

Tekst Susan van Weeperen
Beeld ??????????

VAN HARLINGEN NAAR DE ALPEN

Hoe twee Nederlanders een trailrun-community
begonnen in Innsbruck

Wat begon als een spontane run door de bergen van Innsbruck, groeide binnen een jaar tijd uit tot een bruisende community van honderden internationale trailrunners. Voor de twee jonge Nederlanders, Allard-Sym Sprenger (30) en Bente Theeuwes (27), werd deze stad niet alleen hun thuis, maar ook het beginpunt van een nieuwe trailrun-community: DNA Trails. Met wekelijkse runs, laagdrempelige tochten en een flinke dosis gezelligheid trekt deze groep elke week de natuur rondom Innsbruck in.





Allard komt oorspronkelijk uit Harlingen. Hij studeerde in Amsterdam en begon later met Biomedische Technologie in Groningen. Tijdens zijn bachelor begon het idee te kriebelen om na zijn studie naar het buitenland te trekken. "Ik had het al tijdens m'n studie: ik wil na mijn bachelor naar het buitenland. Toen kwam corona en reizen zat er niet meer in. Maar ik dacht: als ik niet kan reizen, dan ga ik wonen in het buitenland." Die gedachte bracht hem naar Innsbruck, waar hij een master vond die aansloot bij zijn achtergrond, midden in de bergen. "Ik wilde in de natuur zijn, in de bergen wonen en hard-

lopen. En hier kon ik dat combineren met mijn studie." Bente, opgegroeid in Leerdam, kwam 2,5 jaar geleden naar Innsbruck voor het laatste deel van haar master Biomedische Technologie aan de TU Eindhoven. "Ik deed veel aan fietsen en trailrunning, en zocht een plek waar ik dat kon blijven doen, ook op doordeweekse dagen. Ik googelde op 'universiteitsstad in de bergen', en toen kwam Innsbruck naar voren. Vijf maanden stage werd uiteindelijk een onderzoeksproject naar kankerdiagnostiek door middel van epigenetica bij vrouwen. En ik mocht blijven."

Inmiddels werkt Bente als data-scientist en als freelance specialist in datavisualisatie, en richt Allard-Sym zich als gezondheidszorgondernemer op het toepassen van virtual reality in medische contexten. "Denk aan pijnbestrijding bij patiënten of het trainen van artsen", zegt hij. Dagelijks, voor of na het werk, trekken ze de bergen in voor een rondje lopen of fietsen.

Eerste stappen op de trails

Bij aankomst in Innsbruck was trailrunnen nog een onbekend terrein voor Allard-Sym. "Ik had nog nooit van trailrunning gehoord", vertelt hij. "In Nederland zie je mensen joggen op asfalt. Hier zag ik op een gegeven moment mensen in de bergen rennen, het trok me meteen. Toen ik zelf begon, voelde het alsof ik iets nieuws had ontdekt. Niet alleen de sport, maar ook een andere manier van bewegen, van beleven." Bente daarentegen had al wat ervaring met trailrunnen, maar Innsbruck gaf haar de kans om het echt onderdeel van haar leven te maken. "Je kunt hier na een werkdag letterlijk vanuit de stad omhoog lopen. En dat is best uniek voor een stad. Je kunt ineens door de sneeuw rennen, of tussen de herfstkleuren. Elke dag is anders."

In de zomer trekken ze er samen veel op uit, vaak op de fiets. In de winter maken ze skitochten en beoefenen ze ski-mountaineering ('skimo'), oftewel toerskiën, de winterversie van trailrunnen. Ze zijn beiden zelfs Nederlands kampioen op dit onderdeel. "Dan ga je met ski's omhoog door de natuur en daal je weer af, vaak buiten de piste, in de vrije natuur", legt Allard-Sym uit. "Het draait, net als bij trailrunning, om het avontuur en het buiten zijn. Maar ook om goede planning en gevaarherkenning."





‘Voor sommigen is het gewoon een loopje. Voor anderen een ankerpunt.’



Wekelijkse community-run

In het voorjaar van 2023 besloot Allard-Sym iets te doen met zijn nieuwe passie. "Ik ontdekte dat er een lokale trailrun-community was, en vond het geweldig dat je via het rennen nieuwe mensen leert kennen. Maar dit stopte en ik dacht ook: dit kan toegankelijker, opener, gezelliger. Dus begon ik op eigen houtje een wekelijkse run: gewoon elke donderdag, zelfde plek, zelfde tijd."

De eerste weken was de groep klein. Maar met het consequent vasthouden aan de routine, elke donderdagavond, ongeacht het weer, groeide de groep snel. Toen Bente aansloot, ging het ineens hard. "Ik hielp met de communicatie en sociale media. Dat bleek een groot verschil te maken", zegt ze.

Binnen drie weken groeide de wekelijkse opkomst van tien naar veertig mensen. In de zomer waren er soms meer dan zestig lopers. De WhatsApp-groep telt inmiddels zo'n 450 leden. De community kreeg ook een nieuwe naam: DNA Trails. "Een knipoog naar onze achtergrond als laaglanders, en naar het feit dat de trails echt in ons DNA zitten", zegt Allard-Sym.

Voor iedereen

De opzet is simpel, maar doordacht: elke donderdagavond verzamelen, schoenen aan, en de bergen in. Er zijn twee groepen: Discovery Trail (8 à 9 kilometer met 250 hoogtemeters, perfect voor beginners) en Advanced Trail (12 kilometer met 400 hoogtemeters, voor meer ervaren lopers).

"Het belangrijkste is dat iedereen zich welkom voelt", zegt Bente. "We hebben zelfs test-trailschoenen in alle maten voor wie het eens wil proberen." Ook tempo of niveau is geen drempel. "Uphill mag je gewoon wandelen", vertelt Allard-Sym. "Sterker nog, op sommige stukken kan je niet eens rennen. Op deze manier proberen we ook mensen te trekken die bang

zijn dat ze te langzaam zijn om met een groep mee te rennen." Het aantal professionele sporters in Innsbruck is enorm groot. "Dat merk je aan de sportcultuur. Niet iedereen is even zeker over wat hij of zij kan. Daar wordt eigenlijk te weinig over gepraat."

De routes bevinden zich voornamelijk aan de zuidzijde van de stad, waar het terrein glooiend is, geschikt voor langere stukken hardlopen zonder onderbrekingen. De startlocatie is een sportzaak op slechts een kilometer van de trails. "Die eerste kilometer gebruiken we als warming-up", legt Allard-Sym uit. "Daarna begint het echte werk." Elke week is anders.

"We variëren met routes, elke week anders, en in de winter is alles sowieso onherkenbaar door sneeuw. Daardoor voelt het altijd als een nieuwe ervaring."

Gezelligheid voorop

Hoewel Innsbruck bekendstaat als outdoor-mekka, zijn er nauwelijks Engelstalige, laagdrempelige communities. "Andere groepen lopen vooral op de straat of op snelheid", legt Bente uit. "Bij ons draait het om samen rennen, gezelligheid en community-gevoel. We letten op elkaar, we wachten op elkaar en we praten onderweg."

Dat gevoel van saamhorigheid is wat DNA Trails bijzonder maakt. "We spreken bewust Engels. Veel expats spreken geen Duits en wij weten hoe het voelt om nieuw te zijn in een stad. We willen het anderen makkelijker maken."

De groep is verrassend divers. De meerderheid is tussen de 22 en 35, maar ook enkele 50- en 60-plussers rennen regelmatig mee. "Sommige mensen zeggen: dit is het hoogtepunt van mijn week. Dat raakt me echt", zegt Bente. "Voor sommigen is het gewoon een loopje. Voor anderen een ankerpunt."

Meer dan alleen donderdag

Naast de vaste loop organiseren Allard-Sym en Bente ook af en toe extra evenementen, zoals techniek-workshops over bijvoorbeeld het gebruik van stokken, lawinecursussen in de winter en kledingacties met betaalbare trailgear. Daarnaast bieden ze weekend-longruns aan en houden ze elke eerste woensdag van de maand een inschrijvingsvrije trailrace. "In september twee jaar geleden organiseerden we zelfs vier extra evenementen in één maand, dat was pittig", zegt

Allard-Sym. "We willen graag meer doen, maar het mag geen fulltime baan worden. Daarom proberen we nu mensen uit de community zelf evenementen te laten organiseren." Het opzetten van een duurzaam model is de volgende stap. "We doen het nu vrijwillig, naast ons werk. We verdienen er niets aan, behalve plezier. Maar als we dit structureel willen blijven doen, moeten we nadenken over een verdienmodel of ondersteuning." ❧

Trailrunning in Innsbruck

Wil je als Nederlander of vakantieganger trailrunnen in Innsbruck? Allard-Sym en Bente hebben een paar tips:

- Sluit op donderdag aan bij DNA Trails. [instagram.com/dna.trails](https://www.instagram.com/dna.trails)
- Schrijf je in voor het Innsbruck Alpine Trailrun Festival (eind mei). Afstanden van 7 tot 110 kilometer.
- Verken de zuidzijde van de stad. Minder steil, meer renbaar.
- Probeer in de winter eens langlaufen of een cursus toerskiën.
- Wees voorbereid. Neem een extra laag kleding mee, eten, drinken. Het weer kan omslaan, de route kan langer worden. Lopen in de bergen vergt wat kennis, maar met de juiste voorbereiding, het juiste tempo en een open mindset is trailrunning voor iedereen toegankelijk."