

rond het Galgenweel. Ook aan de zeevaartschool in de **Antwerpse haven** is het trouwens heerlijk uitwaaien.

Door te lopen, kan ik mijn hoofd leegmaken en er dan tender welke vrije gedachte in toelaten. De buitenlucht, goed zweten en nadien de beloning van een warme douche. Heerlijk!

Brussel

Emiel Verinck (52)



Voor mijn veertigste verjaardag kreeg ik van mijn vrouw een paar hardloopschoenen. Een beetje als grap, want de jaren ervoor ging mijn buikje even ver vooruit als mijn conditie achteruit. Te veel zittend werken, te lekker eten en te weinig bewegen, je kent dat wel. Ik dacht: "Waarom niet." Mijn vrouw Els en ik hebben vrij laat kinderen gekregen. Dus vond ik het wel belangrijk om mijn conditie toch enigszins op peil te houden. Vol goede moed trok ik dus die schoenen aan. Eenmaal buiten, geraakte ik nog niet eens tot het einde van de straat. En maar puffen. Die straat is uiteindelijk een rondje geworden, vervolgens ruim tien kilometer en vorig jaar liep ik de **Trial des Bosses**, een erg mooie trailmarathon in **Hennuyère** (Braine-Le-Comte), 25 kilometer ten zuidwesten van Brussel. Het terrein is redelijk zwaar: 1000 hoogtemeters, vrij steile hellingen, af en toe mul zand... Maar wat een mooie natuur!

Sinds kort loop ik samen met mijn zoon Kars, die net 11 is. Meestal trainen we dicht bij huis, in het **Kapucijnenbos** in Tervuren. Nagenoeg de hele (deels bewegwijzerde) route is onverhard, erg groen en er zitten aardig wat klimmetjes tussen. Echt een rondje om je longen een flinke zuurstofstoot te geven. Standaard lopen we een kilometer of vijf, maar in het weekend worden dat er al snel tien, of meer, als we tussendoor ook wandelen.

Ook vlakbij is het Bosmuseum **Jan van Ruusbroec** (gratis inkom), gelegen in het grootste loofbos van Vlaanderen, en een ideaal vertrekpunt voor loop-, wandel- en fietsroutes. Toen Kars nog wat kleiner was, gingen we trouwens vaak met het museum op 'speurtocht' in het bos. Ik geloof dat ze dat nog steeds doen.

Oost-Vlaanderen

Wouter Hamelinck (28)



Lopen deed ik al snel graag, in tegenstelling tot veel klasgenootjes. Ik begon toen ik een jaar of tien was en eigenlijk is het sindsdien alleen maar uit de hand gelopen: op mijn 16 jaar liep ik mijn eerste halve marathon, toen ik 19 werd een hele en op 23 mijn eerste ultra, de 64 kilometer lange **Olne-Spa-Olne**. Die beviel zo goed dat ik daarna alleen nog maar trails ben gaan lopen. Wat ik zo leuk vind aan trailruns? Het feit dat tijd niet zo'n rol speelt en je kunt genieten van de natuur! Neem nu de **Himal Race** (n.v.d.r.): waar Wouter in november 2010 als tweede eindigde, met sherpa's op één en drie). In drie weken loop je 850 kilometer doorheen afgelegen berggebieden, over tien bergpassen van plus 5000 meter. Je bent constant aan het lopen en beleeft de omgeving heel intens. Vooral de uitgestrektheid heeft erg veel indruk nagelaten. Of de **Tor des Géants**, in Italië (Valle d'Aosta), die de Alta Via 1 en 2 in één wedstrijd combineert. Al die cols die je tegenkomt in zo'n prachtig landschap, niet normaal.

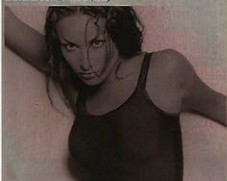
Hier in Oost-Vlaanderen, aan de zuidkant van Gent, zoek ik de **eeuwenoude paden** op. Kerk- en dorpswegen, paadjes door modder en veld, kasseibanen,... Dat was in het begin voor mij ook echt zoeken (ik woon hier pas vijf jaar). Dus nam ik bestaande wandel- en mountainbikeroutes als basis en begon die met elkaar te verbinden om zo een netwerk uit te bouwen. Ik kijk ook heel vaak

op kaarten, zoek de **kleine lijntjes** op. En ja, daardoor ben ik al meermaals flink wat kilometers 'omgelopen'. Leuk om achteraf op mijn Garmin te zien waar ik allemaal ben geweest.

Een mooie bestaande route is de **Bunker-route**, een met bordjes uitgezet parcours van 13 kilometer over glooiend terrein in een groen decor. De tocht vertrekt aan de kerk van Gijzenzele (Oosterzele, bij Gent), passeert een paar bunkers en enkele hele mooie uitzichten, en is heel uitdagend om te lopen: veel aardewegen, boomwortels, soms modder. Echt een spannende route voor trailrunners.

Vlaams-Brabant

Zohra Ait-Fath (35)



Drie jaar geleden ben ik met een vriendin een **Start to Run**-programma begonnen in Aarschot. Dat beviel zo goed, dat ik ben blijven lopen. Ik ging vaker, liep sneller... en toen vroeg men mij om samen met enkele andere BV's deel te nemen aan een 1/8ste triathlon onder begeleiding van toptrainer Paul Van den Bosch. Best een zware kluit. Daarna ben ik verder blijven sporten met actrice Kristine Perpère, met wie ik tijdens die trainingen een heel goede band had opgebouwd.

Wat me altijd heeft verbaasd: je bouwt lopen zo snel op. Die vijf kilometer van **Start to Run** lijken eerst bijna onmogelijk, maar voor je het weet loop je er tien of meer! Ik heb wel iets nodig om naar uit te kijken. Zo neem ik wel eens - al dan niet met andere BV's - deel aan sportieve activiteiten voor een goed doel. Vorig jaar was dat onder andere de 20 kilometer van Brussel. Echt fun. Kristine en ik liepen de hele run te tetteren. Alleen in de laatste paar kilometer hebben we ons stevig vergist: we wilden nog even een sprintje trekken voor de finish, maar die lag toch iets verder dan gedacht!