

Running bijscholingskalender najaar 2026



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

(inschrijvingen open vanaf september via de bijscholingskalender van Atletiek Vlaanderen)

- 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

Zaterdag 24 oktober

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

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