

TrailRunning



Avontuurlijk rennen in de natuur

Steeds meer hardlopers zijn op zoek naar een nieuwe uitdaging. Wie op de weg hardloopt, zal dat stukje asfalt meestal moeten delen met fietsers, brommers en auto's. Maar in de vrije natuur sta je als hardloper aan de top van de voedselketen en ben je pas echt vrij. Nederland kent genoeg natuurgebieden waar je dwars door de bossen of duinen kunt rennen.

Trailrunning wordt in hoog tempo populair. Trailrunners lopen het liefst buiten de begaande paden, en lopen graag zelfs dwars door de natuur, al is dat laatste in Nederland bijna overal officieel verboden gezien de bordjes: 'Verboden zich buiten de paden te begeven'. Maar trailrunners zijn af en toe een beetje burgerlijk ongehoorzaam. De natuur heeft een magische aantrekkingskracht en dan laat je je niet door een hekje tegenhouden

Trailrunning wordt steeds populairder in Europa. Maar in welk opzicht verschilt het van lopen op de weg en hoe kun je er het beste mee beginnen? Het zit voornamelijk in het zoeken naar nieuwe uitdagingen. Elke trailrun, wedstrijd is uniek en minder gericht op prestatie/klassering. Verder is de natuurbeleving groot.

Baan/wegatletiek versus Trailrunning

Bij baan en wegatletiek gaat het voornamelijk om de snelheid en veiligheid en om zoveel mogelijk risico's vermijden. Natuurlijk staat hier de looptechniek en rompstabiliteit hoog op het trainingsprogramma.

Bij Trailrunning gaat het om langere afstanden en omvang van trainingen. Verder is er de uitdaging van het terrein. Veelal worden afstanden van meer dan 20km gelopen.

Trailrunning kenmerkt zich door uitsluitend of voor 90% op onverhard terrein te lopen. De tijd dat een training duurt, is belangrijker dan de afstand.

De uitdaging voor trailrunners is de trail volbrengen en het winnen van de trail is minder belangrijk. De zwaarte en lengte van de trail is de uitdaging en brengt voldoening.



Trainen voor de trail

Rompstabiliteit is zeker bij trailrunning van essentieel belang. Lopen op onverhard terrein met vele natuurlijk obstakels en hindernissen vergt veel van het lichaam. Een goede rompstabiliteit behoedt de trailrunner voor houdingswijzigingen.

Denk aan het omzeilen van plassen, modderpoelen, beken en stromen, wortels en stammen, gaten en kuilen ed.

Voor trailrunning geldt; wat je niet weet, ontwikkel je niet. Train door een bosperceel of heideveld dwars over te steken. Train onverhard en ongelijk en doe het lang (in tijd). Train onder extreme omstandigheden waardoor je fysiek en mentaal sterker wordt.

Leg het accent op kracht/ coördinatie en duurvermogen. Train op eten en drinken onderweg.



Bron: Clinic NKS, TrailRunning Loopgroep Jan Strijker, 10-5-2014.