

## Inclusief framerunnen bij AV Cialfo in Epe

Door Cathrien Hesselink, Frame Running trainer

Inmiddels zijn we een slordige 18 maanden bezig met de nieuwe tak van sport Framerunnen. De groep is gegroeid van vijf naar tien deelnemers, waarvan zes volwassenen.

Qua fysieke mogelijkheden is de groep heel divers, maar ik kan zeggen, iedereen is enorm vooruit gegaan, heeft meer vertrouwen gekregen in zichzelf qua kunnen, daardoor ook behendiger geworden met het frame, sterker in de benen, niet meer bang als dat hartje wat sneller gaat kloppen en "dat kan ik niet" is voltooid verleden tijd geworden.

Toch zal het een individueel aangepast programma blijven, zodat het voor iedereen leuk blijft en er voor iedereen een uitdaging ligt. Een rondje over het gras, door het bos, heuveltje nemen, het is niet meer nieuw voor hen. Eerst 1 rondje kunnen lopen en nu lachend 6 rondjes rennen in eigen tempo. Wat eerst heel spannend was, daar draaien zij nu hun hand niet meer voor om. Dan word ik geprikkeld, wat kan ik ze aanbieden, zodat het spannend en vooral aantrekkelijk blijft. Een absolute uitdaging.



In de groep zijn twee mensen, die ondanks hun fysieke beperking elke uitdaging aannemen en wel zien waar hun grens ligt. Wat is er dan mooier om die uitdaging aan te gaan, oftewel, wij zijn aangehaakt bij een avondloopgroep, zij trainen een uur op interval door het bos en schuwen heuveltjes, smalle paden etc. niet. Wij zijn met open armen ontvangen, ik had ook niet anders verwacht, hebben de hele loop meegedaan en hadden zo voor het eerst in hun leven een 7,5 km in 1x afgelegd. CHAPEAU!

Dit smaakt naar meer, al zal de route niet altijd gunstig zijn voor het frame, zoals te smalle paden, of een te bol pad, een steile heuvel, maar ook daar zijn oplossingen voor, bijv. een andere route nemen om later weer aan te sluiten bij de groep.

De runners hebben al vele obstakels overwonnen in hun leven, zij zien geen beren meer op de weg, die zijn allang verdwenen, dus laten wij, die een gezond onderstel hebben deze groep meenemen op onze avonturen waar we zo blij van worden.