

Routeboek Footprint 2025



<https://www.footprintrunner.com/>

<https://www.facebook.com/groups/1597130320603530>

<https://trailer2327.wordpress.com/>

paadjes, praatjes, plaatjes volop

Januari.

1 januari – Brabantse Wal – 21km - Natuurpoort Boslust.

Laat ik het jaar maar eens goed beginnen met een trail/wandeling over onze eigen Brabantse Wal vanuit Natuurpoort Boslust. Alsof ik afgelopen jaar nog niet genoeg routes in dit gebied gelopen heb.

Maar toch het is mijn goede gewoonte om niet twee keer dezelfde paadjes te lopen en ik kan meer dan tevreden zijn met deze frisse start.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-21km-010125-natuurpoort-boslust-196550890>



Blommekesven



Borgvlietse Duin

4 januari – Grenspark 12 – 13 - 17km – P Noord Essen Hoek.

Of het aan de goede voornemens ligt zou ik niet weten, maar de eerste trails i.s.m. THOR van het jaar trekken veel lopers aan die we in drie groepen opdelen. Zoals eigenlijk al voor het tiende jaar het geval is, werkt de combi Footprint en THOR nog steeds goed en kan ieder op eigen niveau aansluiten.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-grenspark-040125-p-noord-192758419>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-grenspark-040125-13km-p-noord-194966226>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-17km-040125-p-noord-196868642>



10/11 januari – Otterlo – 10 - 20km – Sportpark SV Otterlo.

Het eerste uitstapje gaat naar Otterlo waar ik aan wil sluiten bij de wintereditie van de Otterlo Trailrun. Om er optimaal van te kunnen genieten boek ik een B&B en start met een wandeling vanaf De Zanding. Koud, winters, zonnig en open weer met plaatselijk sneeuw; beter kun je het niet treffen. Op de dag van het evenement zie ik wat bekende Footprinters die voor de 30km route gaan, maar ik houd het bij 20km. Aangezien ik de route niet in mijn bestand terug kan vinden, pak ik even terug op een vorig treffen in dit gebied dat goed overeenkomt met wat ik gelopen heb. Georganiseerde evenementen trekken me steeds minder, maar ik heb evengoed genoten van deze trailtrip.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-otterlo-10km-100125-de-zanding-197495422>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-planken-wambuis-020522-europarcs-otterlo-101673021>



18 januari – Grenspark Ree pad trail versie - 13-16-24km – Stal Kortenhoeff.

Na een aantal jaren 'peter van het Ree pad' te zijn geweest, heb ik deze mooie taak van het controleren en nalopen van de paadjes overgedragen. Deze langste wandeling in het Grenspark van 23km nodigde mij uit om eens kritisch te kijken naar het verharde stuk dat er in zit en relatief veel brede paden. Dat resulteerde in meerdere, iets meer trailwaardige versies die overigens alleen buiten het broedseizoen gelopen kunnen worden. Er is altijd veel belangstelling voor deze route en daarom bedacht ik voor vandaag drie varianten die in drie groepen gelopen werden.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-ree-slowtrail-buiten-broedseizoen-192171729> van 13km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-ree-variant-090922-kortenhoeft-113095473> van 16km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-ree-trail-buiten-broedseizoen-188309321> van 24km



Februari.

1 februari – Visdonk/Rucphense Hei – 12 – 13 – 18km – THOR honk.

In de opzet voor de trails i.s.m. THOR hebben we gaandeweg de keuze gemaakt voor drie groepen met elk een eigen afstand en looptempo. Met name voor de lopers die een wat rustiger tempo willen hebben we 'slow trail' en 'mid tempo trail' bedacht met eigen voorlopers en de bedoeling dat ze ongeveer gelijktijdig aankomen. De snellere 'tempo trail' van 18km volgt niet al te lang daarna zodat er vaak nog samen even nagepraat kan worden. Deze ochtend kwamen er bijna 50 lopers op het evenement af, niet in de laatste plaats doordat er flinke promo bij THOR gemaakt was en we van hun eigen honk vertrokken. Zelf was ik er niet bij dit keer.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-visdonk-12km-010225-thor-honk-199291746>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-visdonk-trail-100224-thorhonk-160687828> 14km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-visdonk-rucphen-18km-010225-thor-honk-197148133>



8 februari – Duinentrail Loon op Zand – 12 – 16km – Bos & Duin.

Ook dit jaar laten de loopvrienden uit Midden-Brabant van zich horen en organiseren Tini en Roel regelmatig een mooie en pittige trail. Hoog tijd voor mij om weer eens aan te sluiten, zij het in een 'light versie'. Weer een geslaagde ochtend met mooie mensen en mooie paadjes.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-loonse-lusjes-12km-080225-bosch-en-duin-200734344>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-loon-op-zand-09052021-schoorstraat-72576046>



15 februari – Grenspark 15 – 30km – Stal Kortenhoeff.

Onder schitterende winterse omstandigheden liepen we een paar 'pareltjes' van trails door het Grenspark. Heel veel bekende gezichten, veel gezelligheid en sportiviteit – trails en trailen zoals het door ons bedoeld wordt. Onvergetelijke ochtend door Kortenhoeff – Staartse Hei – Groote Meer – Ossendrechtse Duinen – Houtduinen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-15km-150225-stal-kortenhoeff-200037090>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-30km-150225-stal-kortenhoeff-194548774>



Wat zeker niet onvermeld mag blijven, zijn de vele verkenningen die aan het maken van de routes vooraf gaan. In deze eerste twee maanden waren we al routes aan het voorbereiden die pas in het voorjaar en de zomer gelopen worden. Soms ga ik alleen, soms krijg ik lopers of wandelaars mee; ik vind het allebei leuk. Verkenningen waren er in Dorst, Putte, Brabantse Wal, Zundert en Strijbeek.



Maart.

1 maart – Abdijrondje Zundert – 12 – 13 – 19km – In den Anker.

Wat was het een puzzel om de routes geboetseerd te krijgen langs, door en naast de vele plassen en bagger die er was door de vele regen en boswerkzaamheden in en om de Buisse Hei. Al 10 jaar komen we hier in maart en het was nog niet eerder zo onbegaanbaar als nu. Uitdaging dus, die we graag aangaan. Andere uitdaging was om lopers nog een paar uur uit het carnavals gedruis te houden, maar ook dat lukte wonderwel met een opkomst voor drie groepen lopers. In De Moeren hadden we nog wat nieuwe paadjes en ook Lange Maten was voor veel lopers nieuw. Met daaraan een stuk Buisse Hei geplakt kwamen we aan drie afwisselende routes met, eindelijk weer eens, een nazit bij cafe In den Anker.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-slowtrail-buisse-hei-010723-137269589> 11km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-abdijrondje-13km-250225-anker-202932245> 13km

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-abdijrondje-18km-010325-anker-202458086> 18km



15 maart – Vennen & Bultjes – 10 tot 30km – Volksabdij Ossendrecht.

Enkele jaren geleden kwamen John en ik op het idee om de vennetjes en klimmetjes rond Huijbergen en Ossendrecht met elkaar te verbinden in een uitdagende route van 30km. De belangstelling voor de route was groot en er bleef vraag naar allerlei varianten met ook wat kortere afstanden. Het lukte om in elke route minimaal 10 vennen te stoppen en zoveel mogelijk hoogtemeters te maken. We verwachten dat dit een blijvertje is; lekker afwisselend, pittig en uitdagend en o zo mooi. Enkele varianten:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennenroute-10km-150325-volksabdij-204129756>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennenroute-14km-150325-volksabdij-204481564>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennenroute-16km-150325-volksabdij-203636804>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennen-en-bultjes-25km-120223-blauwe-pauw-125646492>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-vennen-en-bultjes-30k-de-blauwe-pauw-124227499>



Bossen, duinen en vennen **24, 25, 26 maart 2025**

Op de paadjes hebben voor mij alle seizoenen hun charme, maar het voor- en najaar bekoren mij het meest. Elk voorjaar trek ik naar Midden Brabant voor een driedaagse paadjes beleving.

Waar ik vorig jaar verzoop op de Strabrechtse hei en Rob de Nijs nog nadrukkelijk aanwezig was met het 'Ritme van de regen', was het 24 maart in ieder geval van boven droog en zonnig. Er lag al een half jaar een route op de plank in de buurt van de Loonse en Drunense Duinen waar we met Footprint nooit eerder liepen, maar ik vermoedde dat het daar in de winter niet begaanbaar zou zijn. Maar goed ook dat ik er even mee gewacht had, want zelfs na de afgelopen droge weken kon ik ook nu nog niet overal doorheen. Bang van water ben ik niet, maar het moet wel stromen of in ieder geval doorzichtig zijn. Het is de zgn 'natte natuurparel' De Brand, een van de buurtjes van de Duinen.

Ik begon langs de Zandley, een beekje met min of meer een heen en weer pad; zeker niet comfortabel met onnoemelijk veel pollen; niet voor beginners of zwakke enkels. Toch hou ik het erin, omdat ik graag langs het water loop.

Dan deel 1 van de Brand. Mooie paadjes in een stiltegebied waar je de muggen kunt horen hoesten, zo rustig. Veel vogels, kikkers en padden en slechts een enkele natuurliefhebber, fotocamera in de aanslag; verder niets.

Soms laveren over de zompige paden tot aan de oversteek naar de Loonse en Drunense Duinen. De Kapucijnenberg hoort er altijd bij, evenals de single tracks en zandpassages.

Dan deel 2 van de Brand. Ik loop na 150 meter min of meer vast en voel er niks voor om door het zwarte water te banjeren waarvan ik niet weet hoe diep het is. Met tegenzin keer ik om, maar al snel is dat gevoel weg; het is gewoonweg te mooi hier om te gaan sikkeneuren. Padden poseren rustig voor de foto, een ree schiet weg in het struweel en reigers doen zich tegoed aan kikkers, waarvan er tientallen voor mijn voeten wegspringen. Bij de volgende natte passages liggen vlonders dus dat is goed geregeld. Ruim drie uurkes genieten was het hier. Een mooier begin met wat nieuwe paadjes had ik niet kunnen wensen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brand-kapucijnenberg-15-18km-240325-baron-206005420>



Dinsdag door naar Oisterwijk voor nog maar eens wat voer voor de ven fan.

Mijn logeeradres ligt naast het Van Esschenven dat op mijn route is ingetekend dus ik kan de auto laten staan. Die route heb ik overigens uitgebreid met een paadje naar kasteel Nemerlaer, omdat het al weer even geleden was dat we daar met Footprint liepen. Het betekent wel dat er wat verharding en brede paden in het rondje zitten, maar er blijft genoeg moois over.

Ik zoek en vind mijn weg langs de vele plassen en vennen, over wortel paadjes en hier en daar wat zand totdat ik na bijna 23km run/walk/run weer terug ben; bijna drie uurkes trailen op weer een prachtige voorjaarsdag.

Het terras bij Boshuis Venkraai wacht op mij; op een kruispunt van paden, geen verkeer in de buurt en alleen bosrust.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-oisterwijkse-vennen-22km-250325-boschoord-206087197>



Voor de laatste dag had ik nog een vennenwandeling in gedachten, maar op het laatste moment besluit ik om een stukje verder door te trekken naar een ander natuurgebied in de buurt: Huis ter Heide. Ook hier al regelmatig gelopen, maar nog lang niet alle paadjes gehad.

Ik start bij de Natuurbegraafplaats met dezelfde naam en het eerste dat me in dit gebied opvalt is dat de natuur hier hand in hand gaat met menselijk ingrijpen van een leidingstraat, een belt, zonneweide en rioolwaterzuivering. Tel daarbij nog wat varkensbedrijven met hun geurvlag.

Daartegenover staat afwisselende natuur met weides, plassen en bossen waar je veel watervogels, Schotse hooglanders en klein wild ziet.

Onderweg spot ik vandaag zowaar de eerste trailers en best wat wandelaars. Ik spreek een natuurfotograaf die geduldig op de fitis wacht die hij gehoord heeft, maar nog niet vast heeft kunnen leggen. Als ik mijn route met hem deel kom ik er achter dat een deel ervan afgesloten is als broedgebied. Ik draai om en bedenk ter plaatse een alternatieve route die nu meer door het bos zal lopen.

Eerst red ik nog een vrouw die panisch is voor de hooglanders op het pad; hand in hand loods ik haar voorbij de bakbeeste en vervolg mijn weg naar de vlonder in het Moerven. Ook hier een kleine tegenvaller; halverwege is de vlonder helemaal weggerot en de beheerder heeft alles afgesloten. Voor een tweede keer pas ik aan en plak er nog een slinger aan door het bos, zodat ik uiteindelijk toch op ruim 14km uitkom.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-huis-ter-heide-14km-260325-middelstraat-206196986>

Mijn jaarlijkse driedaagse Midden Brabant zit er weer op. Het weer, de variatie, de rust en het Bourgondische Brabantse leven hebben me weer goed gedaan.



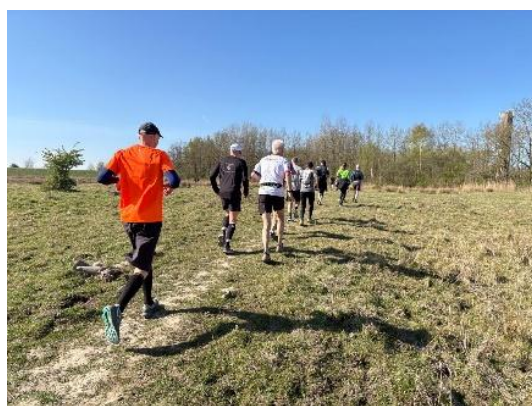
April.

5 april – Markiezaat 12 tot 18km – Kraaijenberg.

Voor de social trails zal het voorlopig zo zijn dat ik nog wel routes verken en aanlever, maar dat het voorlopen met groepen op een laag pitje staat. Deze trail was ik aanwezig om, na afloop, lekker bij te kletsen nadat ik voor mezelf een wandeling gemaakt had. Er was veel belangstelling voor deze run, eigenlijk zoals altijd als we in dit stukje natuur lopen waar we niet zo vaak komen.

14km: <https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-zomeravondtrail-280723-zuidgeest-141895034>

18km: <https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-heide-markiezaat-augusta-210924-zuidgeest-182296530>



9 april – Oostvoorne 23km – Boswater.

Een goed alternatief voor de runs zijn de wandelingen met een hoog trailgehalte: zo min mogelijk verhard, afwisselende ondergrond en afwisselende paadjes. Aan Pol heb ik een goede wandelmaat die graag mee op verkenning gaat met dit soort wandeltrails. Nog niet alles was er opgedroogd, maar nu we hier voor de tweede keer kwamen hadden we voldoende bekende en vooral nieuwe paden kunnen lopen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-rockanje-voornes-duin-23km-090425-boswater-208207148>



19 april – Bozlusjes 10 tot 30km – Natuurpoort Boslust.

Het idee achter deze serie trails was het lopen van afstanden naar keuze: 10, 20 of 30km. Na elke lus van +/-10km terugkomen bij het startpunt en verder aanhaken of afhaken. Voor mezelf had ik besloten een alternatief te doen voor liefhebbers van de social trail zoals we het gewend zijn: een rondje mid tempo van 13km Zeezuiper en Lievensberg. Vanwege de feestdagen en veel andere evenementen viel de deelname met 16 runners me een beetje tegen, maar dat ging zeker niet ten koste van de sfeer. Er zat veel voorbereidingstijd in deze serie, dus ik hoop dat deze opzet nog eens op een later tijdstip terug komt.

13km social trail: <https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zoomland-lievensberg-13km-190425-bozlust-207934465>

De lusjes :

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bozlusje-1-10km-natuurpoort-boslust-202128014>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bozlusje-2-12km-natuurpoort-boslust-202233569>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bozlusje-3-11km-natuurpoort-boslust-202342569>



29 april – 1 mei – Leende – Maasmechelen – Elsoo vanuit Stein.

Derde 'actieve trip' van 2025 van **29 april tot en met 2 mei**. Dinsdag vertrokken naar de regio Eindhoven voor een trailwandeling van 20 km naar het Leenderbos vanaf het klooster bij de Achelse Kluis. Mooie aanzet van de trip, maar niet spectaculair. Wel prachtig weer, een beetje zomers zelfs. Van daaruit doorgereden naar een B&B in het Limburgse Stein.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-leenderbos-20km-290425-achelse-kluis-211232257>

Van hieruit naar Maasmechelen voor een 'revisited' run/walk/run om en nabij de Terrils. Met zo'n 500 hoogtemeters en 21km bij 24 graden pittig, maar een trail zoals het bedoeld is; afwisselend landschap en ondergrond met uitdagende stukken.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-maasmechelen-21km-300425-boseinde-211360912>

In deze regio tot slot een trailwandeling vanaf Kasteel Elsoo; niet te lang dit keer, maar 12km was genoeg en er viel volop te genieten met de voorjaarsbloei, de singletracks en de klimmetjes. Helaas wel wat paden afgesloten, maar zeker geen spijt van.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-kasteel-elsloo-11km-010525-211476947>

Op **zaterdag 3 mei** de maandelijkse trip met THOR in de Pannenhoef met 31 lopers. Ik maak vwb de social trails een pas op de plaats, maar blijf ze in mij overzicht vermelden als ik de info heb. Drie groepen hebben genoten van weer wat nieuwe paadjes die ik in de suggesties aangeleverd had.



Mei.

12-16 mei Maasduinen trailwandelingen – Well.

Er weer een paar dagen tussenuit, nu samen met Cobi, om een nieuw stukje te verkennen en het hoofd leeg te maken. Maasduinen is voor mij een stuk van Limburg waar het inmiddels al weer 40 jaar geleden was dat ik er liep, dus eigenlijk zo goed als nieuw.

Maandag 12 mei een rondje Reindersmeer in Well voordat we in het Natuurhuisje kunnen. Het is nog geen 8km, maar de zon, de warmte en volop los zand maken het pittig.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-reindersmeer-120525-sluis-213251449>

Dinsdag 13 mei ben ik daarom vroeg uit de veren voor een wandeltrail van ruim 20km met deels dezelfde paden, maar ook veel nieuwe single tracks en zandpassages en klimmetjes. Om half twaalf ben ik na vier uurkes beweging weer terug van Reindersmeer en de gemeentebossen van Bergen. Een prachtige ochtend waarna het weer snel warm werd. Mooi de tijd om nog een route voor woensdag uit te vogelen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-maasduinen-20km-130525-sluis-213339636>

En het lukte wonderwel heel goed. Op **woensdag 14 mei** had ik vanuit Afferden een rondje van ongeveer 18km uitgedokterd door verschillende deelgebieden van Maasduinen. Enkele prachtige pareltjes met Quin en Duvelskuil en het Esven. Ook nu weer vroeg op pad om de warmte voor te blijven en na 19km rond de middag weer op het thuishonk.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-quin-bleyenbeek-19km-140525-hengeland-213474114>

Een uitloop dag op **donderdag 15 mei** bracht me iets verderop naar het dorpje Geysteren waar een landgoed met dezelfde naam ligt. Ik had een route van Wikiloc bewerkt naar eigen inzicht, dus met wat smalle paadjes en zo weinig mogelijk verharding. Verrassend mooi en afwisselend met wat cultuur als een kasteel ruïne en waterrad en natuur met stuifzand, beekloop en single tracks. Hiermee kwam, iets eerder dan gepland, een einde aan een trip in een stukje Limburg waar het ook de moeite waard is om de paadjes op te gaan.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-geysteren-14km-150525-dorp-213587112>



17 mei – Footprint trail Ravenhof/Grenspark 14 – 18km.

Op **17 mei** namen Ivo, Janine en Frank ruim 30 lopers mee langs het kasteel Ravenhof in Oud Broek/Putte voor een trail in het kasteelpark, Wildernissen en Stoppelbergen. De trails blijven, ook als ik er niet bij ben, succesvol en de feedback blijft onveranderd positief. Vanaf februari had ik deze routes voor mogen bereiden; solo, met Janine en met Pol.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-ravenhof-wildernissen-13km-170525-oud-broek-205214778>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-moretus-stoppelbergen-18km-170525-oud-broek-203948256>



Weer enigszins bijgekomen van een dag lopen met bepakking, pakte ik de draad weer op in Huijbergen voor een routesuggestie voor Footprint op **24 mei**. Ik ben dan wel, door overmacht, gestopt als voorloper, maar ik mag nog steeds programmeren en routes aanleveren. Veel verrassend nieuwe paden leverde het niet op; wel een uitdagende ronde met klimmen, dalen, kracht als thema.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-trailtraining-huijbergen-18km-trapke-op-214780241>

en

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-trailtraining-huijbergen-21km-trapke-op-214792029>

Juni.

Zondag 1 juni. Een nostalgisch rondje door het gebied waar ik 55 jaar geleden mijn eerste trailstappen zette; hoewel het lopen over de onverharde paden toen nog geen trailrunning genoemd werd.

Langs het voormalige Bosbad Hoeven, nu Splesj, waar we in vakanties bijna dagelijks kwamen en waar het water nog niet verwarmd werd - Langs de Sterrenwacht Simon Stevin die ik ook kende van toen het nog bij de broeders van St Louis gevestigd was - Langs vliegveld Seppe/Breda Int Airport dat toen nog vliegveld Campi heette - Langs de centraal gelegen vijver in het Pagnevaartbos waar we tijdens de gymles op de ULO rondjes omheen liepen en in de winter gingen schaatsen en tot slot door het Seppebos waar ik vanuit Oudenbosch naartoe liep om onze hond Laika, een Duitse Herder, uit te laten.

Met zo'n verhaal lijkt het een werelds en groot bos, maar ik moest eindeloos blijven slingeren om aan dit rondje van 11km te komen.

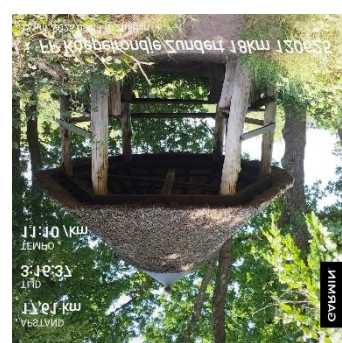
Gewoon leuk om weer eens te doen en direct een update te hebben voor het rondje dat ik hier in 2023 liep en waarvan niet alle paadjes nog toegankelijk waren.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-pagnevaart-lusjes-010625-11km-kerk-bosschenhoofd-216161535>



7 juni FP/Thor Brabantse Wal 13,14 en 18km.

Maandelijkse vaste prik-trail; dit keer met 24 lopers in 3 groepjes over de Brabantse Wal vanaf 't Appeltje. De routesuggesties kwamen uit de koker van 2024 toen we daar de alternatieve Brabantse Wal trails liepen op 16 november.



In de tussentijd blijf ik wel actief met het uitzetten en nalopen van routes, soms wandelend, dan weer run/walk/run en zelfs een enkele keer trailend in blokjes van een half uur. Op deze manier kom ik in het Grenspark (24km), Rucphense Hei (11km), Wouwse Plantage (18km), en de Buisse Hei (18km).

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-24km-210525-stal-kortenhoeff-214535876>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-rucphense-hei-11km-110625-vijfsprong-217587716>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-trailtraining-huijbergen-18km-trapke-op-214780241>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-koepelrondje-zundert-18km-120625-217712099>

*Het is niet alleen maar lopen/rennen wat de klok slaat; fietsen, wandelen (hiken zo je wil) Het gaat erom dat ik buiten ben en in beweging en liefst zo veel mogelijk genieten van de natuur. Zo heb ik het laatste jaar regelmatig een 'FIWA' gedaan; een eind fietsen, dan wandelen en weer door met fietsen. Niet te veel plannen, maar gewoon gaan. **Dinsdag 17 juni** vanuit huis op pad.*

Route langs de Molenbeek en door naar Essen, Geboortebos, terug NL in naar de Buisse Hei en via Klein Zundert naar het fietspad langs de Mark richting Rijsbergen.

1e korte afstap; trekpuntje over de Mark en lusje Oekelse Bos met grazende Longhorns; verrassend, want pontje was me nooit opgevallen.

Via Rijsbergen terug naar Etten-Leur, richting Pannenhoeft.

2e iets langere afstap; een stukje in de sporen van Van Gogh; er werd gewerkt aan een expo met het thema Zonnebloemen. Dan nog de dichtsteen van Van Gogh bij het Padvindersven.

Vervolgens via zo veel mogelijk fietspaden terug over de Rucphense Hei naar de Molenbeek. Fietsen 64km en wandelen 6km.

Wat een mooie dag was het weer!!!

<https://nl.wikiloc.com/routes-multisport/fiwa-tussen-mark-en-molenbeek-170625-natuurpoort-visdonk-218399357>



Woensdag 18 juni weer eens een wandeltrail afspraak met Pol, die anders liep dan gepland (Ritthem 24km). Al omdenkend werd het 18km in zijn achtertuin met een pittige route van een stukje Deltacross, duinen, strand en zand. De 300hm erbij tellend en het warme weer, was het voldoende voor een memorabel rondje waar Footprinters (en anderen) zich op mogen stukbijten.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-schouwen-duiveland-18km-180625-bosweg-218514673>



21 juni loopt Ivo met een groepje een aangepaste trail in Dorst. Dit ivm het warme weer. Toch genieten 9 lopers van de paden, paadjes, zandpassages en plassen nabij Boswachterij Dorst.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-boswachterij-dorst-14km-210625-beum-218908380>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-dorst-19km-200125-beum-199636254>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-boswachterij-dorst-26km-0625-beum-205393763>



Trip van **22 tot en met 26 juni** St Hubert in de Ardennen..

Na de langste dag, een luidruchtig familiefeestje en de eerste plaknacht was het niet nodig de wekker te zetten om de laatste voorbereidingen te treffen voor de Ardennen trip naar St Hubert.

Cobi en Martin sloten gezellig aan op mijn vijf uur durende treinreis, maar zij stapten dan al wel uit in Mechelen voor een stadstrip revisited.

Vanaf de overstap in Brussel werd het toch een beetje een trage en troosteloze treinreis, twee uur hobbelen zonder noemenswaardige 'Rail Away' belevenissen in een volle trein, zelfs in de eersteklas.

De trail avonturen van Scott Jurek die hij mooi beschrijft in 'Het hoge Noorden', zetten mij weer op het juiste spoor om in de sfeer te komen voor een aantal trail wandelingen langs Lesse en Lomme.

Het helpt, want na Namen begint het er op te lijken en na bijna vijf uur onderweg geweest te zijn stap ik uit in Val de Poix, met aan de overkant mijn logement.

Na een lauwe douche waag ik er nog een korte wandeling op om de buurt te verkennen. Het is nog steeds plakweer en ik krijg amper de vliegen en muggen van me afgeslagen, dus na een km of vijf vind ik het welletjes en ik neem me voor om morgen goed voorbereid op pad te gaan.

Oorspronkelijk was deze trip vorig jaar als onderdeel gepland voor een trail trio Ardennen - Eiffel - Vogezen.

Het lijf en de medici beslisten echter anders, maar wandelen in de voorziene regio leek me een goed alternatief. Het hele Lesse Lomme traject liet ik voor wat het was en ik scharrelde het volgende bij elkaar.

Dag 1 Poix St Hubert 19km met een paar leuke avontuurlijke stukjes erin.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-saint-hubert-19km-535hm-230625-val-de-poix-219234346>

Dag 2 Een korte variant de andere kant op, langs de Lomme 10km.

Na de lunch met de trein naar Libramont en vanaf het station een boswandeling van 10km.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-poix-saint-hubert-10km-240625-219319680>

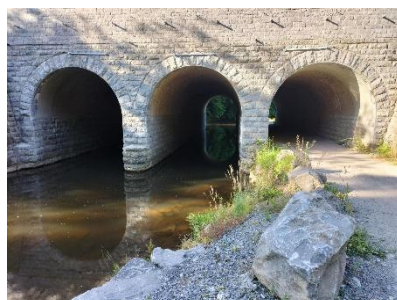
en

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-libramont-8-10km-240625-gare-219353834>

Dag 3 Langs de Lomme door naar Mirwart; helaas verkeerd gelopen, waardoor paadjes, straatjes werden; hybride wandeling van 20km.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-mirwart-20km-250625-val-de-poix-219449066>

Hoewel er nog meer in de planning zat, moest ik het hierbij laten. Mocht ik toevallig nog eens in de buurt komen, dan weet ik in ieder geval welke stukjes nog gelopen kunnen worden. De natuur is er prachtig, maar in andere opzichten kan Wallonie me niet meer bekoren.



Juli.

Na een paar maanden afwezigheid weer eens aangesloten bij de maandelijkse 'Eerste zaterdag van de maand-trail' **op 5 juli**. Leuk om de blijde trailkoppies te zien; er waren 24 lopers op een trail door het Abdijbos en Noordpolder afgekomen. Drie groepjes trailers; en ik mocht samen met Sigrid (die ook herstellende is) een trailwandeling doen. Geslaagd begin van de dag en leuk om zelf positieve feedback op de routes te ontvangen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-wandeltrail-noordpolder-050725-220547597> een wandeling en twee trails:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-abdijbos-noordpolder-13km-050725-volksabdij-210548073> en:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-abdijbos-noordpolder-050725-18km-212495514>

In de eerste week van juli deed ik nog wat korte verkenningen voor mezelf die de Footprint trails niet zullen halen, maar interessant genoeg als korte wandelingen door natuurgebiedjes in de omgeving Hoeven/Etten-Leur. De Hoevense Beemden combineer ik met een fietstocht vanuit Roosendaal en de twee Laarzenpaden Kelsdonk met vernieuwde vlonders combineer ik in een wandeling.

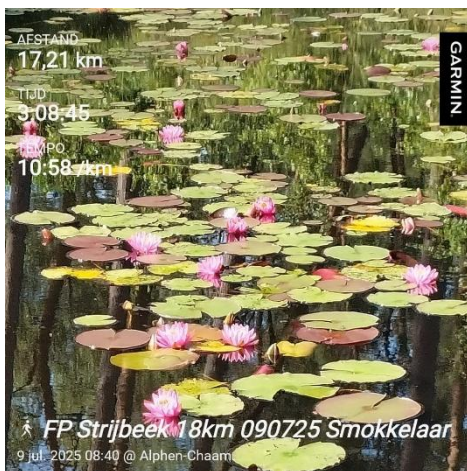
Uitgangspunt voor beide gebiedjes was fietsroute:

<https://nl.wikiloc.com/routes-elektrische-fiets/fp-van-molenbeek-naar-de-lamgatse-brug-290724-179057701>

En de Laarzenpad combi werd:

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/kelsdonk-laarzen-vlonderpad-110725-windgat-221485093>

Woensdag 9 juli; Elke woensdag is bij mij een 'wandel/traildag' waar ik de agenda graag voor leeg maak. Vandaag naar Strijbeek voor een trail wandeling, een variant op eerdere routes en graag panklaar voor Footprint. De Strijbeekse Hei begint voorzichtig te bloeien, de Jospaadjes zijn overwoekerd dus beperk ik tot 1 zoekpaadje in Valkenberg. Terug in Hondsdonk gok ik op rode waterlelies in de Kruisvijver, en jawel!!! Een lunch op het terras van de Smokkelaar is en blijft een waardige afsluiting van ruim 3 uurkes wandelen.



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-strijbeek-18km-090725-smokkelaar-221198295>

Verder in juli liep ik een aantal verkenningen/loopjes om her en der wat te checken. Soms levert dat verrassingen op. Op **14 juli** een trail van 13km vanaf P Noord; heerlijk dat alle paadjes na het broedseizoen weer open waren. Deze dag trof ik (weer) robuuste runderen waar ik respectvol een zijstapje voor maak.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-p-noord-serie-13km-190725-221904502>

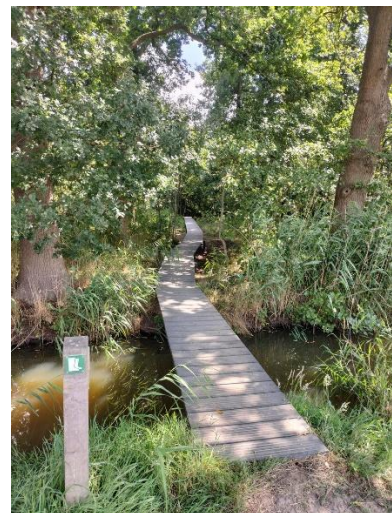
Op **16 juli** een regenachtige dag in Goirle waar ik in het begin wat paadjes had gepland die helaas niet toegankelijk waren. Na deze verkenning nog wat deelstukjes nagelopen om tot een iets meer trailwaardige route te komen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-goirle-2-18km-230725-klooster-nieuwkerk-222190989>

Op **23 juli** weer eens zoveel mogelijk single tracks opgezocht in de buurt van Huijbergen. Toeval of niet; bij kortere trails kom ik vaak uit op een afstand van 13km.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-huijbergen-13km-230725-de-wolf-223185625>

*Naast het trailen ben ik jaren actief geweest als trainer voor verschillende clubs en doelgroepen. Toen ik in 2023 ging afbouwen, bleef er uiteindelijk toch nog 1 groep over waar ik, na een time out van een jaar, mee verder ging. Wat in 2014 begon met het geven van een zestal clinics voor een bejrijfsteam groeide uit tot een 'eigen' Running Team onder verschillende namen en op meerdere locaties. Nog steeds train en begeleid ik deze lopers elke 2^e zondag van de maand; de totale groep telt 30 runners en de trainingen geef ik sinds 2024 in Etten-Leur in het Brabant Park. Zo ook op **zondag 13 juli**, met een opkomst van 18 gemotiveerde lopers van verschillend niveau. Het is elke keer weer een feestje om dit te mogen en te kunnen blijven doen.*



Voor de Footprint trails op **19 juli** grijpen we terug op een serie trails vanaf P Noord in Essen Hoek nu het broedseizoen weer voorbij is. Het is een geliefde startlocatie met veel mooie paadjes binnen bereik. Hoewel ik er zelf vanwege een gezinsweekend niet bij kan zijn, voeg ik er op **14 juli** nog een route aan toe van 13km als 'tussenafstand' bij 10 en 18km. Voor mezelf geeft deze trailwandeling me een goed gevoel.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-p-noord-serie-13km-190725-221904502>



Tot slot voor de maand juli kriebelde het om een variant op de Brabantse Wal Trail te maken. Dit keer **(26 juli)** met een stukje Plantagebossen erin. Ook wilde ik het Kooiheide ven erin hebben en dat heb ik geweten. Het stond verrassend vol met water en de plaats waar we normaal doorheen waden/lopen nodigde me toch uit. Voor de gelegenheid was ik nu met de mtb. De derde stap, fiets aan de hand, schiet ik een meter de diepte in, dus zeiknat. Het zonnetje scheen en monter verder tot ik op de Walse Hei ontdek dat mijn fietstas, met inhoud, verdwenen is. Zou die in het ven liggen??? Terug dus, maar het enige dat ik zie is mijn pakje zakdoekjes dat op het water wegdrijft. Ik moet nu tot borsthoogte het water in en net als ik het wil opgeven zie ik het hengel van mijn tas; de tas er gelukkig nog aan vast. Eten en drinken kan weg, maar de rest is gered. Na enig dubben besluit ik toch de route verder af te maken, want opgeven heeft nooit in het trailboekje gestaan.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-trail-28km-2025-appeltje-223640423>



Augustus.

Zaterdag 2 augustus; Footprint en THOR, de Buisse Hei en 28 lopers die bakken met regen negeerden en klaarstonden voor een hike of trail. Het is altijd even afwachten met vakantietijd en minder goed weer, maar niet voor de echte trailliefhebber dus. De koepels op de Buisse Hei, Wallsteijn, de Reten en de Moeren zorgen ieder jaar weer voor een grote groep liefhebbers van deze afwisselende landgoederen. Een groepsfoto proberen te maken onder een afdak valt niet mee, maar hoort er bij en daarna gaan 4 enthousiaste groepjes laverend of plassen stampend op weg voor een route van 8 tot en met 18km. Na afloop is voor een aantal 't Pannehuske de herberg om op te drogen en bij te komen. Een mooie ochtend en de zon komt alweer voorzichtig door.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-buisse-hei-8km-020825-pannehuske-224506456>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-koepelrondje-zundert-14km-217723776>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-koepelrondje-zundert-18km-120625-217712099>



Vrijdag 8 augustus liepen we met Ivo de eerste Zomeravondtrail van dit jaar vanuit Kortenhoeff. De singletrack route die ik onlangs had uitgezet was uitgangspunt, maar bij Kleine Meer konden we helaas niet meer verder. Het komende halfjaar zijn daar nog boswerkzaamheden en herinrichting van het gebied nu het de laatste jaren steeds droger werd. Klein, maar fijn groepje lopers op een zonnige zomeravond en ik kon zowaar weer een km of 10 meehobbelen!!

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zomeravond-gp-15km-080825-stal-kortenhoeff-225584788> of vanuit manege Wolfshoek:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-huijbergen-13km-230725-de-wolf-223185625>



Het blijft zomer en **9 augustus** is weer een prachtige dag om erop uit te gaan; alleen en wandelend dit keer en eens aan de rand van de Brabantse Wal bij Steenberghe waar het Oudland en het Halsters Laag liggen. Een paar verharde kilometers neem ik voor lief; er zijn ook gravel- bos- en graspaden en zowaar nog een paar single tracks. Toen ik hier eens in de winter liep was het overal koud en vooral nat, maar nu was ook het Laarzenpad goed begaanbaar. Halsters Laag als voormalig turfgebied staat bekend als 'natte parel' maar het afgegraven gebied is overal droog. Prachtige biotopen, vergezichten en namen als Waterhoefke en Muggenpolderbaantje maken het, samen met het zomerse weer, een wandeling die zeker nog eens op de trailkalender komt.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-oudland-halsters-laag-15km-090825-krabbenweg-225854669>



Laatste Turfmanneke



Halsters Laag

Maandag 11 augustus; wat te doen vandaag?? Het wordt warm, so what?? Ik fantaseer over een heideroute over de Kalmthoutse Hei. Beetje hobbelen, wandelen, struinen en een nieuwe route bouwen om het ook nog een beetje uitdagend te houden..... Als ik in Huijbergen bij de Wolfshoek vertrek heb ik globaal in mijn hoofd welke stroken ik er zeker in wil hebben nu er geen rekening gehouden hoeft te worden met het broedseizoen. Liefst wat beschut bos en weinig open vlakte i.v.m. de oplopende temperaturen van rond de 30 graden die verwacht worden.

Elk jaar opnieuw is het een feestje om over de Kalmthoutse Hei te struinen.

Ook nu weer oog- en beenstrelende paarse paadjes op de verschillende heidegebieden.

Verbonden door bos- zand- en eenpersoonspaadjes vormt het een afwisselende route langs Staartse Hei - Steertse Heide - Drielingvennen - Putse Moer - Paalberg - Ossendrechtse Duinen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-heidetrail-24km-110825-wolfshoek-226219629>



Woensdag 20 augustus. Nog eens de heide op, dit keer samen met Pol. En ook nu valt het op dat de heide dit jaar niet overal dezelfde diep-paarse kleur heeft. Ik kan niks anders bedenken dan dat het te maken heeft met het weer, (nat - droog - nat - zeer droog) zuurgraad van de bodem en verdringing door 't pijpestrootje (overmatig stikstof) Wat zoekwerk her en der bevestigt dat beeld grotendeels, maar het onregelmatige kleurbeeld heb ik zo nog niet eerder gezien. Maar vooruit we komen om te wandelen en we genieten volop tijdens allerlei praatjes ook van de plaatjes en de vele afwisselende paadjes. De runderen bij Drielingvennen merken dat het water ver te zoeken is, de route 'Schaap' wordt druk bewandeld, het zand is mul spul en we zijn getuige van een actieve herdershond die zijn schaapjes scherp in de gaten houdt. Voordat we het weten vliegen vier uurkes struinen over de heide voorbij en ik presteer het om tegen het einde nog een paar paadjes van de route creatief te verleggen, zodat ik nog even naar de tekentafel terug moet. Geslaagde ochtend, dat wel en leuk om dit weer eens met een wandelmaatje te kunnen delen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-heidetrail-21km-200825-de-wolf-227776504>

Het mooie bij Footprint is, dat je in de loop van de jaren trailers terug blijft zien komen. Ook als ze, door welke omstandigheden dan ook, een tijd niet mee hebben gelopen. De drempel is en blijft laag voor de echte trail liefhebber en ik geniet ervan om de oude bekenden te mogen blijven begroeten. Op **23 augustus** kwamen 21 lopers af op twee afstanden (13 en 24km) door de Plantagebossen. Gezelligheid en sportiviteit gaan hand in hand en o.l.v. Ivo, Janine en Hilleen struinen we over paden, single tracks en heuveltjes van de Brabantse Wal.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-wouwse-plantage-13km-230825-natuurpoort-221061878>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-wouwse-plantage-101022-natuurpoort-115893274>



Eind augustus; voor de vierde keer naar de Maashorst in Oost Brabant voor een midweek natuurbad. Veel bekende, maar ook nieuwe paadjes in het grootste natuurgebied van Brabant. Na aankomst op maandag nog even tijd voor een korte wandeling samen in Loo en daarna de plannen voor de komende dagen maken. Samen op pad betekent ook een beetje schipperen naar de cultuur kant en daar komen we goed uit.

Mijn eerste trip is een trail door het kerngebied van de Maashorst. Afwisselende natuur, compleet met Taurossen en Exmoor merries en in deze periode de bloeiende heide. Het is 22km genieten en ik merk dat het lopen lekker gaat als ik het afwissel met wandelen.

Tweede trip is een 15km wandeling door Herperduin waar ik het duin met de uitkijktoren opzoek en speur naar eerder gelopen single tracks.

Derde en laatste route gaat eerst naar Uden voor de start door vier kleine deelgebieden; Annabos, Leijgraaf, Bedafse Bergen en Rakt. Een paar verrassende stukjes en mooie, maar meedogenloze zandpassages. Ook deze sluit ik na 15km af.

Met nog een paar korte wandelingen in totaal toch weer 70km op de paadjes geweest en ik vermoed dat er zeker nog een volgende keer gaat komen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-maashorst-6km-250825-loo-228624063>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-maashorst-22km-260825-boshut-228760572>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-herperduin-15km-270825-kriekeput-228921861>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/fp-bedafse-bergen-rakt-15km-280825-schansweg-229054258>



Hoewel er deze week al 70km op de teller stond, kon ik het niet nalaten om op **vrijdagavond 29 augustus** nog met de zomeravondtrail van Ivo/FP mee te gaan. Heerlijk groepje van 6 lopers dat het relaxed aan deed zodat iedereen mee kon genieten van de heide en de Zeezuiper. Dat ik er van de 14km dit keer 12km mee kon trailen was voor mij een mooie ervaring en gaf me een voldaan en volwaardig gevoel.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-zomeravond-zoomland-14km-290825-appeltje-229260735>

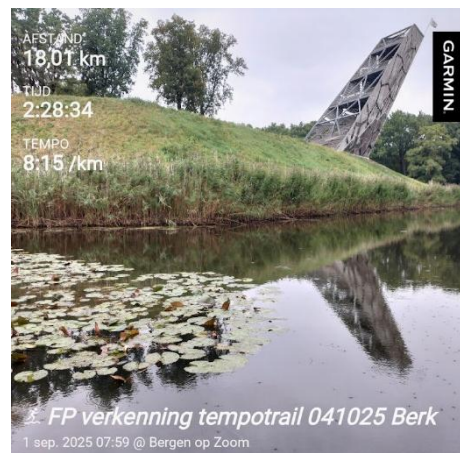


September/Okttober.

Maandag 1 september; de maand begint goed met een trail van ruim 18km voor Footprint en THOR. Deze gaat in varianten gelopen worden van de Bergse Heide naar de forten van Halsteren in oktober, maar we zijn er op tijd bij om niet voor verrassingen te komen staan. Er die zijn er bijna altijd.

Bij een eerste verkenning bleek een deel van de Kraggeloop te zijn dichtgegroeid en vandaag belandde ik in manshoge brandnetels bij Fort Pinssen. Ik weet dat er af en toe gemaaid wordt, maar wanneer.....???

We weten het altijd met wat fantasie op te lossen en ik kan een trailwaardige route aan het voltallige trailteam presenteren die ze verder zelf in mogen vullen.



Het lijkt er op alsof de herfst al begonnen is als ik op **3 september** met wind en regen richting Breda rijd. Hoewel het Mastbos nooit mijn eerste trailkeuze is geweest, wil ik er, in combinatie met de Galderse Hei toch zoveel mogelijk eenpersoonspaadjes zoeken. En dat terwijl dit toch meer een echt wandelbos is. Ik begin op de Galderse Hei direct op een smal paars pad dat doorloopt als singletrack over het gras en ik kom la snel uit in het Mastbos waar de paden breder worden. Toch lukt het me her en der om er wat mooie paadjes en plaatjes te scoren. Beginnende herfstkleuren bij de varens en (bijna) droge vennen, kleine zandpassages, het in ere herstelde vlonderpad en een paar zoekpaadjes verder ben ik na ruim 17km toch tevreden en sluit mijn trailochtend af bij een iets verder gelegen boscafe. Aangezien we voor Footprint dit gebied nooit hebben doorgezet, pols ik loopmaatje en voorloper Ivo en deel de route. We zien er beiden wat in en opperen nog een kleine uitbreiding langs Kasteel Bouvigne en de Mark waar ik graag nog eens op terug kom met een ontwerp.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-galderse-hei-en-mastbos-17km-030925-229969842>

En het ontwerp voor een volgende verkenning:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-galderse-hei-en-mastbos-20km-marellenweg-229994942>



6 september – de jaarlijkse Heidetrail, hoewel de heide steeds vroeger over het hoogtepunt heen is. Ruim 20 lopers, prachtig weer, mooie en afwisselende pittige paadjes waren de uitgangspunten voor deze run. Of iedereen in dezelfde groep of samenstelling aan de finish kwam was al min of meer ingecalculeerd, maar we gaan ervan uit dat iedereen uiteindelijk heel is thuisgekomen. Er was veel waardering voor de routes van 12, 14 en 18km waarin voor elk wat wils was weggelegd en zowel de choco als het nul.nulleke dat ik kreeg aangeboden, smaakte perfect.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-heidetrail-18km-060925-p-noord-226492680>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-thor-kalmthoutse-hei-12km-060925-230356234>



Op **21 september** loopt Footprint weer eens samen met De Padvinder uit de regio Tilburg. Ivo en Corne bewerken mijn route tot een mooie trailrum met de nodige highlights rond Regte Hei en Ooijevaarsnest in Goirle.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-goirle-2-18km-230725-klooster-nieuwkerk-222190989>



Wat al lang in het vat zat, kon dan eindelijk opborrelen; trip naar **Portugal** van **18 september tot 4 oktober**. Al zo veel moois hier in dit land gezien, maar na de laatste reis in 2018 van een maand lang en 300km trails begon het toch weer te kriebelen.

Een appartement in Luz, nabij Lagos, is het vertrekpunt. Een afgelegen complex, wel erg fraai, maar zonder auto zou het niet te doen zijn.

Na een paar dagen aanloop, regelzaken en malheur op de toegangswegen kon ik eindelijk los voor een etappe Rota Vicentina die ik zowel heen als terug zou doen met de bedoeling om nog wat eigen trail paadjes daar aan toe te voegen.

Een prachtige route en dat vonden op **zondag 21 september** veel mensen, waaronder veel trailrunners. Ik was al om 7.30 op pad en na 10 uur werd het steeds drukker. Vooral Ponte de Piedade is toeristisch met de vlonderpaden. Nadat ik in Lagos terug was gaan lopen, probeerde ik deze deels te vermijden en vond ik zowaar nog wat trail paadjes. Na ruim 27km vond ik het mooi geweest en kon ik een duik nemen in het zwembad om even af te koelen en een drankje te pakken. Al met al een fraaie trail wandeling.

De dagen hierna stonden nog twee etappes op de rol en van Luz naar Salema via Burgau bleek al een stuk meer trail waardig. Met 12km was deze lang genoeg. Vervolgens wilde ik door naar Sagres, maar na twee km ging ik onderuit en verrekte ik mijn rechter knieband. Verder dan een lokaal rondje van 6km kwam ik niet, helaas.

Een paar dagen aanpassen en wat routes boetseren ging verder prima en ik richtte me op de drie andere geplande trails van de Algarvian die ik nog uit 2018 tegoed had.

Een grote natuurbrand gooide hier letterlijk roet in het eten, want toen ik in Barranco St Jao aan de start stond was er eerst overleg nodig met politie en brandweer. Ik kreeg toestemming, maar met zoveel beperkingen en waarschuwingen dat ik uiteindelijk besloot om niet te gaan starten richting Vila do Bispo en Sagres.

Waar ik dus extra dagen voor geboekt had, was geen haalbare kaart.

De dagen zou ik verder vullen met routes vanuit de regio Lagos en dan zoveel mogelijk lussen die er lastig trail waardig te maken zijn.

Met overwegend prachtig weer en uitdagende straatjes en paadjes, in combinatie met rust en bezinning maak ik er weer het beste van. Wel in de wetenschap dat er hier geen derde kans meer zal volgen.

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/luz-burgau-boca-do-rio-vv-18km-011025-234090759>

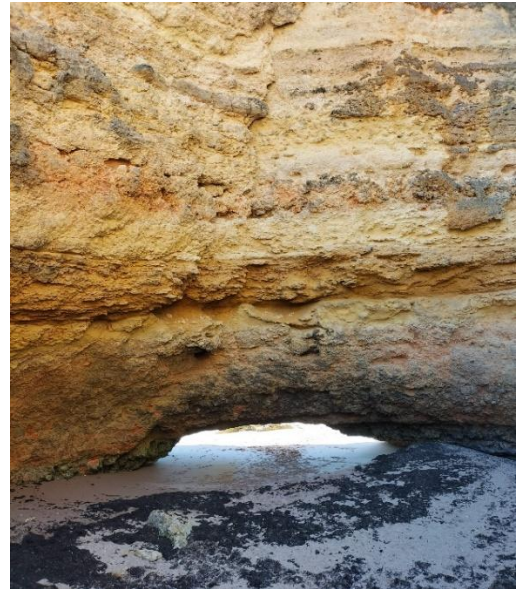
<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/luz-cabanhas-velhas-15km-290925-233858893>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/luz-farol-piedade-luz-15km-260925-233360813>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/montinho-de-oro-burgau-11km-250925-233249446>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/rv-luz-lagos-luz-210925-232715067>

<https://nl.wikiloc.com/routes-wandelen/prai-da-figueira-vanaf-salema-6km-250925-233196906>



De belangstelling voor de social trails was in **oktober** niet erg groot, hoewel we veel werk hadden gemaakt van het maken en checken van de routes. Op **4 oktober** werd gelopen op de Brabantse Wal en op **18 en 25 oktober** door het Grenspark.

Brabantse Wal:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-heide-en-forten-18km-041025-de-berk-229701492>

Grenspark:

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-ossendrechtse-duinen-12km-160925-puts-meuleke-231944186>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-grenspark-bos-en-duin-140424-puts-meuleke-20k-167247580>



Op **9 oktober** mocht ik weer eens aan een 'opdracht' werken voor een van mijn loopvrienden die grotendeels met de hond op pad gaat, maar regelmatig routes zoekt die gelopen mogen worden als canitrail. Het Grenspark, met name de Belgische zijde kent beperkingen, maar aangezien er toch nog genoeg voor haar viel te ontdekken volgens mij, kwam ik tot de volgende route (die ik goed aarde is gevallen) Wordt vervolgd Lianne. Deze werd met Eveline samen gelopen op 31 oktober. Blij dat ik op deze manier actief kan blijven binnen de trailrun community.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-bw-gp-canitrail-20km-091025-volksabdij-235196485>



18:16

69



Lianne VRossum

41 m. • 2



Werkelijk een prachtige canitrail van ruim 20km gelopen vandaag! De mooiste die ik daar in de buurt gelopen heb! Route die Jos Oonincx speciaal voor ons gemaakt en voorgelopen heeft, waarvoor Dank! 🙌 Kayla ving al hollend een muis 🐭 Op mijn kreet LOS liet ze hem los om hem direct weer te vangen. Piepen dat beestje 🐾 Op mijn nieuwe kreet LOS liet ze hem gaan...armpie, die was er vast niet echt lekker aan toe. Veel zand, veel singletracks, mooie herfstpaden, een reuzenpaddenstoel en vooral gekletst en foto's gemaakt. Dat moet kunnen op zo'n mooie trail! Stukje Grenspark en Brabantse Wal waar honden aan de lijn welkom zijn.

Abdijbos - Meiduin - Rauwvelde - Ossendrechtse Duinen - Krikelare Duinen - Meersche Duin - Zwarte Duin/Groote Meer

November.

“Wat is't nat, wat is't nat, onder mijne voeten” Een liedje uit vervlogen tijden waar ik aan moest denken toen op **1 november** ruim 20 Thorren en Footprinters de heuveltjes rond Huijbergen gingen aanvallen, met daarbij voor de langere afstand ook nog de zandbak rond vliegbasis Woensdrecht. Daarmee was de matige opkomst van afgelopen weken tevens weggespoeld en kon ik met gerust hart vaststellen dat 'die hard trailers' de weersomstandigheden niet schuwen om de paadjes op te gaan.



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-trailtraining-huijbergen-18km-trapke-op-214780241>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-trailtraining-huijbergen-21km-trapke-op-214792029>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-huijbergen-slowtrail-261024-stal-kortenhoeff-184239690>

15 november, een dag waar ik zelf lang naar uitgekeken had vanwege het plan om traditiegetrouw een aantal trails over de Brabantse Wal uit te zetten en met voorlopers te presenteren en te lopen. Maanden van tevoren had ik nieuwe routes van 12, 15, 21 en 28km gemaakt en gecheckt. Er tevens wat toeters en bellen bij bedacht, omdat Footprint inmiddels 10 jaar op de paadjes is.

In de aanloop naar het evenement zelf moest ik de organisatie uit handen geven; mijn ziekte en de behandeling is steeds vaker onvoorspelbaar en dat maakt het eigenlijk onverantwoord om op de

voorgond verder te gaan. Gelukkig heb ik al maanden een goede vervanger in de persoon van Ivo en springen regelmatig trailers bij, in dit geval Janine, Esther en Herbert.

Mee rennen zal dit keer niet gaan, maar op eigen tempo een rondje meehobbelen om de sfeer te proeven wel!!!

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-trail-12-km-2025-appeltje-231259231>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-trail-15-km-2025-appeltje-230992937>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-trail-21km-2025-appeltje-230745336>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-brabantse-wal-trail-28km-2025-appeltje-223640423>

15 november dus. Wie zoet is krijgt lekkers en dat hadden M&M goed begrepen met een gebaar in mijn richting als blijk van waardering voor de vele trailtjes in de afgelopen 10 jaren. Ruim 40 lopers kwamen naar 't Appeltje voor een herfstige trail onder ideale omstandigheden. Met dank aan Ivo, Herbert, Janine en Esther werd het voor mij weer een gedenkwaardige dag voor in het tiende jaarboek. Zelf wandelde ik met Sigrid een rondje door het kleurenpalet van de Brabantse Wal. Een aantal nam na afloop het spreekwoordelijke Appeltje voor de dorst waarbij ik op lekkernijen en woorden van waardering en dank werd getrakteerd. Op naar de volgende 10 zullen we dan maar denken, want zolang er padjes liggen is er hoop en veel zin om er overheen te struinen.



De rest van **november** maakte ik tijd voor het afronden van het programma voor 2026 en verkenningen voor de december trail, eindejaars trails en januari trails. Voordeel is dat ik dat op eigen tempo, dag en tijdstip kan doen zodat wandelen en trailen allebei prima zijn.

December.

6 december – Rucphense Hei.

Mooie opkomst met 28 lopers voor drie afstanden/tempo's. De laatste voor dit jaar in de THOR/FP serie en we hebben 2026 al weer vastgelegd met het Trailteam.



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-rucphense-hei-17km-280725-ossekopke-223950690>

14 december – Brabant Park Training met trailactiviteit.

Naast het hele Footprint gebeuren, trainde ik vele jaren talloze atleten en loopgroepen. Een daarvan, de Brabant Park Runners in Etten-Leur, inmiddels al weer 12 jaar in allerlei samenstellingen en onder meerdere namen. Het blijft leuk om lopers die minder vaak op de paadjes komen, te laten ervaren hoe mooi en afwisselend dit is.

Deze ochtend, met dank aan Ron en Lara, doorkruisten we als jaarafsluiting een deel van de Pannenhoeve met 15 liefhebbers die wandelden of 12-15km trailden. Warme choco en oliebolletjes maakten het plaatje compleet.



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/brabant-park-training-12km-141225-lokker-243696443>

20 december - Eindejaarstrails Grenspark – Stal Kortenhoef.

Mijn mes snijdt door de mist tussen Wouwse Plantage en Huijbergen en de temperatuur loopt terug van 7 naar 2 graden Celcius.

Begin september liep ik mijn vorige trail voor en met Footprint, hoewel ik kilometers genoeg maakte op de paadjes, zij het in eigen tempo en op het moment dat het mij uitkwam.

Voor Ivo had ik een 20km route aangeleverd en voor Tono een 13km. Tono liep al eerder voor voor ons, maar dan in zijn eigen vertrouwde Zeeuwse omgeving. Nu dus de 'Footprint -proef' over, voor hem, onbekende paadjes.

Ruim 20 lopers volgden over de vele singletracks, wortelpaadjes en zandstroken en zagen dat het Grenspark behoorlijk ge-re-decoreerd wordt momenteel. Ik mag daar niks meer over zeggen, dus ik zwijg en sluit de mid tempo groep op terwijl de zon zijn best blijft doen om het mistgordijn opzij te schuiven.

Het is weer zo'n prachtige ochtend in het Grenspark waar we op onze manier, relaxed en kleinschalig en zonder toeters en bellen, genieten van elkaars gezelschap en de natuur.

En Tono?? Die is (with a little help from his friends) met lof geslaagd en mag in januari gewoon weer.....



<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-eindejaarstrail-20km-201225-stal-kortenhoef-241694374>

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-eindejaars-trail-13km-201224-stal-kortenhoef-240855848>

26 december – Tiende Uitbuikrun Brabantse Wal, zoals (bijna) altijd vanaf 't Appeltje in Bergen op Zoom.

Met 5 graden onder nul ijskoud, maar een hartverwarmende opkomst van 16 trailers/trailsters die een zonovergoten run liepen op de paden en paadjes van Lievensberg, Zurenhoek en Buitengebint en Heide van Laane. Mooi slotakkoord!!

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-uitbuikrun-15km-261225-appeltje-244598877>



Na de social trails van december, was het tijd om op pad te gaan met 'me, myself and I' en wel op

28 december. De kans is dan minder groot dat ik noodgedwongen de binnenbocht moet nemen of eerder afbuig (Uitbuiktrail 2612) en ik kan vertrekken als de meesten nog op 1 oor liggen.

Het moest ook eens wat anders zijn dan de Brabantse Wal en/of het Grenspark, dus even gekeken wat er nog op de plank van 2025 lag te verstoffen.

Een 30km langs de Turfvaart lag te lonken, dus die werd ingeladen en in het donker, begeleid door de vele particuliere kerstverlichting, reed ik de wijk uit naar de Menmoerhoeve.

De eerste kilometers werden afgelegd in stilte en duisternis; ik hou ervan. En dan komt het moment dat het wat lichter wordt en de zon doorbreekt; hoe mooi kan de dag beginnen als je op 's Heeren Vrunten al witte reigers, buizerds, hazen en reeen spot.

Via het prachtige Rondgors en de Turfvaart volg ik de paden van Pannenhoef en onderweg probeer ik de tel bij te houden van de vele bruggetjes op deze route. Het lukt me nooit

De oversteek, 2km langs de Turfvaart, wordt door sommigen als saai omschreven, maar ik zie altijd voldoende om er volop van te genieten, omdat het goed beloopbaar is.

Eenmaal op de Buisse Hei vind ik de bekende single tracks en via de Lange Maten kom ik nabij de Abdij.

Op twee derde van de route neem ik mijn Toevlucht tot Maria voor mijn vaste schietgebedje en daar voorbij zoek ik de twee 'Jos paadjes' die er gelukkig nog liggen.

Op de terugweg naar Pannenhoef blij ik in een mtb toertocht verzeild te zijn geraakt en stuiven links en rechts de lycra ridders voorbij; de een vriendelijk groetend, de ander binnensmonds vloekend op die maffe trailert die op ZIJN paadje loopt....

Het komt goed uit dat ik weet waar deze bikers niet mogen komen en zo slinger ik solo door naar Bak met het mooiste bruggetje van de Pannenhoef en tot slot kom ik via De Wildert weer bij mijn startpunt.

Het belooft een mooie dag te worden; en dat werd het ook. Bovendien, weliswaar run/walk/run, weer eens de 30km aangetikt. Laat het nieuwe jaar maar komen; ik heb al weer een mooi project in gedachten.

<https://nl.wikiloc.com/routes-berglopen/fp-turfvaartrail-30km-281225-menmoerhoeve-245006873>



Het tiende Footprint jaar, was in veel opzichten een bewogen jaar met een aantal mooie loopjes en gebeurtenissen. Hoewel ik in het afgelopen anderhalf jaar veel moest inleveren vanwege de diagnose prostaatkanker, kon ik alles redelijk goed blijven volgen, zij het aangepast.

Ik kan daarmee stellen dat ik als beheerder/webmaster door kan en, wanneer het lijf het toelaat de kortere trails kan voorlopen. Daarbij maak ik het programma en blijf ik de routes ontwerpen en actualiseren.

We kennen het zo onderhand wel van december; lijstjes, lijstjes en nog meer lijstjes.....

We organiseerden 30 evenementen in 12 regio's met een kleine 100 eigen routes waar zo'n 673 lopers aan deelnamen.

In de loop van het jaar droeg ik de algehele organisatie, die ik 10 jaar met veel passie voor mijn rekening nam, grotendeels over aan Ivo die ook op een aantal voorlopers kon rekenen.

Voor 2026 hebben zich al weer trailers gemeld om ons mooie promo werk voor trailrunning voort te zetten. Blijf dus aansluiten Footprinters!!!

Ook de samenwerking met het JHØR trailteam, eerste zaterdag van de maand, is vastgelegd.

Tot op de paadjes in het nieuwe jaar 2026!!

Op de webpagina <https://www.footprinrunner.com/jaarboeken> vind je alle 10 de jaarboeken die ik maakte n.a.v. alle gelopen runs vanaf 2016. Hoewel ik blij ben met de 8000 downloads tot nu toe, beschouw ik dat hoofdstuk als afgerond. De belangstelling hiervoor loopt terug en is niet meer in balans met het vele werk dat ik er in investeer. Toch vond ik het altijd de moeite waard om onze activiteiten vast te leggen en met de jaarboeken online en in de hand is het altijd leuk terug kijken op de talloze activiteiten voor mezelf en met Footprint!!