

# Aanbod voor trail & skyrunners

Dit is een gemeenschappelijk aanbod van workshops & activiteiten door twee sportfederaties die trail- en skyrunning een warm hart toedragen

## Inschrijvingen

Iedereen is welkom op deze activiteiten, zowel leden als niet-leden. De inschrijvingen lopen via de [KBF-evenementenkalender](#)! Laat de kalender even laden, daarna kan je filteren op 'trail- en skyrunning'.

Ben je **lid van KBF**? Log je dan eerst in om gebruik te maken van het leden- of sportkadertarief van KBF. Wachtwoord vergeten? Stuur dan een mailtje naar [info@kbfvzw.be](mailto:info@kbfvzw.be).

Ben je **lid van Atletiek Vlaanderen**? Schrijf je dan online in als niet-lid maar betaal nog niet. Stuur een mailtje aan [skyrunning@kbfvzw.be](mailto:skyrunning@kbfvzw.be) met de vermelding van je club. Het deelnamebedrag wordt dan aangepast aan die van KBF-leden.

Ben je geen lid, dan kan je gewoon inschrijven en meteen betalen.



## Workshops

Om je kennis & vaardigheden te verhogen organiseren we het ganse jaar workshops.

### De inschrijvingen starten begin september!

- Maandag 23 september: webinar over wedstrijdplanning (online) door Aron Verhaeghe
- Maandag 30 september: webinar over trainingsblokken (online) door Aron Verhaeghe
- Maandag 7 oktober: webinar over kracht & core-training (online) door Hanne Pardaens
- Zaterdag 12 oktober: **Opleidingsdag Atletiek Vlaanderen** (Gent) met sessies over training (Aron Verhaeghe), kracht & core (Hanne Pardaens) en organisatie van trails (Vincent Siringo)
- Zaterdag 19 oktober: workshop kracht & core (Gent) door Aurélie De Rijck
- Zaterdag 23 november: workshop over daal- en stijgtechnieken voor trail & skyrunning (Kesselberg) door Laura Van Vooren en Lander Debrabandere
- Maandag 25 november: webinar over materiaal voor trail & skyrunning (online) door Manuela Soccol
- Maandag 9 december: webinar over zweettesting (online) door Filip Rigole
- Maandag 16 december: webinar over voedingsperiodisering ifv trailrunning (online) door Karen Van Proeyen

Het programma van 2025 wordt begin december bekend gemaakt.

## Trainingsdagen- en weekends

De beleving is minstens even belangrijk als de prestatie. Daarnaast zetten we ook in op het samenbrengen van skyrunners in een echte community. Skyrunners nemen je mee in hun achtertuin en delen je hun trainingsparcours. De meeste momenten vinden plaats in het voorjaar. De planning voor dit najaar wordt momenteel gefinaliseerd. Deelname aan de trainingsdagen is gratis!

## BK Trail & Ultratrail

Sinds diverse jaren gaat het BK door in de Ardennen Het BK Trail ging reeds door op 6 april, Ultratrail is gepland op 9 november. Meer info in de [kalender van Atletiek Vlaanderen](#).

## BK Skyrunning

Sinds 2023 organiseert de KBF ook jaarlijks een Belgisch Kampioenschap waar iedereen welkom is. Wil je je eerste wedstrijdervaring opdoen en/of die felbegeerde titel binnenhalen, alle redenen zijn goed. In 2024 ging het BK door op de Kaiserkrone Trail.

Tegen begin september zal gecommuniceerd worden over het BK in 2025.