

## Rennen buiten de lijntjes

Ben je je hardlooperdij door stedelijk gebied beu? Denk eens aan trailrunnen, waarbij je zoveel mogelijk op onverharde paden loopt. Hoe maak je de overstap? Met deze tips ren jij dit voorjaar zonder blessures door de natuur.

LISA HISSINK

‘Als ik trailrun voel ik me relaxed, en ben ik continu in contact met mijn lichaam en de ondergrond waarop ik loop’, vertelt Winfried Bats (54) van RunForestRun. De trailrun-organisator woont in Drenthe en doet nu zo’n acht jaar aan de sport. ‘Tijdens trailrun kijk ik niet op mijn horloge, maar naar de natuur. Af en toe een fotootje maken hoort daar ook bij.’

De sport trailrunnen heeft vooral bekendheid verworven door de extreme wedstrijden in de bergen in het buitenland, met veel hoogtemeters. Wedstrijden waarbij de sporters uren onderweg zijn, door weer en wind rennen en hun eigen eten en drinken meenemen. Toch is dat volgens Bats niet de definitie van trailrunnen, wat letterlijk paden rennen betekent. ‘Het gaat erom dat je in de natuur hardloopt, op zo avontuurlijk mogelijke paden. Of dat nu verstopte paadjes in het stadspark zijn, een zand-

vlakte in een natuurgebied of een pad door het bos. Het gaat niet om snelheid.’

### Trailrunnen voor beginners

Beginnen met trailrunnen kan volgens Bats bijna overal. ‘Ga naar buiten en zoek naar onverharde padjes die je nog niet kent. Volg ze, ook als er takken liggen of wanneer je niet precies weet waar je uitkomt. Zo wordt je standaard rondje ineens een ontdekkingsstocht.’

Op technisch gebied moet je wel het een en ander aanpassen, vertelt Marc Weening. Hij is zelf fanatiek triller, maar ook trailrun-trainer en oprichter van het platform MudSweatTrails. ‘Varieer in paslengte en in tempo, ga mee met de glooiingen van het landschap’, legt hij uit. ‘Bij een steile heuvel is het niet erg om stevig te wandelen in plaats van hard te lopen. Belangrijk is dat

je alert loopt en een paar stappen vooruitkijkt om te weten wat er op je pad komt’, benadrukt de trainer. Zo zie je stenen, hopen zand en takken tijdig. Je knieën wat hoger optrekken zodat je niet struikelt over uitstekende boomwortels en andere obstakels, is ook verstandig.

### Trail materiaal

Nieuwe schoenen zijn volgens Weening niet direct nodig, zeker niet in de zomer. Wil je langer en verder, dan zou je aan trailrun schoenen kunnen denken. ‘Deze hebben speciale noppen waardoor je meer grip hebt’, legt de trainer uit. ‘De buitenkant is vaak van steviger materiaal dan reguliere hardloepschoenen, waardoor ze minder snel slijten.’ Ze zijn verkrijgbaar bij bijna elke hardloop- en outdoorwinkel.

Een onmisbare gadget voor de langere afstanden is een drinkvest. Een platte rugzak die je strak ombindt en waarin je naast drinken en eten ook een extra shirtje kunt meenemen. Echte fanatiekelingen kopen vaak ook een gps-apparaat waarmee ze gemakkelijk door de mooiste routes navigeren.

### Beter voor je lichaam

Beginnende trailrunners zijn vaak bang voor blessures, merkt Weening. Toch heb je volgens de trainer niet meer kans op bles-

### Routes

Tips voor als je de smaak te pakken hebt en zelfstandig wat langere routes wil lopen.

■ Volg de uitgezette wandelroutes in een natuurgebied. Vaak kun je deze van tevoren vinden op bijvoorbeeld natuurmonumenten.nl of staatsbosbeheer.nl.

■ Op de site mudsweat-trails.nl/routes staan veel trailruns die met het openbaar vervoer bereikbaar zijn.

■ Op de app AllTrails staan verschillende rondjes door heel Nederland.

■ Op Facebook zijn meerdere groepen over trailrunnen waarin ook routes gedeeld worden. Zoek eens op: traillopers/loopsters. Met verschillende apps kun je zelf routes maken. Bijvoorbeeld route-fabriek.nl, komoot.com en afstandmeten.nl.

■ Loop een bepaalde tijd een kant op en zoek daarna de weg terug.

sures. ‘De meeste hardloopblessures hebben vaak met overbelasting te maken. Bij trailrunning ligt juist een verzwaarte enkel op de loer.’ Toch kun je dit volgens hem ook voorkomen door bijvoorbeeld geregeld uitvalspassen en squats te doen.

Ten opzichte van hardlopen heeft trailrunnen meerdere voordelen, vindt Bats. Je benen en enkels worden sterker. Het bovenlichaam wordt meer getraind doordat het moet balanceren op het oneffen terrein. Bovendien is het beter voor je lichaam, omdat je op een zachtere ondergrond loopt. ‘De mens liep honderden jaren geleden nooit op asfalt, maar gewoon op de aarde. Ons lichaam heeft langer in het bos gelopen dan op het asfalt, het hoort bij de mens.’

Volgens Bats hoef je er ook zeker niet jong voor te zijn. ‘De gemiddelde leeftijd van de deelnemers tijdens de door mij georganiseerde trailrunwedstrijden is 43 jaar, maar geregeld doen er 65+’ers mee, juist omdat het niet om snelheid gaat.’

### Wedstrijd in eigen tempo

Tijdens trailrunwedstrijden in Nederland lopen deelnemers afstanden tussen de 10 en in extreme gevallen zelfs 220 kilometer op allerlei ondergronden. Iedereen loopt in zijn of haar eigen tempo. ‘De natuur is altijd anders dus je kunt rondjes niet met elkaar vergelijken’, zegt de trailrunorganisator. ‘Het maakt dus ook niet uit als mensen even wandelen.’ Vaak zijn er weinig drink- en eetposten. Reken ook niet op rijen toeschouwers, maar met wat geluk zie je wel een wild dier.

‘Ga naar buiten en zoek naar onverharde paadjes die je nog niet kent’

– WINFRIED BATS, RUNFORESTRUN

### Wedstrijden

Sites waarop georganiseerde trailruns worden aangekondigd

■ Noordoost-Nederland: [runforestrun.nl/alle-evenementen/](http://runforestrun.nl/alle-evenementen/)

■ West- en Midden-Nederland: [www.mudsweat-trails.nl/traill kalender/](http://www.mudsweat-trails.nl/traill kalender/)

■ Midden-Nederland: [www.trail-events.com/trailrunningevents](http://www.trail-events.com/trailrunningevents)

■ Zuid-Nederland: [www.bearsports.nl](http://www.bearsports.nl)

■ Voor binnen- én buitenlandse trails: [www.betrail.run/nl/traill kalender/pays-bas](http://www.betrail.run/nl/traill kalender/pays-bas)

