

Trailrunning

Door modder en natuur

Willem L. Middelkoop

21 jan. 2026



Mijn vadertaken combinerende met mijn liefde voor duursport, besloot ik om handig gebruik te maken van het feit dat ik nabij de natuur woon en ging ik trailrunnend naar de winkel, langs lokale beekjes en paden. Het is een unieke ervaring. Ik vind het misschien zelfs fijner dan 'gewoon' hardlopen. Ik leg het uit.



De nieuwe Asics Trabuco 13 GTX getest in échte Limburgse modder

Als je mijn blog volgt, weet je misschien dat ik ben gaan hardlopen na mijn vriend en [ik wat biertjes dronken en er toen afspraken gemaakt werden om mijn eerste marathon in Amsterdam te gaan lopen](#). Duursport heeft een mentaal aspect dat het, volgens mij, zo interessant en extra uitdagend maakt. Ik hou hiervan en het verbaast de mensen om mij heen niet dat ik inmiddels 5 volledige marathons heb voltooid, met een huidig persoonlijk record van 3u37m in Eindhoven 2025.



Vijf marathons in 12 maanden (Amsterdam '24, Valencia '24, Amstelveen '25, Leiden '25, Eindhoven '25)

Trailrunning versus weg hardlopen

Je zou trailrunning kunnen afdoen omdat het qua pure snelheid vaak wat langzamer gaat. Maar het vraagt meer techniek en coördinatie omdat je écht moet opletten waar je je voeten neerzet. Het terrein is oneffen, nat, en je route kan bochtig en heuvelachtig zijn. Door wildernis lopen dwingt je om er hélemaal bij te zijn: in het moment, in de natuur.



Pad door het bos in mijn achtertuin ('t Ham, Hegelsom)

Hoewel een normale wegloop je zeker in de staat van 'flow' kan brengen (die zo geliefd is), raakt trailrunning je op een andere manier. De vogels, de wind, hoe alles ruikt, hoe zonlicht speelt door struiken, takjes en bladeren. Deze magie is dynamisch: ander weer of een ander seizoen vernieuwt de 'wonderlijkheden' die je tegenkomt. Elke trailrun voelt daardoor als een vers avontuur.

Conclusie

Ken je dat gevoel na een fijne vakantie: fris, vol ideeën en energie? Zó voelt trailrunning voor mij. Misschien kun jij het ook bij jou in de buurt doen: scheelt je mogelijk fancy vliegtickets! Ik raad het je van harte aan om het eens te proberen!

PS: Ja, ik ben bij de lokale winkel aangekomen, zie foto hieronder:



Missie geslaagd: met mijn trailrunning gear in de winkel