



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Framerunnen: kennis maken en inspireren

Door Edmond Pasman en Anna Schaminee

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Hoe bedenkt u een interactieve maar vooral een inclusieve training, op het gebied van lopen, springen enwerpen, rekeninghoudend met wat wél kan?

Wij, Edmond en Anna, leren het je! Inmiddels geven wij al acht jaar training aan de Frame Runners bij AV Startbaan en hebben de nodige kennis en ervaring opgedaan die we graag met jullie willen delen!

Over Edmond en Anna

Mijn naam is Edmond Pasman en ik ben al vele jaren trainer bij AV Startbaan in Amstelveen. Datzelfde geldt voor mijn collega, Anna Schaminee, met wie ik deze workshop ga geven. Beiden geven we training aan zowel atleten met als zonder beperking.

Bij AV Startbaan zijn we op 9 september 2017 gestart met framerunning met toen drie deelnemers. Inmiddels geven we training aan dertien enthousiaste framerunners met diverse beperkingen en van verschillende leeftijden.

Naast het geven van de trainingen, hebben we de afgelopen tijd ook samen diverse clinics framerunning mogen geven.

