmen
5. De trailcultuur.
6. Cross als training in de winter.
7. Mijn trainingen en trails.



## 1. Inleiding.

***Simpel gesproken is 'trailrunning' lopen over paadjes. Een vorm van (hard) lopen dus, maar in oneindig veel varianten voor wat betreft de route en de zwaarte ervan.***

De meeste trails zijn voor 90% 'off road', hetgeen betekent dat je op paden door de natuur loopt. Sinds een jaar of zes beoefen ik deze tak van sport. Aanleiding was het feit dat het lopen van wedstrijden me steeds minder trok en ik niet langer fysiek in staat ben om redelijke tijden weg te zetten. Bovendien raakte ik uitgekeken op alle loopjes die elk jaar weer hetzelfde parcours kennen. Aangezien ik het nog steeds leuk vind om aan duursport te doen en het niet erg vind om af en toe eens goed af te zien, kwam ik via Google uit bij 'De Koning van Spanje', een trail in de buurt van Gulpen (Limburg) en schreef in voor de 19 kilometer met 450 hoogtemeters.



In het verleden heb ik een aantal triatlons gedaan waarbij ik regelmatig 3, 4 of 5 uur in de weer was, maar dit was toch heel anders. Het was ruim 2 uur bikkelen, maar een geweldige ervaring. Met de wijsheid van nu zou ik een beginnende trailer, zonder ervaring in de duursport zeker adviseren om eerst maar eens een korte trail te lopen van 10-12 kilometer, zonder al te veel te klimmen en te dalen. Als je daaraan hebt geproefd en het smaakt naar meer, dan ligt er wereld van mogelijkheden aan je voeten om ermee door te gaan.

## 2. Start to trail

Een 10 kilometer op de weg is anders dan een 10 kilometer trailen. Trailrunning kent een andere vorm van belasting. Weliswaar loop je vaak op zachtere ondergronden (zoals bos) wat minder belastend is voor je lichaam. Daar tegenover staat dat het slingeren over 'single tracks', (smalle paadjes) de oneffenheden in de ondergrond en het stijgen en dalen weer heel veel vraagt van je lichaam en je getraindheid.

Kies dus allereerst een afstand die bij je past. Loop je doorgaans maximaal 5 kilometer, bereid je dan voor op een trail van maximaal 10 kilometer. Kies voor een realistisch doel, zodat je daar gericht en verantwoord naar toe kunt trainen en laat je niet verleiden tot alle mooie verhalen om je heen over lang, langer, langst. Je wilt je eerste trail natuurlijk wel met een big smile uitlopen en hongerig worden naar meer in plaats van een trauma op te lopen door halverwege uit te moeten stappen of een blessure op te lopen.

**Afstand.** De afstand is eigenlijk het makkelijkst te trainen door je omvang geleidelijk toe te laten nemen. Vuistregel hierbij is: wekelijks je omvang niet met meer dan 10% toe laten nemen. De basis van alle trainingen is de langzame duurloop in je lage hartslagzone. Een tempo waarop je nog makkelijk hele gesprekken met je (denkbeeldige) loopmaatje kunt voeren. Middels deze training kun je geleidelijk je omvang toe laten nemen en zo toe trainen naar de afstand van jouw trailrun.



*Afstanden St PietersBearTrail (Maastricht); keuze uit 10 (**300**)- 19 (**500**) – 32 km (**750**). Tussen haakjes de **hoogtemeters** die je ook in je keuze mee moet nemen.*

**Heuvels.** Heb je je ingeschreven voor je trailrun, ontdek je op de site ineens een hoogtepfiel! Een kaartje met daarop per kilometer de stijging of daling in het parcours. En die hoogtemeters kunnen best fors zijn! Nu zijn Nederland en België (op de Ardennen en wat glooiende heuvelruggen na) behoorlijk vlak. Woon je in heuvelachtig gebied, dan heb je geluk. Gebruik regelmatig een training om hoogtemeters te maken. Dus klimmen én dalen! Maar heb je die niet in de buurt, wat dan?

Wees creatief: trappen – dijken – viaducten – duinen – heuveltjes in een MTB parcours. Werk met herhalingen, zodat je aan je trekken komt. Klim met korte pasjes en neem na elke klim rust (2x zo lang als de klim was of duurde) Bij afdalingen mag de pas langer zijn en ga niet ‘remmen’ of ‘achterover hangen’. Jezelf laten gaan kost minder spierkracht en energie. Bij steile afdalingen ga je niet als een ‘baksteen’ naar beneden, maar liever in een (lichte) slingerbeweging. Een heuveltraining duurt aanvankelijk 15-20 minuten. Als dat vlot gaat bouw het dan uit tot 30 -35 minuten en zorg voor eerst een goede warming up. Kijk of er in je omgeving regelmatig trailtrainingen of clinics gegeven worden waarbij dit thema behandeld wordt.

**Kracht.** Om de heuvels zonder al te veel moeite te overleven is het handig dat je wat kracht in de benen hebt. Het kan echt geen kwaad om krachttraining te doen. Niet alleen bouw je zo kracht op in je benen, die in je trailrun goed van pas komt, maar het kan ook blessures voorkomen. Hiervoor hoef je echt niet met zware gewichten in de sportschool aan de gang. Heel veel kun je thuis doen met je eigen lichaamsgewicht, zoals squats in alle verschillende variaties, kikkersprongen, etc. Zegt dit je niets? Kijk dan maar eens verder op ProRun. [www.prorun.nl](http://www.prorun.nl) Hier vind je veel artikelen en filmpjes over kracht. Dan weet je meteen hoe je ze uit moet voeren. Vergeet overigens ook de rompstabiliteit (core stability) niet! Hoe sterker de spieren in je romp, hoe gemakkelijker je je over de trails begeeft.



*Clinic 3: Kracht en stabiliteit op de Rucphense hei.*

**Licht voetenwerk.** Het klinkt misschien gek, maar licht voetenwerk is tijdens het trailen een groot voordeel. Een kort grondcontact geeft je de mogelijkheid assertief op een situatie te reageren en vermindert de kans op zwicken en struikelen. Een loper die 'zwaar' loopt, door het bekken heen zakt, en een lang grondcontact heeft, loopt de kans eerder de enkel te verzwikken dan een loper die een kort grondcontact heeft en weet hoe het gewicht te (ver)plaatsen.

Basis om dat lichte voetenwerk onder de knie te krijgen ligt in de loopscholing. Voor veel lopers niet het leukste onderdeel, maar o zo functioneel. Skipping (knieheffen), kaatsen, pendelpassen, etc. Begin met gemakkelijke oefeningen en bouw dit op. Vraag hulp aan je trainer als je er zelf niet uitkomt of de uitvoering van je techniek wilt laten checken. ***Elke geschoolde looptrainer heeft kennis over loopscholing en oefeningen voor kracht en enkelstabiliteit. Deze onderdelen ondersteunen jouw trailtraining,***

**Enkelstabiliteit.** Eigenlijk hangt dit een beetje samen met de loopscholing en krachttraining. De spieren, pezen en gewrichten krijgen tijdens trailrunning veel te verduren. Vooral je voeten en enkels moeten flink wat klappen en bijna-zwikken doorstaan. Met specifieke oefeningen om de stabiliteit in de enkels te verbeteren maak je die net wat sterker en kun je ongelukken voorkomen. Als je alles zo bij elkaar bekijkt kost dat trainen voor een trailrun nog best wat tijd en toewijding. Maar wat je er voor terug krijgt is onbetaalbaar!



*Stabiliteit in het losse zand; Loonse en Drunense Duinen (RTG: Tini / Foto: Maroula).*

### **3. Tips voor beginners.**

*Het afgelopen jaar hebben verenigingen en ervaren trailers trailruns en clinics aangeboden. Zoek niet alles zelf uit. Met het volgen van enkele clinics worden, als het goed is, de eerste kneepjes goed overgebracht.*

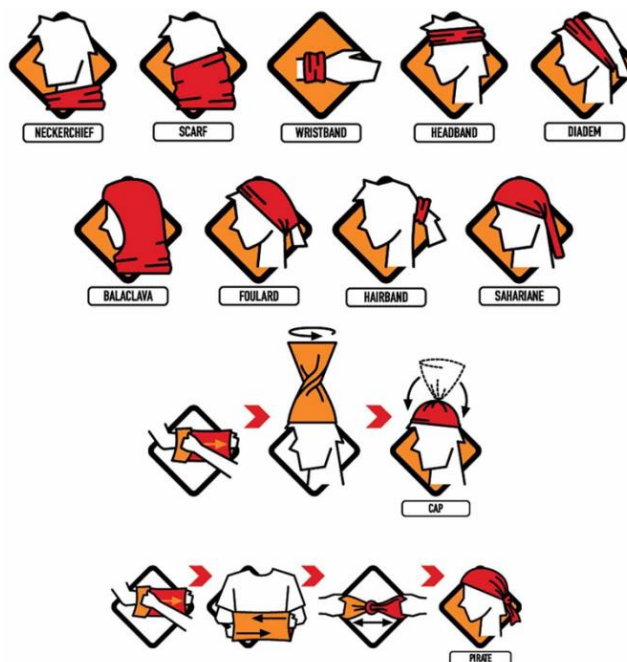
Springend over boomstronken, klauterend een rots op, zwoegend door het mulle zand, slingerend over een pad met losse stenen. Trailrunning is zwaar, kost wat moeite, maar de voordelen maken trailrunning zo waardevol. Met hardlopen op oneffen terrein verbrand je meer calorieën, verbeter je je balans, uithoudingsvermogen en coördinatie.

**Draag de juiste schoenen.** In Nederland kun je in de meeste bossen en op off road paden vaak goed uit de voeten met de ‘gewone’ hardloepschoenen die je ook op de weg draagt. Maar hoe zwaarder en meer oneffen de trails en hoe geaccidenteerder het terrein, hoe meer baat je zult hebben bij trailschoenen. Deze bieden net wat meer ondersteuning en bescherming (voor en achter) en de zool is voorzien van een aangepast profiel, zodat je veel meer grip op de oneffen ondergrond hebt. Steeds meer hardloepspecialisten kunnen je goed adviseren over trailrunschoenen. (en eventueel inlegzooltjes)



*Hielcup, grip en versterkte neus zijn van groot belang op oneffen terrein – let er tevens op dat het vetersysteem veilig is (aanrijgen of opbergvakje voor de lus).*

**Kleding.** Er zijn tegenwoordig veel sport- en speciaalzaak die kleding voor trailrunning aanbieden. Overwegend zie je in de lage landen trailshirts met opbergvakjes, korte, midi en lange tights met opbergvakjes, compressie sokken of kousen voor extra ondersteuning en jacks voor verschillende weersomstandigheden. Laat je adviseren aan de hand van je wensen en omstandigheden waarin je gaat lopen. De een wil 1-laags strakke compressiekleding, terwijl de ander in een slobberbroek loopt. Veel trailers hebben een ‘buff’, een naadloze, elastische multi functionele doek. (foto Shutterstock / Buff is een merknaam)





**Langzaam en vlakke paden.** Trailrunning vraagt veel meer van de beenspieren dan het hardlopen op de weg of loopband. Het constant ontwijken van boomstronken op het pad voor je, het balanceren en het soms scheef plaatsen van de voet door de oneffenheid van het terrein geeft een hele andere spierbelasting. Net als dat je begint met hardlopen, doe je er goed aan het trailrunnen ook langzaam op te bouwen. Begin met een kort stukje (bijvoorbeeld combinatie van weg en trail) en bouw dit langzaam op (maximaal plus 10% ten opzichte van de week er voor).

**Pas je pas aan.** Je kunt je op trails niet permitteren om je voeten (dus ook je tenen!) niet ver genoeg op te tillen. Waar je op asfalt nog al eens ziet dat de voeten nauwelijks van de grond komen en de tenen naar beneden wijzen is het noodzakelijk om je bij trailrunning bewust te zijn van je pas en je voetplaatsing op de ondergrond. De gevolgen als je dat niet doet? Een mooie 'flat face' landing omdat je over dat stronkje of steen gestruikeld bent. Denk dus aan het eerder genoemde korte grondcontact; dat is van groot belang om overeind te blijven.

**Kijk vooruit.** Trailrunning is net hardlopen in 3D. Je moet dan ook goed alert zijn op je omgeving en de trails. Kijk een stukje vooruit naar waar het pad je naar toe leidt, zodat je obstakels tijdig ziet en veilig kunt passeren. Beter kijk je niet naar de grond vlak voor je: je hebt dan minder tijd om te anticiperen op obstakels die in eens voor je verschijnen. Ga je straks je tempo verhogen, dan zul je helemaal merken hoe belangrijk het is om goed vooruit te kijken. (5 tot 7 meter)

**Wandelen is geen schande.** De eerste de beste heuvel zo snel mogelijk boven?? Een grote beginnersfout. Bij trailrunnen draait het om doseren. De meer ervaren trailrunners zullen zulke beklimmingen vaak wandelend afleggen. Kijk niet gek op als ze dat doen met de handen op de bovenbenen, waarbij ze zichzelf iedere pas afduwen op het bovenbeen. Het spaart energie en vooral veel spierkracht in de benen, omdat de krachten deels door het bovenlijf worden geleverd.<sup>[1]</sup> Ook als je op onbekend terrein bent is het vaak slimmer om even een stukje te lopen in plaats van blindelings door te rennen. Achter die ene boomstam waar je overheen springt kan zich zomaar een gat in het pad bevinden, of de regen heeft een grindpad veranderd in een glijbaan. Kies voor veiligheid, zeker als je alleen loopt.



**Trailen is delen.** Niets heerlijkers dan alleen door de bossen te dwalen en nieuwe paden te ontdekken. Maar we zijn niet de enigen in het bos. Wandelaars die de hond uit laten, andere hardlopers, ruiters en ook fietsers genieten van datzelfde bos. Houd dus rekening met elkaar. Zeker bij paarden even voorzichtig zijn. Niet alle paarden zijn even rustig en het is nog altijd een vluchtdier dat ook hard kan uithalen. Even met de ruiter contact zoeken om te kijken of het veilig is om te passeren. Als je op een mountainbike parcours loopt, geef de mountainbikers dan de ruimte (ze mogen al op zo weinig paden fietsen) en loop, zo mogelijk, tegen de fietsroute in zodat je ze aan ziet komen.



**Zelfvoorzienend.** Als je gaat voor de langere trails (meer dan 20 km) zul je merken dat je vaak op jezelf aangewezen bent. Neem dan water, eventueel koolhydraten, ID, wat geld en een telefoon mee. Zelf loop ik de langere afstanden het meest comfortabel met een rugzakje met waterzak en wat bergruimte.



*Waterzakken zijn er in meerdere maten. Een inklapbare beker wordt steeds vaker verplicht.*

Overige accessoires worden hier niet besproken.

## Tips, ongeschreven wetten en regels:

- \* langzame trailers blijven zoveel mogelijk rechts lopen, zodat snellere lopers makkelijk kunnen anticiperen en passeren
- \* trailers zijn ‘verplicht’ om anderen te helpen als er zich iets voordoet met een mede trailer
- \* op ‘single tracks’ is het sterk aan te raden om minstens 3 meter achter je voorganger te blijven i.v.m. je overzicht; je ziet dan die ene wortel of steen ook op tijd om te ontwijken



*Clinic 1: afstand houden bij het klimmen op single track*

- \* als je merkt dat iemand ruimte voor je maakt, dan bedank je die trailer
- \* je volgt altijd aanwijzingen op van veiligheidsmedewerkers en als je adem voldoende hebt, bedank je deze vrijwilligers
- \* organisatoren van trails zijn voor hun parcours vaak afhankelijk van instanties of personen die hun gebied ter beschikking stellen; geen troep op de trails dus, maar gebruik van een waterzak of opvouwbare beker en bewaar je verpakking in een van de zakjes van shirt of tight
- \* houd er rekening mee dat, vooraf aangekondigde, afstanden lang niet altijd hoeven te kloppen; soms worden kort voor een trail routes nog aangepast of zijn ze bewust bij benadering aangegeven
- \* loop je dus niet ‘kapot’ op een trail van 18 km, die in de praktijk 19,5 km blijkt te zijn; die laatste 1500 meter zijn loeizwaar als je alles hebt gegeven met je focus op de 18 km.

#### 4. Klimmen.

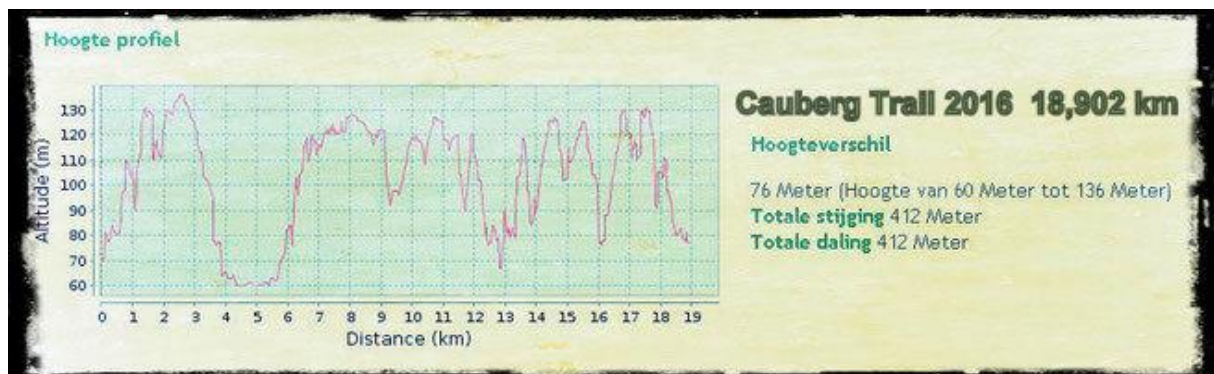
Iedere trailrunner krijgt er vroeg of laat mee te maken. Een steile klim, waarbij je wel móet wandelen. Sterker nog, de geofefende trailrunner zal vaak wandelen verkiezen boven keihard omhoog rennen om zo de krachten te sparen en te doseren. Want vaak blijft het niet bij die ene klim. Trailruns heb je in vele soorten en maten.

Zo heb je bijvoorbeeld ook de tot de verbeelding sprekende ‘vertical kilometer’ waarbij 1000 stijgende hoogtemeters in een korte afstand (maximaal 5 kilometer) moeten worden overwonnen. Het record bij de heren staat momenteel op 29.42 minuten en bij de vrouwen is het record 36.04. Gelopen in Zwitserland op een parcours van 1.920 meter lang en een gemiddeld stijgingspercentage van 27,5!!!

**Onderzoek.** *Maar wanneer kies je er nu voor om te wandelen, of in een dribbelpas door te blijven gaan? Wat is nu de meest efficiënte manier om boven te komen? Dat vroegen onderzoekers aan de University of Boulder zich ook af.*

*Het onderzoek werd gedaan met 15 zeer ervaren trailrunners waaruit naar voor kwam dat bij een bepaalde hellingshoek wandelen meer efficiënt is. Toch was het opvallend dat zij aangaven het liefst te variëren tussen wandelen en lopen. Realiseerden ze zich niet dat wandelen minder energie kost? Of is er iets anders? Tijdens wandelen gebruik je andere spieren dan tijdens lopen. Deze afwisseling zorgt ervoor dat je de belasting over je spieren kunt verdelen. Vaak is je eigen gevoel daarbij leidend. We voelen zelf het beste aan wat op dat moment het ‘fijnste’ aan voelt. Door af te wisselen kunnen we de pijn die verzuring met zich meebrengt controleren. Ofwel, luister naar je lichaam, jouw gevoel en maak gebruik van je ervaring.*

**D+** En dan komen we bij de ‘vakterm’. Hoogtemeters worden vaak aangeduid met de letter D en komt van het Franse woord ‘Dénivelée’. Hoogtemeters bestaan uit twee elementen, namelijk stijgende en dalende hoogtemeters. Om duidelijk aan te geven hoeveel stijgende hoogtemeters er in de route zitten wordt dat aangegeven met D+. Als voorbeeld: 450 D+ betekent dus dat je in totaal 450 meter stijgt. Als je finisht waar je ook gestart bent, kun je er vanuit gaan dat je datzelfde aantal hoogtemeters ook daalt (D-, al wordt dan minder vaak vermeld). Soms zie je wel eens trails waar ze de stijgende en dalende hoogtemeters bij elkaar optellen, maar eigenlijk is dat niet juist.



**Grafiekjes.** Heel mooi zijn de grafiekjes, waarin alle bovenstaande informatie grafisch wordt weer gegeven. Zo zie je precies waar de steile klimmen en lastige stukken zich bevinden. Even de verdere omstandigheden buiten beschouwing gelaten natuurlijk. Op deze manier kun jij, zeker bij lange afstanden, je voedingsplan zo samenstellen dat je voldoende energie binnen hebt om weer aan een volgende klim te beginnen.



*Ook bij de Stuwval Trail in Doorwerth (dec.2015/20 km/ 500hm) gaan de handen naar de bovenbenen.*

**Stijgingspercentage.** Tijdens een trailrun gaat het parcours vaak op en neer en weer op en weer neer. Maar hoe lang duurt die klim nog? Hoe geleidelijker de helling hoe meer kilometers je stijgt of daalt. En uiteraard: hoe steiler het stijgingspercentage, hoe korter de klim is. Tijdens de 11k Hill Run (onderdeel 4-Day Challenge Cyprus) werd er 10 van de 11 km geklommen met een gemiddelde van 7% stijging.



*Cyprus 2016: 10 km klimmen / 700 hm; 7% stijgen.*

**Afstand.** Niet onbelangrijk: de afstand. Trailruns zijn er tegenwoordig in alle soorten en maten. Afstanden langer dan een marathon zijn niet uniek in trailrunning. Sterker nog, het aanbod is enorm. Maar de ene (ultra) trailrun is de andere niet. De hoogtemeters zijn medebepalend voor de zwaarte. Een afstand van 12 km met 450 D+ zal waarschijnlijk zwaardere klimmen hebben dan een 20 km met 450 D+.

**Punten.** Trail aller trails is voor velen de Ultra Trail du Mont Blanc. Hier kun je je niet zo maar voor inschrijven, maar je moet je kwalificeren. Een groot aantal trails kent UTMB-punten toe, waarbij een bepaalde formule gehanteerd wordt. Kwalificatie betekent niet dat je plek gegarandeerd is; het deelnemers aantal is gemaximeerd.

**Bezint...** Het is bijna overbodig om te zeggen, maar als je nog maar weinig trailervaring hebt, overschat jezelf dan niet. Het is veel leuker om je eerste trail met plezier uit te lopen met het gevoel nog veel energie over te hebben, dan jezelf kapot te lopen op de eerste de beste berg die je tegenkomt. Hier in Nederland heb je ruime keuze uit trails van alle niveaus. Dus vergis je niet, ook in Nederland kennen we hoogtemeters. Zo kun je ook in Limburg UTMB-punten bij elkaar sprokkelen.

## 5. De trailcultuur.

*Als je eenmaal je hart hebt verloren aan trailrunnen, ontdek je dat er een hele wereld achter het trailrunnen zit. Het is een soort subcultuur binnen het loopwereldje. Met eigen 'regels', eigen afstanden, eigen gewoontes en bijzondere gebruiken.*

**Chill.** Allereerst de sfeer op een trailrun event. Want van wedstrijdspanning is nauwelijks sprake. Mensen keuvelen voor de start gezellig met elkaar, (meestal) geen lange wachtrijen bij de Dixies van zenuwachtige lopers die nog even snel wat weg moeten brengen, niet met duizenden lopers opgepropt staan in het startvak en ook niet een half uur voor de start het startvak in duiken voor een goede startpositie. Bij trailrunning is alles veel gemoedelijker en relaxter.



*In de ENCI groeve van Maastricht; start is 10 minuten uitgesteld; tijd voor een praatje.*

**Beleven.** In de basis draait trailrunning niet om het lopen van je allersnelste tijd ooit. Eerder het overbruggen van afstand en hoogtemeters is hier de uitdaging. Lopen in onbekend glooiend/bergachtig terrein vraagt een totaal andere mindset dan het lopen van een marathon voor een PR. Tijdens trailrunning moet je anticiperen op de omgeving, de ondergrond, de weersomstandigheden, etc. Je gemiddelde loopsnelheid zal dan ook een stuk trager zijn dan tijdens een wegwedstrijd, zeker als je een trailrun met flink wat hoogtemeters loopt. Zo nu en dan moet je zelfs wandelen bij een steile klim of op een drukke single track. Deze manier van hardlopen geeft je de mogelijkheid om op een andere wijze de race te beleven. Gun jezelf de tijd om te genieten van de vergezichten, neem uitgebreid de tijd om bij de verzorgingsposten bij te tanken en andere trailrunners te ontmoeten. Maak gerust foto's en laat vooral de tijd los. Beleef die vrijheid!

**Afstand.** Trailruns kennen over het algemeen niet de 'standaard' gecertificeerde afstanden, zoals we die van de wegatletiek kennen. De afstand wordt bij trails bepaald door het begin- en eindpunt en de paden en natuurlijke obstakels, zoals rivieren en bergketens, er tussen. Incurante afstanden als een 20 of 34 kilometer zijn normaal. Evenals afstanden boven de 50 kilometer, de ultra's. Begin je net met trailrunnen? Leg de lat dan niet te hoog. Kies een trail die bij jou past, waarbij je je moet realiseren dat het lopen van trailruns fysiek zwaarder is dan het lopen op de weg. De natuur heeft hier de dikke vinger in de pap: je bent afhankelijk van de weersomstandigheden en hoogteverschil.

**Doelgroep.** Van de 2 miljoen hardlopers die Nederland rijk is, weten zo'n 20.000 lopers de trailruns te vinden, die wekelijks in binnen- en buitenland georganiseerd worden. Deze groep bestaat vooral uit mensen tussen de 40-50 jaar, met net iets meer mannen dan vrouwen. Is dat 'beleven' toe te schrijven aan de gemiddelde leeftijd van de trailrunner? Want waarom is juist deze groep zo graag op de trails te vinden? Op zoek naar innerlijke rust na een drukke werkweek, geen zin om tussen duizenden andere lopers je klem te lopen op een wegparcours, nieuwe dingen willen doen en je grenzen ontdekken? Of heeft het meer met fysieke capaciteiten te maken? Want op oudere leeftijd zijn de pezen en gewrichten in staat zwaardere belasting te doorstaan, mits hier wel jarenlange trainingsarbeid aan vooraf is gegaan.

**Natuur.** Dit vind ik het mooiste van trailrunning: het lopen in de natuur. Niet via brede gebaande paden, maar via slingerende single tracks jezelf mee laten voeren naar plekken waar je anders niet snel komt. Je weg zoeken langs de oevers van snelstromende riviertjes, in het donker proberen op de been te blijven, wéér genieten van die vergezichten, de geur van het bos opsnuivend en met een beetje mazzel sta je oog in oog met loslopend wild. Omdat veel trails door natuurgebieden gaan, is er vaak een limiet aan het aantal deelnemers.





Niet alleen om drukte op het parcours tegen te gaan, maar ook om de natuur niet te overbelasten. Om gebruik te mogen maken van de natuurgebieden moeten organisaties aan veel voorwaarden voldoen, zoals het niet bevuilen van de trails. En daar hebben wij als traillopers een heel belangrijke rol. Er geldt dan ook een (ongeschreven) regel voor trailrunning: alles wat je mee de trails op neemt, neem je ook mee terug! Gooi dus geen afval in de natuur. Nee.... Ook geen gelletjes... Niet alleen slecht voor het milieu, maar door dit soort acties, die helaas te veel voorkomen, lopen organisaties het risico niet meer welkom te zijn in het natuurgebied. En wij, trailrunners, dus ook niet.

**Zelfvoorzienend.** Al in een eerder hoofdstuk aangestipt, maar nogmaals: De vrijheid van het trailrunnen brengt nog een ander aspect met zich mee: niet afhankelijk (willen of kunnen) zijn van anderen. Tijdens een trailrun zul je weinig of geen verzorgingsposten tegen komen en ben je op jezelf aangewezen. De meeste trailrunners staan dan ook aan de start met een rugzakje met daarin een waterzak voor het nodige drinken en koolhydraten in de vorm van gelletjes en repen. Wie ruiger terrein opzoekt zal vaak ook wat extra kleding, een EHBO-setje, thermodekentje, stokken meenemen. Een opgeladen telefoon, geld, fluitje, hoofdlampje, en extra batterijen zijn ook geen overbodige luxe.

**Outfit.** Een trailrunner herken je al van verre. De meeste trailrunners lopen met een rugzakje en in de bergachtige gebieden zijn ook de stokken geen uitzondering meer. Tel daarbij op de schoenen, met het grove profiel, die speciaal voor het trailrunnen ontwikkeld zijn. Maar wat bijna iedere trailrunner draagt zijn de neck gaitors, neck tubes, of beter bekend als buffs. (zie 'kleding')



**Biertje?** Sta niet gek te kijken als je na de finish je medetrailers met een groot glas bier in de hand ziet staan. Zeker bij de zuiderburen is het geen uitzondering dat een bierbrouwer zijn naam verbonden heeft aan een trailrun en je na de finish dit bier gratis, of voor een klein bedrag, geschonken krijgt. Was je nog niet helemaal tot totale ontspanning gekomen tijdens jouw trailrun, dan komt dit wel tijdens het na borrelen met je trailmaatjes onder het genot van een biertje. Of je hersteldrankje.



*Chouffe trail in de Ardennen en na afloop Koning v Spanje; Erdinger en Vlaai.*

## 6. Cross als training.

*In de winter kies ik steevast voor een aantal crossen als trail training. Overigens is er geen trail seizoen; er wordt het hele jaar door getraild in binnen- en buitenland. Crossen heeft voor mij maar 1 nadeel: Je loopt 'rondjes' en geen lange lus. Als jeugdtrainer gaf ik in de wintermaanden altijd met plezier een aantal specifieke crosstrainingen. Crossen heeft alles in zich voor een goede training, en niet alleen voor trailers.....*

**Kracht en snelheid.** Dat voel je zeker in de cross op Hollandse bodem die vaak bestaat uit zand. Je moet ongelooflijk veel kracht – lees explosiviteit – gebruiken om je snelheid op peil te houden.

**Strijden.** De cross draait niet alleen om snelle tijden. Het is hardlopen met vechtersmentaliteit. Op je tanden bijten om je tegenstanders heuvelop bij te houden. Op tijd kiezen voor de betere lijn, ook al is die net een paar meter langer dan de ideale lijn.

**Versnellen.** Alleen met brute kracht win je geen cross. Op de vlakke gladde delen van het parcours moet je meteen kunnen schakelen en brengt pure snelheid de winst.

**Core actief inzetten.** Dat wisselen van tempo, klimmen en dalen betekent dat je actief je armen en bovenlichaam inzet. Laat dit nu net een trainingsonderdeel zijn waar je normaliter niet van bewust bent. Je weet bij een training op de weg je core stability ook bij het hardlopen hoort. Maar je voelt het minder. Met de cross wel. Dan is het hard werken met je armen, buik- en rugspieren.

**Ga voor het doel.** Misschien is de cross niet direct een onderdeel dat je associeert met focus. Ondanks modder, nattigheid, takken langs je benen, maaiende tegenstanders moet je absoluut je aandacht vasthouden. Niets mag je afleiden van het doel.

**Dubbele conditie.** De cross zit meestal op een lengte van 5 tot 10 kilometer. Iedere hardloper met een beetje ervaring loopt met gemak de 10 uit. Dat is een heel ander verhaal met de cross. Je hebt eigenlijk je conditie maal 2 nodig om die 10 krachtig te lopen.



*Cross training en crossen met de jeugd; een dankbare doelgroep.*

## **7 Mijn trainingen en trails (15-35 km).**

**Trainingen. Kernwoorden: variatie in snelheid, omgeving en ondergrond.** Routines zijn ‘dodelijk’, want elke trailrun is weer anders. Drie keer liep ik de ‘Koning van Spanje’ en drie keer de ‘St Pietersberg’; ongeveer dezelfde afstand, maar telkens was er een route wijziging. Soms worden zelfs op de dag van de trail de routes nog aangepast.

- 1x per week een **duurloop** tussen de 16 en 22 km. Het tempo varieert, want dat hangt ook af van de ondergrond. Tempo tussen 5.20 en 6.00 per kilometer. Elke week een variatie op de route.
- 1x per week een **intervaltraining**. Deze training duurt 1,5 uur en bestaat uit tempowisselingen en/of heuveltraining; ook weer op verschillende ondergrond.

Intervallen: tempoblokken – Mona fartlek (zie uitleg) – piramideloopjes – etc.

- Mona fartlek: afgeleid van de Australische lange afstandsloper Steve Moneghetti.
- 2×90 sec snel/rustig – 4×60 sec – 4×30 sec – 4×15 sec idem; na deze 20 minuten kijk je welke afstand je hebt afgelegd; dat is je uitdaging voor de volgende keer.
- Voordeel: in korte tijd een intensieve intervaltraining met hoog rendement.

**Heuveltraining:** Rucphense hei – Kalmthoutse hei – Brabantse Wal – Drunense duinen – Boswachterij Westenschouwen – Ardennen en alle denkbare viaducten in de omgeving.

- 1x per week een **tempotraining** op de baan en/of trappen/crosshill. De tempo's op de baan gaan van 200-800 m. en van 3.20 tot 4.20 per kilometer. Trappen worden gebruikt voor ritme en crosshill voor kracht. Tijdens deze training doe ik mee met oefeningen en loopscholing met een loopgroep.
- 1x per week ontspannen **bosloop/fartlek (vaartspel)** met oefeningen/loopscholing, soms als trainer, soms voor mezelf, soms in een loopgroep.
- Gemiddeld genomen kom ik zo aan 60 km per week.

**Trails.** Elk jaar in november bekijk ik welke trails ik ga lopen. Meestal kom ik uit op 6 tot 8 en in de loop van het jaar komt daar nog wel wat bij. Uitgangspunt is dat er elk jaar weer nieuwe trails bij zitten en dat ik heel Nederland doorkruis en de Ardennen zijn ook vaste prik. Afstanden zijn verschillend; ik loop bewust ook korte trails (tussen 10 en 20 km) maar de meest intensieve in **2016** waren de:

- Veluwezoom Tweedaagse (62km/640hm) <http://www.veluwezoomtrail.nl/>
- Hardloop3daagse Zeeland (36km) <http://www.hardloop3daagse.nl/>
- 4 Day Challenge Cyprus (48km/1000hm) <https://www.cypruschallenge.com/>



Voor **2017** ben ik nog korte en intensievere trails aan het plannen, maar zeker zijn:

- Grizzly Run Seaton, Engeland 20 EM <http://www.axevalleyrunners.org.uk/grizzly/>
- Vaalserbergtrail 23 of 30 km <http://www.sportevents.be/2016/xtrailsvaals/>
- Trail des Fantomes in La Roche en Ardenne <http://www.sportevents.be/2016/tdf/>

**Wat ga jij doen??** Doe wat je leuk vindt of bij je past. Het maakt niet uit of je voor 10, 20 of 30 km kiest. Soms vind ik het leuk om alleen op pad te gaan, maar met bekende loopvrienden is het ook genieten. We hebben niet voor niets onze **'RunTogether', 'Social trails', 'THOR trails op zondag'** en een aantal platforms op **Facebook**. Bij ons op **'Footprint'** ben je welkom. Lopen doe je voor jezelf, maar samen (na)genieten is ook leuk. Het mag allemaal. **Tot op de paadjes!!!**



Geplaatst als 13<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 455 views

### ***Reacties op Trailen voor beginners:***

Dank je wel voor de uitgebreide informatie. Als beginnende trailer zeer nuttig. Na een iets te uitdagend weekend in Houffalize, moest ik het plezier even terug vinden. Met deze info lukt dat wel. Ingeborg Wijzenbroek (WP)

***Astrid Kraan*** *Wat een fantastisch artikel. Als ik nog geen trailrunner was dan werd ik er prompt eentje. Ik ga het delen; wellicht steek ik iemand aan. (FB)*

***Erna Sieben*** *Ik ben beginnende trailrunner, dus bedankt voor alle goed bruikbare tips! Hier kan ik wat mee! Ik zat al lang te twifelen, om mij eens in te schrijven voor een trailrun, maar ik denk, dat ik dit nu maar als mijn doel ga stellen voor 2017. (FB)*

***Katja Hoogteijling*** *Wat een mooi stuk, ben nu nog enthousiaster geworden. Ik loop pas twee jaar, maar onverhard loenen trekt me toch t meeste. Mezelf ingeschreven voor mijn 1ste trail 15 km Ooievaarstrail. Dank voor de tips! Ga er zeker gebruik van maken. (FB)*



## **Runtogether Visdonk/Rucphense hei 3-04-2016 – 22 km.**

*Vanaf de Natuurpoort Visdonk (Roosendaal) liep ik op 30 april met een enthousiaste groep trailrunners een 20 km lange RunToGether, een initiatief van [www.prorun.nl](http://www.prorun.nl) Mijn eerste trip als 'voorloper' met een groep van 18 lopers uit W-Brabant, Zeeland, Z-Holland en België.*

*Deze 'nature runs' spreiden zich inmiddels over het hele land uit. Het tempo van deze loopjes ligt rond de 6min/km. Het doel is om elkaar te ontmoeten tijdens een ontspannen loop door de natuur onder het motto 'Samen uit, samen thuis'. Ongedwongen en laagdrempelig. Bij het uitzetten had ik wel bedacht dat er lopers bij zouden kunnen zijn die af en toe eens voor de troepen uit willen gaan en daarmee was rekening gehouden.*

*Rond half tien was iedereen trailwaardig en vertrokken we onder ideale weersomstandigheden.*



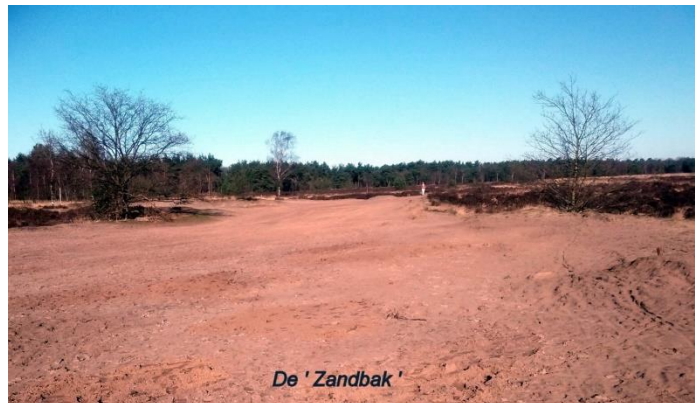
*Het eerste stuk van de route loopt vooral langs de bosrand en landerijen van landgoed 'Visdonk' van Natuurmonumenten en gaat dan na 3 km over in een mix van gemengd bos, stukjes hei en hier en daar drassige paden. In het traject deden we na 6 km het Rozenven aan voor een fotomomentje en via het vlonderpad verlieten we Visdonk om na 8 km even bij te tanken voordat de Rucphense hei in het zicht kwam.*



*Relax momentje naar de verzorging na 8 km*

*Dit gebied is 1200 ha groot en wordt ook door Natuurmonumenten beheerd. Vroeger was het voornamelijk stuifzand. Nu is het een gebied met gemengd bos, hei en nog een gedeelte stuifzand.*

*Na een kilometer ingelopen te hebben, had ik een nat en lastig technisch stukje MBT route ingepland van 800 meter om de lopers uit te dagen door de 'berenkuil' te gaan; een stukje voor de liefhebbers. Vervolgens even wat rustiger aan over de zandpaden en via een single track naar 'de zandbak' die na de regenval minder zwaar was dan normaal, maar voor iedereen uitdagend genoeg.*



*De 'Zandbak'*

*Dan lopen de zandpaden door de hei, maar gezien de beperkte tijd, hielden we dit bij een kort stuk. Via de bospaden was het nu zaak om toch nog enigszins met droge voeten terug te lopen naar het startpunt. Daar was wat creativiteit en aanpassing van de route voor nodig. Bekenden uit de omgeving sleepten het merendeel van de lopers nog wel even langs een uitdagend trailpaadje.*



*De Rucphense hei heeft elk seizoen voldoende te bieden voor een training om je uren te vermaken. Overigens vinden ook wandelaars, ruiters en MTB'ers er hun weg en kom je regelmatig een span met husky's tegen. Toch heb je hier nooit het idee dat het er druk is; er is ruimte zat voor iedereen om er te genieten.*



*Aan de reacties te merken vond iedereen de route uitdagend en afwisselend genoeg. Complimenten ook nog aan de groep (Jan Hop Running Team) die speciaal voor deze RTG een trainingsschema had afgewerkt i.v.m het aantal kilometers. Er is niemand op de hei achtergebleven, dus dat was dik voor elkaar!!*

*Er is zeker animo om alleen al over de Rucphense hei een route te lopen van ongeveer 15 km. Voor mij geen probleem, als er weer zo'n enthousiaste groep lopers aansluit als vandaag. Tot op de paadjes dus.....*



*Geplaatst als 4<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 57 views*

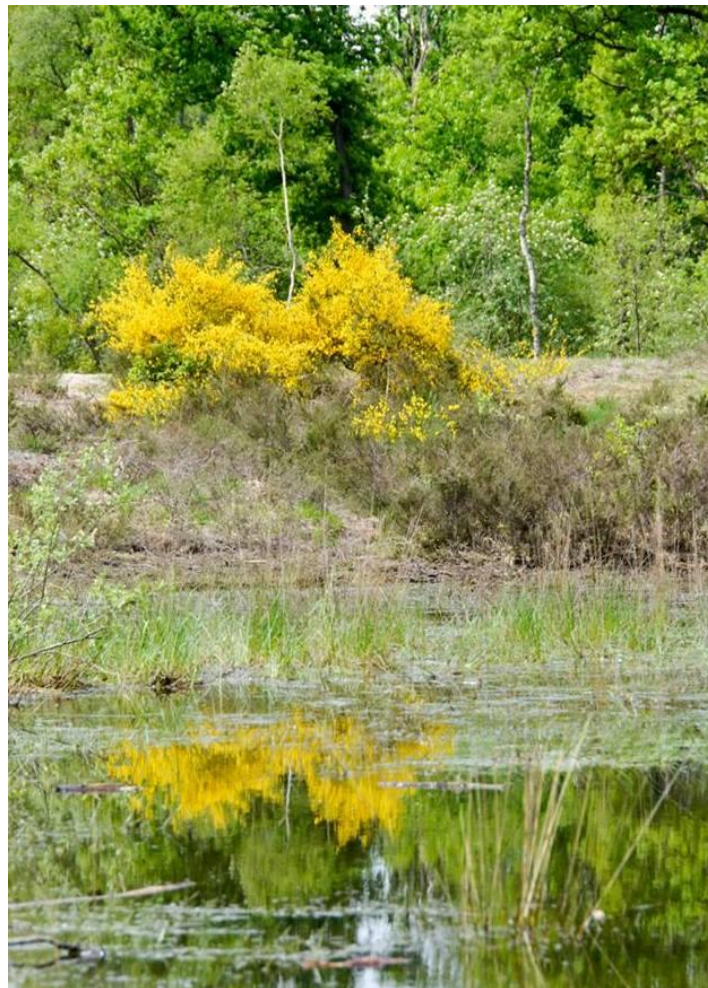
## **PH trail in Vught op 05-05-2016 - 13,5 km.**

Op 5 mei kon ik een mooie combi maken met het volgen van onze THOR jeugd (Roos en Jesse) en het meedoen aan de PH-Trail in Vught.

Laat ik beginnen met aan te geven dat, na 5 jaar trailen, het mij positief verrast dat sommige organisaties bewust blijven kiezen voor kleinschalig en laagdrempelig. Ik noem de Deltatrail, Smokkelaarstrail en PH-trail.

Dat is een groot compliment waard tussen het 'geweld' van de Devil's Trails, Mud Sweat Trails en Bear Sports, etc. die in 'no time' uitverkocht zijn en zorgen voor een gigantische ruis op Facebook m.b.t. startbewijzen in de aanbieding alsof het om grote popconcerten gaat.

Daarmee wil ik niets afdoen aan laatstgenoemde organisaties, want ik loop deze trails ook heel graag; ze zijn uitdagend, aansprekend en prima georganiseerd. Laat ik het erop houden dat beiden mij, om verschillende redenen, aanspreken.



De PH trail met 7 – 13 – 24 km is kleinschalig (250 deelnemers) en laagdrempelig (wel een klok, maar geen uitslagen) en kent een hartelijke ontvangst waar je snel je nummer hebt en weet waar je moet zijn. Het team van vrijwilligers kom je op meerdere plaatsen tegen en ze zijn enthousiast.

Om te voorkomen dat er 250 lopers na 50 meter hetzelfde paadje in wilden rennen was de start gefaseerd.

Het parcours (13 km) begint in het bos en slingert de eerste kilometers over paden en single tracks. Wat los zand op de Vughtse heide maakt het leuker. Na 5 km komen de eerste oneffenheden, maar het wordt nergens echt zwaar. Na een 'droge' overstek lopen we 2 km langs het water door het hoge gras waar geen pad loopt. Opletten dus, want een verkeerde stap is zo gezet. Overigens word je wel letterlijk in de bloemetjes gezet, want de weeromslag heeft voor groei en bloei gezorgd.



Na 10 km volgt de eerste natte passage. Enkeldiep gaan we door de inlaatpassage Drongelens kanaal en daarna lopen we, eenmaal naar boven, terug richting Vught langs het water en over een vlonder.

Na nog wat op en neer gehobbel door het bos, komt na 12 km het niet te vermijden bosven waarin ik tot aan mijn heupen verdwijn en doornat uitkom. Geen straf op zo'n mooie dag als vandaag, maar wel prettig dat dit aan het eind zit. Dat is in de Ardennen vaak wel anders.



Mijn klokje tikt af op 13,3 km in 1.15 en ik ben tevreden. Het wordt alleen maar mooier als er verse aspergesoep is en een bon voor een 'hoppige' consumptie. (altijd een biertje na een trail) “Niet weglopen Jos, want je krijgt ook nog een taart, omdat je als eerste ingeschreven hebt”. Durf dan nog maar eens een slechte review te schrijven.

PH-waarde qua sportiviteit en amusement is dus: HOOG!!!



Bij nattigheid draag ik Asics Kahana en de sok van Compressport. (binnen 10 min droog)



*Geplaatst als 5<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 25 views*

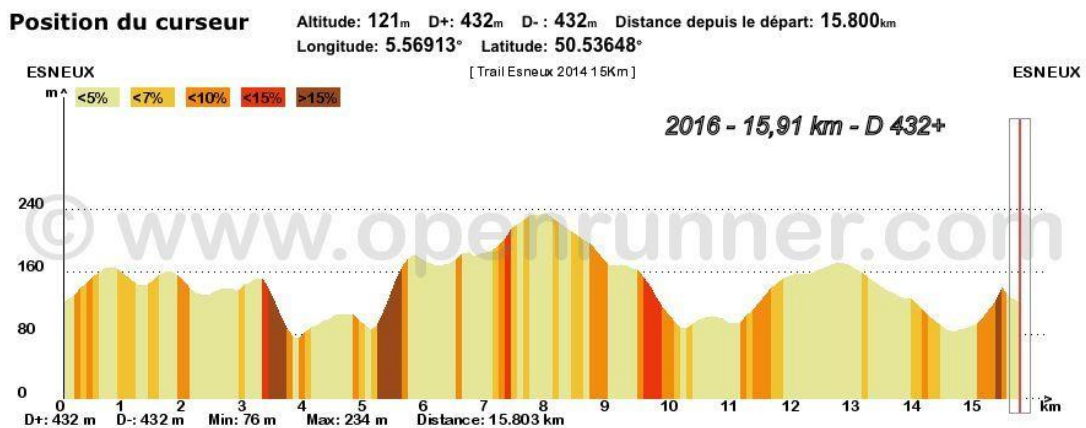
## Trail d'Esneux (Ardennen) 15-05-2016 – 16 km/432 hm.



*Als je toch een lang weekend met je gezin op pad gaat, dan kun je net zo goed in de buurt een activiteit zoeken die bij je past; of was het nu andersom?? Enfin, laat maar....lopen....*

*Esneux biedt een trail trio met veel hoogtemeters en ik koos voor 15 km (dus 16) en 432D+. veel klimmen en dalen, omdat de afstand relatief kort is.*

*Esneux ligt net onder Luik aan de Ourthe in een gebied waar veel aan sport gedaan wordt en op de verkennende wandeling een dag vooraf werd me duidelijk dat het zeker uitdagend zou worden.*



*De vierde editie vertrok vanuit de plaatselijke school (omkleden – douches – depot; mooi geregeld) waar voor de gelegenheid extra tenten waren weggezet om na afloop van de Belgische lekkernijen te kunnen genieten.*



*Na de start om 10.30 uur wordt er direct 700 m stevig geklommen; 't is maar dat je weet dat je in de Ardennen bent. Daarna golft het op en neer over o.a. een single track waar het mij te langzaam gaat, maar een trailer blijft hoffelijk en in de open weilanden die erop volgen kun je je uitleven. Er volgt een scherpe afdaling van +15%, waarna het weer even op en neer gaat. Langs een aantal paden dringt de geur van bloeiende daslook door; de witte bloemen daarvan zijn eetbaar. (pesto – soep)*



*Als na 5 km de 1<sup>e</sup> waterpassage door de Ourthe volgt hebben we geluk dat het de hele week droog is geweest; de voeten worden amper nat als je handig over de 'stapstenen' weet te bewegen.*

*Daarna wordt het serieus klimmen; +15% en dus stukken wandelen met de handen op de bovenbenen. La Roche aux Faucons is niet alleen voor coureurs (LBL) een zware klim weet ik nu. Vanaf km 7 wordt het erg technisch door de vele wortels, stenen en ongebaande paden.*

*Dit gaat door tot km 10 en je moet echt heel goed focussen op wat voor je ligt. Ondertussen wil je eigenlijk enkele schitterende doorkijkjes niet missen, maar dat bewaren we dan maar voor een wandeling.*



*Na km 13 lopen we een behoorlijk stuk langs de Ourthe over paden en technische single tracks; genieten dus. In de verte zie ik de brug in Esneux al weer, maar ik weet dat de trail 1 km langer is dan aangegeven, dus er moet nog een 'toetje' komen. Dat volgt dan als je bijna bij de school bent, maar je een lus mag maken door het bos daaromheen met een percentage van 7 oplopend tot 15%. Via de lus komen we op de weg terug naar het schoolplein waar alle lopers goed ontvangen worden en, als ze willen, direct aan het bier en de worsten kunnen. Ik kies er voor om eerst even bij te komen.*

**Data.** *Het klokje tikt af op 15.91 km en 1.48.47 bruto en ik ben tevreden, want mijn snelste schema stond op 1.52. Hoewel ik voor mijn plezier trail wil ik toch altijd in de 1<sup>e</sup> helft van de finishers blijven; dat lukt met positie 192 van de 405 overall en 2<sup>e</sup> van de Veteranen 3, ofwel de 60 plussers. Fit voor de start en na de finish. Wel last van irritatie onder de voorvoet.*

*Esneux 15 mei – 10 graden – wisselvallig weer. Gear: Salomon Speedcross 3 – CEP hoge kousen – Belt met 2 flacons eigen sportdrink – Garmin Forerunner 110.*

*Aanrader voor Ardennen liefhebbers. 6 – 15 (16) – 29 (30) km. Maximum aantal deelnemers 800.*

*Logeertip: B&B 'Les Gallinautes' in Esneux; merveilleux!!!*



*En lekker uit eten*



*Fit na 16 km.....*



*Geplaatst als 6<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 33 views*





## Veluwezoomtrail tweedaagse 19/20-06-2016 – 62 km.

1 Trail; de Veluwezoomtrail, 2 dagen en 3 afstanden. Niet erg gebruikelijk in ons land, maar bij de oudste trail van Nederland is veel mogelijk.

Hoewel er achter trails niet veel logica gezocht moet worden; starts zijn soms gewoon ludiek, afstanden kloppen zelden zoals opgegeven en routes kunnen tot op de laatste minuut worden gewijzigd. Tel daarbij dat er meestal alleen een categorie 'mannen' en 'vrouwen' is, dan loop je je als 60+ te meten tegen een vaak veel jonger publiek, dus voor de uitslag hoeft ik het niet te doen. Het is gewoon bikkelen en genieten tegelijk voor mij.

De start van de 11 km (=12 km) begint ludiek. Ik ben getuige van een aanstaand bruidje dat in de bloemen gezet wordt. Hoe verzin je het om je vrijgezellen partijtje met een run te beginnen. Hier kan het dus.



Getuige bij een nog niet voltrokken huwelijk  
Start Trail Tweedaagse Veluwezoom 2016



De ochtend trail voert voornamelijk door het bos waar het behoorlijk modderig is en single tracks gaan door gras waar nog niet eerder paden liepen. Echt kort klimwerk is er niet bij, vooral veel 'vals plat' over langere stukken.

De middag trail begint hetzelfde, maar bij de single tracks heb ik veel last van de dichte begroeiing. Dit belemmert het zicht op de grond (wortels), omdat er nogal wat takken weggeduwd moeten worden. Ook nu veel 'vals plat' en rond de 14 km komt er wat korter klimwerk. Als je focust op 18 km en het worden er bijna 20, dan is het op laatst even pittig. Toch heb ik het gevoel beter gelopen te hebben dan 's morgens, ondanks het feit dat een irritatie onder mijn voet parten speelde.



© BAS VAN BINNENDIJK FOTOGRAFIE

Na het douchen en een uurtje rust, praat ik lekker bij met Ezra en trailgenoten tijdens de 'pasta party'.

Moet er een nachtje over slapen of ik op zondag hetzelfde wil doen, maar dan in 1 etappe: 33 km en ook weer 300 hm.

Na het ontbijt en een massage voel ik me goed genoeg om toch aan de 33 km te beginnen. Al was het alleen maar voor het aantrekkelijke parcours; veel meer open terrein, vergezichten, Posbank en Rozendaals veld.

Dan maar in een aanzienlijk lager tempo. Er is vandaag een groot lopersveld, want er worden ook afzonderlijk 15, 33 en 57 km gelopen. Om 11 uur ben ik weg met de 33 km meute. Bij trails word je altijd weer verrast door hoe lopers gekleed gaan, lopers die het op blote voeten doen en spontane ontmoetingen die onderweg plaatsvinden. Het is helemaal niet vreemd om aan een medeloopster op een markante plaats te vragen of ze een fotootje wil maken.



Na 15 km begint het mooiste deel van het parcours; single tracks dwars door de hei, banjeren door los zand, klimmen en dalen over paden, waar vaak met balkjes is gewerkt waardoor je uit je ritme raakt. Bovendien zijn er wandelaars, ruiters en MTB'ers op zondag. Leg je er maar bij neer; het schiet niet op (als je dat al zou willen) Waar ik vooral van genoten heb zijn de eindeloze vergezichten en ongemakken vergeet je daardoor.

Na de Posbank, bij de 2<sup>e</sup> verzorgingspost, horen we dat er nog wat klimmetjes komen. Dat had ik eigenlijk niet verwacht en sommige stukken doe ik het rustig aan. Als ik binnenkom en mijn doel gehaald heb; - Ren eens een tweedaagse trail i.p.v. een marathon - voel ik me prima, ondanks de stijfheid en wat pijntjes.

Veluwezoomtrail met 1500 deelnemers. Mijn deelname: twee dagen met in totaal 64,23 km (opgave VZT = 62 km) – 41 aanmeldingen - 28 finishers – oudste trail van Nederland – TOP ervaring, met name parcours van de 33 km.

Drie foto's van Bas van Binnendijk.



Geplaatst als 7<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 145 views

## RTG Alphen 16,5 km – Pannenhoef 17,5 km – Loon op Zand 18,5 km.

De RTG in Alphen liepen we met Hessel en Rob alvast een gedeelte van het parcours dat onderdeel zou zijn van de Alphense Bergen Trail (12,5 en 25,5 km) in de maand november.

De RTG Pannenhoef was mijn 2<sup>e</sup> als voorloper, maar hier had ik Bert en Franz in kunnen schakelen. Zij lopen bijna wekelijks in dit gebied en vanuit de 'Menmoerhoeve' hadden we vooraf een afwisselende route uitgezet door dit gebied dat rijk is aan vennen.

De RTG Loon op Zand vertrok vanuit de tuin van Tini die dus pal aan de Loonse en Drunense Duinen woont. Leuke single tracks door het bos, door de bloeiende heidevelden en uiteraard wat zandheuvelds meegepakt, voordat we bij Tini aan de koffie gingen.



**Hardloop3daagse Zeeland 19,20 en 21-08 – 5/21,1/10 km.**

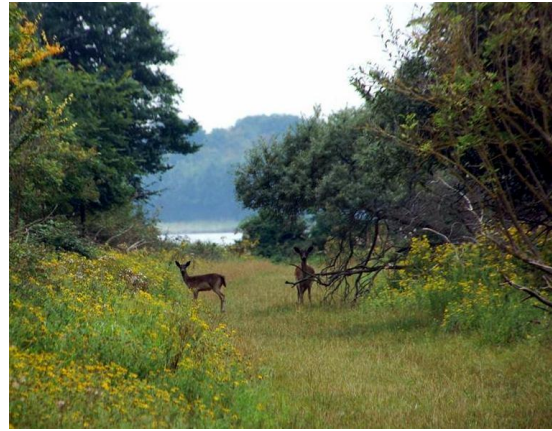


“Op een onbewoond eiland” was mijn eerste gedachte toen ik richting Zeeland reed. Een bekend liedje uit “Kinderen voor Kinderen” en dat associeerde ik dan weer met Trailrunners. In mijn ogen laten ze vaak het kind in zich naar boven komen, omdat trailers heerlijk buiten willen spelen, in plassen trappen, slootje springen, klimmen en klauteren en door het zand banjeren.....



Het bedoelde eiland heet “Haringvreter” (vroeger door de vissers zo genoemd, omdat de zehonden hier vanaf een plaat, haring kwamen happen) en ligt tussen Kamperland en Veere. Ruim 130 herten leven hier zonder natuurlijke vijanden. Vandaag vond de proloog plaats, een tijdloop van 5 km, verdeeld over twee rondjes over o.a. grillige ‘pollen’ paden van het eiland. Ik ging mee met de eerste afvaart waardoor ik rond 16.00 uur kon starten met ongeveer 80 andere lopers. Dat starten gebeurde in tweetallen, van snelle naar minder snelle lopers onder het toezien van Staatsbosbeheer en nog héél even de vele damherten.

Die waren beduidend sneller weg dan wij om het van een veilige afstand te bekijken.



Om 16.45 uur stond de terugvaart gepland zodat de tweede groep lopers op tijd aan boord kon. Dat was allemaal prima geregeld, met respect voor de natuur.

Behalve het benauwde weer (pas later ging het regenen) waren de omstandigheden prima. Aangezien het genieten voorop stond en dit een unieke kans was om het eiland te bezoeken zou ik voor deze proloog alleen al ingeschreven hebben.



Zaterdag was de Halve Marathon van Westenschouwen onderdeel van de driedaagse. Hoewel het grootste deel nu over fiets- en wandelpaden ging, blijft de Boswachterij een prachtgebied om in te lopen. Uitdagens hier altijd, omdat het terrein nagenoeg nergens vlak is. De overgangen van bossen naar duinen bieden schitterende plaatjes. Zeker nu de zon zich vandaag liet zien was het heerlijk lopen.



Zondag ging het richting het strand van Domburg waar ik gekozen had voor de 10 km. Liefhebbers mochten 25 km bikkelen. De slotetappe was weer geheel onverhard over het strand, richting Vrouwenpolder. De dag begon met flink wat regen en wind toen ik 's morgens aan het ontbijt zat, maar ik had zin in 'het toetje' en keek er naar uit om lekker een uurtje af te zien.

Inmiddels herkende ik al een aantal lopers bij aankomst in het strandhuis. Met een kracht van 35 km/h en hier en daar een bui bleef iedereen wijselijk zo lang mogelijk binnen en werden de nodige ervaringen en verwachtingen uitgewisseld.



We hadden tot het keerpunt wind mee, maar het tempo van ruim 5.00/km viel mij tegen. Om de paar honderd meter was het laveren tussen de strandpalen door en hier en daar hingen nog wat meertouwen in de weg. Geen rechte lijn dus, maar dat maakte de uitdaging alleen maar groter. Na het keerpunt met de wind vol op kop vond ik de keuze voor de 10 km de beste gezien mijn huidige conditieniveau.



Na km 6 vormden we met 4 lopers een mini waaijer en ieder pakte op zijn beurt de kop. Ik loop altijd alleen, maar voor vandaag vond ik het een prima idee. Het werkte ook perfect tot aan de finish.



De organisatie kan terugkijken op een geslaagd meerdaags evenement met 165 deelnemers. Hoewel het geen zuiver trailtrio was viel er genoeg te genieten, omdat het grootste deel onverhard was en in een afwisselend en schitterend buitengebied. Zeker aan te bevelen voor liefhebbers van nature running. Het maximum was gesteld op 250 lopers. Het zou me verbazen als ze dat volgend jaar niet halen, want de mond tot mond reclame en Facebook krijgen dit trio zeker vol.

Totaal 36 km – korte afstand heren – 3.17.32 - plaats 33/60. 19 – 20 -21 augustus 2016.



*Geplaatst als 8<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 153 views*

## **Wisent trail Apeldoorn 04-09-2016 – 16 km/210hm.**

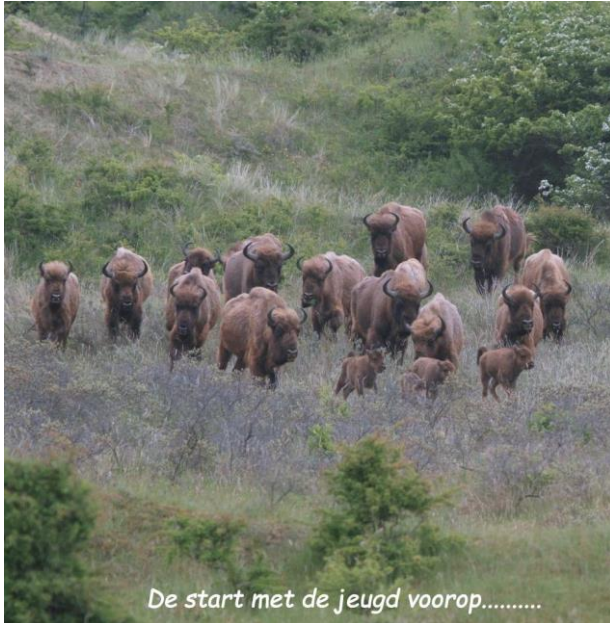
*De meeste trails hebben zo hun eigen charme en typische kenmerken. Soms gebeurt het dat ik een trail (tje) mag lopen welke voor mij in alle opzichten een pareltje is. Een trail om met genoeg aan terug te denken. Welaan, de Wisent trail in de buurt van Apeldoorn is er zo een.*

*Overigens was de trail er vorig jaar al voordat de wisent werd uitgezet op de Veluwe. De dieren die er nu rondlopen zouden we niet te zien krijgen. Echter de naam “Wisent trail” spreekt bij mij direct tot de verbeelding. Ondanks het feit dat het dier graag op afstand blijft, etaleert het voor mij een enorme power.*



*Op het terrein van de instelling Caeserea staat o.m. een mooie kapel. De dienst vandaag bestond uit het uitgeven van startnummers voor de 53, 32 en 16 km. Van start tot finish alleen maar bos, zand en hei, 99% onverhard en veel single tracks. De unieke route loopt, afhankelijk van de afstand, door diepe smeltwaterdalen, over een bergkam, over uitgestrekte heidevelden en door een grote zandwoestijn.*

*I.v.m. de voorbereiding voor een meerdaagse loop ik de komende maanden alleen trails tot +/- 20 km. Ik heb dus lang niet al het moois gezien, maar voor nu was het goed genoeg. AV Veluwe had alles op deze locatie heel praktisch ingericht en gebruik gemaakt van de ruimte die het te bieden heeft. Van A tot Z was alles prima geregeld en was de sfeer relaxed.*



*De start van de korte afstand liep eerst door een stukje bos dat overging in de Leesterheide. De hei was nog niet helemaal uitgebloeid en door de uitgestrektheid blijf ik het een fantastisch zicht vinden.*



*Een mooie single track dwars door heide en bessenstruikjes leidde naar wat bredere paden, gevolgd door een pittige natuurtrap die voor de eerste klim zorgde. Daarna volgde een lang stuk door het bos met veel 'vals plat'. Verder zat er uitdaging in de single tracks met veel wortels en stammetjes waarbij ook weer geklommen en gedaald werd; een paar technische stukjes voor de wat meer ervaren trailers. Veel los zand zat er voor ons niet bij, waardoor het nergens echt heel zwaar was. Het was vooral genieten van de tracks, de uitzichten, hier en daar een vennetje met bloeiende lelies en de ruimte die het gebied te bieden heeft.*



*Eenmaal over de finish was de opvang en verzorging prima voor elkaar. Fruit, drinken, koek en een tropisch alcoholvrij biertje (met limoenschijfje!!) Een trail zonder biertje als afsluiting is al bijna niet meer denkbaar. Bovendien houdt het de trailers in de buurt om nog even gezellig na te praten en de ervaringen uit te wisselen. Voor het vertrek kon bovendien nog een fraai finisher shirt worden opgehaald.*



*De langste afstand is voor velen niet weggelegd, maar om nog meer van de diversiteit van de Veluwe te zien en te ervaren zou ik voor een volgende gelegenheid kiezen voor de 32 km. Dat ik hier terugkom is voor mij wel zeker, want de Wisent trail biedt alles wat in Nederland op trailgebied aanwezig is.*

*Foto's van o.a. Yvonne Witz/Harold Gerritsen/Leo Linnartz/Bas van Binnendijk.*

*Wisent kort: 16 km - 210 hm - Leesterhei met 2x klimmen - singletrack - Spelderholt - mul zand - bergkam - steil naar beneden de Kampsbergen af - twee lange klimmen - singletrack over de hei - het Salamandergat - beklimming Bakenberg - stukje langs de Koppelsprengen - finish.*



*Geplaatst als 9<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 523 views*

## **Sint PietersBear Trail, Maastricht, 18-09-2016 – 19km/500hm.**



*Het zuiden is niet zo donker...er is altijd licht aan het einde van de grot...*

Het is nu al bekend dat Pieter in 2018, na bijna 100 jaar, uitgemergeld aan zijn einde zal komen. Natuurmonumenten zorgt voor een tweede leven door de ontwikkeling van het gebied als recreatiegebied voor o.a. wandelaars, mtb'ers en trailers. Arbeid en recreatie gaan nu nog een tijdje samen en BearSports organiseerde op 18 september voor de zesde keer de Sint Pietersbear trail.

Aangezien ik de meeste trails in Nederland loop, zak ik elk jaar een paar keer af naar Zuid-Limburg. Na de Cauberg begin dit jaar was het nu voor de 3<sup>e</sup> keer de beurt aan de Sint-Pietersberg. De afstanden op deze zondag voor de trail waren 10 km (300 hm), 19 km (500 hm) en 32 km (750 hm). Voor mij werd het de 19 km als voorbereiding voor een meerdaagse die ik in november loop.

De Sint Pieters Bear Trail afficheert zich als een grensoverschrijdende trail; pittig en on-Nederlands mooi vanwege het deel dat door de ENCI groeve gelopen wordt. Dat affiche klopt naar mijn idee helemaal; het lopen door de groeve is een schitterende ervaring die me telkens weer hier naar toe trekt.



Kort voor de start was er nog even ruimte om bij te praten met trailers (o.a. Serge en Frank) omdat er 10 minuten vertraging was. Wat is het heerlijk om mee te maken dat niemand moppert en relaxed alles ondergaat alsof ze dankbaar zijn dat ze nog even wat langer in deze ‘bizar’ aparte omgeving mogen verblijven.

Dit jaar was ervoor gekozen om de eerste 3 km door de groeve te gaan (zonder supporters) en weer werd ik overweldigd door het beeld van dit terrein; ongekend mooi. Het loperslint, de ondergrond, de afgraving en de waterpartijen blijven me aantrekken.



Vervolgens werden we het ENCI bos ingestuurd voor enkele kilometers en na 7 km passeerden we de rivier de 'Jeker'. De ervaring leert dat daarna een lang stuk geklommen wordt waarbij het looptempo overgaat in dribbelen en tot slot wandelen.

Als we dit gepasseerd zijn gaat het richting Limburgs trots; De Apostelhoeve van waaruit een aantal prominente witte wijnen inmiddels voor veel hoogwaardigheidsbekleders geleverd en geschonken zijn. Daar staan we niet bij stil, want we zijn op weg naar water, sportdrink, bananen, chocola en peperkoek. Na 11,5 km, bij de splitsing van afstanden nemen de meeste trailers rustig de tijd om bij te tanken.

In de omgeving van Kanne volgen we een 'Smokkelaarspad'. We komen dan ook midden op deze lastige single tracks twee keer een grenspaal tegen. Petje af voor de smokkelaars, want toen het 'trailen' nog niet was uitgevonden volgens onze maatstaf moeten ze toch goede ogen en conditie hebben gehad om hun kostje bij elkaar te smokkelen.



Dan zie ik onderweg een bordje met de tekst: “If you want to cry, do it now”. Goeie tip, want richting ‘D’n Observant’ moet je toch echt op handen en voeten naar omhoog, en dat drie keer. Eenmaal boven, heb je dan wel een fenomenaal uitzicht.

Het slot van de route is niet zwaar en zelfs korter dan verwacht. Ik ben zeer tevreden met een mooie run en een beoogde tijd van onder de twee uur. Ik geniet van het trailen, maar de prestatiesporter die ik ooit was, blijft onderhuids aanwezig.



Na wat napraten aan de finish en het traditionele biertje gaat het richting huis, met weer een prachtervaring rijker.

Gear: de Wings Pro schoen van Salomon waar ik vandaag voor het eerst op liep is goed bevallen. Waar ik met de Speedcross vaak problemen had met de smalle leest aan de voorvoet, was het bij deze schoen prima. Verder loop ik standaard in een loophemd als het kan en als er geklommen moet worden trek ik mijn hoge ‘CEP’ sportkousen aan. Vanwege de korte afstand en de verzorgingspost had ik genoeg aan mijn ‘Simple’ bidon die ik gewoon in de band van mijn trailbroek bij me steek en bijvul bij de post.

Foto's eigen archief en Google  
en [https://www.youtube.com/watch?v=RNEHvDDLs\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=RNEHvDDLs_k)



*Geplaatst als 10<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 244 views*



## **Smokkelaarstrail Goirle, 25-09-2016 – 12,5 km.**

*Voor de 2<sup>e</sup> keer dit jaar de Smokkelaar, maar nu was het aanzienlijk droger en beter begaanbaar. Met Tonny en Nicolette en veel runners van Jan Hop Running Team.*



## **RTG Lievensberg Bergen op Zoom, 02-10-2016 – 13 km.**

*Samen met Tonny deze RTG gelopen als voorloper voor 2017. Tonny is heel goed bekend hier, omdat hij in zijn Spado tijd veel trainingen heeft afgewerkt in Lievensberg, Borgvlietse Duinen en Zurenhoek.*



**Devil's Trail Utrechtse Heuvelrug, Doorn, 09-10-2016.**

*Mooie Moenen trail (26,66 km/300hm) op schitterende zonnige zondag.*



En voor de vierde keer komt er een duveltje uit het doosje; verrassend zijn ze immers altijd die Devil's trails.

De 1<sup>e</sup> in 2013 (Rijk van Nijmegen) bleek, vanwege het weer, verrassend zwaar door de natte en lastig te lopen ondergrond. De 2<sup>e</sup> in Doorn in 2014 behaalde ik mijn snelste kilometer tijd op een trail en bij mijn 3<sup>e</sup> in 2015 in Drunen ging ik kapot, omdat het venijn in de staart van de duivel zat; mijn 22 km werden er daar bijna 25 en ik verzeker je: Er ligt veel los zand in de buurt van Drunen. (behalve dan in de 'paardenbak' bij de finish waar ik mijn schoenen 2x in de drab kwijtraakte).

Nou ben ik, op zijn Brabants gezegd, 'vor d'n duvel nie bang' en op 9 oktober wijzigde ik op het laatste moment mijn afstand voor de DTUH van 16,66 naar 26,66 met daarbij 300hm. Niet de 'Lucifer', maar toch met 1 oog naar de 'Moenen' gekeken om wat meer van de omgeving te zien. Bij aankomst werd ik verwelkomd door een bijzonder leuke fan die aan het spelen was bij het 'Doorns Gat'.



De start bij het 'Doorns Gat' is heel even een gat, maar daar mag je ook snel weer uit klimmen door het losse zand. Ik koos voor de kortste weg en dat is recht op de duivel af, die daar in het zand is weggezet. Via het bos gaan we langzaam over in single tracks; vanwege de 'Zonnedauw' (vleesetende plant) kunnen we niet langs het vennetje. Verderop liggen een paar planken over een brede greppel en we lopen tussen varens en naaldbomen.

Ik weet nog wat er op volgt; een diep uitgesleten pad dat flink omhoog gaat, richting de tombe van Jan van Nellesteyn. Een mausoleum op de 'Donderberg'. Deze Jan schepte er een duivels genoeg in om de kinderen uit zijn 1<sup>e</sup> huwelijk dagelijks van beneden (hun woonplek) naar boven (zijn woonplek) tegen hun toekomstige graf aan te laten kijken.



Eenmaal boven zijn we snel bij 'Banana hill' voor de 1<sup>e</sup> foerage. Daarna volgt een stuk beukenbos wat de aanloop is voor een mooie single track over de hei waar ook het eerste losse zand ligt.

Vervolgens gaat het weer omhoog, richting 'Amerongse berg', het hoogste punt van de Utrechtse Heuvelrug. De bossen hieromheen dateren uit de 18<sup>e</sup> eeuw en waren destijds jachtgebied voor de kasteelheren.



Als we door het 'Leersumse Veld' gaan, een pittig stuk door mul zand, treffen we de lopers van kortere afstanden. Met name de 8,66 km loopsters stuiven ons letterlijk voorbij door het schitterende heideveld. De grazende schapen kijken er niet van op of om.



Na ruim 21 km (iets meer dan 2 uur) neem ik nog wat gel en mineralen om het laatste mooie stuk door het 'Kaapse bos' door te komen. Ik blijf mijn voorgenomen tempo van +/- 6 minuten/km aanhouden en weet dat na wat klimmen straks de ultieme afdaling op me wacht. Na ruim 26,5 km stort ik me naar beneden door het losse zand van het 'Doorns Gat' en mijn fan speelt er nog vrolijk in de zandbak. Moenen trail volbracht; super gevoel; mooi en lang genoeg voor mij vandaag.



Als ik als laatste 'hobbel' de lange rij trotseer krijg ik een heerlijk 'Heuvel biertje' dat ik met de verdiende medaille kan openen. Dan krijg je toch vanzelf 'Sympathy for the devil'.



Ook deze Devil's Trail was weer prima georganiseerd; op locatie, bij de foerage en na de finish. Een prachtig, afwisselend parcours met alle denkbare ondergrond, technische stukjes, vals plat en klimmen en dalen. Na de trail nog volop gelegenheid om na te praten (Friezen, Limburgers, Zeeuwen), in de 'hot tub' te springen of een massage te ondergaan. De vriendelijke en behulpzame vrijwilligers maken het plaatje compleet; een hemels genoeg dus om de hel te beleven.



*Geplaatst als 11<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 202 views*

## Trailclinics THOR Rucphense hei, 24-05 / 11-06 / 16-10-2016.

Om de belangstelling te peilen binnen THOR heb ik aangeboden om 3 clinics te verzorgen in 2016. Telkens was ik met een (wisselende) groep van 15 lopers 14 km op pad, terwijl we onderweg oefeningen deden die aansluiten bij trailrunning. Er is aandacht besteed aan klimmen/dalen – stabiliteit – wendbaarheid – kracht – materiaal – single tracks.

Behalve leden van THOR hebben hier ook 7 niet-leden meegedaan. De gegeven clinics bieden voldoende perspectief om ook in 2017 vanuit Footprint een en ander te organiseren.



## Jan Hop running team 26-06 / 11-09 / 30-10-2016.

*Dit running team dat al jaren deelneemt aan de 10 km van Roosendaal, heb ik in 2014 van Herman, mijn eerste looptrainer, overgenomen.*

*De uitvalsbasis is het autobedrijf Jan Hop dat de Halve Marathon van Roosendaal sponsort. Met in totaal 20 lopers is het vooral een gezelligheidsteam, maar ik voeg daar graag een snuffje ambitie aan toe.*

*Zodoende zijn we ook van 1 naar 3 evenementen toe gaan trainen en van de 5 km – 4 EM – 10 km door naar de halve marathon voor een aantal lopers. Samen met Erik, die het bedrijf vertegenwoordigt, stippelen we een aantal activiteiten en trainingen uit. De trainingen vinden plaats op de weg en op de baan; eerst nog de oude baan op Red Band Sportpark, maar in 2016 op de nieuwe baan van sportpark Vierhoeven.*

**26 juni: Halve Marathon Roosendaal; 4EM – 10km. (Franz podium)**

**11 september: Quikrun; 5km Battle of the Fittest (1<sup>e</sup>) en 10 km. (Mirjam en Marca podium)**

**30 oktober: Marathon Etten-Leur; 5 – 10 – 21,1 km.**







**Loon op Zand 19-11-2016 RTG: 11 / 21 km Bosch en Duin.**



## Crossen als training in de winter.

### **1. Roosendaal THOR cross 22-11-2016 / 6550m / 33.53**



### **2. Bergen op Zoom Spado Cross 11-12-2016 / 6300m / 35.48**



### **3. Oud-Gastel Pekker Cross 18-12-2016 / 7200m / 36.42**



## ***Cyprus 4-Day Challenge 24-27 november 2016.***



*Na de Veluwezoom Tweedaagse in Dieren en de Hardloop3daagse in Zeeland kreeg ik de buitenkans om dit jaar ook nog te boeken voor een vierdaags evenement, de 4-Day Challenge op Cyprus.*

*Het is ietsje verder reizen, maar ik kreeg er veel voor terug..*

Deze 12<sup>e</sup> editie die ook weer in de omgeving van de stad Paphos en het natuurpark Akamas werd georganiseerd door Arena Sports valt in een periode van het jaar dat hun zomerhitte voorbij is.

Eind november kan het hier 's middags tot 24 graden oplopen, dus voor mij is dat nog zomers genoeg.

We zijn in het Zuidwesten van het Griekse gedeelte waar weinig natuurlijke vegetatie is en waar het heuvelachtig is. We gaan lopen op harde ondergrond van kalksteen, zandsteen, grind, zoutsteen en ertsgebied. (Cyprus betekent 'koper')



Uitzicht terras Coral Beach

Er hadden 220 lopers ingeschreven uit verschillende landen voornamelijk Engeland en Duitsland.

Ik zie in de lijsten dat ze de Nederlanders ook de Britse nationaliteit hebben gegeven, maar dat zetten we graag even recht: 'No Nexit please.....'

*Er wordt 2/3 deel over trails gelopen in een telkens wisselende omgeving. Mijn voorbereiding was niet specifiek op deze wedstrijd gericht. Het aantal gelopen trails, wedstrijden en trainingen zou voldoende moeten zijn om dit aan te kunnen. Wel had ik enkele maanden telkens in blokken van drie dagen achter elkaar getraind om de belasting goed op te bouwen.*

### **Wedstrijddag 1. De 6 km time trial in Peyia, Coral Bay.**

Voorafgaand aan de start zal een foto aangeven waarvoor ik loop. Vandaag is dat 'Stichting Paul', vernoemd naar een loopvriend van onze loopgroep die veel te jong is overleden. De stichting helpt kinderen aan middelen om te kunnen sporten. Sporten is voor ons vanzelfsprekend, maar niet alle ouders kunnen zwemlessen of contributies betalen.

*Vanuit het Coral Beach hotel waar ik verbleef was de start van het evenement met een tijdloop, waarbij individueel gestart werd door alle lopers met 10 seconden tussenpauze. De enige middagloop waarbij de temperatuur om 15.00 uur tot 24 graden was opgelopen; eigenlijk te warm voor mij. Daarbij geteld dat het afwisselend licht omhoog en omlaag ging wilde ik eigenlijk alleen maar lekker lopen in een gelijkmatig tempo. Dat ging prima in gemiddeld 5.00/km. Sneller lopen was geen optie i.v.m. de warmte en het vooruitzicht op nog 3 etappes te gaan die langer en zwaarder zijn. De route, die voornamelijk langs bananenplantages liep was iets langer en eindigde op het strand bij een oud scheepswrak. Met onze landgenoten worden ervaringen uitgewisseld. Samen met Jean en Katinka loop ik terug naar het hotel; we missen bewust de bus.*



### **Data:**

- Ik ben ingedeeld bij de Veteranen 60; in onze groep van 13 is er 1 niet gestart.
- Afstand 6,13 km – hoogte 40 hm – tijd;30.49/5.02per km – gemiddelde hartslag 155
- VO2 Max 37,5=zeer goed (omrekenfactor 60+)
- Asics FuzeX lyte schoenen – compress sportsokken – broek+singlet
- Positie na dag 1: 7<sup>e</sup>

## **Wedstrijddag 2. 11 km hill run.**

*Aan de voet van het Akamas National Park was de start van de 11 km lange klim etappe. Bij de briefing waren we er op gewezen dat de route aangepast en zwaarder geworden was. Onderweg naar het startpunt rijdend zag ik vanuit de bus al mooie, indrukwekkende plaatjes van het heuvellandschap. Dat wordt bikkelen, trailer.*

Vandaag loop ik in een 'neutraal' shirt, waarmee ik aangeef dat ik voor alle lopers en atleten die ik train of getraind heb actief blijf; of het jeugdathletiek is, een recreatiegroep of een trailrunning groep in wording. Ongemerkt geven ze mij de drive om door te gaan en daardoor sterk te blijven!!!



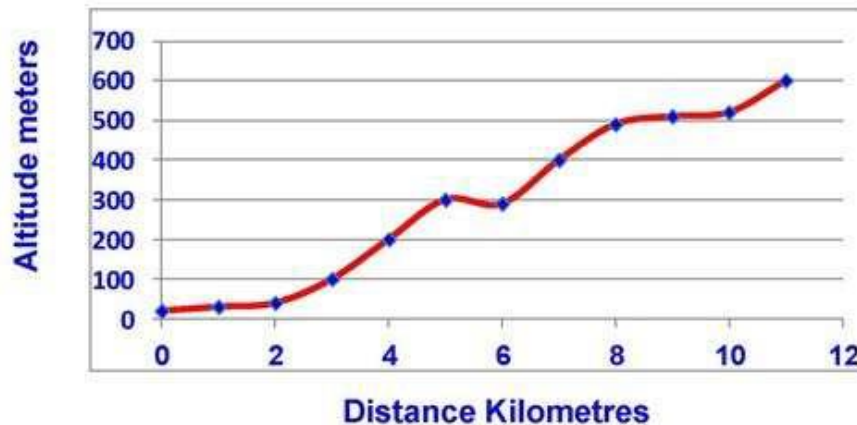
*De eerste 4 km gingen direct steil omhoog, 9% stijging en geen pad, maar losse stenen, zeer onregelmatig. Oppassen geblazen, want de zon was direct fel en enkel hier en daar staan wat bomen. De bergformaties zijn erg ruig, kaal en onherbergzaam. Maar wat een fantastische uitzichten levert dit op. Kleuren variërend van wit naar diepgrijs, uitgesleten passages; indrukwekkend. Soms glooiend, dan weer steil. Dit had ik niet eerder gezien, laat staan dat ik hierop getraind was. Mijn richttijd van 7.00/km kon ik al direct vergeten, want dit was niet te vergelijken met hoogtemeters die ik in eigen omgeving kan maken. Hier is het zwoegen en zweten in de stille hoop dat na elke bocht nu echt het hoogste punt bereikt is. Niet dus... controle houden en dribbelen, desnoods wandelen als het nodig is. Het zorgt er wel voor dat je helemaal 'volloopt', want je kunt geen stabiel tempo aanhouden. Tussen de 4 en 6 km was het afwisselend vals plat en klimmen, waarna een korte, steile afdaling volgde. Erg veel snelheid maak je dan ook niet, i.v.m. de grillige ondergrond.*



*De verzorging was prima in orde met 2 posten onderweg. Anderhalve liter water dronk ik om aan te vullen wat ik aan vocht verloor. Na km 10 vond ik het geen punt dat we 800m 'normale' weg hadden. Het was een gestage, stevige klim naar een dorpje, Pano Arodes, waar de finish op een pittoresk pleintje was. Ik dacht dat ik behoorlijk op het klimmen was voorbereid, maar de data wijzen anders uit. Van Jean (5<sup>e</sup> keer aan de start) hoorde ik dat de etappe echt een stuk zwaarder was dan voorheen; mooi, deze uitdaging had ik overwonnen en het werd voor mij goedge maakt door de fantastische uitzichten die na elke klim weer nieuwe beelden gaven. Onvergetelijk!!!*



### 11k Hill Run – Akamas Entrance to Arodes Village



#### Data:

- Afstand 10,78 km – hoogte 681 hm – tijd; 1.21.50/7.26 per km – gemiddelde hartslag 155 – Maximale hartslag was 216!!! VO2 Max 25,1=redelijk. De maximale hartslag en VO2Max geven aan dat het klimmen voor mij erg zwaar is geweest; toen ik aan mijn grens zat heb ik dan ook een paar keer gewandeld.
- Asics Gel Kahana 6 trail schoenen – CEP compressie kous – broek+singlet
- Positie na dag 2: 6<sup>e</sup>



### **Wedstrijddag 3. Halve Marathon trail door natuurpark Akamas.**

*En weer vroeg op om op tijd de bus van 8.00 uur te pakken die ons naar een mooi dorpje brengt in dit nationaal park. Het is 20 graden en de zon stookt het vuur vroeg op.*

Eerst insmeren voor het inlopen en losmaken en een 'vooraf foto'; dit keer in InspiraTHORS hemd voor de kerststal die er al stond. Het is de loopgroep waarbij ik mocht trainen (en nog doe als het kan...) toen ik het hardlopen na mijn triatlon verleden weer op wilde pikken. Uiteindelijk is dat letterlijk de inspiratie geweest om te gaan doen wat ik nu doe.



*Geen pijntjes of stijfheid van de hill run van gisteren. Ik voel me prima. Nadat de kerkklok de 'startbel' geluid had liep vanuit het dorp Neo Chorio een smalle straat 800m steil naar omhoog richting de olijfbomen. De nu bredere weg blijft flink stijgen en in de buurt van Smigies picnic site gaat het nog steiler omhoog naar een jeep trail. Bij de eerste foerage op 4 km hebben we al weer flink mogen bikkelen. Hier hebben we nog schaduw van de bergkam. Het is genieten van de uitzichten en ik zie op mijn klokje dat een snelle tijd geen prioriteit gaat krijgen; ik zit bij km 6 op een gemiddelde van ruim 6.00/km.*

*Dan gaat het een lang stuk naar beneden met veel bochten. Ik maak er een sport van om zo zuinig mogelijk die bochten aan te snijden; dat is heerlijk trailen; omgaan met de elementen!! Ik vergeet alles om me heen en geniet hier intens van; vooruit kijken en focus op geultjes en andere oneffenheden.*

*Na 9 km bereiken we de kustweg. Ik heb inmiddels al een liter water gebruikt en ik weet dat we nu 12 km de zon op ons bolletje krijgen. Het stelt me gerust dat het nog wel 'op en neer' gaat en er nog maar een paar echte klimmetjes te overwinnen zijn. De 10 km kom ik door in 55 minuten en dat geeft een extra kick. Ik drink veel en koel mijn hoofd met water waarna de pet weer op gaat.*



Het boek 'Los' van Diederik van Hoogstraten houd ik nu in gedachten en met name enkele positieve quotes die ik gisteravond las. Ongeveer komt het neer op het vrijheidsgevoel van het trailen, dat je geen pijn kent (je wordt sterker is het adagium) en dat je steeds beter aanpast aan de omstandigheden.

*Tussen km 10 en 21 word ik nog maar sporadisch ingehaald. Aan de andere kant passeer ik tientallen lopers (ook 'wandelaars' die het zwaar hebben in de brandende zon en drankposten overslaan)*

*Het mooie van deze hele Vierdaagse is dat iedereen het jou gunt. Als je iemand passeert roept 80% "Well done" .*

*Na, inmiddels twee liter water, en een vlak tempo dat onder de 6min/km blijft komt de zee dichterbij (of wij??) Ik pik bij km 18 nog een flesje water op en mijn focus is gericht op Lara Bay, een pareltje in dit gebied waar de schildpadden hun eieren komen leggen en de steenformaties grillig zijn. De laatste km gaat door het losse zand en ik kom na ruim 21 km binnen in 2.01.00. "Well done, boy". Mijn beduidend jongere en snelle hardlooptvriendinnen Karen en Esther zijn al binnen en verwelkomen me. Wat wil je nog meer?? De zee is natuurlijk en dat komt me beter uit dan uitlopen. De watertemperatuur is 23 graden.*

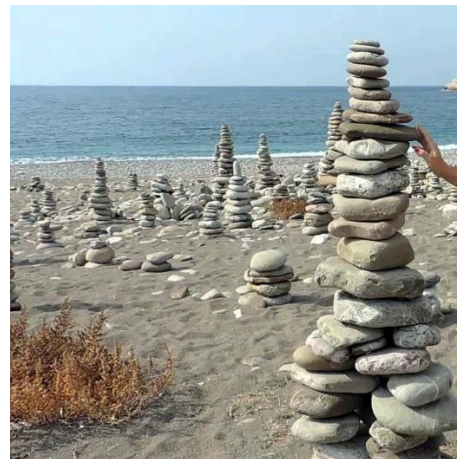
*Op deze run ga ik nog lang en met veel genoeg terugkijken!! Na een laatste blik op de Sea Caves vanuit de omhoog kruipende bus richten de gesprekken zich al weer op trailrunning: What else?*





**Data:**

- Afstand 21,22 km – hoogte 247 hm – tijd; 2.01.00/5.42 per km – gemiddelde hartslag 155 – Maximale hartslag was nu 165 - VO2 Max 36,1=goed. De maximale hartslag en VO2Max geven aan dat het geleidelijk klimmen en dalen bij mij prima gaat; ik heb niet gewandeld.
- Salomon Wings Pro trail schoenen – Kalenji steunkous – trailtight + singlet – Powershot winegums i.p.v. gels (die ik niet verdraag)
- Positie na dag 3: 6<sup>e</sup>



## Wedstrijddag 4. 10 km City Run in Paphos.

Op de slotdag staat de wekker op 5.30 uur en met de stijfheid in de benen van het vele klimmen en dalen maak ik me gereed voor de laatste run. Om 6.15 uur zit ik kant en klaar aan het ontbijt en om 7.00 uur stappen we de bus in naar Paphos. Vandaag is het voor mij echt nodig om even goed in te lopen en wat oefeningen te doen, want run 2 en 3 hebben de kabeltouwen goed strak gezet. Zo te voelen wordt dit een 10km dik boven de 50, maar goed, iedereen heeft last van hetzelfde.

*Ik heb nog wel even gekeken of behoud van mijn 6<sup>e</sup> plek haalbaar zou zijn, maar er zit te weinig logica in de opbouw en resultaten van de andere lopers. Ik zet het uit mijn hoofd; ik weet niet wat ik kan verwachten en wil de Vierdaagse zonder forceren uitlopen. Ik start in mijn loophemd van het 'Jan Hop Running Team'. Het is een bedrijfsteam dat elk jaar meedoet aan de Halve Marathon van Roosendaal. Sinds drie jaar train ik deze recreatieve groep met enige regelmaat en de ambities en het enthousiasme van deze groep zijn aanstekelijk; inmiddels komen er meer wedstrijden, verschillende afstanden en deelnemers bij; weer 'n trigger voor mij om te blijven gaan.....*



Het is een City run, iets waar ik niets meer mee heb. We lopen in een stadje waar de verkeersregelaars wel goed hun werk doen, maar het verkeer rijdt ook gewoon door. De eerste drie kilometer 'hark' ik om een tempo te vinden, strijdend tegen het vals plat vanuit de boulevard. 5.13/km 1; dat gaat 'm niet worden vandaag. Een Brits kordaat loopstertje sluit bij mij aan en volgt tevreden mijn 'pace' en daardoor kom ik zowaar wat beter in mijn ritme. Na km 7 wens ik haar het beste en laat haar gaan. Inmiddels is een landgenoot die ik eerder sprak me gepasseerd, maar hij loopt niet echt uit. Mooi mikpunt voor mij in de laatste 3 km die vlak zijn en licht omlaag gaan. Ik passeer vandaag veel lopers die iets te overmoedig begonnen zijn of gewoon lekker willen uitlopen. In de laatste km passeer ik nog een Vlaamse loopvriend ('Kom op hè; hou vast' i.p.v. 'Well done') en naarmate we het kasteel naderen, nader ik ook mijn mikpunt. Als ik naast hem kom, wil hij gaan sprinten. Okay dat kan; is een van mijn favoriete baanonderdelen '200jes'. Nipt blijf ik hem voor en zie dat ik in ieder geval binnen de 51 min. gebleven ben. Dik tevreden.

*Dan volgt uiteraard de ontlading na 4 dagen lopen; high fives, felicitaties, medaille, certificaat, verhalen, disco en bier om 9.00 uur 's morgens. Why not? Na het maken van de groepsfoto's snel de bus in en met de Nederlandse loopvrienden nog een extra neut genomen in het hotel.*



*Zoals we gewend zijn van de prima organisatie staan de uitslagen snel online. Als trailrunner had ik natuurlijk liever gezien dat er nog meer off road zou zijn gelopen. Ook langs de grillige kust lopen heel geschikte trailpaden. Het is van de organisatie een bewuste keus om de mix er in te houden; ze willen een combi maken voor de wedstrijdlopers, trailers en recreanten en dat is ze gelukt. De regels zijn strikt, de voorzieningen, inclusief medische staf en ambulance, professioneel. Uiteindelijk valt in de gehele Challenge ruim 10% uit.*

**Data:**

- Afstand 9,98 km – hoogte 37 hm – tijd; 50.51/5.06 per km – gemiddelde hartslag 155 - VO2 Max 39,2=zeer goed.
- Asics FuzeX Lyte schoenen – compress sportsokken – short + singlet
- Positie na dag 4: 6<sup>e</sup> dat ik dat heb kunnen handhaven is in zonnige Sint termen: 'a nice surprise'.



Ma 21 nov

**Vierdaagse:**

- **Afstand: 48,11 km**
- **Hoogte: 1005 hm**
- **Tijd: 4.41.31**
- **Positie: Vet. 60; 6<sup>e</sup>**
- **Mannen: 89/135 en alle deelnemers: 116/200**
- **Gestart: 220 totaal, waarvan **200 finishers** (1 diskwalificatie)**

 **weeron.nl**  
altijd jouw weer

*Vooraf was ik op basis van de historie van de race en mijn eigen tijden uitgegaan van een fictieve 7<sup>e</sup> plek. Die klassering en tijden vergeet je snel. De reis, kennismaking met anderen, de natuur, organisatie en de Challenge blijven me nog lang bij. Naast een aantal sympathieke loopvrienden heb ik er weer enkele gevleugelde woorden bij: 'Well done boy, very well indeed'.*



*Ik verneem inmiddels dat het in Nederland zo'n 6 graden gaat vriezen, scheelt zo'n 25 graden, maar daar worden we niet warm of koud van; overmorgen de winter tigt aan en de hei weer op; is ook weer een leuke challenge.....*



*Geplaatst als 12<sup>e</sup> blog op Wordpress met in 2016; 151 views*



**Reacties op 4-Day Challenge Cyprus.** Het is elke keer weer leuk om (positieve) reactie te ontvangen na een run of meerdaagse. Vaak gaat dit via Facebook. Op deze Challenge kreeg ik ook via Wordpress en Looptijden reacties. Enkele licht ik er uit.

Arranraja: via Looptijden

Gepost op zaterdag 3 december 2016 17:10 Wat een indrukwekkend, mooi en ongetwijfeld zwaar avontuur. En heel goed beschreven! Gefeliciteerd met de behaalde resultaten, maar de mooie herinneringen zullen ongetwijfeld veel zwaarder tellen.

Serge Lamens : via Facebook Zo, Jos je mag zeker trots op jezelf zijn. Wat een prestatie 🍊  
💬 Wat kan je inspiratie vol schrijven; heb ik vanavond weer wat om over te dromen om ook nog eens te gaan ondernemen .

Peter de Haan: via Looptijden

Gepost op maandag 5 december 2016 14:03 Een heel mooi en enthousiast verhaal Jos! Deze vierdaagse spreekt ook mij heel erg aan vanwege de diversiteit en de flinke uitdaging.

Als ik groot ben wil ik zo iets ook wel eens doen 😊 Proficiat met de mooie klassering en met het plezier dat het geheel je heeft opgeleverd.

Gieny via Wordpress 08-12-2016 08:57 Ha, ha leuk om je verslag te lezen en zoveel erin te herkennen. Blijft nagenieten. Het was prachtig om te doen. Wie weet ontmoeten we elkaar nog eens. Groetjes Gini de Groot.

Ezra Noordermeer via Wordpress 30-11- 2016 19:44 Wat een mooie uitdaging en dan die tijden met die hoogteverschillen. Ik heb het met plezier gelezen!



26-12-2016 Social Trail van 13 km vanuit 't Appeltje' Bergen op Zoom.



28-12-2016 Op 1 na laatste RTG van 2016 rond Drunen 21,5 km



## **Cooling down;**

En dan zit 2016 er weer op met in de laatste week nog drie 'social trails' met drie verschillende groepjes lopers. Mijn beurt om een reactie te plaatsen op Facebook.

**Mooi Runnersweb in 2016.** Tegen mijn gewoonte in om er namen bij te noemen, doe ik het met alle risico's van dien voor deze ene keer.

Dankzij THOR met de InspiraTHORs o.l.v. Hans , woensdagochtend met Herman en Toon, ondersteuning Trailrunning door Ronny, Geert, Ad en Aad , alle jeugdcrossers met Marco en Erwin en tot slot clinics met Ger, Jan, Herman en Agnes.

Dankzij ProRun/RTG met Tini de Laat, Hessel Schoonderwoerd en Rob Pael.

Dankzij Footprint met Franz Bos, Bert G. Runner, Tonny van Eekelen, Jean-Antoin Van de Rijzen.

Dankzij Brabantse Wal Trailrunning groep met Mike Ridderhof.

Dankzij Jan Hop Running Team met Erik Reijns.

Dankzij medewerking van Aleco met Andre de Klerk en Koen Konings.

Genieten van ruim 2100 trail kilometers met meer dan 100 lopers, 13 blogs op WP mogen schrijven met 2600 views en ruim 1700 bezoekers. Dat 2017 voor iedereen een mooi loopjaar mag worden, zonder valpartijen en de blik voorwaarts.



*Tot op de paadjes!!!*