

Op de paadjes met Footprint Runner



www.footprinrunner.com

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

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

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

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

Warming up

Terug denken aan je eerste stapjes is helaas geen mens gegeven. Hoe mooi moet het zijn om, na omrollen, kruipen, vallen en weer opstaan, te kunnen staan en voorwaarts te gaan. Je wereld wordt in een klap een stuk groter en je kunt je gaan verbazen en verwonderen over alles wat je onderweg tegenkomt.

Als ik mijn moeder moest geloven, en dat deed ik, dan was ik laat met lopen. Zo laat zelfs dat ze regelmatig haar zorgen hardop uitsprak naar haar omgeving. "Wacht maar", was dan steevast een van de reacties. "Als hij eenmaal gaat lopen, dan hou je hem niet meer bij".

Wat ik me wel herinner is, dat ik als kind vaak uren alleen op pad ging en vaak verder dan eigenlijk de bedoeling was. De grens lag bij de gevleugelde woorden: "Je mag tot voor het spoor". Maar voorbij het spoor in Oudenbosch was het veel leuker en spannender. Daar was een wijk in aanbouw en kon je op zandbergen klimmen en naar beneden duiken. Er was veel groen en ik kende er de weg niet en dat trok me aan.

Op de middelbare school ontdekte ik dat hardlopen me goed af ging en mijn wereld werd groter als ik weer eens een nieuw rondje over dijken of in het bos gelopen had in de verdere omgeving. Ik deed daar verder niks mee, maar genoot er van op het moment dat ik er mee bezig was. Als ik buiten was, dan was ik in mijn element.

Eenmaal de kans om zelf of met vrienden verder weg op pad te gaan kwam, maakte ik kennis met de Ardennen en de Eiffel. Afvaren met de kano, abseilen, klimmen, snorkelen, lopen. Actieve vakanties in Ierland, Frankrijk en Oostenrijk volgden. Zowat alle buitensporten vond ik leuk om te doen, maar de rode draad was toch wel het hardlopen.

De verzameling blogs die ik heb opgetekend, is een selectie van loopjes die ik in de jaren vanaf 2016 heb getraild. Niet heel bijzonder, maar voor mij van grote betekenis. De basis ligt in de jaren ervoor. Al decennia doe ik natuurloopjes, maar het heette nog geen trailrunning. In 2010 begon ik er mee, in die zin dat ik de evenementen ging ontdekken die toen nog kleinschalig en laagdrempelig waren, zowel hier in Nederland als daarbuiten.

Het groeide uit tot een passie die ik, zolang als ik gezond blijf, zal koesteren en uit zal dragen. Daar heeft de community 'Footprint' die ik in 2016 oprichtte zeker aan meegewerkt. Het schrijven en lezen erover is een mooie aanvulling ter inspiratie en motivatie. Hopelijk staan er een paar stukjes bij die jou ook aanspreken.

Mei 2023

Binnenstebuiten

Als je nagaat dat je het grootste deel van je leven binnen op de werkvloer hebt doorgebracht en je neemt er eindelijk afstand van, dan besef je dat je eigenlijk het liefst meerdere levens zou willen hebben om alles wat er in je omgaat werkelijk te kunnen beleven.

Mijn werk in het onderwijs dat ik met veel passie deed had ik niet willen missen, maar zodra ik vrij was genoot ik ook met volle teugen van sport en cultuur. Ik nam genoeg met deze combinatie, want ik was niet die vrijbouter en avonturier die alles daadwerkelijk achter zich liet om, enkel naar mezelf kijkend en onrustig als ik ben, altijd op pad te zijn.

Alles wat ik in mijn binnenste heb, uit ik het liefste buiten. Er zullen mensen zijn die zeggen dat ik een binnenvetter ben en er zijn er waarschijnlijk meer die zeggen dat mijn expressie en creativiteit in sport en muziek mij juist tot iemand maakt die zich helemaal uit. Voer voor psychologen waar ik me verder niet in ga verdiepen.

Waar ik me beter mee bezig kan houden is de kunst van de beperking – ik zou het immers toch alleen hebben over loopjes van de afgelopen jaren – dus pakken we de draad op in januari 2016.

Klaar voor de start

Voornemens maken zit niet in mijn aard, maar plannen maken des te meer. De ideeën borrelden als vanzelf op, ze gingen me vooruit en ik hoefde ze enkel te volgen. In het kort kwam het er op neer dat ik nog meer zou gaan trailen, dat ik op pad zou gaan voor nieuwe routes en dat ik deze mooie loopsport breed zou gaan promoten door zelf social trails te gaan organiseren en vanuit mijn achtergrond trainingen en clinics te gaan geven.

Om dat alles verder gestalte te geven hoorde daar een blogpagina op Wordpress bij en een Facebook community in oprichting, de prenatale fase van Footprint.

Vanaf 2010 nam ik deel aan evenementen, die ik destijds nog afwisselde met wedstrijdssport. De '15 in 't uur' haalde ik niet meer en elk jaar dezelfde rondjes in het loopcircuit stonden me steeds meer tegen. Er werd ook zelden over het plezier en de beleving gesproken, maar meer over tijden en hoe je die nog zou kunnen verbeteren. Die illusie had ik toen ik de zestig gepasseerd was niet meer. Wel de vraag hoe je je verlies het beste kunt beperken. De keuze voor trailrunning bleek voor mij het meest voor de hand te liggen; tijd is minder van belang en beleving staat voorop.

Voor 2016 had ik een aantal runs gelopen in Nederland, voornamelijk Limburg, en de Ardennen en als we op vakantie waren greep ik de kans om de trailsloffen aan te trekken in Frankrijk, Portugal, Ierland, Oostenrijk en Duitsland.

2016.

Het eerste evenementje van 2016 was een cross, die omgezet was in een korte trail, in de Boswachterij van Westenschouwen. Deltasport speelde handig op de trailtrend in door de slotafstand van hun jaarlijkse boscross als trail te afficheren. Jaren geleden had ik dit stukje Zeeland al in mijn hart gesloten tijdens de jeugdvakanties. De liefde voor de omgeving bleef en we hadden zelfs een tijdje een vakantiewoning in Burgh. De boswachterij was altijd binnen bereik en de afwisseling van strand, duinen, bossen, heuvels en zand vormden voor mij een prima speeltuin. Deze trail van ruim 11km was een mooie opmaat voor de komende Trail by the Sea die ik later zou gaan lopen.

Een paar weken later maakte ik kennis met Rob, enthousiast promotor van de loopsport. Hij stuurde een netwerk van voorlopers aan dat door heel Nederland actief was met social trails. Ze liepen in groepen van max 20 lopers in ontspannen tempo door de natuur van elk hun eigen regio onder de naam Runtogether.

Vanuit herberg 'In den Bockenreyder' in Esbeek liep ik ter kennismaking mee met nog 14 lopers. Het was koud, nat, glad en guur, maar de run was hartverwarmend.

We liepen in het landgoed 'De Utrecht'. Een schitterend uitgestrekt bos- en natuurgebied met de Hoogeindse beek en enkele vennen. Een van de vennen, De Broekeling, is in 2014 verfraaid met een sculptuur 'Baadster in Broekeling', een onverwacht mooi tafereel van de kunstenaar Hannes Verhoeven.



Boswachterij Westenschouwen



Landgoed De Utrecht

Na afloop beloofde ik in mijn enthousiasme dat ik een social trail in mijn eigen omgeving zou gaan organiseren. Het was het begin van wat later een omvangrijk netwerk zou gaan worden.



Trail by the Sea

Hoewel ik een echte Brabander ben kom ik, sinds ik brommer kon rijden, al 45 jaar graag 'op' Schouwen-Duiveland. In het verleden was Renesse hot onder de stappende 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 en afwisselend de omgeving hier is.

Als voorbereiding had ik in de winter weer een aantal crossen gelopen in de regio. Je loopt dan wel een aantal keer hetzelfde rondje, maar als training zijn ze perfect en het is vaak nog gezellig ook om door het slik te banjeren of om je om te kleden in een koeienstal.

Ik trof 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. Het was nat en er stond een snijdend koude wind die bijna niemand uit die tenten lokte om even warm te lopen. Ik heb geen hekel aan koud weer, maar hield er rekening mee dat het onder deze omstandigheden hier en daar pittig zou kunnen gaan worden.

Na een wat rommelige start trokken we eerst door de straten van Burgh en vervolgens al snel richting Boswachterij. Van daaruit de trappen op bij de Rotonde en eenmaal boven, zand happend 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. Via strand en duinovergang ging het weer door het glooiende bosgebied met hier en daar ineens prachtige vergezichten, als je er nog oog voor had. Via het oude Slot Haemstede en de oorlogsbunkers liep het laatste golvende stuk van de route door de Zeepeduinen. Mooi rondje en het ging de boeken in als een van de zwaarste versies. <https://www.youtube.com/watch?v=9iFyFSpsuYs>



In deze periode was ik al een jaar of vijf actief als loop- en atletiektrainer bij THOR Roosendaal en ik probeerde het lopen in de vrije natuur bewust/onbewust in te brengen bij jeugd en volwassenen tijdens crossclinics en de reguliere looptrainingen die steeds vaker van de weg naar het bos verhuisden.

Inmiddels had ik de wedstrijdafdeling vaarwel gezegd, omdat het loopcircuit me niet meer boeide en, gezien de leeftijd, snellere tijden geen doel meer konden zijn. Liever bleef ik rondkijken naar trails in de regio en ik kreeg in de gaten dat er bij meer lopers belangstelling groeide voor trailrunning.

Het bracht me op het idee om me verder te verdiepen in een aantal looptechnieken en andere zaken die bij trailrunning goed van pas komen. Met mijn achtergrond in het onderwijs met als specialisatie bewegingsonderwijs en gevolgdde scholing op het gebied van verschillende sporten voelde ik me zeker genoeg om een aantal clinics te schrijven en te gaan aanbieden. In eerste instantie bij mijn eigen sportvereniging waar ik er in 2016 drie aanbod voor 15 lopers. Later volgden nog series voor andere belangstellenden en organisaties en breidde ik mijn gebied verder uit naar Brabantse Wal en het Grenspark i.s.m. andere trainers en voorlopers.



Het was ook de moeite om eens wat op te steken bij andere (ultra) trailers met veel ervaring en zo kwam ik in contact met Maarten, Marek en Teun die hun sporen al ruimschoots verdiend hadden in binnen- en buitenland.



Eind februari was er de 1^e versie van de **Smokkelaarstrail**. Vanaf Natuurpoort 'De Rooverse Ley' in Goirle vertrok deze laagdrempelige trail over historische smokkelroutes tussen Tilburg en Poppel. Van THOR had ik Nicolette en Dianne warm gemaakt om deze trail in winterse omstandigheden te lopen. Van het Jan Hop Running Team, een bedrijfsteam dat ik destijds ook trainde, had ik er ook nog wat enthousiast kunnen maken. Hier en daar door blubber en bagger banjerend, een stukje langs een beek en over de hei, slingerend over single tracks; het was een leuke route, maar zeker niet te zwaar. Hier geen tijdwaarneming, uitslagen en medailles. Wel een warm worstenbroodje en een pakje smokkelboter*. Ander verschil met de wedstrijdssport; er is altijd wel tijd voor biertje na afloop, dus direct naar huis is er zelden bij..

**Het fenomeen smokkelen is hier ontstaan na de afscheiding tussen Nederland en België in 1839. Waar je door de bomen het bos niet meer zag en smalle veldweggetjes in het duister niet opvielen werd in deze regio een sport bedreven die het daglicht niet kon verdragen. Rond 1900 was het vooral zout, later ook boter, suiker, jenever en zelfs vee. Het ging over en weer door zowel Belgen als Nederlanders, mannen, vrouwen en ook kinderen. De 'pungelaers' ofwel smokkelaars probeerden de 'commiezen' ofwel douaniers altijd een stap voor te blijven of te misleiden. Dat laatste deden ze o.a. met speciaal gemaakte klompen die achterstevoren gedragen werden om zo een dwaalspoor te trekken.*

Over douaniers zich niet onbetuigd lieten gaat het volgende verhaal. Het was hen opgevallen dat vrouwen die de grens over fietsten schijnbaar afvielen. Het lag natuurlijk voor de hand dat ze boter onder hun jas smokkelden. Als ze werden aangehouden werden, moesten ze voor de controle van hun papieren extra lang wachten in het goed verwarmde kantoortje waar ze bij de kachel werden weggezet. Het lag voor de hand dat de verwachte opbrengst smolt als sneeuw voor de zon.

Toen boter steeds meer een winstgevende hoofdrol ging spelen groeide de 'sport' uit tot een gevecht vol gevaren met achtervolgingen, kraaienpoten en wapens. Toch blijft de romantiek van het smokkelen de boventoon voeren en het schijnt dat er her en der in de bossen nog steeds smokkelwaar ligt ingegraven dat nooit meer teruggevonden is.



1^e editie winter



2^e editie zomer



Cauberg Trail

Na drie keer de Koning van Spanje 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 de toertocht 'Limburgs Mooiste' enkele keren met vrienden reed. Goede herinneringen aan een jaarlijks sportfeestje waar we een weekend voor uittrokken in een hotelletje met de racefiets naast het bed.

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.

Trailen is spelen, dus er wordt dan niet gezeurd, want er waren genoeg talloze fraaie plekjes en momenten. 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. Uiteindelijk waren er met al het gehannes rond de route een paar kilometer bijgekomen, maar wie maalt daar om als je in een schitterend landschap mag lopen waar je niet dagelijks komt.



800 meter modderbeek na een regenachtig voorjaar



Visdonk/Rucphense Hei Runtogether. Runtogether

De run die ik bij de kennismaking met Runtogether had toegezegd stond eind april gepland en zou mijn vuurdoop als voorloper van social trails betekenen. Het lag voor de hand dat ik dicht bij huis bleef en omdat ik lastig kon kiezen uit de twee mogelijkheden, koppelde ik Visdonk en Rucphense Hei aan elkaar tot een lus van 21 km.

Vanaf de Natuurpoort aan de Rozenvendreef in Roosendaal nam ik 16 trailers mee, zowel uit de regio als uit Zeeland, Zuid-Holland en België. Bij het uitzetten van de route had ik er al rekening mee gehouden dat er lopers bij zouden zijn die graag voor de troepen uit lopen door enkele lange stroken in te plannen. Na de kennismaking en briefing startten we langs de bosrand en landerijen van landgoed Visdonk. Vervolgens kom je in een mix van gemengd bos en stukjes hei over soms drassige paden. Bij het Rozenven was er even tijd voor een fotomomentje en foerage (vrouw en zoon opgetrommeld voor de kofferbak-bar) waarna we via het vlonderpad naar de verbinding met de Rucphense Hei liepen. Omdat dit gebied een stuk groter is heeft het voor een trail wat meer te bieden met zijn single tracks, heuveltjes en stuifzand. Via een verhard stukje fietspad kwamen we terug bij Visdonk om de run over een aantal bospaadjes af te sluiten.

De kop was eraf met deze geslaagde trail, maar kort daarna zou het landelijk initiatief stoppen. Ik werd wel benaderd om het initiatief over te nemen, maar ik vond dat ik daarvoor nog te weinig ervaring had. Wel zegde ik toe om vanuit de regio een netwerk aan runs en voorlopers op te bouwen.

In feite betekende dat het ontstaan van '**Footprint**'. Daarbij zou ik ook dankbaar gebruik kunnen maken van de contacten uit Midden Brabant die ik inmiddels had opgebouwd.

In 2016 zou ik nog met groepen lopen in Goirle – Alphen – Pannenhoef – Loon op Zand – Brabantse Wal – Wouwse Plantage.

De community Footprint groeide van 1 naar 100 volgers en de eerste vrijwillige voorlopers sloten aan, zodat de wereld al snel groter werd.



Eerste eigen groep in 2016 bij het Rozenven



en door een bosven in Vught

In de meimaand biedt **Trail d'Esneux** een trail trio met veel hoogtemeters en ik liep 16km met ruim 400hm. 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.

Eerder liep ik in de Ardennen o.a. de **Trail de la Lesse** in Daverdisse en daarbij was me ook al duidelijk geworden dat organisatoren je graag door het water sturen, je op handen en voeten laten klauteren of een touw als leidraad naar boven te nemen. Jammer genoeg valt daar in Nederland niet of nauwelijks op te trainen.



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; manifestaties zonder bier en worst waren in deze periode van de kleinschalige trails niet denkbaar. Het ging ook vaak gepaard met een dorpsfeest, een feest van de motorclub of het was gewoon een sportieve 'jogging' zoals de trails er destijds genoemd werden. Die unieke cultuur van het volkse gebeuren vind je nog wel eens, maar rond deze tijd waren grotere en professionele organisaties al in opkomst. Daarbij werd het aantal trailafstanden vaak flink uitgebreid en hier en daar over twee dagen verdeeld, eventueel nog met een nachtrun, camping, pasta party's en barbecues. En niet te vergeten; stevig verhoogde inschrijfgelden.

Enfin, het weer was wisselvallig en met een temperatuur van 10 graden prima om te lopen. Na de start om 10.30 uur werd er direct 700 meter stevig geklommen; 't is maar dat je weet dat je in de Ardennen bent. Daarna golfde het op en neer over o.a. een single track waar het mij te langzaam ging, maar een trailer blijft hoffelijk en in de open weilanden die erop volgen kon je je gewoon weer uitleven en dat deed ik dan ook. Daarna volgde een scherpe afdaling van 15%, waarna het weer even wat vriendelijker op en neer ging.

Als na 5 kilometer de 1^e waterpassage door de Ourthe volgt hebben we de pech dat het de hele week droog is geweest; de voeten worden amper nat als je handig over de stapstenen weet te bewegen.

Daarna werd het, met 15%, weer serieus klimmen en dus stukken wandelen met de handen op de bovenbenen. La Roche aux Faucons is niet alleen voor coureurs (scherprechter in Luik-Bastenaken-Luik) een zware klim weet ik nu. Vanaf kilometer 7 wordt het erg technisch door

de vele wortels, stenen en ongebaande paden. Dit gaat zo'n 3 kilometer door en je moet echt heel goed focussen op wat voor je ligt, terwijl je ook graag geniet van de schitterende doorkijkjes.

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 langer is dan aangegeven, dus er moet nog een toetje komen. Dat volgt dan als je bijna bij de finish bent en 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 we vol overgave aan het bier en de worsten kunnen. Deze afstand was net geen Twee Uurkes Trailen, maar omdat we hier een weekend waren kon ik zonder organisatie ook volop aan mijn trail trekken komen. Prachtig gebied om nog eens terug te komen!!

<https://www.facebook.com/watch/?v=1012882845519053>



Uitzicht op de Ourthe



Veluwezoomtrail

1 trail - de Veluwezoomtrail, 2 dagen – zaterdag en zondag - 3 afstanden 11,18 en 33km. Niet erg gebruikelijk in ons land, maar bij de eerst georganiseerde trail van Nederland is veel mogelijk.

Achter trails is de logica soms ver te zoeken; starts zijn regelmatig 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 je het ook niet te doen. Het is gewoon bikkelen en genieten tegelijk voor mij.

De start begint ludiek. Ik ben getuige van een aanstaand bruidje dat in de bloemen gezet wordt. Hoe verzijn 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. Een lekker ontspannen begin van het trio om erin te komen.

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, omdat er nogal wat takken weggeduwd

moeten worden. Ook nu veel vals plat en rond de 14 km komt er wat korter klimwerk. Ik heb ik het gevoel beter gelopen te hebben dan 's morgens, ondanks het feit dat een irritatie onder mijn voet parten speelde. De eerste 30km zitten er op.



Loperslint richting Posbank



Finishers Tweedaagse

Na het douchen en een uurtje rust, praat ik lekker bij met andere 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 medeloperster op een markante plaats te vragen of ze een fotootje van je wil maken. Soms raak je met iemand in gesprek en dat kan best diep gaan, maar evengoed ga je na een stukje samen te hebben opgelopen weer je in je eigen comfortabele tempo verder. Meestal vind ik het prettig om alleen te lopen met mijn eigen gedachten, zeker als je bedenkt dat ik zo'n 40 social trails per jaar loop in groepen van 5 tot 50 lopers.

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; al zou je het willen, het schiet niet op. Waar ik vooral van genoten heb zijn de eindeloze vergezichten en ongemakken vergeet je daardoor.

Na de Posbank komen er nog wat klimmetjes, maar ik kom heel over de streep en mag me aansluiten bij de selecte groep die de Tweedaagse volbracht heeft.



- Zeeland

'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 in de zandbak spelen.....

Het bedoelde eiland heet 'Haringvreter', vroeger door de vissers zo genoemd, omdat de zeehonden hier vanaf een plaat, haring kwamen happen. Het 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 pollenpaden 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.



Het was een benauwde en regenachtige dag, maar alleen voor deze proloog zou ik 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. Uitdagend is het 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 dit 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.

Hoewel we tot het keerpunt wind mee hadden viel het tempo van ruim 5'/km 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 waaier en ieder pakte op zijn beurt de kop. Meestal loop ik alleen, maar voor vandaag vond ik het een prima idee. Het werkte perfect tot aan de finish.



Ik hou van dit soort kleinschalige evenementen; hier waren slechts 165 deelnemers. Het was geen zuivere trailtrio, maar er viel 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.

<https://www.youtube.com/watch?v=UMs7iuSsJvE&list=FLH3Z8yxQI2-R2sjRPYYUIIQ>

<https://youtu.be/th0DbUOr0es>



- Apeldoorn

De meeste trails hebben zo hun eigen charme en typische kenmerken. Soms gebeurt het dat ik een trail 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 heide, 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.



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 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^e 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.

Dit jaar was ervoor gekozen om, zonder publiek, de eerste 3 km door de groeve te gaan 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.

Deze trail liep ik in 2013, 2014, 2016 en 2017.

Foto's eigen archief en Google <https://www.facebook.com/watch/?v=1192457967481185>



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

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

Mijn 1^e in 2013 in het Rijk van Nijmegen bleek, vanwege het weer, verrassend zwaar door de natte en lastig te lopen ondergrond. De 2^e in Doorn in 2014 behaalde ik mijn snelste kilometer tijd op een trail en bij mijn 3^e 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.

De start is bij 't Doorns 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 het beschermde vleesetende plantje 'zonedauw' 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 scheidde er een duivels genoege in om de kinderen uit zijn 1^e 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^e 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^e eeuw en waren destijds jachtgebied voor de kasteelheren. Het tempo gaat er nu even uit en bovenop is er mooie zicht op de omgeving.

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.



Het Leersumse Veld

Na ruim 21 km, in 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'/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'. 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'.





Een verdiend cadeautje.....

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^e editie die 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')

Er hadden 220 lopers ingeschreven uit 18 verschillende landen, voornamelijk Engeland en Duitsland. Ik zag in de lijsten dat ze de Nederlanders ook de Britse nationaliteit hadden 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.

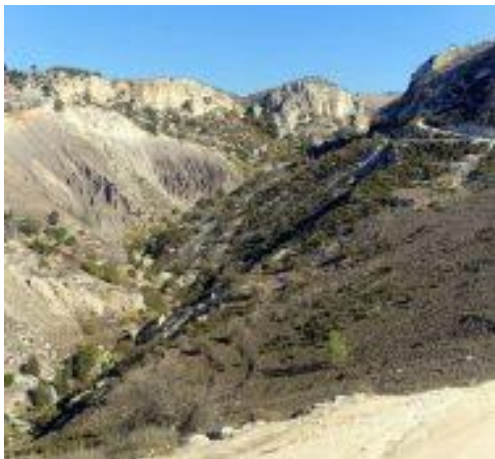
Vanuit het Coral Beach hotel waar ik verbleef was de start van het evenement met een tijdloop, waarbij individueel gestart werd door alle lopers met 10 seconden tussenpauze. De enige middagloop waarbij de temperatuur om 15.00 uur tot 24 graden was opgelopen; eigenlijk te warm voor mij. Daarbij geteld dat het afwisselend licht omhoog en omlaag ging wilde ik eigenlijk alleen maar lekker lopen in een gelijkmatig tempo en dat ging als vanzelf. De route, die voornamelijk langs bananenplantages liep, was iets langer en eindigde op het strand bij een oud scheepswrak. Na afloop wachtte iedereen op elkaar en was er tijd voor ontmoeting en stond een bus gereed om de lopers terug te brengen. Wij kozen er met een groepje voor om relaxed terug te lopen.

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 heuvelslandschap en dat was meteen een goede mentale voorbereiding op een bikkelsessie.

De eerste 4 km liepen 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 diep grijs, 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 door 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.



Toen ik later loopvriend Jean nog even sprak, gaf hij ook aan dat dit van zijn vijfde deelname de zwaarste editie was. Voor mij werd het goedge maakt door de fantastische uitzichten die na elke klim weer nieuwe beelden gaven. Onvergetelijk!!!

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 van spieren. Geen pijntjes of stijfheid van de hill run van gisteren. Ik voel me prima. We krijgen een fluitje mee voor noodgevallen.

De plaatselijke kerkklok fungeert als startsein en vanuit het dorp Neo Chorio gaat het door een smalle straat 800m steil 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'/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, maar dat er nog maar een paar echte klimmetjes te overwinnen zijn. De 10 km kom ik door in 55 minuten. 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 je steeds beter aanpast aan de omstandigheden met de juiste focus.



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 bijna iedereen: "Well done". Na, inmiddels twee liter water, en een vlak tempo dat onder de 6'/km blijft, komt de zee dichterbij; of zijn wij het??

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. Mijn beduidend jongere en snelle hardloopvriendinnen 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.

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 10 km dik boven de 50', maar goed, iedereen heeft last van hetzelfde.

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. 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 tamelijk 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 en naarmate we het kasteel naderen, nader ik ook mijn mikpunt. De wedstrijdloper in me komt nog even boven en nipt blijf ik hem voor en uiteindelijk haal ik de 50 minuten met gemak.



Dan volgt de ontlading na 4 dagen lopen; high fives, felicitaties, medaille, certificaat, verhalen, disco en bier om 9.00 uur 's morgens.

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.

Ik verneem inmiddels dat het in Nederland 6 graden vriest, scheelt 25 graden met hier, maar daar worden we niet warm of koud van; overmorgen de winter ticht aan en de hei op; is ook weer een leuke challenge.....

<https://www.youtube.com/watch?v=CdAQItIREUc&list=FLH3Z8yxQI2-R2sjRPYYUIIQ&index=2>



Akama's Coast Cyprus

2017.

Het eerste Footprint jaar zit er op en intussen breidt het aantal volgers en voorlopers zich uit. Er is publiciteit in de regionale bladen, de samenwerking met atletiekvereniging THOR wordt weer in de agenda opgenomen en de eerste run in Zeeland loop ik met Tonny en Annemieke in de boswachterij van Westenschouwen. Het is de opmaat voor de 2^e deelname aan de **Trail by the Sea**.



De masters onder ons kennen het vast nog wel: 'Zomer in Zeeland' van Saskia en Serge die hiermee in 1971 een hitje hadden. De meeste bezoekers aan Zeeland hebben hierbij dan ook zonnige zomerse beelden. Trailers kunnen het hele jaar door hun hart ophalen met de vele runs die langs de Zeeuwse kust gehouden worden.



Saskia en Serge



Vastenavond outfit

De bekende 'Trail by the Sea' wil nog wel eens wisselen in het aantal afstanden, kilometers en startlocaties. Op 26 februari, als de rest van het Zuiden zich onderdompelt in Carnaval of Vastenavond, organiseert de sportieve Zeeuw in eerste instantie een marathon, maar voegt daar later alsnog een halve marathon XL aan toe van 25 km. Dit in de overtuiging dat tegen de zee toch niet op te dweilen valt.

Maar eerst dus de 11 km Deltatrail als warming up door de Boswachterij van Westenschouwen. In tegenstelling tot het jaar ervoor was ik wat minder in vorm; het klimmen en dalen viel me best zwaar en er zaten geen stukken in om te herstellen. Dat Tim Pleijte deze run in ruim 41 minuten wint is dan ook een diepe buiging waard.

Runner, correspondent en organisator van evenementen Maurice Steketeer memoreerde: "Sinds het parkoers een metamorfose heeft ondergaan is het continu klimmen en dalen op de Kop van Schouwen. Vanaf kilometer één wordt langzaam alle energie uit je lichaam geslurpt en voelt het af en toe alsof er een stoomwals over je bovenbenen rijdt. Ik denk dat er wel zo'n 20 flinke klimmen in het parkoers waren opgenomen... Terug van

weggeweest was ook de Elzelingheuvel. Met een stijgingspercentage van 89 graden een enorme brekebeen, kuitenbijter, scherprechter enz.”

‘Ons ben nie zunig’ met trail kilometers en vanuit Footprint hadden we voor deze trail een training gepland om ook eens het strand en de duinen mee te pakken. Met acht lopers waren we vanuit Brabant gekomen naar de Boswachterij Westenschouwen waar Bert al vrij snel in de war was met wilde wortels die zich vanuit het losse zand woelend naar boven worstelden.

Moment om een pauze in te lassen met wat oefeningen. We konden gelukkig voltallig door om via de Boompjesput het strand op te gaan richting het Oude Vuur. Kenners weten dat we dan als vanzelf afslaan naar de Meeuwenduinen, beter bekend als ‘Dodemanspad’. Hier kun je ruim 2 kilometer maar 1 richting uit en dat is door het losse zand dat in glooiende vorm daar is weggelegd op een of andere manier. Op de terugweg volgden we verschillende routes, zodat iedereen heel bleef en daarna was er koffie, gebak, bier en ijs; dat laatste om de blessure van Bert te kalmeren. Al met al een zeer geslaagde ochtend waar de focus op het zware werk lag; doel bereikt!!

De twee daarop volgende zondagen hadden we nog twee pittige, maar gezellige trainingen van 24 en 26 km over de golvende Brabantse Wal waar in totaal nog eens 28 lopers aansloten.



Trail by the Sea 2017 stond voor Erwin, Tonny en mij in het teken van de voorbereiding op de Grizzly Run in maart in Engeland. Wij kwamen voor de 25 km.

Om 8.45 uur reden we met Luci, Bert, Tonny en Cobi (vrijwilligster start/finish gedeelte), richting Renesse. Ruim op tijd om ons nummer en een fraai shirt in ontvangst te nemen en hier en daar bij te praten en bekende medetrailers te begroeten. Veel ambitie om in te lopen

was er niet onder het mom van: 'D'r komen nog kilometers genoeg om warm te draaien, dus laten we de warming up maar binnen doen'.

Beide afstanden startten om 11.00 uur en de eerste kilometer over de Luieweg kon ambitieus worden doorgelopen. Daarna ging het over in een verhard schelpenpad tot km 5 waar de route voor de eerste keer 1,5 km het strand aandeed. Aanmerkelijk minder wind dan vorig jaar, maar nog pittig genoeg om toch in een groep te willen lopen.

Het strand was breed en goed beloopbaar. Via het Verklikkerpad ging het 2,5 km, vaak single track, door het duingebied om vervolgens langs het Vuurtorenpad het strand weer op te zoeken. Inmiddels liep ik in mijn eentje en ik wachtte tot we weer een treintje konden vormen om wat energie te sparen voor wat nog zou gaan komen. Daarmee doel ik dan op de overgang 't Oude Vuur. De Meeuwenduinen volgen daar als vanzelf op en dat is voor mij altijd weer ruim 2 kilometer bikkelen, en ik was niet de enige die daar af en toe in wandelpas omhoog ging. Het vele losse zand, klimmetjes en lopen in ganzenpas over smalle stukken zorgen voor een onderscheidend stuk trailwerk. Mopperaars op het losse zand denken beter even terug aan de vele regen die was gevallen afgelopen week, dus het viel nog mee.

Via een klein stukje Boswachterij staken we over naar Zeepeduinen, een glooiend stuk van enkele kilometers met veel plassen en een vogel uitkijk plaats; echt een heel mooi stukje natuur. Bij km 17 zaten de bunkers weer in het parcours, een technisch stukje met klim- en klauterwerk, veel wortels en een trap omhoog. Na wat slingerpaadjes en een flinke modderplas kom je dan uit op de Vroonweg, vroeger een autoweg tussen Haamstede en Renesse. Tegenwoordig wordt er gefietst en gewandeld, er liggen wat plassen en er grazen paarden. Afwisselend is het niet, maar ik vond het wel lekker om weer even in mijn loopritme te komen. Inmiddels ben je dan voorbij de Halve Marathon afstand en is het eigenlijk uitlopen naar het dorp en de finish waar de schuimkoppen van de zee worden ingeruild voor het schuim op een goudgeel biertje in het dorpshuis.





Grizzly Run – Seaton

Warming up: *The Grizzly Run in Seaton (Devon/Engeland) is behalve een zware trail, ook een belevenis die mooi op je lijstje staat. Het is een ware happening voor de Engelsen die houden van tradities en volksfeesten. Direct na de opening van de inschrijving is de 'Grizzly' dan ook volgeboekt voor in totaal 2000 runners die kiezen uit de Cub Run van 10EM of de Grizzly van 20EM. Gelukkig houden ze voor de Nederlandse loopvrienden een aantal plaatsen in reserve.*

Vanaf januari was de voorbereiding begonnen door in verschillende gebieden, op verschillende ondergrond, verschillen in hoogte en onder verschillende weersomstandigheden te trainen met verschillende lopers. Een beer moet je immers altijd met meer mensen tegelijk benaderen. Met mijn vaste loopmaatje Tonny en met alles wat (me) beweegt trainde ik een kleine 600 km naar dit evenement toe. Naast Tonny (4^e keer Grizzly) sloot ook Erwin (2^e keer Grizzly) aan op de trip naar Zuid-Engeland.

Een aantal lopers uit onze regio bleek deze run al eens te hebben gelopen en hun ervaringen maakten me nieuwsgierig. De briefing vooraf beloofde een pittige trail met ruim 1000 hoogtemeters, drie passages over kiezelstranden en vier passages kniediep door water en modder, afgetopt met de 'Stairway to Heaven'. Dat laatste is een steil pad langs een klif. De enige manier om er achter te komen of je iets kunt, is door het te doen. Als je dan ook nog in gemotiveerd gezelschap verkeert en er een mooi weekend van kunt maken dan heb je mij. Op vrijdag 10 maart om 6.00 uur vertrokken we uit Roosendaal om ons voor een lang weekend in een cottage te settelen op Boswell Farm in Sidmouth, prachtig gelegen in het glooiende landschap.

De stadsomroeper, die ik een dag vooraf ontmoet en gesproken had, is een vaste waarde bij de start in zijn traditionele kledij. Zonder microfoon schalt hij de duizenden mensen toe met bemoedigende woorden als hij zijn rol opent vanaf zijn verhoog.

Als de bel rinkelt zijn we weg. De eerste kilometer begint over de 'pebbles' op het strand bij Seaton. Het lawaai is oorverdovend en als je hier te snel weggaat dan ben je direct verzuurd. Ik ervaar het voordeel dat ik met een paar ervaren lopers ben, hoewel we ieder onze eigen weg zullen gaan. Tonny, Erwin en ik zijn op zaterdag op pad gegaan om het parcours te verkennen.

De eerste 5 kilometer van het parcours wordt er wel geklommen, maar het is nog wel te doen omdat de ondergrond goed beloopbaar is. De eerste wandelaars dienen zich al aan. Eenmaal in het echte buitengebied begint ook de trail voor mij. Klimmen en dalen over het gras dat door de regen en kleiachtige ondergrond spekglad is. Het loopt natuurlijk geforceerd en dwars op steile hellingen raak je uit koers. De talloze marshalls houden je wel in het spoor en de route is perfect aangegeven. Je ziet onderweg ook veel aanmoedigend publiek en kartonnen borden met 'motivational messages'

Paint yourself across the landscape is er 1 van. Een hele mooie vond ik deze. Omhoog, omlaag, single track, modderpad, strand, waterpassage, kliffen, bossen en steil oplopende

velden; werkelijk alles van het Zuid-Engelse landschap kom je tegen op een relatief kort stuk en jij mag daar doorheen slingeren. Vooral deze editie werd bepaald door de regen die afgelopen week gevallen was. Je kon ook maar het beste door de zuigende modder lopen. Dat was veiliger dan via de zijkant te gaan want daar was het te glad. Gevolg is wel dat het zwaar loopt. Na de afdaling van de eerste klif kwamen we weer op een kiezelstrand waar we twee keer door het water moesten. Lopers van de korte afstand, de 'Cub Run', waren al op de terugweg. Wij klommen verder en er volgden kilometers modderige paden. Tempo lopen was er niet bij. Dat had ook te maken met de single tracks waarop veel gewandeld werd als het zwaar werd. Passeren heeft dan geen zin. Het is dan ook typisch zo'n evenement waar je niet moet gaan voor een snelle tijd, maar die illusie had ik dan ook niet.

Eigenlijk ben je bezig met het scannen van alle aspecten van de route en van alles wat er om je heen gebeurt. Je moet zo geconcentreerd zijn en er met je gedachten bij blijven om overeind te blijven dat je er dan vanzelf achteraan komt. Doe je dat niet, dan ga je.....en ik heb er veel zien gaan. Die ene keer dat ik bijvoorbeeld Tonny vanuit mijn ooghoek volgde, omdat hij me blijkbaar aan het filmen was terwijl ik 'the bog' (moeras) in ging, ging ik voorover en zou ik bijna in een modderplas een 'flat face' landing gemaakt hebben. Ik wist ongeveer wat er nu kwam na 11 mijl, maar dit moeras leek eindeloos. Tot drie keer toe over honderden meters kniediep door de bagger en natuurlijk blijven lachen. De modder was aanmerkelijk warmer dan het koude zeewater dus dat was meegepikt.

Uiteindelijk bleek dat we door het bos een grote lus hadden gemaakt. We kwamen weer uit bij de waterpassage aan de kust. Daarna volgde een kilometer redelijk beloopbaar strand met de wind in de rug. Omdat ik wist dat er nog een toetje kwam genoot ik daarvan en passeerde enkele tientallen lopers.

De belangrijkste en legendarische klim van een kilometer wordt *Stairway to Heaven* genoemd. Het is een steil en smal pad waar je ook nog door een omroeper in klederdracht naar boven gepraat wordt en waar je, mocht je last hebben van hoogtevrees, maar beter voor je uit kon blijven kijken. Een paar bliken zijwaarts wilde ik er wel aan wagen; een fenomenaal uitzicht op kliffen en zee.



Eenmaal boven ging het nog een stuk bovenlangs over het plateau en kon er weer tempo konden gemaakt. De verzuring en beginnende kramp speelden al wat parten waardoor het niet echt snel meer ging. De 25 km is dan ook al gepasseerd. Naar beneden kon ik me nog

wel laten vallen tot het dorp Beer. Daarop volgde de zoveelste klim, eerst via trappen, later weer over glibberige paden met wortels. Dan komt langzaam Seaton weer in zicht en net als je denkt dat je alleen nog maar af hoeft te dalen komt er nog een slotklim. Vervolgens is er enkel nog asfalt en een geleidelijke afdaling naar de finish waar enkele duizenden supporters iedereen een geweldige terugkomst bieden met applaus, geroep en klinkende toestellen. De beer is binnen en kan aan de uitgebreide snacktafel met drinken, koeken en fruit. Het verdiende shirt gaat pas mee als ik door de plaatselijke brandweer ben schoongespoten, want beren douchen niet.

Erwin is al een tijdje binnen en Tonny volgt me kort na mijn binnenkomst. The Grizzly is niet alleen een run, maar een belevenis waar je gewoon een lang weekend voor uittrekt.

<https://www.youtube.com/watch?v=nqsarF84TjE>



Grenzeloos trailen in Limburg – mei/juni/september 2017

Vanuit Gulpen loop ik inmiddels voor de 4^e keer de **Koning van Spanje Trail**. Tot nu toe altijd alleen, maar nu met Tonny en Nicolette. Het is voor mij de zwaarste versie tot nu toe en na ruim drie kilometer heb ik al de pech dat ik een smak tegen de vlakte maak. Mijn knie ligt open en zit vol met steengruis, maar uit ervaring weet ik dat direct opstaan en doorgaan bij mij meestal goed uitpakt. Ik besluit toch nog 20km door te gaan op karakter en dat lukt me uiteindelijk zonder verdere problemen. Maatjes Raymond en Antoon lopen hier de ultra afstand, verdeeld over twee dagen. Bij deze trails kom je altijd bekenden tegen en is er gelegenheid om weer wat sterke verhalen uit te wisselen en een pot bier te drinken.



In juni is het de beurt aan de **Vaalsberg Trail**, mijn 1^e deelname hier tijdens een weekendje weg. In dit gebied zal ik nog regelmatig terugkomen vanwege de hoogteverschillen, de uitdaging in het Vijlnerbos en omgeving. Het is een bloedhete dag en de route is zwaar, maar de moeite waard met de hoogtemeters en de afwisseling in paden. Vooral de open stukken door de velden hakken er vandaag behoorlijk in nadat we gisteren onze trouwdag stevig gevierd hebben en er op 200 meter van onze B&B een kermis aan de gang was.

In september liep ik voor de 4^e keer de **St Pieter Bear Trail**. Na Gulpen en Vaals is het de komende maanden de beurt aan vier 'Bear Trails' alles bij elkaar goed voor 144 km /3470 hm.

Een aantal Footprint volgers dat regelmatig met een run of training meedoet is ook van de partij voor een 10, 19 of 32 km trail.

Voor mij viel de keuze om verschillende redenen op de 32 km/750 hm. Belangrijkste reden was het zoeken naar een nieuwe uitdaging na drie keer de 19 km gelopen te hebben in 2013, 2014 en 2016.

Zoals gewoonlijk voert het eerste stuk van 3 km door de groeve. Ook nu het domein van alleen maar trailers, want bezoekers worden op afstand gehouden. Schitterend decor blijft het, vooral nu het zonnetje zich weer liet zien. Na een regenachtige week spatte het natte cement lekker op, een blijvend merkteken op schoenen en kleding. Een passage door een niet te ontwijken flinke kalkplas doet de trailers wit uitslaan.

Vervolgens verlaten we de groeve langs de finish en het chalet om te gaan slingeren door het ENCI bos. De eerste hoogteverschillen drukken het tempo al een beetje.

Na 7 km passeren we het riviertje de Jeker en de klim hierna ligt er nog steeds. Hier gaat het in ganzenpas achter elkaar met hier en daar al handen naar de bovenbenen. We zijn bij de wijnhellingen, Apostelhoeve en Apostelgroeve. Deze laatste ligt in de Louwberg en ook hieruit werd een paar jaar kalksteen gewonnen. Veel later probeerden ze het nog met champignonteelt en zelfs een illegale jeneverstokerij, maar uiteindelijk is het afgesloten en een reservaat geworden voor de vleermuizen.

We lopen een paar kilometer door het Cannerbosch, een hellingbos richting het kasteel van Neerkanne. We gaan dan al naar het kanaal waar na 12 kilometer de 1^e verzorgingspost is waar volop keus is om bij te tanken. Hier besluiten al lopers om toch het 19 km traject te volgen, maar loopmaatje Jan en ik steken via de brug over. Voorbij de jachthaven komen we langs het Belgisch/Waalse fort 'Eben Emael'. Langs het Albertkanaal ligt deze reus onder de forten met 17 bunkers die als een slagschip werden ingeplant; we lopen langs indrukwekkende betonnen blokken in het groene landschap.

Op de westhelling van de Maas zijn kalkgraslanden en bossen met mooie begroeiing, waaronder orchideeën. Wij ruiken echter wat anders. Er blijkt onlangs een flinke (aangestoken) hooibrand te zijn geweest in een opslag in de grotten. Zeker een paar kilometer lang is het te ruiken vanwege de poreuze kalkgrotten die de stank vasthouden.

De Pietersberg heet hier dan wel romantisch 'Montagne Saint Pierre', maar daar wordt deze niet makkelijker door; het is aan deze kant serieus klimmen. Ook hier is het uitzicht de moeite waard.

Bij de 2^e verzorgingspost, na 19 km, zijn we ruim over de helft en keren we terug naar het kanaal dat we bij kilometer 26 voor een 2^e keer oversteken.

Het is bekend terrein en Jan heeft inmiddels behoorlijk wat last van zere benen zodat op het 'Smokkelpad' bij de grens het tempo er uit gaat. Voor mij maakt het niet veel uit, want ik krijg het ook even lastig en het is een technisch stuk omhoog, omlaag, met veel bochten, stenen en wortels; kruip door en sluip door.

We gaan richting 'd'n Observant', voorafgegaan door twee zeer pittige klimmetjes die deels op handen en voeten worden gedaan. Mijn botten en gewrichten kunnen het nog net hebben, maar een touw of wat meer houvast zou welkom geweest zijn. Deze heuvel is aangelegd met grond die als deklaag op de kalksteen lag. De bult werd aangeplant om afschuiving te voorkomen en is opengesteld als wandelgebied. Het uitzicht is geweldig; een trailer mag gerust af en toe even stilstaan om te genieten van de omgeving.

Daarna is het eigenlijk alleen nog uitlopen naar de finish en het chalet waar de hersteldrankjes geschonken worden. De meeste 10 en 19 km lopers zijn dan al huiswaarts gegaan en Jan is naar het Vrijthof, maar ik praat nog even na met wat bekenden en mijn chauffeur Erwin (Grizzly 2017) die het blijkbaar niet makkelijk had vandaag. Ondanks de zwaarte en het feit dat ik er wat langer over deed dan verwacht, kijk ik weer terug op een mooi evenement, gezellige praatjes met trailers en prima loopweer.

Eind oktober ga ik met Nicolette en Dianne naar 's Gravenvoeren, België, voor de 3^e trail in mijn eigen challenge. In de Voerstreek waren ook de nodige hoogtemeters, maar echt zwaar heb ik het niet gehad. Dianne liep de 15k en Nicolette en ik hebben samen de 25km gedaan met 500hm. Een mooie laatste voorbereiding voor de Berenloop in Terschelling.



Sfeerbeelden in onderstaande video's:

Koning van Spanje - https://www.youtube.com/watch?v=He_fmHhml08

Polar Bear Trail 2018 - https://www.youtube.com/watch?v=4bU_pSTA5Cw

St Pieter Bear 2017 - <https://www.youtube.com/watch?v=r6KASzFPtN0>

Terhills - <https://www.youtube.com/watch?v=aZaJGSnZhlo> en
<https://www.youtube.com/watch?v=0Mg-6INcaLU>

Drie stukjes rennen door de Ardennen.

Het is zomer en eenmaal ingeschreven voor de Trail des Fantomes in La Roche en Ardenne keek ik even rond wat er nog meer in de buurt te doen was. Ik vond iets dat me direct aansprak: de **Eisleck Trail** van 106 km, die ook in etappes te lopen is.

Mijn idee bij de Ardennen is dat je wel iets te doen moet hebben, want bruisende steden ken ik er niet en voor het zonnige weer zou je echt last minute moeten gaan. Het is niet voor niets verdacht groen in die streek. Voor buitensport is het er zeer uitnodigend en voor ons Ollanders zijn de heuvels voldoende uitdagend. Tel daarbij de Belgische gastronomie en ontelbare varianten hoppige brouwsels en het 'verwen-me-nu' is compleet.

Omdat vakantie ook een sociaal gebeuren is kwam ik behoorlijk uit de onderhandelingen met voor mij twee etappes Eisleck en een dagje Fantomes, in totaal goed voor 58 km/2100hm.

Etappe 4. Houffalize-Nadrin. 21,4 km/714 hm.

Wat betreft het weer was het een beetje een mistroostige dag (achteraf gezien.....week) met regen en laaghangende wolken. Het was wel prima loopweer en vanuit Houffalize startte ik de vierde etappe van de Eislecktrail. Na een steile klim vanuit het stadje passeer je het viaduct van de E25 en het traject gaat op en neer langs Bonnerue, Rensiwez tot aan de loopbrug met vistrappen bij Engreux. Daar voorbij komen de twee Ourthes samen en volg je een technische bergkam met veel wortels, leisteen, trappen en bruggetjes. Jammer genoeg was vanwege het weer het laatste stukje bij de stuwdam van Nisramont moeilijk begaanbaar en boog ik af naar het dorpje Filly. Mooie, afwisselende etappe door bos, dwars door het weiland, langs de Ourthe en het meer van Nisramont. Voldoende uitdagende en natte singletracks met boomwortels, kiezel en leisteen. Mooi uitzicht over beide Ourthes en het typisch Ardenner landschap.

Etappe 5. Nadrin- La Roche. 17,5 km/564 hm.

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

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

Er volgde een steil slingerpad naar omhoog, richting Cheslé waar ik een van de uitpijlers van de Trail des Fantomes sprak. Drie dagen voor de trail al uitpijlen zou bij ons ondenkbaar zijn, maar goed. Hier vind je ook een indrukwekkend verdedigingswerk uit de Keltische tijd op de rotsachtige uitloper dat nu gerestaureerd wordt. Voorbij Bérismenil loop je door open

stukken weiland, waar je bij dit weer kletsnat wordt, richting Crestelles. Je hebt hier een mooi zicht op de lappendeken van het Ardenner landschap boven Maboge. Na een geleidelijke afdaling stijgt je bij Borzée weer langzaam. Het slot van de route gaat voornamelijk door het bos van Broye. Hier uitkomend is het nog even lekker uitlopen naar La Roche.

Beide trailtjes waren een toepasselijke voorloper voor de 'Fantomes' doordat ik meerdere keren letterlijk de mist inging wat ook een beetje vaag en spookachtig aandeed. Het plaatselijke spook Berthe waar in La Roche alles om draait heb ik niet gezien. Die loopt geen trails, maar is wel naamgever.



Trail des Fantomes. 20 km/830 hm.

Ingeschreven voor de 27 km, maar mijn trainingsopbouw maant me tot omzetting. Mijn **'Bear Challenge'** gaat voor en daarvan moet het meeste nog gelopen worden. Dat ik nu niet alleen loop, maar o.a. met een aantal lopers uit onze community Footprint maakt het voor mij nog leuker. Waar ik eerder vaak de enige deelnemer uit de regio was, kom ik dit jaar bij elke run meerdere bekenden tegen.

Maar eindelijk daar was-ie dan: de zon. We starten in La Roche op 220m hoogte en ik kies er bewust voor om voor in het veld te starten. Bij de grotere trails is de kans op file lopen en avondvierdaagse tempo redelijk groot en daar heb ik geen zin in. Bij km 4 zitten we inmiddels op bijna 400m hoogte en ik denk dat het vandaag wel goed zit.

Na de eerste 'ravito' wordt door geklommen tot het hoogste punt vandaag, van 350m naar 475m op 1 km. Nergens oponthoud. Hier en daar wel nattigheid van de afgelopen week die nog niet weg is en een aantal enthousiastelingen in de modder onderuit zien gaan. Ieder heeft zo zijn leermomentje, maar sommigen gaan twee of drie keer onderuit. Er zijn een

paar eenvoudige waterpassages en wat klauterwerk op singletracks langs het water. Mijn gemiddelde tempo van 8'/km kan ik vasthouden.

Na de tweede 'ravito' herhaalt zich het klimtafereel, maar wel een stuk steiler; van 235m naar 415m op slechts 1 km. Er wordt veel met stokken gelopen en dat helpt op dit stuk wel.

Eigenlijk hebben we nu het zwaarste wel gehad en kan er vlot worden doorgelopen. Lopers die zichzelf hebben opgeblazen moeten toch wandelend verder, maar er valt onderweg genoeg moois te zien. In de laatste km wordt het even dringen bij een steile afdaling en mogen we nog een laatste keer badderen door de Ourthe voordat we het vakantiepark weer op lopen. De eindtijd valt me 15 minuten mee, ik ben fit en praat nog even na met bekenden. Als iedereen binnen is pakken we de traditionele pint; de vakantie zit er op en het Ardennen offensief wordt voorlopig weer afgesloten. Er liggen nog wel een paar paadjes, heuveltjes en riviertjes te wachten voor een volgende.



Berenloop Terschelling.

Wat eigenlijk al eerder op het lijstje stond was de Berenloop op Terschelling. Om een aantal redenen kwam het er niet van, maar in het kader van de persoonlijke Berenchallenge lukte het nu wel met wat passen en meten. Vrijdag 3 november kwamen Cobi en ik aan op West-Terschelling en haalden bij de haven de fietsen op. In Baaiduinen, een gehucht 6 km verderop, hadden we een vakantiewoning voor een weekje Wadden.

Op zaterdag nog een relax dag met sfeer proeven in West waar de korte afstanden gelopen werden.

Zondag op de fiets naar de sporthal en de start; allebei toch best gespannen: wat wordt het parcours, het weer, de sfeer, de houdbaarheid van het gestel??

De eerste 10 km gingen over de weg richting Midsland; veel enthousiasme langs de kant met versiering, beren in tuinstoeltjes en muziek; de sfeer en het meeleven heb ik, en dat voor een relatief kleine marathon, nog nooit zo meegemaakt. Tempo ligt netjes iets onder de 6.00/km, een bewuste keuze om in het tweede deel wat over te hebben. Er zijn nu wat meer paden, maar het blijft verhard en dat is voor mijn gestel minder goed; onderrug en heupen raken dan geirriteerd.

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

Bij km 15 lopen we bij Oosterend, het laatste dorp voor de Boschplaat, een natuurgebied waardoor deels een fiets/wandelpad loopt. Nog steeds netjes op schema. Voor plasjes en drankjes en gulletjes kijk ik niet meer op de klok, maar neem ik rustig de tijd. Dat zie ik dan ook later terug als ik de Garmin uitlees.

De Boschplaat is een schitterend heide- en duingebied dat met dit wisselende weer van zon, regen en hagel buitenaards aan doet. Voor het eerst krijg ik aansluiting bij een groepje, mooi op tijd, want de wind is nu tegen. De halve marathon gaat in iets meer dan 2 uur. Bij elke post pak ik nu cola, banaan en peperkoek voor het geval mijn eigen trailvest met voorraad op raakt. Na km 23 doorkruisen we het Hoornse Bos en komen we weer in de bewoonde wereld. Inmiddels schuren de speldjes van mijn nummer tegen de huid en moet ik wat ombouwen wat met mijn fijne motoriek, kou en nattigheid niet meevalt. Uiteindelijk weet ik met een speldje het nummer aan een bandje van mijn racevest vast te krijgen. Ik loop al weer een tijdje alleen en dat zal zo blijven. Na km 33 naderen de 3 strandkilometers van Midsland aan Zee naar West aan Zee waar de tegenwind, schuin op kop, meevalt. Vanaf km 36 lopen we weer richting West over verharde paden en nog een stukje bos bij het Groene Strand. Nu schiet het op; ik blijf het tempo vasthouden en zie inmiddels de Brandaris dus het is hooguit nog een paar kilometer. Toeschouwers hebben zich in het centrum verzameld en het laatste stuk word ik door aanmoedigingen naar de meet gedragen. De laatste kilometer gaat dan ook meer dan minuut sneller, waarvan een paar honderd meter over een rode loper tussen een joelend, klappend en high fivend publiek; wat een ambiance en dat voor iemand die 4.17 over een marathon doet. Ik voel me goed gelukkig, heb niks geforceerd en iets boven de 6'/km gelopen gelopen wat de opzet was. Op naar de hersteldrankjes en maaltijd, waarna nog een rustig fietstochtje naar huis bij de snel groeiende maan. Mooi evenement, geen zuivere trail, maar wel een bijzondere ervaring.



In overleg met mezelf van Midsland naar West aan Zee

De **Bear Trail** serie wordt vervolgd en in december loop ik in Maasmechelen mijn 3^e Bear Trail en inmiddels de 5^e in de Berenchallenge. In het voormalig mijnwerkersgebied bij Maasmechelen ligt Connecterra van waaruit deze trail gelopen werd. Mooie single tracks en pittige klimmetjes op een ijskoude, winderige winterse dag.

Het tweede jaar van Footprint breidden we de activiteiten uit door met meer voorlopers in steeds meer verschillende gebieden te lopen en het aantal volgers groeide gestaag richting de 300. Ik liep ruim 3000km en we organiseerden inmiddels 40 activiteiten, waaronder clinics voor beginnende trailrunners en de introductie van lampjestrails in de winteravonden. Er sloten 800 lopers aan bij de verschillende activiteiten en we kregen het gevoel dat we iets moois aan het wegzetten waren.



Zomeravond met Hans in Halsters Laag



Trailfun in het Grenspark met John en Antoon



Winter trailtraining Brabantse Wal



Bikkelen op eigen tempo in Huijbergen

2018

Het jaar begon met een uitloop van de Berenchallenge uit 2017. Er restte nog een Bear Trail als afsluiting na de Grizzly, Berenloop en alle andere Bear Trails in Limburg en de Voerstreek. In totaal goed voor 175km en 3250hm.

De **Polar Bear Trail** vanuit Teuven was de laatste uit de serie. Waar het aan lag weet je nooit zeker, maar deze heb ik als de zwaarste uit de hele serie ervaren. Ik was niet helemaal fit en ik had, net als bij de Grizzly, veel moeite met de gladde, modderige paden. Het constant corrigeren van je pas en je houding om overeind te blijven is erg vermoeiend en naarmate de jaren vorderen heb ik er moeite mee. Ik moest constant de focus houden om overeind te blijven en niet onderuit te gaan. En ik heb er heel wat zien gaan die de trailschoenen thuis hadden gelaten. Het 'Ursus' shirt na het uitlopen van de vier Bear trails was verdiend, want het ging niet zonder slag of stoot.



Is het concentratie of afzien; Polar Beartrail

Na de afsluiting van deze serie volgden alweer snel de plannen voor de verdere invulling van het jaar 2018.

Naast de social trails in de regio en inmiddels ook in de regio voor THOR is er deelname aan de Jutbergtrail op de Veluwe, een Trail by the Sea, Velwezoom Trail Tweedaagse en verschijnen onze activiteiten regelmatig in de media. Trailrunning wordt door steeds meer lopers opgepikt en de community groeit door naar 400 volgers en 12 voorlopers in verschillende stukjes van Brabant, Zeeland en België. Samen met Belgische loopvriend Jurgen stel ik me beschikbaar als vrijwilliger voor het Grenspark waar we het meeste lopen en we adopteren daar langste wandelroute van 23 kilometer: het Ree pad.

De belangrijkste gebeurtenissen van 2018 worden mijn trails in de Algarve waar we de hele maand mei verblijven en alle voorbereidingen van een groot evenement voor een goed doel; De Brabantse Wal Trail waar uiteindelijk 600 deelnemers zich voor aanmelden.

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

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



Een van de lagunes bij Cacela Velha

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

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

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



Zoutwinning bij Fuseta



Trailen laat soms diepe sporen na

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

Grande Rota 15

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

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

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



<https://www.youtube.com/watch?v=4ZpZgCnjY5Q&t=27s>

<https://www.youtube.com/watch?v=UgmpplKcWBg&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=77heftwEoM&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=yD3WXVwz0xE>

Ecovia

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

Ria Formosa

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

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

De maand was om en nog had ik niet alles gezien. Graag zou ik de Rota Vicentina nog gelopen hebben, maar logistiek was dat onmogelijk in combinatie met de vakantie te plannen. We konden terugkijken op een fantastische maand die we grotendeels buiten in de natuur hadden doorgebracht.



In 2018 zullen we vaker buiten onze eigen regionale paadjes treden door nog meer runs te plannen in Midden-Brabant met Tini, Roel, Erik, Marianne en Corne. Daarnaast blijkt Zeeland ook favoriet als we er lopen in Westenschouwen met Pol en loopvrienden van Runderground o.l.v. Martijn.

Publiciteit krijgen we door middel van enkele interviews en artikelen in regionale en landelijke kanalen. Zonder dat we actief werven zit er groei in de community en kunnen we inmiddels van 15 voorlopers gebruik maken.

Footprint krijgt ook een boost als we benaderd worden voor het organiseren van een groot evenement; De Brabantse Wal Trail. Daar moeten we in eerste instantie even goed over nadenken, want in onze groepsomschrijving staat dat we niets met commercie en goede doelen doen. Aangezien er bekenden in de organisatie aanhaken die hun sporen in trailrunning verdiend hebben, besluiten we om eenmalig mee te doen.

Vooraf de door ons georganiseerde Verkenningssloepjes doen het erg goed en we groeien door tot ruim 400 volgers.

De aanloop en de organisatie vragen van mij wel onevenredig veel tijd en energie en de afstemming en werkverdeling valt niet overal even goed. Het is ook nogal wat om iets op te zetten voor 600 lopers. We krijgen het evenement een week voor aanvang uitverkocht en we beleven een drukke week en een hectische dag waarop gekozen wordt voor 15, 25, 50, 75 of 100km trails vanaf Stayokay in Bergen op Zoom. Hoewel er voor deelnemers nog wat schoonheidsfoutjes in zitten, worden de routes en de ambiance goed ontvangen. Bovendien halen we voor een sportproject in Afrika netto € 8000,- op en dat mag met recht ook een prestatie genoemd worden. Na de evaluatie trekken we ons echter terug uit de organisatie zoals we vooraf hadden aangegeven.



Trailfun op de Brabantse Wal



Volop hulpkader actief deze dag

Kort hierna liep ik mijn 3^e Trail by the Sea die tevens de minst aansprekende uit de serie zou worden. De zee was immers ver te zoeken bij deze editie en dat werd dan door de deelnemers ook wel duidelijk gemaakt. Gelukkig hadden we wel hele goede herinneringen aan een van onze ontmoetingen met Runderground (community uit Middelburg) waarmee we in de zomer al een schitterende trail door Westenschouwen hadden beleefd.



Grada Bos TBTS



Grenspark social trail

De afsluiting van 2018 lopen we lekker dicht bij huis in de Pannenhoef en de traditionele 'Uitbuikrun' in het Grenspark. Het was weer een bewogen jaar met ups en downs, maar van het voornemen om het eens wat rustiger aan te gaan doen in 2019 zou weinig terecht komen.



2019

In 2019 zet de groei in meerdere opzichten verder door. We passeren de 500 volgers en er komen voorlopers en traillocaties bij.

Met Judith lopen we in Strijbeek, met Tini en Roel in Loon op Zand en met Corné en Marianne in Oisterwijk. Met Pol loop ik verkenningen in Zeeland en Ivo zal ons in Merksplas een voor ons onbekend stukje natuur laten zien.

Voor THOR presenteren we inmiddels een vast programma met trainingen en trails, en dat voor het vierde opeenvolgende jaar met inmiddels 5 trainers.

Verder spot ik nog trails o.l.v. Tonny, Bert, John, Jean-Antoin, Franz, Hennie en Hans waarmee ik aan wil geven dat we meer dan ooit volop in beweging zijn.

Daarnaast ga ik ook graag alleen of met mijn gezin op pad en probeer ik ruimte te blijven vinden om nieuwe paadjes te ontdekken.

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

Je struikelt hier bijna letterlijk over de uitgezette wandelpaden. Wij waren er voor een wandelvakantie, maar als broodnodige variatie wist ik er voor mezelf ook nog een paar korte trails uit te slepen onder het motto 'Twee Uurkes Trailen'. Het zou ook een mooie voorbereiding zijn voor de trails in de Belgische en Luxemburgse Ardennen.

Dicht bij de toeristische plaats Echternach ligt het dorp Irrel waar we onze standplaats hadden voor 4 dagen.

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

De meeste wandelaars en trailers kiezen hier voor de bekende Muellerthal Trail, maar dat doe ik dan bewust niet om niet in de file te lopen. Er is hier ook een mooie serie van 6 Felsenwegen en de start van die routes is goed aan te rijden. Deze routes zijn overwegend goed aangeduid en variëren in afstand van 17 tot 30 kilometer en van 450 tot 1000 hoogtemeters.



Ik begin lekker dichtbij en niet te zwaar met **Felsenweg 5** van 17km/469hm in de richting: Irrel – Prumzurley – Holsthum – Prumer Burg

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

Vanaf de parking loop ik een kilometer door een weiland dat al snel van de asfaltweg afbuigt en er kan voor het eerst geklommen worden naar Katzenkopf, een bunker die kort voor de Tweede Wereldoorlog gebouwd werd. Daarna slinger ik tussen de bloeiende bremstruiken verder omhoog en beland op een prachtige singletrack van enkele kilometers door een bos met veel rotsen en uitzichtpunten over het Prumtal.

Na dit moois kom ik in het dorpje Prumzurley waar de gele koolzaadvelden in bloei staan; dat steekt mooi af tegen de bosrand. Mijn routebordjes zie ik even niet, maar ik weet dat ik richting Holsthum ga en ik pak al vrij snel de route weer op bij een breed bospad waar ik nog net een ree zie oversteken. Verder kom ik op heel de route maar een paar wandelaars tegen.

Eenmaal uit het bos loop je een vrij lang stuk licht omhoog langs de velden. Niet spectaculair, maar wel rustig. Dan volgt een pittige afdaling over een pad met losse steentjes en daar komen de trailschoenen met grof profiel goed van pas. In mijn snelheid en enthousiasme loop ik bijna tegen een vos aan die snel in de bush weg schiet.

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

Richting Prumer Burg moet er nog een paar keer over een smal pad geklommen worden, soms op handen en voeten vanwege de gladde ondergrond. Ik verlies mijn grip en glij meters naar beneden in onbalans. Vanuit mijn ooghoek spot ik een grot met een Mariabeeld, waarschijnlijk met als doel een schietgebedje te bidden. Ik zal niet de eerste zijn die hier lastig overeind kan blijven. Na de laatste twee beklimmingen kom ik op een breder bospad. Daar hoor ik inmiddels het kletterwater weer; ik had best nog even door willen lopen, maar neem eerst een korte pauze voordat we naar de Duivelskloof gaan.

De 'Teufelsslucht' is een imposante kloof, die een paar kilometer verderop bij het plaatsje Ernzen te vinden is. Het is de moeite om hier ook even doorheen te lopen en dat doe ik dan ook langs smalle passages en wat klim- en klauterwerk. Ook hier volop uitgezette rondjes. Al met al beleef ik weer een mooie dag met meer dan 25 kilometer trailfun..



De dag erna wissel ik het trailen af met een wandeling en met zo'n 30 kilometer doorkruisen we een aantal mooie routes rondom de standplaats. Tijdens een solotrail beland ik in een dorpje waar ik door een jonge vrouw wordt toegeroepen, waarvan ik de indruk heb dat ze zich niet helemaal normaal gedraagt. Na enthousiaste aanmoedigingen op mijn tempo roept ze dat ze mee wil lopen en komt me achterna, druk gebarend dat ik in moet houden. Ze wil volgen, maar dat zie ik niet zo zitten en ze presteert het om me bijna een kilometer achterna te zitten als ik het gehucht al uit ben. Ik hou de vaart erin en weet haar uiteindelijk af te schudden. Om door een vrouw achterna gezeten te worden is voor mij op zich geen probleem, maar dan kies ik ze toch graag en liever zelf uit en niet andersom. Van de hysterische run ben ik verlost, maar het beeld blijft me nog even bij als ik in de stilte van de bossen weer tot rust kom.

Tot slot kan ik nog een laatste etappe van deze Felsenwegen lopen op de laatste en tevens laatste dag. Het is nummer 6 met 17km/440hm.

<https://www.naturwanderpark.eu/nl/wandelpaden/a-felsenweg-6-teufelsschlucht>

Er komt een stukje bij, omdat ik de auto op de parking zet van het Dinosauruspark/Bezoekerscentrum in Ernzen. Als je daar 'Teufelsschlucht' volgt, pik je de route vanzelf op. Ik loop de route richting Echternacherbruck met verder als richtpunten Liboriuskapelle, Schweinestalle, Turckenkopf en Teufelsschlucht.

Het grootste deel van de route voert door het bos, meestal langs smalle paden tussen de rotsen en kloven. Veel klimmen en dalen en bij nattigheid goed kijken waar je je voeten wegzet. De snelheid gaat er dan ook regelmatig uit, maar daar maal je niet om omdat de omgeving schitterend, uitdagend en trailwaardig is. Er zijn weliswaar ook een paar stukjes langs de weg en een deel door het veld, maar daar staat voldoende moois tegenover. Ik spot weer veel klein wild, want het is heel stil onderweg. Waarschijnlijk houdt de regen de meeste mensen binnen. Een zwarte eekhoorn (voseekhoorn) zag ik niet eerder hier. Het blijkt dan ook een invasieve exoot uit Amerika die men hier liever niet ziet, omdat ze schade zouden toebrengen. Toevallig spot ik voor de tweede keer eenzelfde vos die ik herken aan een grote kale plek in zijn vacht. Als je trailt maak je weinig kans om dieren op een foto vast te leggen, maar het zijn telkens weer leuke waarnemingen voor jezelf.

Ik zal hier graag nog eens terugkomen voor de complete serie Felsenwegen.

Een goede indruk vind je hier: <https://www.naturwanderpark.eu/nl>

In hetzelfde jaar krijg ik nog een keer de kans om terug te gaan naar het grensgebied van België, Duitsland en Luxemburg. Het is inmiddels volop zomer en de temperaturen zijn navenant. Het doel is om de Lee Trail te gaan lopen, maar dat zal ik, gezien de hoge temperaturen van rond de 30 graden uitstellen. In mijn logboek schrijf ik er het volgende over:

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

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

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

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

Het Vennbahn-fietspad is met 125 kilometer één van de langste tot fietspad geconverteerde spoorlijnen in Europa en doet drie landen aan: Duitsland, België en Luxemburg.



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

De route staat goed aangegeven, maar door de vele werkzaamheden aan het bos en de wegen mis ik af en toe een schildje. Ik heb gelukkig de routegegevens op mijn telefoon.

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

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

Escapardenne Eisleck Trail; vervolg en slot

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

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

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

De eerste keuze valt op etappe 1 van Kautenbach naar Clervaux met 26 km / 1133 hm. Je kunt er alleen naar raden of het opzet is of niet, maar als je deze etappe als eerste loopt dan heb je direct de zwaarste te pakken. Vanaf Kautenbach klim je direct stevig en je loopt richting Alscheid. Vandaag blijken stukjes asfalt onvermijdelijk, maar gelukkig sla ik telkens, voordat het gaat vervelen, de paadjes in. De afdaling voert naar de camping die er schitterend bij ligt aan het water. Dit adres wil ik onthouden om nog eens terug te keren.

Door het Eisleck poortje en over een steile single track gaat het richting de burcht restanten van Schibberich. Dan wordt het pad wat breder en het gaat op en neer. Na het plaatsje Lellingen volgen twee felle klimmetjes die er de vaart volledig uithalen. Even bijtanken op een bankje waar een ree een kijkje komt nemen in een nabijgelegen maisveld. Zo volgen de woonkernen zich stuk voor stuk op met graspaden, bospaden, lei- en steenslag en asfalt. Bloemrijke wegkanten en veel vogels en vlinders maken het pittige trailen nog aantrekkelijker. Ik passeer Wilwerwiltz, Enscherange, Drauffelt, Walber, Irbach en

Munshausen, waar ik niet afbuig maar doorloop naar Reuler dat tegen Clervaux, mijn eindbestemming voor vandaag, aan ligt. Een mooie en zware etappe van bijna 4 uurkes trailen zit er op.



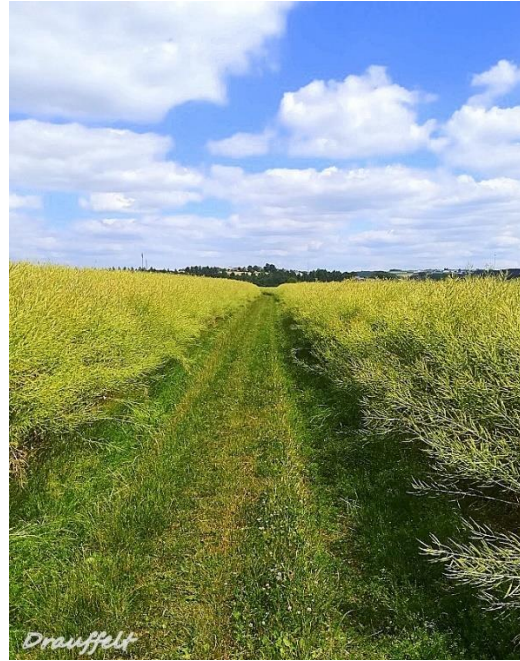
Voor etappe 2 van Clervaux naar Asselborn (20km/627hm) is een verplaatsing nodig.

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

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

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

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



De laatste etappe die ik zal lopen is nummer 3 van Asselborn naar Houffalize met 21km/362hm. Dit is de zogenaamde scharnieretappe waarbij bij paal 263 de grens tussen Luxemburg en België gepasseerd wordt. Minder klimmen, want je loopt een groot deel over plateaus. Langs een stromende beek word je eerst naar het plateau van Winccrange gestuurd. Vervolgens loop je naar de vijvers van Weiler waar bevers en veel vogels bivakkeren, een mooi stukje. Richting Hoffelt valt het me op dat er vandaag veel graspaden liggen waarbij mijn waterdichte schoenen goed van pas komen. Bij het poortje van Hoffelt werd in 2012 de Eisleck Trail geopend. Voordat ik in het gehucht Bernistap (1 roze boerderij, meer niet) kom raak ik het spoor bijster in een natuureservaat waar waterdieren de boventoon voeren. Gelukkig tref ik hier een veldbioloog die zeldzame kikkers aan het fotograferen is en mij pas daarna een uitweg wijst. Kost me wel een 'bush tattoo' op mijn knie en natte voeten, maar dat hoort erbij. Via het kasteeltje van Tavigny loop ik richting Alhoumont, enkele stukjes asfalt zijn onvermijdelijk, maar vaak gaan ze over in steenslagpaden. Als er nu een wat meer technische afdaling komt weet ik dat Houffalize met de vertrouwde Ourthe in zicht komt, het einde van deze etappe. Hier zijn de voorbereidingen voor de Chouffe Trail volop bezig, maar dat evenement laat ik aan me voorbij gaan. De volledige Eisleck trail kan worden afgevinkt.

Denemarken.

Hetzelfde jaar krijg ik nog een keer de gelegenheid om het trailen te combineren met de vakantie. In augustus trekken we met het gezin twee weken naar Denemarken en de mountainbike en loopspullen mogen mee.

In Zuid-Jutland, op de grens met Duitsland loopt de '**Gendarmstien**', een pad van 84km/1571hm.

Het Gendarmenpad loopt van Skovby op het eiland Als, via Sonderborg, Dybbol, het schiereiland Broager Land, Egersund en Kollund naar Padborg aan de Duits-Deense grens. De totale lengte van de route is 84 km. In het begin van de vorige eeuw patrouilleerden hier

de Deense grenswachten totdat dit in 1958 de taak van de politie werd. Grote delen van het pad bleven bewaard en werden tot een route aan elkaar verbonden.

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

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

Verspreid over de vakantie deelde ik zelf de route in 3 etappes in. Op de website staan er 5 etappes beschreven.

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

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

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

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

Etappe 2 – Gammelmark strand – Kragesand – Brunnsnaes – Broager – Rendbjerg – Egersund havn – 27km/371hm

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

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

Tussen Broager en Egersund voert de route door vrij dichtbevolkt gebied. Dat betekent helaas ook nogal wat asfalt. Het jachthaventje voorbij Rendbjerg vind ik wel de moeite van een stukje wandelen waard. Tot slot voert het pad naar de havenplaats van Egersund waar ik weer liefdevol ontvangen word. Drie Uurkes Trailen vliegen voorbij.



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

De dag begint met een zwarte lucht vol regen en tijdens mijn run houdt het niet op. Ik ben voorbereid op een natte slotetappe, waarbij de ondergrond op delen glad is.

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

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

Voorbij Krusa is nog een overblijfsel uit de ijstijd te zien: het Tunneldal, een diepe kloof, uitgegraven door enorme hoeveelheden smeltwater die door tunnels onder het ijs joegen. Een mooi stukje aan het eind van mijn eigen invulling van etappes van het Gendarmenpad. Bij Padborg ben ik aan het eindstation na iets minder dan 3 uur lopen.



De Gendarmstien is in het verleden ook opgenomen geweest als UTMB World series run met een variant van 58km/640hm. Naar ik meen was dat in 2014 voor het laatst. Het was geen spectaculaire run, maar wel een mooie combi om in een vakantie mee te nemen.



Er volgen in de loop van het jaar nog veel social trails en we kunnen gebruik maken van een omvangrijk voorlopersnetwerk. Er komen nieuwe locaties bij, we hebben in twee regio's een zomeravondserie en we bieden nu ook regelmatig slowtrails aan.



2020

Een bijzonder en raar jaar; maandenlang geen evenementen vanwege een pandemie en vaker dan anders in je eentje op pad. In feite liep ik meer kilometers per week dan ik gewoon was en ik had volop de tijd om in gebieden in de regio nog meer paadjes te belopen. Kwestie van 'omdenken' zoals dat heet; wat biedt deze ellende mij aan mooie mogelijkheden. Gewoon elke dag naar buiten om het immuunsysteem op orde te houden, smoezen zijn dan verder overbodig.

Aangezien de grenzen op een gegeven moment ook nog werden dichtgegooid, liep ik drie maanden voornamelijk in de regio door de gebieden Visdonk, Rucphense Hei, Brabantse Wal, Grenspark NL, Strijbeekse Hei, Buisse Hei en Pannenhoef. Met het gegeven dat ik meer tijd had, groeide ook de creativiteit in het boetseren van nieuwe routes, ontdekken van nieuwe paadjes en het opdoen van nieuwe ideeën.

Een ervan was om nu eindelijk het idee eens uit te werken van een run van +/- 40km waarbij Buisse Hei en Pannenhoef aan elkaar geknoopt zouden worden met de Turfvaart als verbinding.



De Turfvaart van 24km in dit stukje Brabant werd in de 17^e eeuw gegraven en liep door Buisse Hei via Pannenhoef en Vloeiweide langs Effen naar Breda. Vooral de Bredase bierbrouwers waren de afnemers en op de terugweg werd vaak slachtafval en mest vervoerd om het verveende gebied vruchtbaar te maken, maar dat bleek onvoldoende zodat er weer heidegebied ontstond. Later werden ook gedeeltelijk bossen aangeplant.

Ik heb altijd graag in het gebied gelopen vanwege de rust, de vele vogels, kikkerconcerten in het voorjaar en de afwisseling in de paden van de deelgebieden met fraaie namen als Buisse Hei, De Moeren, De Reten en Wallsteijn. Later leerde ik via Footprint ook Pannenhoef beter kennen en via een van onze voorlopers werd me duidelijk dat er slechts een paar N-wegen tussen de gebieden liepen waardoor aansluiting snel gevonden was.

In zo'n 1000 hectares lopen natuurlijk de nodige paadjes, dus het heeft me een aantal dwaalrondjes gekost om alleen of met loopmaatjes de weg te vinden of finaal vast te lopen voor een te brede sloot of ondoordringbaar struikgewas, wat me meerdere keren een 'Barkley momentje' opleverde. Ik ontdek er nog steeds nieuwe stukjes, paadjes en vennetjes.



Deze eerste aanzet leverde nog niet direct de ideale route op (lusjes en kruisingen), maar met de koepels, bruggetjes en stalen veenkolommen die langs de verbindende turfvaart te vinden zijn was ik voor dat moment tevreden.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-turfvaart-marathon-260820-in-den-anker-93603937>

Naast de vele socials volgden later nog een iets kortere versie van 37km:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-turfvaart-trail-181222-menmoerhoeve-121471406>

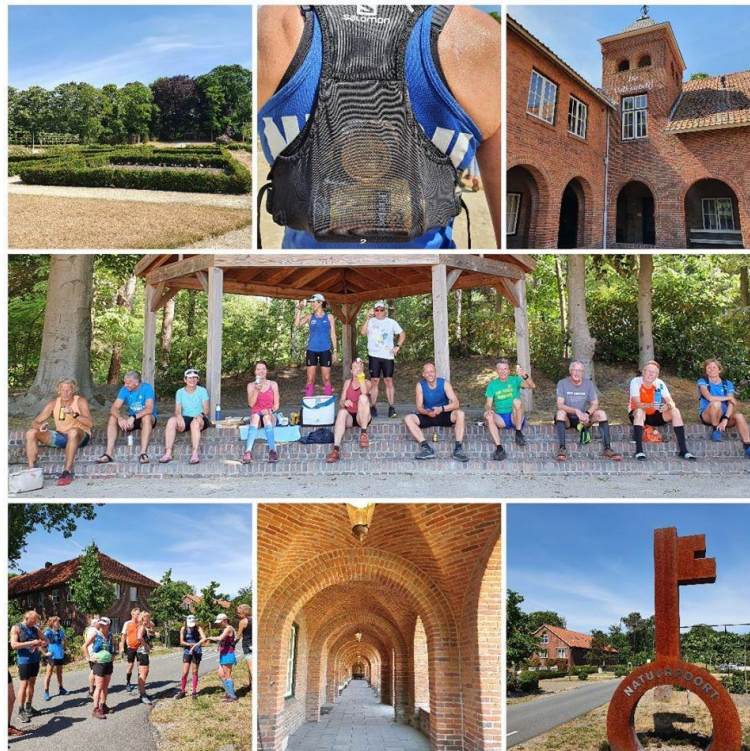
Gevolgd door een langere van 50km:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bruggetjes-ultra-50km-300122-menmoerhoeve-94036032>

Turfvaart, landgoederen en de afwisseling in landschappen, heide, vennen, velden en bos blijven inspireren om er te lopen en te zoeken naar uitbreiding richting Wuustwezel en Rijsbergen.



De omstandigheden en beperkingen bieden mogelijkheden voor andere creatieve loopjes en het begrip 'virtueel' lopen via de sociale kanalen doet zijn intrede. De maand juni begon met een slotetappe van de Pinksterestafette van Marcel die de community 'Praatjes op de Paadjes' opgericht heeft. Halverwege de route hadden we een ontmoeting geregisseerd met onze Vlaamse loopvrienden o.l.v. Jurgen en Ivo; een feestje werd het. De belangstelling was zo groot dat we veel lopers moesten teleurstellen; dit alles nog in de nasleep van Covid-19. De (virtuele) estafette was een doorslaand succes en we maakten plannen voor een nieuwe evenement in augustus.



Voor zover mogelijk laten we zoveel mogelijk runs doorgaan en daar is in de verschillende regio's waar we actief zijn, volop belangstelling voor. Ook de vierde zomeravondserie is een succes.



Op 22 augustus de genoemde samenwerking met Praatjes op de Paadjes, waarmee we drie trails aanboden. Een slowtrail van 16km, een trail van 18k en een trail van 36km. We konden alleen aan de NL zijde van het Grenspark lopen. Veel uren voorbereiding waren daardoor 'verloren' gegaan. Ook de verkenningen (9 – 15 – 16 augustus) waren nodig om de aangepaste ronde te lopen met voorlopers/opsluiters. Het werd een enorm succes met 8 voorlopers en 80 deelnemers die zich na de runs verzamelden voor de kofferbak versnaperingen op de parking bij De Blauwe Pauw in Ossendrecht. Lopers die van verder uit de buurt kwamen, maakten er een weekend van; geslaagd evenement en basis voor meer moois van partners in crime Mars en Jos.



Ter compensatie van de evenementen die dit jaar niet doorgaan, zowat alles dus, zocht ik wat vertier binnen de eigen landsgrenzen. Met Footprint hadden we sinds juni al een aantal aantrekkelijke trails gelopen, maar ik wilde ook graag voor mezelf wat runs afleggen. In plaats van de trails aan de Opaalkust in Frankrijk zouden het Zuid-Limburg, Trail by the Sea, Veluwe en Maashorst gaan worden.

Vijlen - Limburg

Vanuit Wijlre rij ik naar het bergdorpje Vijlen in Zuid-Limburg waar het hoogst gelegen bos van Nederland is. Wie daar boscafe 'Het Hijgend Hert' niet kent komt waarschijnlijk van een andere planeet, want rondom staat het dagelijks barstensvol met auto's van toeristen die gemiddeld een half uur gaan wandelen en vervolgens twee uur gaan zitten, en dat gaat daar 365 dagen lang door.

Als ik 's morgens om 8 uur aankom ben ik de eerste en ik besluit om een route van ongeveer Drie Uurkes Trailen te gaan lopen. Ik loop niet graag op gpx, dus dat betekent dat ik veel dwaal of lusjes aan elkaar knoop. Ik kies als basis voor de mtb route van +/- 26km die als 'zwaar' aangeschreven staat met ruim 600hm.

Met de klok mee lopend, gaan de eerste kilometers licht naar beneden met wat boomwortels en steenslag als uitdaging om alert te blijven. Ik loop het Vijlnerbos uit en kom op de verharde weg. Hmmm, even checken of ik dat wel wil. Als ik de gehele route bekijk zou toch ruim 90% onverhard moeten zijn, dus ik vervolg mijn weg stijgend in het Holsetterbos. De paden zijn afwisselend single track, steenslag, keien en zo nu en dan een bospad. Zowel het klimmen als het dalen gaat over behoorlijke afstand en vooral bij het dalen is een goede focus op de ondergrond vereist. De afgelopen maand ben ik een paar keer lelijk op mijn snuffer gegaan, dus ik doe het rustig aan.

Op en neer golvend werk ik de plaatsjes Vijlen, Holset, Camerig, Wingberg en Eperheide af. Het is heerlijk loopweer en onderweg tref ik buiten welgeteld 1 mtb'er, alleen wat wandelaars aan. Uiteraard passeer ik een paar keer de Geul en wat afgelegen campings en de onvermijdelijke beelden en kruisen die je finzinnig wijzen op het feit dat je hier in het katholieke zuiden bent. Evengoed zie je gedenkplaatsen voor gevallenen in de oorlog en paadjes en stegelkes (draaihekjes) die verwijzen naar oude kerkepaadjes en waterbronnen. Omdat je hier in het grensgebied met België en Duitsland loopt, passeer je ook wat grenspalen die, naar goede PodP traditie, geknuffeld moeten worden. Ik tref zelfs nr 1843 aan; hetzelfde getal als onze eigen, meest gefotografeerde grijze paal in het Grenspark. Al trailend waan ik me even in een andere tijd en alle drukte van afgelopen maanden glijdt van mijn schouders af.

Zo vliegen de eerste 18km in 2 uur voorbij en via een stukje asfalt bij Landsrade volgt een technische afdaling door steenslag die is opgehoopt in een uitgesleten geul. Verder door gaat het naar Schweiberg weer omhoog en kom ik in de buurt van het Vijlnerbos terug dat nu met een omweg doorkruist wordt. Aangezien er boswerkzaamheden zijn is er een tijdelijke omleiding die ik zo gauw niet kan ontdekken. Ik weet echter van vorige keren redelijk de weg en volg nu een blauwe wandelroute die bij het boscafe uit moet komen.

Na 26km houdt de batterij van mijn klokje het voor gezien, dus druk ik af. De laatste km loop ik rustig uit naar de startplaats die nu vol met blik staat. Geen zin in drukte en corona protocollen trek ik een heerlijke, koele Brabantse Hertog Jan open op een goede afloop en een mooi toerke rondom Vijlen.

Trail by the Sea

Zon, zee, zand in Zeeland. Maar evengoed ook een aantal verharde paden in de 9^e Trail by the Sea op 20 september. Voor mij was het in ieder geval weer een feestje om naar Zeeland af te reizen, want ik kom er graag en er zijn vaak leuke loopjes. Ook met onze eigen community Footprint struinen we er regelmatig over de paadjes door bossen, over strand en door de meedogenloze zandduinen.

De omstandigheden waren anders dan anders en er was voor zowel wandelaars als runners en trailers slechts 1 afstand en daardoor zag ik de trail van 31km helaas niet doorgaan. De verzorging onderweg was ook sober gehouden en aan de meet was er geen liefvallig Zeeuws Meisje dat de medaille omhing, maar er kon in ieder geval gelopen worden.

Bij de start werden om de 3 minuten kleine groepjes weggewuifd. Daarvoor had ik inmiddels al heel wat bekenden gezien en gesproken die er ook duidelijk zin in hadden.

Tot 4,5km kon ik behoorlijk doorlopen over fiets- en schelpenpaden. Vervolgens mochten we eindelijk het strand op en dat is altijd een verrassing. Dit keer waren er, op enkele 'los zand' stukken na, geen echte problemen en zelfs een licht windje mee. Mijn instelling om onder de 6'/km te lopen en pas later te gaan inleveren komt prima uit. Na 3km verlaten we het strand en dat vind ik een mooi moment om bij te tanken met een reepje en een slok.

Na een stukje verharde weg volgden bij km 9 de onvermijdelijke Meeuwenduinen, beter bekend als 'Dodemanspad' van 2,4km tot aan Boswachterij Westenschouwen. Geen ontkomen aan los zand en een paar pittige klimmetjes. Ik kan inmiddels zowat elke meter dromen en ik leg me er bij neer dat lopen hier in dribbelen overgaat. Ik ben er niet echt voor gemaakt, maar onderga het. Hier haalde ik overigens nog wel wat eerder gestarte lopers in die er een duinwandeling van maken. Degenen die hier niet eerder liepen, haal je er feilloos uit. Zij zien gewoon af.

Na een stukje Boswachterij werd het op het verharde pad even laveren tussen de talrijk aanwezige dagjesmensen en deelnemers aan de wandelversie van het evenement. Vanwege de aanpassingen in de route laten we de Zeepeduinen links liggen en kan er goed worden doorgelopen op afwisselend schelpen- zand- en verharde paden. Een paar stukjes asfalt en een pad door het Gadrabos waar ik nog niet zo goed bekend ben; leuk dus.

Inmiddels is het nog drukker met wandel deelnemers, toeristen, aanmoedigende bewoners, fietsers en bekenden die me bemoedigend toespreken en fotograferen. Bewijs van deelname heb ik dus!! Als we de paden van de Vroongronden opgaan, weet ik dat het nog even bijten is naar de finish waar de protocollen ook netjes op 1,5m worden afgewerkt en ik

bedank nog even de organisatie die me inmiddels ook al kent. Ondanks het feit dat ik geen zuivere trail heb gelopen heb ik toch ruim 23km loopplezier ervaren. Mooie zondag, geen spijt van. Alleen wel jammer dat ik er later pas achter kwam dat hier nog veel meer loopvrienden waren die op een ander tijdstip waren gestart en waar ik nog wel een praatje mee had willen maken of een biertje had willen drinken.



Strand Burgh TbtS



Veluwe

Veluwe

Vrijwel direct na de Trail by the Sea volgde een driedaagse trip naar de Veluwe. Het was de bedoeling dat ik met volle bepakking 3 dagen kris kras zo'n 100km zou gaan zwerven, maar een ontsteking en spierscheurtje in de schouder waren spelbreker. Omdat ik al ruim een maand met deze handicap rondliep en er bij het trailen geen last van had trok ik eind september toch richting Lunteren en schreef de volgende blog.

Wederom naar Wekerom; een 'impozand' stuk natuur waar de Meeuwenduinen van afgelopen zondag bij verbleken. Zand zover als ik kan kijken. Het is al weer 4 jaar geleden dat dit ik in dit stukje liep en beloofde destijds aan mezelf dat ik hier beslist terug zou komen. Ter oriëntatie liep ik eerst wat in het rond en zag al snel dat het hier wemelt van de trailpaadjes; na een kilometer of 10 hield ik het voor gezien en zocht mijn barrel op om mijn slaapspullen te lossen. Ik had nog wel een middaggrondje van 15km uitgezet, ook dwars door de zandbak, langs heidevelden en bossen, maar mijn navigatie gaf er na 12km de brui aan. Al met al toch een mooie najaarsdag met volop zon en de eerste 30km op de teller. Nog een wijntje van Ilja Gort en rap naar binnen, want het donkert en het kilt al vroeg in de donkere bossen.

Brak en enigszins gebroken van het slapen in een barrel moet ik mezelf aanslingeren om op gang te komen. Ik begin de dag met een kort rondje Wekerom/Scheleberg, omdat ik voor zessen wakker ben en nog niet kan uitchecken.

De volgende halte is Otterlo waar ik de auto voor het nationaal park parkeer en vervolgens een rondje wil gaan lopen van ruim 21km dat ik eerder heb uitgezet.

Het toeval wil dat ik eerst nog loopvriend en mede- trailtrainer Edwin tegenkom die hier op vakantie is en een rondje bij De Zanding aan het doen was onder het mom van 'broodjes

halen' of andersom. Een pittig stukje met heuvels en zand waar ik vanmiddag nog een kijkje ga nemen. Ook vandaag blijkt weer dat navigeren niet lekker aanslaat bij mij, want ik word weer op extra kilometers getrakteerd. Normaal geen punt, maar vandaag wel.

Na een inspectie op De Zanding trek ik door naar Beekbergen om bij te komen en bij te tanken. Misschien gaat het morgen beter, maar nu even genieten van een warme lunch en een paar biertjes op een terras na weer een 30km gelopen te hebben.

Het Leesten in Ugchelen is uitgangspunt voor nog wat wandelkilometers. Ik vermoed dat de trail kms van afgelopen weken toch doorwegen. Met daarbij nog wat blaren en een ontstoken teen hou ik me rustig, maar wil toch dit stukje even zien. Er lopen hier wat routes die je aan elkaar kunt knopen en ik zoek nog wat trailpaadjes. De heidevelden zijn enorm en er zijn hoogteverschillen die het pittig maken. Verder is het bosrijk met Ugchelse bos, Bruggelen, Salamandergat en Koppelsprengen met een mooi beekje. Ik blijf het jammer vinden dat je in zo'n groot natuurgebied toch nog vaak de snelweg blijft horen; zeker als je alleen loopt en van de stilte houdt. Vandaag laat ik het bij 15km.

Inmiddels is de herfst daadwerkelijk begonnen met wisselvallig weer, maar ik heb nog net een restje mooi nazomerweer mee kunnen pikken. Volgend jaar weer een ander stukje zien in te plannen.

Maashorst

Laatste halte buiten de eigen regio is natuurgebied Maashorst. Soms rijd je een eind weg voor de trailnodige variatie en dan kom je toch weer namen tegen als Zeeland, Hooge Heide, Steenbergen en plekjes als het Ganzenven en Slabroekse Hei zoals ik ze (ongeveer) vanuit mijn eigen regio ken. Ga je er lopen, dan vind je je spoor weer in singletracks, wortelpaadjes en verzand je in woestijnachtige vlaktes en kun je zomaar door een drooggevalven lopen.

Het is herfst, het weer is wisselvallig en dat blijft zo de hele week. We zijn 3 dagen in de Maashorst, het grootst aaneengesloten natuurgebied van Brabant. Na aankomst in het dorp Schaijk is er nog net tijd voor een verkenningsloopje dat ik vooraf heb uitgezet. Jammer genoeg moet ik het inkorten vanwege een onverwacht onweer, maar ik loop toch nog ruim 12km vanuit Natuurpoort De Kriekput een mooi rondje met afwisselende paden, een stuk hei en een behoorlijke zandbak. Het wemelt hier van de trailpaadjes, dus als je van dwalen houdt dan gaat dat zeker lukken.

Dag 2 begint met een wandeling vanuit de vakantiewoning. Een verkorte versie van het rondje dat ik vanmiddag wil gaan trailen. Op dit rondje ervaar ik dat het gebied hier inderdaad groots en wijds is en dat er genoeg mogelijkheden zijn om van de gebaande paden af te gaan. Onderweg zien we Exmoor pony's en Taurossen. Die laatsten houden we maar op afstand, vanwege de imposante horens. Dat kost me wel wat extra tijd, want er graast een drietal precies op het pad waarover ik loop. Een foto van echt dichtbij zit er nu niet in. Dank aan Hans Koster voor de opname. Wisenten houden zich verscholen.

https://www.youtube.com/watch?v=qRb3qO6L_0

Totaal kom ik zo weer aan de 25km met wel een paar keer oponthoud. Ik wilde dat ik hier al wat meer bekend was, want ik laat de smalle paadjes met tegenzin liggen.



Taurossen



Prehistorische grafheuvels

Dag 3 heb ik de route nog wat uitgebreid, zodat ik de Slabroekse en Schaijkse Hei mee kan pakken. Het wordt een mooie route van bijna 20km. Voor het goede zou ik er nog wat fietspaden uit kunnen halen, maar dan moet ik iets beter bekend zijn. Bovendien kun je er wel onverhard naast lopen als je wil. Er zijn nog laatbloeiers op de hei, ik spot weer taurossen en pony's en ik kom langs prehistorische grafheuvels. Bijna op het eind waag ik me nog op een paar singletracks, maar daarbij wijk ik toch net iets te veel af. Ik verwacht dat ik hier zeker nog eens terugkom.

Alleen, in duo's of minigroepjes lopen we verder langzaam, maar zeker, het jaar in de eigen regio uit.



Met max 4 lopers op pad in de Pannenhoef op Oudjaarsdag

2021

Het jaar begint weer met solotrails, verkenningen en lopen in kleine groepjes. Het is eigenlijk van alles wat met verschillende lopers in uiteenlopende gebieden. Ik ging alleen een keer naar Strijbeek, Grenspark en naar Zeeland. Met Tonny naar Dorst, Janine naar 't Grenspark in Putte, met Lars een heuveltraining in Huijbergen, met Edwin en Richard naar Wouwse Plantage, met Nicolette naar het Grenspark in Kalmthout, met Richard, Edwin en Tonny naar Pannenhoef en Brabantse Wal en met Tonny naar de Buisse Hei. Een prachtmaand waarbij een netwerk heel waardevol bleek te zijn, terwijl de wereld nog op zijn kop stond.



Janine – Grenspark



Nicolette – Grenspark



Tonny – Dorst



Lars - Huijbergen



Edwin/Richard – Brabantse Wal



Tonny – Pannenhoef



Footprint Runner - Westenschouwen

Beneden-Sas.

Het hoeft niet altijd lang te zijn om iets tot een geslaagde loop te maken. Zo belandde ik sinds lange tijd weer eens in de buurt van Steenberg en Dintelse Gorzen.

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

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

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

Van vorige keren weet ik dat de Dintelse Gorzen, waar ik wil gaan stappen, klein is dus ik daal eerst een trap af naar een stukje dat er tegen aan ligt; het Saspoldertje.

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

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

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

Inmiddels schijnt de zon en vind ik alternatieve paadjes door de woeste wildernis en blubber. Niemand te bekennen, alleen de vogels en Schotse Hooglanders. Er zijn een paar uitkijkpunten en wat open stukken, maar het blijft op zijn minst drassig, maar prachtig!! Nu krijg ik het Volkerak in zicht. Brommende boten verstoren de stilte, maar verderop buigt het pad alweer terug naar het krekenslandschap waar je je weg kunt vinden over een aantal vlonderbruggetjes.

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

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

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



Maastricht - revisited

Verkenning in **januari** met Astrid voor de trail rond de Sint Pietersberg in Maastricht in april. Voor mezelf was er een overlap met de vijf keer dat ik de St PieterBear Trail liep, maar Astrid had ook een aantal nieuwe paadjes in de aanbieding.

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

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

Voor een 3^e keer binnen het jaar ging een evenement in Limburg niet door, maar samen met Astrid liep ik in **april** door en rond de voormalige ENCI groeve een aantal lusjes. Geen grote trailronde dus, maar wel 17km klimmen, dalen en lussen. We waren in de groeve, Fort Sint Pieter, Duivelsgrot, ENCI bos en ruine kasteel Lichtenberg.

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

In **augustus** konden we dan eindelijk met een paar kleine groepjes lopen. We merken dat deelname aan trails, als het wat verder uit de buurt is, niet erg groot is. Maar zeker niet ongezellig en met de hoogtemeters altijd de moeite waard.

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





Lee Trail - Luxemburg

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

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

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

vandaar dus de Lee Trail. De trail werd in 2015 toegekend met het Europees label 'Leading Quality Trail' en daarmee is ook de markering dik in orde.

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

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

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

Na Dirbach volgt Goebelsmühle, daarna over een smalle leisteelkam naar Molberlee. Eigenlijk is er geen sprake meer van een pad, maar zoek ik mijn weg over het ongelijke en scherpe gesteente. Ik kan nog enkele stukjes hardlopen, maar ze worden gevolgd door hier en daar stapvoets het juiste track vinden over leisteel en langs boomwortels. Diep in het bos is ineens een weg afgesloten die op het traject ligt. Dat zal vanwege de recente overstromingen zijn, maar had er niks over gelezen. Ik glip langs de afzetting en vind mijn weg in een steenslag bedding en een stromende beek. Het is lekker verkoelend en na een kilometer kan ik de route weer oppakken en vervolgen. Na Hoscheid daal ik verder af naar Kautenbach waar ik op het station liefdevol wordt opgevangen.

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





Een van de leyen van de Lee Trail

Een uitwisseling

Het komt regelmatig voor dat we in samenwerking met anderen of samen met anderen een trail lopen. Ik denk daarbij terug aan De Brabantse Wal Trail, loopjes in Zeeland met Runderground en in Midden-Brabant met De Genieters.

Op uitnodiging van Praatjes op de Paadjes liepen we een route van o.a. Jurgen Verschueren vanuit Putte, de grens over langs forten, grachten en bunkers.

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

Een toffe trail, taarten, trappisten en tosti's in goed gezelschap uit verschillende regio's en altijd weer welkom bij gastvrije mensen. En ja, het is bewezen, ik ben echt nog te verrassen met een paar mooie paadjes in deze hoek van de grensregio. Chapeau!!"



Een goed doel

Net als bij uitwisselingen komt er heel af en toe een goed doel voorbij als aanleiding voor een trail. Omdat we hiervoor regelmatig benaderd worden, ben ik er wel voorzichtig mee. Een community met 700 volgers is voor een aantal mensen interessant. In 2018 maakten we een uitzondering voor een project in Afrika met De Brabantse Wal Trail die netto € 8000,- opbracht.

Nu kwamen we, via Tini, in contact met Geert van Nispen die in een maand tijd 1000 kilometer voor Parkinson zou gaan lopen. Voor hem kwam deze slopende ziekte bij zijn moeder erg dichtbij. Het raakte me ook, omdat ze dezelfde leeftijd heeft als ik en ik gelukkig nog gezond ben.

Met een kleine groep liepen we o.l.v. Tini in eerste instantie 35km, verdeeld over de twee dagdelen over en door de Loonse en Drunense Duinen. Daarbij passeerden we in de middagsessie de eerste mijlpaal van de 500km voor Geert.

Het project kreeg volop aandacht in de media en we werden benaderd om ook de slotetappe in Ubbergen mee te lopen en samen met Geert de 1000km vol te maken. Na afloop zouden we tevens kennis kunnen maken met de moeder van Geert die bij de finish zou staan met familie en vrienden.

De afsluitende trail liep over het parcours van de N70 route Berg en Dal. Een uitdagende trail over de heuvels nabij Nijmegen met zo'n 450 hoogtemeters in 14 km. Op deze kille en natte decemberdag was de ondergrond extra zwaar doordat veel bospaden veranderd waren in een echte modderbak!

Het slot was emotioneel, maar ook feestelijk met een hapje en een biertje en een positief resultaat van € 10.000,- voor het Parkinson project.



Nog wat uitstapjes

Omdat alles lekker loopt en er veel belangstelling is voor social trails maak ik dit jaar veel ruimte om er zoveel mogelijk uit te halen.

Social trails in het Grenspark, Westenschouwen, Strijbeek, Goirle en solo naar de Maashorst, Oisterwijk en Veere. Een mooie Zomeravondserie in eigen regio en Loon op Zand op door de weekse avonden. Het levert veel nieuwe paadjes en plaatjes op.



Zomeravondserie met John, Hans, Tini en Roel



Zeeland met Pol en dollen in Strijbeek



Op pad in de Maashorst, Kootwijk en Veere

Een spelletje kwartetten

Aangezien we nog te maken hadden meteen aantal beperkingen voor het lopen in groepen, bedacht ik een uitdaging waarbij lopers individueel of in kleine groepjes mee konden doen. Hieronder mijn weergave van het 'Footprint Trailkwartet'.

Warming up

'Ik ga het er NIET meer over hebben.

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

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

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

Zo is in de afgelopen jaren al menig idee ontstaan en het genoemde kwartet is er een van. In navolging van allerlei creatieve 'challenges' kon ik natuurlijk niet achteraan op mijn single track blijven bungelen. Zonder nadenken, impulsief en zonder overleg gooide ik in de Footprint groep. Daarna ging ik me realiseren dat er een plan achter moest zitten dat de nodige uitwerking zou gaan vragen. Bij die uitwerking ontstonden een aantal routes waarvan er vier voor een volledig kwartet aan mij moesten worden doorgegeven. Na controle kwam er op het einde van het jaar een erelijst uit met 30 lopers waarvan bekend was dat de uitdaging helemaal hadden volbracht. De routes waren ruim 5000 keer bekeken en 600 keer gedownload. Deelnemers kwamen uit heel Nederland en België en het hele spel werd positief ontvangen. Een bloemlezing:

Kwartetkaart 1A – 12km

Deze route i.s.m. Janine start bij Kasteel Ravenhof – 2940 Stabroek en loopt door het Grenspark De Zoom/Kalmthoutse Hei, een grensoverschrijdend natuurgebied van 60 vierkante kilometer.

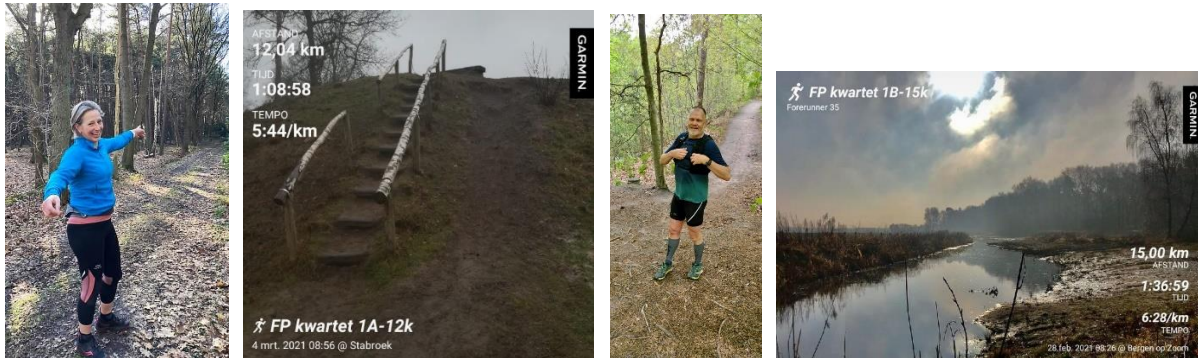
Het feit dat je bij een kasteel start geeft al aan dat er in de directe omgeving een wat meer gecultiveerd landschap te vinden is. Toch vinden we het de moeite om ook dit stukje van het Grenspark te laten zien. Johannes Moretus liet hier in de tweede helft van de 18^e eeuw een park aanleggen dat nu bekend staat als het Moretusbos, 77ha groot.

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

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

Een van de wallen/verhogingen is de Geldberg met toegangstrapje. Het verhaal gaat dat Moretus hier geld begraven had, maar ik heb het niet gevonden. Op een volgende verhoging vinden we het voormalige theehuisje Gloriette, waar je bovenop ook een paar mooie

zichtlijnen hebt. Een ander verhaal gaat dat er een tunnel van het kasteel naar Gloriette zou hebben gelopen, maar ook dat kan niet worden bevestigd.



Kwartetkaart 1B – 15km

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

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

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

Kwartetkaart 2 – 21km

Deze route start bij Natuurpoort De Volksabdij in Ossendrecht.

Het begint met wat kronkelpaadjes langs de vennetjes van de Volksabdij. Na 2x oversteken loop je richting Kleine Meer, Staartse Hei en Mont Noir.

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

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

Verder naar de Ossendrechtse Duinen. Je loopt over een smalle track door de hei naar een militair oefenterrein waar het overigens meestal rustig is.

Na de zandpassage van Meersche Duinen, kom je langs het prachtige Zwaluwmeer of Zwaluwmoer op landgoed Groote Meer.

De route eindigt met Meiduin en een stukje door het Abdijbos.



Kwartetkaart 3 – 30km

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

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

Na 2km loop je langs de Zeezuiper, een overblijfsel van een uitgestrekt moerasgebied. Je loopt in Zoomland, een verzameling van oude landgoederen met een paar mooie lanen. Na de oversteek kom je in Boslust en loop je vervolgens naar de Zurenhoek met De Heide van Laane en Borgvliets Duin.

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

Kwartetkaart 4 – 42km

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

Na de oversteek loop je langs Kleine Meer, Staartse Hei en Mont Noir.

Nu komen de pittige zandstroken van de Kambuusduinen en Wilgenduinen/Vossenbergen. Nadat je voorbij de Brandtoren bent, loop je naar de Putse Moer; een populair stukje bij wandelaars. Aan de landsgrens ben je bij Paalberg waar het Kriekelaarsven ligt. Je loopt nu in Kraaijenberg een stuk door het bos en Kriekelare duinen, deels over smalle heipadjes naar het Meersche Duin te lopen en door naar het prachtige Zwaluwmeer of Zwaluwmoer.

Na de oversteek van de Putseweg slinger je door Meiduin en daarna weer terug via Kleine Meer naar Stal Kortenhoeff.

Het kwartet was een intensief, maar dankbaar project om aan te werken. De vele ingezonden foto's, verslagjes en uitdraaien van de routes waren voor mij een teken dat het spelletje enthousiast werd meegespeeld.



Grenspark komt op uit de mist

Langs het water

Roosendaal lanceerde in dit jaar de 'Waterwandelroute' van 50km in en rond Roosendaal. Hoewel veel bestaande wandelroutes nogal eens wat verharde paden en wegen bevatten, wilde ik toch eens zien hoe men dit had aangepakt. Op een ochtend liep ik met Hans de basisversie van 33km, waarbij bleek dat we over 80% verharde weg gingen.

Op de eerste plaats is trailrunning mijn grote passie en heb ik de wedstrijd sport 'over de keien' al weer een aantal jaren achter me gelaten. Een enkele keer laat ik me nog wel eens verleiden tot een halve marathon als er iets leuks aan vast zit zoals in 2019 Praag en 2020 Barcelona.

Ik werd toch door de route getriggerd om te proberen zoveel mogelijk paadjes in een loop langs en rond het water te gaan bouwen. Aanleiding voor de 'Waterloop' was een winter wandeling begin 2021 langs de besneeuwde Molenbeek, omdat hardlopen even lastig was. De beek loopt door een deel van de stadswijken en ik volgde deze. Het winterse plaatje inspireerde me om eens verder te kijken naar Rissebeek, Kletterwater, Dijkwetering en Engebeek die ook door de stad lopen, maar wel verwijderd van grote drukte en de snelweg. Dat bracht me ook naar een stukje buitengebied richting Rucphen en Nispen en zo ontstond het idee om hier wat lusjes van te maken en die lusjes aan elkaar te knopen tot 1 langere run.

Verharde wegen zou ik zo veel mogelijk af kunnen wisselen met half verharde voetpaden, zandpaden, graspaden en zelfs bospaadjes. Het werd een zoektocht, want ik ben geen geboren Roosendaler en ik kom zelden in de stad of andere wijken. De uitdaging was voldoende motivatie om er mee aan de slag te gaan.

Beperkingen waren er ook. Te lange verharde tussenstukken, stadsdrukte, de snelweg en de te grote oppervlakte. Het was een kwestie van kiezen binnen de mogelijkheden die ik op het moment had. Ik ontdekte nieuwe paadjes, baande me een weg door metershoog gras, verbaasde me over de vele watergangen en plasjes en constateerde dat er ook behoorlijk geleden wordt onder de droogte waardoor wadi's, poelen en vaarten soms compleet droog staan.

En ook al kwam ik niet verder dan zo'n 65% onverharde ondergrond, ik vond de uitdaging de moeite waard. Een 'hybride' run (verhard/onverhard) kan op sommige plaatsen onverwacht mooi zijn en als er wat mindere stukken tussen zitten weet je dat je om de hoek weer door iets verrast kunt worden. Globaal gezien liep ik door

- Visdonk met een paddenpoel, het Rozenven en de Eldersche Turfvaart.
- Nispen met Kleine Aa/Watermolenbeek en een plas bij Kasteel Moerendaal.
- Tolberg/Kroeven/Langdonk met Watermolenbeek, Kletterwater en Engebeek.
- Weihoek met de Rissebeek.
- De Dijken met Dijkwetering en De Staaltjes Turfvaart.
- Landerije met Rucphense Vaart, wadi's en Krampenloop.
- Sterrebos met Dijkwetering

Ik legde meerdere varianten vast vanuit verschillende startplaatsen en kon er een paar van gebruiken voor een georganiseerde stadstrail.



Tijd en energie voor een paar ultra's

Grenspark ultra

Zoals de ene stap de andere opvolgt en zo de mooiste trails ontstaan, zo gaat het ook vaak met het andere idee dat het ene idee opvolgt. Toen ik een marathon door het Grenspark liep, bedacht ik me dat met een stukje polder van 10 kilometer eenvoudig een ultra gerealiseerd zou kunnen worden en toen er ook nog een enkele vraag naar kwam, was ik om en ging het kraken in de bovenkamer.

Een ultra (42+) is feitelijk geen afstand voor de Footprint doelgroep, maar er zijn wel volgers die het (makkelijk) aankunnen en benieuwd zijn welke paadjes je dan voor ze weglegt. Het mocht niet precies hetzelfde parcours worden als de marathon en rond de 50km met alle trailelementen erin verwerkt zou ik tevreden kunnen zijn.

Het is juli, zomer dus en voor mij niet het seizoen van de lange afstanden. Het broedseizoen is net afgelopen en ik zal niet beperkt worden in de paadjeskeuze. Ik start ruim voor 6 uur bij Natuurpoort De Blauwe Pauw in Ossendrecht en begin met een stukje Abdijbos, een zandverstuiving en enkele korte golvende singletracks. Nadat het Wasscheven gepasseerd is, gaat het verder door het bos waar van het brede pad kan worden afgeweken richting de Trambaan. De meeste verharde meters zitten in de eerste lus en dat heeft te maken met het feit dat ik een stukje Brabantse Wal en Noordpolder mee wil nemen. Dat stukje Brabantse Wal hoef je niet te beklimmen, maar dat doe je natuurlijk wel voordat je de polder induikt. Links zie je in de verte koeltorens en industrie richting Antwerpen, maar naar rechts de overgang van zand naar klei, waterpartijen, prachtige vergezichten, fazanten, hazen, zwanen en andere watervogels die zich van een eenzame loper weinig aantrekken. Een fotograaf heeft zich op een polderpad opgesteld om vogels te fotograferen op dit vroege uur en ik weet niet of hij zich verbaast, omdat er meer mensen vroeg op pad zijn of dat je door een polder ook kunt rennen. We groeten elkaar en wisselen wat algemeenheden uit, waarna ik weer richting Hoogerheide buig langs Maareberg en Zouteweg en draai vervolgens terug naar de steilrand naar de Heistraat, waarachter het Abdijbos ligt. Het eerste lusje van 10km eindigt in de buurt van mijn startpunt en nu kan begonnen worden aan de Grenspark marathon.

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

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

Ik ben nu al wat dieper in het park en loop naar de zuilen van Mont Noir bij het Zwartven. Blijft een markante plaats die tevens voor de verbinding zorgt voor een stuk dat ik wil lopen dat niet in de marathon zat.

Een van de mooiste paden loopt langs Drielingvennen. Daarna een stukje verharding om via het Duinpad op een volgend prachtig heidepaadje te lopen dat daar aan de rechterkant achter loopt. Jammer genoeg is dat nu voor een deel afgesloten, maar ik ga zover als het kan om vervolgens de Duinroute weer op te pikken.

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

Zwervend over de grens kom ik via een paar singletracks weer bij de Ossendrechtse Duinen en banjer ik nog wat door het zand en over paadjes waar ik zelden kom, voordat ik terug ga naar het bekende terrein van Meersche Duin en Zwaluwmoer. We zijn d'r bijna maar nog niet helemaal. Nog een laatste oversteek en een stukje bos en dan z.s.m. naar de brasserie waar de schuimende versnaperingen wachten. Weer een geslaagde trail in een prachtig en afwisselend gebied.



Appeltje Heitje

Om maar te beginnen met de titelverklaring; het gaat om een ultraloop van 55km/540hm die ik liep op 30 december, startend bij speeltuin 't Appeltje in Bergen op Zoom op de Brabantse Wal. Via een aantal deelgebieden door lopend naar de Kalmthoutse Heide. Goed getraind en in een tempo van +/- 9km/u zou dat een niet al te moeilijke opgave moeten zijn. (appeltje/eitje dus)

Trailjaar 2021 kon eigenlijk al niet meer stuk. Met ruim 3100km in de benen en enkele marathons/ultra's kwam ik het jaar ook nog eens blessurevrij door. De grootste uitdaging,

Lee Trail in Luxemburg, had ik volbracht. Direct daarop volgden nog een aantal trails met hoogtemeters in Duitsland. Ik vond een gepaste afsluiting met een 50+ trail in de eigen regio daarom een goed idee. Een veilig idee ook, want wanneer het niet naar wens zou gaan, kon ik ter plekke aanpassingen bedenken.

Iets voor 8 uur 's morgens is het nog donker als ik de route start door de Heidetuin van landgoed Lievensberg. Ik hou van de stilte als ik niet op pad ben voor social trails met Footprint en ik geniet van het langzaam wakker worden van de wereld in de winter. Net als bij mijn andere lange trails verkies ik het solo lopen boven het lopen met maatjes. Ik kan dan het best mijn eigen comfort zone behouden.

Richting Boslust pak ik eerst een paar kilometer Heide van Laane mee, een klein stukje met wat smallere paden. Terug op de hoofdroute kom ik in de Zurenhoek waar de eerste korte klimmetjes zich aandienen voordat ik bij Borgvliets Duin aankom. Ook hier kies ik voor een smal pad achter door en voor me schieten twee reeën de heide op. Vervolgens slinger ik over een heuvelpaadje naar de rand van het gebied waar het, zoals altijd, nat en modderig is en gestoffeerd met boomwortels. Een lastig stuk waarbij het tempo laag blijft.

Ik maak nu de oversteek naar Vliegbasis Woensdrecht waar de aansluiting ligt met Huijbergen en de heuveltjes Nootjesberg, Tiestenduin en Pilberg. Het is de schakel naar de Belgische grens en via Staartse Heide loop ik door naar Mont Noir waar alleen de zuilen van het landhuis nog aan vroeger doen denken toen hier zelfs nog bij het ven een badhuis stond.

Veel dieper zal ik vandaag de Kalmthoutse Hei niet opgaan, want de route die ik globaal in mijn hoofd heb zal uit moeten komen tussen de 50 en 60km. Het is nog rustig op de hei. Het geluid komt van vluchtende fazanten en zwermen vogels die opvliegen zodra er een indringer in hun gebied komt. Het tempo blijft iets boven de 9km/u en het lopen gaat soepel. Af en toe een minuutje wandelen, wat rondkijken en een plaatje schieten horen er bij om het leuk te houden.

In het Kriekelaarsven staat weer water en via een single track iets verder door kom ik bij Ossendrechtse Duinen en Meersche Duinen. Het maakt de route afwisselend nu ik niet meer door modder, maar door zand banjer. Ik ben dan inmiddels de Nederlandse grens al lang weer gepasseerd en het gaat nu richting Zwaluwmoer en Kleine Meer; een stukje dat vaak in onze social trails zit.

Na Kortenhoeff komt het eerste verharde stuk van de route die voor 97% onverhard is. Terug in richting Huijbergen kies ik voor deze optie, (via Abdijlaan en Eiland) omdat ik niet eerder Kooiheide in zijn geheel in mijn routes had opgenomen. Bovendien heb ik er een goede verbinding, langs de vliegbasis, naar de Woensdrechtse Hei met 't Bloempjesven.

Op dit punt moet ik beslissen om de route aan te passen. Graag was ik doorgelopen naar 't Markiezaat in Bergen op Zoom, maar ik krijg last van een zenuwknoop in mijn rechtersvoet. Uit ervaring weet ik dat dit een stekende pijn geeft, die mogelijk ook weer wegtrekt. De beoogde 60km laat ik voor wat het is. Het risico dat ik nog meer dan 15km met

pijn ga lopen neem ik niet en ik draai af naar Zuidgeest en steek over naar deelgebied Buitengebint.

Door het bos kom ik weer in de buurt van het startpunt bij de Heidetuin. De pijn is inmiddels weggetrokken en ik zal uitkomen op 50km. Dan bedenk ik dat de vorige 2 ultra's ook rond deze koers lagen. Als ik 5km doorloop kan ik het stukje Zeezuiper bij Zoomland als extra lusje toevoegen. Uiteindelijk zal ik na 6 uur lopen de 55km aantikken en kan ik niet meer dan heel tevreden zijn op wat dit jaar me gebracht heeft.



Meest gefotografeerde boom in 't Blommekesven



Mooie afsluiting van 't jaar; Brabantse Wal/Grenspark

2022

Bruggetjes ultra

Nadat ik in de laatste maanden veel in het Grenspark en over de Brabantse Wal had gelopen, kwam de Turfvaart in de regio Zundert terug in beeld. In 2021 liep ik er een marathon en wat social trails en dat laatste leverde me nieuwe paadjes op die ik graag in een langere run wilde inbouwen. Ook de keuze voor een andere startlocatie zou wat dat betreft nog wat kunnen opleveren, hoewel het gebied niet echt heel groot is.

Deelgebied De Pannenhoef is 700ha groot en de Buisse Heide ruim 200ha. De Turfvaart die naar Breda loopt is de verbinding. Het gebied omvat nu bos, vennen, weilanden en heide en alleen de roestige stalen zuilen herinneren aan het turfsteken. Zij geven aan hoe dik de weggestoken lagen waren. Het totale gebied (1000ha) omvat veel deelgebiedjes/landgoederen waar natuur en cultuurhistorie verweven zijn en dit betekent dat verharde stukken niet te vermijden zijn. Zeker als je zo weinig mogelijk kruisingen wil wegleggen. Al met al kom je dan aan 3 km steen en hou je een route over die voor 94% onverhard is.

Het is januari en ik begin bij de Menmoerhoeve in Etten-Leur en loop langs de boerderijcamping door een open stukje, Pannenhoef in. Na een kort stuk verharding vind ik

het pad tussen Schaapsven en Wildertven en passeer 'Werelddragers' een houten kunstwerk in het veld. Omdat, zowel de Bijloop als Turfvaart door het hele gebied lopen, vind je veel houten bruggetjes. De eerste bruggetjes van betekenis gaan naar en over De Bak, een grote waterpartij waar veel vogels zitten. Een van de mooiere stukjes bij de vlonder en de lange, gladde knuppelbrug die soms maar net boven het water uitkomt.

Afbuigend door het bos volg je de route naar info centrum 'De Zwarte Schuur' waar in het voorjaar veel rododendrons bloeien. Ik loop nu voorbij het ven De Flesch met zijn vogelkijkhut. De Flesch is goed gevuld. Als je daar een stop wil maken, maak je hooguit 300m extra door even het bos in te schieten. Het is een mooi plekje waar je vaak roofvogels spot.



Een van de 'dichtstenen' over Van Gogh



Een strakke turfvaart richting Breda

Deelgebied De Lokker is grotendeels beschermd gebied en via de paden waar je wel mag lopen, kom ik bij de oversteek aan de Sprundelsebaan in Kievietsmoeren waar ik nog wat slinger door het bos voordat ik langs de Abdij van Zundert kom met daarachter de Lange Maten.

Je verlaat nu De Moeren langs de turfvaart met de oversteek van de Rucphenseweg en je loopt de Buisse Hei op. Via een prachtig ven ga je richting De Biekorf waar, voorbij het bruggetje, een mooie track loopt. Onderweg kom je door bos en langs open stukken en wat weilanden en de eerste stukken hei. Een 'dichtsteen' met tekst van Vincent van Gogh doet denken aan de tijd dat hij hier rondliep. Ik zag ze al vaker in de regio, o.a. op Pannenhoef en Strijbeekse Hei.

Naast de draaihekjes zijn verder de 4 koepels (jachtkoepels, theekeopels) en enkele prachtige vennen kenmerkend voor dit gebied met namen als De Reten, De Moeren, Wallsteijn en Buisse Hei.

De eerste koepel vind je in De Reten. Deze is lelijk, modern en van metaal. Blijkbaar wel nuttig, want als ik er aan kom zie ik een man lijnen ophangen aan de spankabels onder het dak. Het is een gepensioneerde gymleraar die hier in de buitenlucht fitness oefeningen doet met een nylon lijn. Gear, wandelstokken (of mtb) en rugzak mee en trainen met uitzicht op

de velden. Mooi en bijzonder. We maken een praatje en wisselen onze hobby's op sportgebied uit.

Verderop kom ik de tweede koepel tegen; op de Buisse Heide aan het einde van een prachtige laan. In het verleden in gebruik als theekeupel. Dat is weer eens heel iets anders.

Dan verlaat ik het gebied via een oud kerkepad door een stukje Heiningstraat om met een lus naar de derde koepel in Wallsteijn te lopen. Het lusje om de Slingervijver, met het enige metalen bruggetje, hoort er bij. Via herberg Pannehuske zoek ik dan de Buisse Hei weer op en slinger ik vervolgens over bos- en heidepaadjes naar Tachtig Bunder om daarna al weer over te steken naar De Moeren, waar ik de witte Rondelenroute volg. Na dit stukje bos kom ik via de vierde koepel bij de Turfvaart terug. Het pad loopt er kaarsrecht langs en komt ook voorbij watertjes als De Riggen en De Drenk.

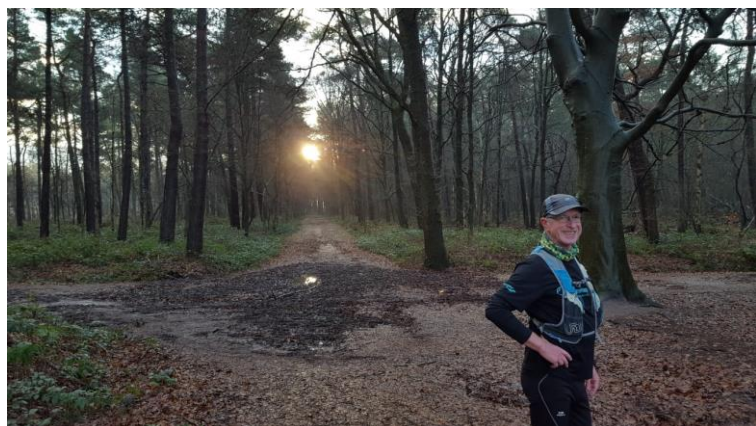
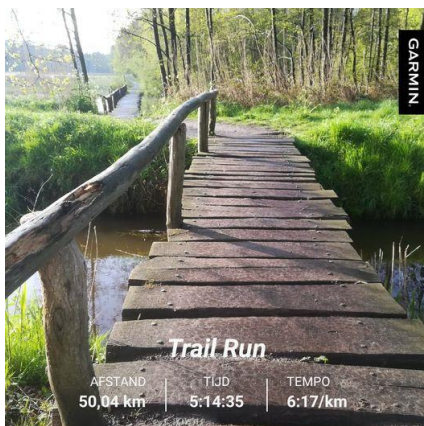
Pannenhoef verwacht me terug en ik herinner me een lang, vrij saai pad tussen parkings De Ganger en Vaartven. Ik weet nu variatie aan te brengen met een stuk ruiterspad en een extra lusje door het bos.

Terug richting De Bak zijn de paden een en al blubber en het zoveelste bruggetje brengt me op de route langs het Padvindersven. Hierna zoek ik via een smal paadje het sluisje om de Bijloop over te steken.

Het open stuk waar ik nu loop heet Rondgors. Naast de Turfvaart en Bijloop ook andere waterpartijen, weilanden en boerenland.

Via een graspad kom je op een toegankelijk particulier landgoed 's Heeren Vrunten, waar enkele huizen in een natuurlijke omgeving gebouwd zijn met waterpartijen. Enkele reeën schieten in de verte voorbij, nadat ik over de langste houten brug in de hele route kom.

Via het bosje met naam Schuitvaart kan ik na ruim 50km de oversteek maken naar de parking. Moe, maar voldaan met de gedachte dat ik in dit afwisselende stukje prachtige natuur, vermengd met cultuur, nu de meeste paadjes wel gehad moet hebben.



Spelen in het zand

Normaal gesproken zijn de Brabantse Wal en het Grenspark de meest logische keuze als je in West-Brabant woont. Ga je echter net even wat verder, dan rijd je in 50 minuten naar de Loonse & Drunense Duinen.

Ik heb er sinds 2016 contact met o.a. Tini en Roel die het gebied als hun broekzak kennen. Dit jaar waren we er al een keer in februari, maar half april koos ik voor een 4-daagse. Enerzijds vanwege de social trails en anderzijds om er te trainen voor de Ardennen trails. Het gebied kent namelijk veel ups and downs, zware zandpassages en talloze single tracks.

In Hoogerheide, waar ik 20 jaar woonde, was een bedrijf met als gevleugelde vraagzin: 'Matter nog zaand zen'. Kon nog net op de grens van zand en klei. Ik denk daarbij even terug aan onze loopjes door de Noordpolder op de Brabantse Wal waar we op de scheiding liepen. Maar als het echt om zand gaat, moet je toch even doorrijden naar Loon op Zand. Vol goede moed begonnen op een zondag met wat voorlopers, gevolgd door een checkronde met Tini voor een social trail.

Vervolgens zelf een paar routes geknutseld, waarbij ik er weer eens achter kwam hoe fantastisch mooi het daar is en hoe meedogenloos de zandpaden zijn van 15 meter breed en kilometers lang. En niet te vergeten de Zwarte Berg, Kapucijnenberg, Springheuvel en de Roestelberg. Voor de laatste maakte ik graag een ommetje. Naast de enorme zandpassages zijn er volop bospaadjes, wortelpaadjes en single tracks. Afwisseling genoeg dus.



Ik heb er het Grenspark gevoel waar je uren, zonder op verharde wegen te komen, kunt banjeren en je onderweg bijna niemand treft als je er op tijd bij bent.

Zo mooi, dat ik het niet kon laten om er 's avonds nog een paar keer wandelend terug naar toe te gaan; zie je net wat meer.

Na een week van 100km loopjes en trainingen met de nodige hoogtemeters eindigde mijn testweek op het terras van Bosch en Duin in Udenhout na een social trail met 23 lopers. Ik kon terugkijken op een fantastische loopweek in competitie met mezelf en social trails met loop- en trailmaatjes.



Nog meer zand...

Het Loonse zand was nog maar net tussen mijn tenen verdwenen, of de volgende speeltuin stond al weer op het trainingsprogramma.

Het jaarlijks terugkerend uitje naar de Veluwe was naar Otterlo waar ik vorig najaar zelf een paar rondjes liep, omdat de Devil's Trails waren afgelast.

Voordat we ons gingen melden bij de B&B in Otterlo kon er mooi een rondje worden uitgezet in Planken Wambuis/Eder Heide, een stukje dat ik vaak liet liggen.

Na een korte, slingerende aanloop door het bos, strandde ik in het Mosselse Zand, gevolgd door Mosselsche Bergen en het Mosselsche Veld. De zandbak was ongenaakbaar door de droogte van afgelopen maand, zodat het tempo er al direct uit was. Mooi en indrukwekkend is het geploeg in de zon en door het zand dan weer wel. Daarna had ik gekozen voor stukken afwisselend door het bos en langs gras- en heidevelden. Het is hier zo enorm groot dat je kilometers loopt zonder iemand tegen te komen. Trailrunners al helemaal niet vandaag. De Veluwe is wel doorsneden door een omvangrijk fietspaden netwerk, maar dat kon ik gebruiken voor oriëntatie en 'escape' om even niet door het losse zand te hoeven banjeren. De Eder Heide lag er prachtig bij; hoe mooi moet het hier zijn in september als je kunt baden in een paarse zee. Als je er niet bekend bent zul je moeten navigeren, want paden lijken veel op elkaar en bovendien wil je als trailer de brede zandpaden zoveel mogelijk mijden. Na een aantal omzwervingen ging het terug richting de zandbak via een aantal slingerende paadjes. De zandbak zelf liet ik nu liggen, want de schoenen zaten inmiddels vol en ik keek uit naar een verfrissende douche en een Veluwse Schavuit om het zand weg te spoelen.

De tweede dag stond een training/run op het programma. Startend in Otterlo bij De Zanding ben je snel weer in de trail modus met zandpaadjes, wortelpaadjes en wat klimmen en dalen. De volgende passage was (weer) door het Mosselse Zand, gevolgd door het opzoeken van single tracks door regelmatig van de gebaande paden af te gaan. Dat lukte aardig. Het

laatste deel stond weer in het teken van kracht/wendbaarheid en stabiliteit. Terug dus naar zandpassages, klimmen/dalen en slingerpaadjes. De vrijheid, het prachtige weer, de rust en de paadjes waaraan hier geen einde komt; het is genieten!



Mosselse Zand

De laatste dag wilde ik graag naar een van de uitkijkpunten over de heidevelden. In het Mosselsche Veld ligt uitkijkpunt 'Valenberg' op een verhoogde vlonder. De weg ernaar toe was over verharde en onverharde paden en een stukje dwars over de hei. Aangekomen bij het punt werd ik verwelkomd door een lenteconcert van de vogels. Verder niemand te zien en niets te horen; ik was zo onder de indruk dat ik een filmpje met beeld en geluid opnam; iets dat ik maar heel zelden doe.

Via het Mosselse Zand waarvan ik nu inmiddels zowat elke zandkorrel kende, liep ik terug. Een korte trail van ruim 12km. Direct erna zouden we immers nog een wandeling van 14km gaan maken bij Uddel in Kroondomeinen 't Loo, Elspeter Struiken en Nunspeter Bos. Aanvankelijk wilde ik hier een zelf uitgezette trail van 24km lopen, maar achteraf was ik blij dat ik ervan afzag. Het duurde tot km10 voordat ik het eerste echte trailpaadje tegenkwam. Toch hebben we van de omgeving en de zon kunnen genieten. Ook hier viel de rust op, ondanks de vakantietijd en het prachtige weer.

Maashorst

Voor een derde keer naar de Maashorst om er nog wat stukjes te gaan lopen waar ik niet eerder aan toe kwam. Uitvalsbasis was ook nu weer in Schaijk.



Grafheuvels op de Maashorst en Herperduin

Van daaruit moet ik een stukje aanrijden voor een run die ik op kaart heb uitgezet.

Het is nog voor half acht als ik aankom bij de parking in Rakt. Het is de vraag of het een trail gaat worden, want ik zette deze route uit aan de hand van de info die ik over drie deelgebiedjes vond en waarvan ik dacht dat ze aan elkaar te knopen zouden zijn. Alle drie de delen hebben hun eigen verhaal en, buiten het hardlopen, heeft dat altijd mijn belangstelling.

Deel 1 brengt me door de Raktse Beemden en velden bij Annabos waar een ree tussen de maisplanten wegsnelt en ik op zoek ga naar de knuppelbrug die door de vochtige wijstgronden loopt. Het is een bijzonder stukje natuur dat het predikaat 'aardkundig monument' mag dragen.

Na 4 km en een stukje verharde weg in het groen, kom ik bij de Leijgraaf, een gekanaliseerde beek. Van oorsprong een vochtige laagte die met de hand uitgegraven werd en als een rechte streep door het landschap geleid. (geleid gegraven) Ik stuitte op een verhaal van wandelaar Henri van Zoggel die over het graven het volgende zegt:

'Ik denk aan mijn vader die in de crisisjaren voor de werkverschaffing moest werken. Hij heeft slechte herinneringen aan die tijd. Ploeteren met de schop en kruitwagen om de oevers te effenen was de enige manier om aan geld te komen.'

"Zorg dat je later geen schop in je handen krijgt", was in die tijd dan ook een gevleugelde uitdrukking.

De afgelopen decennia is er weer aandacht voor een meer natuurlijk verloop en dat is te merken aan de vele planten, vogels en insecten.

Zo'n 3,5km loop ik langs de Leijgraaf. Heerlijk rustig en stukken waarbij door de planten van 2m hoog geploegd moet worden om verder te komen. Ik vond het de moeite waard, maar buig bij Vorstenbosch af.

Het pad voert verder door het boerenland waar de laatste asperges worden gestoken, vervolgens weer een stukje verharde weg en dan kan ik een bosje inschieten. Het paadje dat ik zocht is opgeheven, maar ik vind toch een doorgang op de route naar deel 3.



Leijgraaf en Bedafse Bergen

Aan de rand van de Bedafse Bergen loop ik eerst door het bos naar de brandtoren van waaruit het zicht eigenlijk niet erg ver is. Het gebied is niet groot (75ha) dus ik loop door naar het uiterste puntje om dan terug te lopen door het zand van dit stuifduingebied. Het ligt er in de zon schitterend bij en vervolgens klim ik naar de andere kant van het gebied waar je langs de rand een mooi uitzicht heb over de vlakte. Om de voorgenomen 16km vol te maken, lus ik nog wat omhoog en omlaag.

Het is een bijzondere route geworden met drie afwisselende stukjes en ik kan deze best als natuurloop wegschrijven met 80% onverharde paden.

Drie keer op d'n Uitkijk

Om in de running te blijven en ook af en toe nog wat lopers mee te krijgen, bedenk ik regelmatig activiteiten of evenementen met een thema.

Aangezien er in het Grenspark een nieuwe brandtoren geopend was en daar door Henk naar gevraagd werd, kwam het idee op om direct ook de andere uitkijkpunten in 1 run mee te nemen en er gebruik van te maken. Zo trokken we met een groepje vanaf P Noord eerst naar het Stappersven De Kleine Stapper is daar het uitkijkpunt over het grootste ven van het park. Verder door staat sinds enkele jaren De Stapper, een uitkijktoren die in hetzelfde gebied van bovenaf uitzicht biedt op de omliggende vennen.

De brandtoren spant de kroon met verschillende uitkijkplateau's. Dat er een nieuwe uitkijkpost moest komen, was al enkele jaren duidelijk, maar de bouw ervan liep vertraging op door de coronacrisis. De brandwachterspost zit nu op een hoogte van 30 meter, dat is 5

meter hoger dan vroeger. Voor die cabine moeten ze 170 treden op, maar zo hoog mogen wij niet komen. Enkele meters lager zijn wel twee platforms met info borden.



Vogeluitkijkpunt Kleine Stapper - Stappersven



De Stapper - Verbindingsstraat



Brandtoren



Uitkijk

Achterhoek

Langs de Berkel Lochem – 20/24km

Voor wie ervan houdt om langs het water te lopen een route die dit zeker waarmaakt. De door mij uitgezette route is 20km, maar terug bij het startpunt wilde ik toch even door naar de Staringkoepel, te bereiken met het trekpontje. Als je de lus afmaakt, is er kans dat je net als ik een kilometer bush treft (ongemaaid pad braam en brandnetels) en terug naar de parking kan dan alleen verhard over de Kanaaldijk zo'n 2km. Maak je keuze.

De route langs de Berkel is zeker niet saai. De rivier meandert en dat geeft telkens andere

uitzichten. Je loopt door een kudde schapen of een klein bosje en slechts een klein stukje verhard door Almen. Leuke invulling van een stukje vakantie in Nederland.



Montferlandse toppen 24km

De oorspronkelijke trail is 42 km, maar ik moest hier kiezen voor een eigen korte variant waarbij ik op NL grondgebied bleef.

Betekende ook dat ik de 18 toppen niet zou gaan halen, maar het werd pittig genoeg. Namen als Hettenheuvel, Kale Berg, Hulzenberg en Galgenberg passeerden tussen Zeddum, Stokkem en 's Heerenberg. Al met al blij dat ik er een stukje voor gereden heb vanuit Lochem, want het was een prachtige zonnige najaarsdag.



Petranpad

In de zoektocht naar wat langere routes in Nederland stuitte ik op het Petranpad, een streekpad van 9 etappes; totaal 112 km. Categorie "Trage tochten": via onverharde paden van natuurgebied naar natuurgebied in Horst aan de Maas.

De route wordt ook wel als Ultra Trail gelopen; <https://www.petranpad.nl/Petranpad-Ultra-Trail/>

Omdat ik het gebied niet ken en het niet te ver van huis is, was mijn interesse gewekt. Ik was niet in de gelegenheid om de hele tocht te gaan lopen, dus in zulke gevallen verzijn ik altijd een lijst. Ik tekende een aantal routes van 12 tot en met 84km uit en besloot er een paar bij wijze van proef te gaan lopen. Als het zou bevallen dan is een tweede trip naar dit gebied zeker een optie.

Waar ik wel rekening mee zou moeten houden, was het vermijden van zoveel mogelijk asfalt. Knooppuntroutes willen nog wel eens wat stenen meenemen en ze vermijden ook vaak de wat smallere paadjes; een leuke uitdaging dus.

In het najaar liep ik in het gebied in de streek van Brabant en Limburg drie zelf samengestelde routes van in totaal zo'n 54 kilometer met de bedoeling om zoveel mogelijk van de verschillende landelijke sfeertjes te proeven.

Route 1 – Schadijkse Bossen – Breehei – Castenrayse Vennen

Startend in Meterik kon ik nog net het randje van de Schadijkse Bossen meenemen; ik had er ook nog een route van zo'n 11km aan vast kunnen plakken, maar dan had ik alleen bos gezien en ik wilde juist een proeverijtje van verschillende stukjes landschap beleven. Het was prachtig weer, het bos lag er mooi bij met wat wortelpaadjes en het losse zand was door de eerder gevallen regen goed te doen. Na het passeren van een gedenksteen verliet ik het bos over een landweg om vervolgens wat eigen ingevulde paadjes over Breehei te lopen. Niet echt bijzonder, maar wel erg rustgevend en op het eind doodlopend zodat ik een eigen paadje mocht maken.

Daarna volgde ik een lang stuk van de Lollebeek op een smal graspad, dus reken op natte voeten in de vroege ochtend of als het geregend heeft. Het is er zo mooi dat je er nauwelijks erg in hebt. Ik zie inmiddels al wel wat routebordjes van het Petranpad, maar ik volg ze niet vanwege mijn eigen track. Als het richting de Castenrayse Vennen gaat, neem je een Laarzenpad mee dat zeer trailwaardig is. Het is vergeven van gladde boomstammetjes, oneffenheden en natte passages terwijl je ook op moet letten dat je de omgevallen bomen ontwijkt. Het tempo gaat er uit, maar ik hou ervan. Ik ben benieuwd naar het Schaatsven en maak, onvoorbereid, een extra lusje met als gevolg dat ik een doorsteekje mis. Samen met wat locals die er wandelen kom ik er wel uit en zet koers naar de terugtocht waarbij ik nog even de kluts kwijt raak als ik over de stapstenen over het water ga. Het blijkt een andere oversteek te zijn dan op de heenweg, maar deze lijkt er verdacht veel op. Met wat navigeren kom ik ook hier weer uit en onderweg spot ik veel klein wild en herder een rennend ree.

Als ik nog wat na mijmer op het laatste brede bospad voor de parking, kan ik niet meer dan tevreden zijn over deze eerste gevarieerde kennismaking. Ik neem een korte pauze en trek schone en droge kleren en schoenen aan, waarna ik richting Mariapeel ga.



Route 2- Mariapeel – Griendtsveen – Mariaveen

Aangekomen na 15 autominuten parkeer ik aan een doodlopende weg en zie al dat ik in een totaal ander gebied ben aanbeland. Dat is goed nieuws, want dat was ook de bedoeling.

Minder goed nieuws was dat hier onlangs een flinke veenbrand is geweest en ik stuit er al direct op als ik zwartgeblakerde stukken zie. Ik zie nog brandslangen liggen en ik ruik de brandlucht nog als ik wat dichterbij de afgebrande grond kom. Wonderlijk genoeg zijn er alweer frisgroene pollen te zien. Of het aan de brand lag weet ik niet, maar een aantal door mij ingetekende paden zijn afgesloten. Dat is het risico als je iets op afstand intekent. Ook blijkt dat er paden verlegd zijn en zo kan het gebeuren dat ik voor een oneindig stuk schrikdraad sta waar ik met behulp van wat opgestapeld hout zonder spanning overheen kom. Anders, maar ook spannend, is het als ik een kudde runderen met jonge dieren moet doorkruisen om verder te kunnen. De kalfjes zijn nog schrikachtig en de moeders alert en op voorhand blazend om indruk te maken. Kalm blijven en even wachten helpt en als ze verder grazen kan ik weer door.

Omdat mijn route naar de vaantjes is, maak ik er maar een toeristisch rondje van met wat extra lusjes. Wel jammer dat ik een aantal paadjes in twee richtingen beloop, maar de rust en de weidsheid in dit stiltegebied maken het voor mij helemaal goed. Bovendien heb ik nagenoeg onverhard kunnen lopen en was het voor een kennismaking een prima optie.



Route 3 – Schuitwater – Houthuizer Heide – Maasoever

De tweede en laatste dag van de Petran varianten heb ik wat ingetekend in het natuurgebied Schuitwater om daarna een boog te maken richting Lottum, waardoor ik de uiterwaarden van de Maas kan meepakken. Ik loop graag langs het water en ik hoop dat de verharde stukken beperkt blijven.

Het is alweer een zonnige herfstdag en zo rond de 15 graden een perfect loopweertje; in de bossen is het een stuk koeler en voor mij werkt het perfect. De kilometers tikken lekker weg, maar ik neem evengoed tijd voor foto's en uitgebreide begroetingen van een enkele wandelaar die er zich over verbaast dat je op de paadjes ook kunt rennen. Dit gebied biedt een rijke variatie aan paadjes, maar ook brede paden en hier en daar een stukje verhard als overgang naar een volgende sectie. Na anderhalf uur bereik ik de uiterwaarden van de Maas waar een wandelpad loopt, maar ik kies toch liever voor de trailversie door het gras; betekent wel dat er grootvee is dat sporen achtergelaten heeft.....

De Maas met zijn vaarverkeer ziet er imposant uit en kan op meerder plaatsen met een pontje worden overgestoken. Ik maak er geen gebruik van, want bij de oversteek naar Arcen loop ik in een Rozenlaan richting Lottum. Iets te enthousiast, want ik mis een afslag naar het bos die ik snel terug zoek. Ik heb de route nu zo aangepast dat er weer zoveel mogelijk langs het water kan worden gelopen en waarschuwingen dat het pad in slechte staat is, worden door een trailer genegeerd. Het is te doen en het lijkt een variant op een eerder gelopen Laarzenpad, maar dan ook met een stel vlonders, een hobbelbrug en een uitzichtpunt over het Schuitwater. Een prachtig stukje.

Met nog wat aanpassing pak ik een heidegebiedje mee waar wilde paarden rondlopen voordat ik het laatste verharde stukje terug ren naar bessenkwekerij Blue Berrie Hill met een ruim terras om na 24km even bij te komen. Een prima gelukke route; afwisselende paadjes, landschappen en uiteindelijk maar 10% klinkers/asfalt zodat het een trailwaardig rondje mag heten. Het Petranpad blijft onder mijn aandacht voor een vervolg.



Lopen langs de Maasoever



Hobbelbrug Schuitwater

Ultra Strijbeek

Toen ik in 2018 voor het eerst in de buurt van Strijbeek liep, voelde ik me daar op de heidevelden in het grensgebied direct op mijn gemak. Zoals altijd is het even zoeken naar de juiste paadjes in een nieuw stukje en ik hield het veilig met het combineren van een aantal routes vanuit de afspanning 't Smokkelaartje.

Omdat ik het gedeelte net over de Belgische grens wat minder spannend vond, week ik aan de andere kant uit richting Chaam in de deelgebiedjes Hondsdonk, Valkenberg en Prinsenbosch. De Chaamse bossen die ik tot dusver kende zijn mooi, maar hebben overwegend brede paden waar je echt op zoek moet naar singletracks, laat staan wat heuveltjes. Iets verder door naar Alphen kende ik het stukje rond de zwemvijver 't Zand nog van eerder gelopen trails met daarachter een mooi heide stukje.

Na een paar trails van +/-20km met Footprint rond Strijbeek ontstond uiteindelijk het plan om een nieuwe ultra van +/-50km te boetseren in een grote lus met genoemde deelgebiedjes eraan vastgeplakt.

Startend aan de Goudbergseweg loop je over een oude zandweg naar de vennen Zwarte Goor en Langven. Het is november, zo'n 15 graden en de zon schijnt zwakjes; ideaal loopweer voor mij.

De verbinding naar Hondsdonk is naar mijn hart een smalle en wortelrijke singletrack langs een bosloopje en ik ontdek naast een grote plas een smal en lastig paadje voordat de volgende oversteek gemaakt wordt naar landgoed Valkenberg. Daar passeer ik een houtzagerij die nog in bedrijf is en loopt de route verder door de weilanden waar het regelmatig goed drassig kan zijn.

Hoewel de route voor 95% onverhard is, zijn enkele langere stukken asfalt niet te vermijden. Een stukje Snijdersweg/Kloosterstraat/Bosweg van 1,5km voert naar het Ulvenhoutse bos, waar je kunt kiezen voor wat smallere, maar in de zomer bijna onbegaanbare paadjes, of een wat langer pad door het bos dat uiteindelijk op de oversteek van de Gilzeweg uitkomt.

Je bent dan in de Chaamse bossen met 't prachtig gelegen Putven. Er werd hier vroeger zwemles gegeven en er schijnt veel paling in gezeten te hebben. Een smalle track loopt naar het oude fietspad en vervolgens kom je op een van de vele bredere paden. Hier en daar maak ik lusjes in de route om dat te doorbreken.

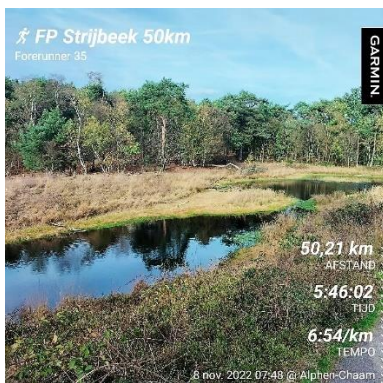
Richting Alphense Bergen wordt ook veel gefietst op de mtb routes en om daar zo veel mogelijk vanaf te blijven slinger ik wat heen en weer.

Eenmaal aan de rand van Alphen gaat de route langs het hek van het munitiepark van de luchtmacht; een omstreden locatie in een natuurgebied volgens de omwonenden. Om het lopen over een camping te vermijden volgt er weer een stukje asfalt en komen we aan de rand van recreatieplas 't Zand waar ik graag een stukje langs het water loop. Iets verder door

is een prachtig stukje hei en wat paadjes met los zand. Ik beland op een 'verboden toegang' smal paadje, maar kom uiteindelijk op de Franse Baan, terug richting Chaam.

Via een zijpad gaat het naar een retentiebekken 'Ossengoor' genoemd. Vroeger was hier weiland, nu is het in de winter een drasland waar dode stammen uitsteken.

Er volgen op de terugweg in Prinsenbosch/Valkenberg/Hondsdonk afwisselend brede en smalle paden en ik maak graag een lus rond de Kruisvijver voordat de Strijbeekse heide bereikt wordt. Voordat je 't Smokkelaartje aandoet voor herstelwerkzaamheden, neem je beslist nog even het rondje Goudberg mee met 't Patersmoer met zijn veeneilandjes. Een vogelrijk en fotogeniek gebiedje. Omdat ik graag de 50km vol wil maken, lus ik nog een stukje van de Smokkelroute over de grens in domeinbos Elsakker. Terug via de Goudberg kom ik na ruim 50km aan bij mijn startpunt.



Pannenhoef/Buisse Hei

Om 7 uur uit bed, 7 graden vorst, een rondje van 37 kilometer in het koppie. De 7 blijft voor mij een mooi getal, dus beter kun je de dag niet beginnen.

Er stonden vier evenementen op de kalender waaruit ik niet kon kiezen, want te lang, te kort, te druk of te ver rijden.....

Een trail in Pannenhoef/Buisse Hei langs de Turfvaart had ik al een poosje niet gedaan en wilde ik nog voor 2023 afvinken.

De paadjes waren hard, maar gelukkig niet meedogenloos en ze voerden me door het wonderlijk witte, maar verder lege landschap en langs bevroren vennetjes waar de eerste schaatsfanaten hun rondjes draaiden.

Na een uurtje merkte ik dat ik verdacht veel mtb'ers tegemoet liep die je er anders zelden ziet, maar met een toertocht waaraan er 1000 of meer meedoen kan dat rap veranderen. Het zijn bijna mijn beste vrienden, maar na 500 keer 'hey' te hebben geroepen deed ik er verder het zwijgen toe om zonder problemen in mijn spoor te blijven.

De kloosterklokken van de abdij in Zundert, waar ze trouwens in brouwerij De Kievit verdomd lekker bier maken, lokten me naar de Buisse Hei. Maar als goed gelovige altijd eerst even de Toevlucht tot Maria gezocht en een kaarsje opgestoken.

Inmiddels zelf voldoende warm en de kilometers redelijk vlot wegtikkend, bleken de mondstukjes van de flessen bevroren en dat zorgde telkens voor oponthoud.

Eenmaal terug in Pannenhoef, waar sommige paardenpaadjes leuker zijn dan de bospaden, slingerde ik vrolijk verder naar De Bak waar ik de smalle overgang over het sluisje dit keer wijselijk achterwege liet.

Het laatste stukje met Rondgors, 's Heeren Vrunten en Schuitvaart bouw ik er altijd graag in om lekker even uit te lopen.



Kapelletje bij Abdij Maria Toevlucht



Schaatsen op een van de vijvers bij 's Heeren Vrunten

Verkenningen

Het zijn er te veel om te beschrijven, maar ze zijn altijd de moeite waard. Of ik alleen ga of met maatjes; het is een ontdekkingstocht in gebieden waar je bekend bent en altijd op zoek gaat naar nieuwe paadjes, andere startplaatsen, andere volgordes of de paadjes eens andersom lopen. De laatste verkenningen van 2022 ging ik o.a. een keer met Janine op pad voor een variant op de Oudjaarstrail en daaruit kwam het idee voort om er een gezellige after trail bij te organiseren en meerdere groepen te maken.

Met John liep ik in de stromende regen rond Huijbergen en daaruit kwam een idee naar voor om hier meerdere routes uit te zetten met als thema 'Vennen en bultjes'. Het is gewoon altijd genieten om je passie te kunnen delen.



Met Janine in het Grenspark



Met John bij het Wasven Kortenhoeff

Uitbuikrun op Tweede Kerstdag

Eigenlijk ben ik niet zo van de tradities, maar ze sluipen er zo af en toe in. Denk aan de Zomeravondserie waar telkens weer naar gevraagd wordt of aan het loopje op Tweede Kerstdag dat onder de noemer 'Uitbuikrun' bekend geworden is. Soms met 12, maar evengoed een paar keer met meer dan 30 belangstellenden die even de verplichtingen achter zich willen laten.



Het jaar uit

De laatste run van 2022 liepen we op 30 december. Voor een aantal nog een werkdag, maar beter kreeg ik het helaas niet gepland. Samen met trailmaat Mars, de Heer van het Beheer van Praatjes op de Paadjes werkte ik een run uit van 30km door het Grenspark. Een run met een aantal paadjes uit 2022 die we zeker de moeite vonden. Antoon, Janine en Astrid haakten gelukkig ook aan en enkele varianten vanaf 24km werd ingebouwd. In meerdere tempogroepen werden door 43 runners de afstanden tot 30km door het Grenspark afgelegd en nadat de groepjes waren binnengedruppeld, begon het ook vanuit de hemel te druppelen om vervolgens stevig door te regenen. Gluwein, bier, warme choco en oliebolletjes, kerstbrood, snoep en borrelhapjes deden de nattigheid vergeten en iedereen ging gewoon wat dichterbij elkaar staan onder het afdakje van de Stal. Een mooie fles Brabantse wijn van Marcel maakte me letterlijk Blij. En dat samen met de complimenten op de route. Wat een geslaagde afsluiting van het jaar was dit.



2023

„Hij wordt vanzelf moe“, is de titel van een kolderieke cabaretshow. Ik bezigde deze al eens een paar keer in 2022 als de inspiratie en motivatie wat minder werden. Op sportief gebied was het allemaal ook nogal wat geweest de afgelopen 10 jaar en het deed me besluiten om af te bouwen als jeugdtrainer, looptrainer en trainer/coach van mijn eigen Running Team. Ook het overige vrijwilligerswerk bij ARSV Thor sloot ik per 01-01-2023 af in de wetenschap dat er vanzelf wel weer wat op mijn pad zou komen als ik er aan toe was.

De maand januari werd ingevuld met een aantal social trails voor verschillende groepen en ik trainde voor een trail in Durbuy in maart en een run in april op Ibiza.

In februari hadden John en ik een trail van 19, 25 en 30km bedacht onder de noemer **‘Vennen en Bultjes’** rond Huijbergen. De bultjes lagen er al en de (22!!) vennetjes werden als vanzelf gevuld door de overvloedige regenval. De verkenningen hiervoor bevatten dan ook telkens de nodige water- en modderpret. De social trails werden een succes en de routes werden ook door andere groepjes omarmd en gewaardeerd.



Begin van de 30km route



Routebouwers bij 't Wasven

Filmclip - Op 17 februari was ik te gast op het tijdelijke kantoor van het Grenspark bij Silke en Jasper. Ik kreeg een uitnodiging om mee te werken aan een clip van 2 minuten over trailrunning in het Grenspark en vandaag nam Silke een interview af, waarbij Jasper het geluid opnam om er later een 'voice over' van te maken. In de oude bibliotheek van het college in Essen kon ik anderhalf uur mijn verhaal kwijt, waar later waarschijnlijk enkele zinnen van over blijven na montage. Vervolgens brak ook de dag in maart van de filmopnames aan. In mijn blog schreef ik er het volgende over:

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

Ik werd getriggerd door de vraag naar bijzondere sportieve prestaties. De vele social trails met Footprint, enkele marathons en nog iets langere afstanden die ik er al ruim 40 jaar loop,

in combinatie met het sportieve vrijwilligerswerk, vond men het opnemen van een clip wel waard.

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

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

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



Het resultaat dat op 15 april op de website van het Grenspark verscheen leverde veel positieve reacties op, vooral uit de trailcommunity en door mensen die me al langere tijd als vrijwilliger, routebouwer en voorloper meemaken. Hartverwarmend en feedback die iets met je doet en meer waard dan een trainersvergoeding in welke vorm dan ook.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6sDfb6zEPM>

Rennen in de Ardennen.

Met dat rennen valt het reuze mee als je wat dieper het land in gaat van bossen, heuvels en rivieren. Een aantal maanden geleden had ik ingeschreven voor de HADT (Hard Aisne Durbuy Trail) in maart die met 34 kilometer en 1600 hoogtemeters een mooie, maar ook zware trail omvat. Voor mij verwacht ik dat het een kantelpunt zou kunnen zijn m.b.t. telkens weer aangaan van uitdagingen, inschrijven voor evenementen en daarmee samenhangend toch zo goed mogelijk willen presteren om te kijken waar ik sta; zowel fysiek als mentaal.

De blog over deze ervaring ging ongeveer zo:

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

Wegens vormgebrek had ik vorig jaar een Ardennenmarathon geskipt, omdat ik geen zin had om van een trail een wandeling te maken. Nu pakte ik, redelijk voorzichtig nog, een herkansing met een aangekondigde 32km/1450hm. (Bron Garmin 34km/1600hm)

Echt specifiek train ik niet voor dit soort evenementen, omdat het eenvoudigweg in onze regio aan hoogtemeters ontbreekt en omdat het stijgen en dalen specifiek en technisch kan zijn. Wel zorg ik uiteraard voor een goede conditionele basis en ik probeer zo goed mogelijk voorbereid aan de start te staan.

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

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

Het evenement is met 3 starts van elk 200 lopers uitverkocht en onze groep vertrekt om 12.30 uur. In het begin stropt het even zoals zo vaak bij dit soort evenementen, maar door de hoogtemeters is er al snel ruimte genoeg om door te kunnen lopen. De trail wordt gekenmerkt door veel technische singletracks en een aantal zeer pittige klimmetjes en afdalingen. Ik merk aan mijn fysiek dat de souplesse minder aan het worden is. Iets met aansturen van je lijf en het beheersen van je bewegingen; ik vind het gewoon een fantastische trail, maar voor mij heel pittig.

De trail kent ook drie waterpassages en drie stukken door een (modder)beek; heel fraai gevonden allemaal. Op enig moment komen we in de leisteengroeves, een van de hoogtepunten van vandaag, maar ook het zwaarste deel. Het zit hem in een steile klim die op handen en voeten met weinig houvast moet worden afgelegd. De doornstruiken bezorgen me enkele 'bush tattoos', maar ik overwin de klim. Ik merk dat voor meer lopers deze groeve de scherprechter moet zijn geweest als ik bij latere beklimmingen trailers onderweg meerdere keren zie gaan zitten om tussendoor op adem te komen. Op dit werk lijkt niet iedereen voorbereid.

Onderweg heb ik inmiddels Sophie ontmoet die wel eens met Footprint meeloopt en babbel even bij, maar na de eerste ravito ben ik haar kwijt. In het laatste stuk haalt ze me, met haar loopmaatje, weer in en kan ik ze in de laatste kilometers bijhouden, zodat we na de finish nog even napraten. Ondertussen is het klimmen en dalen tot op de laatste kilometer gewoon doorgegaan en heb ik een paar keer dankbaar gebruik kunnen maken van een hulptouw. Met name de lemlagen zijn spekglad. Na 5 uur en 36 minuten kom ik dan eindelijk binnen, ruim een half uur later dan de door mij beoogde tijd. Hoewel ik tijd nam voor de ravito's, sanitaire stops en fotomomentjes zegt het wel iets over de zwaarte, want als ik enigszins kan dribbelen of lopen dan doe ik dat altijd. Sophie en ik waren het er over eens dat het zou kunnen liggen aan de route die weinig herstelmomenten kende. Ik zie dat overigens ook als een compliment aan de organisatie; ze zetten een trailwaardige route weg voor ervaren lopers die overigens perfect gemarkeerd is.

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

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





Ibiza

Hoewel ik vanaf 2010 voornamelijk trails loop in allerlei vormen, afstanden en op zoveel mogelijk verschillende plaatsen, plan ik elk jaar nog enkele loopjes in over het asfalt of verhard/onverhard gecombineerd in de vorm van een korte actieve vakantie. Naast het lopen maken we dan ook veel tijd voor culturele uitstapjes. Deze loopjes worden apart als bijlage beschreven. Eind maart, begin april waren we op Ibiza voor o.a. een 22km run als onderdeel van de Ibiza Marathon. Er was ook tijd voor een trailverkenning die ik vanuit het hotel kon lopen en ik had een vaag plan ingetekend voor een loopje van 12km/250hm, rekening houdend met het evenement dat twee dagen later zou plaatsvinden. Na een stukje boulevard en strand werd ik aangetrokken door een toren op een rots waar ik naar toe kon klauteren, zonder gebruik te maken van een pad met de naam 'Torre des Carregador'. Het daarop volgende pad dat ik had ingetekend vond ik niet zo snel, maar wel een pad dat geleidelijk steeds hoger en verder weg liep van de zee. Op het hoogste punt gekomen, bleek ik te zijn aanbeland op een 'heen en weer' route naar 'Puig Corb Mari' met een prachtig uitzicht op de Middellandse Zee en een vervallen bunkerachtig gebouw. Op de terugweg kon ik nog enkele andere paden belopen in het zogenoemde 'Parc Ses Salines'. Je krijgt soms de mooiste cadeautjes als je wat avontuurlijk bent ingesteld. Stilletjes had ik de hoop nog een keer een langer pad te kunnen lopen, want het eiland heeft veel meer te bieden dan allen het vermaak aan stranden en in clubs. Helaas was hiervoor ons verblijf te kort.



Verkenningen

Er is altijd veel ruimte voor verkenningen, omdat er gelukkig tijd genoeg is om nieuwe paadjes en routes weg te leggen, andere startplaatsen te nemen of routes anders of andersom te lopen.

Een greep hieruit waren loopjes:

- In het **Grenspark** waar ik aan een idee werkte om alle bestaande routes in 1 run te bundelen; op zich een leuk idee, maar het bleef bij een paar verkenningen, omdat er ook minder aantrekkelijke stukken in het Grenspark zijn. Het is dan ook de vraag of het ooit tot een definitieve uitwerking komt.
- **Matjens** is een natuurgebied in het uiterste zuidwesten van de gemeente Zundert. Het meet 169 ha en is in bezit van Staatsbosbeheer. Het is in feite te klein voor een volwaardige natuurloop en ik moest flink puzzelen om er verharde weg uit te halen, maar als aanvulling op Buisse Hei en Pannenhoef kreeg ik voldoende inspiratie voor enkele routes, mogelijk zelfs een ultra.
- **Oudland/Halsters Laag** Ten noordoosten van Bergen op Zoom en ten zuiden van Steenberghe liggen de natuurgebieden Oudland en Halsters Laag. De natuurgebieden liggen op de overgang van de hogere dekzandgronden naar de zeekleipolders. Beide gebieden maken onderdeel uit van het Natuurnetwerk Brabant, de Westbrabantse waterlinie en zijn door de provincie Noord-Brabant aangewezen als Natte Natuurparels. We liepen er al eens eerder in sommige gedeeltes, maar ook hier is het relatief klein en puzzelen om de verhard weg te vermijden. Aangezien we soms hybride runs inplannen, kwam ik ook hier tot een route van zo'n 14 kilometer.
- **Harderwijk** zat in de planning om te gaan lopen met loopvrienden van community 'Praatjes op de Paadjes'. Ik zag kans om er een weekend van te maken en een verkenning te doen over de Ermelose Hei en door het Leuvenemse Bos.
- In de eerste vier maanden liep ik verder nog met trailmaatjes Pol, Janine, Astrid, Tini, Roel en John een aantal verkenningen/social trails. Bijzonder was dat ik onze zoon Martin op Eerste Paasdag voor zijn traildoop mee kon nemen voor een afwisselende trail door Kortenhoeff, Kleine Meer en Meiduin in het Grenspark.



Matjens



Halsters Laag



Ijshaar op dood kernhout Ermelo



Social Trail Harderwijk



Staalbergven Oosterwijk wandeling (weekend Drunen)



Vliegveld Seppe (Pagnevaart loopje)



Martin Meiduin



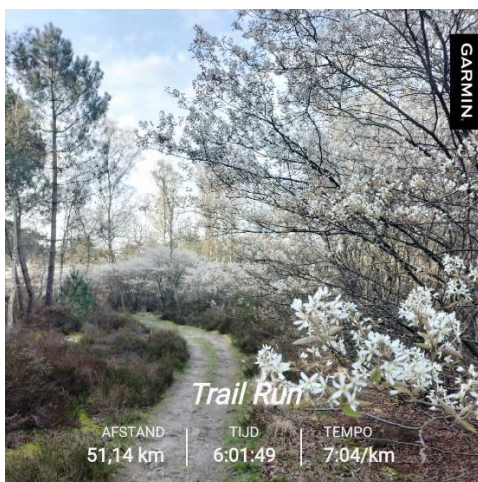
Strijbeek verkenning voor social trail mei

Ultra Brabantse Wal/Grenspark

Eind april nader ik de datum van 1 mei 2016 waarop zeven jaar geleden Footprint als community online ging. Dat was na een proefperiode van vier maanden social trails voor Pro Run die met deze activiteiten gestopt was. Om een of andere reden is zeven voor mij een bijzonder getal dat ook samenhangt met een aantal cycli in mijn leven en het betekent dat ik hiermee ook het blogboek wil afronden. Er komt zeker nog heel veel moois en ik zal er nog over schrijven, maar het bijhouden van elke stap is mooi geweest met 8 jaarboeken, Wikiloc info, Wordpress en de website. Footprint groeide van 1 naar ruim 800 volgers.

Deze zeven jaren hebben me over ontelbare paden en paadjes geleid door heel Nederland en buitenland. De rode draad bestond uit de runs in de eigen regio van Brabantse Wal en Grenspark waar ik altijd probeerde om een variant te bedenken in welke vorm dan ook. Het leek me dan ook toepasselijk om af te sluiten met een lange run door dit gebied.

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





Als uitsmijter en waardige afsluiting kon er de Poldertrail op **30 april** van Runderground uit Middelburg nog net bij. Het is immers het bewijs van 'hoog rendement' als je in die jaren zo'n omvangrijk netwerk met lopers en loopgroepen heb op kunnen bouwen. Runners van Runderground, Praatjes op de Paadjes en Footprint – ruim 60 man sterk – maken er op een zonnige zondag gewoon een fantastisch leuke ochtend van met twee runs (21/28km) en een

gezellige nazit. Martijn en Marcel als mede-voortrekkers bewijzen dat trailrunning verbreedert. Een keur aan hardlopers die ook regelmatig de paadjes opzoekt en de 'die hard' trailers komen samen in het Zeeuwse Aagtekerke langs watergangen, over wegen en bospaden, maar natuurlijk ook een stuk strand ontbreekt er niet. Weer zo'n social run waar je nog lang van kunt nagenieten.



Martijn neemt het voortouw



en wij volgen



Cooling down

Een greep, meer is het niet. Schrijvend aan dit blogboek, foto's beijkend en al lopende komen er zoveel herinneringen, personen en loopjes terug op het netvlies dat het ook zomaar 300 pagina's had kunnen beslaan.

Dat heeft alles te maken met hoe intens ik alles beleefd heb; er zijn maar bar weinig loopjes waar ik me niks meer van herinner. Vaak weet ik nog met wie ik in welk jaar, waar dan ook gelopen heb.

Het lopers netwerk heeft me rijker gemaakt, het ontdekken van de routes heeft mijn wereld vergroot, de vele solotrails brachten rust en bezinning en in de social trails waren er fijne gesprekken, een hoop humor en flauwekul en groeiende kameraadschap.

Veel mensen blijven onbenoemd en veel trails en trailtjes onbeschreven. Maar wat wil je als je zo'n 3000 kilometer per jaar loopt, zo'n 50 loopjes en clinics per jaar initieert samen met 15 andere voorlopers/trainers; het is gewoon te veel om op te noemen en te laten zien.

Ik kan alleen maar dankbaar zijn voor al dat moois en de ruimte die ik er van het thuisfront voor kreeg. Ik denk dat iedereen wel merkte dat ik er, ondanks mijn serieuze aard en ondertoon ook enorm van genoot.

Daarom stopt het hier ook niet, maar dwaal ik onverdroten voort tot op de paadjes dan maar weer



We hebben natuurlijk altijd de foto's nog <https://myalbum.com/myalbums/>

Footprint bedankt de voorlopers die tot 01-05-2023 een of meer keer bijdroegen aan het succes van deze unieke Trailrunning community.

Grenspark/Brabantse Wal:

Tonny van Eekelen – Jean Antoin vd Rijzen – Mike Ridderhof – John van Tilburg – Hans Reuvers – Janine Baller – Marcel Tunderman – Antoon Uijtdehaag – Hennie Nijssen – Mario Disco – Herbert Rijnveld – Debby Pouls – Joyce van Wintershoven – Esther vd Berg – Lars vd Beek

Visdonk/Rucphen/Pannenhoef/Buisse Hei/Strijbeek/Dorst:

Bert Geilgens – Franz Bos – Astrid Haegens – Juut vd Kloof – Tonny van Eekelen – Luci Verhoeve – Robert van Arkel

Midden Brabant:

Tini de Laat – Roel Bertens – Corne Klijn – Marianne Mettler – Erik Werger

Merksplas:

Ivo Marijnissen

Zeeland:

Pol van Schil – Martijn de Vries – Tono Wondergem

Goeree:

Ron van Dijk – Martin Lugtenburg

Limburg:

Astrid Haegens

THOR Trailteam:

Cor van Nispen – Aad van Wijngaarden – Ad van Hees – Edwin Belfroid – Richard de Brabander – Anton vd Nieuwenhuijzen – Frank van Leusden – Joost Verschuren – Johan Denissen