



competitieve en recreatieve Organisatievormen voor lopers buiten stadion

Jogging

Een jogging is een recreatieve activiteit, gericht naar ontspanning, gezondheid en gezelligheid. Tijdregistratie is niet nodig. De afstand kan variëren. Veelvoorkomende afstanden zijn 5-10-15km.

Wegwedstrijd

Een wegwedstrijd is een loopwedstrijd die plaatsvindt op verharde wegen (asfalt of beton). Veel voorkomende afstanden zijn 5-10-15-20km, ½ marathon en marathon. De focus ligt op snelheid en tijd.

Trailrun

Een trailrun is een loopwedstrijd die vooral loopt over onverharde paden in de natuur, zoals bossen, heuvels, duinen of bergen. Hoogtemeters, technische passages en natuurlijke obstakels zijn kenmerkend.

Er is geen vaste minimumgrens aan het aantal hoogtemeters voor een loop om als trailrun te gelden, maar over het algemeen gelden de volgende richtlijnen:

Minstens 80% onverharde paden
Natuurlijke omgeving (bossen, velden, heuvels, bergen)

Indicatieve indeling op basis van hoogtemeters:

Type Trailrun	Hoogtemeters (per 10km)	Kenmerken
Lichte trail	0 – 200 hm	Vlak tot licht glooiend, bospaden, veld
Gemiddelde trail	200 – 500 hm	Heuvelachtig terrein, stevige hellingen
Zware trail	500 – 1000+ hm	Steile beklimmingen, technisch terrein
Bergtrail / Skyrun	1000+ hm	Vaak boven 2000 m hoogte, Alpiene of zeer steile routes

Een vlakke loop over moeilijk begaanbare bospaden kan toch een trailrun zijn.

Indeling op basis van de lengte van de trail:

Korte trail	5 – 20 km	Voor beginners of snelle, intensieve uitdagingen
Middellange trail	20 – 42 km	Populair bij recreatieve en ervaren lopers
Lange trail	42 – 69 km	Vergt meer uithouding en voorbereiding
Ultrail / ultratrail	70 – 100+ km	Voor ultralopers, vaak met nacht- en berggedeeltes
Etappetrails	100–300+ km	Meerdere dagen met rust tussen de etappes

De moeilijkheidsgraad wordt niet alleen door afstand bepaald, maar ook door hoogtemeters, techniciteit van het terrein (rotsen, modder, wortels) en weersomstandigheden.

Een trail van 15 km met 700 hoogtemeters kan fysiek zwaarder zijn dan een vlakke 25 km.

Natuurloop

Een natuurloop is een recreatieve of competitieve loop in een natuurlijke omgeving, vaak op een mix van verharde en onverharde ondergrond. Het is minder technisch dan een trailrun en bevat doorgaans minder hoogteverschil.

Veldloop

Een veldloop is een officiële atletiekdiscipline waarbij gelopen wordt over onverharde, maar goed beloopbare parcoursen zoals grasvelden, parkpaden, modderstroken of lichte bosgrond. De ondergrond kan zacht en nat zijn.

De afstand varieert volgens de leeftijd tussen 1km en 12km.

Trailcross

De term trailcross wordt gebruikt als mengvorm van een veldloop en een trailrun. Het is een technischere en avontuurlijkere variant van de klassieke veldloop, met meer natuurlijke hindernissen en vaak meer hoogteverschil.

De afstand varieert tussen 5km en 15km

Het parcours is heuvelachtig, modderig, met natuurlijke obstakels (boomstammen, beekjes).

De Trailcross kan zowel recreatief als competitief georganiseerd worden.

Ultraloop

Een ultraloop (of ultramarathon) is een loopwedstrijd langer dan de klassieke marathonaafstand van 42,195 km. Ultraloops kunnen plaatsvinden op de weg, op een circuit of in de natuur (zoals bij trail-ultra's).

Bergloop

Een bergloop is een loopwedstrijd met aanzienlijke hoogteverschillen, vaak bergop (en soms ook bergaf). De ondergrond kan variëren van asfalt tot bergpaden.

Er bestaan verschillende types berglopen, afhankelijk van afstand, hoogteprofiel, ondergrond en moeilijkheid. Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste types berglopen en hun kenmerken, zoals ze internationaal worden georganiseerd:

1. Klassieke bergloop (uphill only)

Deelnemers lopen alleen bergop, van een lager naar een hoger punt.

Frequente afstand: tussen 8km en 12km

Hoogtemeters: 500m à 1500m+ stijgende meters

Techniek vereist voor stijgen.

2. Up & down bergloop

Deelnemers lopen bergop en weer bergaf binnen hetzelfde parcours.

Frequente afstand: tussen 10km en 15 km

Hoogtemeters: 400m à 800m stijgen en dalen

Techniek vereist voor stijgen en afdalen.

3. Verticale kilometer (VK)

Zéér korte, extreem steile klim van 1000 m stijging over een zo kort mogelijke afstand (meestal minder dan 5 km).

Vaak hellingen van 20–30%.

4. Skyrun

Technisch moeilijke bergloop op grote hoogte, soms met handen en voeten klimmen.

Afstand: 20km à 50km

Hoogtemeters: 1500 à 4000+ m

Vaak boven 2000 m

5. Ultra bergtrail

Lange trailrun in de bergen, vaak ultra-afstanden (50km à 170+km)

Hoogtemeters: 3000 à 10.000+ m

Type bergloop	Stijging
▪ Verticale kilometer	Exact +1000 m in <5 km
▪ Klassieke bergloop	+500 tot +1500 m
▪ Up & down	+/-400 tot 800 m stijgen én dalen
▪ Skyrun	+1500 tot +4000 m
▪ Ultra bergtrail	+3000 tot +10.000 m of meer



RUNNING&Co

Running & Co is a brand of Running & Co