

Weens onvoldoende inligting in die verlede was daar onsekerheid oor die

deelname van Buffalo Gorge 'trail run' deur registreerde atlete.

Hier onder is die volgende skakels waar daar meer inligting verkry kan

word rakende die aspek:

*verduideliking en tegniese detail

*voordele van veld wedlope

*'n verduideliking deur 'n ASA kommittee lid oor die tegniese aspekte

van deelname

[Buffalo Gorge "Trail running" reeks](#)

[Buffalo Gorge trail running series](#)

Benefits - why would we consider trail running

Altus



Die lewe is 'n avontuur by Buffalo Gorge

Die somer is ver rykder en... Die lewe is 'n avontuur by Buffalo Gorge... Avontuur by Buffalo Gorge...



Every month!

Starts at 7:30 (in summer)

The MTB Challenge and Trail Run traverse the plateau overlooking the "Avontuur Vallei" with primarily jeep track, some open dirt roads and single tracks. At buffalo Gorge we spend a lot of time on the single track so you will enjoy it.

Meer oor die Gorge MTB Challenge en Trial Runs

[Click here for info in English &&](#)

Die Buffalo Gorge Trail run reeks gaan nou in sy tweede jaar in en is 'n moet vir enige hardloop entoesiaste.

Oppad na die begin begroet die pragtige natuurskoon jou en die effe warmer klimaat (as Middelburg) maak dit 'n baie aangename ervaring.

Die verskeidenheid in afstande van die wedlope en terrein wat varieer gee aan almal die geleentheid om te deel te neem.

Die 2.5km is geskik vir die beginner en kinders of vir iemand wat sommer net wil stap. Daar is ook 'n 6.5km loop.

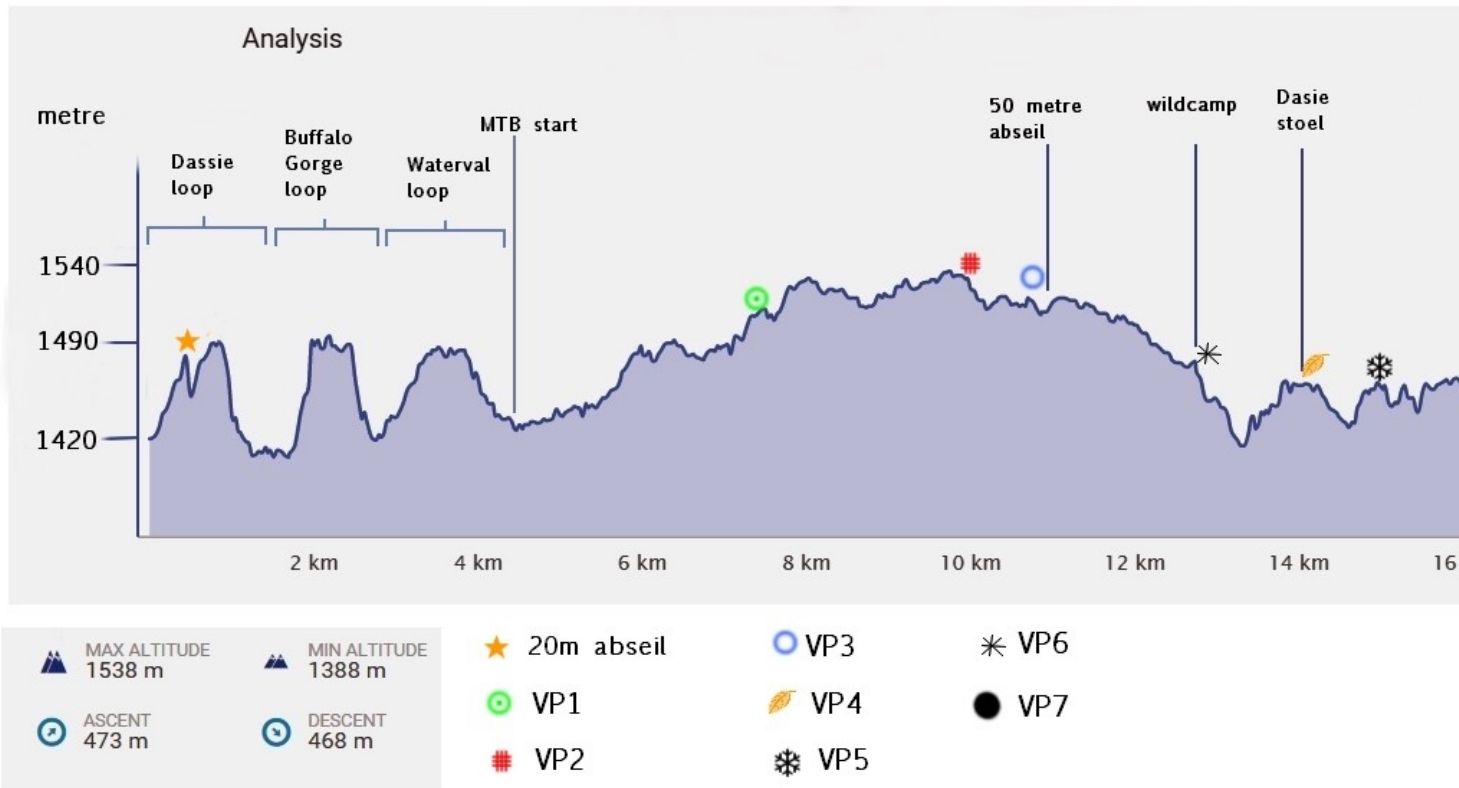
By die wegspring begin jy amper dadelik klim as jy die Dassie loop aanpak. Oor 'n afstand van 850 meter klim jy tot by die top.

Weer gaan jy die berg af en by die beginpunt verby om die Wetland loop te begin. Hier sal jy ook 'n paar pragtige sienings sien.

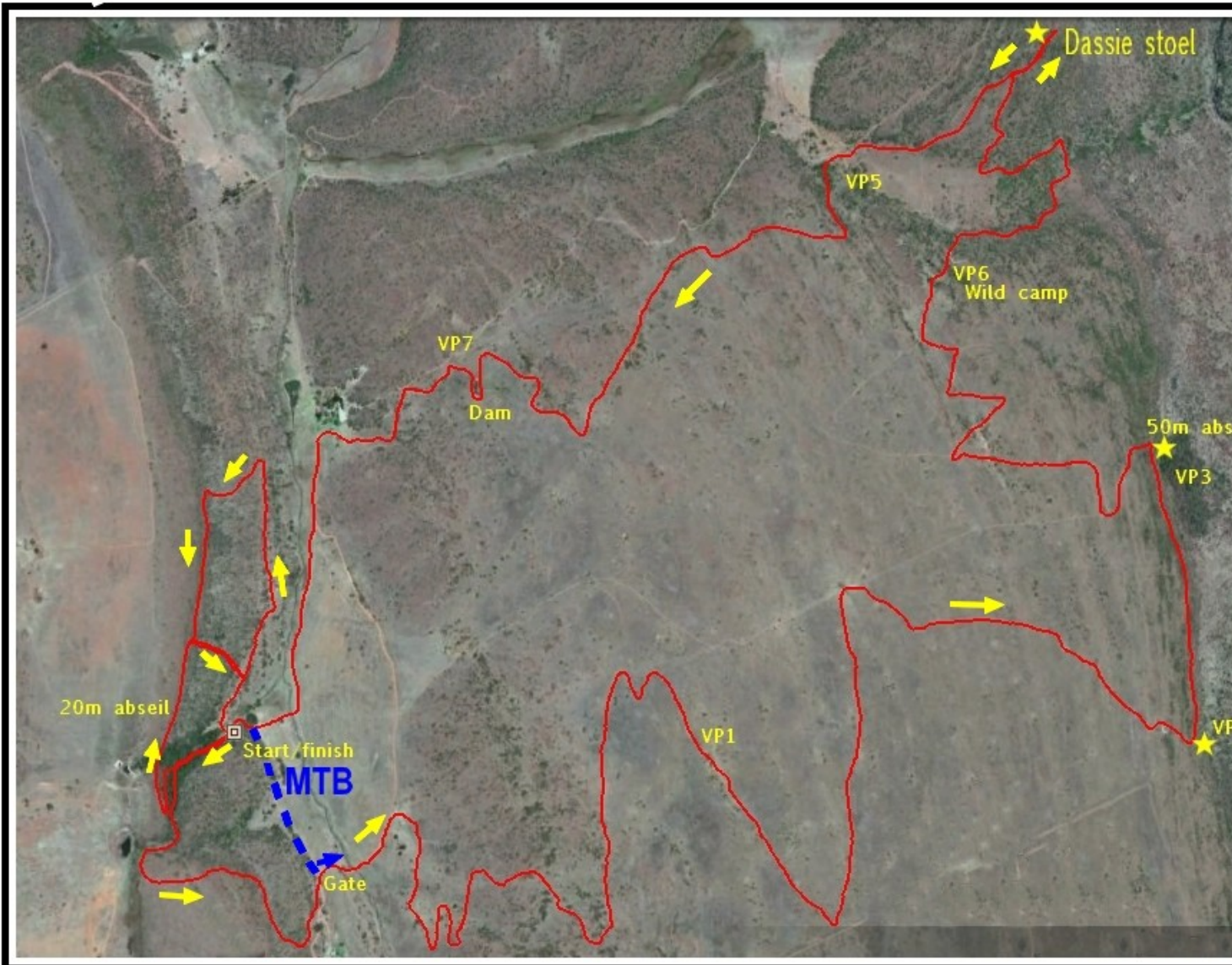
Omtrent 2.5km verder sal jy die 'Wild camp' teë kom. Hier is geleentheid vir lafenis as die hitte vir jou te hoog word.

Van hier sal dit steil afwees met 'n klipperige paadjie en dan sal jy weer klim tot bo by die Dassie stoel, wat 'n baie moeilike klim is.

Profile analysis for Trail run and Mountain bike

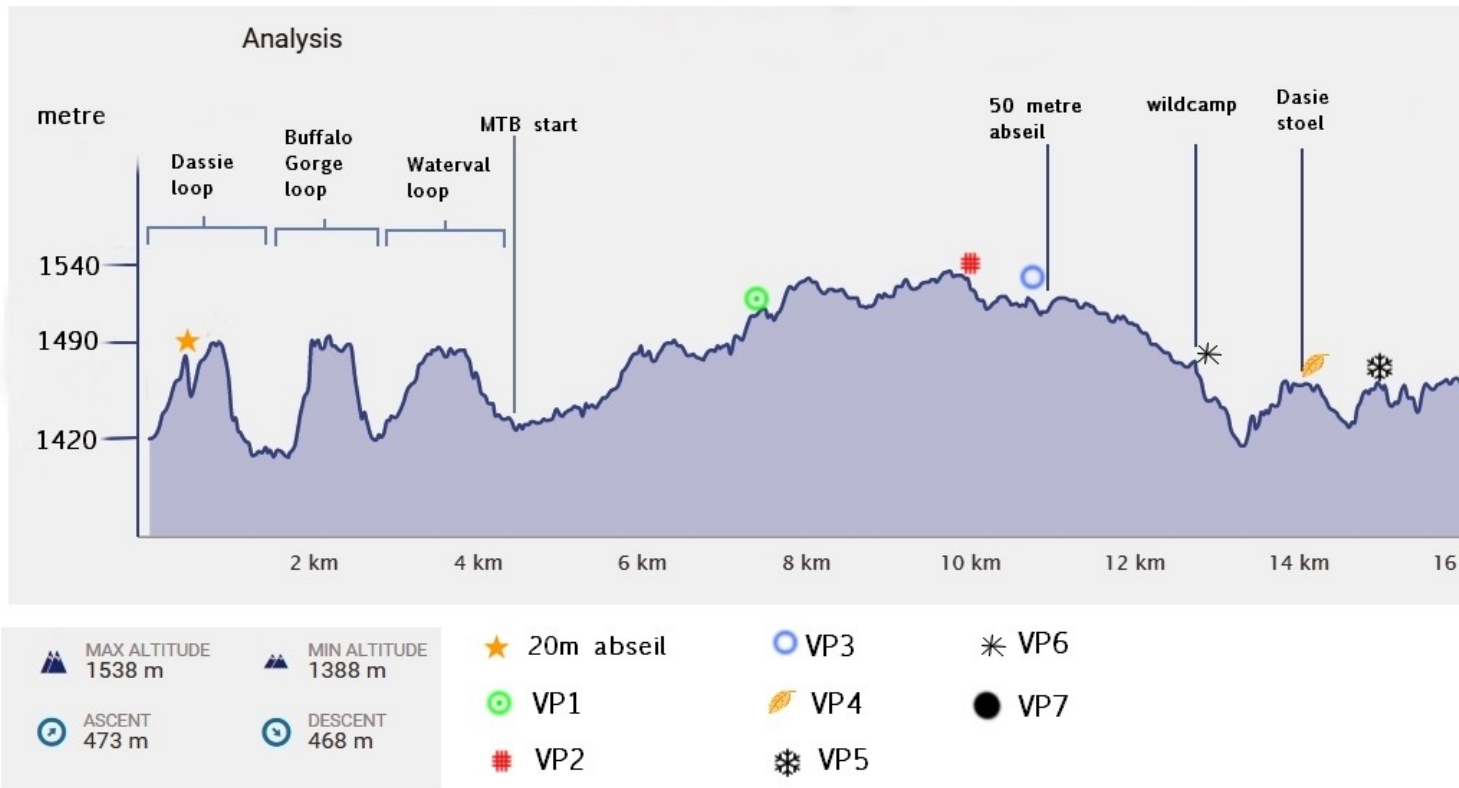


Trail run and Mountain bike ride (1



Map of the Gorge Trail Run and Mountain Bike Ride Series

Profile analysis for Trail run and Mountain bike



Trail run and Mountain bike ride (1

