

Hardlopers

Running Blind Leiden laat blinde en slechtziende lopers toch voluit gaan. 'Het is bizar hoe positief iedereen in onze loopgroep in het leven staat'

Martijn van Lith

06-04-26, 14:56 | update: 07-04-26, 13:21



Vanessa en Terry rennen bijna iedere donderdagochtend, verbonden door een rood koord. © Foto Veerle Sloof

LEIDEN Twee vrouwen die samen hardlopen. Ze kletsen, lachen, hebben plezier. Het rode koord hangt losjes tussen hen in, meebewegend in hun ritme. Af en toe geeft Terry van Velthoven een aanwijzing, zodat Vanessa Verplancke-Vigar weet dat er een stoeprand aankomt, of een smaller paadje.

Zo doen ze dat bijna iedere donderdagochtend – en een paar keer per jaar tijdens een wedstrijd. Terry mag dan feitelijk de 'buddy' zijn, hier lopen overduidelijk twee maatjes.

Vanessa en Terry zijn lid van Running Blind Leiden, onderdeel van Leiden Road Runners Club. Iedere donderdagochtend trainen ze met een groep visueel beperkte hardlopers, waarbij iedereen een begeleider heeft: de 'buddy'.

Allemaal hardlopers

„In de eerste plaats zijn we allemaal hardlopers,” verduidelijkt Vanessa. Toen ze begin dertig was, openbaarden zich de eerste, lichte klachten aan haar ogen. Pas jaren later werd de juiste diagnose gesteld: retinitis pigmentosa. Een aandoening aan het netvlies die zich heel langzaam uitbreidt, waardoor ze uiteindelijk niets meer zal zien.

„Het eerste wat door mijn hoofd ging toen ik die diagnose hoorde, was: *dammit*, dan kan ik niet meer hardlopen! Serieus, nog voordat ik dacht aan de gezichten van mijn kinderen of hoe dat allemaal moet als ik ouder ben. Dat zegt wel iets over mijn gevoel voor hardlopen. Het is altijd al mijn uitlaatklep geweest, ook vóór die diagnose.”

Vanessa Verplancke-Vigar

Leeftijd: 59 jaar

Woonplaats: Leiden

Werkt als: Chief Marketing Officer bij Envision, een ontwikkelaar van smart glasses voor slechtzienden.

Hardloper sinds: 1995

Mooiste hardlooperinnering: Deelname aan de Roparun in 2017 met acht blinde en slechtziende lopers van Running Blind. 527 km van Hamburg naar Rotterdam, met zijn allen geld ophalen voor het goede doel.

Terry van Velthooven

Leeftijd: 62 jaar

Woonplaats: Leiden

Werkt als: tot voor kort als verenigingsondersteuner van 2 atletiekverenigingen in Den Haag, nu vooral (als vrijwilliger) trainer bij Leiden Road Runners Club en Running Blind

Hardloper sinds: 1979

Mooiste hardlooperinnering: Deelname aan de Benelux Run in 2012, een estafette van 875 km van Luxemburg naar Groningen. Een unieke ervaring met elkaar en 11.000 euro verzameld voor het goede doel.

„Ik dacht in het begin dat onder begeleiding lopen niets voor mij zou zijn. Tot ik Terry eens bij de Leiden Marathon in actie zag met een andere loper naast haar. Ik zag gewoon twee hardlopers volle bak naar de finish sprinten. Pas daarna zag ik: één van hen kan niet goed zien. Daardoor veranderde mijn beeld. We zijn allemaal hardlopers, elk met een eigen verhaal.”

Positieve energie

“Dat is denk ik ook de kracht van deze groep”, vertelt Terry, een van de oprichters van Running Blind Leiden zo’n elf jaar geleden. „Het is een mooie mix van mensen met verschillende leeftijden en achtergronden. Er zit zoveel warmte en energie in deze

groep, dat is waanzinnig. We zijn echt onderdeel van de Leiden Road Runners Club, waarmee we het clubhuis delen. Dat integreert hartstikke goed. Vanessa loopt ook mee met de reguliere trainingsgroep, aangezien ze op eigen kracht hiernaartoe kan komen. Dan regelt ze zelf een buddy voor de training.”



Vanessa had niet verwacht ooit met een buddy te lopen. Tot ze Terry bij Leiden Marathon in actie zag. © Foto Veerle Sloof

„Wat ook bijzonder is aan deze groep,” zegt Vanessa, „is hoe positief iedereen in het leven staat. Dat vind ik bewonderenswaardig. Er zijn mensen bij die in korte tijd ineens hun zicht zijn verloren. Dan zou je zielig in een hoekje kunnen gaan zitten met de gordijnen dicht. Maar neem Joost bijvoorbeeld, bij wie dit in zes weken tijd gebeurde. Het is niet te geloven hoe optimistisch en blij hij altijd is. Dat moet je maar kunnen.”

Meer dan buddy's

Het is niet zo dat iedere loper standaard met dezelfde buddy loopt, maar in de praktijk lopen Vanessa en Terry wel vaak samen. Inmiddels kunnen ze gerust vriendinnen genoemd worden. Vanessa: „Wij vinden het zo fijn om samen te lopen, het *buddy zijn* is bijna een excuus.”

Terry lacht: „Jij bent wel veel sneller dan ik. Laatst liepen we samen een trailrun in Limburg, dat ging hartstikke goed. Daar zitten ook stukjes wandelen tussen en sowieso draait trailrunnen minder om het tempo. Maar als jij echt voor een tijd zou gaan, zou je met een andere buddy beter af zijn.”

Vanessa: „Dat was wel superleuk, die trail. Spannend ook wel voor mij, door de ondergrond, maar heel gaaf. Dat is een wedstrijd van Gulpen naar Vaals, langs het drielandenpunt. Het ene jaar loop je de ene kant op, het jaar erna de andere. Je krijgt dan eerst een halve medaille en pas het volgende jaar de andere helft. Slimme marketing. Daar zijn we mooi ingetrapt, want we wilden natuurlijk wel die tweede helft hebben.”

Sociaal en alert

De belangrijkste eigenschappen van een buddy, vertelt Terry, zijn dat je je kunt verplaatsen in de ander en goed kunt anticiperen. „Beginnende buddy's krijgen goede training en bouwen het rustig op. Iemand als Vanessa is relatief makkelijk te begeleiden, omdat ze nog enig zicht heeft. Iemand *buddy'en* die volledig blind is, is een stuk lastiger. Daar heb je wel de nodige ervaring voor nodig. De communicatie luistert heel nauw en je moet elkaar goed aanvoelen.”

Met goede begeleiding en een dosis ervaring kom je een eind, maar bepaalde zaken moeten al in je zitten. Terry: „Sociale vaardigheid is heel belangrijk, want je moet de loper op zijn gemak stellen. Bovendien is het van belang dat je goed kunt multitasken: terwijl je iemand aanwijzingen geeft, moet je in je ooghoek zien dat er een auto aankomt en daar ook weer op anticiperen. Je moet alles tegelijk in de gaten hebben. Mensen die puur voor de gezelligheid komen, kunnen beter bij een reguliere loopgroep aansluiten. Hier gaat het er in de eerste plaats om de lopers een fijne en veilige hardlooperervaring te bieden. De gezelligheid komt daarna wel.”

„Onze leden beleven zoveel plezier aan het lopen, het is enorm dankbaar om dat als trainer en buddy mede mogelijk te kunnen maken. Je gunt het iedereen om gewoon veilig en zorgeloos zijn hobby te kunnen uitoefenen.”

Ook Vanessa zou niet anders meer willen. „Ik word onrustig als ik te lang stil zit. Zonder hardlopen en zonder Running Bling zou ik echt geen fijn mens zijn.”

Over deze serie

Zwevend of zwoegend, samen of solo, in strakke sportlegging of lekkere lubberbroek. Op de openbare weg wemelt het van de hardlopers. De één op weg naar een persoonlijk record op de Leiden Marathon, de ander om gewoon even een halfuurtje te ontspannen. Journalist Martijn van Lith en fotograaf Veerle Sloof vertellen de verhalen van de mensen die lopen.