

⊕ Frame runner Kirsten (48) was zes jaar geleden nog helemaal verlamd en rent nu de ENCI Bergloop in Maastricht: 'Dit geeft zo'n vrij gevoel'



Claire van Dyck

Verslaggever Nieuwsdienst

02-11-2025, 18:45



Frame runners aan de start van de ENCI Bergloop. © Harry Heuts

Maastricht Tegen een kleurrijk herfstdecor klonk zondag in de groeve het startsignaal voor de ENCI Bergloop in Maastricht. Tussen de hardlopers stonden ook sporters met een frame runner aan de start. Op een driewieler zonder pedalen, met evenveel strijdlust.

„Ieh, een regenworm.” Kirsten Minnaars (48) manoeuvreert haar rollator er langs. Zonde om eroverheen te rijden. Al kunnen ze ook in twee delen doorleven. Dat heeft ze als kind al wel eens uitgeprobeerd. Ze verruilt de rollator voor de framerunner, een driewieler met stuur en borststeun, maar zonder pedalen. Met racebanden, en ja, die kunnen lek.



© Harry Heuts

Kaartje met chip vastbinden aan de veters van de hardloopschoenen. Voor de tijd registratie. Deelnemersnummer op de borst spelden. Dan even opwarmen, de benen los en wat meters maken. Terug naar de opblaasboog: de start en finishplaats. *Lover for the weekend* schalt uit de luidsprekers. Kirsten danst op en neer op haar zadel, handen in de lucht. Ze moedigt de rest aan, is duidelijk de gangmaker. Het werkt aanstekelijk. De wedstrijdleader vraagt de aandacht. Iedereen klaar voor de start? Nog even lachen voor de fotograaf. En dan, fiiiiiieew. Een snerpand fluitje als startschot en weg zijn ze.



Kirsten Minaars gaat aan kop tijdens de ENCI Bergloop bij de frame runners. © Harry Heuts

Kirsten, in het roze, rent iedereen voorbij. „Stiekem” gaat ze voor de winst. Háár winst. „Mijn eigen record verbreken.” Zes jaar geleden was ze nog volledig verlamd, vanwege een neurologische aandoening waarbij de communicatie tussen de hersenen en het lichaam niet goed gaat. Grootste uitdaging is niet te hard van start gaan: „Dan kak ik halverwege in”.

Duiken

Isa Groenen (23) rent voor het eerst mee. Op een gloednieuwe, gesponserde frame runner. Geel, helemaal haar kleur. Ze glundert. „Heel bevrijdend om weer te kunnen rennen.” Vijf jaar heeft ze niet kunnen rennen, sinds ze getroffen werd door een herseninfarct. Nu staat ze toch maar mooi aan de start. Haar been in een elastiek zodat het niet kan slepen, een arm die niet meewerkt. Ze wil als het even kan, gewoon aan alles meedoen. Suppen, duiken, ze heeft het al gedaan. En zou ook graag willen surfen.



© Harry Heuts

Het sportaanbod is gelimiteerd voor mensen met een beperking. Frame running bij Atletiek Maastricht is een geweldige uitkomst. Samen sporten op de baan in Jekerdal. Tonnie Pater (72), gevierd hardlooper, bracht [frame running](#) zes jaar geleden naar Limburg. Ze zag het item op het Jeugdjournaal en wist meteen: dat moeten wij ook gaan doen. Sindsdien is de gepensioneerde medewerkster gehandicaptenzorg de grote inspirator van frame running in Limburg.

Vrij

Het is geweldig, zegt Kirsten. „Dit kan ik zelfstandig en buiten. Dat geeft zo’n vrij gevoel. Helemaal leuk dat we gewoon meedoen aan een evenement met gewone hardlopers.” En daarin zijn de frame runners buitengewoon. Met een verkort, semiverhard parcours: de toegangsweg naar Chalet d’n Observant.

Jeroen Brouwers (19) gooit de armen in de lucht bij de finish. Trots laat hij de medaille zien, die hem wordt omgehangen. Mooi. Maar moe, hijgt hij. Dat ging goed, zegt Mira Heuts (19), één van de eerste frame runners in Maastricht. Het groepsgevoel, sportief bezig zijn, vooral buiten. Weer of geen weer, dat maakt niet uit. De training vorige week was in de stromende regen. Mira haalt haar schouders op. Het stampen in de plassen maakt het extra leuk.



Jeroen Brouwers, met achter hem in het blauw-zwart Ryanne Schmeitz. Trainster Tonnie Pater begeleidt de frame runners op de fiets. © Harry Heuts

Ryanne Schmeitz-Bongers (45) moet even op adem komen. Het was zwaar, twee kilometer met kleine heuveltjes en kuilen. Ze komt als voorlaatste binnen, maar wordt evengoed al winnaar onthaald. Iedereen rent zijn eigen tijd, zegt Tonnie Pater. Elke beperking is immers anders.

Flintstones

Kirsten, sinds ze haar ontmoette bij zwemzorg haar beste vriendin met toevalligerwijs dezelfde aandoening, heeft Ryanne hier mee naar toe gesleept. Dat is misschien wel een van de mooiste dingen die haar zijn overkomen, sinds haar lijf niet meer kan wat ooit zo gewoon was. „Geweldig dat frame running. Het is als de Flintstones.”

De gelopen tijd is bijzaak. Dat ze weer rent, is Ryanne's grootste overwinning. En dan nu voor het eerst samen meedoen aan een atletiek evenement buiten. Tegen het decor van de ENCI-groeve, in een heerlijke herfstzon. „Dit geeft energie. Het is een verrijking van mijn leven.”