



GA OP AVONTUUR

Laat het asfalt voor wat het is en laat je leiden door de natuur. Er is niets leuker dan een andere weg in te slaan. Wijk van je route af, ga het bos in. Of de hei op. Gewoon doen! Het is de manier om kennis te maken met trailrunnen. Stap van de verharde wegen, pak een heuveltje mee, ren door het gras, zwoeg door het zand. Zo krijg je snel het juiste gevoel. Te zwaar? Nee hoor, zolang je maar zorgt dat je je ritme en snelheid aanpast aan de omgeving.

RUSTIG

Schrijf je niet meteen in voor de 20 kilometer lange Posbanktrail. En laat die uitdagende 35 kilometer in Zwitserland nog even zitten. Bouw het langzaam op. Ga de eerste maanden lekker op eigen houtje de natuur in. Begin met 5 kilometer, denk na een tijdje pas aan deelname aan een trail. Begin rustig!

LUISTER

Let op: vooral als beginner moet je goed blijven luisteren naar je lichaam. Het asfalt is strak en voorspelbaar, de natuur is dit (juist) niet. Je komt van alles tegen: kuilen, stronken, mul zand. Kijk vooruit, en raak niet buiten adem. Pak dat hobbelige zandpad op halve kracht en laad op voor het eerstvolgende heuveltje.

WANDEL

Wie slim is, wisselt af met wandelen. Dat hoort bij trailrunnen. De meeste trailrunners bouwen rustige stukken in tijdens hun training. Als je al een tijdje onderweg bent, moet je eventjes lopen. Modderpaadjes, mul zand en hellingen

WAAROM TRAILRUNNEN?

DE NATUUR INSPIREERT

Dieren, planten, het uitzicht, frisse lucht. Need to say more? De natuur is de beste omgeving om te sporten.

DE SFEER IS TOP

Trailrunnen is nog kleinschalig. Dat maakt de sfeer bij trailruns top. Iedereen helpt elkaar, ook als je over de grens wat ruwer terrein opzoekt. En bedenk: de klok is bij trailrunnen niet je vijand.

HET IS EEN ROLLERCOASTER

Altijd maar rechtuit is zo saai. Bij trailrunnen ga je van links naar rechts, omhoog én omlaag, door bos en weiden, over stoffige bospaden en door modderige beekjes. Net een achtbaan: een fysieke én geestelijke uitdaging.

zijn daar perfect voor, zodat je daarna weer door kunt trekken. En wandelen is geen straf: kijk om je heen. De natuur is prachtig. Geniet van het uitzicht, bewonder de planten, speur naar dieren, neem de frisse lucht op.

WHAT TO WEAR?

Speciale trailrun schoenen, ze bestaan zeker! Ook zijn er speciale trailrun schoenen voor beginners. Een aanrader. Je moet namelijk wennen aan het terrein. Pas wanneer je vaker en intensiever trailrunt en behoefte krijgt aan meer grip, meer teenbescherming en waterdicht schoeisel, ga je op zoek naar een schoen voor meer uitdagende trailruns. Die zijn stevig, en hebben een beter profiel. Heb je de smaak te pakken, schaf dan ook een speciaal trailrugzakje aan. Handig voor een jack, wat eten en, vooral, water.

DEEL JOUW MOTIVATIE EN WIN EEN SALOMON TRAILRUNCLINIC

Wil jij kennis maken met trailrunnen en daarbij de nieuwste Salomon trailrun schoenen testen? Dat kan! Deel jouw motivatie met ons via www.intersport.nl/acties-int en maak kans op een heel gave trailrunclinic van een echte expert van Salomon voor jou én je sportmaatje.