Hardlopen als je blind of slechtziend bent

Ruud Dominicus, Koninklijke Visio

Waarom zou je gaan hardlopen als je slechtziend of blind bent? Hoe zou ik kunnen beginnen en waar moet ik dan op letten? Wat voor hulp kan ik krijgen van een buddy? Kan ik ook wedstrijden lopen?

En ook: hoe kan ik iemand die slechtziend of blind is ondersteunen? Hoe word ik een goede buddy? Waar moet ik op letten?

Allemaal begrijpelijke vragen, wellicht met achterliggende twijfels. Toch kan het, hardlopen als je een visuele beperking hebt.

Stichting Running Blind heeft een serie van negen motivatie- en instructiefilms gemaakt die de basisbeginselen van het gezamenlijk hardlopen aan buddy’s uitlegt, en tegelijk mensen met een visuele beperking motiveert om te gaan hardlopen met een buddy. Behalve dat de video’s de vraag beantwoordt waarom je eigenlijk zou gaan hardlopen krijg je ook praktische tips en tricks als je samen als buddy en loper met een visuele beperking aan het lopen bent, of van plan bent om te gaan lopen.

De spelers in de video’s zijn allemaal echte lopers en buddy’s die vanuit de eigen ervaring vertellen wat je wel en niet moet doen.

De films hebben als onderwerpen: motivatie, parcours verkennen, omgaan met obstakels, bochtenwerk, lopen in een stedelijke omgeving, wanneer ben je klaar voor een wedstrijd, de start van een wedstrijd, de waterpost en niet-zigzaggen.

Stichting Running Blind wil hardlopen en Nordic Walking mogelijk maken voor iedereen met een visuele beperking. Bij gebleken succes willen we als vervolgproject ook een trainingsfilm voor Nordic Walking gaan realiseren.

[Ga naar de website van Running Blind](https://runningblind.nl/)

[Ga naar de serie video’s over hardlopen van Running Blind op Youtube](https://www.youtube.com/playlist?list=PLS7sh1QpMYMk_dgKbbnug3DuMXS-GkW42)

Voor meer informatie kun je terecht bij de bestuursleden John Stoop of Jan Wapenaar via [info@runningblind.nl](mailto:info@runningblind.nl)

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)