

## Emmy Tuenter ontdekt de trailrun

Op eerste pinksterdag nam Emmy Tuenter voor het eerst deel aan een trailrun in de Belgische Ardennen. Zes dagen later namen 17 AVR-leden deel aan de vijftiendertigste editie van het Rondje Sprundel.

Een tak van de hardloopsport die momenteel snel aan populariteit wint is het lopen van trails. Trailtochten lopen doorgaans door de wilde natuur en worden over langere afstanden uitgezet, variërend van 10 km tot meer dan 100 km. Samen met enkele loopgenoten uit Antwerpen (waar Emmy door de week woont) vond ze dat het tijd was om zelf te ervaren wat trailrunning nu echt inhoudt. De start van "de trail la grimace" was in Marche-en-Famenne in de Ardennen waar ruim 500 deelnemers begonnen aan de afstand van 17, 28, 55 of zelfs 80 km. Emmy startte om 11 uur (toen de 80 km-lopers al 5 uur onderweg waren) voor de kortste afstand in een gemoedelijke sfeer bij prima weer. Maar door de veelvuldige regenval van de voorgaande dagen had Emmy op haar normale hardloopschoenen niet overal voldoende grip hetgeen een valpartij in de modder tot gevolg had. Ervaren trailrunners dragen daarom ook speciaal schoeisel. Bovendien zaten in het parcours de nodige beklimmingen en afdalingen die het lopen extra zwaar maakten. In het begin liet Emmy zich meeslepen door de snellere lopers waardoor zij boven haar tempo liep, maar na een kwartiertje bepaalde zij haar eigen tempo. Hoewel ze goed op moest letten waar ze haar voeten zette (om rotsen, boomstronken en regenplassen te ontwijken) en de vlaggetjes en pijlen moest zien die de route aangaven, genoot ze bovenal van de prachtige natuur. Na 9 km bereikte ze de bevoorradingspost met drank, fruit en snacks waar de meeste deelnemers even pauzeerden. Op dat moment was het hoogste punt (400 meter hoger dan de start) bereikt. Het tweede deel van de tocht vereiste wederom de nodige concentratie en inspanning maar verliep ook goed. Binnen 1 uur en 45 minuten bereikte Emmy met een voldaan gevoel de finish. In feite draaide het niet zozeer om het resultaat, maar om de loopervaring. De eerste trailrun voldeed ruimschoots aan Emmy haar verwachtingen zodat ze nu al uitkijkt naar de volgende trailrun.

Anne de Bont(3:10) en Eddie Knobel(3:19) liepen 720 meter in het rondje Sprundel. Eddie werd hiermee derde bij de jongens. Maureen Jochems(7:33) was het enige meisje dat 1440 meter liep en mocht de hoogste trede van het podium beklimmen. Toon Heeren snelde in een tijd van 15:45 naar de finish van de 5 kilometer. Daarna haalde Toon zijn loopmaat Peter Woestenberg op en fungeerde de laatste kilometer als windvanger voor Peter. Het eindresultaat was een mooie tijd van 38:13. Richard van Oosterhout(34:30) heeft als gevolg van een longontsteking flink aan conditie ingeboet, maar de overwinning in de categorie masters 45+ eiste hij toch voor zich op. Wim vd Sande scherpte zijn PR verder aan tot 43:36 en Pieter Krijnen mocht ook tevreden zijn met zijn tijd van 44:11. De tijden van de overige 10km-lopers: Tini de Rooij 42:11, Ad Boeren 42:59, Jack vd Borst 44:42, Jack Lazeroms 45:00 en Lydia vd Borst 51:25. Symke Huybregts was met 21:39 de derde dame bij de 5 km. Myrna Blom werd deze keer gehaald door haar oom Deny Bom en finishte in 21:52. De heren Sieb Bom en Noud Theunis finishten in 21:16 en 21:51.