

Inspiratiebijeenkomst RaceRunning

www.racerunning.nl

FOPPE FONDS

een hartstikkene goed doel



**RACE
RUNNING**

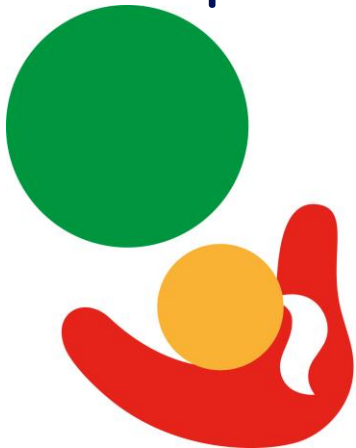


Amersfoort
12 september 2020



Met dank aan onze sponsors

Hoofdsponsor:



het
**Gehandicapte
Kind**



Team RaceRunning Nederland

- Henriette Stemerding* (kernteam)
- Arnoud Edelman Bos* (onderzoek)
- Elske Warners (atletiekreglementen)
- Ramon Storm (trainingstips en aanpassingen)
- Harry Jan Keizer (classificatie en internationaal)
- Sietske de Weers
- Petra van Schie* (kernteam)

- **Jullie allemaal!**



Interactief programma in 2 delen

- Groep 1 gaat met Elske en Ramon de baan op
- Groep 2 volgt presentatie
- Na ongeveer 1 uur pauze
 - Bekijk soorten RaceRunners (o.a. opvouwbare RunneR3, WISP, goedkopere versie)
 - Aanpassingen, schoenbeschermer (Jos, webshop)
 - Stel vragen aan de 'experts' op hun gebied
- Groepen wisselen van onderdeel
- Plan maken voor regionale competitie
- Inspiratieboekje en gadget aan het eind!
- Afsluiting





Project 'RaceRunning is een sport'

- Doel: reguliere atletiekverenigingen ondersteunen in het opzetten en borgen van een RaceRunning groep (maart 2019-maart 2021)
- Streven is 40 clubs
- Financiering door: het Gehandicapte Kind (voorheen bekend als NSGK), FNO Klein Geluk en Zilveren Kruis SGS

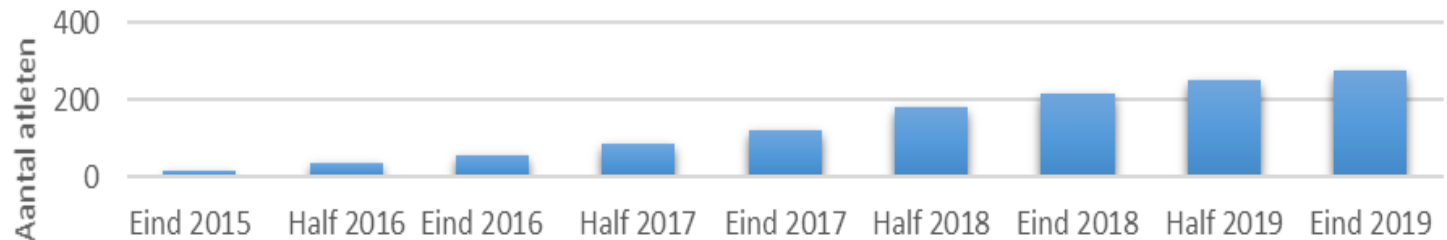


Stand van zaken op dit moment

- **34** reguliere atletiekverenigingen bieden RR aan
 - **6** sportverenigingen bieden RR aan
 - **275** atleten (waaronder 50 volwassenen)
-
- Nieuw in 2020: Culemborg, Gendringen, Meppel, Naaldwijk, Boskoop
 - Clinics: Venlo (5 september), Epe en Oosterhout (19 september), Weert (26 september)



Totaal aantal RaceRunning atleten bij
Atletiekverenigingen



Van breedtesport naar topsport

Doelen 2020/2021:



- Top afhankelijk van classificatie; in overleg met Atletiekunie
- ‘Nationaal team’ voor Camp & Cup; CLAFIS RaceRunning Cup
- **Regionale wedstrijden**
- Nog meer recreatieve leden: 325

Ander nieuws

- RaceRunning Nederland is een Stichting sinds 15 december 2019



- We willen ons óók meer gaan richten op volwassenen (CVA bv)
- Artikel in MenSen heeft mensen met MS geënthousiasmeerd





Social media RaceRunning NL

- Website: <https://racerunning.nl/>
- Facebook: www.facebook.com/deracerunner (volg/like ons!)
- Twitter: RaceRunningNL
- Instagram: racerunning_nl

Daarnaast:

- Nieuwsbrief (meld je aan!)
- Whatsapp-groep voor trainers (via Petra of Arnoud)

PR voor jouw club of evt sponsors

- Flyers, visitekaartjes en pennen zijn gratis te bestellen (of vandaag meenemen)
- Beachflag is te leen
- Sleutelhangers voor bv spreekbeurt
- mail pem.vanschie@amsterdamumc.nl of info@racerunning.nl



Meer ondersteuning van je club

Het Gehandicapte Kind

- **Racerunnerregeling** (1=3 regeling): het Gehandicapte Kind, Foppe Fonds en Dirk Kuyt Foundation leggen 5000 euro bij als club 2500 euro voor racerunners beschikbaar heeft



- Financiering (deels) voor aanpassingen (clubhuis, toilet etc)
- 50/50 collecte regeling
- Weet je sponsors voor ons project 2021-2023?
- Wijs hen op Stichting het Gehandicapte Kind!

Han Poppema

- Wilde 12 triathlons doen in 2020
- Hiermee geld ophalen voor RaceRunners voor het Gehandicapte Kind
- Aankomst na triathlon was op atletiekbaan (Groningen, Rotterdam, Zevenaar); januari 2021 start hij weer
- Nu ook t-shirt actie
- Wil je onze berichten op social media delen?





Meer ondersteuning van je club

Dirk Kuyt Foundation

- 'Dirk Kuyt Foundation pakt uit' (AV Lionitas warme kleding)
- Sporter van de maand (in 2019 kregen 3 RR atleten een eigen RR!)

NOC*NSF

- Stimuleringsbudget 850 euro; <https://iedereenkansporten-parkstad.nl/2019/10/17/stimuleringssubsidie-nocnsf/>

Subsidedatabase en BOSA (denk ook aan RABO, Rotary, Lions, etc)

- Zie onze website: <https://racerunning.nl/nieuws/subsidedatabase>
- <https://racerunning.nl/nieuws/bosa-subsidie-aanvragen>



CROWDFUNDING



*Crowdfunding is een manier van geld inzamelen.
Je vraagt een grote groep mensen (de crowd)
om een bedrag te doneren waarmee je een project
of doel kan realiseren.*

WAAROM CROWDFUNDING?



- ✓ Met hetzelfde geld, meer mogelijk maken voor sporters met een handicap
- ✓ Wij geloven in de kracht van de 'crowd': met elkaar mooie projecten realiseren
- ✓ Fonds Gehandicaptensport en eventueel matchfunder steunen het project wanneer het past binnen de richtlijnen
- ✓ Binnen 35 dagen jouw streefbedrag bereikt

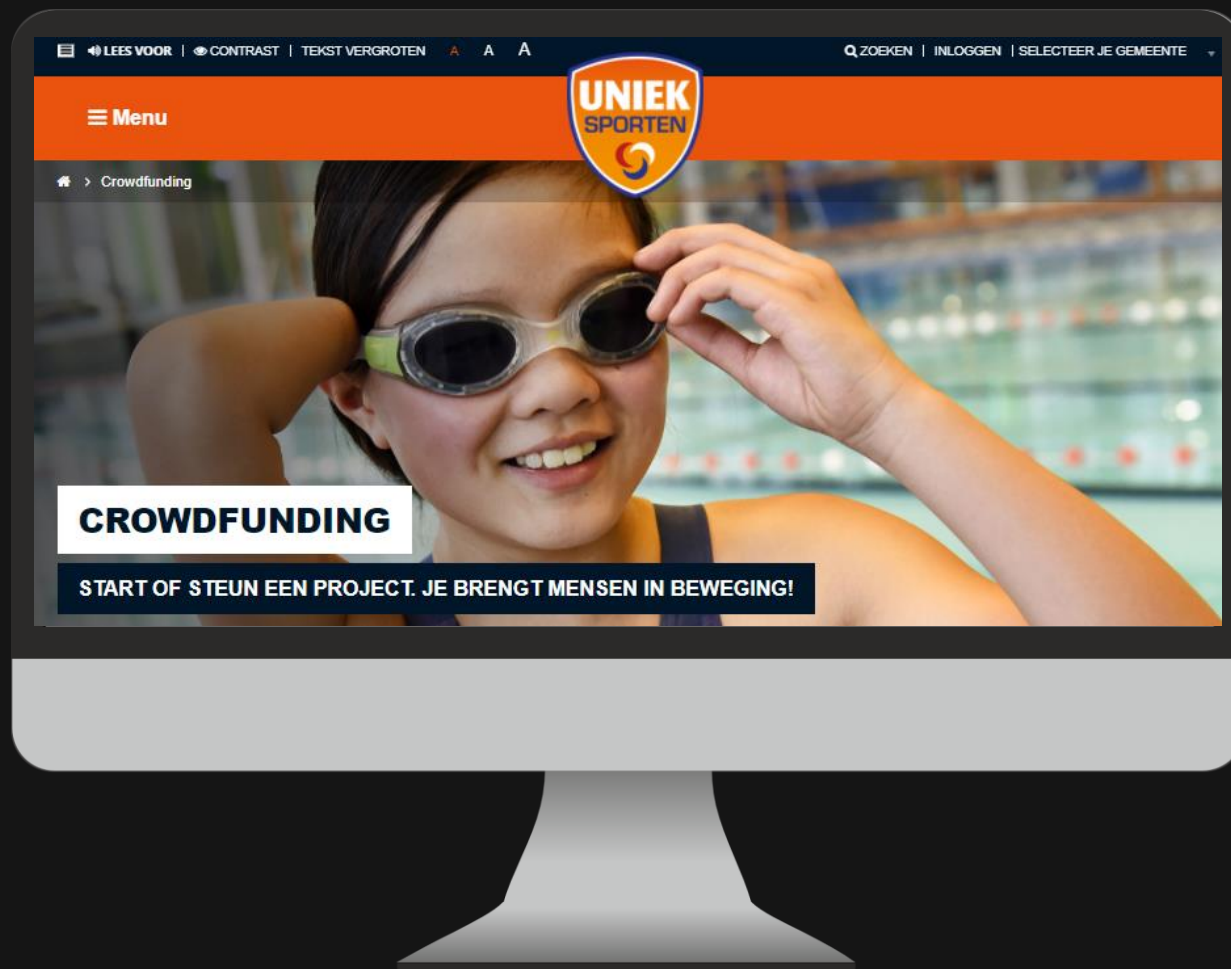


VOORDELEN CROWDFUNDING

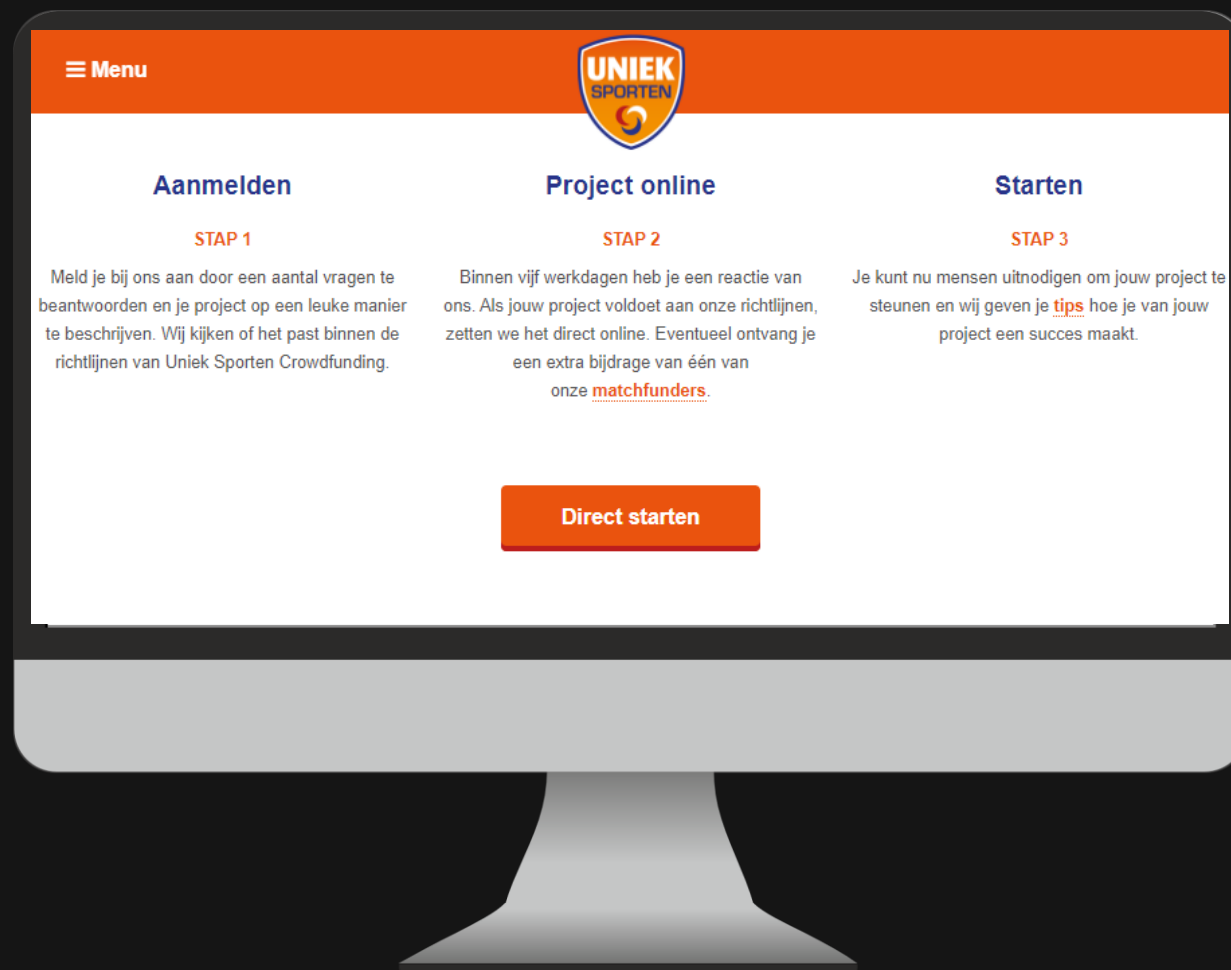


- Eenvoudige manier van project aanvragen via de website + binnen 5 werkdagen reactie op de aanvraag.
- Start gratis jouw eigen crowdfunding campagne
- Wanneer een aanvraag past binnen de richtlijnen van Fonds Gehandicaptensport, ontvang je direct 20% van jouw streefbedrag!
- Steun van Matchfunders; dit zijn bedrijven/organisaties die projecten steunen. Past jouw project bij hun doelen, dan leggen ook zij een percentage van jouw streefbedrag in.
- Toolkit; om je te helpen een zo groot mogelijk publiek te bereiken, hebben we allerlei tools voor je die je kunt inzetten.

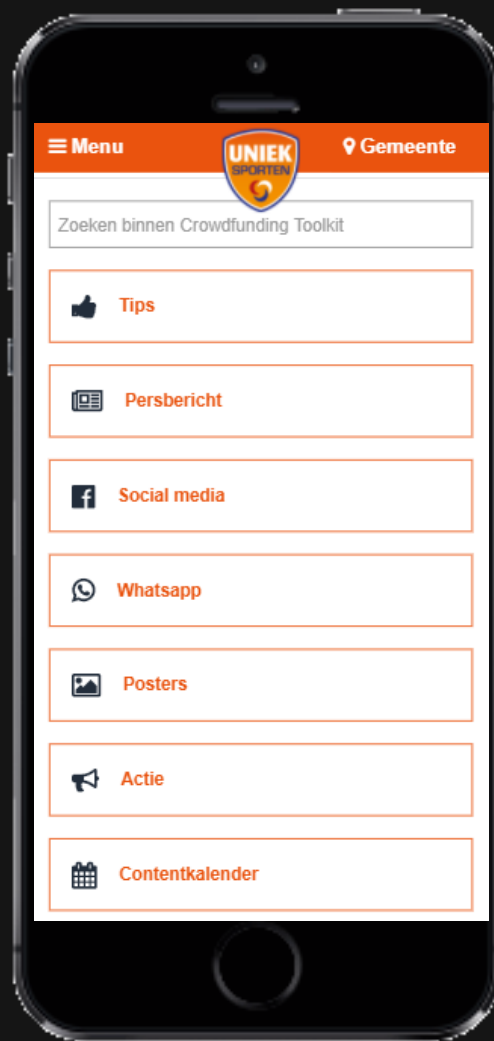
HOE ZIET HET ER DAN UIT?



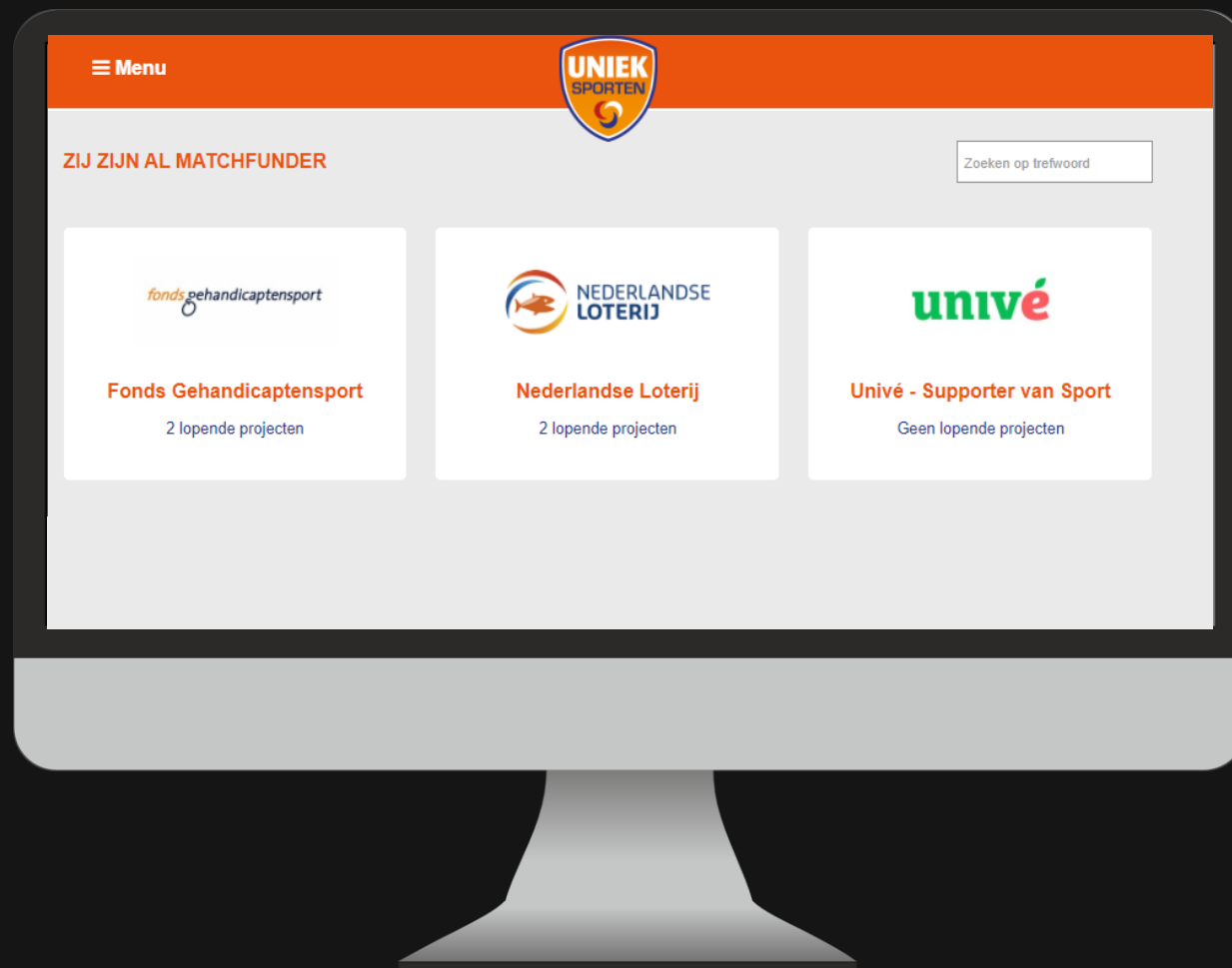
PROJECT AANMAKEN



TOOLKIT



MATCHFUNDERS



Menu



ZIJ ZIJN AL MATCHFUNDER

Zoeken op trefwoord

fonds gehandicaptensport

Fonds Gehandicaptensport

2 lopende projecten



Nederlandse Loterij

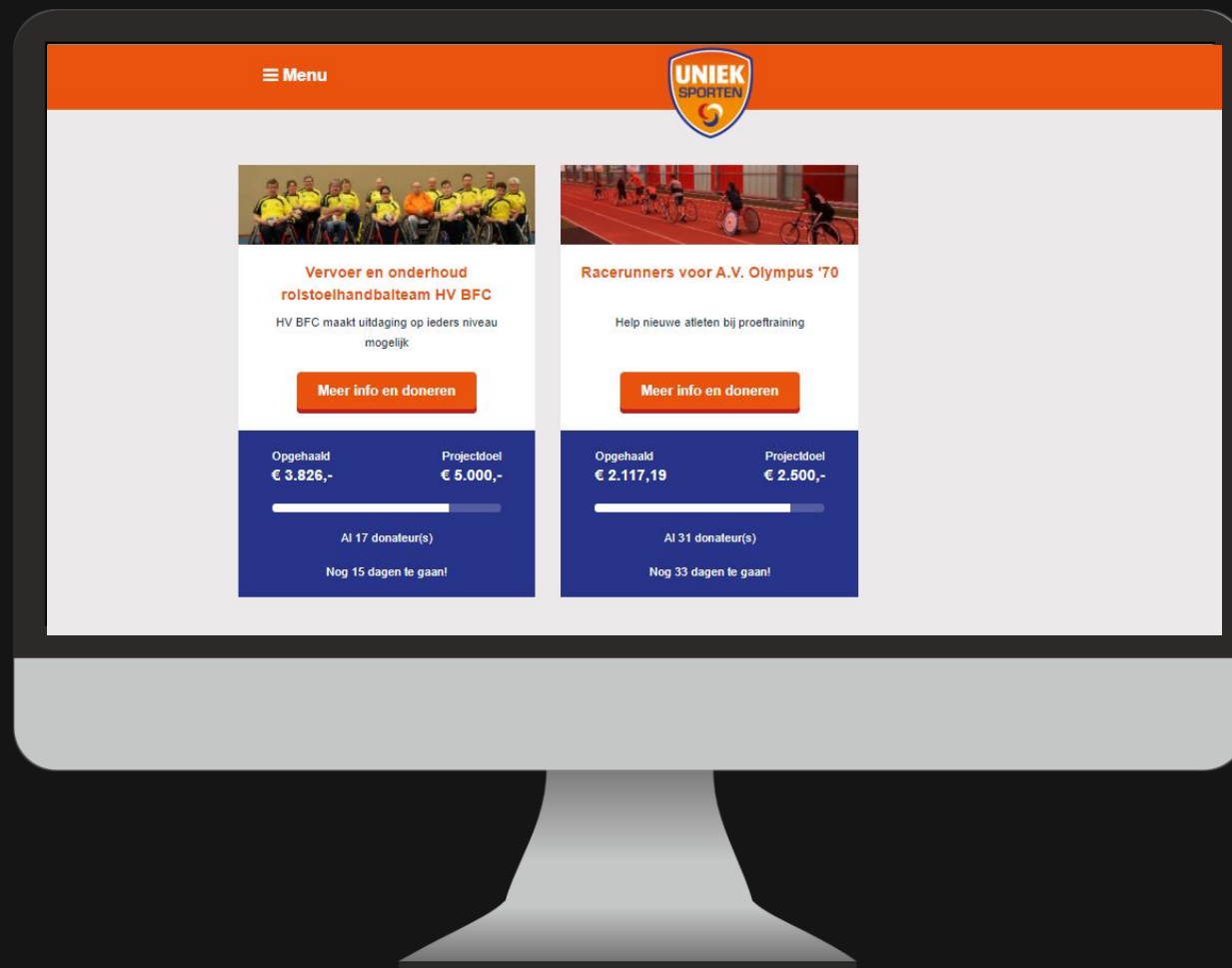
2 lopende projecten

univé

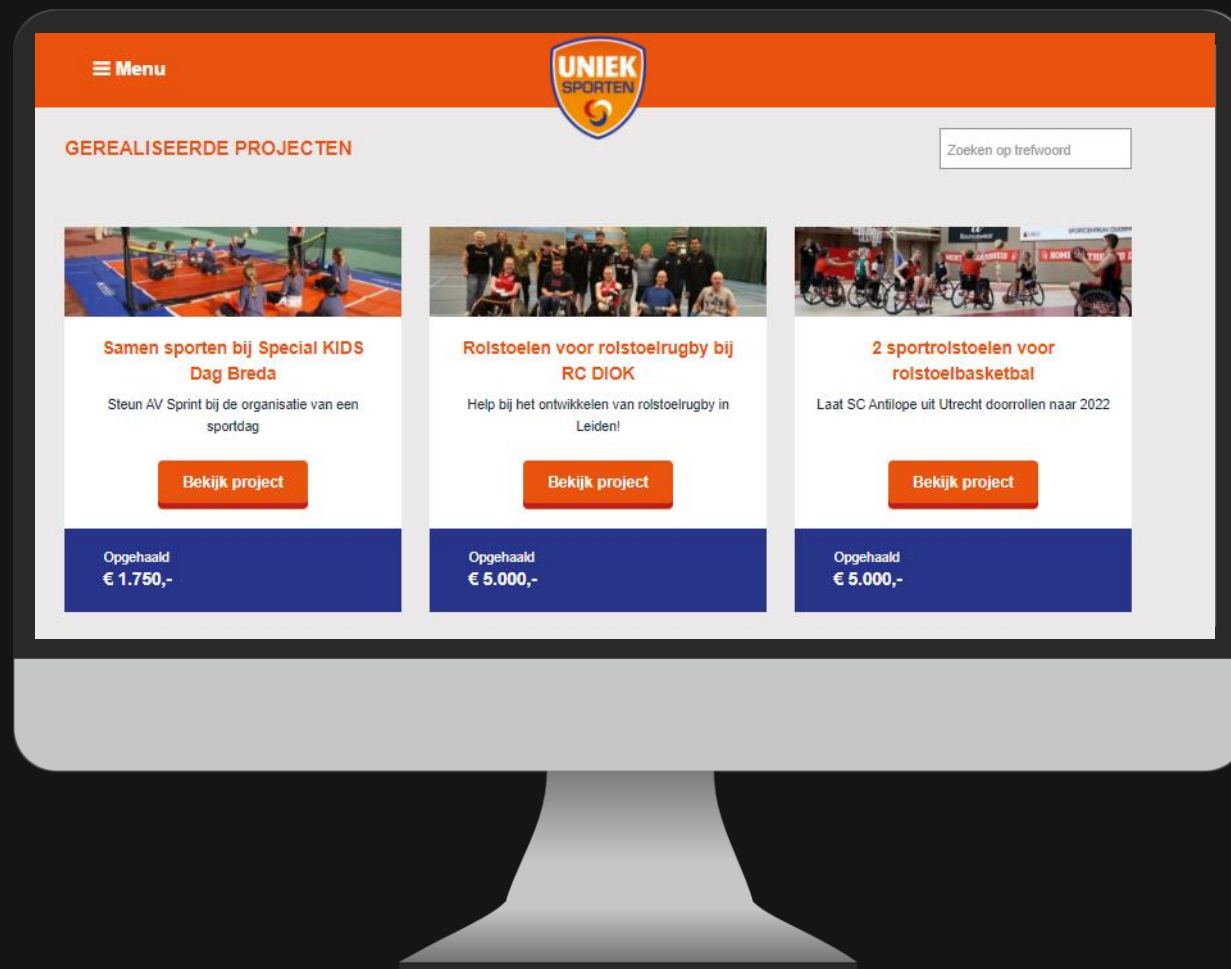
Univé - Supporter van Sport

Geen lopende projecten

LOPENDE PROJECTEN



GEREALISEERDE PROJECTEN



UNIEK SPORTEN CROWDFUNDING



Website: www.unieksporten.nl/crowdfunding

Vragen? Stuur een mail naar
crowdfunding@unieksporten.nl of
robin@fondsgehandicaptensport.nl

Help jij mee aan het realiseren van mooie projecten?

Vragen van en aan jullie

- Hoe kunnen we de doelgroep bereiken?
- Waar loop je tegenaan bij implementatie op de vereniging?
- Hoe zorg je er voor dat kinderen er echt bij horen?



RACE
RUNNING

Activiteiten RaceRunning NL



CLAFIS RaceRunning Cup 2021

- In Lelystad
- Alle leeftijden (junioren ≤ 18 jaar en senioren), alle diagnoses
- Elke atleet/groep loopt 3 afstanden voor klassement

- Indeling chronoloog op basis van PR op 100 meter
 - Groep 1, PR > 35 seconden, loopt 40, 60 en 100 meter
 - Groep 2, PR tussen 24 en 35 seconden, loopt 100, 200 en 400 meter
 - Groep 3, PR < 24 seconden, loopt 100, 400 en 800 meter

Trainerscursus via Atletiekunie

- 2 avonden of 1 dag
- Op locatie; aan te vragen via Atletiekunie
- Kosten 30 (trainer), 40 (lid atletiekunie) of 60 euro (belangstellende)
- Docenten: Elske, Arnoud of Ramon
- Praktijk wordt als belangrijkste onderdeel gezien

Vragen aan jullie:

- Is er behoefte aan een 'gevorderden'-cursus?
- Welke onderwerpen?
- Dag van de Atletiek?

Ondersteuning: www.racerunning.nl

Tabblad Downloads:

- Train de Trainer handboek
- Handleiding trainingsschema's
- Hoe racerunner in te stellen
- Trainingstips voor beginners
- Tips van Connie Hansen
- Rekkingsoefeningen
- Krachtoefeningen
- Video op- en afstappen
- Video loopvormen

Tips voor trainers

- Ga eens kijken bij een (RR) training bij club bij jou in de buurt
- Ga eens kijken bij een reguliere jeugdtraining bij eigen vereniging
- Volg een cursus jeugdtraining bij Atletiekunie
- Overige cursusaanbieders ook via AU te vinden (sportopleidingen.nl)
- Trainershandboek op website (en zo direct boekje met trainingstips!)
- Delen van ideeën via trainersappgroep, Facebook

- Train voor wedstrijden op startschot (gevoelig!)
- Binnen de lijnen blijven

Plaatselijke loopevenementen tips voor organisaties zie website





Wetenschappelijk onderzoek

Het effect van RaceRunning op

- fysiek functioneren
- psychosociaal functioneren



- Bij 15 beginnende atleten
- 8-18 jaar
- 3 maanden trainen
- Fitheidstest
- Vragenlijst
- Interview aan het eind
- Contactpersoon: Arnoud





RACE
RUNNING

Classificatie en internationale
zaken; Harry Jan Keizer



Trainerscursus in Denemarken

- 4 dagen tijdens de Camp&Cup in Frederiksberg (Kopenhagen)
- Info: bij interesse naam/mailadres doorgeven aan Harry Jan:
harryjankeizer@gmail.com

Classificatie (algemeen)

- In 2021 zal een nieuwe opzet ingevoerd gaan worden
- Classificatie vindt dan plaats onder auspiciën van de IPC/WPA
- Betekent dat alle atleten (wereldwijd) vanaf 2021 opnieuw geclassificeerd moeten gaan worden



Classificatie

- RaceRunning is (nog) officieel voor mensen met een **hersenaandoening**
- RaceRunning hoort onder para-atletiek, maar **is nog niet paralympisch**
- Wel bij WK para-atletiek in 2019 in Dubai 100 meter RR3
- Nog géén officieel WPA classificatiesysteem voor RaceRunning atleten
- Wel CPISRA classificatie; wordt gebruikt bij Camp&Cup en in buitenland



access to sport

Cerebral Palsy Sports and Recreation Association



CPISRA RaceRunning klassen

- **RR1:** meest ernstig aangedane atleten
 - Subklasse RR1A (assist): als atleet niet zelf kan sturen mag begeleider mee
- **RR2:** matig aangedane atleten
- **RR3:** licht aangedane atleten

- Classificatie gaat aan hand van medische informatie, lichamelijk onderzoek (door (para)medisch geschoolde classifieer) en praktijk op racerunner (door technische classifieer). Duurt ongeveer 1 uur.

Verschillen op een rijtje

CLAFIS Cup (Nederland)	Camp&Cup Denemarken	Officieel (WPA)
Alle diagnoses	RR1 t/m RR3 hersenaandoening RR4 functioneel rennen en andere aandoeningen	Alleen hersenaandoening
Classificatie op PR 100 meter 3 groepen	CPISRA classificatie aldaar	Nog geen officiële classificatie T32-T34 maar dan anders?? Of toch T70-T71 en dus een eigen klasse?
Sporters met een andere aandoening dan een hersenaandoening blijven uitgesloten van internationale wedstrijden, behalve Camp&Cup		

Camp & Cup Denemarken

- 3-10 juli 2021
- Harry Jan teamcaptain
- In 2018 **twee** Nederlandse deelnemers
- In 2019 **vier** Nederlandse deelnemers
- In 2021 ???
- Atleten kan aan 4 onderdelen deelnemen
- Kennismakingsdag in april 2021 in Assen



Camp & Cup, Denemarken

Kosten (prijsniveau 2020)

- Deelname kamp en cup, incl. overnachting: DK 3300,- = € 443,-
- Deelname kamp en cup, excl. overnachting: DK 2150,- = € 188,-
- Deelname cup, incl. lunch en eindfeest: DK 1300,- = € 174,-
- Classificatie tijdens het kamp: DK 200,- = € 27,-
- Inschrijving na 1 juni: 50% toeslag

(wisselkoers DK 1000,- = € 134,- ; augustus 2020)



RACE
RUNNING

Materialen en aanpassingen

Materiaal (tabblad aanschaf)

Connie Hansen (Denemarken) heeft verschillende typen racerunners (te koop via Rollick BV, Rein Kijlstra):

- Petra-bike
- Stormrunner (meer individueel op maat)
- Crossrunner (afneembare wielen en deelbaar frame)

Nieuwe materialen

Nieuwe merken Racerunner:

- WISP (Zweden, met name voor snellere atleten) (Harry Jan)
- Opvouwbare RunneR (Den Haag) (Johan Noordman)
- Goedkopere RaceRunner (Oldenzaal)

De WISP; verschillen met Petra-bike



WISP: maat L en XL,
geen kantelbaar zadel

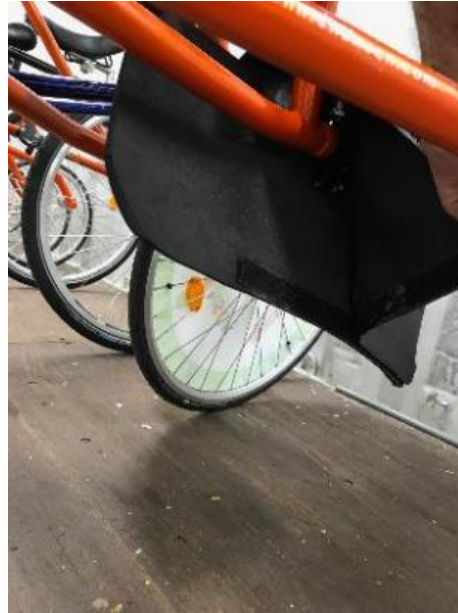
Materiaal en aanpassingen

- Er is een uitleenpool van 50 racerunners; zoek contact met Rein Kijlstra als je er eentje wilt lenen
- Ook Uniek Sporten Uitleen (voorheen Wheels2Sport) leent racerunners aan individuele sporters uit voor 6 maanden

Vragen aan jullie:

- Zijn er al RaceRunners ‘over’?
- Kunnen verenigingen of atleten evt een RaceRunner van je lenen?
- Ideeën over hoe een ‘tweedehands markt’ te organiseren?

Aanpassingen voor scharende benen



Leg separating plate

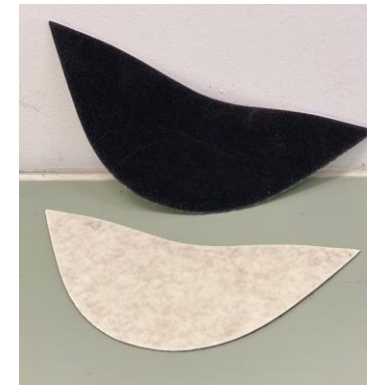
Webshop Atelier d'Orthopedie



<https://www.d-brace.nl/c-5164574/racerunning/>



D - Brace





Thermit Orca



Tips tegen zadelpijn

- Draag een fietsbroek met zeemleren kruis
 - Kantel het zadel iets naar voren
 - Verschillende soorten zadels uitproberen
 - Schapenvachtje of gel-hoesje over zadel
 - Fietscrème (soort vaseline; fiets speciaalzaak)
-
- Gewenning!
 - Veel tussendoor staan (i.p.v. zitten)









Aanpassing stuur i.p.v. de stuurdemper





RACE
RUNNING

Regionale competitie
Jacqueline Landman

Regio competitie Zuid-west

- Ervaringen door Jacqueline Landman
- Moeder van RaceRunner Colin, actief bij Rotterdam Atletiek
- Betrokken verenigingen:

HAAG Atletiek

Leiden Atletiek

Fortius Dordrecht

SPADO Bergen op Zoom

SPARK Spijkenisse



RaceRunning Zuid-west doelen

- Samenwerking en ondersteuning vergroten tussen verenigingen
- SPORT VOOROP - Wennen aan wedstrijd cultuur (revalidatie ondergeschikt)
- DUIDELIJKHEID - Aanbod van wedstrijden op eenzelfde manier
- SOCIALE CONTACTEN - Ontmoeting van andere RaceRunners
- ZICHTBAARHEID van RaceRunning in atletiek wereld en naar evenementen (draagvlak, vertrouwen, groei, integratie)
- 3 wedstrijden per jaar

Competitie - vraagstukken



- Wel of geen seizoen winnaar,
- Hoe indelen (bijv. op basis van 100m tijd of anders),
- Open (vrije) inschrijving voor welke afstanden, of keuze aan deelnemers of keuze op aanwijzing van trainer,
- Wel of niet vrije keuze voor aantal afstanden aan deelnemers,
- Open wedstrijd voor iedereen die wil meedoen of selectie per vereniging,

Fun: wel of niet toevoegen van een estafette.

Doelgroep - vraagstukken

- Classificatie: indeling in (3) categorieën / klassen of anders (bijv. indelen in even grote pouletjes) of helemaal niet? Objectiviteit?
- Deelnemers verdelen naar wel of niet loop / staan functie of beperking?
- Deelnemers indelen naar snelheid?
- Hoe laat je deelnemers in hun waarde?
- Hoe de handicap “vergeten” en inzet op sporten (mentaliteit)?
- Verdeling naar M/V, pupillen / junioren / senioren?
- Korte en lange afstanden mix

De race - aandachtspunten

- Houd de binnenbaan vrij – geen RaceRunners die over de band hobbelen.
- Starter liefst met “binnenbaan” pistool – geen knal.
- Elektronische tijdregistratie maakt het “echt” en geeft deelnemer info.
- Volgen van de richtlijnen van RaceRunning Nederland.
- Bied gelegenheid aan assistent als RaceRunner niet zonder kan (nb. geen coach of hulp).



Regio competitie Zuid-west - Bemensing

- Ontvangst comité,
- Een getraind starter,
- Een scheidsrechter bekend met baanatletiek,
- Speaker voor aankondigingen,
- Catering / barbezetting,
- Begeleiders bij start en finish,
- EHBO,
- Trainer / vertegenwoordiger van deelnemende verenigingen.



Regio competitie Zuid-west 2019

- Organisatie zoals was met NSGK Cup, wedstrijd.
- 3 categorieën ingedeeld op snelheid (PR op 100m).
- Prijsuitreiking voor beste per categorie.
- Indeling naar m/v, pupillen / junioren (senioren incl., 3 personen).
- Einde van het seizoen ook een regio winnaar kunnen aanwijzen.
- 3 wedstrijden, maar 3e wedstrijd werd afgelast i.v.m. storm.



Regio competitie Zuid-west 2020

- Organisatie gericht op meedoen is belangrijker dan winnen.
- Indeling van deelnemers op snelheid (PR op 100m).
- Indeling naar m/v, pupillen / junioren (senioren incl., 3 personen)
- Vrijheid in keuze welke (max) 3 afstanden de deelnemer wil lopen.
- Iedereen krijgt prijs - de race tussen deelnemers geeft plezier, de uitslagen zijn voor deelnemers en niet voor een prijzenpodium.
- 3 wedstrijden.





Regio competitie Zuid-west

Tops:

- Voorbereiding en organisatie via website Atletiek.NU.
- Hulp van eigen wedstrijdcommissie t.b.v. ET en chrono.

Tips:

- Beperk duur van evenement i.v.m. doelgroep.
- Contact binnen de vereniging voor de dag zelf, vrijwilligers vinden.
- Atletiek = geen ouders op de baan bij hun kind (wel als supporter).



Dirk Kuyt Foundation – Racerunning Regiocompetitie Zuid-West



Zaterdag 28 maart 2020
om 13:00 uur
Leiden Atletiek



Zondag 14 juni 2020
Rotterdam Atletiek



13 september 2020
om 13:00 uur
HAAG Atletiek

Inschrijving en info
via website:
www.Atletiek.NU

Contact via eigen
trainer in regio
Zuid-West

Let op:
Helm verplicht



Per wedstrijd deelname racerunners € 3,50

Wedstrijd open voor alle leeftijden

afstanden: 40, 60, 100, 200, 400, 800, 1500m



RaceRunningNL

www.racerunning.nl/events





VRAGEN?





RACE
RUNNING

Regionale competitie
met elkaar, Henriette



Dirk Kuyt Foundation Regiocompetitie



**RACE
RUNNING**

**Rennen in de
Dirk Kuyt Foundation
Regiocompetitie!**



**Dirk Kuyt
Foundation**

Dirk Kuyt Foundation Regiocompetitie

- Dirk Kuyt Foundation heeft financiering hiervoor!
- Project loopt via Stichting RaceRunning Nederland
- Contactpersoon: Henriëtte Stemerding
- Medailles, startnummers, baanhuur etc
- Eerst offerte indienen, na afloop factuur





Dirk Kuyt
Foundation



Dirk Kuyt Foundation Regiocompetitie

- Ons regiovoorstel (mag ook anders)
- Op je naamkaartje gekleurde sticker
- Zoek mensen met dezelfde kleur
- Bespreek of het mogelijk is 1, 2 of 3 regionale wedstrijden te organiseren in 2021:
- Wie, waar, wanneer en hoe?
- Vul formulier in en lever in
- Geen clubs uit jouw regio aanwezig...



Heb je opmerkingen? Graag!

- Vul het evaluatieformulier(tje) in
- Bij inlevering krijg je een **verrassing!**
- Mailen mag ook altijd: info@racerunning.nl

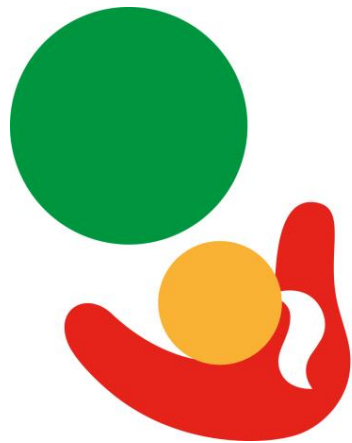
Toekomst



Alleen ga je
sneller,
samen kom
je verder



Met dank aan onze sponsors



het
**Gehandicapte
Kind**



**Zilveren
Kruis**
raad en daad



klein geluk
FNO

FOPPE FONDS
een hartstikkene goed doel



**Dirk Kuyt
Foundation**

Afsluiting

- Nog opmerkingen/vragen?
 - Hand-out presentatie en andere materialen komen in dropbox; we sturen de link
 - Neem 1 Inspiratieboekje mee per vereniging
 - Graag evaluatie invullen; bij inlevering voor iedereen een verrassing!
-
- Reuze bedankt voor jullie aanwezigheid!
 - Tot ziens op de CLAFIS CUP in 2021!

