Running bijscholingskalender najaar 2026

Algemene principes

Webinars duren ongeveer 1u en starten om 20u.
Fysieke sessies duren 1u30-2u en starten om 10u.

Deelname: € 10/sessie voor VAL en KBF-leden
€ 15/sessie voor niet-leden

Inschrijving en betaling: **https://shop.atletiek.be/collections/bijscholingen**

Meer info in de **bijscholingskalender Running**.

September

Dinsdag 8 september

- Webinar
  Introductie: Hoe aan de slag gaan met trailrunning en met de aangeboden schema's (10-45km)?
  door Karen Van Proeyen

Donderdag 17 september

- Webinar
  Fysiek voorbereiden op een (eerste) binnenlandse 10-45km trailrun?
  door Karen Van Proeyen

Datum nog te bepalen

- Fysieke sessie in Vilvoorde:
  Spelend kennis maken met trailrunning
  met Wouter Verheyen en Alice Thielemans

Oktober

Maandag 5 oktober

- Webinar
  Wedstrijdvoorbereiding/planning in al zijn aspecten

door Karen Van Proeyen

Inspiratiedag Atletiek Vlaanderen
Zaterdag 17/10, Herentals

- Sessie 10u-11u30:
  Praktijksessie “Basisprincipes van het traillopen”
  door Pieter De Wortelaer

- Sessie 12u45-14u15:
  Infosessie: “Invloed van de maandelijkse cyclus op loopprestaties”
  door Louise Hendrickx

- Sessie 14u30-16u:
  “Energiesystemen tijdens running: wat gebeurt er in mijn lichaam?”
  door Karen Van Proeyen

Inschrijven voor deze sessies via deze link
Info en programma

Zaterdag 24 oktober

- Fysieke sessie – Kluisbos Gent
  Behendigheid en techniek voor de trailrunner: efficiënter, zuiniger, sneller en veiliger over alle terreinen
  door Bart Delobel

November

Maandag 16 november

- Webinar
  Hoe als (trail)runner slim de winter doorkomen (training/gezondheid)?
  door Karen Van Proeyen

Zondag 29 november
Traildag op Ferme Koer
Programma volgt

December

Maandag 7 december

- Webinar
  Drank en voeding voor (trail)lopers: the basics
  door Karen Van Proeyen

Zaterdag 12 december

- Fysieke sessie, regio Limburg
  Mobiliteit, stabiliteit en kracht met eigen lichaamsgewicht
  door Karen Van Proeyen