

5 loopbestemmingen om bij weg te dromen

Loopschoenen? Check! Trendy sportoutfit? Check! Coronapaspoort? Hopelijk ook een check! Onze reiskoffer staat klaar. Nu het rijk der vrijheid ons toelacht, durven we allemaal weer dromen van verre bestemmingen. Voor onze lezers is dat: reizen op loopschoenen. Wij selecteerden vijf bestemmingen op vijf verschillende continenten om op je bucketlist te zetten. Steek voor de zekerheid naast zonnemelk ook wel een goede regenjas in je koffer.

TEKST: **KERSTEN STEURBAUT**
FOTO'S: **ÍÞRÓTTABANDALAG REYKJAVÍKUR, MARATHON TOURS & TRAVEL, SHUTTERSTOCK & TOURISM VANCOUVER**

IJsland

Ontdek de ongereptheid van de Laugavegur Trail



Wat? Laugavergur Trail, IJsland
Wedstrijd? De 25ste editie van de Laugavegur Ultramarathon op 17 juli. De recordtijd bedraagt 4u19'.
Meer info? www.laugavegshlaup.is/laugavegshlaupid



De *Golden Circle* klinkt je wellicht bekend in de oren. De route van 300 km verbindt de bekendste hoogtepunten van IJsland. Een must voor wie het dunstbevolkte land van Europa wil verkennen. Wie echt wil kennismaken met de ongereptheid van IJsland bindt zijn loopschoenen aan voor de Laugavegur Trail. Is er een reden om als trailrunner deze 54 km lange trektocht niet op je bucketlist te zetten? We kunnen er niet meteen eentje bedenken. Het is lekker dichtbij, je loopt door gevarieerde en ongerepte landschappen én het is een haalbare uitdaging voor iedere goedgetrainde loper.

Wat mag je verwachten? Na een verkwikkende dip in de warmwaterbron van startplaats Landmannalaugar – het water is hier het hele jaar door tussen de 36 en 40 graden – word je getrakteerd op een aaneenschakeling van unieke en diverse landschappen: kleurrijke rhyoliet-bergen, uitgestrekte en zwartgeblakerde lavavelden, grillige maanlandschappen, meanderende rivieren, indrukwekkende canyons, groene heuvels en valleien en het sprookjesachtige Alftavatnmeer. *National Geographic* nam de trail niet zomaar op in een lijst met de 20 mooiste trails ter wereld.

De relatieve moeilijkheidsgraad maakt van de Laugave-gur Trail een aantrekkelijke uitdaging. Tijdens de eerste 10 km van Landmannalaugar naar Hrafntinnusker klim je van 600 naar 1000 meter hoogte. Pittig! Daarna gaat het grotendeels in dalende lijn richting eindpunt in Thorsmork, wat letterlijk 'het bos van Thor' betekent. Het is een beschermd natuurgebied met berkenbomen, een zeldzaamheid in IJsland.

Je kan kiezen om de trail in één ruk uit te lopen – zoals jaarlijks tijdens de Laugavegshlaupið – of je kan de route opsplitsen en onderweg overnachten in een van de drie slaaphutten. Wie zich aan de Laugavegur waagt, begint best niet onbezonnen. Naast een goede conditie is aangepaste kledij een noodzaak. Zo moet je onderweg tot twee keer toe een rivier doorkruisen. En dan is er nog het klimaat. Zon, regen, sneeuw, hagel of wind? In IJsland is *Four seasons in One Day* van Crowded House niet voor niets een toepasselijke soundtrack.

> *"National Geographic nam de trail niet zomaar op in een lijst met de 20 mooiste trails ter wereld"*



Japan

Als een olympiër door de Japanse hoofdstad



Wat? Tokio, Japan
Wedstrijd? Tokyo Marathon, 6 maart 2022. De editie van 2021 in oktober is reeds uitverkocht.
Meer info? www.marathon.tokyo

De Olympische Spelen zal je deze zomer vanuit je zetel moeten volgen, toch mag de gaststad van de 32ste olympiade niet in dit lijstje ontbreken. Tokio mag dan wel de op een na grootste metropool ter wereld zijn met gigantische mensenmassa's – zoek via Google maar eens naar het iconische Shibuya-kruispunt – je vindt er voldoende mogelijkheden om een leuke looproute uit te stippelen.

Het Yoyogi Park, de site voor de Olympische Spelen van 1964, is op maat gemaakt van lopers. In de groene stadslong ligt een standaard verharde route van 1,5 km, die via onverharde paden uit te breiden is tot 3 km of meer. Ook handig: aan de rand van het park heeft sportmerk Mizuno in 2014 een *running station* geopend, waar je voor een klein bedrag gebruik kan maken van extreem propere en moderne kleedkamers, douches en lockers. Handig als je nadien nog even de stad in wil.

Een *must run* in Tokio is de Imperial Palace Route, een lus van 5 km rond het paleis van de keizer. Zonder verkeerslichten of oversteekplaatsen die je uit je ritme halen. Naast de hoofdverblijfplaats van huidig leider Naruhito spot je onderweg ook de Tokio Tower – zeg maar de Japanse Eiffeltoren – of het Nationale Museum van Moderne Kunst. Opvallend: hier speelt sportmerk ASICS dan weer in op de wensen van de lopers. Naast douches en kleedkamers kan je in hun winkel een volledige outfit huren.

> *"Een must run in Tokio is de Imperial Palace Route, een lus van 5 km rond het paleis van de keizer. Zonder verkeerslichten of oversteekplaatsen die je uit je ritme halen"*

Wil je tijdens je bezoek in het voorjaar graag de beroemde kersenbloesems spotten? In het Yoyogi Park en rond het Imperial Palace word je op je wenken bediend. Maar een nog mooiere plek om kerselaars te bewonderen, is het wandelpad langs de Meguro River. Je loopt er langs een eindeloze hemel van roze bloemblaadjes. Er staan zo'n 800 bomen over een afstand van 4 km. 's Avonds oogt het door de verlichting nog spectaculairder.

Voor de mooiste skyline van Tokio moet je op Odaiba Island zijn. Op het kunstmatige eiland vind je afgebakende routes van 5 en 7 km met uitzicht op de metropool. Zin in een langer loopje? Met een gescheiden pad over 53 km biedt de Tama River Trail de ideale oplossing.

Nieuw-Zeeland

Lopen tussen massieve bergtoppen en langs azuurblauwe meren

Een mooie loopplek selecteren in Nieuw-Zeeland. Er bestaan eenvoudigere opdrachten. Niet dat het lastig is er eentje te vinden, wel omdat het zo moeilijk is om er eentje uit te pikken. De adembenemende locaties die je in de *Lord of the Rings*-films ziet, zijn maar een kleine greep uit al het moois dat het kleine broertje van Australië te bieden heeft.

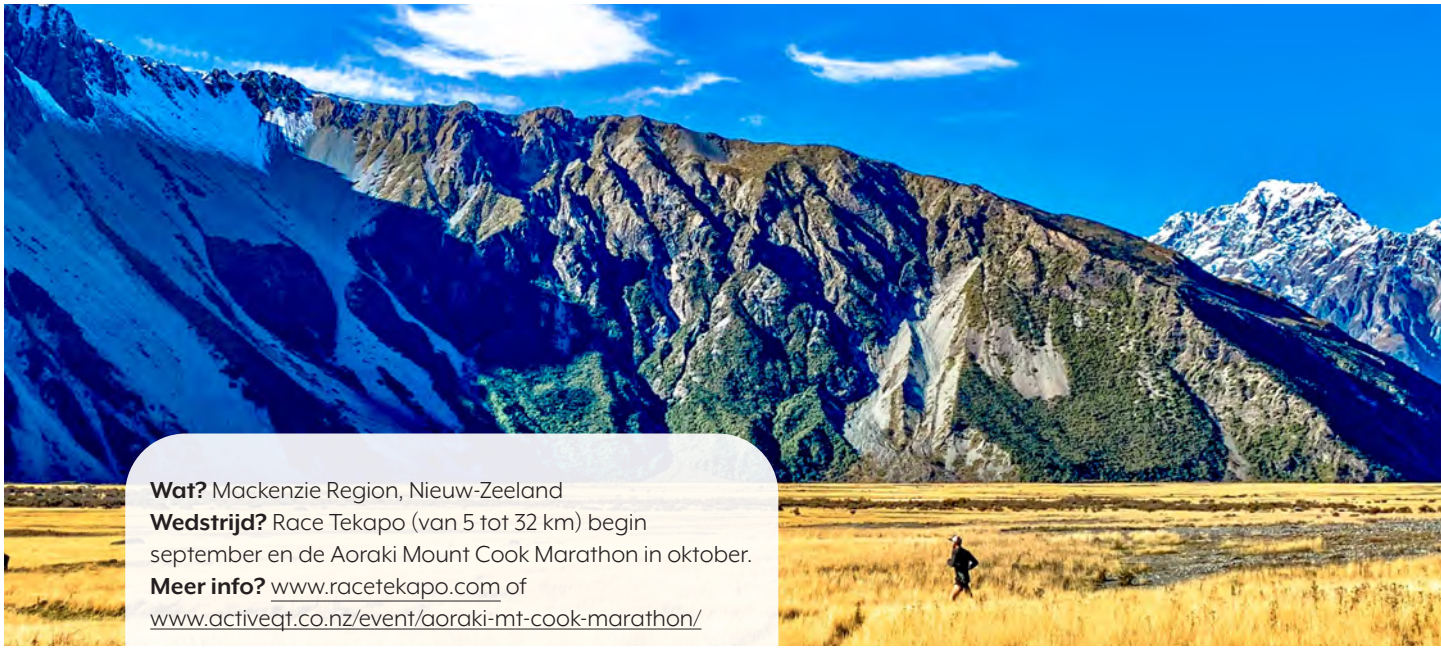
In de Mackenzie-regio kan je als loper kiezen uit een uiteenlopend aanbod. Het Mount Cook National Park is met 19 bergtoppen boven de 3000 meter – zeg maar de Nieuw-Zeelandse Alpen – een van de mooiste nationale parken van het land. Met 3764 meter is de Mount Cook – Aoraki in het Maori – de hoogste piek en een ideale uitvalsbasis voor een unieke looptocht. De Hooker Valley Track is een van de populairste trails in Nieuw-Zeeland en de uitzichten zal je je niet beklagen. De route van zo'n 10 km leidt je via grindwegen, vlonderpaden en hangbruggen langs indrukwekkende bergtoppen en azuurblauwe gletsjermeren. Een decor dat zo fotogeniek is dat het je tempo weleens kan drukken.

Maar voor het mooiste zicht op het bergmassief moet je de berg afdalen en je loopschoenen aanbinden aan Lake Pukaki. Het water van het meer oogt buitenaards blauw,

> *"Met 3764 meter is de Mount Cook de hoogste piek en een ideale uitvalsbasis voor een unieke looptocht"*

de achtergrond wordt gedomineerd door besneeuwde bergtoppen. Op een halfuur rijden van Lake Pukaki vind je met Lake Tekapo nog een bijzondere plek om op je loopbucketlist te zetten. De uitzichten zijn even indrukwekkend, het water kleurt hetzelfde bizarre blauw. Met de beklimming van Mount John – een klim van ongeveer 3 km waarbij je zo'n 300 hoogtemeters overwint – kan je een extra uitdaging aan je looptocht toevoegen. De beloning: een 360 graden-panorama over bergen en meren.

Extra troef: de omgeving van Lake Tekapo is nog mooier als het donker is. Door de uitzonderlijk gunstige omstandigheden om naar de sterren te kijken werd de regio uitgeroepen tot *IDA Dark Sky Reserve*. Wereldwijd zijn er zo slechts 18 plaatsen te vinden. Een avondloopje, iemand?



Wat? Mackenzie Region, Nieuw-Zeeland
Wedstrijd? Race Tekapo (van 5 tot 32 km) begin september en de Aoraki Mount Cook Marathon in oktober.
Meer info? www.racetekapo.com of www.activeqt.co.nz/event/aoraki-mt-cook-marathon/

Madagaskar

Van grillige rotsformaties tot speelse ringstaartmaki's

Op zoek naar een alternatief voor de bekende Afrikaanse *wildlife runs* waar je zebra's, giraffen en zelfs neushoorns kan spotten? Madagaskar is misschien wel je verrassende volgende bestemming. Zo bekend de gelijknamige animatiefilm is, zo onbekend is het terrein voor de doorsnee toerist.

Het vierde grootste eiland ter wereld is nochtans uniek en herbergt ruim 10.000 dieren en planten die je nergens elders kan terugvinden. De titel 'het achtste continent' krijg je niet zonder reden. Zo uniek het ecosysteem is, zo ongewoon is het decor voor een sportieve uitdaging. Hoofdstad Antananarivo – voer voor quizzers – mag dan wel een *no-go-zone* zijn op loopschoenen – te druk, te gevaarlijk – Isalo National Park is een locatie om bij weg te dromen.

Het nationale park wordt gedomineerd door woestijnlandschappen en grillige rotsformaties. Alsof de Rocky Mountains in Madagaskar zijn neergeplant. Onderweg kom je bovendien misschien oog in oog te staan met de bekende ringstaartmaki of een van de andere soorten uit de lemurenfamilie. Maar de talloze groene oases zijn de grootste verrassing. Verborgen tussen de diepe kloven bots je op helderblauwe zwemvijvers, die je uitnodigen om een verfrissende duik te nemen.

De beste manier om het Isalo National Park al lopend te verkennen, is deelname aan de Madagaskar Marathon & Half Marathon. Wandelingen in het park en omgeving zijn met een lokale gids. Tijdens je avontuur doorkruis je verschillende rivieren en loop je door kleine dorpjes met lokale stammen. Kinderen zullen hier zonder twijfel een eindje enthousiast met je meelopen. Als de omgeving dat nog niet had gedaan, zullen zij zeker een glimlach op je gezicht toveren.

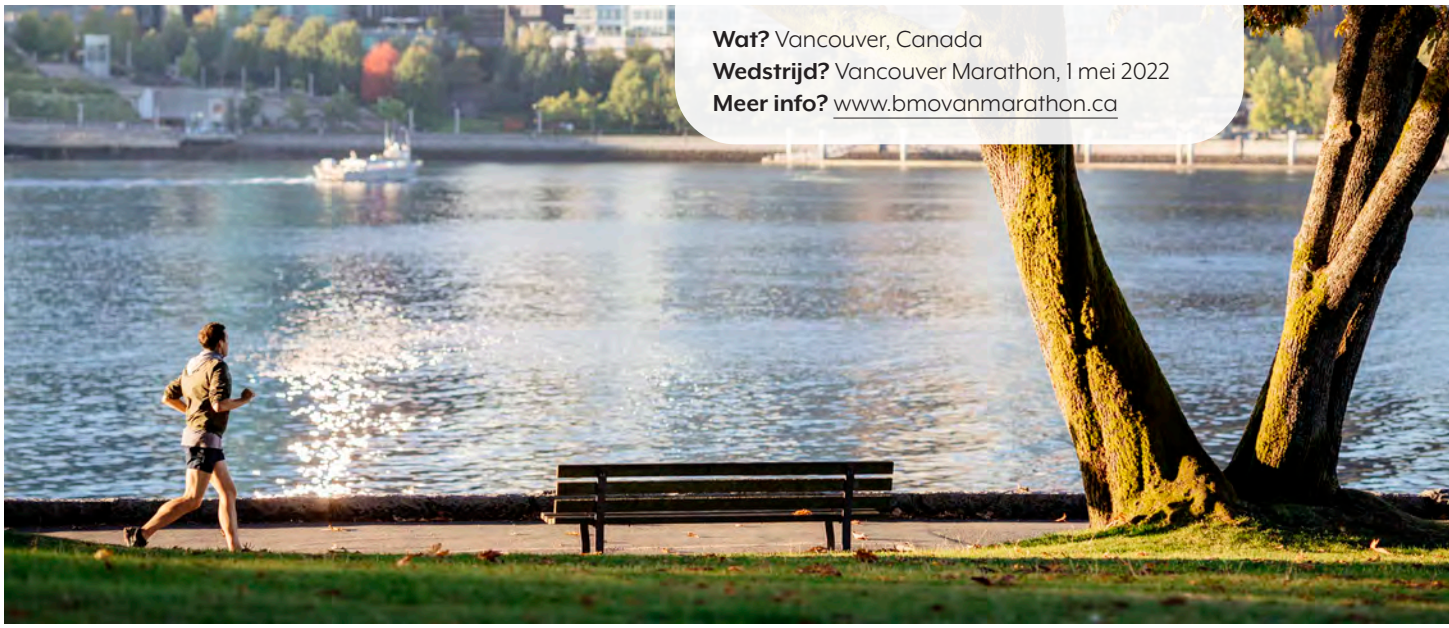


Wat? Isalo National Park, Madagaskar
Wedstrijd? Madagascar Marathon, 14 mei 2022
Meer info? www.marathontours.com/races/madagascar-marathon-and-half-marathon-445

"Verborgen tussen de diepe kloven bots je op helderblauwe zwemvijvers, die je uitnodigen om een verfrissende duik te nemen"

Canada

De meest diverse zeedijk ter wereld



Wat? Vancouver, Canada
Wedstrijd? Vancouver Marathon, 1 mei 2022
Meer info? www.bmovanmarathon.ca

Zalige zandstranden, duizenden naaldbomen, kolossale vrachtschepen of moedige kajakkers in de verschillende baaien en tussendoor de meest diverse panorama's. Van indrukwekkende skylines van Vancouver City tot majestueuze bergtoppen. Met wat geluk zie je in de verte – op een kleine 100 km – zelfs Vancouver Island liggen, het grootste eiland aan de westkust van Noord-Amerika en een perfecte plek om orka's en walvissen te spotten. Veel afwisselender dan in Vancouver wordt een stadsloopje niet.

"De hotspot voor lopers in Vancouver is de iconische Seawall. Met 28 km is het de langste ononderbroken zeedijk ter wereld"

De hotspot voor lopers in Vancouver, de derde grootste stad van Canada, is de iconische *Seawall*. Met een afstand van 28 km is het de langste ononderbroken zeedijk ter wereld. En allicht de meest diverse ook. Een van de traditionele startplaatsen is Stanley Park, een stadspark van ruim 400 ha. Met zo'n half miljoen bomen is het een klein regenwoud tussen stad en zee. Wie de 9 km lange zeewering rond Stanley Park verlaat, vindt in de groene long van Vancouver nog ruim 60 km aan trails. De bomen zijn hier vaak honderden jaren oud.

Voor je het bos intrekt: de Seawall heeft voldoende hoogtepunten om je even zoet te houden. Achter iedere bocht schuilt wel een verrassing. De uitzichten zijn van begin tot eind adembenemend. De skyline van Vancouver met talloze wolkenkrabbers en de bergtoppen in de achtergrond behoort niet zomaar tot een van de mooiste ter wereld. Het contrast tussen natuur en de moderne wereld ligt hier wel heel dicht bij elkaar. Leuke extra: de Seawall is niet alleen een lust voor het oog, hij is ook praktisch: paden voor lopers en fietsers zijn van elkaar gescheiden.

Voorbij Stanley Park leidt de Seawall richting de populaire stranden van Vancouver, English Bay Beach en Sunset Beach. Dit zijn ideale plekken om na de inspanning even uit te rusten met een koffie of een kleine snack. Of je loopt gewoon verder langs de boorden van False Creek, een korte inham richting het hart van Vancouver. Water en stad komen hier helemaal samen. Hadden we het al gezegd? Veel afwisselender wordt een stadsloopje niet.