



TRAIL RUNNING

EEN ALTERNATIEVE
WIND DOOR HET
LOOPLANDSCHAP

Sinds vele jaren is er naast het traditionele atletiekcircuit, dat zich in het veld en op de piste afspeelt, ook een stratenloop- en joggingcircuit. Wedstrijdlopers konden vooral terecht op stratenlopen, terwijl joggers hun gading konden vinden op, hoe kan het ook anders, joggings. Beide varianten kregen in de loop der jaren meer en meer concurrentie van de natuurlopen. De natuur biedt meestal een mooier, groener en aangenaamer decor, alhoewel een wegwedstrijd met bijbehorende kermis, supporters en hotdogkraam ook z'n charmes heeft.. Maar hoe je het ook draait of keert, competitiviteit is nu eenmaal eigen aan vele lopers. Gestreden zal er. De natuurlopen werden met de jaren populairder, tot commerciële sportpartners zich ook op dat fenomeen stortten. De eenvoudige natuurloop van weleer werd getransformeerd tot de zoveelste etappe in het zoveelste gecommercialiseerde criterium. Start- en aankomstzones kregen een facelift aangemeten door de organisatoren, Vlaggen, standjes, souvenirs, noem maar op. Jouw aankomst op foto voor nauwelijks 15€? Hoe meer hoe beter, op het opdringerige af. Het inschrijvingsgeld onderging een rechtevenredige upgrade en steeg zienderogen onder de impuls van sportmarketeers. Authentieke eenvoud ingeruild voor identiteitsloze grootschaligheid.

De lopers die van de rustige, gezellige sfeer van een natuurloop hielden, werden letterlijk en figuurlijk vertrapeld door deze evolutie. Gelukkig voor hen kwam er een antwoord op de commercialisering van de natuurlopen

overgewaaid uit bergachtige streken met een robuustere natuur, meer bepaald *trail running*. Trail running wordt al jaren beoefend in de Highlands van Schotland en Wales, maar ook in Frankrijk heerst er een rijke trailcultuur. Paul, uitgeweken Vlaming, fanatiek loper en uitbater van *La Catharane* een in de Pyreneeën gevestigde chambre d'hôtes, getuigt: "Gewone joggings kennen ze hier niet, elk dorp heeft wel zijn loopwedstrijd, maar door het ruwe reliëf kan je het onmogelijk vergelijken met een natuurjogging zoals we die in Vlaanderen kennen. Het is moeilijk te verklaren, maar het zware profiel van zo'n trail schept een andere, minder competitieve band tussen de deelnemers. Die voelen zich eerder lotgenoten die samen trachten hun missie tot een goed einde te brengen." In eigen land is de trail vooral in de Ardennen aan een enorme opmars bezig. De liefhebbers van de authentieke natuurjogging vinden er hun initiële waarden en plezier in terug. De eenvoud van een startlijn, een aankomstlijn en de natuur.

Applaus voor de natuur

Het verschil tussen een trail en een jogging is frappant. Als je op een trail komt, valt meteen op hoe ontspannen het eraan toe gaat en hoeveel respect er is voor de natuur. Zo lazen we in het gastenboek van *La Bouillonante* in 2008 dat iemand het jammer vond dat er toch nog deelnemers waren die het afval van de bevoorrading niet in de voorziene vuilzakken aan de stand hadden geworpen. Voor alle duidelijkheid, er was daar amper

een papiertje of een beker op de grond te bespeuren, bijna alle deelnemers namen de tijd om hun afval netjes te deponeren in de vuilzakken. Het contrast met andere wedstrijden is immens.

Neem je tijd...

Een ander opmerkelijk verschil ligt in het profiel en de afstand van een trail. Vaak gaat het om afstanden van 30 tot 60 kilometer en zelfs meer, in heuvelachtig of zelfs bergachtig gebied. Terwijl een marathonloper vaak tegen de klok loopt, is een trailrunner totaal niet met de tijd bezig. De omlopen zijn te lastig en te lang om een

goede tijd neer te zetten. Uitgerekend die lange afstand en het lastige parcours geeft de trail zijn ontspannen karakter. Aankomen is het doel, tijd is bijzaak. Een pauze nemen om wat te genieten van een mooi uitzicht, een kiekje te nemen of aan de bevoorrading rustig wat te eten en te drinken is de normaalste zaak ter wereld. Het rustige, ongedwongen en gemoedelijke karakter is wat trail typeert, en hoezeer de commerciële giganten ook hun best mogen -en zullen- doen om ook het trailmilieu te commercialiseren, een alternatief circuit zal er altijd zijn. Moge dat een grote geruststelling wezen! ■

Iedereen naar de trail! Of niet?

Hoe populair trailrunning dezer dagen ook mag zijn, het is geen sport om zomaar eventjes uit te proberen, of toch? Waar velen al worstelen met een relatief korte afstand als 5 kilometer, gaan andere nochtans niet erg geroutineerde lopers, vaak zonder veel voorbereiding, flirten met afstanden van de marathon en langer. Is dat wel gezond? Tegenwoordig bieden sommige grote trails ook kortere nevenwedstrijden aan. We geven het woord enkele beginnende en ervaren trailrunners. Misschien maak jij binnenkort ook je traildebuut... in Brussel?

DRIES EN THOMAS, ERVAREN TRAILRUNNERS, ORIGINAL MOUNTAIN MARATHON (SCHOTLAND)

De Original Mountain Marathon duurt 2 dagen. Je moet dus niet alleen voor eten en drinken zorgen, maar ook voor een tentje en een slaapzak, bestand tegen winterse temperaturen. Het gewicht beperken tot een uiterst minimum is de boodschap en het allerbelangrijkste instrument bij het inpakken van je rugzak is dan ook de precisieweegschaal.

Nog voor de start moeten we een flank beklimmen van 200m hoogte, daar zijn we al bijna een half uur zoet mee. We verschijnen al flink opgewarmd aan de startlijn. Daar krijgen we de stafkaart met alle details van de omloop: 36.1km in vogelvlucht met 2210m klimmen.

We beginnen aan een tempo dat we lang denken vol te houden en om het half uur herinnert een horlogebiep eraan dat er gegeten moet worden. Op weg naar post 3 ligt de eerste lange afdaling, gevolgd door een fikse klim. We halen enkele concurrenten in. Naar post 4 verliezen we immens veel tijd in de afdaling, bergop gaat het weer vlot. We zitten nu op de toppen van de Schotse hooglanden, het is ijsig koud. Wind en regen hebben vrij spel en de rest van de tocht blijven onze regenjassen dicht. Onderweg moeten we vier keer een rivier doorwaden en worden we nat tot aan de navel. Bij één van de riviertjes komen we gelukkig een ander duo tegen en kunnen we elkaar met z'n vieren, arm in arm, rechthouden. Achteraf horen we van de andere Belgen dat zij daar hebben moeten zwemmen.

Het laatste uur is er voor mij wat te veel aan. We finishen uiteindelijk na meer dan 8u30'. Redelijk uitgeput, maar toch tevreden, zetten we ons tentje op, zorgen we voor spaghetti, gevolgd door chocomousse, en duiken we zo snel mogelijk onze slaapzak in.

's Anderendaags staan we al om 6 uur op. De benen voelen niet zo fris en pas na 30 minuten oefeningentjes gaat het wandelen al wat beter. Lopen zit er pas in als we bijna terug aan de start staan. De superzware helling die we meteen krijgen voorgeschoteld, is lang niet de enige die dag. Door verkeerde wegkeuzes en de nodige dipjes doen we de hele dag haasje over met een ander Belgisch team, maar uiteindelijk finishen we, na 15 uur en 30 minuten lopen (in 2 dagen), als eerste Belgisch team met 8 minuten voorsprong op onze landgenoten. Een prestatie waar we erg fier op zijn.

LIESBETH, BEGINNER, ECOTRAIL VAN PARIJS

Liesbeth liep op 24 maart 2012 samen met nog wat vrienden van Gent Loopt haar eerste trail. Ze nam deel aan de Eco-trail van Parijs, meer bepaald aan de 18 kilometer lange Twinrun. Voordien had ze al wel eens 20 kilometer gelopen op een wedstrijd. "We vertrokken met als doel om binnen de twee uur binnen te zijn," vertelt Liesbeth, "maar al bij de eerste steile helling hadden we begrepen dat we ons niet te fel op die tijd moesten fixeren. De eerste acht kilometer moesten we veel klimmen, daarna werd het vlakker. Uiteindelijk hebben we de aankomst nog net binnen de vooropgestelde twee uur gehaald én we waren het eerste team van Gent Loopt, met andere woorden, we waren heel blij met onze prestatie."

