



Frame Running, dé sport voor mensen met loopbeperking

Heb je moeite met rennen of met lopen? Houd je van sporten in een gezellig team? Dan is Frame Running een uitgelezen sport. Bij Frame Running kunnen mensen met een loopbeperking werken aan conditie, kracht en behendigheid. De sport behoort tot de para-atletiek en er zijn trainingsgroepen bij ruim 40 atletiekverenigingen in Nederland. Ook bij AV Triathlon in Amersfoort.

Door: Arjan Klaver
Foto's: Ries de Beer

Een running frame, ook wel bekend als RaceRunner, is van oorsprong een Deense uitvinding die ruim tien jaar geleden door Petra van Schie, kinderfysiotherapeut en onderzoeker bij de afdeling revalidatiegeneeskunde van VUmc, naar Nederland is gehaald. Het is een frame met drie wielen, een zadel en een borststeun. Mensen met een motorische beperking die minder goed of minder lang kunnen lopen, zijn in staat om hiermee te lopen of zelfs hard te lopen. Ook mensen die in het dagelijks leven een rollator of een – elektrische - rolstoel gebruiken, kunnen meedoen met de sport die dankzij de running frame het levenslicht zag: Frame Running. In Nederland zijn het nu nog vooral kinderen en jongeren die aan Frame Running doen. Dit zijn bij-

voorbeeld kinderen met cerebrale parese, spierziekten of andere aandoeningen waardoor zij moeite hebben met lopen.

Ex-marathonlopers

Inmiddels zijn er ook steeds meer volwassenen die Frame Running ontdekken. Er zijn in ons land al diverse atletiekverenigingen waar volwassenen deze tak van sport in groepsverband beoefenen. De doelgroep is groot en divers en bestaat uit mensen met multiple sclerose, aangeboren en niet-aangeboren hersenletsel, arthrose, reuma, spierziekte en andere aandoeningen waardoor lopen en hardlopen minder goed mogelijk is. Ook zijn er ex-marathonlopers die na een ziekte of aandoening nu weer aan het trainen zijn voor een marathon op een running frame.

'In januari gaan we starten'

„AV Triathlon heeft Frame Running voor jong en oud omarmd.“ Dit zegt Jessica de Pagter. Zij is fervent hardlooper bij AV Triathlon. Daarnaast traint zij komend jaar vanaf januari de almaar groeiende groep volwassenen die zich voor Frame Running heeft opgegeven. In 2018 is AV Triathlon gestart met deze bijzondere tak van sport bij de jeugd. Van deze groep heeft inmiddels een aantal kinderen de volwassen leeftijd bereikt. Zij willen uiteraard graag blijven trainen. „Ook hebben we bij clinics gezien dat er voldoende interesse is om een groep voor

volwassenen te starten“, legt De Pagter uit. „Zo komt er ook weer ruimte voor nieuwe atleten in de jeugdgroep. De framerunners trainen in een eigen trainingsgroep, maar kunnen, daar waar mogelijk, ook meedoen bij de 'reguliere' loopgroepen. De trainingen zijn vanzelfsprekend toegespitst op de mogelijkheden van de atleten. Een training lijkt erg op een reguliere atletiektraining, met een warming-up, een kern en een cooling-down of een eindspel. Bij de jeugd wordt uiteraard veel met spelvormen gewerkt. Naast het sprintwerk worden er lange afstanden gelopen en met fluitketten en speren geworpen. De groep doet ook mee aan allerlei activiteiten en evenementen. Inmiddels bestaat de jeugdgroep

uit elf atleten die een of twee keer per week trainen: op maandag op de baan en op zaterdag in het bos. De framerunning-trainingen voor volwassenen zijn vooral looptrainingen, met uiteraard ook gevarieerde trainingsvormen en spelvormen.“

De paden op, de lanen in

De framerunning-atleten zijn lid van AV Triathlon en kunnen deelnemen aan allerlei verenigingsactiviteiten, wedstrijden en loopevenementen. De trainingen vinden plaats op de atletiekaccommodatie van de Amersfoortse club op Birkhoven. „We hebben daar alle mogelijkheden en ruimte“, zegt De Pagter. „Bovendien zijn de trainingen voor volwassenen voorlopig op maandagen in de vooravond gepland. Dan zijn ook veel atleten van onze club aan het trainen, zodat de Frame Running sporters worden opgenomen in de grote sportfamilie van AV Triathlon. Op termijn is het de bedoeling dat de volwassen framerunners naast het trainen op de baan ook op de bospaden van Birkhoven gaan trainen. De paden op, de lanen in, dus.“



Op 3 april is er een open dag op AV Triathlon. Kinderen en volwassenen met een motorische beperking kunnen op een laagdrempelige manier Frame Running ontdekken en zelf beleven. Wil je al eerder komen meedoen? Je kunt altijd eerst een aantal (gratis) proeflessen volgen. Running frames kunnen voor de proeflessen worden geleend bij AV Triathlon. “

Interesse? Stuur een mail naar framerunningvolwassenen@avtriathlon.nl



ALLES VOOR UW DIGITALE GEZONDHEID

eset
REGISTERED PARTNER

- Levering van nieuwe op maat gemaakte computers
- Levering van nieuwe laptops zowel Windows als Apple
- Levering van 2e hands laptops en desktop computers
- Levering van randapparatuur zoals printers, routers e.d.
- Diverse rand-software voor zowel Windows als Apple
- Reparatie van alle merken pc's en laptops
- Reparatie van Apple iMac en MacBook Pro
- Data Recovery
- Internet advies en aanvragen
- Instellen + data overzetten smartphone
- Thuis installatie
- Persoonlijk advies
- Bij aanschaf van een pc/laptop GRATIS hulp op afstand



newlife computers

Albert Schweitzersingel 303 • 3822 BV Amersfoort
E: info@newlifecomputers.nl • T: 033 - 45 71 775
www.newlifecomputers.nl

newlife computers