

Over onbekende paadjes

Patrick van Tuijl
19 mei 2020

STICHTING LOOPSPORT ZWOLLE



Inleiding

Wie mij een beetje kent als trainer en hardloper, weet dat ik gek ben op trailen. Het leukste vind ik dat over paadjes die ik nog niet ken. In deze handleiding leg ik je uit hoe ik dat aanpak.

Grofweg doe ik dat op 3 manieren:

1. Vooraf zelf een mooie route uitstippelen met een routeplanner.
2. Op internet of bij loopmaatjes op zoek gaan naar leuke routes die al door anderen zijn gelopen.
3. Een mooi gebied uitzoeken en daar gaan zwerven.

Ik zal iedere manier hieronder toelichten.

1. Vooraf zelf een mooie route uitstippelen met een routeplanner

Routeplannen deed je vroeger natuurlijk met de kaart. Hoewel ik nog steeds graag kaarten gebruik en in gedachten door het landschap dwaal, zijn er prachtige digitale hulpmiddelen. In de tabel hieronder vind je aantal van de tools die ik gebruik. Als je op de namen klikt, dan kom je op de bijbehorende website.

Platform	Uitleg
Afstandmeten.nl	Wellicht de meest gebruikte. Op deze website kun je zelf routes plannen door punten op de kaart aan te klikken. De planner berekent dan de route tussen die punten. Heel handig is dat je meteen ook ziet hoelang de route is. Verder kun je ook routes importeren en exporteren en zijn er routes van anderen te vinden. Meer info over het gebruik van deze planner vind je op de website van Afstandmeten.nl . Er is trouwens ook nog wel een App, maar deze vind ik te slecht om te gebruiken.
Wandelnet Routeplanner	Dit is een online routeplanner die gebruik maakt van uitgezette wandelroutes. De planner helpt je om een route te maken van paaltje naar paaltje. Als je niet zelf wilt plannen, dan kun je ook een route kiezen die al is bedacht. Bij de website hoort een app voor je telefoon die je kunt gebruiken (maar dat hoeft niet). De planner heeft helaas geen volledige dekking van Nederland, al wordt die wel steeds verder uitgebreid.
Planner Wandelnetwerk Overijssel	Deze is vergelijkbaar met de vorige, maar deze gebruikt ook de kleuren van de paaltjes die bij het Wandelnetwerk Overijssel horen. Dat is heel handig als je geen GPS gebruikt (hierover later meer).
Fietsknoop Planner	Vergelijkbaar met de wandelnet routeplanners, maar dan bedoeld voor fietsers. Voor trailen niet geschikt, maar wel als je op de weg loopt. Het is een eenvoudig systeem waarbij je van genummerd knooppunt naar knooppunt fietst (loopt).
Outdooractive	Een Duits platform met website en App, beschikbaar in meerdere talen (ook deels Nederlands). Deze gebruik ik voor hiken en trailen buiten Nederland, omdat deze een prachtige topografische kaart heeft met hoogtelijnen. Zelf gebruik ik een (betaalde) versie van de NBKV (Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging). Deze heeft als voordeel dat deze Nederlandstalig is en je als lid korting krijgt.

Garmin Connect	Dit is het platform van website en App voor lopers die een Garmin gebruiken. Ik weet dat niet iedereen een Garmin gebruikt, maar ik noem 'm aangezien verre weg de meeste lopers wél een Garmin gebruiken. Garmin Connect heeft naast alle opties voor je GPS-horloge ook de mogelijkheid om routes te plannen en naar je GPS-horloge of GPS-apparaat te sturen.
Garmin Basecamp	<p>Dit is een programma dat je op je computer (Windows of Mac) kunt installeren. Je hoeft hiervoor niet in het bezit te zijn van een Garmin GPS-apparaat. Je moet dan wel een kaart installeren, ik gebruik hiervoor de kaarten van OpenFietsMap en OpenTopMap. Voor uitleg hoed dat werkt, kijk je hier.</p> <p>Hoewel de interface van Basecamp wat gedateerd aandoet en de leercurve enigszins steil is, kun je ontzettend veel met dit programma. Een ideale tool om routes maken en te bewerken. Ik gebruik het veel om routes van anderen te bewerken en naar eigen wens aan te passen.</p>

Heb je eenmaal een mooie route gemaakt op het scherm, dan moet je natuurlijk nog wel iets verzinnen dat handig is om mee te rennen. Een laptop rent niet zo fijn, al spreek ik niet uit ervaring. Waar ik wel ervaring mee heb, zijn de volgende navigatiemiddelen:

Navigatiemiddel	Uitleg
Kaart	Lekker degelijk en betrouwbaar, mits je kunt kaartlezen. Ook de goedkoopste manier. Met hardlopen vind ik een grote kaart niet zo handig, dus maak ik een kopie of printje van gebied waar ik ga lopen. Als je die vaker loopt, kun je die plastificeren. Aanvullend kun je nog een kompas gebruiken.
Printje met aanwijzingen	In plaats van een kaartje kun je in gebieden met routepaaltjes ook gebruik maken van aanwijzingen. Dit werkt vooral erg goed bij routes in het Wandelnetwerk Overijssel en bij Fietsknoop. Deze sites kunnen een printje voor je maken met deze aanwijzingen.
GPS-horloge	<p>Veel uitgebreidere GPS-horloges hebben de mogelijkheid om een route te importeren en deze te gebruiken voor navigatie. Er zijn horloges die dan alleen een lijntje laten zien en er zijn sinds 2 jaar ook horloges die een kaartje laten zien.</p> <p>Als je een horloge hebt dat alleen een lijntje laat zien (zoals mijn Garmin Fenix 5), dan is het handig als je ter ondersteuning ook een kaart (papier, smartphone) bij je hebt als het niet helemaal duidelijk is welke kant je op moet (bijvoorbeeld bij een zevensprong). Als je een route van het wandelnetwerk (met paaltjes dus) loopt, gaat het eigenlijk altijd wel goed.</p>
GPS-apparaat	Een handheld werkt erg goed als je nieuwe routes loopt. Hierop kun je goed navigeren, omdat je een duidelijk scherm met een vrij grote kaart hebt. Nadeel is dat de handheld (duh!) in je hand moet houden. Die van mij (Garmin eTrex 35 Touch) heeft een lusje, dus ik hoef 'm niet krampachtig vast te houden. De accu gaat lang mee en de handheld is waterdicht. Voordeel van een handheld is, is dat deze breed inzetbaar is naast het hardlopen. Denk aan hiken, fietsen en kanoën.

Smartphone	<p>Voor je smartphone bestaan er diverse apps waarmee je goed kunt navigeren. Voorbeelden zijn die van OutdoorActive en TopoGPS. Standaard apps zoals Google Maps en Apple Kaarten zijn onbruikbaar voor hardlopen.</p> <p>Nadeel van gebruik van de smartphone vind ik dat het scherm vaak slecht afleesbaar is, de batterijduur beperkt is en de kwetsbaarheid van het apparaat. Ik heb mijn smartphone meestal wel mee, maar dan veilig opgeborgen in mijn trailvest. Ik gebruik 'm dan meer als back-up of in twijfelgevallen.</p>
------------	--

2. Op internet of bij loopmaatjes op zoek gaan naar leuke routes die al door anderen zijn gelopen

Vaak ben je (helaas) niet de eerste die een route loopt. Op internet kun je veel routes vinden die al eerder zijn gelopen. Deze kun je dan downloaden (in gpx-formaat), eventueel bewerken en gebruiken in jouw navigatiemiddel. Dit werkt dan niet veel anders dan omschreven in het vorige gedeelte.

Goede bronnen voor routes zijn:

Bron	Uitleg
Wedstrijden	<p>Veel wedstrijden die je kunt lopen, publiceren de routes vooraf. Vaak zit daar ook een linkje bij naar de digitale route.</p> <p>LET OP! Soms gaan deze routes ook deels over niet openbare percelen. Denk aan een boer die toestemming heeft gegeven voor de wedstrijd. Ga dan niet over zijn (haar) terrein, omdat hij dan in de toekomst misschien niet meer zijn medewerking verleent aan de wedstrijd.</p>
Mud Sweat Trails	Mud Sweat Trails heeft een hele serie met prachtige routes op hun website, in diverse afstanden.
Afstandmeten.nl	Ook Afstandmeten.nl heeft veel routes online staan. Ik gebruik altijd de tabel met routes , de kaart werkt bij mij niet.
Loopmaatjes	Jouw loopmaatjes kennen vast mooie routes die ze met je willen delen.

3. Een mooi gebied uitzoeken en daar gaan zwerven

Als derde en laatste misschien wel mijn favoriet: zwerven. Dat kan een gebied zijn waar je vaker komt, maar nog niet elk paadje kent. Denk daarbij aan onze vaste trainingslocaties in de bossen. Maar het kan ook heel goed een onbekend gebied zijn.

Zwerven betekent voor mij ook een beetje verdwalen. Dat klinkt spannender dan het is, want in Nederland kun je eigenlijk bijna nooit echt verdwalen. Je loopt hoog uit wat extra kilometers. Toch ga ik eigenlijk nooit onvoorbereid een onbekend gebied in. Meestal bestudeer ik vooraf de kaart en kijk ik of er geen belemmeringen zijn waar je je snel in vast loopt. Denk aan water, snelwegen en spoorwegen, maar ook aan afgesloten gebieden. Vaak bedenk ik vooraf globaal de richting (kompaskoers) die ik wil lopen, maar sla ik spontaan een paadje in dat er mooi uitziet. Het liefst een single track (smal onverhard paadje). Met mooi weer kun je prima navigeren op de zon, maar je kunt ook één van de eerder genoemde hulpmiddelen gebruiken. Zolang je maar ongeveer in de goede richting blijft lopen.

Het kan helpen om vooraf enkele punten (waypoints) te noteren die je in je route wilt hebben, dan heb je houvast waar je heen wilt en je weet ongeveer hoelang de afstand is. Deze waypoints kun je ook opnemen in je GPS-apparaat of GPS-horloge, of als je het analoog wilt houden: een kompaskoers.

Tot slot

Tot slot nog wat tips voor mooie gebieden, routes en looptips.

Loopgebieden:

- Archemerberg en Lemelerberg (parkeren bij de [Lemelerberg](#) of [Natuurcamping De Lemeler Esch](#))
- Haarlerberg (parkeren [Buitencentrum Sallandse Heuvelrug](#)).
NB Een gedeelte van de (zuidelijke) Sallandse Heuvelrug is in het [broedseizoen](#) afgesloten.
- Hulshorster Zand (parkeren [A28 afslag 14 Elspeet](#)).
- Posbank (parkeren [Bezoekerscentrum Veluwezoom](#)).
- Drenthe kent heel veel mooie gebieden. [RunForestRun](#) gebruikt er veel voor hun wedstrijden. Neem een kijkje op hun site voor de gebieden en de routes.
- Duinen bij Schoorl (parkeren [Buitencentrum Schoorlse Duinen](#)).
- Bossen oostelijk van Ommen tot aan Mariëberg. Met name het gedeelte bij Beerze is erg mooi. Leuke variant is met de trein naar Mariëberg, lopen naar Ommen en vanaf Ommen met de trein terug. Ommen heeft een gezellig stationsrestaurant ([Spoor 7](#)) voor koffie en een grote wc-ruimte waar je je kunt omkleden.
- Zwarte Dennen (Punthorst, parkeren [bij het meertje](#)); mooi compact gebied waar je over vlak terrein kunt lopen. Hier zijn meerdere routes uitgezet.
- Terschelling: heel het eiland is geschikt om lekker te zwerven. Dat geldt in mindere mate voor Vlieland en Schiermonnikoog, daar kun je beter een route voorbereiden.

Routes: Neem een kijkje op [mijn Strava](#) om routes te zien en te downloaden. Registeren op Strava is gratis.

Looptips:

- Loop je in de zomer wat langer dan een uur over onbekend terrein, neem dan een rugzakje mee met water, iets te eten en je mobiel. Een dun jasje in je rugzak is ook aan te raden, zeker als je alleen loopt.
- Neem eens wat vaker de trein. Door van station naar station te lopen, hoef je niet perse een rondje te lopen. Het kan je ook net helpen om een paar kilometers extra te lopen, je kunt namelijk niet afsnijden.
- Zoek eens wat vaker de randen van de dag op. Zonsopgangen en zonsondergangen in de natuur zijn prachtig. Let wel op dat je dan niet overal meer mag zijn in natuurgebieden.

Hulp nodig? Neem contact met me op, dan help ik je. Mijn mailadres staat onderaan.

Deze handleiding heb ik met zorg samengesteld voor de lopers van Stichting Loopsport Zwolle. Mocht je onjuistheden constateren of suggesties ter aanvulling hebben, mail me gerust: patrick@vante.nl. Noch Loopsport Zwolle, noch ikzelf dragen verantwoordelijkheid voor mogelijke schade die ontstaat door de inhoud van deze handleiding. Genoemde merken en bedrijven zijn eigendom van de rechthebbenden.