

## **Looptrainingsprogramma voor het seizoen 2012.**

**Onderstaand 10 dagvullende geleide trainingstochten**, zijn uitgezet in de mooiste en ook ruigste delen van het Zuid-Limburgs Heuvelland, de Voerstreek, Het Land van Herve en de Ardennen.(B)

***De routes zijn qua afstand, hoogteverschillen en loopomstandigheden van de paden, zodanig uitgezet en samengesteld, dat ze, (dicht bij huis), de meest ideale omstandigheden vormen als voorbereiding op hooggebergten, waarbij de loop, klim, en daalspielen optimaal getraind kunnen worden.***

Aan het begin/einde van alle routes, is er een horecagelegenheid, waar we dan ook aan het begin en einde van de route gebruik van maken. Tijdens de route zijn er alleen buitenpauzes! Honden kunnen niet mee, omdat in sommige delen van de routes een hondenverbod geldt!

**De looptijd van onderstaande tochten is steeds ca 6,5u;** afhankelijk van jaargetijde en loopsnelheid moet er soms worden ingekort. Indien nodig, is tussentijds uitstappen mogelijk! **Ook niet-deelnemers aan expeditiereizen zijn van harte welkom op deze trainingsdagen.**

**Baraque Michel**, (Café Restaurant), in de Belgische Ardennen, omgeving Jalhay, op ca 70km vanaf Maastricht, is het startpunt van deze tocht.

Afhankelijk van jaargetijde en bijbehorende daglengte kan de afstand variëren.

De 25-28km-lange route voert, afhankelijk van de gekozen lengte door een zeer afwisselend mooi gebied van bos en veen en langs een aantal snel stromende riviertjes als Polleur, Hoëgne en zijriviertjes Statte, Sawe en Dison. Het heuvelachtige gebied heeft mooie vergezichten! De zwaarte van deze route wordt bepaald door de afstand en minder door de hoogteverschillen van ca 300m; echter overwegend door de soms moeilijk begaanbare ondergrond van de paden, die afhankelijk van voorgaand en heersend weertype, zeer drassig kan zijn. Zo wordt een onregelmatig en ook gladde rotsbodem afgewisseld door stukken met boven de grond uitgegroeide boomwortels, en/of door zeer drassige veengebieden. Het fraaie afwisselende Ardennen landschap, waarin de route loopt, vertoont, afhankelijk van jaargetijde en weertype, overeenkomsten met de Franse Cevennen.

**Alternatief startpunt Royompré.** Deze tocht kan ook gestart worden in Royompré, bv als Baraque Michel gesloten is wegens extreme sneeuwval of drijfjacht. Het karakter van de route verandert hierdoor niet. In Royompré is géén horeca; deze wordt dan pas na 1u lopen bereikt bij Pont de Belleheid.

**Bévercé**, ook in de Belgische Ardennen, in de omgeving van Malmedy, op ca 76km vanaf Maastricht, is het startpunt van deze tocht.

De starthoreca, met overnachtingsmogelijkheid is: Ferme Libert, 4960 Bévercé-Malmedy Deze route heeft dezelfde lengte als de vorige, (25km), met een stijging en daling van 525m. De tocht voert door hetzelfde mooie en ruige landschap als de vorige, echter nu langs de riviertjes de Warche, de Bayehon, de Pouhon en de Tro Maret, met iets minder ongelijkmatige ondergrond.

Bij deze tocht wordt de zwaarte bepaald door afstand, hoogteverschillen en ondergrond.

**Nessonvaux**, in het Belgische Land van Herve, tussen Luik en Verviers, op ca 41km vanaf Maastricht, is het startpunt van deze tocht. Deze ca 28km-lange route, heeft ongeveer 650 hoogtemeters. Het landschap is mooi en gevarieerd, (zeer) steile hellingen omgeven een diep dal, met daar in de rivier de Vesder. Vanaf de hellingen zijn er prachtige vergezichten. De tocht voert door de idyllische dorpjes Nessonvaux, Forêt en St.Hadelin, waar op sommige plaatsen de tijd heeft stil gestaan.

De zwaarte van deze tocht wordt bepaald door de afstand, hoogteverschillen en de soms gladde rotsige en stenige bodem

**Fraipont**, (bij Nessonvaux), in het begin van de Belgische Ardennen, ongeveer 2km ten westen van Nessonvaux; 43km vanaf Maastricht, is het startpunt van deze tocht.

Begindrankje in Nessonvaux en daarna met de gezamenlijke auto's naar Fraipont.

Deze ca 27 km-lange route heeft een hoogteverschil van ca 900m!

Het landschap is ook nu weer zeer gevarieerd; (begin van) de Ardennen, gecombineerd met de (zeer) diepe dalen van de Vesder, wat ook weer prachtige vergezichten van af de hellingen oplevert. De zwaarte wordt ook hier bepaald door de afstand en vooral door de hoogteverschillen en in mindere mate door de bodemgesteldheid van de paden.

**Noorbeek**, in het Zuid-Limburgs Heuvelland, op ca 20km vanaf Maastricht, is startpunt van twee tochten.

**De eerste, (Noorbeek1)** is ca 30km lang en gaat vanuit Noorbeek onder bijna voortdurend stijgen en dalen over veldwegen, bospaden, stenige holle weggetjes, door weilanden, langs het beekje de Gulp, door een van de mooiste delen van het Heuvelland en Voerstreek Door de plaatsjes St.Martensvoeren, Veurs en Teuven, met op sommige punten prachtige vergezichten. Het klimmen en dalen duurt voort tot (bijna) aan het einde van de tocht, maar wordt ruimschoots gecompenseerd door de schitterende omgeving.

De zwaarte wordt bepaald door de soms stenige ondergrond op zeer smalle paadjes, de afstand en zeker ook door het voortdurend stijgen en dalen, (550m).

**De tweede, (Noorbeek2)** is ca 27km lang en voert door hetzelfde gebied, maar nu meer ten zuiden van Noorbeek; het laatste stuk van deze tocht valt samen met het begin van de eerste. Het klimmen en dalen concentreert zich hier in het laatste deel van de tocht.

In totaal ca 600m hoogteverschil. Ook hier weer een schitterende omgeving.

**Slenaken**, in het Zuid-Limburgs Heuvelland, ook op ca 20km vanaf Maastricht, is startpunt. Slenaken ligt in het hart van het heuvelland, in het Gulpdal.

De Gulp is een smal riviertje, dat zich meanderend een weg zoekt in de weilanden van het dal. Het klimmen en dalen komt in deze route tot stand, door de nodige keren het dal uit te klimmen en er weer in af te dalen. Dit alles in een omgeving van bos en veldwegen en weilanden, met een aantal fraaie panorama's.

De zwaarte van deze ca 27km lange route wordt bepaald door afstand, hoogteverschillen, ca 550m, en ondergrond, die in de buurt van de Gulp erg modderig kan zijn.

**Geulhem**, met bijbehorende horeca Geulhemermolen, in de omgeving van Valkenburg a/d Geul, in het Geuldal van het Zuid Limburgs Heuvelland, is het startpunt van deze ca 27km-lange tocht. De route voert door weilanden, bos, veld en holle wegen, onder bijna voortdurend stijgen en dalen, over pittige hellingen, met soms mooie vergezichten. De zwaarte wordt bepaald door de afstand en hoogteverschillen van 650m.

**Ternell**, (Café restaurant), in het Hertogenwald bij Eupen, op ca 62km van Maastricht. Deze ca 28km-lange tocht voert door de prachtige rivierdalen van de Helle en Getzbach en langs de riviertjes de Steinbach, Eschbach en Ternellbach, in het natuurpark Hoge Venen. De paden zijn soms breed, maar vaak ook smal, modderig en stenig met boven de grond uitgegroeide boomwortels. De smalle paden bevinden zich deels naast de rivieroever en deels op bepaalde hoogte er boven: de hangpaden.

De paden in het veengebied zijn altijd drassig; de omgeving, afhankelijk van de weersomstandigheden, met weidse uitzichten of in nevelen gehuld.

De zwaarte wordt mede bepaald door hoogteverschillen van ca 250m, de afstand, maar zeker ook door de moeilijk begaanbare, drassige, ondergrond.

Sommige delen van het natuurpark Hoge venen zijn vanaf 15 maart t/m augustus niet toegankelijk, wegens het broeden van vogels en ook verboden als de rode vlag is gehesen bij brandgevaar en extreme sneeuwval.

**Pont de Belleheid**, in de Ardennen op ca 70km van Maastricht, omgeving Spa.

Deze ca 28km-lange tocht voert ook weer door verlaten veengebieden en langs een aantal Ardense riviertjes zoals Sawe, Statte, Polleur en Hoëgne.

In een natte periode zijn sommige venenpaadjes plaatselijk zeer drassig en moeilijk begaanbaar, met soms stukjes parallelle paadjes, waarvan een aantal eindigt in een "moerasje"; avontuur gegarandeerd!

Andere paden hebben hier en daar diepe modderkuilen.

De sfeer in deze prachtige ruige omgeving, zowel in het veengebied als langs de riviertjes, wisselt, afhankelijk van de heersende weersomstandigheden, voortdurend van karakter.

De zwaarte wordt hoofdzakelijk bepaald door de afstand in combinatie met de moeilijke beloopbaarheid van de paden en slechts voor een kleiner deel door de hoogteverschillen, van ca 350m.

### **Deelname.**

De looptrainingen worden begeleid door ondergetekende, met ruim 15 jaar ervaring in het begeleiden en trainen van (berg)wandelgroepen op één of meerdaagse tochten.

Willem van der Tier maakt, via zijn website, de deelnemers aan Expeditiereizen van zijn reisorganisatie ID Travel ook attent op deze trainingstochten.

Kom je niet via ID Travel trainen en wil je meer weten over de Expeditiereizen en trainingsmogelijkheden, neem dan hierover gerust contact op met:

**Willem van der Tier / ID Travel: 073 511 23 14**, of kijk op [www.idtavel.nl](http://www.idtavel.nl) zie ook pagina 5.

Indien nodig, wordt aandacht besteed aan looptempo en lichaamshouding; bij het klimmen en dalen wordt dan ook aandacht besteed aan lichaamshouding, voetenwerk en ademhaling in de vorm van tips; eerst op papier en later ook tijdens de tocht.

Bij voldoende belangstelling kan er in een aparte tocht, nader worden ingegaan op deze tips.

Dat gebeurt dan in een combinatietocht van Tibetaanse Yoga oefeningen en het leren toepassen daarvan in loop en ademhalingstechniek.

Om een inschatting te maken van je beginconditie en (berg)wandel ervaring, vraag ik, vooraf via een vragenformulier, naar je voorgaande en huidige sport- en (berg)wandelactiviteiten. Voor de logistieke organisatie vraag ik ook naar de reismogelijkheden en contactgegevens.

Het looptempo wordt bepaald door de groep; we slenteren niet, hebben ook geen marstempo, maar lopen stevig door; we wachten altijd op elkaar bij een aflag of na een klim. Het stevige looptempo is bedoeld om de loopconditie op peil te brengen of te houden.

**Als na één of twee routes blijkt dat, (door blessures en/of onvoldoende conditie), het tempo voor een individuele deelnemer te hoog, en/of de route te lang/zwaar is, worden de trainingsmogelijkheden van de overige deelnemers daardoor beperkt.**

**In dat geval is het mogelijk trainingsafspraken op maat te maken, om zodoende een meer persoonsgerichte training te geven, toegespitst op de persoonlijke conditie, loophouding en ademhaling.**

**De training tijdens de tochten bestaat uit de volgende 3 aspecten:**

- de klim en daalspieren trainen
- de loopconditie op peil brengen of houden, door ca 6u een stevig tempo te lopen.
- aandacht voor loophouding en ademhaling voor vlak, stijgend en dalend terrein.

Het gemiddelde aantal deelnemers varieert van ca 5 tot 15 à 20+

Waarbij 5 het minimum en 15- 20 + het maximum aantal is; afhankelijk van de samenstelling van de groep. De leeftijd van de deelnemers varieert van ca 20 tot 55+

De prijs per tocht bedraagt € 10, - per persoon per tocht, te betalen aan ondergetekende in de beginhoreca.

**Inschrijven kan door aan te melden voor één of meerdere van onderstaande zaterdagen:**

14 en 28 april Geulhem

12 en 19 mei Nessonvaux

14 en 21 juli Fraipont

In juni is er géén trainingstocht.

Door overmatige regenval, winterse weersomstandigheden of brandgevaar in de zomer kan het noodzakelijk zijn af te wijken van de opgegeven startplaatsen.

**Vertrek in Maastricht met gemeenschappelijk vervoer:**

Stationsplein 1c, vóór de “Tijdschriftenshop”, om **9.40uur**.

**Plaats:** Vanaf de uitgang schuin links aan de overkant van de straat op het trottoir, (buiten het stationsgebouw).

Vertrek naar de startlocatie van de trainingstocht om **9.50u** met eigen vervoer, rijdt u met iemand mee dan is er een bijdrage in de brandstofkosten. **Het eigen vervoer kan soms beperkt zijn tot slechts één auto, met dan slechts 4 (krappe) passagiersplaatsen!**

Terugkomst in Maastricht tussen **18:30uur** en **19:30 uur**.

**Rechtstreeks rijden naar het startpunt van de wandeling is** een goede optie, vooral als het aantal auto's, met dus eigen vervoer, vanaf Maastricht beperkt is.

Het adres van de startlocatie en verzameltijdstip ontvang je ca 1week vooraf.

Daarbij worden ook bijzonderheden van de route vermeld, zoals o.a. uitstapmogelijkheden.

**Controleer na afloop je zelf altijd op tekenbeten zie: [www.Borreliose.nl](http://www.Borreliose.nl)**

**Waarschuwing voor gevaren bij de trainingstochten en uitsluiting van aansprakelijkheid.**

Aan het deelnemen van trainingstochten zijn (lage) risico's verbonden. Ondergetekende spant zich tot het uiterste in om de activiteiten op een veilige en verantwoorde manier te organiseren en te laten plaats vinden. Ondanks alle veiligheidsmaatregelen, kunnen die (weliswaar lage) risico's toch leiden tot blessures of, in het ergste geval de dood tot gevolg hebben. Deelnemers aan trainingstochten, georganiseerd en begeleid door ondergetekende, dienen zich bewust te zijn van deze risico's en deze te aanvaarden. Tevens zijn deelnemers verantwoordelijk voor hun eigen gedrag en betrokkenheid in dit opzicht. Ondergetekende sluit iedere aansprakelijkheid voor schade, die desondanks ontstaat, uit.

**Informatie en inschrijving: Ton Debets 06-40 222 487**

**[tdebets@versatel.nl](mailto:tdebets@versatel.nl)**

**Op de trainingsdag vanaf 7uur bereikbaar op 06-40 22 24 87.**

***Willem van der Tier**, biedt met zijn ID Travel, naast wandel- en wintersportreizen, ook Expedities naar o.a. de: Kilimanjaro, Himalaya en Andes aan.*

*Dit onder begeleiding van de zeer bekwame gids, Ammy Uijen.*

*Deze uitstekend georganiseerde en bekwaam begeleide expedities kan ik zeer aanbevelen.*

*Voor meer informatie: [www.idtavel.nl](http://www.idtavel.nl)*



**Trainingen op maat voor het aanleren van loop-, en ademhalingstechnieken zijn ook mogelijk; dit kan op afspraak;**

**Evenals allerlei wandelingen op maat en Stilte Wandelingen.**