

Frame Running: rennen als lopen moeilijk gaat

'Bij de fysio ben je patiënt, hier een echte sporter'

LIEMERS – Rennen als je bijna niet meer kunt lopen, dat is mogelijk via Frame Running. Op een speciale loopfiets kunnen mensen met een handicap en mensen die in hun beweging beperkt worden door ziekten als MS, Reuma of niet aangeboren hersenletsel op de atletiekbaan werkelijk rennen. Op zaterdag 9 april verzorgden Stichting Liemers Breedtesport, Uniek Sporten, Atletiekvereniging De Liemers, De Romei en Frame Running Nederland een 'introductie clinic'.

Door Alie Engelsman

Deze clinic was een eerste kennismaking met Frame Running en wordt gevolgd door een achttal gratis trainingen. Doel van de clinic en trainingen is mensen enthousiast te maken voor deze tak van sport. Hoewel de clinic al geweest is, kunnen deelnemers zich nog steeds aanmelden voor de acht gratis trainingen.

Frame Running komt oorspronkelijk uit Denemarken, waar paralympiër Connie Hansen de speciale fiets, de Petra-bike, ontwierp in 1989. De Deense, die door een ongeluk op haar 13e gehandicapt raakte, werd ergotherapeute en een populaire en beroemde atlete. Haar idee achter de Petra-bike was dat iedereen die niet meer zelf kan lopen toch zou kunnen zeggen: "I may not be able to walk, but I can run!" In 2010 bracht Petra van Schie, kinderfysiotherapeut en onderzoeker bij de afdeling revalidatiegeneeskunde van VUmc de RaceRunner – zoals het tot mei 2021 heette – naar Nederland. In 2012-2013 was er een eerste project 'De RaceRunner', gesponsord door de NSGK. Sindsdien kunnen meervoudig gehandicapte kinderen bij ruim veertig atletiekverenigingen met de Frame Runner trainen. Wereldwijd is de populariteit voor deze



"Plezier in sporten is zo belangrijk" (Foto: Alie Engelsman)

sport flink toegenomen. De aandacht voor Frame Running ligt nu nog voornamelijk bij gehandicapte kinderen, maar daar wil Frame Running Nederland verandering in brengen door de sport ook toegankelijk te maken voor volwassenen met een fysieke handicap of beperking. De clinic op zaterdag 9 april was een eerste aanzet om Frame Running bekendheid te geven in De Liemers.

Blij

De Duivense wethouder Johannes Goossen sprak een welkomwoord tijdens de bijeenkomst. Hij is ambassadeur voor Inclusief Sporten en van het BOSS-akkoord (Bewegen-Ontmoeten-Sporten-Spelen). "Je wordt er blij van, van sporten. Je bent ook nooit te oud om er mee te beginnen en een beperking hoeft geen belemmering meer te zijn." Hij wenste de deelnemers veel plezier tijdens de clinic

en hoopte dat ze weer actief kunnen bewegen en zelfs sporten in de toekomst.

Samenwerking

Jacqueline van Pelt, voorzitter van Stichting De Liemers Breedtesport, leidde de bijeenkomst. "Bij de atletiekvereniging is sport een doel, bij Stichting De Liemers Breedtesport is sport een middel en Frame Running is daar een heel mooi voorbeeld van. In 2017 is Uniek Sporten begonnen met het trainen van meervoudig gehandicapte kinderen via Frame Running. Het is prachtig om te zien hoe deze kinderen en ook hun ouders genieten van de sport. In september 2021 vroeg Frame Running Nederland of we het ook konden toepassen voor volwassenen. Zo kwam een samenwerking tot stand tussen Uniek Sporten, Stichting De Liemers Breedtesport, Atletiekvereniging De Liemers en fysiotherapie De Romei

uit Zevenaar." In 2017 kon er, via subsidie van de gemeenten Zevenaar, Montferland, Westervoort en Duiven een eerste fiets worden aangeschaft. Inmiddels zijn er, via subsidies van de Johan Cruyff Foundation, NSGK, Foppe Fonds, Dirk Kuyt Foundation en het Johanna Kinderfonds Arnhem meerdere fietsen beschikbaar, waaronder een aantal voor volwassenen.

Voorziet in behoefte

Frame Running voor volwassenen is nog maar op een aantal plaatsen mogelijk in Nederland. De dichtstbijzijnde locaties zijn Ede-Bennekom en Gendringen. Frame Running in Zevenaar voorziet in een behoefte in de Liemers, maar ook mensen uit Arnhem, Elst en Doesburg hebben zich inmiddels aangemeld. Jacqueline hoopt dat meer mensen uit Westervoort, Duiven en Zevenaar mee gaan doen. Tijdens de acht trainingen zullen de deelnemers worden begeleid door Nicole Tacke en Marieke Heinsbroek van Fysio De Romei. Marieke: "Ik heb er zin in. Het is nieuw en spannend, maar we hebben hele mooie voorbeelden gezien hoe mensen met een beperking via Frame Running echt weer kunnen sporten." Door deze trainingen kunnen deelnemers ervaren wat Frame Running voor hen kan betekenen en of ze er mee verder willen gaan.

Eigen tempo

Leonie Sanchez Léon is trainster bij de atletiekvereniging Atletico '73 in Gendringen. Ze heeft ervaring met het begeleiden van volwassenen met een beperking en is drie jaar geleden begonnen met het geven van trainingen voor Frame Running. Leonie: "Het begon met één dame en één Frame Runner, maar deze vrouw zei al gauw dat haar

moeder ook geïnteresseerd was. Die moeder had ook weer vriendinnen die mee wilden doen en zo ontstond er een groep van zes volwassen vrouwen met verschillende aandoeningen. De dames zijn enthousiast en denken zelfs mee over deze inleiding voor deze clinic. Ze stonden erop dat ik filmpjes maakte zodat ik kan laten zien wat we allemaal doen." Naast de Frame Running begeleidt Leonie de vrouwen ook met andere atletiekoefeningen, aangepast op wat ze kunnen en mogen, in samenspraak met fysiotherapeuten. "Zo kan iedereen in eigen tempo toch sporten. Het mooie aan zo'n nieuwe sport als Frame Running is dat je samen uitzoekt wat er allemaal mogelijk is." Jan Jolink, voorzitter en trainer bij Atletico '73 kan dat beamen. Hij werkt vooral met kinderen, die vaak ook een geestelijke beperking hebben of autistisch zijn. "Kinderen proberen dingen uit. Dat is voor ons een stimulans om dat bij de training op te nemen. Mensen die aan Frame Running doen zijn enthousiast en promoten dat ook. Er kan steeds meer. We kunnen zelfs wedstrijden organiseren voor mensen die dat willen en kunnen. Het is fijn dat mensen die aan Frame Running doen meedenken. Er is bijvoorbeeld een vrouw die de loopfiets ook gebruikt als transportmiddel. Ze heeft haar eigen fiets laten maken, die bovendien opvouwbaar is en in een auto past."

De verwachtingen bij de deelnemers zijn hooggespannen. Dat blijkt uit opmerkingen als buiten kunnen sporten, meer bewegen, werken aan een betere conditie, actief blijven en mensen ontmoeten. Plezier in sporten is zo belangrijk. "Bij de fysio ben je de patiënt, als je traint op een Frame Runner ben je echt een sporter."



Nicole Tacke en Marieke Heinsbroek begeleiden de trainingen namens de Romei (Foto: Alie Engelsman)