

## Informatie over de Camp & Cup in Denemarken

De Camp & Cup is een jaarlijks terugkerend sportevenement waar Frame Running atleten van over de hele wereld naar toe komen om met elkaar te trainen en aan het eind van de week tegen elkaar te strijden tijdens wedstrijden. De afgelopen jaren was Cor van Brouwershaven teamcaptain van team Holland en werd hij daarbij ondersteund door Chantal Huizing. Vanaf 2025 hebben zij de rollen omgedraaid.

Sinds 2024 is de Frame Running Camp & Cup een World Para Athletics (WPA) evenement. De fijne sfeer en gezelligheid is gebleven maar het evenement is wel officiëler en professioneler geworden. Ook team Holland heeft hiermee te maken vandaar wat aandachtspunten. Het evenement is en blijft voor Frame Runners van elk snelheidsniveau. Dus iedereen is welkom om zich aan te melden. Wat wel veranderd: de WPA regels worden opgevolgd en daar wordt niet vanaf geweken. Dit vereist van de atleten en begeleiders wel een gemotiveerde sporthouding. Denk hierbij aan: op tijd komen bij trainingen, actief deelnemen aan trainingen en het opvolgen van wedstrijdregels en overige aanwijzingen van juryleden.

Hoe ziet een week tijdens de Camp & Cup eruit?

Dag 1 Zondag: Vandaag start de trainerscursus. Atleten kunnen nog in de loop van de dag aankomen in Denemarken. Je kunt je frame alvast stallen in de sporthal naast de atletiekbaan. Deze gaat 's avonds op slot dus je kunt hier je frame en overige spullen die je overdag nodig hebt veilig laten staan. Om uitgerust aan de week te beginnen kan het verstandig zijn om op zaterdag al aan te komen in Denemarken. We verzamelen op zondagmiddag bij het atletiekstadion om het Nederlandse kamp te installeren met partytent, stoelen, vlaggetjes enz. Je kunt dan alvast de locatie bekijken, kennismaken met andere atleten enz. Verder is het vooral rustig aan doen om goed uitgerust aan een fantastische sportweek te kunnen beginnen.

Dag 2 maandag: Vandaag starten de trainingen. Zowel in de ochtend als middag zijn er meerdere trainingsmomenten. Hiervoor word je ingedeeld op basis van land, niveau of voorkeur die je aangegeven hebt. Voor elk niveau worden er passende trainingen verzorgt. Ter plekke valt de indeling nog wel aan te passen. Er wordt vanuit gegaan dat iedereen in elk geval 1 keer per dag traint. Een tweede keer is mogelijk.

Voor de atleten die niet eerder deelgenomen hebben zal er waarschijnlijk een classificatiemoment zijn. Dit is een afspraak met twee classificeerders die op basis van de aangeleverde medische informatie, een gesprek, lichamelijk onderzoek en looptest met frame bepalen in welke klasse je ingedeeld wordt. Hierdoor zullen de wedstrijden later in de week plaatsvinden tussen atleten van een min of meer gelijkwaardig niveau.

Dag 3 dinsdag: deze dag zal in grote lijnen hetzelfde zijn als de maandag. In de loop van de dag is er een framecontrole. Hierbij kijkt men of je frame aan de gestelde afmetingen voldoet. Eén aandachtspunt daarbij is de stuurbeveiliging die tijdens de Camp & Cup verplicht is op je frame. Dit mag d.m.v. de gasdrukveer of met elastieken zoals sommige merken frames gebruiken. Spaakbeschermers (met of zonder reclame) zijn niet toegestaan. Ook overige reclame op het frame, op de firmanaam na, is niet toegestaan. Je eigen naam op het frame mag wel.

Dag 4 woensdag: 's Ochtends is er nog gelegenheid om te trainen. Aan het begin van de middag is de openingsceremonie. Alle landen lopen in een lange optocht het stadion door. Er wordt een openingspeech gehouden en van elk deelnemend land wordt het volkslied gespeeld.

Na de openingsceremonie is er gelegenheid om een aantal proefstartjes te doen volgens de officiële startprocedure en met gebruik van het elektronische startpistool. Je kunt dan mooi even wennen.

Dag 5 donderdag, dag 6 vrijdag en dag 7 zaterdag: Dit zijn de wedstrijddagen. Per dag zullen er meerdere afstanden op de planning staan. Als er veel deelnemers in een bepaalde categorie zijn dan kunnen er eerst voorrondes zijn.

Op zaterdag vindt na de laatste wedstrijd de sluitingsceremonie plaats waarbij alle vlaggen weer het stadion uitgedragen worden. Daarna is het tijd om alles op te gaan ruimen en ons op te frissen en om te kleden voor het diner en afscheidsfeest. (Dit is een vrije keuze maar wel erg leuk. De meeste mensen doffen zich daar ook echt wel voor op). De prijsuitreikingen kunnen verspreid over de dag of aan het eind van elke wedstrijddag zijn.

Tijdens het evenement is er niet of nauwelijks tijd om iets van Kopenhagen te gaan bekijken. De trainingsdagen zijn behoorlijk intensief en als team Holland moedigen wij elkaar zoveel mogelijk aan, waardoor ook de wedstrijddagen gevuld zijn. Mocht je lichamelijk even wat extra rust nodig hebben dan is dat natuurlijk wel mogelijk. Maar wil je ook nog wat van Kopenhagen zien dan zul je of wat eerder moeten aankomen of wat langer moeten blijven.

Enkele aandachtspunten:

- Je bent verantwoordelijk voor je eigen materiaal en het vervoer hiervan.
- Als je begeleiding nodig hebt bij dagelijkse dingen, dien je zelf een begeleider mee te nemen. De meereizende trainers zijn daar niet beschikbaar voor, zij zijn er ter ondersteuning tijdens de trainingen en de wedstrijden.
- Ben je al geclassificeerd! Dan bestaat er de mogelijkheid om alleen deel te nemen aan de wedstrijden. Dit wordt voor het teamgevoel niet aangeraden. Je trekt een hele week met elkaar op, waarbij er elk jaar weer een hechte, gezellig groep ontstaat.

Er zijn verschillende opties om deel te nemen aan de Frame Running camp & cup:

- Optie 1: accommodatie in de school. Prijs 2024 ter indicatie €500,00  
Deelname aan de trainingen, deelname aan de wedstrijden, slapen in de school naast het atletiekstadion (met meerdere mensen op veldbedden in klaslokalen), dagelijks ontbijt, lunch, diner inclusief drankjes.  
Overdag is er koffie, thee, ranja, fruit en koek/mueslireep beschikbaar
- Optie 2: zonder accommodatie. Prijs 2024 ter indicatie € 315,00  
Deelname aan de trainingen, deelname aan de wedstrijden, je dient zelf een overnachtingsplek te regelen. Dagelijks lunch en diner inclusief drankjes.  
Overdag is er koffie, thee, ranja, fruit en koek/mueslireep beschikbaar
- Optie 3 (zonder accommodatie) Prijs 2024 ter indicatie €200,00  
Deelname aan de trainingen, deelname aan de wedstrijden, je dient zelf een overnachtingsplek te regelen. Dagelijks lunch inclusief drankjes, dus géén diner.  
Overdag is er koffie, thee, ranja, fruit en koek/mueslireep beschikbaar
- Optie 4 (zonder accommodatie) Prijs 2024 ter indicatie €115,00  
Deelname aan de wedstrijden, lunch tijdens de wedstrijddagen inclusief drankjes.  
Alleen mogelijk als je al geclassificeerd bent.