

Trailrunning

Durch Schlamm und Natur

Willem L. Middelkoop

21 Jan. 2026



Meine Vaterpflichten mit meiner Liebe zum Ausdauersport zu verbinden, schien mir eine gute Idee. Weil ich jetzt auf dem Land wohne, beschloss ich, zur Abwechslung traillaufend zum Laden zu gehen – entlang lokaler Bäche und Pfade. Es ist eine einzigartige Erfahrung. Ich finde es vielleicht sogar schöner als „normales“ Laufen. Ich erkläre es dir.



Die neuen Asics Trabuco 13 GTX getestet in richtigem limburgischem Schlamm

Wenn du meinem Blog folgst, weißt du vielleicht, dass ich mit dem Laufen angefangen habe, nachdem ich mit einem Kumpel ein paar Bier getrunken habe und wir dann beschlossen haben, meinen ersten Marathon in Amsterdam zu laufen. [Hier der Beitrag dazu](#). Ausdauersport hat diesen mentalen Aspekt, der ihn meiner Meinung nach so interessant und besonders herausfordernd macht. Ich liebe das und es überrascht die Leute in meinem Umfeld nicht, dass ich inzwischen 5 volle Marathons gelaufen bin, mit einer aktuellen persönlichen Bestzeit von 3:37 h in Eindhoven 2025.



Fünf Marathons in 12 Monaten (Amsterdam '24, Valencia '24, Amstelveen '25, Leiden '25, Eindhoven '25)

Trailrunning versus Straßenlaufen

Man könnte Trailrunning abtun, weil es rein geschwindigkeitsmäßig oft etwas langsamer ist. Aber es verlangt mehr Technik und Koordination, weil du wirklich aufpassen musst, wo du deine Füße hinsetzt. Das Gelände ist uneben, nass, und die Strecke kann kurvig und hügelig sein. Durch die Wildnis zu laufen zwingt dich, ganz da zu sein: im Moment, mitten in der Natur.



Pfad durch den Wald in meinem Hinterhof ('t Ham, Hegelsom)

Während ein normales Straßenlaufen dich durchaus in diesen geliebten Flow-Zustand bringen kann, berührt Trailrunning dich anders. Die Vögel, der Wind, wie alles riecht, wie das Sonnenlicht durch Sträucher, Zweige und Blätter spielt. Diese Magie ist dynamisch: anderes Wetter oder eine andere Jahreszeit erneuert die Wunder, die du erlebst. Jeder Trailrun fühlt sich dadurch wie ein frisches Abenteuer an.

Fazit

Kennst du dieses Gefühl nach einem schönen Urlaub – frisch, voller Ideen und Energie? Genau so fühlt sich Trailrunning für mich an. Vielleicht kannst du es auch einfach bei dir um die Ecke machen: spart dir womöglich teure Flugtickets! Ich empfehle dir von Herzen, es mal auszuprobieren!

PS: Ja, ich bin tatsächlich beim lokalen Laden angekommen, siehe Foto unten:



Mission erfüllt: mit meiner Trailrunning-Ausrüstung im Laden