



**FRAME  
RUNNING**

## Het wedstrijd-ABC samen is het leuker en gaat het beter!

Met elkaar naar een wedstrijd of evenement gaan is leuker dan alleen. Voor en na de wedstrijd (en bij een baanwedstrijd ook tussen de wedstrijden) kun je gezellig met elkaar chillen en kletsen. Bovendien: met elkaar presteer je beter. Je helpt elkaar door een fijne sfeer en door elkaar aan te moedigen. Soms is dat lastig te bereiken, want de trainingsgroepjes zijn klein en het aanbod aan evenementen is groot. Als elke atleet zijn eigen wedstrijden uitkiest, komt de atleet al gauw alleen naar de wedstrijd.

Niet alle atleten houden van wedstrijden en sommige atleten willen juist naar veel wedstrijden. Voor sommige atleten is de drempel om mee te doen groot. Door met het hele team mee te doen aan (een paar) wedstrijden, wordt de drempel lager: het hoort er gewoon bij!

Bij team Frame Running Amersfoort hebben ze daarom een wedstrijd-ABC, met daarin teamwedstrijden (A) en overige wedstrijden (B en C).

Zo werkt het:

### A. Teamwedstrijden:

Dit zijn wedstrijden/evenementen georganiseerd voor en door de club of door Frame Running Nederland, die voor het hele team geschikt zijn en waar we met ons hele team aan meedoen. Deze wedstrijden en evenementen staan op ons jaarrooster. We trainen er samen voor en de atleten en ouders weten daardoor ruim van tevoren dat we erheen gaan. We organiseren (zodanig) gezamenlijk het vervoer van de atleten en de frames. De atleten worden automatisch door de trainer ingeschreven, tenzij zij zich afmelden. Deelname wordt betaald door de club.

- DKF regiowedstrijd (1 of 2x), Frame Running Cup, clubkampioenschappen baan, Birkhoven Bosloop, clubkampioenschappen cross.

### B. Overige wedstrijden, die we wel op het jaarrooster vermelden:

Dit zijn wedstrijden en evenementen, georganiseerd door onze club of in/nabij onze woonplaats, die geschikt en leuk zijn voor slechts een deel van de atleten. We helpen deze atleten met de voorbereiding en komen aanmoedigen, waar mogelijk doen we ook wedstrijdbegeleiding op de dag van de wedstrijd. De atleet schrijft zichzelf in en betaalt evt. inschrijfgeld zelf.

- Marathon Amersfoort, funtriathlon

### C. Overige wedstrijden:

Dit kunnen alle wedstrijden of evenementen zijn, waar een atleet aan mee wil doen. De atleet schrijft zichzelf in. We trainen hier niet speciaal voor en we komen in principe niet aanmoedigen (maar wel als het kan, natuurlijk!). De atleet regelt hier dus alles zelf.

- Bijv. Dam tot Dam loop, Rotterdam Marathon, etc.

