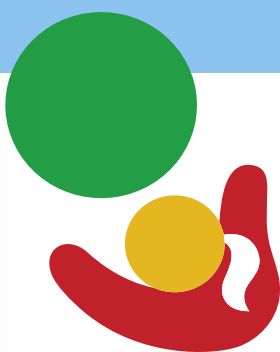




Samen sporten bij de atletiekvereniging

Frame Running Inspiratieboek 2023



Stichting het
Gehandicapte
Kind





Dit is een uitgave van Stichting het Gehandicapte Kind en Frame Running Nederland.

Het is een verzameling naar aanleiding van de Landelijke Inspiratiedag Frame Running 2023, gehouden op 25 maart in Amersfoort, in samenwerking georganiseerd door beide organisaties.

In dit inspiratieboek staan voorbeelden van oefeningen, trainingen, workshops, inspirerende verhalen van trainers en atleten van atletiekverenigingen en handige tips en ideeën. Met als doel inclusie bij verenigingen en het samen sporten van kinderen met en zonder handicap te bevorderen.

Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind

Wibautstraat 212-214 - 1091 GS Amsterdam - 020-6791200, info@gehandicaptkind.nl - www.gehandicaptkind.nl

Frame Running Nederland

De Boelelaan 1117, 1081 HV Amsterdam - 06-28116493, info@framerunning.nl - www.framerunning.nl

Volg ons op: 

Inhoud

| | |
|--|----|
| Voorwoord | 5 |
| Stichting het Gehandicapte Kind | |
| Project Frame Running Kids | 6 |
| Adviezen over Samen Sporten op de atletiekvereniging | 12 |
| Steun voor jouw vereniging | 20 |



Inspirerende verhalen

| | |
|--|----|
| AV Cialfo atleet Matthijs | 9 |
| AV Cialfo bostraining atleet Marcel Wentink | 16 |
| Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum | 26 |
| Haag Atletiek open training Rinus van der Schoof | 33 |



Interviews

| | |
|--|----|
| AV Cialfo trainer Cathrien Hesselink | 11 |
| AV Hollandia trainer Mariska Verment | 22 |
| AV '47 Boskoop trainer Joyce Kraaijenbrink | 24 |



Workshops

| | |
|---|----|
| Workshop Team Para Atletiek | 29 |
| Workshop Samen Sporten Frame Running Kids | 30 |
| Cursussen voor trainers | 31 |



Goed idee

| | |
|---|----|
| Doe-het-zelf-idee: hulpmiddel voor zadel | 14 |
| Het wedstrijd A-B-C | 18 |
| Dit kun je allemaal doen met een runningframe | 27 |
| Vertel anderen over Frame Running | 31 |
| CP Skill Cards en COPD | 34 |



Kiek hier

| | |
|---|----|
| Fotocollage: ideeën voor handige aanpassingen | 15 |
| Fotocollage: ook dit kun je doen met een runningframe | 32 |



Voorwoord

Kinderen met en zonder handicap die Samen Sporten op de atletiekvereniging. Zo doe je dat.

Dat laten zien en ervaren was het doel van de **Landelijke Inspiratiedag Frame Running 2023**. Georganiseerd voor trainers, atleten en hun ouders. Zodat atleten met een beperking ook mee kunnen doen en iedereen zich welkom voelt op de vereniging.

We organiseerden de dag op zaterdag 25 maart 2023 bij AV Triathlon in Amersfoort. Deelname was geheel gratis. Een sportieve dag voor kinderen en volwassenen, vol plezier en inspiratie. Met gave workshops om aan mee te doen; iedereen kon zijn eigen programma samenstellen. Trainers met licentie kregen deze dag twee licentiepunten van de Atletiekunie. Dit jaar was er voor atleten ook een uitgebreid programma. Daarnaast kon iedereen de informatiemarkt bezoeken en was er veel ruimte om ook met elkaar ervaringen uit te wisselen. En er kon samen worden gesport met de stoere atleten van Team Para Atletiek.

Een groot deel van die informatie en inspiratie hebben we verzameld in dit boekje. Voor iedereen die erbij was, zodat je er op jouw club mee aan de slag kunt. En ook voor alle geïnteresseerden die er niet bij konden zijn, is dit een waardevol naslagwerk.

Frame Running is een para-atletieksport die het voor veel mensen met een fysieke beperking mogelijk maakt te sporten op de atletiekvereniging in de buurt. Daar ontmoeten kinderen met een handicap leeftijdgenootjes zonder beperking. En maken daar vriendjes!

Frame Running Nederland ondersteunt verenigingen die Frame Running (willen) aanbieden met praktische hulp en advies. Stichting het Gehandicapte Kind heeft als doel kinderen met en zonder beperking samen te laten sporten, spelen en leren.

EEN GEWELDIGE DAG MET EEN SCHAT AAN INFORMATIE, TIPS EN INSPIRATIE!

Met onze steun en de inzet en betrokkenheid van atletiekverenigingen, trainers en ouders wordt er inmiddels op 53 verenigingen Frame Running aangeboden.

We danken iedereen die dit mogelijk maakt! Samen maken we het verschil. En we gaan verder.

Team Stichting het Gehandicapte Kind
Inge Vos en Saskia van Baar

Team Frame Running Nederland
Petra van Schie, Henriëtte Stemerding, Arnoud Edelman Bos, Nelleke Koppelaar, Ramon Storm, Elske Warners en Sietske de Weers

Stichting het Gehandicapte Kind

Project Frame Running Kids

Onze droom is een samenleving waarin kinderen met en zonder handicap samen opgroeien en dus ook samen sporten.

Sport is een belangrijk middel om kinderen met en zonder beperking met elkaar te laten opgroeien. Door samen te sporten leren kinderen van elkaar. Ze raken gewend aan het onbekende en gaan het vanzelfsprekend vinden dat kinderen met een beperking net als zij kunnen sporten en deelnemen in de samenleving. Ook al doen ze sommige dingen een beetje anders.

Erbij horen

Daarnaast is sporten veel meer dan alleen maar trainen. Het is het gevoel bij een vereniging te horen, mee te doen aan clubactiviteiten, uitkijken naar wedstrijden en samen plezier te maken op de club!

Frame Running Kids

Stichting het Gehandicapte Kind steunt Frame Running Nederland al vele jaren bij het organiseren van clinics, het opstarten van Frame Running-groepen en de aanschaf en uitleen van runningframes. Sinds 2021 zetten we ons

samen met hen nóg meer in voor inclusieve atletiekverenigingen, met het driejarige project: Frame Running Kids.

Uit onderzoek 2021 blijkt: 70% van de ouders van kinderen met een beperking die aan Frame Running doen, vindt het belangrijk dat hun kind ook kinderen zonder beperking ontmoet.

Steun voor jouw vereniging

Vanuit Frame Running Kids steunen we verenigingen die een mooi plan hebben voor duurzaam inclusief sporten op de vereniging. Ook dit jaar is het mogelijk om hiervoor een aanvraag te doen. Meer informatie staat op pagina 20. De verenigingen die we afgelopen jaar ondersteund hebben, delen graag hun ervaringen en tips over Samen Sporten. En wij ook.



De missie van Stichting het Gehandicapte Kind

Kinderen met een handicap sporten veel minder dan hun leeftijdgenootjes zonder beperking. Op de gewone sportclub kunnen ze vaak niet terecht. Daarbij gaan ze vaak niet naar school of gaan ze naar een school ver van huis. En geschikte speelplekken in de buurt zijn er nauwelijks. Hoe maak je dan vriendjes?

Eenzaamheid is de grootste handicap

De meeste kinderen leren leven met hun beperking. Hun grootste handicap is dat ze niet

mee kunnen doen en zich daardoor eenzaam voelen. Met jouw hulp kunnen we daar iets aan doen. Samen kunnen we concrete stappen zetten om kinderen met en zonder handicap samen te laten spelen, leren en sporten.

De meeste kinderen leren leven met hun beperking. Hun grootste handicap is dat ze niet mee kunnen doen en zich daardoor eenzaam voelen.



Kijk voor inspiratie [deze korte video](#), waarin je ziet dat samen sporten op de atletiekvereniging mogelijk is.





Matthijs sport samen met leeftijdsgenootjes

Matthijs (11) is een heel gedreven jongen; hij wil niets liever dan bewegen, rennen, actie! “Matthijs heeft een handicap die SCA 13 heet, een bewegingsstoornis. Hij kan zijn bewegingen niet goed beheersen. Hij praat langzaam, heeft last van tremors en loopt wankel”, vertelt zijn vader Camiel. Het runningframe biedt uitkomst: hierdoor vliegt hij over de atletiekbaan. Bij AV Cialfo doet Matthijs mee bij de reguliere atletiekgroep, samen met leeftijdgenoten.

Frame Running geeft hem vleugels

Gelukkig wil Matthijs ook niets liever dan bewegen. Camiel: “Hij is zeer gedreven. We noemen hem wel eens een Jack Russel, hij gaat maar door. We zitten vaak bij de eerste hulp voor een hechting. Maar zijn drang naar vrijheid is heel groot.” En het toeval wilde dat er net een Frame Running team werd opgericht bij de atletiekvereniging in het dorp waar ze naartoe verhuisden. “Matthijs viel met zijn neus in de boter. Hij wil graag heel hard en op de runningframe kan dat. Aan de lach op zijn gezicht zagen we dat hij er ontzaglijk veel plezier in had.”

Matthijs doet mee met atletiek bij de pupillen

Matthijs realiseert zich steeds meer wat andere kinderen allemaal kunnen. Ook daarom is Frame Running zo mooi voor hem. Het geeft hem de mogelijkheid om net zo hard over de baan te racen als kinderen zonder beperking, hij kan rennen!

Matthijs startte bij de Frame Running groep toen hij 7 jaar oud was. Hij had wel plezier maar niet veel contact met de groep. Trainster Cathrien Hesselink zag al snel dat Matthijs geen aansluiting vond: “Vind je het gek. Ik ben zelf 67 en ik zou ook niet met pubers samen willen

sporten”. Als snel vond de trainster van Matthijs dat hij eigenlijk gewoon mee moet doen met leeftijdsgenoten. Daar waren Matthijs en zijn ouders het helemaal mee eens. Cathrien heeft dit verder opgepakt en geregeld met de club en trainers. Matthijs traint nu wekelijks mee met extra hulp van een vrijwillige begeleider.

Matthijs (11) loopt moeilijk. Frame Running geeft hem de mogelijkheid om net zo hard over de baan te racen als kinderen zonder beperking, hij kan rennen!

Matthijs hoort er helemaal bij

Camiel: “Op de club hoort Matthijs er gewoon bij. Andere kinderen van de vereniging accepteren hem, hij is één van hen, net als op school. Op school kent iedereen elkaar en het is daardoor een heel inclusieve gemeenschap. Twee keer per week sport hij mee met de ‘gewone’ atleten metwerpen, springen, rennen en spelletjes. Bij elke oefening kijken we hoe Matthijs zo goed mogelijk mee kan doen. Op zijn runningframe, maar in zijn geval ook lopend, geholpen door een begeleidster.

Matthijs als 7-jarige bij een van de eerste trainingen ©Camiel Driessen



Cathrien Hesselink, trainer Frame Running Groep AV Cialfo

De club waar Matthijs sport

Onderzoek de mogelijkheden bij jouw atletiekvereniging om kinderen als Matthijs volledig mee te laten doen.



©Camiel Driessen

Tips voor inclusief sporten op jouw vereniging

- ✓ Is er nog geen Frame Running trainingsgroep bij jouw vereniging en meldt zich iemand aan die wil framerunnen? Kijk of je een plek hebt in de reguliere groep. Indien nodig met een extra vrijwilliger als begeleiding.
- ✓ Heeft je vereniging te weinig atleten voor een aparte Frame Running groep, dan is meesporten in een reguliere groep mogelijk een oplossing. Het hoeft niet altijd een reden te zijn om te stoppen met Frame Running.
- ✓ Wellicht zijn er atleten uit jullie Frame Running groep die een keer willen proberen om in de reguliere groep mee te doen. Stel het voor of probeer het gewoon een keer.
- ✓ Begin zo jong mogelijk met inclusieve groepen. Alle kinderen, met en zonder handicap, vinden het dan heel normaal en leuk om samen te sporten.
- ✓ Onderzoek de wensen en mogelijkheden van het kind en de ouders, en de mogelijkheden bij de club. Inclusief sporten is niet voor ieder kind mogelijk of wenselijk. Om te zorgen dat zoveel mogelijk kinderen sporten, is maatwerk nodig.

Mijn motto is: we doen het gewoon!

Matthijs is begonnen bij de Frame Running groep. Hoe is het proces verlopen dat hij kon gaan meetrainen bij de reguliere groep?

“Matthijs kwam als 6-jarige bij AV Cialfo. De eerste training deed hij mee met de Frame Running groep. Hij kwam als enige kind tussen de jongeren (15+) en volwassen atleten. Het werd al gelijk duidelijk dat hij daar niet op zijn plek was. Aan het eind van de training gaf ik aan dat Matthijs beter bij de reguliere pupillengroep mee kon trainen.

Hoe dat dan moest daar zouden de trainers vast een mouw aan kunnen passen. Mijn motto is: we doen het gewoon! Waar iedereen binnen de vereniging ook helemaal achter staat, bestuur, verenigingsmanager en trainers.

Zijn ouders hebben geregeld dat Matthijs wordt ondersteund tijdens de training door zijn PGB begeleider. Zij is op de achtergrond aanwezig en ondersteunt waar nodig. Zo kan Matthijs overal aan meedoen en is hij niet afhankelijk van zijn ouders.”

Zijn er sinds Matthijs meetraint in de reguliere groep meer kinderen met een beperking gaan meetrainen in een reguliere groep?

“Tot nu toe niet, wat we erg jammer vinden. Maar er zou in de groep zeker nog plaats zijn voor een of twee kinderen met een beperking. Meer kinderen met een beperking in een reguliere groep is niet haalbaar omdat er wel wat extra begeleiding voor nodig is.”

Heb je tips voor andere verenigingen?

“Wees creatief. Gewoon doen. Zeker voor kinderen met een beperking in het regulier onderwijs zou het vanzelfsprekend moeten zijn dat ze ook meetrainen in de reguliere trainingsgroep met vriendjes van school. Overleg met de ouders over de beperking van een kind en kijk wat daarbij aansluit. Voor sommige kinderen met een beperking zijn er te veel prikkels in een reguliere groep, terwijl het voor een ander juist heel goed aansluit.”



©Camiel Driessen

Bedankt Cathrien voor het delen van deze ervaring. Heel mooi dat er gedacht is in mogelijkheden en gekeken naar de behoefte van het kind. Op basis daarvan is besloten dit gewoon te doen, met een heel mooi resultaat voor zowel Matthijs als zijn groepsgenoten bij de pupillen waar hij gewoon één van hen is.



Stichting het Gehandicapte Kind

Adviezen over Samen Sporten

Het klinkt heel mooi: een vereniging waar iedereen welkom is en waar kinderen met en zonder beperking elkaar ontmoeten, samen trainen en plezier maken. Maar hoe realiseer je dat?

Train op hetzelfde tijdstip en op hetzelfde veld

Door op hetzelfde moment en dezelfde plek te trainen, komen kinderen met elkaar in contact. Je kunt vanuit daar beginnen met gedeelten van de training samen te doen.

Train waar mogelijk samen

Kijk naar de mogelijkheden en niet de beperkingen. Zo kan je variëren van samen een deel van de training doen tot volledig samen trainen. Atleten werken bijvoorbeeld aan hetzelfde doel (starten verbeteren), maar de manier waarop

en de intensiteit verschilt per persoon. Zo kan ieder kind zijn persoonlijke doelen halen.

Zorg dat ieder kind kan meedoen aan reguliere wedstrijden en evenementen

Mooi om samen het plezier van een wedstrijd te beleven en trots te laten zien waar je zo hard voor traint. Door samen toe te leven naar de wedstrijd vergroot je het gevoel van volwaardig lid zijn van de club. Zorg op de wedstrijddag voor een passend programma voor iedereen. Een mooi voorbeeld hiervan is het organiseren van een estafette waar

op de atletiekvereniging

iedereen aan mee kan doen. En daarna gezellig samen in het clubhuis lol maken.

Het clubgevoel op het veld én in het clubhuis

Niet alleen wedstrijden zijn onderdeel van het clubgevoel. Ook meedoen aan alle leuke activiteiten, zoals kamp en na de training kletsen en geinen in het clubhuis. Kijk hoe je deze activiteiten toegankelijk kan maken voor iedereen.

*Samen wat samen kan,
apart wat apart moet.*

Kijk en luister naar de behoefte van ieder kind

Elk kind is anders. Kijk en luister naar de behoefte van het kind en onderzoek samen wat de mogelijkheden zijn bij jullie op de club. De één geeft de voorkeur aan een Frame Running

groep, terwijl de ander liever meetraint in de reguliere groep. Geef kinderen daarnaast ook binnen de training keuzemogelijkheden.

Betrek ouders en kinderen

Je hoeft niet alles alleen te bedenken. Praat met en luister naar ouders en kinderen om te horen wat hun ervaringen en wensen zijn. Daar komen vaak ook hele creatieve oplossingen uit.

Werk op maat

Elk kind is uniek, maar ook elke vereniging is anders. Kijk naar wat werkt voor jullie vereniging. Laat je inspireren door andere verenigingen en kijk wat toepasbaar is voor jullie.

Probeer!

Niet alles kan en hoeft gelijk te lukken. Kijk wat je aan kan passen en probeer het nog eens.



Opstappen wordt een makkie met deze zelfgemaakte krik

Voor een atleet die moeilijk kan opstappen, kan het zadel naar beneden geklapt worden, zodat hij/zij boven het zadel kan gaan staan. Terug omhoog met de atleet erop is echter een lastig klusje, dat best wat kracht vereist. Door het hefboomeffect van de krik wordt het een makkie én heb je meer afstand tot de atleet, wel zo fijn. De krik is bedacht en gemaakt door een handige vader van een atleet van AV Cialfo in Epe.

ZO MAAK JE HET ZELF:

Materialen

- ✓ Steigerbuisbuis koppeling kniestuk 2-weg Ø 27mm
- ✓ Steigerbuis 50cm lang (Ø 27mm)
- ✓ Fietshandvat om het mooi af te werken en meer grip te hebben

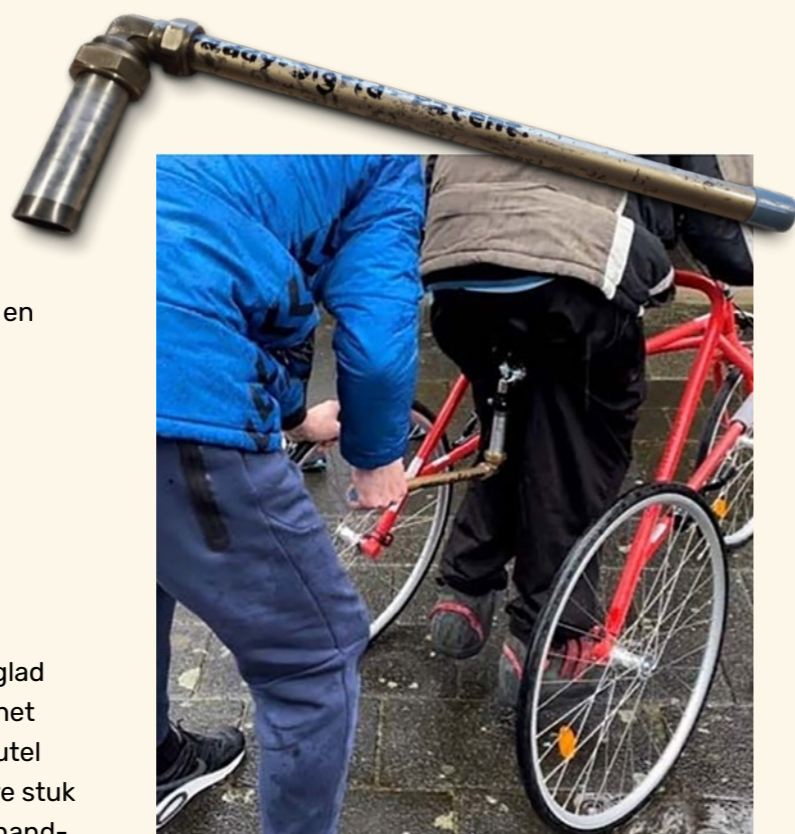
Gereedschap

- ✓ IJzerzaag en inbusleutel
- ✓ Schuurpapier of vijl

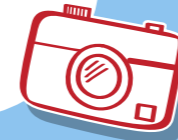
Werkzaamheden

- ✓ Zaag 10 cm van de buis af
- ✓ Schuur of vijl de scherpe randjes mooi glad
- ✓ Zet het korte stukje in de ene kant van het kniestuk en draai deze met de inbusleutel goed vast; doe hetzelfde met het andere stuk
- ✓ Schuif over het lange uiteinde het fietshandvat; deze kun je met warm water soepeler maken of gebruik afwasmiddel

En klaar is je handige hulpmiddel!



Ga naar de website van [Frame Running Nederland](#) voor de beschrijving en een link naar een video.



HANDIGE AANPASSINGEN VOOR EEN RUNNINGFRAME!

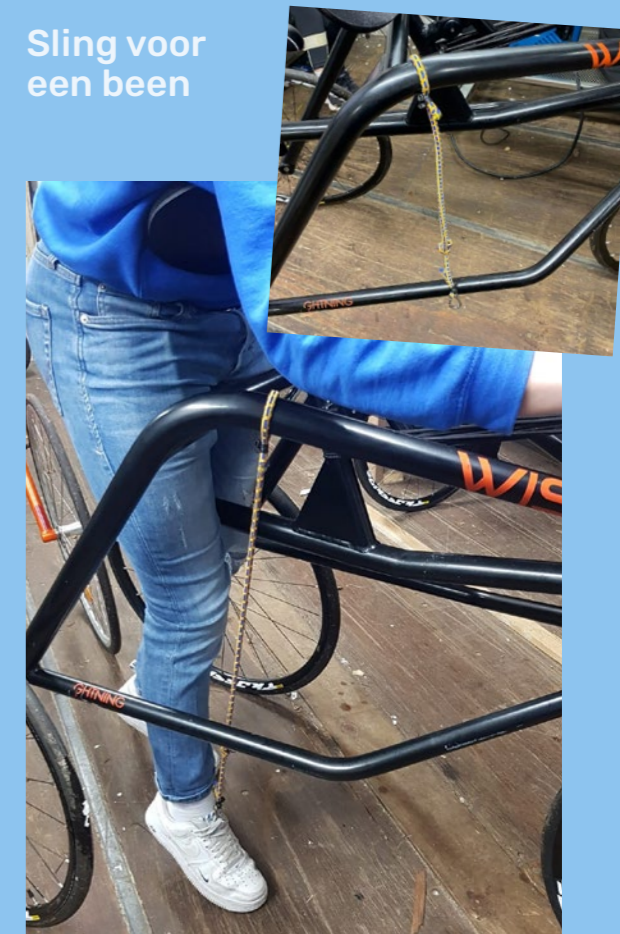
Armsteun



Beschermingsschuim



Sling voor een been



Voetomhooghouder



Blokje onder schoen voor ongelijke beenlengte





“Natuurlijk kunnen framerunners meedoen aan een bostraining!”

Tot november 2021 had Marcel Wentink (62) nog nooit aan hardlopen gedaan. Vanwege zijn gestel –hij heeft CP- lukte dat echt niet. Totdat hij kennis maakt met framerunning!

Marcel meldt zich die bewuste dag bij AV Cialfo in Epe om te kijken of dit framerunnen iets voor hem zou kunnen zijn. Marcel: “Ik vond het vanaf het begin geweldig! Door het runningframe ben ik in staat om hard te lopen. Echt een fantastische uitvinding!”

Door het runningframe ben ik in staat om hard te lopen. Echt een fantastische uitvinding!

Bostraining

Omdat Marcel nog nooit had getraind, moest hij eerst conditie opbouwen. Marcel: “Natuurlijk lag ik de eerste keren op apegapen, maar gaandeweg ging het steeds beter. En wel zo goed dat ik kon aansluiten bij de wekelijkse intervaltraining in het bos. Superfijn dat ik met deze groep mag mee framerunnen en niet wordt ontzien. Dat is toch wel echte inclusie!”

De eerste prestatie-loop van zijn leven

Maar daar stopt het niet voor Marcel. “Toen kwam de Cialfo Voorjaarsloop in het zicht. Na enige dwang, heb ik mijzelf opgegeven. De organisatie zag geen redenen om mij niet mee te laten doen, dus ik stond present aan de start van de 5 km voor de eerste prestatie-loop van mijn leven! Ik had nog nooit hardgelopen,

laat staan meegedaan aan een prestatie-loop. Hoewel ik met het frame natuurlijk best wel bekijks had, heb ik me niet ongemakkelijk gevoeld. Ik had nog niet het juiste zadel op het frame, waardoor ik onderweg een paar keer moest afstappen. Anders was ik nog sneller geweest dan 28.30 minuten. Al met al ben ik blij met deze score, maar het moet nog beter. De volgende loop ben ik er dan ook beslist weer bij!”

Volgende uitdaging

Het kunnen hardlopen en het verleggen van zijn grenzen smaakt naar meer. Marcel: “Ik heb me gemeld bij de organisatie van de Midwinter Marathon Apeldoorn, voor de 8 km. Dit zou geen probleem moeten zijn, want deze afstand lopen we ook met de Cialfo-intervalgroep in het bos. Hopelijk ziet ook de organisatie geen beren op de weg en laten ze mij meedoen.”

Erbij horen

Marcel traint twee keer per week. “Beide keren in leuke, gezellige groepen. Ik hoop nog heel lang door te gaan met framerunnen en ben blij dat Cialfo mij die kans biedt. Ik heb het er naar mijn zin!”



Ik hoop nog heel lang door te gaan met framerunnen en ben blij dat Cialfo mij die kans biedt.



Het wedstrijd-ABC

Met elkaar naar een wedstrijd of evenement gaan is leuk! Gezellig met elkaar sporten, chillen en kletsen. Bovendien presteer je beter als je elkaar helpt en aanmoedigt. En de drempel om je op te geven wordt lager. Het hoort er gewoon bij! Bij Team Frame Running Amersfoort hebben ze daarom een wedstrijd-ABC bedacht: ze maken een onderscheid in het soort wedstrijden en bepalen zo of ze er met het hele team naartoe gaan.

SAMEN IS HET LEUKER EN GAAT HET BETER

A. Teamwedstrijden

Dit zijn wedstrijden/evenementen georganiseerd voor en door de eigen club en door Frame Running Nederland, die voor het hele team geschikt zijn en waar we met ons hele team aan meedoen. Deze staan op het jaarrooster. We trainen er samen voor en de atleten en ouders weten ruim van tevoren dat we erheen gaan. We organiseren eventueel gezamenlijk vervoer. Atleten worden automatisch ingeschreven, de club betaalt de deelname.

Voorbeelden: Dirk Kuyt Foundation-regiowedstrijden, Frame Running Cup, clubkampioenschappen baan, Birkhoven Bosloop, clubkampioenschappen cross.

B. Overige wedstrijden die we op het rooster vermelden

Dit zijn wedstrijden en evenementen georganiseerd door onze club of in/nabij onze woonplaats, die geschikt en leuk zijn voor een deel van de atleten. We helpen met de voorbereiding en komen aanmoedigen, waar mogelijk doen we wedstrijdbegeleiding. De atleet schrijft zelf in en betaalt zelf.

Voorbeelden: Marathon Amersfoort, funtriathlon.

C. Overige wedstrijden

Dit kunnen alle wedstrijden en evenementen zijn waar een atleet aan mee wil doen. De atleet schrijft zelf in. We trainen niet speciaal en komen in principe niet aanmoedigen (maar wel als het kan natuurlijk). De atleet regelt dus alles zelf.

Voorbeelden: Dam tot Dam loop, Rotterdam marathon.



COOL

Stichting het Gehandicapte Kind

Steun voor jouw vereniging

We zien hele mooie initiatieven op het gebied van Samen Sporten op de atletiekverenigingen. Heeft jouw vereniging ook een goed idee en kun je hier ondersteuning bij gebruiken? Laat het ons weten!

Geld voor samen sporten én clubactiviteiten

Binnen het programma Samen Sporten van Stichting het Gehandicapte Kind financieren we projecten waarbij kinderen met en zonder handicap elkaar ontmoeten. Dat kan door letterlijk samen te sporten. Maar ook door het mogelijk te maken dat kinderen met een handicap aan alle clubactiviteiten kunnen meedoen. Denk aan aangepast sportmateriaal of aanpassingen aan het clubhuis.

Heeft jouw vereniging ook een goed idee en kun je hier ondersteuning bij gebruiken? Laat het ons weten!

Advies op maat

Ook is het mogelijk om advies op maat te krijgen bij jou op de vereniging door een adviseur Samen Sporten.



Doe een aanvraag

Stuur een e-mail naar samensporten@gehandicaptekind.nl als je vragen hebt. Of deel direct je plan of idee via het [vooraanvraagformulier](#) op onze website.



Stichting het Gehandicapte Kind
Deze verenigingen kregen een financiële bijdrage
Met het geld zorgen ze voor meer inclusie op de club

Interview

Mariska Verment, assistent-trainer AV Hollandia

AV Hollandia heeft een aanvraag gedaan voor een (gedeeltelijke) financiering van een lift waarmee het clubhuis toegankelijk is gemaakt voor alle atleten. Zo kunnen kinderen met een beperking ook deelnemen aan alle clubactiviteiten, naast de training. Een stagiaire van de ALO Amsterdam minor special needs ontwikkelde o.a. leskaarten voor een inclusieve training. Mariska Verment is coördinator van de Frame Running groep en assistent-trainer.

Op welk moment trainen de Frame Running atleten tegelijk met leeftijdgenoten zonder beperking?

"Sinds september 2021 hebben we een groep met 7 leden, dat waren er eerst 8. We trainen op woensdag van 18.00 tot 19.00 uur, tegelijk met pupillen A en deels tegelijk met junioren."

Kun je een leuk moment omschrijven van afgelopen jaar met betrekking tot jullie toegekende project?

"De lift stelt leden met een beperking in staat de kantine op de 1e verdieping te bereiken. Heel belangrijk dus voor de inclusie na de trainingen. Het gebouw is nu nog in renovatie, onze framerunners hebben hem nog niet gebruikt. Met de trainingen hebben we wekelijks hele leuke momenten. De kinderen genieten enorm.

Er zitten een paar fanatiekelingen tussen die ook in vakanties en winter willen doorgaan, het maakt hen niet uit wat voor weer het is."

Er zitten een paar fanatiekelingen tussen die ook in vakanties en winter willen doorgaan, het maakt hen niet uit wat voor weer het is.

Hoe zorgen jullie dat kinderen met en zonder beperking samen kunnen sporten of elkaar ontmoeten bij jullie vereniging?

"Door af en toe een gezamenlijke training te organiseren. We hebben er eentje gedaan en er staat er nog een op de planning voor dit voorjaar. En door aan wedstrijden op onze



eigen club mee te doen. De framerunners worden nu wel steeds meer gezien binnen de club, dat is al heel leuk."

Kun je een voorbeeld geven van een oefening waarbij kinderen met en zonder beperking mee kunnen doen en die jullie atleten leuk vinden om te doen?

"Nog niet heel specifiek... daar zoeken we naar. Bij de eerste gezamenlijke training ging het nog niet helemaal goed. Er waren een aantal zeer

fanatieke atleten die geen kind met beperking in hun groepje wilden, omdat ze dan sneller zouden zijn. Kinderen zijn eerlijk en soms dus keihard. Gelukkig werd het opgelost doordat de atleten de framerunners mochten duwen. Voor sommigen was dit erg gaaf, voor anderen niet. Positief was sowieso dat de atleten de framerunners een keer van dichtbij hebben meegemaakt. De volgende keer willen we een (nog) betere ervaring en ontvangen dus juist zelf graag tips over spellen."

Joyce Kraaijenbrink, trainer AV '47 - Boskoop

AV Boskoop heeft een aanvraag gedaan voor de aanschaf van banden met een grover profiel: off road banden. Zodat hun Frame Running atleten ook buiten de atletiekbaan mee kunnen, net zoals kinderen zonder beperking. Op deze manier kunnen ze ook mee met activiteiten die in het aanliggend natuurgebied Bentwoud plaatsvinden en samen met kinderen zonder beperking off road trainen. Joyce Kraaijenbrink is trainer van de Frame Running groep.

Op welk moment trainen de Frame Running atleten tegelijk met leeftijdgenoten zonder beperking?

"Sinds juni 2020 bieden wij Frame Running aan. Er zijn 8 leden. Op zaterdagochtend trainen we een volwassen Frame Running atleet van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.00 tot 11.00 uur trainen we de jeugd. Zij hebben tegelijk training met leeftijdgenoten zonder beperking."

Kun je een leuk moment omschrijven van afgelopen jaar met betrekking tot jullie toegekende project?

"De allereerste keer dat we 'off road' het Bentwoud in gingen, was een heel leuk moment! De reguliere groepen gaan daar vaker naartoe tijdens de training, maar wij konden dit eerst niet met onze groep. Superleuk en fijn om zulke positieve reacties van de kinderen terug te



krijgen: 'Ik keek ernaar uit', 'De training krijgt een 10' en 'Ik houd van de natuur'.

Hoe zorgen jullie dat kinderen met en zonder beperking samen kunnen sporten of elkaar ontmoeten bij jullie vereniging?

"Het scheelt dat onze training tegelijk is met de training van kinderen zonder beperking. Zo konden we laatst gezamenlijk een estafette doen in het Bentwoud. Leuk om zo samen te sporten! En nu met de off road banden kunnen we onze groep ook uitnodigen voor activiteiten die buiten de baan zijn (zoals bijvoorbeeld de jaarlijkse lichtjesloop)."

Welke tip zou je andere verenigingen willen meegeven op het gebied van samen trainen of elkaar ontmoeten binnen de vereniging?

"Als het mogelijk is, zou ik zeker aanraden om tegelijk met kinderen zonder beperking te trainen. Op deze manier ontmoeten kinderen met en zonder beperking elkaar automatisch en wordt het makkelijk om bijvoorbeeld eens samen een estafette te doen."

Wat was jullie grootste uitdaging en hoe hebben jullie dit opgelost?

"Het pad naar het Bentwoud was nog niet helemaal 'Frame Running proof', maar gelukkig

is dit binnen de vereniging opgepakt en is het pad voor ons helemaal in orde gemaakt, zodat we gelijk off road konden toen onze banden werden geleverd!"

Kijk waar er winst kan worden behaald in het naar elkaar toe trekken van kinderen met en zonder beperking en probeer hierbij vooral creatief te denken.

Kun je een voorbeeld geven van een oefening waarbij kinderen met en zonder beperking mee kunnen doen en die jullie atleten leuk vinden om te doen?

"Met name een estafette is zeer geschikt, omdat je de teams zo in kunt delen dat het qua snelheid eerlijk verdeeld is en iedereen verder toch op zijn eigen tempo kan rennen."

Heb je nog tips voor verenigingen die dit jaar een aanvraag willen indienen?

"Kijk waar er winst kan worden behaald in het naar elkaar toe trekken van kinderen met en zonder beperking en probeer hierbij vooral creatief te denken. Leuk ook om binnen de vereniging met elkaar hierover te brainstormen!"



Van droom naar werkelijkheid:

Frame Running Belevingscentrum

Een Frame Running expertisecentrum in Nederland, dat was de droom van Harry Jan Keizer (66). Door zijn werk als (kinder) fysiotherapeut heeft hij veel kennis en expertise in huis. Maar dan overlijdt Harry Jan plotseling in september 2021. Zijn plan is te mooi om het zo maar te laten voor wat het is, dat zou hij niet gewild hebben.



Als teamlid van Frame Running Nederland wilde hij zijn kennis en expertise na zijn pensionering blijven inzetten in een expertisecentrum. Met de atletencommissie werd er over gebrainstormd. Een aantal Frame Running atleten die Harry Jan al jaren kenden, maakten zich na zijn overlijden hard om de mogelijkheden te onderzoeken. Zo ontstond het plan, weliswaar in een iets andere vorm. En zie nu: het 'Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum' is een feit!

Eerst testen, dan pas aanschaffen

Het belevingscentrum is gevestigd bij het FBK-stadion in Hengelo. Dit is de thuisbasis van atletiekvereniging MPM, waar ook een fanatieke Frame Running groep actief is. Een aantal leden en ondersteuners van deze groep beheren het belevingscentrum. Op deze locatie staan verschillende merken en maten frames die in Nederland leverbaar zijn. Deze frames kunnen door alle Frame Running atleten uit heel Nederland uitgetest worden. Op deze manier kun je voor je tot aanschaf overgaat eerst goed beoordelen welk type frame het beste past bij je wensen, beperkingen en je ambities.

Veel typen frames

In het verleden was er één type runningframe: de Petra Bike, die ontwikkeld is door Conny Hansen uit Denemarken. Maar door de enorme groei en ontwikkeling van deze sport zijn er steeds meer nieuwe type frames op de markt gekomen. Om een idee te krijgen welke soorten frames er zijn, kun je natuurlijk op de website van Frame Running Nederland kijken, dat is ook zeker handig. Maar daarnaast is het nu ook mogelijk om verschillende frames zelf uit te proberen. Hoe mooi is dat.

Voor ieder wat wils

Want is snelheid en prestatiegericht sporten

voor jou heel belangrijk, dan gaat je voorkeur misschien uit naar een lichtgewicht aluminium frame. Wil je het frame gemakkelijk kunnen vervoeren, dan kan een inklapbaar frame een goede optie zijn. Is er sprake van overgewicht, dan is een extra sterk frame waarschijnlijk beter geschikt. Kun je niet zelfstandig op het frame komen, dan kan een neerklapbaar zadel uitkomst bieden om dat te vergemakkelijken. Wil je met het frame door het bos of over het strand, dan vraagt het andere banden dan op de atletiekbaan. En zou je naast Frame Running graag aan Frame Schaatsen willen doen, ook daar zijn mogelijkheden voor. Kortom de keuze is inmiddels reuze.

Als beheerders van het belevingscentrum zijn wij er trots op dat wij het plan van Harry Jan toch hebben kunnen verwezenlijken en wij hopen velen van jullie hier te ontmoeten.

Maak een afspraak

Ben je op zoek naar het voor jou meest geschikte frame, voel je welkom om naar het Harry Jan Keizer Frame Running Belevingscentrum in Hengelo te komen om de verschillende runningframes te bekijken en uit te proberen. Een bezoek aan het belevingscentrum gaat op afspraak.

Deze afspraak kun je maken door een mail te sturen naar framerunning@mpmhengelo.nl



DIT KUN JE ALLEMAAL DOEN MET EEN RUNNINGFRAME

Wist je dat je het runningframe ook heel goed kunt gebruiken tijdens de gymles, op het schoolplein, met buitenspelen of boodschappen doen? Er is een inspiratiewaaier waarin je allerlei leuke voorbeelden vindt. De waaier staat ook bol van andere tips en handige weetjes.

Ga voor de waaier naar de website van [Frame Running Nederland](https://www.frame-running.nl).



Kijk voor meer inspiratie ook [deze korte video](#) waarin kinderfysiotherapeut Petra van Schie vertelt over de vele mogelijkheden van een runningframe.





‘Doelgericht trainen’

Met Team Para Atletiek je grenzen verleggen

Team Para Atletiek (afgekort TP/A) inspireert, motiveert en activeert atleten met een handicap; beginners en wereldkampioenen, recreanten en fanatiekelingen. Coach Guido Bonsen had zijn topatleten meegenomen voor de workshop. Guido: “Of je nou je persoonlijke record wilt verbeteren of een olympische plak wilt halen, we zijn er voor jou!”

Het maximale uit je talent halen

De coaches van TP/A dagen iedereen met een handicap uit zijn of haar (sportieve) grenzen te verleggen en te (her)kennen. Dat doen ze via de kernwaarden: dagelijks grensverleggend, elkaar inspirerend, maatschappelijk betrokken. Guido legt uit: “De één heeft de Paralympische Spelen als doel en een ander een persoonlijk record. Het is onze ambitie om het maximale uit ieders talent te halen.”

Kinderen en Paralympische atleten trainen naast elkaar

Om dat te bereiken biedt TP/A clinics en trainingen aan voor kinderen en volwassenen met een fysieke handicap. Guido: “We stimuleren hen tot beter bewegen door ze uit te dagen.”

Bij TP/A Juniors bieden we trainingen aan voor kinderen die samen trainen met hun leeftijdsgenootjes zonder handicap. Bewegen is goed, leuk en helpt alle kinderen om zelfredzaam te worden, met meer zelfvertrouwen. Naast deze wekelijkse trainingen, trainen we dagelijks negen paralympische atleten, samen met twee olympische atleten op weg naar het hoogste podium: de Olympische Spelen.”

TP/A is hiermee een unieke combinatie waarin topsport en breedtesport elkaar versterken.

Bewegen is goed, leuk en helpt alle kinderen om zelfredzaam te worden, met meer zelfvertrouwen.

Workshops

Tijdens de Landelijke Inspiratiedag Frame Running 2023 konden atleten en trainers deelnemen aan verschillende workshops. Heb je ze gemist of wil je er nog meer over lezen? Op deze pagina's komen de workshops ‘Doelgericht trainen’ en ‘Samen Sporten op de club’ nog een keer voorbij. En je vindt een overzicht van interessante cursussen van de Atletiekunie en NOC*NSF.



Ga voor meer informatie naar de website van [Team Para Atletiek](#).





'Samen Sporten op de club'

Met de workshop 'Samen Sporten Frame Running Kids' konden trainers en atleten zien én ervaren wat Samen Sporten doet voor kinderen met én zonder beperking binnen de vereniging. Het effect is niet alleen merkbaar bij de training, maar ook tijdens (club) evenementen en daarbuiten.

Frame Running Kids is een project van Stichting het Gehandicapte Kind en onderdeel van het programma Samen Sporten. Sybrigje Westerhof is de enthousiaste workshopleider: "Tijdens deze workshop laat ik zien op welke manieren je vorm kunt geven aan Samen Sporten. De workshop is waardevol voor trainers van een Frame Running groep, maar ook voor reguliere trainers en bestuursleden. Ik neem je mee in praktijkvoorbeelden van sport- en spelactiviteiten met en zonder runningframe. En er is volop ruimte voor uitwisseling en inspiratie."

GOUD VOOR TRAINERS EN SPORTERS

Goud in handen

Naast workshopleider Samen Sporten Frame Running Kids is Sybrigje ook opleider bij de Atletiekunie. Aangepast sporten heeft daar voor haar een speciale plek. Sybrigje: "Wie aan de slag gaat met aangepast sporten, heeft goud in handen! Het is zo waardevol voor iedereen: de club, de sporters, maar zeker ook voor de trainers. Je leert er zoveel van."

Advies Samen Sporten

Sybrigje heeft heel veel ervaring met het opzetten en doorontwikkelen van aangepast sporten. Ze komt graag een keer bij je langs om je vereniging verder op weg te helpen met Samen Sporten. Interesse? Stuur een mail naar samensporten@gehandicaptekind.nl.

Je eigen workshop

Heb je interesse voor deze workshop of zou je graag op een andere manier geholpen worden met het nadenken over of vormgeven van Samen Sporten op je vereniging? Stuur dan een mail naar Saskia van Baar via samensporten@gehandicaptekind.nl.

Workshop gemist en benieuwd? We organiseren graag een workshop bij jou in de regio of op de vereniging.



Cursussen voor Frame Running trainers

Via Atletiekunie en NOC*NSF

Atletiekunie

- ✓ Basiscursus Frame Running trainer
- ✓ Verdiepingsworkshop
- ✓ Nascholingen, zoals de BAT3 en de ABAT 2



Ga voor meer informatie over nascholingen naar [de website van Atletiekunie](#).
Of neem contact op met Tom Froom tom.froom@atletiekunie.nl.



NOC*NSF

Cursussen specifiek gericht op:

- ✓ Aangepast sporten, hoe doe je dat?
- ✓ Sporters met een verstandelijke beperking
- ✓ Trainen en coachen van jongeren met autisme
- ✓ Sporters met gedragsproblematiek
- ✓ Sporters met een auditieve/communicatieve beperking
- ✓ Sporters met een visuele beperking
- ✓ Trainen en coachen van 6 tot 12-jarigen
- ✓ Trainen en coachen van pubers



Ga voor meer informatie naar [de website van NOC*NSF](#).

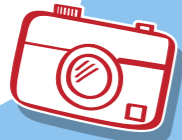


VERTEL ANDEREN OVER FRAME RUNNING

Heeft jouw vereniging een nieuwsbrief en/of social mediakanalen? Zet die zo nu en dan eens in om alle leden te vertellen over Frame Running, de mogelijkheden binnen jullie club en de toegevoegde waarde voor atleten met én zonder beperking.

Hebben jullie nog geen nieuwsbrief? Misschien is er wel een ouder die dit op zich wil nemen. Want behalve Frame Running zijn er nog veel meer interessante onderwerpen te bedenken:

- ✓ Nieuwtjes
- ✓ Nieuwe leden voorstellen
- ✓ Clubkleding
- ✓ Maatjes gezocht voor evenementen (denk eens aan pupillen en junioren)
- ✓ Evenementen- en wedstrijdkalender voor framerunners (zoals de Cup, maar ook in de buurt)
- ✓ Hulptrainers gezocht (denk ook eens aan stagiaires fysiotherapie, ALO, CIOS)
- ✓ Jaarverslagje
- ✓ vul zelf maar in!



OOK DIT KUN JE DOEN MET EEN RUNNINGFRAME!

Korfbal



Bij de Vierdaagse



Hockey



Evenement met maatje



Frame Schaatsen



Parktraining op skatebaan



Off road wielen



Open training bij Haag Atletiek zorgt voor ontmoeting

Frame Running Haag Atletiek organiseerde op 21 januari 2023 samen met studenten van de minor 'Niemand Buitenspel' van de Haagse Hogeschool een open training Frame Running. Iedereen was welkom, het ging om de ontmoeting. Sporters uit de hele regio waren uitgenodigd en alle sporters mochten een vriendje meenemen.

Docent Sportkunde van de Haagse Hogeschool Rinus van der Schoof vertelt over deze mooie ochtend: "We hadden naast de voor ons bekende gezichten ook sporters uit Etten-Leur en Rotterdam. Een mooie, enthousiaste groep van wel 30 atleten deden mee aan het framerunnen."

Van het duin af racen

Het doel van de training was om die mooie Haagse duinen in te gaan. Rinus: "Het was helder weer en op de grote duin hadden we

uitzicht op zee. Maar het leukste was natuurlijk met een grote snelheid van de duin af naar beneden. Het was koud, maar de zon scheen. Deze bikkels lieten zich niet kennen."

Wereldkampioen en Haag Atletiek-atleet Gabriel Emmanuel

Dankzij sponsorgeld was er voor iedere deelnemer een mooi T-shirt en na afloop van de training welverdiende koffie, thee, limonade en taart. Maar de grootse verrassing kwam nog. Rinus: "Wereldkampioen en Haag Atletiek-atleet Gabriel Emmanuel was er om aan iedere deelnemer een medaille uit te reiken. Dit was echt een klapstuk! Alles met elkaar was het een mooie en gezellige ochtend, zeker voor herhaling vatbaar!"

Rinus van der Schoof, docent Sportkunde, onderzoeker lectoraat Technologie voor Inclusief Bewegen & Sport, coördinator minor Niemand Buitenspel aan de Haagse Hogeschool, faculteit Gezondheid, Voeding en Sport, opleiding Sportkunde.





Framerunnen met cerebrale parese

CP Sport heeft hele leuke kaarten (in het Engels) met allerlei tips over Frame Running. Nuttig voor (nieuwe) trainers en atleten.

- ✓ Adviezen over de kleding die je het beste kunt dragen
- ✓ Hoe je het beste op en van het frame af kunt komen
- ✓ Over veiligheid
- ✓ Oefeningen, inclusief video's, die je tijdens een training of zelfstandig kunt doen



Download de kaarten via de [website van Frame Running Nederland](https://www.cpsport.org/frame-running).



Framerunnen met COPD

Het Longfonds heeft een prachtig artikel geschreven over de beweegtraining in Winterswijk. De deelnemers maken gebruik van verschillende hulpmiddelen, waaronder het runningframe. Zo blijkt dat Frame Running ook een prima beweegmogelijkheid is voor mensen met COPD!

Tekst: Naomi van Esschoten. Fotografie: Emmely van Mierlo

“Op de loopfiets red ik het tot aan die lantaarnpaal zonder buiten adem te raken”, wijst Hans. Hij heeft COPD én kunstbenen. “Voor Hans is het runningframe heel geschikt”, vertelt specialist ouderengeneeskunde Nicole Haarman (50). “Deze loopfiets heeft een borststeun. Zo kost het lopen ermee minder inspanning. En hij heeft drie wielen. Daardoor is hij ook

geschikt als je wat minder stevig op je benen staat of snel benauwd bent.”

Ga naar de [website van Frame Running Nederland](https://www.cpsport.org/frame-running) voor een link naar het hele artikel en de tips.



Ervaar hoe leuk Samen Sporten is op jouw atletiekvereniging!

Colofon

Auteurs:

Henriëtte Stemerding en Petra van Schie, Frame Running Nederland; Inge Vos en Saskia van Baar, Stichting het Gehandicapte Kind.

Concept, tekst en redactie:

Silvia Muije

Vormgeving:

NDOC

Beelmateriaal:

Stichting het Gehandicapte Kind, Frame Running Nederland, Camiel Driessen, Hélène Wiesen, Eveline van Elk, Daan Brouwer, Masja Stolk, Bertil van Beek, persoonlijke collectie atleten, ouders en trainers.

Met dank aan:

Alle atletiekverenigingen, trainers, workshopleiders, atleten en ouders.



Stichting het
Gehandicapte
Kind

