

Duo-lopen

met blinde of slechtziende hardlopers

Inleiding

In 2010 deed de 100 marathonclub UK een oproep aan haar leden; “Wie kan ons blinde lid Paul Watts begeleiden gedurende de marathon van Apeldoorn”.

Ik deed al jarenlang gemiddeld twee wedstrijden per week en was daarbij steeds afhankelijk van een heel leger aan vrijwilligers, dus dit was een mooie kans om eens een keertje mijn eigen steentje bij te dragen (en nog tijdens het lopen ook).

Bovendien stond ik al ingeschreven bij de Midwintermarathon, dus ik bood mezelf aan. Paul blij, ik een goed gevoel over mezelf.

Maar toen kwam het besef dat ik dus niet alleen 42 kilometer de verantwoording zou hebben voor een ander, maar ook van en naar de start. En, omdat Paul vanuit Engeland moest komen vliegen, ook de dag ervoor en de dag erna. Terwijl ik geen enkele ervaring had met het begeleiden van slechtziende mensen!

Kijk, als ik met mijn vriendin een stukje hardloop en er komt een obstakel op ons pad, dan wijs ik en zeg iets. Maar met Paul zou ik (in het Engels) moeten omschrijven op welke afstand en waar het object zich bevond. Had ik daar wel tijd genoeg voor? En hoe deden we dat met sanitaire stops? En wat als ik zou uitvallen?

Om goed beslagen ten ijs te komen zocht ik ervaringsdeskundigen en die vond ik bij Running Blind in Rotterdam. Training met hen gedaan die me al een stuk zekerder maakte voor wat betreft een goede afloop.

Maar elke loper is anders en elke buddy is anders. Dus ook elke combinatie van die twee is uniek. In feite kwam het erop neer dat ik het lopende wijs zelf moest uitvinden.

Gelukkig was Paul een ervaren marathonloper (meer dan 200 op dat moment), die het gewend was om elke week met een andere buddy te lopen. Die ook helemaal niet geïnteresseerd bleek te zijn in de omschrijving van een eventueel object en/of de positie ervan. “Just push me in the right direction”.

Inmiddels heb ik een aantal marathons gelopen met Paul en de Roparun met John (de oprichter van Running Blind). Maar nog steeds kom ik zaken tegen waar ik me niet volledig van bewust was. 's Nachts lopen was er bijvoorbeeld zo eentje. Me nooit beseft dat slechtzienden 's nachts (als motten) op het licht afgaan!

Maar ik kreeg ook heel veel schouderklopjes en vragen van andere lopers. Lopend Nederland bleek best te porren voor het begeleiden van blinden en slechtziende lopers, maar zat met dezelfde vragen als ik.

Dus wat rondgemaild met andere duo-lopers, slechtziende lopers en gespeurd op het internet. En dat resulteerde in deze ‘handleiding’.

En hoewel ik het schrijf wil ik benadrukken dat ik niet alles zelf heb bedacht. Zonder de hulp van de Running Blind loopgroep uit Rotterdam (Ceel van Rhee begeleider), John Stoop (voorzitter/loper), Eveline Vlug (loopster) had dit stuk niet eens van de grond gekomen.

Paul Watts (inmiddels 230+ marathons als blinde loper) deed zijn duit in het zakje.

Delen zijn rechtstreekse vertalingen van "Guiding' Sight Impaired Athletes For Beginners and Dummies' door Alan Bar en de site van de American Foundation for the Blind (www.afb.org).

Enfin, lees en raak geïnspireerd.

Jos Cornelissen, Aalsmeer 2012

Laten we maar gewoon beginnen

Tip: Maak het tussen je oren niet ingewikkelder dan het is.

Er is geen officieel diploma nodig, het enige dat je kunt doen is je nek uit steken en het een keer proberen. En naar mate je het vaker doet zal je er ook steeds meer handigheid in krijgen.

Maar het helpt wel als je goed luistert!

Een paar grondregels;

Het gaat niet over jou of mij, wij zijn slechts de gidsen

Ken je loper qua conditieniveau, verleden, angsten, hobby's ervaringen etc.

Neem niets voor vanzelfsprekend aan vraag wat helpt en wat je loper van je verwacht.

Wij zijn gidsen (grondregel 1)

Leen je ogen uit:

Tijdens het lopen ben je de ogen van de slechtziende. Je deelt dus allerlei informatie die je visueel opdoet. Dit is informatie over het parcours, maar kan ook info zijn over wat je zelf aan bijzondere dingen ziet en die je wilt delen. Dit helpt je loper zich in te leven in het parcours.

Wees voorzichtig met de signalen die je afgeeft:

Probeer eens, tijdens het rennen, je ogen dicht te doen. Na een stap of twee, drie zal je al voorzichtiger worden. Je paslengte wordt kleiner, je handen gaan omhoog om jezelf op te kunnen vangen als je valt.

Stel je dan voor dat je begeleid wordt aan een kort touwtje en op een gegeven moment roept je begeleider 'Oh shit'. Wat zal er zich dan in je hoofd zal afspelen.

Is het eerstvolgende geluid dat je hoort het breken van je eigen benen? Komt er een meteor op de aarde afgestormd? Ren je af op een gat of is het een stoeprand? Nee hoor, geen van dit alles, je buddy beseft zich dat hij de verkeerde sokken heeft aangetrokken vanmorgen.

Tip: Vertrouwen komt te voet, maar gaat te paard.

Jij bent verantwoordelijk voor het bereiken van de finish:

Wees je ervan bewust dat jij degene bent zonder handicap. Als jij uitvalt zal je loper niet veel verder meer komen. Laat dat niet als een last op je schouders rusten, maar hou er wel rekening mee als je je eigen loop indeelt. Duo-lopen kost meer energie dan gewoon lopen.

Probeer te genieten. Als je relaxed bent zal je merken dat het lopen (begeleiden) een stuk eenvoudiger wordt.

De loper bepaalt de snelheid, niet de buddy

Soms zondig ik tegen deze regel, maar dan is dat meestal omdat ik denk dat we beter iets langzamer kunnen. Zelden om hem sneller te laten lopen.

Spreek af welke snelheid je (gemiddeld) wilt lopen en hou je daaraan. Je loper

zal in de meeste gevallen niet met een horloge rennen en vertrouwd dus op jou inzicht. Natuurlijk komt het voor dat je een reden ziet om het tempo aan te passen, maar zeg dit dan. "Er komt een steile klim aan, we houden even wat in om krachten te sparen."

Wanneer en hoe vaak je het tempo corrigeert wordt voor een groot deel bepaald door de mate waarin je je loper kent/denkt te kennen.

Ken je loper (grondregel 2)

Bouw loop een relatie op.

Weet hoe je loper er voor staat, laat hem erop kunnen vertrouwen dat je hem niet alleen heelhuids, maar ook met een bevredigend resultaat naar de finish brengt.

Win vertrouwen.

Begin rustig aan, leer je loper kennen. Babbel wat, breek het ijs.

Elke loper is anders.

Waar een slechtziende in de ene situatie nog zou kunnen zien, kunnen ze dat in andere misschien niet. Wees je bewust van veranderende lichtsituaties, schaduwen en/of kleurveranderingen in de ondergrond.

Blinden, daarentegen, vertrouwen totaal op jouw begeleidende capaciteiten.

Jij beschermt hen tegen blessures en ongemakken. Dit vereist een hele hoop vertrouwen. Ook al ben je ervan overtuigd dat je alles onder controle hebt dan kun je nog steeds fouten maken. Wees jezelf daarvan bewust.

Vragen mag

Als je behoefte hebt om je in te leven in je loper, wees niet bang om te vragen wat hij wel/niet prettig vindt.

Spreek dingen af

Vraag je loper hoe die het liefst zijn instructies wil hebben;

Tellen we stappen tot aan een object (stoeprand in 3-2-1) en zo ja, wanneer til jij je heen dan op bij de 1 of bij de 0? Of zeggen we simpelweg; Stoep op, stoep af.

Als de weg erg smal wordt is het soms nodig dat je achter elkaar rent. Vraag je loper (liever nog, probeer het uit) wat hij het handigst vindt. Ga jij voorop en volgt hij aan je koord? Of, en dit doe ik het liefst op smalle zandpaden (maar ik ben slechts de buddy, dus dat telt niet echt), gaat de loper voorop en leg ik mijn handen op zijn schouders om hem aldus te sturen?

De juiste instructie zou kunnen zijn "Sporen", dus achter elkaar lopen.

Vertel ik je bij welke kilometer we zijn? Of vind je dat juist vervelend?

Loop je liever links van me of rechts?. Of wisselen we het af?

En ook niet onbelangrijk; Hoe vaak wil dat ik je instructies geef. Een teveel aan informatie kan ook weer vermoeiend werken.

Neem niets voor vanzelfsprekend aan (grondregel 3)

Als je ergens afspreekt, besef je dan dat je loper daar moet zien te komen (en na afloop weer bezweet en wel weer terug).

Wees op tijd.

Niet alleen op het punt waar je loper je verwacht, maar ook overal waar je samen naar toe gaat. Normaal gesproken plan ik van tevoren in hoeveel tijd ik nodig heb om 'mijn ding' te doen voordat het startschot klinkt. Als buddy doe je dat 'ding' voor twee personen, waardoor je er meer tijd voor nodig hebt. Hou daar rekening mee.

Doe zoveel mogelijk vooraf

Als je samen een wedstrijd gaat lopen is het handig als je zoveel mogelijk zaken al de dag ervoor regelt. Bind je tijdsregistratie op je schoen, pin je startnummers vast op, alles wat je van tevoren kunt doe (voor jullie beiden) zorgt voor een relaxtere voorbereiding. En een relaxte buddy telt voor twee.

Meldt je bij de organisatie

Ik vertel de organisatie altijd dat ik met een slechtziende of blinde loper aan de start verschijn. Nooit meegemaakt dat iemand er bezwaar tegen had, maar het voorkomt misschien (in het geval van incidenten) een hoop gedoe achteraf.

Laat jezelf zien

Laat zien dat een van jullie blind/slechtziend is. Een T-shirt met de tekst 'Blind Runner', of iets dergelijks, is geen slecht idee. Een speciaal startnummer kan ook (in de Roparun reed er een fietser achter ons met een lichtbak). Het helpt als je de andere weggebruikers erop attendeert dat je geen doorsnee loop-duo bent.

Veel lopers, vooral in wedstrijden, hebben maandenlang toegewerkt naar een bepaalde loop. Die staan 's morgens op met een bepaald doel voor ogen en zijn alleen daarmee bezig. Die denken niet aan een ander, dit is hun dag en niemand zal ze stoppen.

En naar mate we verder komen in de race slaat de vermoeidheid toe en wordt de concentratie minder. Ook dit gaat ten koste van de oplettendheid.

Tijdens de trainingen kom je tourfietsers tegen (vooral als ze in groepjes acteren zijn ze levensgevaarlijk), hondenuitlaters, en andere weggebruikers die net zo veel recht hebben om daar te zijn als jij. En dat soms rücksichtslos claimen ook.

Niet dat je perse alle aandacht op jullie twee moet zien te krijgen, maar het helpt je wel om daar te komen waar je zijn wilt. Soms zullen mensen als de Rode Zee uiteengaan, maar vaker zal je precies dat kleine beetje vrije doorgang krijgen die je op dat moment goed kunt gebruiken.

Handige bijkomstigheid; het valt mij op dat sommige mensen denken dat je, door middel van een kort touwtje, probeert je eeuwige liefde voor elkaar te tonen. En vooral als jij en je loper van hetzelfde geslacht zijn roept dit vaker weerstand op dan begrip voor het feit dat inleving in de situatie gewenst is.

Kortom, jouw loper, zou al dit soort bijkomstigheden niet hoeven ervaren. Zorg dat de mensen om je heen weten hoe de situatie in elkaar steekt en je voorkomt een hoop onnodig gedoe.

Handigheidjes

Als je loopt met een koordje, sla dan niet het koordje enkele malen om je pols. Wanneer een van jullie twee valt zal hij de ander meesleuren. En dat is niet handig.

Vermijdt onnodige obstakels: Loop bij voorkeur op zo'n vlak mogelijk parcours, zoals geasfalteerde fietspaden. Vermijdt obstakels als stoepranden, dus de bocht afsnijden om een paar meter te winnen is er niet meer bij. Als er obstakels op de route zijn, kondig ze ruim van te voren aan, zodat je er allebei op voorbereid bent.

Ik heb gemerkt (in de schemering) dat ik lantaarnpaalschaduw en dus begon te tellen. Na twee stappen kwam ik achter mijn vergissing. Blijf dan doortellen. Plotseling stoppen zorgt voor meer verwarring bij je loper dan een opstapje dat er niet blijkt te zijn.

Bespreek wat er gebeurt/passeert op het parcours. "We naderen een kruispunt", "Verderop is een winkelcentrum", "We naderen stoplichten, ze staan op rood". Dit helpt je loper om zich in te leven in het parcours, voorkomt verrassingen en het zorgt voor wat afleiding.

Bespreek de ondergrond tijdig. "We gaan nu naar een stukje met klinkers", "Het asfalt is wat oneven hier".

Een paar *basisinstructies*, die je van tevoren kunt bespreken;

Links/Rechts	Afhankelijk van de te volgen richting
Stoep op/Stoep af	Ook te gebruiken bij andere objecten dan stoepen alleen
Buk	Denk hierbij aan overhangende taken. Vergeet niet ook het sein te geven dat het object gepasseerd is.
Oneffen ondergrond	Zeker handig als je erbij vertelt waarom en voor hoelang
Vee-rooster	Ook oneffen, maar voor een slechtziende net weer wat anders dan het voorgaande obstakel.

Onhandige instructies:

Pas op! Kijk uit! Keren! Je loper ziet niet of slecht, hij is niet telepathisch begaafd.

Nader je een drinkpost? Vertel je loper dan aan welke kant van de weg je wilt stoppen en begeleid hem naar een plek waar geen mensen staan. Let op of de ondergrond nat is op die plek. Misschien staat daar niemand omdat het er glad is.

Let op bij geparkeerde fietsen of auto's. Vaak leid je je looper op een veilige afstand langs deze objecten, maar hij is zich niet bewust van uitstekende standaards of zijspiegels.

Het lopen in het donker vraagt extra aandacht en dus energie. Slechtzienden gedragen zich dan vaak als nachtvlinders, ze lopen naar het licht toe. Extra instructies en bijsturingen zijn dan nodig om niet van de route af te wijken.