



Wat is trailrunning?

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 een goede concentratie is 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 beperken 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 10km bedragen en veelal zijn ze langer dan de marathon. Langere afstanden en lagere snelheden dan op de weg leiden ertoe dat de gemiddelde trailer toch best steeds een lange tijd onderweg is. Technisch gesproken mag men slechts van een trail spreken als er minder dan 20% van de te lopen afstand verharde weg is en er GEEN rondjes worden gelopen. Trails gaan normaal ook uit van zelfvoorziening, wat wil zeggen dat je niet om de 5km een drankstop tegenkomt. Vaak moet je meer dan 10km over zwaar terrein (lage snelheid) afleggen voordat je een bevoorrading tegenkomt, waardoor het nodig is om eigen drinken en voeding te voorzien.

Trail: Alle afstanden kleiner dan de marathonafstand. Meest populaire afstanden bij de lopers ligt tussen de 20 en 30km.

Nachttrail: Variante op de gewone trail maar deze wordt in het donker gelopen met hoofdlampen.

Kamikazi trail: Altijd een korte afstand (tussen de 4 a 10km), maar zoals de naam al doet vermoeden is het een parkoers om u tegen te zeggen. Steile klim en zeer steile technische afdalingen zijn eerder regel dan uitzondering, en vaak hangen er koorden om u te begeleiden. Deze trails staan garant voor uw traagste km 's ooit.

Ultratrail: Alle afstanden langer dan de marathon afstand (42,195 km). Bij ultratrails is materiaal nog belangrijkers dan bij de kortere trails. Een rugzak is noodzakelijk voor het meenemen van o.a. eten, sportdrink, 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 80km.

Etappe Trails: Etappelopen zijn wedstrijden verdeeld over meerdere dagen en kunnen worden vergeleken met het wielerevenement 'Tour de France'. Ook hier zijn er etappe winnaars en klassementsleiders. Toch is dit niet echt het belangrijkste voor de massa. Meer dan 90% van de deelnemers doet mee om hun 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.

Twee varianten die de laatste jaren enorm populair zijn maar eigenlijk geen echte trails zijn...

Obstakel race: Massalopen waarbij deelnemers een hindernisparcours moeten overwinnen.

Urban Trail: stadstrails georganiseerd in grootsteden en waarbij men zoveel mogelijk de parken, trappen en gebouwen gaat opzoeken.

(info: BVKB)

Trailrunning in België en Nederland

Routes

[Trailroutes in Vlaanderen](#)

[Trailruns in Wallonië](#)

[Routes in Nederland](#)



De meeste Trailers zijn avontuurlijk ingesteld en vinden hun pad door ze gewoon 'zwervend' in te slaan. Het vinden van een nieuwe route geeft veel voldoening. Leuk is ook als je met iemand op pad kunt gaan die een bepaald gebied al goed kent.

Trailrunning in Europa

Er zijn in alle Europese landen inmiddels veel georganiseerde Trails te vinden. Naast de georganiseerde Trails is het natuurlijk ook mogelijk zelf een Trail te gaan lopen. Dit kan op kaart, GPS of via uitgezette wandelroutes. In de bergen zijn deze routes in de regel goed aangegeven. Denk aan het meenemen van een basisset aan spullen om jezelf in wisselende weersomstandigheden te kunnen redden. Een GPS is een makkelijk hulpmiddel om te gaan 'zwerven' om via de 'terug naar de start functie' weer naar je startplek terug te navigeren.

Mountainrunning – Ultra Trailrunning – Skyrunning

Mountainrunning geeft aan dat het in de bergen plaatsvindt, maar de route kan ook over verharde paden gaan. Bij een echte Trail is minimaal 75% onverhard en kan de route ook over wat vlakker of heuvelachtig terrein lopen. In de Alpenlanden worden sinds een aantal jaar meer berglopen (berglaufen) Trails genoemd. In Amerika worden de namen Trailrunning en mountainrunning vaak voor dezelfde tak van sport gebruikt. De IAAF heeft deze tak van sport onder de noemer 'mountainrunning' als wedstrijdsport erkend.

Ultra Trailrunning is het lopen van Trails over langere afstanden dan 42km. De Fransen kijken eerder naar tijdsduur dan afstanden en vinden vaak dat ook de nacht lopend moet worden doorgebracht om te spreken van een echte Ultra-Trail. De IAU (als onderdeel van de IAAF) organiseert jaarlijks een WK UltraTrail. Kampioenschappen waarbij de afstanden in de regel ruim boven de 42km uitgaan.