



# Samen sporten bij de atletiekvereniging

Frame Running Inspiratieboek 2024




Stichting het  
Gehandicapte  
Kind



# Inhoud

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3

## Ervaring

-  AV Road Runners dé 50ste club met Frame Running! 4

## Versterk je club!

- Met de Atletiekunie 11
- Opleidingen 13
- Ledenwerving tips 14
- Tips voor werving trainers 15
- Coördinatie training *Chantal Huizing* 16
-  Samen Sporten tips 19
-  Geld voor Samen Sporten 21
-  Voorbeelden aanvragen 22

## Events

- Brief atletencommissie 24
- Jaarplan *Marcel Wentink* 25
- Tips voor microfonist 26
- Wedstrijdtips door *Bernard Wouters* 27



- Loopschema voorbeelden  
*Tessa van Ruiten* 30

## Materialen

- Belevingscentrum 32
- Onderhoudstips *Marcel Wentink* 34
- Trainingsmaterialen van disc deluxe tot schaatsijzers 35
- Kledingtips *Gerlinda Huizing* 36

## Ervaring

- Nicky over Frame Running met Spina Bifida. Hoe beweegt zij zonder pijn? 40

- Colofon 43



# Voorwoord

## Stokje overdragen



Een mijlpaal! Frame Running Nederland en Stichting het Gehandicapte Kind hebben dit jaar de 50ste atletiekvereniging AV Road Runners uit Sleeuwijk kunnen ondersteunen Frame Running mogelijk te maken voor kinderen met een beperking.

### Hoe blijf jij uitgedaagd? Lees het in dit inspiratieboek.

Met deze mijlpaal breekt ook een nieuwe fase aan. Na het bereiken van Samen Sporten op zoveel clubs dragen Frame Running Nederland en Stichting het Gehandicapte Kind stap voor stap het stokje over aan de Atletiekunie.

Fantastisch nieuws, weer een stap dichterbij normalisering van atletiek als inclusieve sport.

Stichting het Gehandicapte Kind blijft zich sterk maken voor inclusieve sportclubs.

Frame Running Nederland blijft zich inzetten om mensen met een beperking in beweging te helpen met het running frame en om clubs en trainers zo goed mogelijk te ondersteunen.

Dit boek helpt daarbij. Het is een samenvatting van ideeën en bijdrages die in de loop van dit jaar zijn gepubliceerd door Frame Running Nederland en Stichting het Gehandicapte Kind én ideeën die zijn gepresenteerd op de landelijke Frame Running inspiratiedag 2024 in Amersfoort.

Veel lees- en beweegplezier!

**Frame Running Nederland, Petra van Schie & Henriëtte Stemerink**

Onze droom: een  
samenleving waarin kinderen  
met en zonder handicap  
samen opgroeien en dus ook  
samen sporten

**Stichting het Gehandicapte Kind**



# Vanaf de start sport iedereen hier samen

Dit artikel is een bijdrage van Stichting het Gehandicapte Kind over AV Road Runners. Een mooi voorbeeld van volledig inclusieve trainingen. Dé 50ste club, die onze steun ontving!

Trainster Antoinette is trots op haar club AV Road Runners: “Vanaf het prille begin trainen we tegelijk op de baan. Waar het kan doen we oefeningen samen.

Soms zijn er uitdagingen, maar we vinden altijd een oplossing. Trainers adviseren elkaar en atleten assisteren waar nodig, zelfs de jongsten. Ouders helpen soms ook bij de trainingen. Het gaat eigenlijk allemaal heel natuurlijk.”



**Lia: “Waar het kan gaan we voor ‘samen’, waar het echt niet lukt doen we iets anders, maar altijd op de baan en tussen elkaar.”**

## **Samen sporten doen wij zo!**

Kinderfysiotherapeut Antoinette geeft met Lia en andere vrijwilligers op zaterdag training. Ze zegt: “Lia zag direct mogelijkheden om samen te sporten.

Ze gaat verder: “Elke training spreken we voor. Ver- en hoogspringen met een running frame gaat niet, dus pas ik die oefening aan. Met discussiëren doen we soms wat minder herhalingen, omdat de kinderen met een handicap eerder vermoeid zijn. Onze framerunners trainen ook een kwartiertje korter.”



## **Een estafette**

is ideaal om samen te doen. De framerunners beginnen en geven het startstokje door aan de andere atleten.



Ook buiten de trainingen om ontmoeten framerunners en junioren elkaar. Antoinette: "In het clubhuis delen ze een traktatie, drinken samen een drankje, kletsen wat. Ze komen elkaar tegen bij alle gezamenlijke activiteiten zoals themalessen, sinterklaasfeest en natuurlijk de wedstrijden. Bij een buitenrit of wegwedstrijd koppelen we een gewone atleet aan een framerunner. Zo helpt iedereen mee."

### **Kennis en samenwerken**

Om Frame Running trainingen te geven, hoef je geen ervaren atletiektrainer te zijn.

Antoinette had nooit eerder atletiektraining gegeven. Voor de trainers bij AV Altena was het voor het eerst dat zij met framerunners gingen werken.

Antoninette: "Met verdiepende cursussen van de Atletiekunie en op de landelijke inspiratiedag van Frame Running Nederland heb ik mijn kennis vergroot. Die dag heb ik meegedaan aan de workshop 'Samen Sporten' van Stichting het Gehandicapte Kind, heel waardevol. Je leert hoe je training geeft, hoe je een frame aanpast, kennis over oefeningen, álles wat je nodig hebt om Frame Running te starten."

Door te doen, leer ik veel over atletiek. Als je goed luistert naar het kind en de ouders, dan weet je wat er nodig is en wat een kind aankan. Bij Frame Running Nederland krijg je die kennis over beperkingen ook aangereikt. In principe is dat genoeg om te starten. De kern van ons succes is het niet moeilijker maken dan het is.

### **Ga het gewoon doen!**

Inmiddels heeft AV Altena zes framerunners. Ze hopen meer nieuwe leden te verwelkomen.



**Antoinette:**  
**"Het kost tijd, maar ik zie die gelukkige kinderen en krijg er zoveel voor terug. Als ik een knuffel krijg, smelt ik."**

# Bert

## drijvende kracht



Naast trainers Antoinette en Lia, is Bert de drijvende kracht. Hij assisteert o.a. bij trainingen en zorgt dat er geld binnenkomt. Bert: "Ik doe ook het onderhoud van de running frames: het afstellen, de banden pompen. Zodat de kinderen veilig kunnen sporten.

### **Kennis vergaren**

Om mijn kennis over Frame Running te vergroten, heb ik alle cursussen van Frame Running Nederland gedaan en hun inspiratiedag bezocht. Bij de Atletiekunie heb ik een workshop gevolgd en ik deed een cursus met Team Para Atletiek. Ik kijk wat anderen doen en pas toe wat onze training nog beter maakt. Iedereen is anders, dus je moet differentiëren."

**Bert: "Ik verdiep me in ieder individu."**

Bert wilde meteen vanaf het begin inclusief sporten. "Het gegeven dat een framerunner iets langer doet over een oefening is belangrijk. De jeugd leert geduld te hebben en behulpzaam te zijn. Ze assisteren als ze zien dat iets niet helemaal lukt. We horen geen onvertogen woord. Ze doen het samen.

### **Clubhuis chats**

Voor de ouders is het ook heel waardevol. Ze komen bij elkaar in het clubhuis, spreken over van alles. Ze helpen elkaar om de levensstandaard van hun kind te vergroten, met vragen als 'hoe heb jij dit gedaan met de gemeente?'. "

### **Tip**

Tijdens activiteiten als paaseieren zoeken vormen junioren en framerunners duo's. De framerunners zoeken de eieren en hun maatje legt ze in hun mandje."

# Beren op de weg

Antoinette had Lia en Bert direct mee, maar daarmee was ze er nog niet. “De eerste hobbel die we hebben moeten overwinnen, is dat mensen lastig voor zich zien hoe dit samen in een training gaat.

Hebben we de trainers wel? Hoe houden we iedereen bij elkaar? Ik stelde voor om het te gaan ervaren. Toen iedereen zag dat het goed ging, liep het redelijk vanzelf. Mensen vroegen mij ook ‘wat als er niet genoeg animo is?’. Wat dan nog als het er maar een paar zijn?”

Bert: “Bij de jeugd vallen wel eens trainers uit en heb je een man te weinig. Terwijl bij Frame Running extra handen nodig zijn. We hebben een ouder-jeugd-dag georganiseerd, waarop de ouders meetrainden. Zij vangen nu het tekort aan trainers op en bij Frame Running hebben we twee extra paar handen.”

**“De mensen die eerst de beren zagen, zien de kinderen stralen. Iedereen vindt het geweldig dat we kinderen met een handicap nu ook kunnen laten sporten.”**





# Welkome steun



Het opzetten van Frame Running binnen een vereniging kost tijd, energie en geld.

Antoinette: "Frame Running Nederland begeleidt ons met informatie om trainers op te leiden, en ook tips over opslag. Van Stichting het Gehandicapte Kind hebben we kennis én giften ontvangen waarmee we running frames, onderdelen en oefenmaterialen - zoals pionnen, discussen met handgreep, lichtere medicijnballetjes, loopladders, plastic speertjes, gekleurde dobbelstenen - hebben aangeschaft. We hebben ook een sleetje voor achter het running frame om gewicht toe te voegen en de kracht van de beentjes te vergroten.

Ook hebben we veel lokale sponsors. De gemeente is ook heel meewerkend en heeft de baan bekostigd.

De school naast onze

vereniging heeft voor ons een container gekocht voor de opslag van de running frames. Een ander bedrijf heeft er licht en een alarm in gezet. We hebben een plaat om ze er makkelijk in te rijden. Alles is gesponsord.

Via krantenartikelen, de Frame Running Nederland website, een mailing naar alle (kinder-) fysiotherapeuten en mytylscholen in de regio laten we zien dat de frames er zijn."

**Antoinette:** "Ik zou tegen andere verenigingen zeggen, ga het gewoon doen! Ga kijken of je mensen enthousiast kan krijgen, met één of twee atleten kun je al starten. Dan heb je al twee gelukkige kinderen die kunnen sporten. Hun conditie verbetert en ze worden fysiek uitgedaagd. Ze maken kans op vriendschap. Want kinderen in het speciaal onderwijs staan ver weg van hun buurt. Via deze sport ontmoeten ze kinderen uit hun omgeving."

# Versterk je club!

De eerste stap naar Frame Running binnen je club is ledenwerving. Ten tweede houd je leden gemotiveerd met goede trainers. De derde stap is een divers trainingsaanbod. Krijg hier tips hoe jij jouw club op deze punten kan versterken.



# Atletiekunie

## Even voorstellen...

### **Projectmedewerker**

#### *aangepaste atletiek*

Hoi, ik ben Femke. Na jarenlang zelf actief te zijn geweest op de atletiekbaan om elke dag de lat een stukje hoger te kunnen leggen, ben ik sinds afgelopen zomer (2023) actief als projectmedewerker aangepaste atletiek bij de Atletiekunie.

Mijn liefde voor atletiek en m'n motivatie om het voor iedereen mogelijk te maken om te kunnen sporten, maakt dat ik me met veel energie inzet om hieraan mijn steentje bij te dragen.



De komende tijd brengen we de talloze mogelijkheden die er zijn verder onder de aandacht, zodat we steeds meer mensen in beweging kunnen krijgen. Tegelijkertijd gaan we de clubs voorzien van meer kennis om atleten ook goed te kunnen begeleiden in hun doel.

Heb jij vragen over de mogelijkheden van aangepaste atletiek, loop je op de club ergens tegenaan, of zoek je meer informatie over een specifiek onderwerp? Mail [femke.pluim@atletiekunie.nl](mailto:femke.pluim@atletiekunie.nl).



**Femke: “Mijn motivatie om sporten voor iedereen mogelijk te maken, maakt dat ik me met veel energie inzet om aan dit doel bij te dragen.”**



**Monique: "Ik kijk er naar uit om samen met jullie te blijven groeien en ontwikkelen!"**

Wil je een bijscholing organiseren bij jou op de club of heb je andere vragen? Neem contact op via [opleidingen@atletiekunie.nl](mailto:opleidingen@atletiekunie.nl) of telefoon 026-4834839.

### **Projectmedewerker** *opleidingen*

Hoi, ik ben Monique en sinds maart 2023 ben ik met veel enthousiasme werkzaam bij de Atletiekunie. Mijn taken zijn het plannen en (door-)ontwikkelen van bijscholing(en).

Afgelopen zomer kreeg ik de kans om namens de Atletiekunie deel te nemen aan de internationale cursus voor Frame Running trainers tijdens de Camp & Cup in Denemarken.

Het was een waanzinnig waardevolle ervaring, die niet alleen mijn kennis vergrootte, maar er ook toe leidde dat ik nu zelf met veel plezier Frame Running trainer ben bij mijn thuisvereniging, AV Archeus.



### **Classificatie via NOC\*NSF**

Voor het vrijblijvend deelnemen aan open wedstrijden (o.a. de NK) heb je een licentienummer nodig. Om aanspraak te maken op nationale records, moet je op nationaal niveau geclassificeerd zijn. Hoe? Met een visuele of verstandelijke beperking, loopt de classificatie geheel via NOC\*NSF. Met een lichamelijke beperking krijg je na aanmelding bij NOC\*NSF een uitnodiging van de afdeling topsport van de Atletiekunie. Gelukt? Dan word je uitgenodigd voor één van de jaarlijkse classificatiedagen.

# Atletiekunie

## Opleidingen

Via de Atletiekunie worden verschillende cursussen voor trainers aangeboden. Sommigen zijn specifiek gericht op het training geven aan framerunners of aan atleten met een (specifieke) beperking. Andere cursussen zijn niet specifiek voor framerunners, maar wel heel geschikt voor het geven van training aan groepen kinderen en groepen hardlopers (in dit geval framerunners).

- ✓ Basiscursus 'Frame Running training' voor nieuwe trainers
- ✓ Vervolg: 'verdiepingsworkshop Frame Running training'
- ✓ Workhop 'Samen sporten op de club' voor meer inspiratie over inclusieve trainingen en activiteiten
- ✓ De 'reguliere' cursussen van de Atletiekunie zoals ABAT 2, BAT 3, ALT2 en LT3
- ✓ Cursussen van de Academie voor Sportkader (ASK)
- ✓ Workshops op de 'Dag van de Atletiek' en de 'Looptrainersdag' van de Atletiekunie



### Informatie?

<https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/opleidingen/voor-trainers-coaches/bijscholingen-aangepaste-atletiek/>

# Ledenwerving

## 10 tips!



1. Organiseer een clinic bij een mytyschool, revalidatiecentrum of woonvorm in jouw buurt.
2. Gebruik de materialen van Frame Running Nederland.
3. Organiseer een 'inlooptraining' of speciale extra training voor potentiële nieuwe leden. Maak hiervoor zoveel mogelijk reclame en nodig mensen persoonlijk uit.
4. Sluit zo mogelijk aan bij regionale en landelijke initiatieven, zoals de nationale sportweek, 'kies je sport' of regionale sportdagen voor mensen met een beperking.

5. Zoek de lokale media op. Leg contacten met
6. 'lotgenotenverenigingen'.
7. Laat je zien! Train in de wijk of tijdens lokale events.
8. Maak visitekaartjes en deel uit aan geïnteresseerden. Zo weten ze je website te vinden en met wie ze contact op kunnen nemen.
9. Vraag of ze het visitekaartje doorgeven aan mensen uit de doelgroep.
10. Inspiratiegids ledenwerving van de Atletiekunie. Deze is te vinden op: [Atletiekunie | Hoe zorg je voor nieuwe leden op de club?](#) en [COVER - ATLETIEKUNIE \(digitaal-magazine.nl\)](#).



# Werving trainers

## Wist je dat?



- >> De meeste atletiekclubs zijn vrijwilligersclubs, dat betekent vaak dat ook de trainers vrijwilligers zijn. De meeste trainers, ook bij reguliere atletiekgroepen, zijn ouders van atleten of andere leden van de club.
- >> Voor het werven van nieuwe trainers kun je beginnen bij de ouders en clubleden. Hun enthousiasme is het belangrijkste.
- >> Je kunt nieuwe trainers eens laten meelopen en meekijken met trainingen. Daarna bied je ze opleidingskansen.

- >> Junioren van de club zijn vaak hele fijne (hulp-)trainers en het is fijn om ze bij je groep te hebben.

Deze junioren weten alvast veel van de club, het clubleven en de activiteiten en ze hebben ervaring met atletiektraining, oefenvormen en spelvormen.

Daarnaast zorgt hun aanwezigheid al voor onderlinge contacten tussen de reguliere jeugdleden en de framerunners.



# Het belang van coördinatie trainingen

Coördinatie is een grondmotorische eigenschap. Om optimaal te kunnen presteren in je hoofdsport dienen de grondmotorische eigenschappen zo goed mogelijk ontwikkeld te zijn. Naast coördinatie zijn kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid de andere 4 grondmotorische eigenschappen.

Coördinatie is de vaardigheid om goed gebruik te maken van de onderlinge verbanden tussen de verschillende delen van je lichaam. Een goede coördinatie wil zeggen dat je hersenen de spieren juist aansturen. Door je coördinatie te trainen, kun je je spieren sneller en krachtiger activeren, maar je leert je zenuwstelsel ook hoe het een spier kan ontspannen.

Bij veel Frame Running atleten gaat de aansturing van de spieren vanuit het centrale zenuwstelsel niet optimaal. Bijvoorbeeld bij kinderen en volwassenen met de diagnose cerebrale parese. Door een beschadiging in de hersenen



is er sprake van een houdings- of bewegingsstoornis. Toch is het ook voor deze doelgroep zinvol om coördinatie training op te nemen in het trainingsprogramma en de atleet daarbij zoveel mogelijk varianten te laten oefenen binnen zijn of haar lichamelijke mogelijkheden.

Het goed uitvoeren van de oefeningen is belangrijker dan het snel uitvoeren van de oefeningen. Na verloop van tijd kan de snelheid natuurlijk wel wat opgevoerd worden.



# Oefeningen



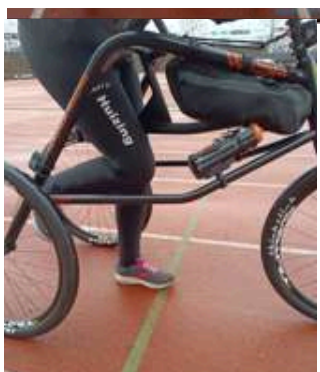
**arm zwaaien**



**zet af met 1 been**



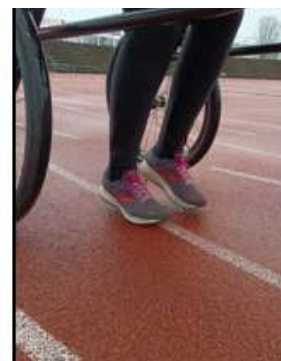
**zet af met 2 benen**



**knie heffen**



**hakken tillen**



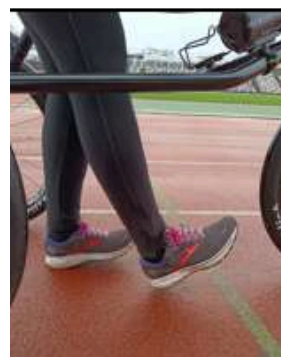
**kleine pasjes**



**grote passen**



**op je tenen lopen**



**op hakken lopen**



**achteruit**



**stuur voorwiel**



**& achterwiel**



**slalommen**

### **Andere leuke coördinatie oefeningen:**

- ✓ Met je ene been knie heffen, met je andere been hakken/billen en andersom
- ✓ 2 benen in de hoepel, 2 benen buiten de hoepel
- ✓ Achteruit inparkeren
- ✓ Gooien en vangen
- ✓ 2 stappen vooruit, 1 stap achteruit (en alle variatie hierop)
- ✓ Met hoedje op je helm lopen
- ✓ Rondje op de plaats, linksom en rechtsom

Sommige oefeningen zullen misschien minder geschikt lijken voor bepaalde atleten. Toch is het zinvol om ook deze atleten wel met zo'n oefening bezig te laten zijn. Bij de meeste atleten zul je na verloop van tijd merken dat de oefeningen misschien niet vloeiend/perfect uitgevoerd kunnen worden, maar dat er toch een **verbetering**

is ten opzichte van de beginsituatie. Elk stukje **vooruitgang** is meegenomen en kan bijdragen aan een positief effect voor de atleet, zowel tijdens het sporten als bij dagelijkse activiteiten. Voor een atleet die nog maar kort traint, kan het zinvol zijn de coördinatie training te starten zonder inzet van materialen.

Lees het volledige artikel via: [Coördinatie training door Chantal-Huizing.pdf](#)

# Samen Sporten tips



## 1. Jong beginnen

Vorm inclusieve groepen als de kinderen nog jong zijn. Zo leren kinderen met en zonder beperking dat het heel normaal en leuk is om samen te sporten.

**Trainster Joyce van AV '47: "Door gelijktijdig te trainen, ontmoeten kinderen met en zonder beperking elkaar automatisch."**

## 2. Vanaf de start inclusief

Start als het kan gelijk met inclusieve trainingen. Laat ieder kind naar leeftijd en kunnen meedoen. Zo is er voor iedereen een uitdagende training mogelijk om persoonlijke doelen te halen.

## 3. Op hetzelfde tijdstip en veld

Trainen de kinderen nu in afzonderlijke groepen? Begin dan met trainen op hetzelfde moment. Zo komen de kinderen met elkaar in contact. Vanuit daar kun je de opstap maken naar een –deels-gezamenlijke training.



## 4. Kijk en luister naar de behoefte

Elk kind is anders. Kijk en luister naar de behoefte en onderzoek samen de mogelijkheden binnen jullie club. Geef keuzes tijdens de training, in bijvoorbeeld intensiteit en moeilijkheid.



Stichting het  
Gehandicapte  
Kind

## 5. Betrek kinderen en ouders

Alles zelf bedenken is echt niet nodig. Ga in gesprek met de kinderen en hun ouders. Luister naar hun ervaringen en wensen. Daar komen vaak hele creatieve oplossingen uit.



## Workshop Samen Sporten op de Club



In 2024 biedt Stichting het Gehandicapte Kind met de Atletiekunie i.i.g. 5 keer de workshop Samen Sporten aan. Sybrigje Westerhof is de enthousiaste workshopleider. Wat doet Samen Sporten voor je vereniging? En voor je sporters met én zonder beperking? Vragen over de workshop of wil je je aanmelden? Mail: [samensporten@gehandicaptkind.nl](mailto:samensporten@gehandicaptkind.nl).

### 6. Blijf proberen

Niet alles kan en hoeft gelijk te lukken. Blijf kijken en aanpassen. Geef niet op maar probeer het nog eens.

**Sybrigje: "Wie aan de slag gaat met aangepast sporten, heeft goud in handen."**



### 7. Kijk wat werkt

Niet alleen elk kind verschilt, ook elke vereniging. Laat je inspireren door andere verenigingen en kijk wat werkt voor jouw club. Is er geen aangepaste groep? Dan kan er misschien met de hulp van een extra vrijwilliger worden gesport in de reguliere groep.

### 8. Wedstrijden voor iedereen



Vergroot het gevoel van volwaardig lid te zijn van de club door samen toe te leven naar een wedstrijd. Zorg op de wedstrijddag voor een passend programma. Organiseer bijvoorbeeld een estafette waar iedereen aan kan meedoen.



### 9. Samen in het clubhuis

Niet alleen trainingen en wedstrijden zijn onderdeel van het clubgevoel. Ook meedoen aan alle leuke activiteiten daaromheen. Zoals gezellig kletsen na de training in het clubhuis of samen op kamp. Maak deze activiteiten toegankelijk voor iedereen.

# Steun voor jouw club

## Ontvang €5.000 voor jouw club!

Stichting het Gehandicapte Kind ziet hele mooie initiatieven van Samen Sporten op de atletiekverenigingen. Heeft jouw vereniging ook een goed idee en kun je hier ondersteuning bij gebruiken? Laat het ons weten.

Geld voor samen sporten én clubactiviteiten. Binnen het programma Samen Sporten van Stichting het Gehandicapte Kind financieren we projecten waarbij kinderen met en zonder handicap elkaar ontmoeten. Dat kan door letterlijk samen te sporten. Maar ook door het mogelijk te maken dat kinderen met een handicap aan alle clubactiviteiten kunnen meedoen. Denk aan aangepast sportmateriaal of aanpassingen aan het clubhuis.

### Advies op maat

Ook is het mogelijk om advies op maat te krijgen bij jou op de vereniging door een Samen Sporten adviseur.

### Doe een aanvraag

Stuur een mail naar [samensporten@gehandicaptekind.nl](mailto:samensporten@gehandicaptekind.nl) met jouw vraag. Of deel direct je plan of idee op de mail.

### Meer info

<https://framerunning.nl/wpcontent/uploads/2024/02/Aanvraag-Samen-Sporten-april-2024.pdf>



# Deze clubs gingen je

Hoe geven zij invulling aan

1

## **AV Archeus**

gaat in Winterswijk elke week een extra spel- en krachttraining aanbieden voor kinderen met en zonder beperking. Met het budget heeft de club aangepaste sportmaterialen aangeschaft en er is voldoende begeleiding waardoor het voor álle kinderen leuke én uitdagende trainingen zijn. De kinderen met een beperking die hier nu al trainen in de groep Frame Running en de groep Aangepast Sporten doen dit samen met de reguliere atletiekgroepen.

2.

## **AV Cialfo**

wil in Epe Frame Running op de club laten groeien en zij doen dat graag zo inclusief mogelijk. Door aan hun verenigingsmanager extra uren ter beschikking te stellen en trainers op te leiden over Frame Running en inclusief sporten gaan ze samen sporten op de club verder uitrollen.

*Geschreven namens Stichting het Gehandicapte Kind*

**Prins Hendrik Vught - AV Archeus Winterswijk - AV Cialfo Epe - AV Hollandia in Hoorn - AV '47 in Boskoop - Bentwoud - Achilles Etten-Leur -**

# voor

## Samen Sporten?

### **AV Hollandia**

3.

gaat in Hoorn de kantine fysiek toegankelijk maken voor álle leden. De sportkantine van AV Hollandia ligt op de eerste verdieping. Door het toegankelijk maken van de sportkantine krijgen kinderen met en zonder beperking de mogelijkheid elkaar voor en na de training te ontmoeten en vrienden te maken. Ook worden andere activiteiten binnen de vereniging op deze manier toegankelijk gemaakt voor alle leden.

### **AV '47**

4.

zet zich in Boskoop in voor samen sporten door deze aanpak centraal te zetten binnen de club. Samen trainen en deelname van kinderen met een handicap aan de activiteiten met de reguliere groepen zorgen voor inclusief sporten. Zoals de lichtjesloop die de club jaarlijks rond Kerst organiseert. Ook zijn zij financieel ondersteund bij de aanschaf van crosswielen voor de running frames, zodat maatjes (kinderen met een handicap en een buddy) samen kunnen framerunnen in het nabijgelegen natuurgebied Bentwoud.

**Altena Road Runners Woudrichem - Atletiek Maastricht - Fivelstreek Delfzijl - Haag Atletiek Den Haag - Scheldesport Terneuzen**

# Wedstrijden &

Frame Running atleten doen mee aan evenementen, op en buiten de baan. Zoals clubkampioenschappen, reguliere baanwedstrijden en (weg-)evenementen. Soms alleen op korte afstanden, maar steeds vaker ook op langere afstanden.

**Enthousiasmeer organisatoren framerunners toe te laten.**



De organisatie van evenementen met framerunners is niet moeilijk. Wel zijn er wat zaken om rekening mee te houden. Omdat Frame Running relatief nieuw is binnen de atletiek, vinden organisaties het soms lastig om op te nemen in het programma. Hier vind je inspiratie om ze in jouw regio

uit te dagen om framerunners te laten meedoen aan wedstrijden en evenementen.

### **Meer informatie?**

<https://framerunning.nl/deelname-aan-evenementen/>. Met o.a. de PDF [Tips-voor-wedstrijdorganisatie-met-Frame-Running-atleten.pdf](#) ([framerunning.nl](https://framerunning.nl))

De atletencommissie schreef een open brief met daarin hun wens bij alle loopevenementen waarvan het parcours geschikt is voor framerunners op elke afstand toe te laten. Download de brief en stuur hem naar organisaties van evenementen in je eigen regio als je wilt dat framerunners op ook langere afstanden kunnen deelnemen. [Beste-organisatoren-van-hardloopevenementen-mei-2023.pdf](#) ([framerunning.nl](https://framerunning.nl))



# Evenementen

Om trainingsdoelen te halen is het handig een evenementenkalender te maken met lopen waar atleten aan willen meedoen. Marcel Wentink heeft een aanzet gemaakt van jaarlijks terugkerende lopen. Zijn er in jouw regio meer lopen?

Maand	Wat	Waar	Provincie	Afstanden
December	Step One Winterloop	Borne	Overijssel	Divers
Januari	NN Heroes Run Egmond	Egmond		1,8 en 3 km
April	Groene Loper Run	Maastricht	Limburg	5,10 km
April	Halve van Hengelo	Hengelo	Overijssel	Divers
April	De halve van Hengelo	Hengelo	Overijssel	Divers
April	Cruyff Legacy 4K	Amsterdam	Noord Holland	5, 14 km
Maart	Engelse mijlenloop	Haaksbergen	Overijssel	2,6 km
Mei	Kaaienloop	Oosterhout	Brabant	1 ronde
Mei	Run van Gieten	Gieten	Drenthe	2
Mei	Twenterandrun	Vriezenveen	Overijssel	Divers
Mei	FBK dubbele Mijl	Hengelo	Overijssel	3,2
Juni	Heroes Run	Zwolle	Overijssel	1000 meter
Juli	Walfortloop Aalten	Aalten	Overijssel	1,2,5,10
juli	TT run	Assen	Drenthe	5,10,12



## Mega Wandel Marathon

Zaterdag 25 mei 2024: het mooiste wandelfeest voor iedereen. Meld je hier aan: <https://www.megawandelmarathon.nl>

# Tips voor microfonisten

- ✓ De sport heet Frame Running.
- ✓ De sporter heet een framerunner / Frame Running atleet.
- ✓ Het hulpmiddel heet een running frame
- ✓ Een running frame is een driewiel loopfiets, met een zadel, borststeun en stuur, maar zonder pedalen.
- ✓ Frame Running is een sport voor mensen met een lichamelijke beperking, zowel kinderen als volwassenen.
- ✓ De beperking kan variëren van volledig rolstoelafhankelijk tot zelfstandig lopen maar hinder hebben van balansproblemen.
- ✓ Afhankelijk van de ernst van de beperking kan men er mee lopen of rennen.
- ✓ Frame Running is onderdeel van de para-atletiek.
- ✓ Aangeboden bij meerdere atletiekverenigingen in de regio, waaronder ..... (voor verenigingen zie <https://framerunning.nl/verenigingen/> )
- ✓ Er worden wedstrijden mee gehouden op atletiekbanen.
- ✓ Deze doelgroep is ook bij steeds meer hardloopevenementen op de weg actief op verschillende afstanden.



# Wedstrijd tips

## Frame Running

Deze tips zijn bedoeld voor een wedstrijdorganisatiecommissie die enige ervaring heeft met het organiseren van (kleinere) baanatletiekwedstrijden.

**“Enthousiasmeer organisatoren om framerunners toe te laten.”**

Bernard Wouters, AV Triathlon



Het is geen compleet draaiboek. Er worden zaken beschreven die specifiek zijn voor het organiseren van een Frame Running wedstrijd.

Voor een Frame Running wedstrijd heb je niet zoveel mensen nodig. De wedstrijd heeft in de basis immers alleen onderdelen op de rondbaan. Voor de wedstrijd zelf heb je in ieder geval nodig:

- Wedstrijdleader
- Scheidsrechter
- Starter
- Startcommissaris
- Microfonist
- ET
- Wedstrijdsecretariaat?

### **Toelichting:**

#### *Wedstrijdsecretariaat:*

Er zijn voorbereidende werkzaamheden nodig. Maar als de series zijn ingedeeld, de startnummers klaar zijn en de ET is gekoppeld met atletiek.nu, is er op de dag zelf eigenlijk niets noodzakelijks te doen. Als er op de dag zelf geen wedstrijdsecretariaat is, dan zul je het wel moeten doen met de vooraf ingedeelde series.

Wil je de afmeldingen op de dag zelf nog verwerken in nieuwe serie-indelingen, dan moet er wel een wedstrijdsecretariaat aanwezig zijn.

	series	13:00	13:05	13:10	13:15	13:20	13:25	13:30	13:35	13:40	13:45	13:50	13:55	14:00	14:05	14:10	14:15	14:20	14:25	14:30	14:35	14:40	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05	15:10	15:15	15:20	15:25	15:30		
60	5																																	
100	6																																	
200	4																																	
400	4																																	
800	1																																	
1500	1																																	

**Jury aankomst:** Dit is alleen nodig op de afstanden die niet in banen worden afgewerkt. Dus eventueel 800 en 1500 meter. Maar gezien het beperkte aantal deelnemers per serie en de tijdsverschillen kan de scheidsrechter dit over het algemeen gemakkelijk in zijn/haar eentje.

Verder heb je nog nodig:

- EHBO
- Bezetting kantine

### Programma

Kies een programma met variatie aan onderdelen. In ieder geval 100 en 400 meter. Als kortere afstand kun je 40 of 60 meter nemen. Als je een langere afstand, bijvoorbeeld 800 en/of 1500 meter, in het programma opneemt, kan het raadzaam zijn om een tijdslimiet vast te stellen, bijvoorbeeld resp. 8 en 15 minuten.

### Inschrijving

Bij inschrijving via atletiek.nu worden automatisch prestaties geladen in de periode die je vooraf hebt bepaald. Kies een niet te korte periode, zodat je vrij veel prestaties hebt. Kies dus bijvoorbeeld een periode inclusief de twee voorafgaande jaren. De inschrijvers kunnen ook nog handmatig prestaties toevoegen. Je zou in de uitnodiging kunnen vragen om, wanneer er geen prestatie bekend is, een schatting te doen van de tijd.

### Chronoloog

Maak een chronoloog met afwisseling van langere en kortere afstanden. Houd daarbij wat langere gemiddelde verwerkingstijden aan dan bij reguliere wedstrijden.

Bijvoorbeeld:

40/60/100 m 4 min

200 m 5 min

400 m 6 min

800 m 8 min

1500 m 15 min



### **Serie-indelingen**

Maak serie-indelingen op tijd. Dat heeft twee voordelen: de atleten racen tegen anderen van redelijk gelijk niveau. En met series van steeds ongeveer gelijk niveau kun je wat vlotter doorwerken.

Bij onderdelen die veel worden gedaan heb je behoorlijk wat prestaties bij de inschrijving. Dit is vooral het geval bij de 100 meter.

Wanneer je op andere afstanden geen opgegeven prestaties hebt, kun je de prestaties op de 100 meter gebruiken om op die andere afstanden de atleten op niveau in te delen. Soms krijg je vooraf ook informatie van trainers over het niveau van hun atleten. Die kun je ook gebruiken voor de serie-indeling.

Op de 40/60/100 meter: deel voor de veiligheid series in met steeds 1 baan tussenruimte.

Op de 200 en 400 meter kun je alle banen gebruiken. Bij voorkeur de snelste atleet aan de buitenkant en zo verder naar binnen. Dan wordt er weinig gepasseerd in naastliggende banen.

### **De wedstrijd**

Sommige framerunners hebben last van een luid startschot. Je kunt eventueel andere middelen gebruiken, zoals een startklapper of een fluitje, maar dat is slecht te combineren met ET.

Wanneer de ET beschikt over een elektronische startrevolver, is dat een prima optie. Maar met wat aanpassingen is het ook goed mogelijk dat de starter een gewone startrevolver gebruikt. De starter kan indoor-munitie gebruiken, die geeft een minder harde knal. Ook kan het handig zijn wanneer de starter enkele meters verder van de atleten af gaat staan dan hij gewend is. Daarmee klinkt de knal een stuk minder hard.

# Loopschema Hardlopers



Het loopschema geldt als leidraad voor een run, zoals bijvoorbeeld de Egmond Heroes Run. Je hoeft je er niet exact aan te houden als dat niet gaat. Het is namelijk per persoon verschillend hoe je reageert op een training. Om je een eindje op weg te helpen heeft Tessa van Ruiten wat tips op een rijtje gezet!

## Algemene tips voor het hardlopen:

- ✓ Bouw het hardlopen langzaam op, zodat je lichaam kan wennen;
- ✓ Merk je dat een training te zwaar is? Herhaal dan de training van de week ervoor;
- ✓ Doe een goede warming-up;
- ✓ Stop met rennen wanneer je een pijntje op voelt komen;
- ✓ Ga met een hardloopmaatje rennen;
- ✓ Loop met muziek of je favoriete podcast.

Week	Training 1	Training 2
1	1 minuut hardlopen, 2 minuten wandelen (5x)	15 minuten wandelen
2	1 minuut hardlopen, 2 minuten wandelen (8x)	15 minuten wandelen
3	2 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (4x)	20 minuten wandelen
4	2 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (5x)	25 minuten wandelen
5	3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	25 minuten wandelen
6	3 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	30 minuten wandelen
7	3 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (4x)	5 minuten hardlopen
8	4 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (1x) 4 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (2x)	5 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen. (2x)
9	7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (2x)	7 minuten hardlopen
10	10 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen. 5 minuten hardlopen	10 min hardlopen
11	10 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (2x)	15 min hardlopen
12	20 min hardlopen	<b>NN Egmond Heroes Run 2024 (14 januari 2024)</b>

Heb jij al ervaring met hardlopen en wil jij je goed voorbereiden op een run als de NN Egmond Heroes Run? Dan is dit loopschema mogelijk geschikt voor je. Het verschilt per persoon hoe je op trainingen reageert. Je hoeft je er dus niet exact aan te houden.

Week	Training 1	Training 2
1	1 minuut hardlopen, 1 minuut wandelen (6x)	10 min hardlopen
2	1 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (8x)	2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen (6x)
3	2 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (8x)	3 minuten hardlopen 1 minuut wandelen (7x)
4	3 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (8x)	4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (6x)
5	4 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (6x)	5 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen (4x)
6	6 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (4x)
7	7 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (3x)	8 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (3x)
9	10 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen (2x)	12 minuten hardlopen 2 minuten wandelen (2x)
9	15 minuten hardlopen, 4 minuten wandelen (2x)	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen (2x)
10	16 minuten hardlopen, 5 minuten wandelen (2x)	19 minuten hardlopen 5 minuten wandelen (2x)
11	20 minuten hardlopen	15 minuten hardlopen 5 minuten wandelen (2x)
12	25 minuten hardlopen	<b>NN Egmond Heroes Run 2024 (14 januari 2024)</b>



Voor vragen en advies  
[tessa@more2win.com](mailto:tessa@more2win.com)



# Materialen

## Belevingscentrum



### “Je eigen running frame? “Kom eerst testen!”

#### **Zo maak je de juiste keuze**

Je staat op het punt om een running frame aan te schaffen? Omdat ieder mens anders is, kan het zijn dat het ene running frame goed bij je past en het andere niet. Daarom is het belangrijk om je vooraf goed te oriënteren en te testen welk frame het meest geschikt voor jou is. Speciaal daarvoor is er het

**Harry Jan Keizer** Frame Running Belevingscentrum. Daar kun je vrijblijvend verschillende frames uitproberen.

#### **Waar?**

Het Frame Running Belevingscentrum is ondergebracht in het FBK stadion in Hengelo. En is op afspraak geopend.



## Maak een afspraak via:

framerunning@mpmhengelo.nl

De running frames zijn beschikbaar gesteld door:

- KS Custom Seating
- Psiwisp
- RD Mobility
- Rollick
- USVA

Het Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum is mede mogelijk gemaakt door:

- Frame Running Nederland
- Gemeente Hengelo
- Marathon Pim Mulier
- Framersrunners oet Twente

## Meer weten?

[www.mpmhengelo.nl/aangepast-sporten](http://www.mpmhengelo.nl/aangepast-sporten)



Lijst de poster met QR codes naar de instructiefilms voor het instellen van frames in. Hang op zodat iedereen ze ziet.

De helm is verplicht. Er zijn veel variaties. Maak er een feest van!



Road Runners "Vergroen met klimop je container met frames."





# Onderhoudstips voor je frame

Door Marcel Wentink

## Wekelijks:

- ✓ Controleer de bandenspanning.
- ✓ Pomp de banden op tot 4.0 Bar.
- ✓ Controleer of de wielassen zijn aangedraaid.
- ✓ Controleer de rem en stel bij wanneer nodig.
- ✓ Controleer of alle moeren en bouten op het frame en de borststeun zijn aangedraaid.
- ✓ Controleer de bouten van het zadel.

## Algemene tips:

- ✓ Zorg voor een aantal kant-en-klare gereedschapssetjes en een goede fietspomp.
- ✓ Vraag een (handige) ouder om zorg te dragen voor het instellen en onderhoud van de frames. Ook als er nieuwe atleten komen proberen.
- ✓ Zoek contact met een plaatselijke fietsenmaker en kijk of diegene groot onderhoud wil doen.

## Halfjaarlijks:

- ✓ Controleer regelmatig of de instellingen van het frame nog goed zijn. Zeker na een lange vakantie.
- ✓ Het running frame moet worden schoongemaakt en gecontroleerd na het rijden in grind, zand of zout.
- ✓ Reinig verchromde onderdelen met een vochtige doek en maak droog. Je kunt daarna eventueel een roestremmer gebruiken.
- ✓ Controleer of de velgen, spaken en naven schoon zijn en goed functioneren.
- ✓ Voorzie de bouten van wat vet (vaseline).
- ✓ Controleer op versleten onderdelen en vervang deze.
- ✓ Controleer regelmatig op roest en tekenen van scheurtjes in het metaal of andere schade.

## Materiaal



Precision harness  
(bol.com 29,95)



Pool noodle  
(Decathlon 3.49)



Parachute spel  
(bol.com 30,79)



disc de luxe;  
25,35)



Discus target  
(sport81.nl)



rubberen bal  
(sport81.nl 8,50)



Vloermarkering  
(bol.com, 39,95)



Blazepod:  
reactietraining



Vloermarkering

### Schaats Frame

Wissel de wielen van de frames in voor schaatsijzers in de winter. Of ga met jouw team Samen Schaatsen op 1 van de inmiddels 16 ijsbanen die mede dankzij Stichting het Gehandicapte Kind Frame Schaatsen aanbieden. Welke ijsbaan is er in jouw buurt? Bekijk het op [www.frameschaatsen.nl](http://www.frameschaatsen.nl)



# Kledingtips

Door Gerlinda Huizing



Als lange-afstand-framerunners en frameschaatsers hebben wij de afgelopen jaren een flinke zoektocht gehad om passende kleding te vinden voor alle weersomstandigheden. Net als velen van jullie zijn ook wij door onze lichamelijke beperkingen gevoeliger voor extreem nat, koud of juist erg warm weer.

Tegenwoordig kan het niet meer zo koud zijn of wij kunnen er ons tegen kleden. Dat moest ook wel met onze plannen om deel te nemen aan de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee in Oostenrijk. Om jullie allemaal op weg te helpen, zodat de kou niet snel een belemmering hoeft te zijn om te trainen, deel ik onze ervaring.

## Rialto zeem

Een wielbroek met zeem is een must bij Frame Running. Inmiddels zijn er speciale Frame Running broeken verkrijgbaar. Hierbij is de zeem iets langer en verder naar voren geplaatst om ook het schaambot te beschermen en de druk daar te verminderen. Deze broek moet aangesloten zitten en draag je zonder onderbroek.





## Kledingtips voor het hele jaar

*Zomer:* korte Frame Running broek met zeem en een lange Frame Running broek met zeem.

*Herfst en lente:* lange aangesloten broek zonder zeem om over je lange Frame Running broek te dragen.

*Winter.* Bij extreem koud weer kan er nog een extra thermolegging tussen de twee broeken gedragen worden of een joggingbroek er over heen. In de winter zijn twee of drie broeken over elkaar geen overbodige luxe.

*Pro Frame Running broek en Super-Roubaix Frame Running winter collant verkrijgbaar bij **ReySport(.nl)** te Wolphaartsdijk.*

## De voeten

Bij droog en koud weer is het vaak voldoende om merino-wollen sokken in je sportschoenen te dragen. Ook met warm weer zijn deze sokken heel geschikt om je voeten koel te houden. Het merk Soga verkoopt de sokken in drie diktes. De dunne zijn geschikt voor de zomer, de middelste voor de herfst en winter en de dikke als het echt koud is. Ook als deze sokken nat worden blijven je voeten relatief warm, want merino-wol isoleert goed. Bij regen kun je sportschoenen vervuilen voor (lage), waterdichte wandelschoenen.

## Diverse merken

hardloopschoenen verkopen tegenwoordig ook lichtgewicht waterdichte wandelschoenen met hetzelfde comfort, waardoor de aanschaf van een wandelschoen voor de herfst en winter en een hardloopschoen voor de lente en zomer een goed idee is. Als je gebruik maakt van orthopedische schoenen is dit niet aan de orde. Mochten je sportschoenen onverhoopt kletsnat geworden zijn, doe er dan een prop krantenpapier, keukenpapier of wc-papier in, zodat ze snel droog zijn voor de volgende training.



### **Hoofd en handen**

- ✓ Een dunne bivakmuts of helm om onder je fietshelm te dragen.
- ✓ Een dun colletje om je nek en hals warm te houden.
- ✓ Dunne handschoenen, deze draag je ook als het net niet warm genoeg is zonder handschoenen.
- ✓ Dikke handschoenen voor koudere omstandigheden. Bij extreme kou kun je je dunne handschoenen er onder dragen. Wanten houden je handen warmer maar maken je stuur vastpakken lastiger.

### **Warme omstandigheden**

- ✓ Heb je snel last van warmte, dan is er ook onderkleding die je koel houdt. Dit is vooral van duurdere merken zoals Craft.
- ✓ Om je sportkleding en materiaal voor elkaar te hebben, hoef je niet het duurste van het duurste te kopen. Decathlon, Scapino, Bristol, Zeeman, Hema, ANWB en Action hebben ook goede spullen!

## **“Op internet zijn er mooie aanbiedingen.”**

- ✓ Op internet zijn er mooie aanbiedingen, ook van duurdere merken sportkleding. Bij bikedump worden restpartijen aangeboden van verschillende merken tegen gunstige prijzen, ook voor kinderen.

### **✓ Meer kledingtips**

Een broek met softshell op de bovenbenen van Craft. Wind- en waterdicht:

<https://www.craftsportswear.com/nl/glide-pants-w-female->

- ✓ [black-1906493-999000](https://www.craftsportswear.com/nl/glide-pants-w-female-black-1906493-999000)  
Afneembare handwarmers die waterafstotend zijn. Ze zitten aan je stuur bevestigd. Te koop bij Decathlon.



### **Voeding tijdens het sporten**

Ook bij koud weer is het belangrijk om tijdens inspanning wat te drinken. Water, ranja en sportdrank worden vaak erg koud in een bidon of flesje. Dat is niet prettig en kan snel buikpijn veroorzaken. Beter is het om je drinken bij koud weer in een thermosflesje te doen.

**Tip:** Action thermosfles 500 ml past, als je er elastiek omheen doet, in je bidonhouder. Bij koud weer kan je ranja met warm water in de thermoskan doen.



### Het bovenlichaam

Het bovenlichaam is relatief stil en vangt veel wind. Voor iedere sporter zal het verschillend zijn hoeveel laagjes er nodig zijn, maar 5, 6 of zelfs 7 dunne laagjes in de winter is soms echt nodig.

**Laag 1:** een goed aansluitend thermo ondershirt met lange mouwen dat huidvocht afvoert naar de volgende kledinglaag.

**Laag 2:** een tweede thermoshirt (je kunt deze net een maat groter kopen zodat het comfortabel over de eerste past).

**Laag 3:** een windstopper thermoshirt of dunne skipull met kraagje of colletje, zodat je hals en nek gedeeltelijk bedekt zijn.

**Laag 4:** een sweatshirt, dunne trui, of twee truien bij erge kou.

**Laag 5:** een winddicht jack of anorak als je een rits tegen de borststeun vervelend vindt.

**Laag 6:** een winddicht regenjack, dit houdt je bij miezerig weer droog en bij extreme kou is het nog een extra laag die je warmt.



In de lente en herfst varieer je met het aantal lagen tussen een thermo ondershirt en het winddichte jasje. Je kunt beter een tussenlaag uit doen tijdens het trainen dan dat je het koud krijgt.

Met deze kledingtips moet het lukken om zo lang mogelijk door te trainen in de winter. Het zou toch jammer zijn dat alles wat je opbouwt in de lente, zomer en herfst in de winter weer grotendeels verloren gaat.

# Bewegen zonder pijn

## Nikky over Frame Running

Nikky heeft Spina Bifida. Haar zoektocht naar een nieuwe sport uitdaging werd beloond... met Frame Running. Haar inspirerende verhaal verscheen ook in het magazine van SBH Nederland.

“Een paar jaar geleden deed ik aan rolstoeldansen”, vertelt Nikky. “Dat vond ik erg leuk, ik heb er ook mijn man ontmoet. Maar de uitdaging van het dansen ging weg, ik was op zoek naar iets actiefs qua sport. Helaas heb ik ondervonden dat veel sporten binnen zijn en dat wilde ik niet.”

Totdat Nikky afgelopen zomer een bericht op Facebook zag over Frame Running. Nikky: “Dat leek me geweldig! Ik heb toen een atletiekvereniging in Nijmegen gemaild, A.V. Cifla. Ik mocht meedoen om te kijken hoe het ging en of ik het ook echt leuk vond. Nou, dat zat voor 100 procent goed, het was echt een geweldige ervaring!”

Eerder kon Nikky achter een rollator lopen voor haar beweging, maar vanwege het terugkomende Tethered Cord syndroom werd dit steeds moeilijker en kreeg ze steeds meer pijn. “Binnenkort heb ik een gesprek met een neurochirurg om te kijken of ik hier weer aan geopereerd moet worden – dat zou de derde keer zijn.

Omdat ik op een zadel zit, is de druk in mijn rug niet of nauwelijks aanwezig. Goede coaching en goede afstelling van het running frame is daarbij erg belangrijk.”

**“Op het running frame kan ik me gewoon bewegen zonder pijn en belemmeringen.”**



## Eigen running frame

Nikky schreef zich in bij A.V. Cifla, waar ze nu nog een running frame van de club gebruikt. Maar ze gaat haar eigen running frame aanvragen. Nikky: "We trainen een keer per week op zaterdagochtend een uur."



## Juiste sportkleding

"Daarna ben ik vaak wel heel moe. Het is heel intensief en je spreekt je spieren aan die je normaal niet zo vaak gebruikt. Daar heb je wel last van na zo'n training. Omdat je op een zadel zit, is het belangrijk dat je de juiste sportkleding draagt. Denk aan een fietsbroek met zeemleer. Een helm is ook erg belangrijk voor de veiligheid, je kunt namelijk vallen."

## Geschikte running route

Nikky: "Het hele jaar worden er wedstrijden georganiseerd, waarvoor je je kunt inschrijven. Ook bij wandelevenementen wordt steeds vaker gekeken of de route geschikt is voor een framerunner."

Zodat je hier ook aan mee kan doen en het gevoel hebt dat je er echt bij mag horen, zoals de Nijmeegse Vierdaagse of de Zevenheuvelennacht.

## Nikky's doel

Mijn doel met Frame Running is op de eerste plaats lekker bewegen en leuke contacten, daarnaast wil ik heel graag toewerken naar wedstrijden."

## Zoektocht

Als volwassene met spina bifida moet je vaak zelf op zoektocht, om te kijken wat er qua aanpassingen of sport allemaal bestaat en wat haalbaar is. Dat is heel jammer want soms heb je daar de energie niet voor.

**"Als je wil kan alles!"**

## “Ook artsen kennen vaak sporten zoals Frame Running niet.”



Nikky: “Ik wil graag meegeven dat er altijd een mogelijkheid is om een bepaalde sport te gaan beoefenen, er zijn tegenwoordig steeds meer plekken waar je gewoon kunt meedoen.

Dus wees niet bang om iets te gaan doen wat je leuk lijkt, je moet soms alleen even goed zoeken en uitproberen. En mijn motto is: als je wil, kan je alles!”



Wil je een vraag stellen aan Nikky? Stuur dan een mail naar [info@sbhnederland.nl](mailto:info@sbhnederland.nl) en we sturen je vraag naar haar door.

## Een lopend vuurtje

Hoe meer mensen weten over Frame Running hoe beter! Met dat in gedachten, willen we graag zo veel mogelijk mensen bereiken. Dat doen wij, met vele anderen, door clinics te geven in revalidatiecentra, woonvormen en mytylscholen, door ons te laten zien op beurzen als de Supportbeurs en de Veinedagen en door te presenteren op congressen voor zorgprofessionals. Soms komt er een leuk artikel in een tijdschrift, zoals bovenstaand artikel over Nikky in het magazine van SBH Nederland.

# Colofon



**“Met dank aan iedereen die Samen Sporten mogelijk maakt!”**

*Coördinatie* Henriëtte Stemerding en Petra van Schie, Frame Running Nederland.

*Vormgeving* en verschillende bijdragen door Stichting het Gehandicapte Kind.

*Beeld* Camiel Driessen, Hélène Wiesen, Eveline van Elk, Daan Brouwer, Masja Stolk, Bertil van Beek, persoonlijke collectie atleten, ouders en trainers.

