



**RACE
RUNNING**

Rennen als lopen moeilijk gaat? RaceRunning is dan echt wat voor jou!

RaceRunning is een para-atletieksport en je doet het op een driewielframe zonder pedalen en met een borststeun. Je gebruikt je voeten om je voort te bewegen, waardoor je kunt lopen of zelfs rennen! Je kunt aan RaceRunning doen bij (reguliere) atletiekverenigingen. Je werkt aan conditie, kracht en behendigheid en kunt deelnemen aan allerlei verenigingsactiviteiten.



Voor wie?

De RaceRunner is geschikt voor kinderen, jongeren en (jong) volwassenen met een lichamelijke beperking (zoals bijvoorbeeld cerebrale parese, spina bifida of syndromen) die in het dagelijks leven een rollator of rolstoel gebruiken om zich voort te bewegen. Ook als je een beperkte handfunctie hebt, is het mogelijk om aan RaceRunning te doen.

Is RaceRunning iets voor jou?

In heel Nederland zijn atletiekverenigingen waar je aan RaceRunning kunt doen. Een RaceRunner kun je altijd eerst lenen. Kijk op de website RaceRunning.nl voor een vereniging bij jou in de buurt. In de buurt van Utrecht kun je racerunnen bij deze verenigingen:

- ✓ RaceRunning Utrecht, samenwerkende Utrechtse atletiekverenigingen
Training op: donderdag 17 – 18 uur, atletiekbaan Maarschalkerweerd
Aanmelden: racerunning@u-track.nl
- ✓ RaceRunning Amersfoort, AV Triathlon
Training op: maandag 17 – 18 uur en op zaterdag (1x per maand) 9 – 10.30 uur,
atletiekaccommodatie Birkhoven
Aanmelden: racerunning@avtriathlon.nl
- ✓ RaceRunning Culemborg, AV Statina
Training op: maandag 18 – 19 uur, atletiekbaan Sportlaan
Aanmelden: nellekekoppelaar@live.com
- ✓ RaceRunning kun je ook doen bij Only Friends, je doet daar ook andere sporten.
Training op: zaterdagochtend 9 – 12 uur, De Hoogstraat Revalidatie
Aanmelden: onlyfriends@dehoogstraat.nl

