

BR



▲ Suus Theuws (links) begeleidt de blinde loopster Johanny Gelens op de baan bij Sprint in Breda. FOTO RENÉ SCHOTANUS/PIX4PROFS

Blind vertrouwen in je loopmaatje

Atletiekvereniging Sprint in Breda heeft per afgelopen weekend de discipline 'running blind' toegevoegd aan haar sportaanbod.

Martijn Schraven
Breda

Dit gebeurde met een clinic voor alle trainers en buddy's die ervoor gaan zorgen dat visueel gehandicapten kunnen hardlopen. De Bredase vereniging kende al verschillende sportvormen die mensen met een fysieke beperking de gelegenheid bieden gewoon mee te kunnen sporten.

Voorzitter Paul Alberts toont zich dan ook zeer verheugd met de komst

van running blind. „Dit is een mooie aanvulling op ons al bestaande aanbod.” Suus Theuws is degene die ongeveer een jaar geleden het idee opwerpte om running blind naar Breda te halen. Zij heeft ervaring als buddyloper, maar weet ook dat ze op termijn zelf waarschijnlijk ooit een buddy nodig zal hebben om te kunnen blijven hardlopen. „Ik zou het vreselijk vinden als ik niet meer zou kunnen rennen”, laat ze weten. Paradoxaal genoeg overstijgt het aantal buddy's vooralsnog het aantal mensen met een visuele beperking dat zich gemeld heeft. Dat is volgens Theuws niet onlogisch. „Er zijn nogal wat drempels te nemen”, zegt ze. „Je gaat sporten, dat is één, maar daarnaast moet je ook het vertrouwen hebben dat je veilig kunt rennen.

Communicatie tussen buddy en renner is alles.”

Tijdens de clinic lopen de deelnemers met linten. In de praktijk, zo weet Theuws te vertellen, is er daarnaast veel onderlinge afstemming nodig. „Korte, duidelijke instructies zijn belangrijk. En je spreekt af of je de renner wel of niet vastpakt.”

Johanny Gelens is officieus Nederlands kampioen running blind nadat ze de Zevenheuvelenloop op haar naam zette. „In het over-all klassement”, zegt ze met gepaste trots. „Ik liet ook de mannen achter me. De zeer slechtziende Gelens komt uit een vriendengroep waarbij de meesten aan hardlopen deden. Ze was het beu om als buitenbeentje aan de kant te staan. Ze is mee gaan doen, waarbij haar vrienden haar letterlijk bij de

“
Ik zou het vreselijk vinden als ik niet meer zou kunnen rennen

– Suus Theuws

hand namen. „Wisten wij veel van de mogelijke technieken”, zegt ze. „Na anderhalf, twee jaar rende ik ze er allemaal uit”, aldus de hardloper uit Zevenbergen. „Daarna vond ik in Henk Visser een geweldige buddy.” Ze vertelt in al die jaren 'nog niet één keer gevallen te zijn'. „Het klinkt raar maar wat een ander ziet, voel ik met mijn voeten. Oneffenheden vang ik op met mijn enkels.”

Running Blind is een landelijke stichting, die in Breda nu een eigen afdeling krijgt in samenwerking met AV Sprint. Ook Koninklijke Visio, de gemeente Breda en Breda Actief hebben zich achter het initiatief geschaard. De reguliere trainingen van running blind starten 29 januari en vinden vervolgens elke woensdag plaats, om 9.30 uur.