

# Lopen kan Kensi (3) niet, maar met haar 'running frame' rent ze glunderend over de atletiekbaan in Den Helder



Kensi gaat kraaiend van pret over de baan. Aangemoedigd door Krete (links) en Keppel. Op de achtergrond genieten vader Jerry en moeder Mascha mee. © Foto RedMouse

Marten Visser

Vandaag om 11:00

## **DEN HELDER**

**Lekker sportief bezig zijn, ook als je een beperking hebt. Om een beetje fit en soepel te blijven, of om voor 'het echie' te strijden in wedstrijden. Het kan met framerunning. Binnenkort ook in Den Helder.** De ogen van de kleine Kensi beginnen te glimmen als ze op de atletiekbaan in Den Helder haar *running frame* ziet staan. Ze gebaart naar haar ouders. 'Haal me uit mijn rolstoel en zet me in dat ding', is de boodschap. Even later rolt ze over de baan, luidruchtig glunderend.

Samantha Krete en Marchel Keppel van [atletiekvereniging SV Noordkop](#) zien het met een brede glimlach aan. Dit is precies waar het zogeheten [framerunning](#) voor staat. Kinderen of jong volwassenen die door een handicap slecht kunnen bewegen gaan met behulp van zo'n frame soepeltjes over de atletiekbaan. Ze sporten, ze genieten. En blijven tegelijkertijd soepel en fit.

## Wekelijks

Bij Noordkop kunnen liefhebbers binnenkort ook voor deze tak van de atletieksport terecht. Op [zaterdag 2 april is er een clinic voor belangstellenden](#), de bedoeling is dat er daarna wekelijks trainingen worden gegeven op de atletiekbaan aan de Ruyghweg. „We hebben al aanmeldingen van kinderen uit Julianadorp, Den Helder en van Texel. Nu moeten die naar Heiloo of Hoorn als ze framerunning willen doen. De bedoeling is dat het voor iedereen binnen een straal van twintig kilometer rond zijn huis beschikbaar is”, zegt Samantha Krete van Noordkop.

## Loopframe

Framerunning is eigenlijk precies wat de naam zegt: je loopt met behulp van een frame. 'Een running frame is een driewielig loopframe zonder pedalen en met een borststeun en stuur. Kinderen en volwassenen met een lichamelijke beperking kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen', meldt de website [framerunning.nl](#).

Het geeft een heleboel vrijheid en plezier, weten Mascha en Jerry De Gast Sargentini uit Wieringerwaard. Ze zijn de ouders van Kensi, die 3,5 jaar geleden is geboren met cerebrale parese, een beschadiging in de hersenen waardoor bewegen lastig is. Kensi zit in een rolstoel.

Via de [Esther Vergeer Foundation](#), de organisatie van oud-Paralympisch tennisster Vergeer die gehandicapte kinderen helpt met sporten, krijgt ze een tijd geleden een running frame. „Ze is er gek van”, zegt vader Jerry. „Thuis rijdt ze er gewoon in huis mee rond. Ze vindt het leuk om te bewegen, dat merk je aan alles.”

## Behoeftte aan

Grote kans dat Kensi binnenkort ook op de atletiekbaan in Den Helder rond dertelt, tijdens de trainingen die Keppel en Krete daar gaan geven. Er hebben zich al verschillende kinderen en jongvolwassenen gemeld, zegt Keppel. „Hier is echt behoefte aan.” Zo'n vijftig atletiekverenigingen in Nederland bieden de frameruntrainingen op dit moment aan. SV Noordkop vult het gat dat er momenteel nog is in de noordelijke regio.

Nou zitten Keppel en vooral Krete niet verlegen om nog meer werk binnen de club: vooral Krete gaat hier en daar moeten snoeien in haar andere lesuurtjes. Geeft niks, zegt ze. „Ik werk met verstandelijk gehandicapten, daar ligt m'n hart. Dus dit is echt mijn ding.” Marchel Keppel: „We zijn samen naar een training in Epe geweest. Ze heeft op de terugweg in de auto naast me alleen maar zitten smilen.”

## Er naast



Kensi geniet van haar running frame. © Foto RedMouse

Het is voor mensen met een beperking echt goed om in zo'n frame te bewegen, zegt Krete. „Het zijn vaak kinderen die nauwelijks kunnen bewegen. Ze zitten in een rolstoel. In zo'n frame kunnen ze toch zelfstandig lopen. Dat is prachtig. En voor de ouders of begeleiders is het mooi: die kunnen er een keer naast lopen, in plaats van er achter.”

Het geeft vrijheid, heeft Keppel ervaren. „Tijdens die speciale training in Epe deed een man van 52 jaar mee. Die zei: 'als ik in dat frame sta, dan kan ik je recht aan kijken. Normaal moet ik vanuit mijn rolstoel altijd omhoog kijken.' Dat speelt dus mee.”

Hoe gaan ze dat straks doen met het niveauverschil? Een kind van 18 jaar kan meer in zo'n frame dan een kleintje als Kensi van 3,5 jaar oud. Keppel: „Daar passen we wel een mouw aan. Ouders komen toch mee om hun kind te brengen, we hopen dat zij wat hand-en-spandiensten willen verlenen.”

## Eigen frame

SV Noordkop heeft straks een paar frames ter beschikking voor kinderen die eens willen proberen of het wat voor hen is. Wie daarna een eigen frame wil hebben, kan zich laten bijstaan door bij voorbeeld de Esther Vergeer Foundation. „Hebben wij ook gedaan”, zegt Jerry De Gast Sargentini. Het is een dure grap, weet hij. Het piepkleine loopframe waarin Kensi over de

baan gaat, kost al gauw zo'n tweeduizend euro. „Het kan wel volledig worden ingesteld.”

Keppel hoopt dat ook de wethouder die in Den Helder verantwoordelijk is voor hulpmiddelen even een kijkje komt nemen op de clinic. „Want misschien kan de gemeente ook wat betekenen voor mensen die zo'n frame nodig hebben.”

### **Uitproberen**

De clinic framerunning van SV Noordkop is op zaterdag 2 april, op de atletiekbaan aan de Ruyghweg in Den Helder. Daarbij kunnen de frames gratis worden uitgeteerd. De clinic duurt van half elf tot twaalf uur.