

SPORT !

Frame Running

Een mooie buitensport!

Zo'n drie jaar geleden was ik mijn standaard oefenrondje in de sportschool wel een beetje zat. Ik besloot op zoek te gaan naar een leuke, passende sport in de buurt. Speurend op het internet kwam ik terecht op de website van Uniek Sporten en zag ik dat er binnenkort bij atletiekvereniging Cialfo in Epe een clinic *Frame Running* zou worden gehouden. *Frame Running*? Ik had geen idee wat dat inhield, had er zelfs nog nooit van gehoord. Uit de toelichting begreep ik dat *Frame Running* hardlopen met behulp van een driewiel-frame is. Dat klonk interessant!

Hardlopen?

Als ik mensen op straat zag joggen, was ik wel eens een beetje jaloers. Door mijn spierziekte HMSN heb ik nooit kunnen rennen en het leek me zo leuk. Mijn spierkracht was minder, mijn evenwicht slecht en mijn voeten waren al op jonge leeftijd vergroeid, dus als kind was hardlopen al niet mijn specialiteit. Na mijn onderbeenamputatie in 2016 had ik gelukkig veel minder pijn, maar mijn evenwicht werd er niet beter op. Ik was blij dat ik met een prothese redelijk kon lopen, maar hardlopen? Daar droomde ik allang niet meer van...

Proberen

En toen las ik dus over *Frame Running*: hardlopen voor mensen met een beperking. Zou dat wat voor mij zijn? Kan mijn lijf dat? Lukt dat met een beenprothese? Er was maar één manier om dat uit te vinden: ik schreef me in voor de clinic en ben het gewoon gaan proberen. Een beetje onwennig klom ik op een frame, maar voelde gelijk hoe stabiel je er op zit en hoe fijn het loopt zonder veel druk op je benen. Op die zaterdag rende ik voor het eerst van mijn leven een heel rondje over een atletiekbaan! En toen nog één en nog één. Met flinke zadelpijn en hijgend als een stoomlocomotief

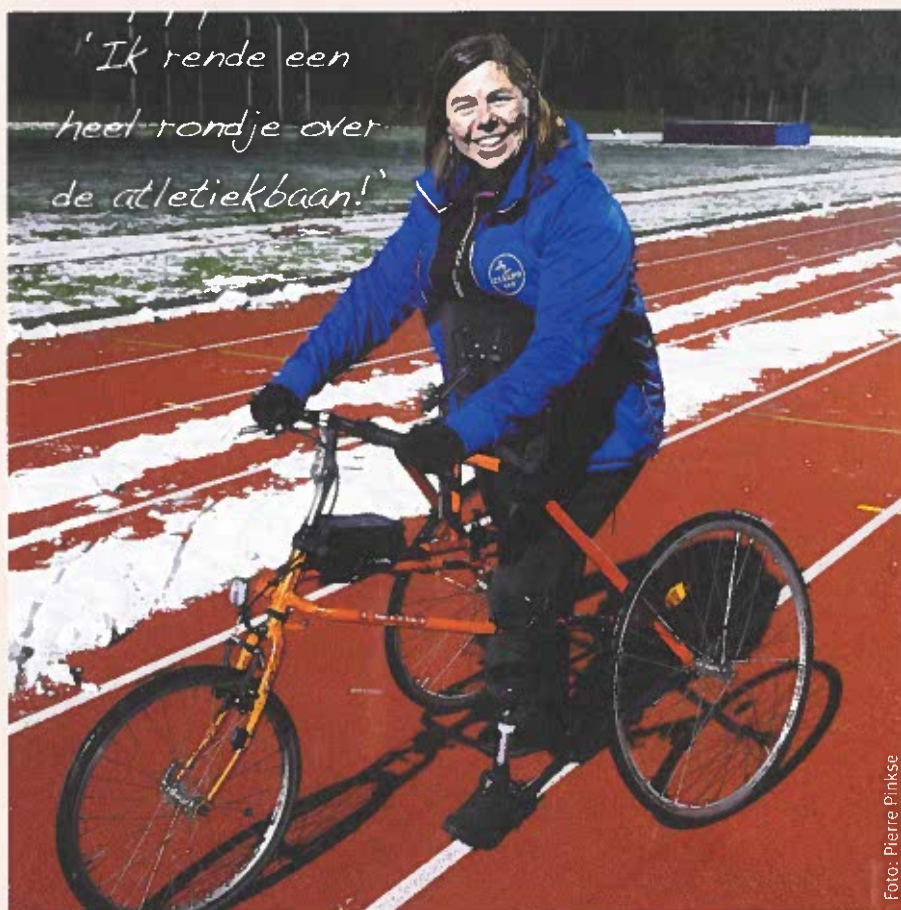


Foto: Pierre Pinkse

stapte ik weer van het frame. Wat een heerlijke inspanning en ontspanning tegelijk! Vrolijk en verrast ging ik naar huis. Ik had mijn sport gevonden.

Wedstrijd

Ondertussen zijn we drie jaar verder en heb ik menig rondje gelopen, inmiddels op een eigen frame. Bij Cialfo in Epe train ik twee keer per week met een gezellige groep mensen van alle leeftijden met verschillende beperkingen en hun eigen tempo. Mijn conditie is echt beter geworden en een fietsbroekje helpt tegen zadelpijn. Laatst werd het landelijke *Frame Running*-kampioenschap gehouden en streden atleten van verschillende verenigingen tegen elkaar. Ik, die nooit had kunnen rennen, liep nu met mijn prothese links en orthopedische schoen rechts 100 meter in

27.8 seconden. Daarmee eindigde ik als tevreden mens als vijfde van de vijf in mijn categorie. Een prachtige prestatie toch?

Aanrader

Frame Running is een mooie buitensport, die je samen doet, maar toch op je eigen niveau, en die zeker ook geschikt is voor mensen met een beenprothese. Een aanrader om eens te proberen! Er zijn steeds meer verenigingen waar een *Frame Running*-groep actief is.

Wilt u meer weten over *Frame Running* of wilt u weten waar u dit in uw omgeving kunt uitproberen? Kijk op www.framerunning.nl of mail uw vragen naar info@framerunning.nl.

RODIE VAN DER ZWAN (46)
PROTHESEGEBRUIKER EN FRAMERUNNER