

Initiator Trailrunning

Door de denkcel goedgekeurd op:

Benaming diploma : Initiator Trailrunning

Doelstellingen :

Na het volgen van deze opleiding kan de cursist recreatieve traillopers begeleiden (alle trails in het binnenland), inclusief trainingsschema's opmaken voor trailrunning met focus op blessurepreventie en fysiologische basisprincipes.

Toelatingsvoorwaarde(n) :

- o Minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
- o Module 5 kan enkel gevolgd worden na het behalen van INI Running (dus volgend op module 4)
- o Minstens 1 bijscholing hebben gevolgd in de afgelopen 2 jaar gerelateerd aan trailrunning georganiseerd door de VAL of de KBF
- o Minstens 3 trailruns gelopen hebben in de laatste 2j waarvan 1 met minstens 500 hoogtemeters

Vrijstellingen; volgorde van de modules en opmerkingen (bv. materiaal door de cursisten zelf mee te brengen, enz.):

Eventuele vrijstelling(en)

- o Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel - zie www.sport.vlaanderen/vts/vrijstellingstabel > Nuttige info voor cursisten.

Opleidingsonderdelen

De opleiding omvat 33 uren (waarvan 10 uren stage) , 1 module, en 7 vakken

Module 5: Trailrunning	Min/Max # cursisten = 5/10	Type	D/ND	Theorie	Praktijk	Stage	Totaal
Introductie tot de opleiding Initiator Trailrunning		GE		1			1u
Basisprincipes en voorbereiding voor trailrunning		OP	ND	10			10u
Basisoriëntatie en routeplanning: kaart, kompas & digitale navigatietools		P	ND	1	3		4u
Outdoor EHBO gericht op de Ardennen/bosgebied		TP	ND	1	2		3u
Looptechnieken		PE	D		3		3u
Stage Initiator Trailrunning		PF	ND			10	10u
Feedback en reflectie stage Initiator Trailrunning		GE			2		2u