Klim- en bergsport federatie

Belgisch Kampioenschap Skyrunning 2025

Doel Belgisch Kampioenschap

Samen met andere Belgen aan een wedstrijd deelnemen

Jezelf uitdagen:

- Je eerste skyrunervaring
- Jezelf meten met anderen
- Gaan voor de medailles of de titel

En/of gewoon plezier beleven en een nieuwe streek ontdekken

Community

Whatsapp-groep met deelnemers BK skyrunning

Opties:

- Samen afspreken om te carpoolen en logies te delen
- Samen parcours verkennen of elkaar tijdens de wedstrijd op sleeptouw namen
- Elkaar ontmoeten voor & na de wedstrijd
- Vragen stellen
- Op de hoogte gehouden worden door wijzigingen van programma door KBF

273
90
254

Columbia
kbf
Rab

Contactpersoon KBF

- Aanspreekpersoon vooraf & ter plekke: Debbie
- Staat bovenaan de vertical klaar met je materiaal
- Wacht je aan de finish op met de Belgische vlag om je te feliciteren, foto's te maken & flash interviews
- Deelt medailles uit

Lake District 18-19 juli

3 afstanden voor BK:

- Vertical (vrijdag): 6km, 850hm
- Sky race (zaterdag): 29km, 2050hm
- Sky Ultra (zaterdag): 57km, 3700hm

Nog andere wedstrijden (niet BK):

- Pinnacle Ridge Extreme (heel technisch!)
- Place Fell 15 (opstap)

Wie kan er meedoen?

Ervaren trailrunners met ervaring op uitdagend bergterrein (tot T4)

Skyrun: steiler & technischer dan trailrun!

Voorwaarden voor medailles/ranking BK:

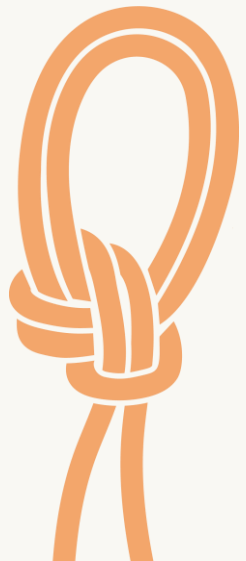
- KBF of CAB
- VAL (mits deelname aan trainingsmoment skyrunning in voorjaar + zelf instaan voor verzekering)

Logies

- Hoogseizoen: tijdig reserveren
- Campings:
  - Patterdale (niet-boekbaar) – aan de start
  - **Glenridding** (boekbaar) – op 2km

Jeugdherberg:

  - Helvellyn – op 4km, toegangsweg in slechte staat
  - Windermere – op 25km rijden
- Verder: Airbnb & booking



Bereikbaarheid

Auto

- Probeer maximaal te carpoolen (cf. Whatsapp)
- 804km vanuit Gent (incl. kanaaltunnel)

Trein

- Thalys Brussel – London
- Trein London – Penrith
- Bus Penrith - Patterdale

Vergeet internationaal paspoort niet!

Inschrijven

Eerst via dit KBF-formulier aanmelden, dan krijg je een kortingscode van 10% en heb ik ook jouw gegevens in functie van communicatie.

Daarna aanmelden met de code op de website van de wedstrijdorganisator.

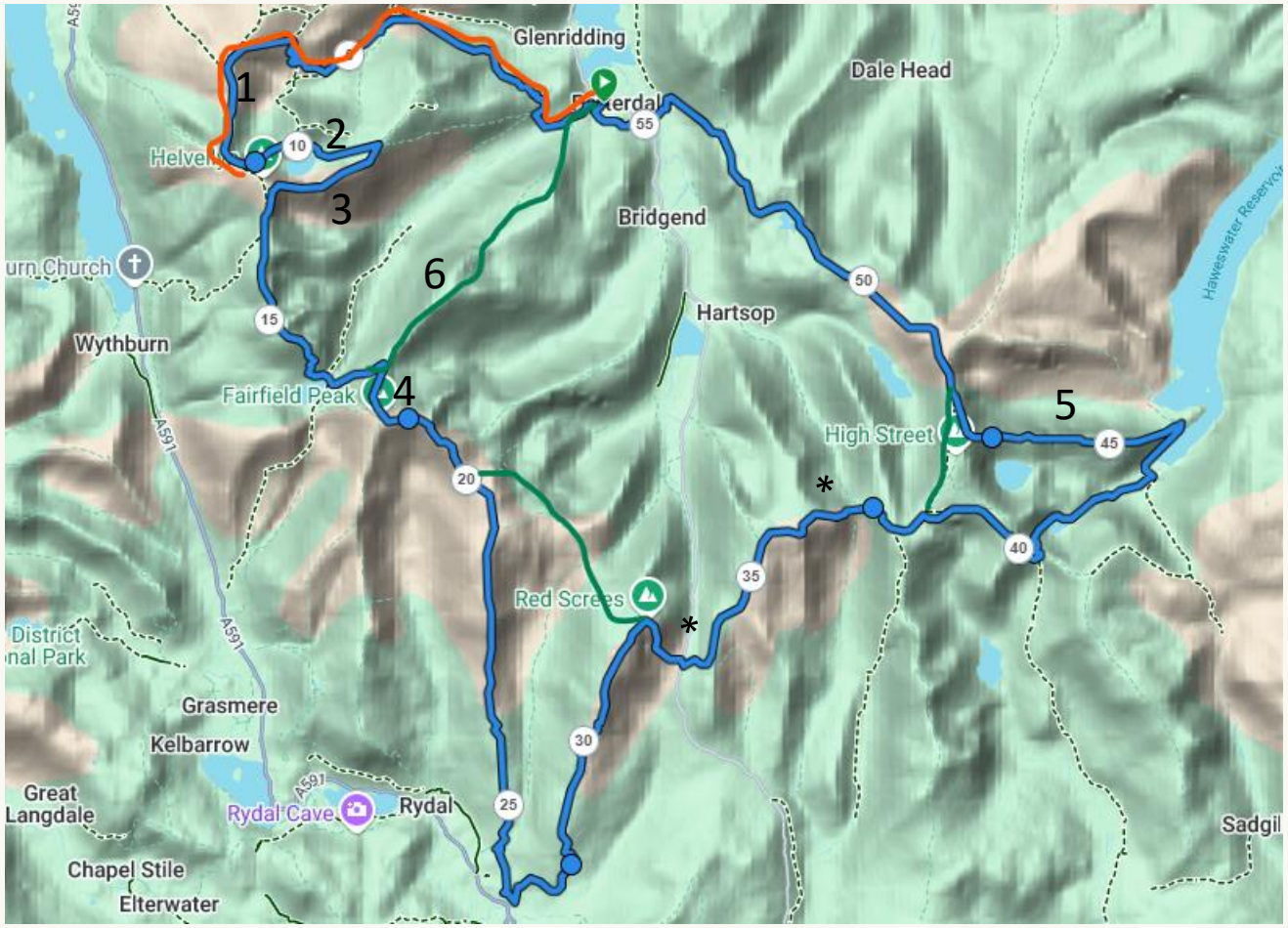
Voorbereiding BK Skyrunning

Analyse races

Swirral grind 850 VK

St. Sunday Skyrace

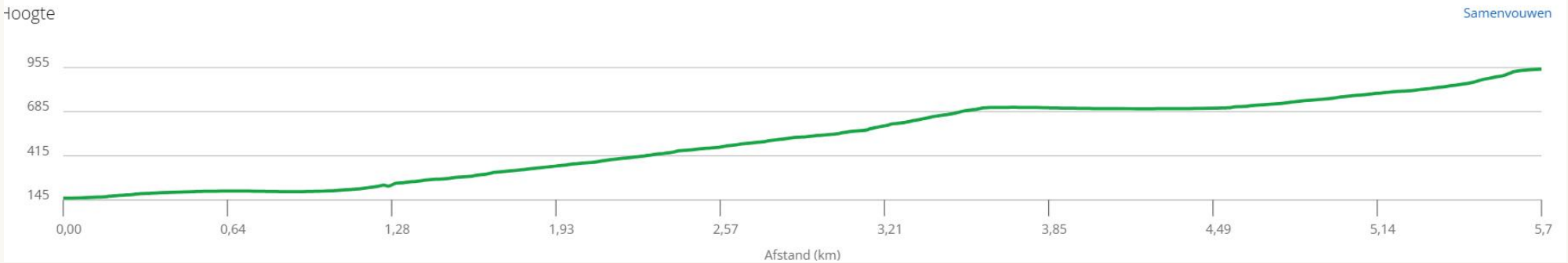
Helvellyn SkyUltra



1. Lower Man –Helvellyn ↗
2. Swirral Edge ↘
3. Striding ↗
4. Cofa pike ↗
5. Haweswater to High street ↗ (rough Crag and Long Stile Edge)
6. St. Sunday Crag

*Red screes/St. Raven's Edge

Swirral Grind 850 VK

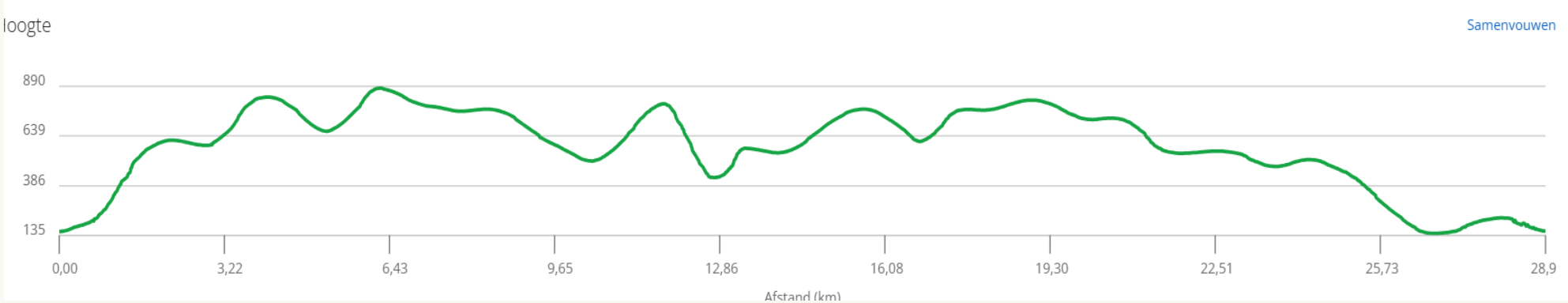


Technische passages: lower man to Helvellyn

Snelste lopers: M: +/- 42’ W:+/- 50’

https://results.opentracking.co.uk/event/23sg850

St. Sunday Skyrace: 29km 2050 HM



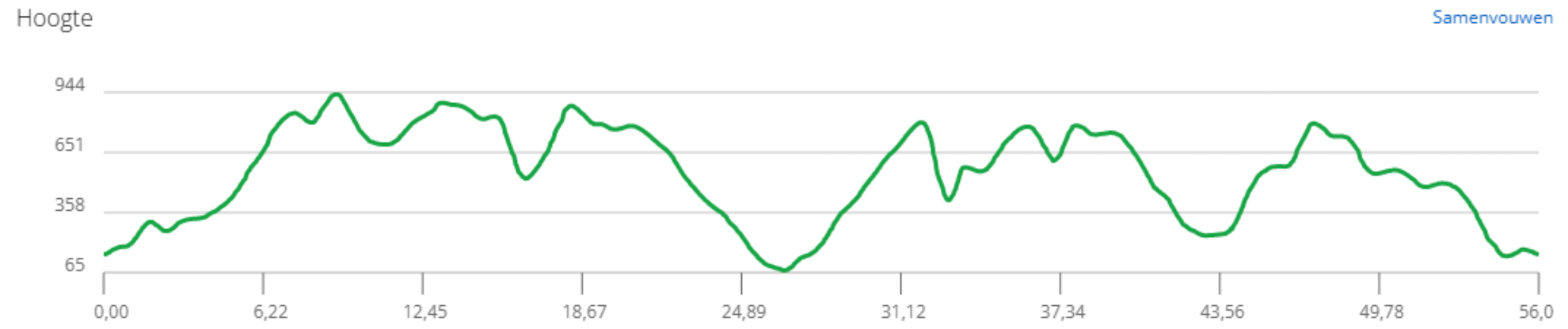
Langste klim: 700m

Technische passages: Striding and Swirral edge

Snelste Lopers: M: +/-3u25 W: +/-4u39

https://results.opentracking.co.uk/event/stsunday2024

Helvellyn SkyUltra: 57km 3700 HM



Langste klim: 850m (VK parcours)

Technische passages: 5 aangegeven secties

Snelste lopers: M: +/-7u15 – W+/- 8u28

https://results.opentracking.co.uk/event/hsu2024

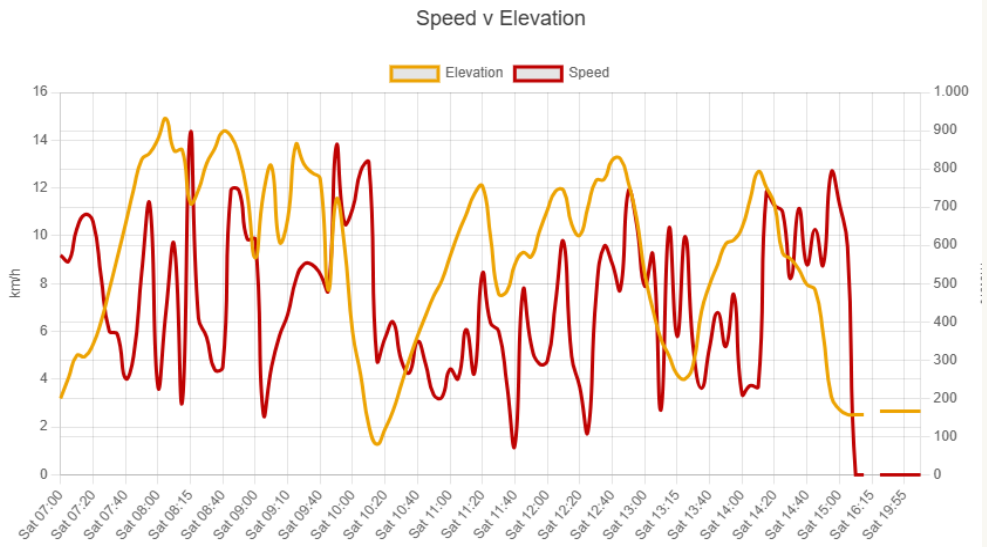
How long is long?

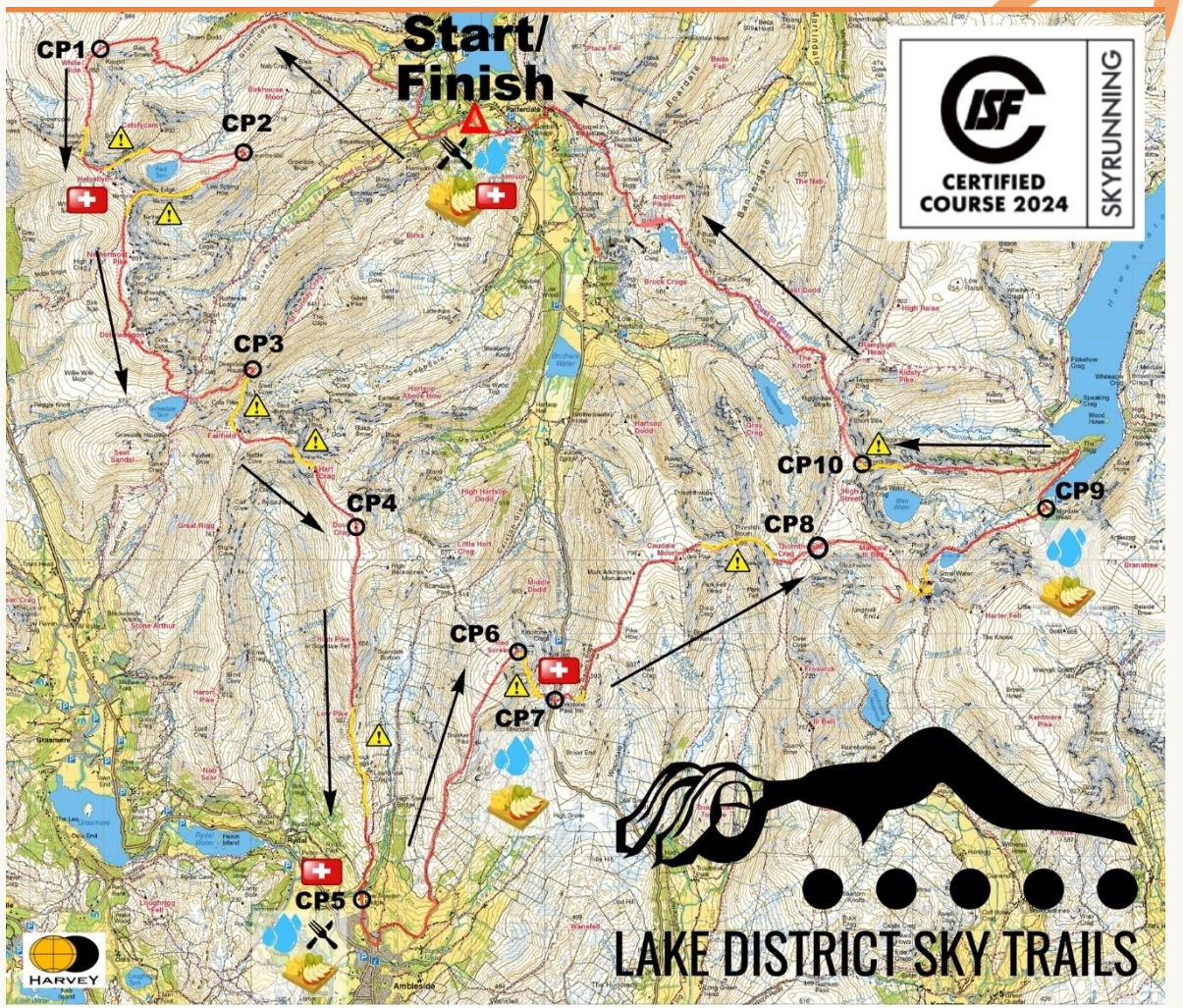
https://utmb.world/utmb-index/runner-search

https://www.strava.com/activities/11942167631/segments

DETERMINE YOUR TIMETABLE

CHECKPOINT	TIME	CUMULATIVE TIME
Start	00:00:00	00:00:00
Whiteside Col	00:53:28	00:53:28
Hole in the Wall	00:25:26	01:18:54
Deepdale Hause	00:54:12	02:13:06
Dove Crag	00:29:25	02:42:31
Ambleside	00:29:55	03:12:26
Red Screes	01:09:18	04:21:44
Kirkstone Pass	00:09:59	04:31:43
Thornthwaite Beacon	01:03:19	05:35:02
Haweswater	00:45:24	06:20:26
High Street	00:51:51	07:12:17
Finish	00:52:01	08:04:18





Bepalende factoren: Ondergrond

Veengrond/ steenrichels/ bergpaden

België: hoge Venen

Zorg voor aangepast schoeisel die rotsgrond meester kunnen!

https://www.instagram.com/lakedistrictskytrails

https://youtu.be/vTax-ml35Bo?si=4oeFTCs3IRZVYvQQ

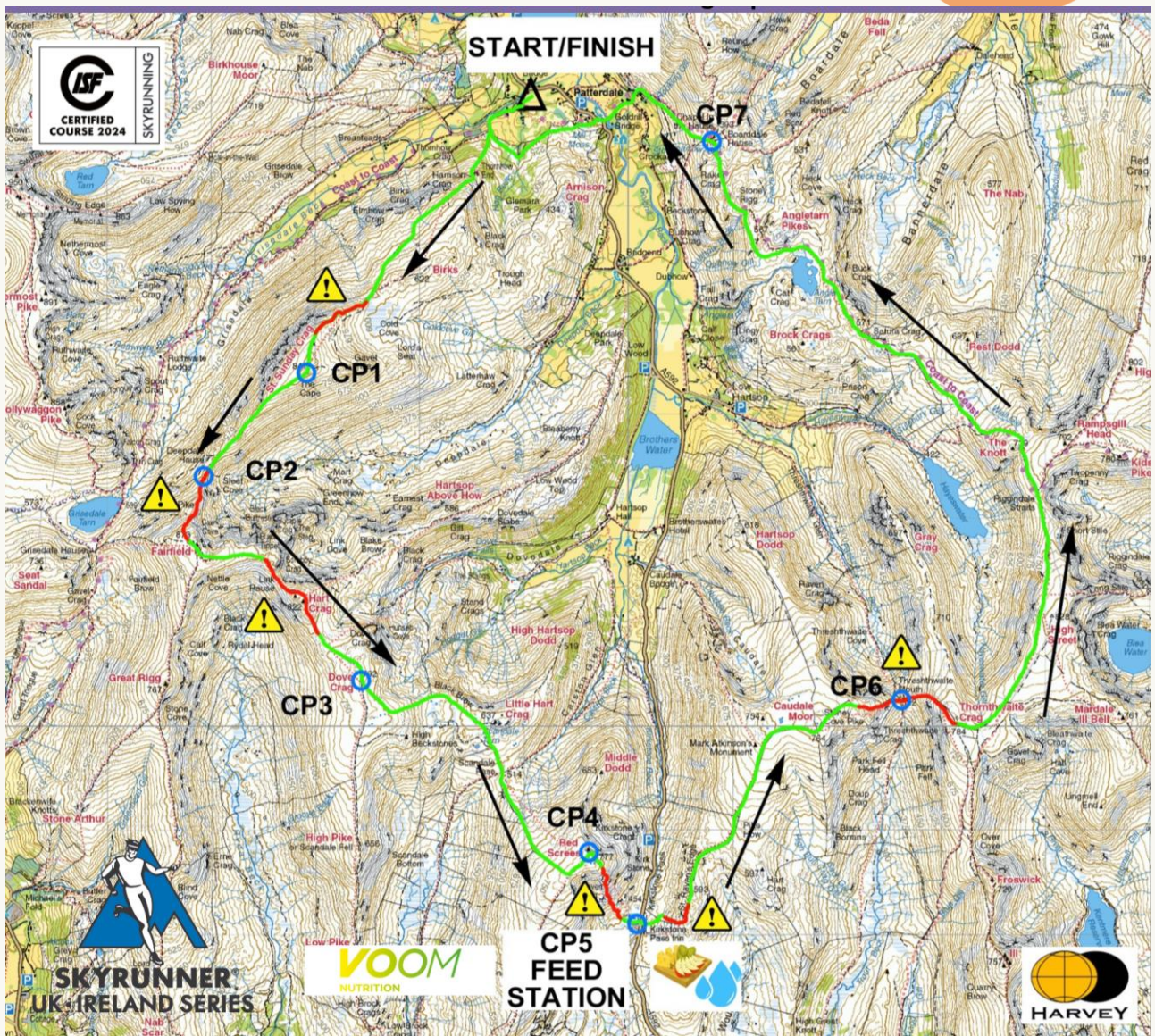
Bepalende factoren: Temperaturen

- Geen extreme temperaturen
- Regen & Vochtigheid -> gevoelstemperatuur

Bepalende factoren: Voedingsplan

The feed station is designed as a safety net whereby you can pick up some supplies if you have got your race nutrition incorrect. It is not designed for you to be reliant on this in order to complete the race (skyUltra)

!Check zeker de site!



Bepalende factoren: Voedingsplan

Zorg dat je zeker voldoende capaciteit hebt om eerste deel van de race zonder bevoorrading aan te spreken (3-5u)

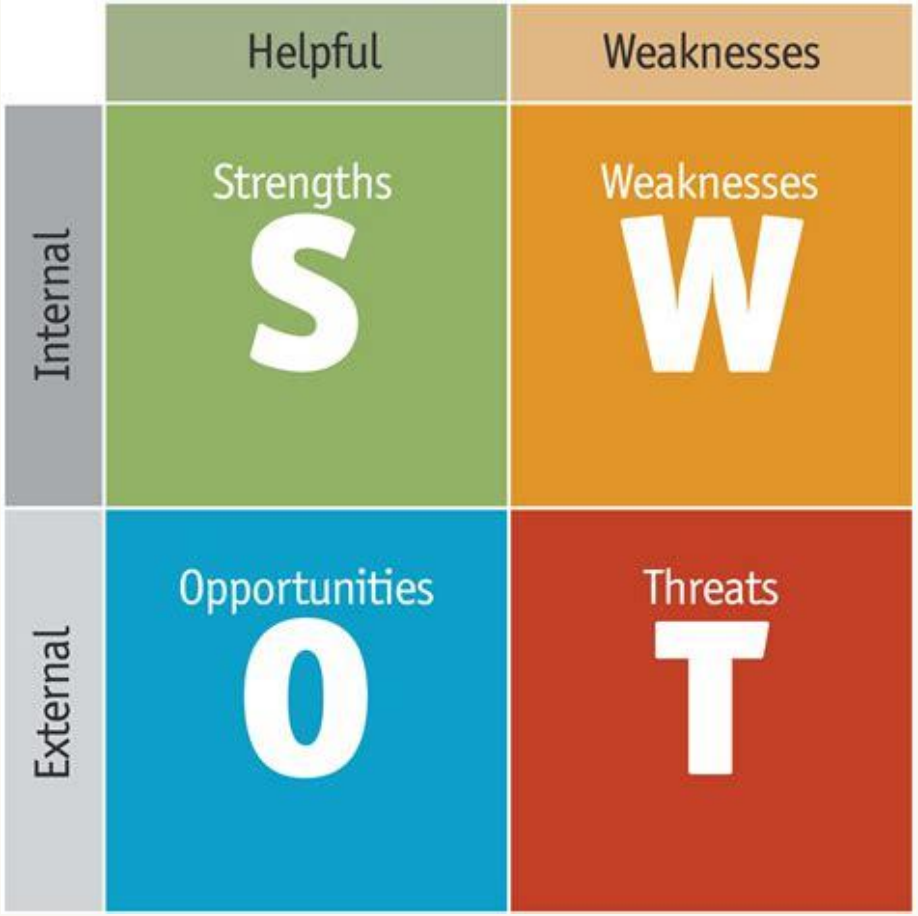
- KH: +/- 60gr /uur
- Drinken +/- 0,5L/uur
- Electrolyten/ Isotone drank

- https://www.voomnutrition.co.uk/

Extra

- https://www.lakedistrictskytrails.com/helvellyn-sky-ultra-57k-3700m-vert/minimum-kit

Voorbereiding



Periodiseren

Macrocycle																						
Preparatory Period								Competitive Period								Transition Period						
General Preparation Phase				Specific Preparation Phase				Pre-Competition Phase				Main Competition Phase				Transition Phase						
Mesocycle 1				Mesocycle 2				Mesocycle 3				Mesocycle 4				Mesocycle 5				Mesocycle 6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Microcycles																						

+/-24 weeks till go time

Beginner:

ervaring opbouwen in traillopen (België of buitenland).

Races met D+!

Ervaring:

Tussentijd(se) Doel(en)

Sky(Ultra) Race: Voorbereidingsfase

Blok1 (4w)	Blok 2 (4w):	Blok 3 (3w):	Blok 4 (1w): Tapering	Tussentijdse Race
-opbouwen volume + intensiteit -1x extra fietsen -start core+ kracht oef zonder gewicht	-opbouwen volume -D+ af en toe in duurloop - Introductie loopband of stairmaster -1x extra fietsen -core+ kracht met gewicht	- Volume even stabiel - Meer D+ - Intensiteit op loopband of stairmaster	- Volume afnemen (tot +/-60%) - 1x intensiteit (5 tot 3 dagen voor de race) - Eerder core dan echte kracht deze week	Stevige inspanning!

Beginner: training

Blok 1

2*800m - 2*1km intervallen
1:00:43
73 TSS
warm up:
20' loslopen aan rustig tempo
doe 3*15" strides
(=versnellingen op gevoel) om
benen lo...

opbouw core
0:25:00

losfietsen na core
1:00:00

Hillreps: Versnellingen
1:10:00
110 TSS
warm up:
20' rustig inlopen richting een
helling, brug, trap in de buurt.

Kern:
30' aan hill...
P: -push niet te hard op
versnellingen, zodat je
inspanning kan blijven
volhouden naar einde van de
...

lange duurloop met hoogtemeters14km
1:07:26
67 TSS
duurloop aan rustig duur
zone. Zorg voor ontspannen
gevoel en respecteer zoveel
mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone=
gemiddelde hartslag van de
training zit in de aangegeven
zone

Blok 2

loopband: 5*1km aan variabele percentages
1:15:05
80 TSS
warm up:
15' rustig inlopen richting een
helling, brug, trap in de buurt.

Kern:
5*1km aan re...
P: -push niet te hard op
versnellingen, zodat je
inspanning kan blijven
volhouden naar einde van de
...

Warm up kracht
0:20:00
20' inlopen aan rustig tempo

opbouw kracht
0:25:00

extensieve duur over variabel terrein
0:55:00
68 TSS
warm up:
10' inlopen

kern:
20' lopen aan extensieve duur
zone

cooling down
5' uit aan ru...

opbouw core
0:25:00

korte duurrit
2:00:00

lange duurloop met hoogtemeters18km
1:07:26
67 TSS
duurloop aan rustig duur
zone. Zorg voor ontspannen
gevoel en respecteer zoveel
mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone=
gemiddelde hartslag van de
training zit in de aangegeven
zone

Ervaren: training

Blok 1

loslopen 45' met 4 strides (bergop)
0:50:00
35 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

7*300m - 2*1,5km intervallen
1:14:30
91 TSS
warm up:
20' loslopen aan rustig tempo doe 3*15" strides (=versnellingen op gevoel) om benen lo...

opbouw core
0:25:00

losfietsen na core
1:00:00

heuvel tempo - loopband
1:00:00

6*20" versnellingen bergop + 15' extensieve duur
0:59:00
109 TSS
na 15' warm up aan rustig tempo ga je:

Kern:
6*20" versnellingen, bij voorkeur bergop op hell...

lange duurloop met hoogtemeters 18km
1:26:56
72 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

Blok 2

Warm up kracht
0:50:00
30' inlopen aan rustig tempo

kracht

loslopen 40' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

intervallen 3*3km
1:25:06
103 TSS
warm up:
15' rustig inlopen richting een helling, brug, trap in de buurt.

Kern:
3*3km aan MP
P: -push niet te hard op eerste blok, zodat je inspanning kan blijven volhouden

Hillreps: Versnellingen
1:10:00
110 TSS
warm up:
20' rustig inlopen richting een helling, brug, trap in de buurt.

Kern:
30' aan hill...
P: -push niet te hard op versnellingen, zodat je inspanning kan blijven volhouden naar einde van de ...

langere duurrit met klimwerk
3:00:00

core
0:25:00

lange duurloop met hoogtemeters
2:24:53
121 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

Sky(Ultra) Race: Wedstrijdfase

Blok1 (4w): heropbouw	Blok 2 (4w): Volume van intensiteit	Blok 3 (2w): Key sessies	Blok 4 (2w): Tapering	Race
- Iets meer fietsen indien nodig - Krachtfase opbouwen, enkel stabiliteit met isometrische benadering	-opbouwen volume loopband en of stairmaster -1x extra fietsen -core+ kracht met gewicht	-Focus op volume en pacing bergop -Technisch karakter in duurlopen oefenen. -Alternatief volume (hiken/fietsen)	- Volume afnemen (tot +/- 80/ 60%) - 1x intensiteit (5 tot 3 dagen voor de race) - Eerder core dan echte kracht deze weken	Frisheid voor de race+ verkenning?

training Beginner

Blok 1

kracht

loslopen 40' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

loopband: 4*1,5
warm up:
20' inlopen

kern
intervallen bergop:
4*1,5km aan gecontroleerd pace- 500m jog tuss...

extensieve duur over variabel terrein
0:50:00
warm up:
10' inlopen

kern
-30' lopen aan vlot aeroob tempo over variabel terrein.

cooling...

core
0:25:00

optioneel losfietsen

lange duurloop met hoogtemeters
1:51:05
93 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

Blok 3

Warm up kracht
0:20:00
20' inlopen aan rustig tempo

kracht

loopband: 3*2km aan variabele percentages
1:13:03
83 TSS
warm up:
15' rustig inlopen richting een helling, brug, trap in de buurt.

Kern:
3*2km aan re...
P: -push niet te hard op eerste blok, zodat je inspanning kan blijven volhouden

extensieve duur over variabel terrein
0:55:00
68 TSS
warm up:
10' inlopen

kern:
20' lopen aan extensieve duur zone

cooling down
5' uit aan ru...

core
0:25:00

loslopen 30' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

lange duurloop in ardennen
2:24:53
121 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

langere duurrit met klimwerk
3:00:00

training Ervaren

Blok 1

Strength
opbouw kracht
12 Sets 4 Exercises
- A Back Squat
- B DB Single Leg Deadlift
- C Barbell Hip Thrust
- D Standing DB Calf Raise

lange versnellingen
1:14:00
79 TSS
warm up:
20' rustig inlopen naar de skiberg

kern:
-6x 20" hard versnellen bergop - 2' tussen...
P: de versnellingen mogen bij voorkeur op een helling, maar geen verplichting

loslopen 50'
0:45:00
30 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaam

loopband :3* 6' gecontroleerd aan variabele percentages
0:47:30
48 TSS
warm up
15' inlopen
kern:

3*6' aan 6 - 12% telkens hr sub 172 houden. Start niet té snel!
...

duurloop met hoogtemeters
1:50:00
training met focus met hoogtemeters. mik op 600 tal hoogtemeters, alles grotendeels rustig

duurrit op de fiets
3:00:00
108 TSS
rustige duurrit op de fiets. zorg voor voldoende eten en drinken onderweg

Blok 3

Wu kracht
0:30:00

kracht

loslopen 40' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

loopband: 2*2km en 3*1km bergop
warm up:
20' inlopen

kern
intervallen bergop:
2*2km aan gecontroleerd pace- 600m jog tussen...

duurloop met hoogtemeters
1:45:00
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....

core
0:25:00

extensieve duur over variabel terrein
0:50:00
warm up:
10' inlopen

kern
-30' lopen aan vlot aeroob tempo over variabel terrein.

cooling...

lange duurloop met hoogtemeters
2:24:53
121 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

VK Race: Voorbereidingsfase

Blok1 (4w)	Blok 2 (4w):	Blok 3 (3w):	Blok 4 (1w): Tapering	Tussentijdse Race
-opbouwen volume + intensiteit -start core+ kracht oef zonder gewicht	-opbouwen volume -D+ af en toe in duurloop - Harde snelheidssessies (langere sprints bergop	- Volume even stabiel - Meer D+ - Kortere intervallen bergop	- Volume afnemen (tot +/-60%) - 1x intensiteit (5 tot 3 dagen voor de race) - Eerder core dan echte kracht deze week	Stevige inspanning!

training VK

Blok 1

loslopen 45' met 4 strides (bergop)
0:50:00
35 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

2*6*300m
1:08:45
81 TSS
warm up:
20' loslopen aan rustig tempo doe 3*15" strides (=versnellingen op gevoel) om benen lo...

opbouw core
0:25:00

losfietsen na core
1:00:00

extensieve duur over variabel terrein
0:40:00
warm up:
10' inlopen

kern
-30' lopen aan vlot aeroob tempo over variabel terrein.

6*20" versnellingen bergop + 15' extensieve duur
0:59:00
109 TSS
na 15' warm up aan rustig tempo ga je:

Kern:
6*20" versnellingen, bij voorkeur bergop op hell...

duurloop met hoogtemeters 15km
1:26:56
72 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

Blok 3

kracht

loslopen 40' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

loopband: 6*600m bergop
warm up:
20' inlopen

kern
intervallen bergop:
6*600km aan gecontroleerd pace- 200m jog tuss...

anaerobe capaciteit: 7*30" hard bergop
1:02:30
117 TSS
na 15' warm up aan rustig tempo ga je:

Kern:
7*30" harde versnelling versnellingen bergop, d...

core
0:25:00

optioneel losfietsen

lange duurloop met hoogtemeters
1:36:35
81 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

VK race: Wedstrijdfase

Blok1 (4w): heropbouw	Blok 2 (4w): Volume van intensiteit	Blok 3 (2w): Key sessies	Blok 4 (2w): Tapering	Race
- Iets meer fietsen indien nodig - Krachtfase opbouwen, enkel stabiliteit met isometrische benadering	-opbouwen volume loopband en of stairmaster -1x extra fietsen -core+ kracht met gewicht	-Focus op volume en pacing bergop -Technisch karakter in duurlopen oefenen. -Alternatief volume (hiken/fietsen)	- Volume afnemen (tot +/- 80/ 60%) - 1x intensiteit (5 tot 3 dagen voor de race) - Eerder core dan echte kracht deze weken	Frisheid voor de race+ verkenning?

training VK

Blok 1

WU kracht
0:30:00

kracht

loslopen 40' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

loopband: 4*300m bergop - 2*1km bergop
warm up:
20' inlopen

kern
intervallen bergop:

4*300m bergop aan harder tempo-300m jog tus...

4*1,2km tempo over variabel terrein
1:12:00
195 TSS
na 20' warm up aan rustig tempo ga je:

Kern:
4*1,2km aan interval tempo over variabel terrein...

core
0:25:00

optioneel losfietsen

lange duurloop met hoogtemeters
1:46:15
89 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

Blok 3

WU kracht
0:25:00

kracht

loslopen 40' met 4 strides op helling
0:35:00
25 TSS
loop los aan zéér rustig tempo. doe het bewust kalm aan om belasting laag te houden op het lichaa...
P: strides= versnellingen op gevoel tot hoog tempo- maar geen sprint.

Doel hiervan is spieractiva...

loopband: 4*1km bergop
warm up:
20' inlopen

kern
intervallen bergop:
4*1km aan interval pace bergop- 200m jog tuss...

3*2km tempo over variabel terrein
1:12:00
195 TSS
na 20' warm up aan rustig tempo ga je:

Kern:
3*2km aan interval tempo over variabel terrein- ...

core
0:25:00

optioneel losfietsen

lange duurloop met hoogtemeters
1:46:15
89 TSS
duurloop aan rustig duur zone. Zorg voor ontspannen gevoel en respecteer zoveel mogelijk de zone....
P: Respecteren van de zone= gemiddelde hartslag van de training zit in de aangegeven zone

Meerdere wegen leiden naar Rome!

-Maak eerlijke analyse van tijdsbeschikbaarheid

-Zoek werkpunten waar jij gemakkelijk op kan werken in je omgeving/routine

Klim- en bergsport
federatie

Bronnen:
https://www.youtube.com/watch?v=vTax-ml35Bo
https://www.lakedistrictskytrails.com/
https://results.opentracking.co.uk/#

Klim- en bergsport
federatie

Nog vragen?

https://www.klimenbergsportfederatie.be/nieuws/belgisch-kampioenschap-skyrunning-op-18-19-juli-2025-het-lake-district

skyrunning@kbfvzw.be