



**FRAME
RUNNING**

Tips voor wedstrijdorganisatie met Frame Running atleten

Frame Running atleten zijn para-atleten, die vanwege een motorische beperking gebruik maken van een loopframe om te kunnen hardlopen. Frame Running atleten willen en kunnen meedoen aan diverse loopevenementen over korte of langere afstand.

Binnen deze groep atleten zijn, net als bij de valide atleten, de onderlinge verschillen groot. Wat ook even groot is, is het plezier in de sport en de drive om deze sport te beoefenen. En hoe mooi is het om dit samen te doen!

Deze handreiking is geschreven om deelname door Frame Running atleten aan reguliere hardloopevenementen (op de weg en in het bos) voor zowel de deelnemers als de organisatoren tot een succes te maken.

1. Overleg tussen wedstrijdorganisatie en Frame Running vereniging

Overleg op tijd over deelname van Frame Running atleten aan het evenement. Vooral bij grote evenementen is het programma al ver van tevoren bepaald en ook vaak erg vol en niet zo gemakkelijk aan te passen. Belangrijkste vragen voordat je begint:

- ✓ Is het parcours in principe geschikt (of geschikt te maken) voor Frame Running?
- ✓ Is de organisatie bereid om Frame Running atleten mee te laten doen aan één of meer programma-onderdelen?
- ✓ Kan er veilig worden deelgenomen voor zowel de Frame Running atleten als reguliere atleten?

2. Bekijk het parcours ter plekke en maak evt. aanpassingen

Ga het parcours ter plekke bekijken en beoordeel de volgende zaken:

- ✓ Is het parcours geschikt voor Frame Running atleten? Of kun je het met een paar aanpassingen geschikt maken voor Frame Running atleten? Of kun je op hetzelfde terrein (met dezelfde start en finish) een ander geschikt parcours uitzetten?
- ✓ Probeer het parcours evt. uit met een Frame Running atleet.
- ✓ Welke (veiligheids-)maatregelen zijn nodig (parcoursposten, linten, loopmaatjes) Let hierbij op: flessenhalzen, oneffenheden en putdeksels, obstakels, schuine stukken wegdek, hellingen, viaducten. Als er elektrische kabels over het parcours liggen, dan graag afdekken met matten, niet met plastic kabelgoten.
- ✓ Overweeg om deelnemers te vragen om een loopmaatje mee te nemen (of dit toe te staan).

3. Ruim voldoende tijd in voor de run van de Frame Running atleten

Er is een grote variatie in de snelheden die Frame Running atleten kunnen behalen. Snelle Frame Running atleten lopen ongeveer even snel als de reguliere (recreant-)hardlopers.

Kidsruns van 1 km worden door snelle Frame Running atleten binnen 5 minuten afgelegd. Er zijn echter ook atleten die er 15 minuten over doen.

Voor de 10 km zijn er Frame Running atleten die dit binnen het uur kunnen lopen.

Richttijden voor 5 km liggen tussen 20 en 60 minuten.

Frame Running atleten die meer dan 10 km lopen, zijn vaak even snel als of sneller dan recreatieve hardlopers.

Overweeg (alleen zonodig) om een tijdslimiet per afstand te stellen.

Overweeg om ook voor volwassen (Frame Running) deelnemers een korte afstand in het programma op te nemen.

4. Bespreek de startprocedure en de startvolgorde

Voor het bepalen van de startprocedure en –volgorde zijn de onderstaande factoren van belang:

- ✓ De ruimte op het parcours, kunnen lopers en Frame Running atleten elkaar veilig inhalen?
- ✓ De aantallen lopende en framerunnende deelnemers
- ✓ Het parcours: kruisen de deelnemers elkaar op een moment?
- ✓ Loopsnelheid van de deelnemende Frame Running atleten
- ✓ Ruimte in het start- en finishgebied
- ✓ Tijdregistratie
- ✓ Ruimte in het programma
- ✓ Startmoment Frame Running start (indien niet gelijk wordt gestart met de reguliere loop).

Soms blijkt dat een aparte Frame Running start fijner en veiliger is. Atleten met een running frame kunnen bijvoorbeeld 1, 2 of 5 minuten eerder starten dan de reguliere lopers, maar ná de wedstrijdlopers. De lopers kunnen de Frame Running -atleten later gemakkelijk inhalen, want het veld is dan al 'uit elkaar' gelopen. Je kunt afspreken dat Frame Running atleten (gedurende een bepaalde afstand) niet naast elkaar mogen lopen.

Langzame Frame Running atleten kunnen juist achteraan, na de reguliere lopers starten.

Veel Frame Running atleten hebben last van een vervelende schrikreactie bij het startschot.

Overweeg om voor deze groep gebruik te maken van een elektronisch startpistool of een handmatige startklapper.

Informeer vooraf alle deelnemers dat Frame Running atleten meedoen aan het evenement.

5. Inschrijving

Via de reguliere weg (bijv. via inschrijven.nl) of via email (evt van de Frame Running groep van een betrokken vereniging in de buurt). Inschrijven via email is meer werk, maar geeft de mogelijkheid om direct contact te leggen met de deelnemers over alle bovenstaande zaken. Je kunt ook evt. nog extra informatie vragen over bijv. geschatte looptijd.

Het wordt erg op prijs gesteld als de gelopen tijden wél worden geregistreerd en gepubliceerd op een website!

6. Klassement

Bij weinig deelnemers lijkt een echte prijsuitreiking voor de Frame Running atleten niet heel logisch; het is dan beter om alle finishers een herinneringsmedaille te geven. Natuurlijk wordt een eindklassement met een vermelding van de gelopen tijden op de website van het evenement wel erg op prijs gesteld.

7. Parkeren

Frame Running atleten hebben vaak een rollator of rolstoel én een running frame bij zich. Het is prettig als dichtbij de start parkeermogelijkheden zijn (of minimaal laad- en losparkeerplaatsen), zodat de atleten niet al moe (of te laat!) aan de start verschijnen.

Communiceer dit goed met de deelnemers én de verkeersregelaars, omdat deze parkeerplekken vaak afwijken van de aangegeven route voor het evenement.