

# Frame Running, iets voor jou?!



**FRAME  
RUNNING**

OP LOCATIE

## Rennen als lopen moeilijk gaat



Zoek naar een **vereniging**  
bij jou in de buurt via  
[www.framerunning.nl](http://www.framerunning.nl)





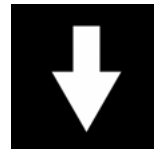
**FRAME  
RUNNING**



In dit boekje vertellen we over de framerunner.



We laten je ook zien wat je kan doen met de framerunner.



Vind je de framerunner leuk? Scan de QR-code om naar de website te gaan.



Overleg met begeleiding als je de framerunner wil proberen.



Veel lees- & kijkplezier!

Team Frame Running Nederland



Wandelen



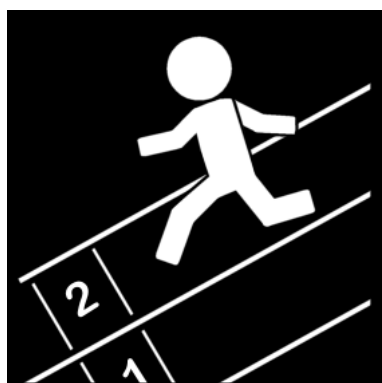
Wandelen in het bos



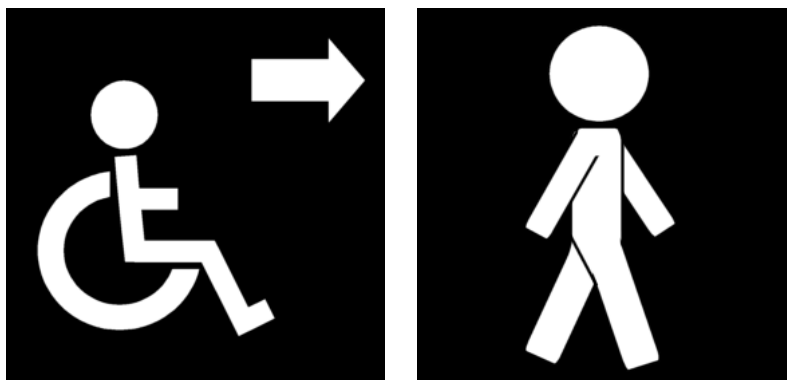
Samen wandelen in het bos



Hardlopen



Sporten op de atletiekbaan



Uit de rolstoel, in een running frame





Hond uitlaten



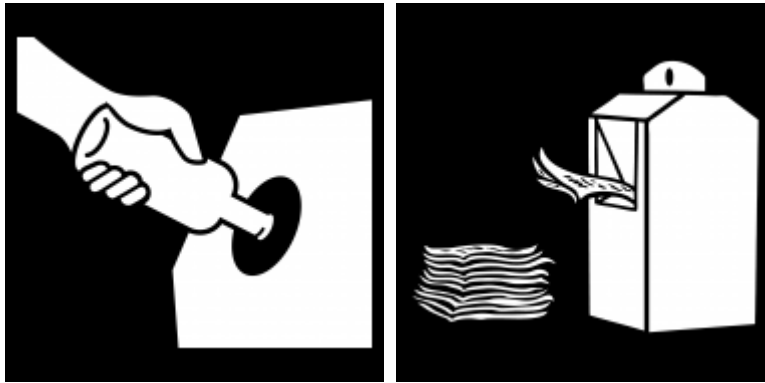
In de supermarkt



Naar het winkelcentrum



De framerunner is ook te gebruiken voor:



Glas of oud papier wegbrengen

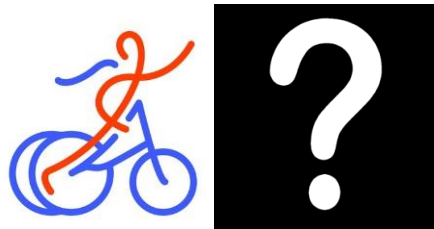


Post brengen

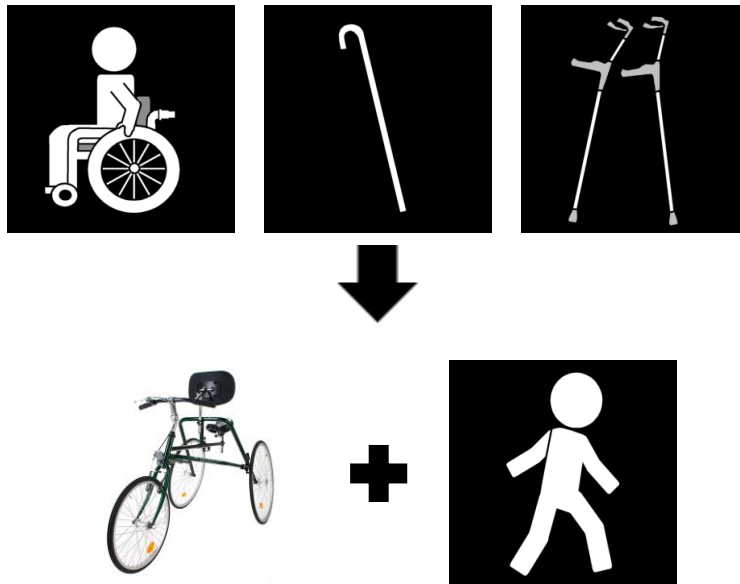


Uitjes

# Meer informatie



Frame Running (voorheen bekend als RaceRunning) is een para-atletieksport voor mensen met loopproblemen. Het running frame is een driewielig frame met zadel, borststeun en stuur.



Door gebruik van dit frame kunnen de mensen die een loophulpmiddel en/of rolstoel gebruiken, tóch wandelen en/of rennen.



Het frame kan ook gebruikt worden tijdens of na revalidatie of in de woonomgeving ter recreatie, bv door een ommetje te wandelen met familie en vrienden in het park of om de hond uit te laten.



# Clinics

## Clinics

Het team van Frame Running Nederland kan helpen bij het organiseren van een clinic op locatie. Denk hierbij aan een atletiekvereniging die wil starten met een Frame Running groep, op een mytyschool, bij een revalidatiecentrum of bij een activiteitscentrum/woonvorm voor mensen met een beperking.

Wil je ook graag een clinic organiseren op jouw locatie?

Neem dan contact op via [info@framerunning.nl](mailto:info@framerunning.nl) of 06 – 28 11 64 93.

Tijdens de clinic wordt gebruik gemaakt van running frames uit de uitleenpool. Indien mogelijk kunnen een of meerdere frames nog even geleend worden na de clinic om de frames nog langer uit te proberen (op basis van beschikbaarheid).

Deze informatiebrochure is tot stand gekomen met:



# 's Heeren Loo