

# / Trailrunning voor beginners

*Trailrunning staat voor 'off-road hardlopen': door de natuur, over smalle paadjes (trails) rennen en natuurlijke hindernissen zoals heuvels, bergen, rotsen en beekjes bedwingen. Steeds meer lopers zoeken deze uitdagingen op. Op zoek naar meer beleving in plaats van de massalopen over asfalt en continu de focus op snellere tijden. Dicht bij de natuur, om de rust te ervaren en te genieten van de omgeving. Trailrunnen is mountainbiken maar dan zonder fiets.*

Iedere stap die je zet, is anders door de wisselende ondergrond, dus is een goede concentratie belangrijk. Door trails te lopen bouw je meer kracht op in je benen en krijg je sterkere enkels. Het is ook een training voor je bovenlichaam doordat je continu moet 'balanceren'. De zachtere en afwisselende ondergrond beperkt de impact op je gewrichten, waardoor je makkelijker langere afstanden kunt lopen.

In België worden de meeste trails in Wallonië georganiseerd mede doordat een trail veelal geassocieerd wordt met de nodige hoogtemeters. Dit is in principe echter niet noodzakelijk. Wel noodzakelijk is de afwezigheid van beton en asfalt en de aanwezigheid van leuke, slingerende single tracks. Tevens moet de route voldoende gemarkeerd en aangeduid zijn, anders spreekt men van oriëntatielopen.







## SOORTEN TRAILS

De afstanden in het traillopen liggen algemeen hoger dan op de weg. Zeldzaam zijn de trails die minder dan 10 kilometer bedragen en veelal zijn ze langer dan de marathon. Langere afstanden en lagere snelheden dan op de weg leiden ertoe dat de gemiddelde trailrunner toch steeds een lange tijd onderweg is. Technisch gezien mag men slechts van een trail spreken als er minder dan 20 procent van de te lopen afstand verharde weg is en er géén rondjes worden gelopen. Trails gaan normaal ook uit van zelfvoorziening, wat wil zeggen dat je niet om de 5 kilometer een drankstop tegenkomt. Vaak moet je meer dan 10 kilometer over zwaar terrein afleggen voordat je een bevoorrading tegenkomt, waardoor het nodig is om eigen drinken en sportvoeding te voorzien.

- Trail: Alle afstanden kleiner dan de marathonaafstand. Meest populaire afstanden bij lopers ligt tussen de 20 en 30 kilometer.
- Nachtrail: Variante op de gewone trail maar deze wordt in het donker gelopen met hoofdlampen.
- Kamikazi trail: Altijd een korte afstand (tussen de 4 à 10 km), maar zoals de naam al doet vermoeden is het een parcours om u tegen te zeggen. Steile klim en zeer steile technische afdalingen zijn eerder regel dan uitzondering, en vaak hangen er touwen om je te begeleiden. Deze trails staan garant voor je traagste kilometers ooit.
- Ultratrail: Alle afstanden langer dan de marathon afstand (42,195 km). Bij ultratrails is materiaal nog belangrijker dan bij de kortere trails. Een rugzak is noodzakelijk voor het meenemen van onder andere eten, sportdrank, extra kleding, wandelstokken en hoofdlampjes. Bij de meeste ultratrails is deze rugzakinhoud verplicht door de organisatie en zonder deze items mag je niet starten. De populairste afstanden liggen hier tussen 50 en 80 km.

- Etappe trails: Etappelopen zijn wedstrijden verdeeld over meerdere dagen en kunnen worden vergeleken met het wielerevenement 'Tour de France'. Ook hier zijn er etappewinnaars en klassementsleiders. Toch is dit niet echt het belangrijkste voor de massa. Meer dan 90 procent van de deelnemers doet mee om de eigen grenzen te verleggen en te genieten van de mooie natuur.

- Team Trails: Trailwedstrijden die je in duo loopt. Samenblijven is de boodschap. Trailrunning is zeker een sociaal gebeuren en het lopen in teams van twee versterkt dit gevoel nog.

- SkyRunning: In de landen met hogere bergketens is SkyRunning een extreme vorm van berglopen. SkyRunning heeft zijn eigen regels en een eigen federatie. SkyRunning heeft verschillende disciplines, zoals de SkyMarathon®, Ultra SkyMarathon®, Skyrace® en de Vertical Kilometer®.

- Vertical Kilometer®: Wedstrijden met 1000 meter verticale klim over een variabel terrein met een geleidelijk stijgingspercentage, niet meer dan 5 km lang.

- Skyrace®: Wedstrijden tussen 2000 meter en 4000 meter hoogte en tussen de 20 en 30 kilometer lang.

- SkyMarathon®: Dit zijn wedstrijden met minimaal 2000 hoogtemeters in totaal en tussen de 30 en 42 kilometer lang. Het parcours mag over paden, trails, rotsen of sneeuw (asfalt minder dan 15 procent) gaan. De toppen kunnen 4000 meter hoogte of meer bereiken!

- Ultra SkyMarathon®: Ultra skymarathons zijn alle wedstrijden die de parameters van de SkyMarathon met meer dan 5 procent overschrijden.



## MATERIAAL

Het nodige materiaal voor trailrunning varieert enorm naargelang het type trail dat je gaat lopen. De meeste ultra trails hebben een voorgeschreven materiaallijst, kortere trails in de Ardennen hebben dit niet. Maar door het offroad terrein en weinige bevoorradings ga je toch altijd een minimum aan materiaal nodig hebben.

### Schoenen

Trailschoenen zijn er tegenwoordig in alle vormen en dien je net als mountainbike banden te kiezen naar het soort trail dat je gaat lopen. Het grote verschil tussen een gewone loopschoen en een trailschoen is voornamelijk grip en bescherming. Een goede trailschoen beschermt tegen scherpe stenen en wortels door verstevigingen in de zool. Maar ook de tip is verstevigd, om de constante druk op je tenen bij een afdaling op te vangen. De zool is bepalend voor het soort trail dat je zoekt te lopen.

Modderige trails in onze Ardennen vragen een zool met veel grip, waar een groot profiel zorgt voor maximale grip zowel bergop als bergaf. Zoek je eerder trails in de bergen te lopen, dan heb je schoenen met een minder grof profiel om op de rotsen maximale grip te vinden. Ook het bovenwerk van de schoen is bepalend voor het soort trails dat je zoekt te lopen. Hier kan je kiezen tussen Goretex schoenen of deze met een zeer licht bovenwerk. Nadeel van deze laatste is dat je bij het minste plasje het water doorheen de schoen voelt dringen, maar de schoenen drogen snel. Nadeel van de Goretex schoenen is dat eens het water (en vooral zweet) in je schoenen doorgedrongen is, het ook niet meer weg kan. Deze zijn dus waardeloos in trails waar je rivieren dient over te steken. Tegenwoordig hebben alle grote merken van loopschoenen ook trailschoenen in hun gamma.

### Kleding

Wat kleding betreft is er natuurlijk een groot verschil tussen een trail in de Ardennen of een ultra doorheen de Alpen. Specifieke trailkleding is in de Ardennen geen echte noodzaak, maar kan tijdens de langere afstanden wel voor meer comfort zorgen. Trailkleding is zowel op afwerking als gebruikte materialen veel technischer en lichter, maar dus ook duurder. Ook zijn de loopshirts voorzien op het dragen van een looprugzak en hebben ze op de juiste plaatsen verstevigingen, dit om zowel slijtage als wonden door wrijving tegen te gaan.

De huidige trailrunning kleding kan je omschrijven als baggy, de broeken (voor de vrouwen zelfs rokjes) zien er los uit maar er zit een strakke broek onder om wrijving tegen te gaan. Ook is compressiekleding om blessures te voorkomen een grote hype binnen het traillopen. Ze ondersteunen bepaalde spiergroepen, laten meer bloed door, voeren afvalstoffen beter af en helpen recupereren. Ze verbeteren bovendien je houding. Compressiekousen zorgen dan weer voor minder belasting bij het dalen en beschermen tegen netels en andere planten. Voor ultratrails waar je vaak zowel 's nachts als overdag moet lopen, heb je lichte, comfortabele armstukken die je bij verschillende weersomstandigheden warm houden.

Ook extreem lichte regenkledij is meestal vereist bij ultra's doorheen de Alpen. Het meest gekende en toonaangevend merk van trail loopkledij is de S-Lab reeks van Salomon, maar ook andere merken zoals North-face, Scott, Camp, Raidlight en zelfs decathlon zijn geen onbekende op dit vlak.

### Rugzak

Vaak wordt er eerder verwezen naar een "racevest" dan naar een rugzak, daar de meeste looprugzakken meer als een vest gedragen worden dan als een echte rugzak. Welke rugzak je verkiest, is voornamelijk afhankelijk van de inhoud. Hoe extremer de trail die je loopt, hoe meer materiaal je dient bij te hebben. De gekendste merken van deze "racevesten" zijn Salomon, Scott, Raidlight en Camp. Maar zoek je het iets meer budgetair dan ben je ook geholpen bij Decathlon. Meestal zijn deze "racevesten" ook voorzien van een camelbag, een nooddeken en een noodfluitje.

### Stokken

Bij trails met meerdere hoogtemeters zijn wandelstokken aangeraden. Het wel of niet gebruiken ervan is puur persoonlijk. Sommige van de beste lopers zweren erbij, terwijl anderen de meerwaarde ervan niet inzien. Deze stokken zijn niet te vergelijken met degene die we gebruiken bij het alpinisme. Het gaat hier over veel lichtere plooiestokken, meestal verkrijgbaar in twee lengtes, en geen instelbare telescoopstokken zoals bij het alpinisme.

Ook beschikken deze stokken niet over een vering en is de techniek die we gebruiken totaal verschillend. In het traillopen worden de stokken enkel tijdens de klim gebruikt en gooien we heel de kracht van ons bovenlichaam op de stokken om sneller en efficiënter te kunnen stijgen. Tijdens afdalingen worden de stokken weggeborgen omdat ze bij de hogere afdaalsnelheden enkel hinderen.

### Andere

Afhankelijk van de loop heeft men nog andere materialen nodig. Bij ultra's of night runs moet men een koplamp hebben en bij vele ultra's is een eerste hulpkit verplicht (vaak enkel bestaand uit een verband). Praktisch altijd moet men ook een GSM bijhebben, met genoeg batterij voor de hele loop en het GSM-nummer van de organisatie in het geheugen geprogrammeerd. Volg altijd stipt de lijst van verplichte materialen, daar je vaak voor de start gecontroleerd wordt op de aanwezigheid van deze items. Gediskwalificeerd worden voordat je start door de afwezigheid van een verplicht item is niet leuk en kan makkelijk vermeden worden. Bij buitenlandse bergtrails moet je meestal ook zelf voor een verzekering zorgen, iets wat mee in je verzekering bij het KBF zit.





## TRAININGEN

Daar trails zich over een langere afstand afspelen worden "Long slow distance (LSD)" trainingen het belangrijkste onderdeel van je voorbereiding. Dit in combinatie met lange intervallopen helpt je al goed op weg. Maar doordat heel je lichaam hard moet werken om op de technische trailpaden hun evenwicht te vinden, is het ook zeer belangrijk om het bovenlichaam, onderlichaam en houding te trainen. Hiervoor bestaan er heel veel oefeningen en heb je als klimmer wel een groot voordeel daar het bovenlichaam meestal al goed getraind is. Als alpinist heb je dan weer het grote voordeel dat je technische paden en lange klimmen/afdalingen gewoon bent.

Ook is het zeer belangrijk om je wedstrijden doorheen het jaar goed in te delen. Men kan niet elke week een ultra lopen. Opbouwen naar je doel is dus zeer belangrijk. Je vindt genoeg trainingsschema's online, maar ook KBF-lid Anouk Dhoore biedt via boostbodymind trainingen op maat aan.

## WEDSTRIJDEN IN BELGIË

Tegenwoordig is er wel ieder weekend ergens in België een trailwedstrijd. Hieronder een kort overzicht van de volgens mij betere trails die de Ardennen te bieden heeft.

- Crêtes de Spa: Crêtes de Spa is de oudste ultra trail van België en is dit jaar al toe aan haar 39ste editie. Je loopt er de skipistes van België omhoog en de 55 kilometer zijn voor mij de mooiste van het land. Er is ook nog een 21 en 8 kilometer omloop.
- Trail des Chevreuils (herten trail): Zeer mooie en leuke technische trail boven Namen. Met een afstand van 18 of 28 kilometer biedt het aan de meeste lopers wel een mogelijkheid. Houd er wel rekening mee dat je elk jaar opnieuw er voldoende extra kilometers verkrijgt. Het is niet te begrijpen waarom de organisatie haar officiële afstanden nog niet heeft aangepast.
- Trail de la lesse: Een zeer mooie trail te Daverdisse onder Dinant. Deze trail biedt maar liefst drie afstanden aan, zijnde 15, 25 of 40 kilometer en bereikt dus een zeer groot doelpubliek. Met zeer ruime parkeermogelijkheden langsheen een offroad motorcircuit en een prachtige organisatie is deze wedstrijd zeker een aanrader.
- OHM trail: De organisatie achter deze wedstrijd claimt dat ze de zwaarste omloop van België hebben en tot op heden kan ik dit alleen maar bevestigen. De oorspronkelijke trail van 35 kilometer kun je zonder meer moordend noemen. Zeer technische en steile klim en afdalingen maken dat je nooit echt veel tempo kan maken. Vandaag de dag is de wedstrijd uitgebreid met een 10, 20 en 50 kilometer trail.
- Trail Des Fantomes: Deze wedstrijd is dit jaar aan zijn 7de editie toe. Met maar liefst 5 afstanden (12, 19, 27, 33 en 65 kilometer) is er voor ieder wel wat wils. Met een start en aankomst in La Roche nodigt deze loop zeker uit om er een lang weekend in deze prachtige streek van te maken.
- Barage: Deze trail is gekend als een van de mooiere technische trails in de Ardennen. Met afstanden van 13, 22 en 31 kilometer biedt ook deze wedstrijd aan een groot publiek mogelijkheden.
- Olne Spa Olne: Deze kleinere organisatie is zeker een aanrader voor zij die van langere afstanden houden. Over een afstand van 69 kilometer loop je doorheen het mooie landschap van Herve in zijn veelkleurige herfsttooi.
- Xtrails Houffalize: Deze wedstrijd zal zowat de enige meerdaagse loop in België zijn. Je hebt een zomer- en wintereditie met telkens twee wedstrijden op zaterdag en een wedstrijd op zondag. De wedstrijden op zaterdag staan enkel open voor zij die het hele weekend lopen, op zondag kan je kiezen uit meerdere afstanden welke openstaan voor iedereen. Een leuke manier om eens kennis te maken hoe het voelt om meerdere wedstrijden kort na elkaar te lopen.



## EUROPESE TRAILWEDSTRIJDEN

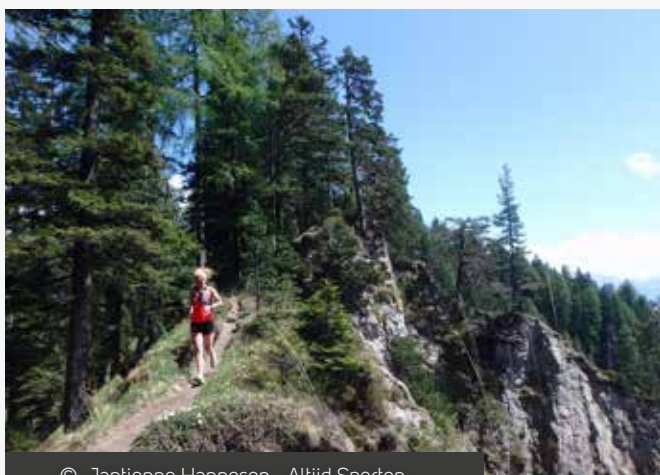
Net zoals in België zijn er tegenwoordig in de Alpen meer wedstrijden dan je verlot kunt nemen. Uit eigen ervaring en de ervaring van vrienden een kort overzicht van de meest gekende wedstrijden.

### Ultra Trail du Mont Blanc / UTMB (Chamonix Frankrijk)

Dit is voor de meeste traillopers het ultieme doel. Om hieraan te mogen deelnemen dien je eerst de nodige punten in te zamelen op andere wedstrijden, en dan nog volgt er een loting. Lopers die al twee keer naast de loting grepen, zijn automatisch geselecteerd bij hun derde poging. Deze wedstrijd die je doorheen het MontBlanc-massief voert, is in elk geval niet voor onervaren lopers.

De wedstrijd is onderverdeeld in volgende afstanden:

- UTMB (ultra-trail du mont-Blanc): 170 km, 10 000 hoogtemeters
- CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix): 101 km, 6100 hoogtemeters
- TDS (Sur les traces des ducs de Savoie): 119 km, 7250 hoogtemeters
- PTL (La petite trotte a Leon): 290 km, 26 000 hoogtemeters
- OCC (Orsieres-Champex-Chamonix): 55 km, 3300 hoogtemeters



© Jantienne Hannesen - Altijd Sporten

### Zugspitz ultratrail

Een mijn favoriete buitenlandse trails. Deze wedstrijd biedt maar liefst 5 afstanden aan, welke allemaal in Grainau aankomen. Voor elke afstand vertrek je gewoon verder en kom je uiteindelijk op hetzelfde parcours terecht als de kortere afstand. De trails brengen je over een prachtige omgeving en zijn zeer technisch.

- BaseTrail: 24.9 km, 1548 hoogtemeters
- BaseTrail XL: 36.7 km, 1843 hoogtemeters
- Supertrail: 59.7 km, 2920 hoogtemeters
- Supertrail XL: 78.4 km, 4106 hoogtemeters
- Ultratrail: 96.6 km, 5380 hoogtemeters

### Trans alpine run

Deze wedstrijd zal zowat de gekendste meerdaagse team run in Europa zijn. Het traject ondergaat dit jaar een grondige wijziging en is met een dag ingekort tot exact een week loopplezier. De race start in Garmisch in Duitsland om je via Oostenrijk tot in Brixen in Italië te sturen. De totale afstand is 247,3 km en goed voor 14 973 hoogtemeters.

## 4Trails

Een andere gekende meerdaagse is de Salomon 4 trails. Deze 4 daagse trail start in Berchtesgaden in Duitsland om te eindigen in Maria Alm in Oostenrijk. Deze omloop is goed voor 144,4 km en 8660 hoogtemeters. Fans zullen echter een jaartje moeten wachten, daar deze wedstrijd in 2016 spijtig genoeg niet doorgaat.

### Ultra Tour Monte Rosa (UTMR)

In 2016 is deze meerdaagse loop aan zijn tweede editie toe. Over een afstand van 116 km en 7500 positieve hoogtemeters loop je van Cervinia in Italië naar Grächen in Zwitserland. De wedstrijd volgt de tour Monte Rosa, een van de mooiste lange afstandswandelingen in de Alpen. Deze tocht is 162 km lang en start in Zermatt om van daaruit richting Italië te trekken om uiteindelijk terug in Zermatt aan te komen. Problemen met permits in Zermatt maken dat deze run ook in 2016 niet de volledige tour zal zijn. Maar een pracht van een crew in combinatie met een adembenemend track maken dit een run die je zeker moet gelopen hebben. Lizzy Hawker, een zeer gekende ultra loopster en organisator van deze run, stond er ook op dat we elke ochtend voor vertrek wat geschiedenis meekregen over het track dat we die dag moesten lopen. Uniek!



Filip Top

### Ultra-trail world tour

Deze tour is nog maar pas opgericht en bundelt enkel van werelds zwaarste ultra's.

Andere populaire trails in de Alpen die een ruim aanbod aan afstanden hebben zijn o.a.:

- Marathon du Mont Blanc
- Eiger ultratrail
- Madeira ultratrail
- Gran trail Courmayeur
- Grossglockner ultratrail
- Dolomites Skyrace

Een volledige kalender voor Belgische wedstrijden vind je op [www.trailrun.be/site/calendar/](http://www.trailrun.be/site/calendar/), een internationale kalender op [www.mudsweatrails.nl/trail-kalender](http://www.mudsweatrails.nl/trail-kalender).

Meer informatie over het traillopen vind je op: [running-on-trails.be](http://running-on-trails.be), [trailrun.be](http://trailrun.be) en [mudsweatrails.nl](http://mudsweatrails.nl). ▲