

Running Blind

Door Charles de Laet
Soort Praktijk
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 3
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Misschien ben je ze wel eens tegengekomen? Twee hardlopers naast elkaar die een rood lint vasthouden. Zij doen aan Running Blind. De ene loper heeft een visuele beperking, dat is de Runner. De andere loper is de Buddy, die begeleidt de Runner.'

Running Blind is opgericht in 2007. Elk jaar vindt het kampioenschap plaats tijdens de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Om je een idee te geven: in 2024 deden hieraan 130 lopers mee en de beste tijd was 1 uur en 3 minuten!

Running Blind is verantwoord en plezierig lopen voor mensen met een visuele beperking. Deze vorm van hardlopen draait om vertrouwen, samenwerken en samen genieten.

Tijdens deze workshop krijg je beide rollen. Als Runner krijg je een oogmasker, daarmee ervaar je wat het is om zonder zicht loopscholingsoefeningen te doen en hoe je kunt hardlopen samen met een Buddy. Als Buddy begeleid je een Runner.

Over Charles

Sinds 2017 ben ik trainer voor mensen met een visuele beperking. Ik begeleid Runners en Buddies om samen te genieten van hardlopen en hun persoonlijke doelen te behalen. Van hardlopen wordt je fysiek en mentaal sterker, precies wat ik iedereen wil meegeven en gun.

