

van TRAIL to SKY...

webinars en trainingsdagen in functie van het trail en skyrennen



In het kader van het project “van trail to sky”, in samenwerking met de Klim- en Bergsportfederatie, worden in het najaar onderstaande webinars en trainingsmomenten georganiseerd.

Inschrijven gebeurt [via het leerplatform van de Klim- en Bergsportfederatie](#). Eenmaal ingeschreven, vind je daar de link naar de webinar. Kan je niet live volgen of wil je deze herbekijken, kan je ook daar de webinar tot een jaar na datum herbekijken. Een deelname-attest opvragen behoort tot de mogelijkheden.

Webinars gaan telkens door tussen 20u-21u30

Deelnameprijs: € 15

20 oktober 2025

Webinar: Blessures bij trail -en skyrunning: preventie en behandeling

Tijdens de webinar wordt een overzicht gegeven van de meest voorkomende loopblessures bij trailrunners. Daarnaast gaan we diepgaand in op de preventie en revalidatie van deze blessures.

25 oktober 2025

Trainingsdag skyrunning in Winterslag

Op deze trainingsdag kan je kennismaken hoe een skyrunner zich in eigen land voorbereid op de technische bergtrails. Verwacht je aan een flinke dosis praktische tips terwijl we de alle flanken van de Terrils verkennen.

Tijdstip: 9u30-12u

Deelname is gratis

19 november 2025

Webinar: Hoe kom je de winter door als trail- en skyrunner: focus training

Na een stevig trailrunseizoen is rust welgekomen en ben je misschien al weer plannen aan het maken voor het volgende jaar. In deze webinar delen we je tips waarop je best inzet: Welke trainingen zijn nuttig in aanloop naar je doelen in het voorjaar? Hoe bouw ik eventueel krachttraining in mijn schema in? Zijn wedstrijdprikkels nuttig?

22 november 2025

Trainingsdag skyrunning in Ottignies

Ottignies

Op deze trainingsdag kan je kennismaken hoe een skyrunner zich in eigen land voorbereid op de technische bergtrails. De omgeving van Ottignies biedt heel wat uitdagend terrein, een ideaal moment om een nieuwe omgeving te ontdekken.

Tijdstip: 9u30-12u

Deelname is gratis

26 november 2025

Webinar voor trail- en skyrunners: Winning the race on the long run

Je bent gedreven en daagt jezelf graag uit in lange en stevige trailruns. Training slurpt al je tijd en energie op, relaties komen onder druk te staan. Je behaalt misschien wel een resultaat maar moet je seizoen vroegtijdig eindigen met een hardnekkige blessure. Je loopt je jezelf letterlijk voorbij. Wil je graag deze passie nog lang kunnen blijven doen? Dan is deze webinar iets voor jou.

10 december 2025

Webinar: Hoe kom je de winter door als trail- en skyrunner: focus gezondheid & voeding

In deze webinar gaan we wat dieper in op hoe je als trailrunner minder risico loopt op ziektes en blessures door je lichaam op de juiste manier te verzorgen. In de winter zijn we sowieso meer vatbaar om ziek en/of gekwetst te geraken door de minder goede weersomstandigheden en het vaker binnen zitten.

We bespreken verschillende manieren om fit en fris te blijven. De relatie met voeding wordt ook toegelicht net als de invloed van bepaalde voedingssupplementen.

14 december 2025

Training start-to-trail in Wenduine

Op deze trainingsdag kan je kennismaken met het trailrunnen. Lopen doorheen de duinen, het zand en andere paden: fun verzekerd. De paviljoen is met zijn 31 meter hoogte, de op 1 na hoogste duin van onze kust en kan je bereiken via verschillende paden. Veel schelpen rapen is de boodschap.

Tijdstip: 10u-12u30

Deelname is gratis