



Rennen als lopen moeilijk gaat?  
Dan is Frame Running echt iets voor jou!

## Stappenplan voor het organiseren van een Frame Running clinic in een woonvorm of revalidatiecentrum



Beste fysiotherapeut, bewegingsagoog, sportinstructeur en andere belangstellende,

Ken je het running frame al? Het running frame geeft mensen met een beperkte loopfunctie de mogelijkheid om zich actief, met behulp van de benen, te verplaatsen, lopend of zelfs rennend. Je kunt het frame gebruiken om te sporten op de atletiekbaan of om actief te zijn in je vrije tijd, bijvoorbeeld om te wandelen.

Om mensen met het running frame te laten kennismaken is het een goed idee om een Frame Running clinic te organiseren in jouw organisatie. Mensen kunnen dan ervaren of deze manier van bewegen bij ze past en eventuele therapeuten, begeleiders en verzorgers kunnen dan de mogelijkheden zien. Frame Running kan ook een goede toevoeging zijn op een sportdag.

In dit werkboek vind je alles wat je nodig hebt om binnen je eigen organisatie een clinic te organiseren. Ook hebben we informatie over het running frame en de bijbehorende para-atletieksport Frame Running toegevoegd.

Heb je na het lezen nog vragen of wil je meer informatie? Dan kun je mailen met Frame Running Nederland: [info@framerunning.nl](mailto:info@framerunning.nl).

Veel succes met de clinic! Wij horen graag jullie ervaringen, delen jullie die met ons?

Namens Frame Running Nederland  
Petra van Schie en Henriëtte Stemerding

## Informatie over het running frame en Frame Running

### *Het running frame*

Het running frame is een loopframe met 3 wielen, een zadel en een borststeun. Mensen met een lichamelijke beperking, die moeite hebben met zelfstandig lopen of hardlopen of die minder lang kunnen lopen, kunnen hiermee vaak wel lopen of zelfs hardlopen. Het running frame wordt gebruikt door zowel kinderen als volwassenen met diverse aandoeningen, zoals cerebrale parese, niet aangeboren hersenletsel, spina bifida, multiple sclerose, partiële dwarslaesie, een spierziekte of een andere aandoening.



### *Frame Running op de atletiekbaan*

Frame Running is een para-atletiekonderdeel. De trainingen vinden plaats op de atletiekbaan en zijn gericht op kracht, snelheid, coördinatie en uithoudingsvermogen. In Nederland zijn ca. 50 atletiekverenigingen met een Frame Running groep, er is dus (bijna) altijd een Frame Running vereniging in de buurt! Bij al deze atletiekverenigingen is het mogelijk om een aantal gratis proeflessen te volgen en hiervoor een running frame te lenen. De verenigingen kun je vinden op de website van [Frame Running Nederland](#).



### *Frame Running in de vrije tijd of tijdens revalidatie*

Het running frame kan ook gebruikt worden om in de vrije tijd mee te wandelen of te sporten, eventueel samen met een maatje. Het running frame stelt mensen in staat om zichzelf, zonder hulp, te verplaatsen, te wandelen, te bewegen en zelfstandig aan sport te doen. Voordelen zijn dat je in een running frame rechtop staat/loopt *naast* je maatje en dat je je actief met de benen voortbeweegt. En het is vooral heel leuk!



## Het organiseren van een Frame Running clinic

Uit ervaring weten we dat veel mensen niet weten wat Frame Running is of wat ze met een running frame zouden kunnen. De beste manier om daar achter te komen is om het running frame zelf te ervaren. Hiervoor is een clinic een goede manier.

Een Frame Running clinic kun je, mogelijk in samenwerking met een Frame Running trainer uit de regio, organiseren in een revalidatiecentrum, op een woonvorm of dagbesteding of andere plek waar mensen met een lichamelijke beperking komen. Tijdens een clinic kunnen mensen het frame uitproberen en zorgverleners en ouders/verzorgers zien wat de mogelijkheden zijn.

Het organiseren van een clinic bestaat uit een aantal stappen, die hieronder worden opgesomd en daarna verder worden uitgewerkt.

1. locatie vaststellen en een aantal mogelijke data voor de clinic vrijhouden
2. een Frame Running trainer en/of Frame Running atleet van een vereniging in de omgeving vragen om mee te helpen met de clinic
3. frames (en evt. andere materialen) regelen
4. definitieve datum vaststellen
5. deelnemers werven
6. het geven van de clinic
7. nazorg en indien gewenst: lenen of aanschaffen van een running frame

### Stap 1: locatie vaststellen en een aantal mogelijke data voor de clinic vrijhouden

Reken op een voorbereidingstijd van ongeveer 6 weken, plan dus een datum die voldoende in de toekomst ligt. Belangrijk voor het vaststellen van de datum is dat je op de geplande dag en tijd de beschikking kunt hebben over een grote ruimte, bijvoorbeeld een sporthal of gymzaal. Bij mooi weer kan de clinic ook buiten plaatsvinden, maar het weer is altijd een onzekere factor.

De ondergrond moet zo vlak mogelijk zijn en je hebt een ruimte nodig van ca. 25 x 15 meter.

Houd er bij het vaststellen van de datum rekening mee dat je een dag en tijdstip kiest waarop zoveel mogelijk deelnemers en verzorgers/zorgverleners aanwezig kunnen zijn.

Plan in eerste instantie een aantal data, zodat je na stap 2 en 3 een definitieve datum kunt kiezen, waarop zowel de materialen als de trainer/atleet beschikbaar zijn.

Een clinic duurt 1 tot 1 ½ uur, afhankelijk van het aantal deelnemers en het aantal beschikbare frames.

### Stap 2: een Frame Running trainer en/of Frame Running atleet vragen om mee te helpen met de clinic

Het is fijn als iemand met ervaring (een trainer of atleet) iets kan vertellen over het frame en over de mogelijkheden van het frame. Deze persoon kan bovendien soms helpen bij het afstellen van de frames tijdens de clinic en hij/zij kan al wat eenvoudige oefeningen voordoen en/of laten doen. Als deelnemers overwegen om na de clinic bij een club te gaan framerunnen, dan hebben ze al kennisgemaakt met de trainer of met één van de atleten van die groep. Dit maakt de overstap naar sportbeoefening gemakkelijker.

Op de website van Frame Running Nederland ([framerunning.nl/verenigingen](http://framerunning.nl/verenigingen)) vind je alle verenigingen waar een Frame Running groep actief is. Als het niet lukt met een vereniging uit de buurt, dan kun je contact opnemen met Frame Running Nederland via [info@framerunning.nl](mailto:info@framerunning.nl).



### **Stap 3: frames en materialen regelen**

Belangrijk is, dat je op de dag van de clinic de beschikking hebt over voldoende frames in de juiste maten. Soms kun je frames lenen van de atletiekvereniging in de buurt. Als dit niet lukt, kun je running frames lenen via Frame Running Nederland.

Neem, zodra je een datumvoorstel hebt, contact op met de atletiekvereniging of met Frame Running Nederland via [info@framerunning.nl](mailto:info@framerunning.nl) om te overleggen of op die datum voldoende leenframes beschikbaar zijn.

### **Stap 4: definitieve datum vaststellen**

Leg de definitieve datum vast met de trainer/atleet van de club uit de regio en eventueel met Frame Running Nederland voor het reserveren van de running frames.

Reserveer de sportzaal of een andere ruimte.

### **Stap 5: deelnemers werven**

Dit is de belangrijkste stap. Het succes van de clinic hangt af van deelname door mensen uit de juiste doelgroep én de aanwezigheid van betrokken zorgverleners en ouders/verzorgers.

#### *Doelgroep*

Het running frame is bedoeld voor mensen van alle leeftijden die moeite hebben met zelfstandig lopen of rennen of met het lopen van lange afstanden. Eigenlijk voor iedereen die een loophulpmiddel gebruikt en/of (soms) een rolstoel nodig heeft. En ook voor mensen die zonder loophulpmiddel lopen maar moeite hebben met lange afstanden en/of niet kunnen rennen. Denk hierbij aan mensen met cerebrale parese, niet-aangeboren hersenletsel, MS, een spierziekte, partiële dwarslaesie, of mensen met een andere aandoening waarbij ze moeite hebben met lopen. Om het running frame te kunnen gebruiken is het nodig dat men de benen zelfstandig kan bewegen en dat men enige (bepaalde) steun kan nemen op de benen, bijvoorbeeld bij het maken van een staande transfer met ondersteuning.

#### *Uitnodigen*

##### Persoonlijk uitnodigen:

Het werkt het beste om de deelnemers en hun ouders/verzorgers/begeleiders en de zorgverleners persoonlijk uit te nodigen. Wanneer je twijfelt of iemand mee kan doen is de ervaring, dat dit vaker wel lukt dan dat dit niet lukt en dat het dus zeker de moeite waard is om het te proberen.

##### Promotieflyer:

Naast het persoonlijk uitnodigen kun je ook een flyer maken. Vraag mensen wel om zich aan te melden, zodat je weet wie er komt. Een voorbeeld van een flyer vind je achter in dit boek (bijlage 1). Een flyer kun je in je centrum ophangen en delen via allerlei (digitale) kanalen. Ook Frame Running Nederland kan de flyer delen om zo nog meer mensen te bereiken.

##### Magazine:

Frame Running Nederland heeft een magazine gemaakt met foto's en korte informatie over mensen die het running frame al gebruiken. Op de website van Frame Running Nederland kun je het [magazine](#) vinden. Je kunt het desgewenst downloaden en delen.

### Daadwerkelijk aanmelden:

Voor het lenen van de juiste frames is het nodig om te weten hoeveel deelnemers er komen en wat de lichaamslengte (of nog beter: de binnenbeenlengte) en het gewicht van de deelnemers is. Het is dus nodig dat de deelnemers zich daadwerkelijk aanmelden met deze gegevens.

Met behulp van de maattabel van de Petra Bike (bijlage 2), kun je alvast noteren welke deelnemer op welke maat frame zal gaan uitproberen. Na het werven van de deelnemers geef je deze gegevens door aan degene van wie je de frames gaat lenen. Spreek af hoe, hoe laat en waar de frames op de locatie komen.

### **Stap 6: het geven van de clinic**

Op de afgesproken dag en tijd zet je samen met degene die de frames levert de frames klaar voor de clinic.

*De clinic zou er globaal als volgt kunnen uitzien:*

Start met een kleine introductie: kennismaken met elkaar en met het running frame, informatie over het running frame en het gebruik ervan.

Probeer en demonstreer het verstellen van het zadel en de borststeun en het neerklappen van het zadel (hiermee kan een deelnemer gemakkelijker op het zadel komen). Laat het gebruik van het running frame eerst zien door een trainer, een atleet of een begeleider.

Filmpjes met instructies over het instellen kun je vinden op de website van Frame Running Nederland. Bekijk die zelf ook vooraf alvast. Zie hiervoor ook bijlage 3.

Daarna kunnen de deelnemers het frame gaan uitproberen.

Stel per deelnemer het zadel en de borststeun af op de goede hoogte. Voor deelnemers die niet zelf op het zadel kunnen 'klimmen', kun je het zadel naar beneden wegklappen. Soms is het nodig om zadel en borststeun een aantal keren te verstellen, of om het zadel te kantelen. Dit is vooral in het begin soms even lastig. Als een deelnemer het frame vaker gaat gebruiken kunnen de juiste instellingen worden vastgelegd en kost dit steeds minder tijd.

Zadelpijn komt overigens vaak voor. Om zadelpijn te verminderen kun je verschillende posities van het zadel uitproberen (bv meer voorover kantelen), of een ander zadel uitproberen. Gaat men vaker framerunnen, dan helpt een fietsbroek (met een zeemlederen kruis) en dan is er meestal ook sprake van gewenning.

Afhankelijk van de deelnemersgroep en de begeleiding kun je al een aantal oefeningen/spelletjes doen met het frame. Voorbeelden van oefeningen staan in bijlage 4.

Maak (natuurlijk alleen met toestemming) tijdens de clinic filmpjes of foto's van de deelnemers, zodat zij deze later zelf terug kunnen zien en aan anderen kunnen laten zien.

*Veiligheidsmaatregelen tijdens (en na) de clinic:*

- Zorg dat er in het begin altijd een begeleider naast elke deelnemer loopt
- Oefen met de handrem (deze kan zonodig naar de andere kant worden verplaatst)
- Neem de bochten met lage snelheid en neem ruime bochten
- Ga allemaal in dezelfde richting
- Het gebruik van een (fiets-) helm is aan te raden.

### *Afronding van de clinic:*

Rond de clinic gezamenlijk af. Inventariseer kort wat de eerste ervaringen zijn en geef, wanneer van toepassing, alvast wat informatie over de mogelijkheden van het langduriger lenen of aanschaffen van een eigen frame of het sporten bij een vereniging. Geef de deelnemers een flyer mee met deze informatie (zie bijlage 5).

### **Stap 7: Nazorg en indien gewenst: lenen of aanschaffen van running frame**

Wanneer het running frame een positieve indruk heeft achtergelaten zijn er mogelijkheden om langer kennis te kunnen maken met het frame. Indien beschikbaar kunnen er 2 frames op de locatie iets langer geleend worden. Overleg dit met Frame Running Nederland. Zo kunnen enthousiaste deelnemers het frame nog wat vaker uitproberen en kunnen anderen, die niet bij de clinic aanwezig waren, alsnog het frame uitproberen.

### *Frame Running bij een vereniging*

Er zijn ongeveer 50 atletiekverenigingen met een Frame Running groep. Er is dus meestal wel een vereniging in de buurt. Kijk op de website van Frame Running Nederland voor de verenigingen bij jou in de buurt: ([Verenigingen | Frame Running](#)).

Het is handig om al vóór de clinic een lijstje te maken van de verenigingen in de buurt (zie bijlage 5). Dat kun je dan direct uitdelen aan enthousiaste deelnemers. Dit vergroot de kans dat de deelnemers daadwerkelijk naar een vereniging toe gaan. Als de trainer of een atleet van de vereniging al bij de clinic aanwezig is, is dat natuurlijk nog fijner.

Bij alle verenigingen kun je eerst gratis proeflessen volgen en een running frame kun je in de meeste gevallen ook eerst lenen. Hier kan de vereniging je mee helpen. Lukt dit niet, dan kan de vereniging of de atleet een frame lenen uit de uitleenpool van Uniek Sporten ([Uniek Sporten Uitleen | Meer dan een uitleenservice!](#)). Lukt dit niet, mail dan naar [info@framerunning.nl](mailto:info@framerunning.nl). Bij langdurig gebruik voor sporten kan een vergoeding voor de aanschaf van een running frame worden verkregen via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van de gemeente.

### *Frame Running in de vrije tijd (niet bij een vereniging)*

Niet iedere deelnemer zal kunnen of willen gaan sporten bij een vereniging. Ook dan is het mogelijk om het running frame te blijven gebruiken. Voor het lenen of aanschaffen van een running frame zijn dan verschillende mogelijkheden: (tijdelijk) lenen bij Uniek Sporten ([Uniek Sporten Hulpmiddelen | Aanschaf of uitleen](#)), een vergoeding via de Wmo of zelf financieren (al dan niet met behulp van crowdfunding).

### *Een running frame voor een instelling of centrum, voor gebruik door meerdere cliënten*

Een organisatie kan ook zelf één of meer frames aanschaffen, zodat meerdere cliënten er gebruik van kunnen maken. Hiervoor kan men eventueel een beroep doen op verschillende goede doelenorganisaties. Frame Running Nederland heeft een lijst met mogelijke sponsors.

### Frame Running Belevingscentrum

In Hengelo is het 'Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum' gevestigd. In dit Belevingscentrum zijn de verschillende merken running frames, die momenteel in gebruik zijn in Nederland, in verschillende maten aanwezig.

Mensen die tot aanschaf over willen gaan en graag willen zien en ervaren welke frames er op de markt zijn kunnen hier een afspraak maken. Er zal dan één op één rustig de tijd worden genomen om je verschillende frames te laten uitproberen, zowel op de atletiekbaan als op andere ondergronden, zodat een goede keuze gemaakt kan worden. Bij de meeste merken is het mogelijk om verschillende borststeunen, dikke banden, racebanden enz. te testen.

Het Belevingscentrum is gevestigd bij het FBK- stadion in Hengelo (Overijssel) en wordt beheerd door leden/ondersteuners van de Frame Running groep van atletiekvereniging MPM uit Hengelo. Na het testen neem je zelf contact op met de leverancier van je keuze om de aanschaf verder te regelen. Het Belevingscentrum bemoeit zich niet met prijzen, leveringsvoorwaarden enz. Voor meer informatie of een afspraak bij het Frame Running Belevingscentrum kun je contact opnemen via [framerunning@mpmhengelo.nl](mailto:framerunning@mpmhengelo.nl)

### Frameschaatsen

Het running frame kan worden omgebouwd tot schaatsframe, door de wielen te verwijderen en er schaatsijzers onder te plaatsen. Zo kun je er mee glijden over het ijs.

Bij verschillende ijsbanen in heel Nederland kun je een schaatsframe lenen om recreatief mee te schaatsen of om deel te nemen aan schaatsles. Meer informatie hierover vind je op de website van de Sven Kramer Academy ([Frameschaatsen - Sven Kramer Academy](#))





Bijlage 1. Voorbeeld van flyer voor in centrum



**Waar:** Talentencentrum De Venne (binnen bij slecht weer, buiten bij mooi weer)

**Wanneer:** donderdag 9 november, 13.30 – 15.00 uur

**Wie:** Alle bewoners van 's Heeren Loo De Noorderbrug - Hoogeveen

Heb jij dit altijd al een keer willen proberen? Grijp dan nu je kans en geef je op bij Sandra Zeegers of Janine van der Plas

Iedereen is welkom om te komen kijken of aanmoedigen!



## Bijlage 2. Maattabel running frames 'Petra bike'

Maat Petra Bike	Geschikt voor lengte	Zadelhoogte	Max gewicht	Leeftijd (indicatie)
P-1 Baby	75 – 100 cm	24 – 38 cm		Van 1 – 3 jaar
P0 Mini	85 – 105 cm	38 – 50 cm		Tot 5 jaar
P1 XS	100 – 125 cm	45 – 60 cm		Tot 7 jaar
P2 S	120 – 145 cm	50 – 65 cm		Tot 11 jaar
P3 M	140 – 165 cm	60 – 75 cm		Tot 14 jaar
P4 L	155 – 175 cm	70 – 85 cm	80	Tot 16 jaar
P5 XL	173 – 185 cm	80 – 95 cm	90	16 jaar en ouder
Extra Strong L	163 - 185 cm	70 - 85 cm	125	
Extra Strong XL	172 - 193 cm	80 – 95 cm	125	

### Bijlage 3: Afstellen van het frame

#### *Goede zithouding op het frame*

Probeer vooral veel houdingen, zadels en borststeunen uit om het frame zo goed mogelijk in te stellen. Er zijn veel verschillende soorten zadels, de keus hangt vooral af van wat iemand prettig vindt. De instellingen van het zadel, het stuur en de borststeun moeten bij elkaar passen. Als de persoon bijvoorbeeld heel erg naar voren loopt moet het zadel ook meer voorover gekanteld worden. Let er daarom op dat alle instellingen op elkaar zijn afgestemd. Benodigd gereedschap: Inbussleutels 5 en 6, steeksleutels 13 en 17, hamer.



#### *Zadel:*

Scan de QR code voor een filmpje over een goede zithouding.

Je kan het zadel kantelen, naar voren en naar achter schuiven en in hoogte verstellen. Het zadel staat in principe op de goede hoogte wanneer iemand met gestrekte benen en platte voeten staat terwijl hij op het zadel zit. Als de persoon de benen niet volledig kan strekken geldt de maximaal gestrekte stand van de benen. In deze houding kan de persoon zichzelf nog net van het zadel liften. Je kunt zien dat het zadel te hoog is wanneer je ziet dat de persoon teveel hangt op het zadel, teveel wiebelt of niet met zijn voeten bij de grond kan komen. Het zadel staat te laag als de persoon teveel op het zadel steunt of geen gebruik maakt van het zadel. Het zadel staat ongeveer 15 graden naar voren gekanteld voor een juiste druk verdeling. Al geldt hierbij wel dat het vooral zoeken is met het naar voren en naar achteren kantelen van het zadel voor een fijne zithouding.



#### *Wegklappen zadel*

Als de persoon moeite heeft om op het zadel te gaan zitten dan kun je het zadel en de pen naar beneden laten zakken zodat er meer ruimte komt en het opstappen gemakkelijk wordt. Voordat de persoon opstapt laat je het zadel zakken door de knop omhoog te trekken en opzij te draaien, houdt het zadel ondertussen met je andere hand vast. Nu kan het zadel naar beneden zakken. Zodra de persoon op de juiste plek staat breng je het zadel tussen de benen weer omhoog. Houd het zadel aan de achterkant vast en duw het zadel omhoog. Zodra het zadel voldoende omhoog is trek je de kop opzij en draai je deze weer naar boven. Als de knop naar boven gericht is klikt het zadel vast. Controleer dan of het zadel goed vastzit voordat de atleet gaat zitten en wegloopt.

#### *Borststeun*

Er zijn platte en halfronde borststeunen, de keuze hangt vooral af van wat iemand prettig vindt. Starters willen vaak rechtop lopen en naar mate iemand meer gevorderd is of hoe harder iemand rent, hoe fijner het is om meer naar voren gekanteld te lopen. Je kunt de hoogte en de diepte van de borststeun instellen. De armen moeten licht gebogen zijn wanneer het bovenlichaam tegen de borststeun gesteund zit en de handen op het stuur liggen.



**Stuur:**

Je kunt de hoogte en de kanteling van het stuur instellen.

Draai het stuur eventueel om de remmen in de juiste positie te zetten.



**Bijlage 4: Oefeningen om te doen tijdens een Frame Running clinic**

1. Running frame afstellen, stukje uitproberen – naar de pion, remmen, omdraaien en weer terug.
2. Slalommen tot aan de laatste pion en rustig teruglopen
3. Behendigheid: tussen 2 pionnen door sturen, zonder de pionnen te raken.
4. Behendigheid: zo snel mogelijk op een bepaalde plek stilstaan.
5. Behendigheid/warming-up: kleine snelle pasjes, grote passen, linkerbeen, rechterbeen, 2 benen tegelijk.
6. Met een tweetal boter kaas en eieren spelen: in het midden liggen 9 ringen. Aan weerszijden een atleet. Je loopt beiden steeds heen en weer om 1 zakje te pakken en mikt het zakje **in** een hoepel. Wie het eerst 3 op een rij heeft, heeft gewonnen. Dan gaan de zakjes van de winnaar een paar meter verder weg en start het spel opnieuw.
7. Langzaam beginnen en bij ieder pionnetje een beetje sneller, bij de laatste pion ga je op je allerhardst, tot een eindpunt/markering.
8. Loopladder of gekleurde cirkels die je op de grond kunt leggen om op te stappen.

**Benodigde materialen:**

- 2 bakken op hoogte (zodat de deelnemers zelf hun materialen kunnen pakken)
- 2x 9 hoepels van dezelfde kleur
- Pittenzakken, minimaal 2x 9 van dezelfde kleur
- Pionnen
- Platte loopladder of gekleurde cirkels



## Bijlage 5: Voorbeeld van een flyer om na afloop van de clinic mee te geven



### Rennen als lopen moeilijk gaat? Dan is Frame Running echt wat voor jou!



Frame Running is een para-atletieksport. Frame Running doe je 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 Frame Running doen bij (reguliere) atletiekverenigingen. Je werkt aan conditie, kracht en behendigheid en kunt deelnemen aan allerlei verenigingsactiviteiten.

#### Voor wie?

Het running frame 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 Frame Running te doen.

#### Is Frame Running iets voor jou?

In heel Nederland zijn atletiekverenigingen waar je aan Frame Running kunt doen. Kijk op de website [framerunning.nl](http://framerunning.nl) voor een vereniging bij jou in de buurt. In de buurt van Utrecht kun je framerunnen bij deze verenigingen:

- ✓ Frame Running Amersfoort, AV Triathlon  
Training op maandag 17 – 18 uur en op zaterdag (1x per 2 weken) 9 – 10.30 uur, atletiekaccommodatie Birkhoven  
Aanmelden [framerunning@avtriathlon.nl](mailto:framerunning@avtriathlon.nl)
- ✓ Frame Running Culemborg, AV Statina  
Training op maandag 18 – 19 uur, atletiekbaan Sportlaan  
Aanmelden: [nellekekoppelaar@live.com](mailto:nellekekoppelaar@live.com)
- ✓ Frame Running kun je ook doen bij Only Friends, je doet daar ook andere sporten.  
Wanneer: zaterdagochtend

#### Je eigen running frame? Kom voor aanschaf eerst testen.

Bij het Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum kun je vrijblijvend verschillende frames uitproberen. Het Frame Running Belevingscentrum is ondergebracht in het FBK stadion in Hengelo en is op afspraak geopend. Maak een afspraak via: [framerunning@mpmhengelo.nl](mailto:framerunning@mpmhengelo.nl)

[www.framerunning.nl](http://www.framerunning.nl)



**FRAME  
RUNNING**

# Rennen als lopen moeilijk gaat? Dan is Frame Running echt iets voor jou!

Frame Running is een para-atletieksport. Frame Running doe je 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 Frame Running doen bij (reguliere) atletiekverenigingen. Je werkt aan conditie, kracht en behendigheid en kunt deelnemen aan allerlei verenigingsactiviteiten.



## Voor wie?

Het running frame is geschikt voor kinderen, jongeren en 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 Frame Running te doen.

## Is Frame Running iets voor jou?

In heel Nederland zijn atletiekverenigingen waar je aan Frame Running kunt doen. Kijk op de website [framerunning.nl](http://framerunning.nl) voor een vereniging bij jou in de buurt. In de buurt van Utrecht kun je framerunnen bij deze verenigingen:

- ↪ Frame Running Amersfoort, AV Triathlon

Training op maandag 17 – 18 uur en op zaterdag (1x per 2 weken) 9 – 10.30 uur,  
atletiekaccommodatie Birkhoven

Aanmelden [framerunning@avtriathlon.nl](mailto:framerunning@avtriathlon.nl)

- ↪ Frame Running Culemborg, AV Statina

Training op maandag 18 – 19 uur, atletiekbaan Sportlaan

Aanmelden: [nellekekoppelaar@live.com](mailto:nellekekoppelaar@live.com)

- ↪ Frame Running kun je ook doen bij Only Friends, je doet daar ook andere sporten.

Wanneer: zaterdagochtend

## Je eigen running frame? Kom voor aanschaf eerst testen.

Bij het Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum kun je vrijblijvend verschillende frames uitproberen. Het Frame Running Belevingscentrum is ondergebracht in het FBK stadion in Hengelo en is op afspraak geopend. Maak een afspraak via: [framerunning@mpmhengelo.nl](mailto:framerunning@mpmhengelo.nl)