

4 **FITNESS**



ONGEREPTENATUUR

Een veelgehoord excuus om niet te hardlopen: zo saai... Niet als je aan trailrunning doet, een variant waarbij je door ongerepte natuur gaat en af en toe moet klimmen. Bergen, heuvels, woestijnen: hoe extremer, hoe beter. Het vlakke Nederlandse landschap lijkt geen paradijs voor trailrunners, maar ook hier kun je je behoorlijk in het zweet werken, zoals op het strand, over de Veluwe of door het Limburgse heuvellandschap. Voorop staat het genieten van de eenzaamheid van de na-

tuur, waarbij iedere trailrunner zijn eigen tempo en techniek heeft en je dus op eigen kracht en inzet moet vertrouwen. Het ritme bepaal je zelf; het zijn de trails (routes) die voor de afwisseling zorgen.

Wereldwijd hebben ruim 40 miljoen mensen de sport al ontdekt, met name in Noord-Amerika, waar ook wedstrijden worden gehouden. Trailrunning vereist speciale schoenen met stijve zolen voor een betere stabiliteit op oneffen terrein. Demping is minder belang-

rijk omdat de ondergrond van gras of zand zachter is dan die op de weg. Beginners kunnen terecht op www.trail-running.nl, waar je laagdrempelige tochten kunt vinden die niet prestatiegericht zijn. MudSweatTrails organiseert clinics ter kennismaking, bijvoorbeeld in de duinstrook bij Schoorl, de Utrechtse Heuvelrug of de Posbank bij Arnhem. Voor geoefende lopers is er op 15 mei een wedstrijd, inschrijven kan via

www.mudsweattrails.nl