

Kwalificatie voor EK Trail & Berglopen 2026

Het EK Trail & Berglopen 2026

Wanneer: Van woensdag 3 tot maandag 8 juni 2026

<https://www.offroadrunning2026.si>

<https://www.european-athletics.com/competitions/european-off-road-running-championships/overview>

Waar: Kamnik, Slovenië

Welke Races:

UpHill	8.9KM & 1280mD+
Up & Down	13.1km & 825m D+/-
Trail	52km & 2500mD+/-
UpHill U20	3.8KM & 425mD+
Up & Down U20	5.7km & 325mD+/-

Kwalificatie

Per afstand worden er maximaal 4 dames en 4 heren geselecteerd, waarbij de UpHill en de Up & Down dezelfde selectie hebben. Voor de U20 is het maximaal 3 dames en 3 heren.

Hoe kan je je selecteren voor het EK:

1. Tijdens de kwalificatie wedstrijd van de Trail del Marchesato (16KM) en de Lind Kogel Ultra Trail (54KM). Dit met als aanvullende eis een top 10 positie overall en maximaal 10% achterstand in tijd ten opzichte van de 1ste overall *:

- Trail del Marchesato 1^{ste} NL en de 2^{de} NL atleet zijn geselecteerd voor de Uphill en de Up &

Down

- Lind Kogel Ultra Trail 1^{ste} NL en de 2^{de} NL atleet zijn geselecteerd voor de Korte Trail

* is een atleet 1ste of 2de NL, maar voldoet niet aan de aanvullende eisen, dan gaat hij/zij mee in het traject voor de aanwijfsplekken.

2. Aangewezen worden door de selectie commissie o.b.v. ingediende resultaten van vergelijkbare races als tijdens het EK. De races dienen gelopen te zijn in de selectieperiode.
3. Aangewezen worden door de selectie commissie o.b.v. een goed resultaat op het afgelopen WK en daarbij het aantonen van vormbehoud.

Alle drie bovengenoemde kwalificatie mogelijkheden worden verderop uitgewerkt.

** De selectiecommissie behoudt zich het recht voor om van deze procedure af te wijken.

Tijdsplanning

Datum	Activiteit
donderdag 1 januari 2026	Aanvang selectie periode
zondag 1 maart 2026	Selectie wedstrijd voor de Up & Down
zondag 22 maart 2026	Selectie wedstrijd voor de Trail
woensdag 1 april 2026	Laatste dag van selectie periode
woensdag 8 april 2026	Bekendmaking selecties en de reserves
vrijdag 15 mei 2026	Laatste dag oproep van reserves
woensdag 3 juni 2026	Aankomst in Kamnik
donderdag 4 juni 2026	Openingsceremonie
vrijdag 5 juni 2026	UpHill
zaterdag 6 juni 2026	Trail
zondag 7 juni 2026	Up & Down en sluitingsceremonie
maandag 8 juni 2026	Terug naar huis

Selectie commissie

- Alke Staal
- Thomas Dunkerbeck
- Sjoerd Hensing

1. Kwalificatie races EK Trail & Berglopen 2026

Directe kwalificatie is mogelijk via de volgende races:

Voor de Up & Down

Datum	Naam race	KM	D+	Plekken te verdienen	D+/km	Op EK
Zo 1 mrt 26	Trail del Marchesato - 16KM	16	1000	1 ^e & 2 ^e NL	63	63

<https://www.traildelmarchesato.it/en/race/trail-16km>

Kwalificatie geeft ook recht op de Up-Hill tijdens het EK

Voor de Trail

Datum	Naam race	KM	D+	Plekken te verdienen	D+/km	Op EK
Zo 22 mrt 26	Lind Kogel Ultra Trail	54	2370	1 ^e & 2 ^e NL	44	48

<https://lindkogeltrail.at/ultra-trail>

Voor beide races geldt dat de 1^{ste} en 2^{de} Nederlander/se wel top 10 overall moet lopen en daarbij maximaal 10% achterstand in tijd ten opzichte van de 1^{ste} overall mag hebben.

2. Kwalificatie via aanwijsplek:

Het resultaat van één de volgende wedstrijden kan worden ingediend om in aanmerking te komen voor een aanwijsplek.

Daarbij wordt voornamelijk gekeken naar de ITRA/UTMB score index van de atleet in die race.

Die weerspiegelt namelijk o.a. de einduitslag, deelnemersveld en de zwaarte van de race.

Op basis daarvan worden de teams aangevuld tot maximaal 4 teamleden per afstand.

Daarbij is de selectie voor de Up-Hill en de Up & Down hetzelfde.

* Wedstrijden die niet op de lijst staan kunnen ook ingediend worden, mits ze vergelijkbaar zijn in afstand, parkoers, D+/km en sterkte van deelnemersveld.

** De selectiecommissie behoudt zicht het recht voor om van deze procedure af te wijken.

Voor de UpHill		8,9	1280		144
Datum	Naam race	KM	D+	Website	D+/km

Resultaat van elke Vertical Race die varieert tussen 5 en 10km lengte met daarbij een D+/km tussen de 125 en 165

Voor de UpHill U20		3,8	425		112
Datum	Naam race	KM	D+	Website	D+/km

D+/km

Resultaat van elke Vertical Race die varieert tussen 3 en 6km lengte met daarbij een D+/km tussen de 90 en 130

Voor de Up&Down		13,1	825	63	
Datum	Naam race	KM	D+	Website	D+/km
Zo 1 mrt 26	Trail del Marchesato	16	1000	Trail del Marchesato	63
Zo 1 mrt 26	Trail des Hautes Vosges	14	600	Trail des Hautes Vosges	43
Za 7 mrt 26	Trail de la Cité des Pierres	16	850	Trail de la Cité des Pierres	53
Za 7 mrt 26	Black Mountain Race	13	700	Black Mountain Race	54
Zo 15 mrt 26	Extreme Filabres Trail	13	707	Extreme Filabres Trail	54
Zo 29 mrt 26	Maremontana	16	720	Maremontana	45

Tevens het resultaat van elke Race die varieert tussen 10 en 16km lengte met daarbij een D+/km tussen de 45 en 85

Voor de Up&Down U20		5,7	325	57	
Datum	Naam race	KM	D+	Website	D+/km

Resultaat van elke Race die varieert tussen 4,5 en 8km lengte met daarbij een D+/km tussen de 40 en 80

Voor de Trail		52	2500	48	
Datum	Naam race	KM	D+	Website	D+/km
Zo 1 mrt 26	Trail du Petit Ballon	52	2100	Trail du Petit Ballon	40
Zo 1 mrt 26	Trail des Hautes Vosges	42	1800	Trail des Hautes Vosges	43
Zo 1 mrt 26	Trail del Marchesato	66	3500	Trail del Marchesato	53
Za 7 mrt 26	Trail de la Cité des Pierres	53	2500	Trail de la Cité des Pierres	47
Za 7 mrt 26	Black Mountain Trail	43	2300	Black Mountain Trail	53
Zo 22 mrt 26	Lind Kogel Ultra Trail	54	2370	Lind Kogel Ultra Trail	44

Resultaat van elke Trail die varieert tussen 45 en 65km lengte met daarbij een D+/km tussen de 40 en 60.

3. Kwalificatie via goed resultaat op afgelopen WK Trail & Berglopen:

Ook kan een atleet worden aangewezen door de selectie commissie o.b.v. een goed resultaat op het afgelopen WK en daarbij het aantonen van vormbehoud. Daarvoor moet de atleet een verzoek doen via een mail/bericht (stalinas@hotmail.com) naar de selectiecommissie met daarbij aan te geven:

1. Dat zij/hij beschikbaar is tijdens het EK en graag wil deelnemen op basis van de resultaten van het afgelopen WK.
2. Welke wedstrijden zij/hij gaat lopen in de periode tussen 1 januari en 1 april 2026 om vormbehoud aan te tonen.

De uiteindelijke selectie

De selectie zal uiteindelijk uit maximaal 22 atleten en 4 begeleiding bestaan. In principe worden er 4 atleten per afstand geselecteerd (3 bij de U20). Bij onvoldoende niveau van de gekwalificeerde en beschikbare atleten kan het ook minder per afstand zijn, streven is altijd 3 atleten minimaal te selecteren om in aanmerking te komen voor het landenklassement. De reserves dienen zich voor te bereiden en beschikbaar te houden tot aan vrijdag 15 mei voor deelname aan het EK.