

# TRAILRUNNEN STEEDS POPULAIRDER

## VOLG EEN CLINIC



Trailrunners zijn de mountainbikers onder de hardlopers. In plaats van over strak asfalt volg je bij deze hardlooptdiscipline routes dwars door de natuur. Het verschil met 'gewoon' hardlopen door het bos is dat trailrunners graag zoveel mogelijk variatie in het terrein opzoeken.

Het ontdekken van nieuwe paden, het constant moeten aanpassen van je looptempo aan het terrein plus de kans op ontmoetingen met wilde dieren, vormen de uitdaging van deze hardlooptdiscipline die wereldwijd steeds populairder wordt. Trailrunnen vergt echter ook een aangepaste looptechniek en ook het materiaal wordt steeds specifiek. Vandaar dat er inmiddels in ons land diverse clinics worden georganiseerd, waaronder door mudsweattrails.nl. Deze organisatie geeft op diverse locaties clinics waarbij je tips & tricks krijgt over de juiste materialen, looptechniek, voeding, routetips, evenementen en trainingsmethoden.

### Waar kun je in trailrunnen?

Het mooie van trailrunnen is dat je het echt overal kunt doen. Duik de natuur in en zoek je eigen weg of

volg een van de vele zogenaamde 'paaltjesroutes' die ons land telt. Veel trailrunners, die de techniek en de spanning van deze nog steeds vrij nieuwe hardlooptdiscipline al ontdekt hebben - volgen mountainbikeroutes. Hoewel deze routes er niet voor bedoeld zijn - let dus op dat je niet omver gereden wordt en mijd deze routes als er veel mountainbikers zijn - bieden ze wel de terreinvariatie waar je als trailrunner naar op zoek bent: veel slingerende en soms ook technische singletracks en kleine tot grote hoogteverschillen. Daarnaast bieden duinroutes vaak uitdagende terreinverschillen. Check [mtbroutes.nl](http://mtbroutes.nl), [duinwandering.nl](http://duinwandering.nl) of [anwb.nl](http://anwb.nl) (ook voor routes waar je je hond los kunt laten lopen).



### FAST FACTS

**Locatie** Noorbeek (Limburg), Posbank (Arnhem).

**Duur** 90 minuten, waarvan ongeveer 45-60 minuten hardlopen.

**Niveau** van beginner tot en met gevorderd.

**Groepsgrootte** maximaal 15-20 met twee begeleiders.

**Wanneer** diverse data t/m oktober, check de site.

**Kosten** € 15,- (inclusief vlaai & drinken na afloop).

Van de clinics worden ook foto's gemaakt die naderhand op de website worden geplaatst.

Salt abonnees Bij inschrijving als tweetal € 5,- korting voor 2e persoon.

**Informatie** [mudsweattrails.nl](http://mudsweattrails.nl)