

---

## OP ZATERDAG 11 JUNI 2022 ORGANISEERT SV DIOMEDON EEN CLINIC RUNNING BLIND – STEENBERGEN

---

Als je slechtziend of blind bent, is het niet altijd vanzelfsprekend om aan sport te doen. Toch zijn er mogelijkheden. Sportvereniging Diomedon geeft blinde en slechtziende (hard)lopers de kans om samen met een buddy te lopen in de reguliere looptrainingen. **Op 11 juni 2022 om 14.00 uur** vindt er een kennismakings- en ervaringsdag plaats voor belangstellende lopers, potentiële buddy's en gediplomeerde trainers. Meld je aan en maak een proefloop tijdens deze clinic!

*Met deze clinic wil de sportvereniging Diomedon in Steenbergen de aandacht vestigen op de visueel beperkte hardlopers en ze de mogelijkheid bieden om zich aan te sluiten bij de reguliere looptrainingen. Om dit te realiseren hoopt Diomedon haar leden alsook privé hardlopers te enthousiasmeren om - op vrijwillige basis - buddy te worden. Tijdens het lopen is er een belangrijke taak weggelegd voor de buddy van de slechtziende/blinde hardloper en met deze clinic kunnen zij dat ervaren.*

### Voor wie?

Mensen met een visuele beperking, potentiële buddy's (vrijwillige basis) die graag willen hardlopen én gediplomeerde trainers. Zowel beginners als gevorderden lopers kunnen trainen bij Diomedon.

### Doel

Het doel is om meer slechtziende/blinde mensen aan het sporten te krijgen en om zoveel mogelijk buddy's met hen te koppelen. Met deze clinic hoopt Diomedon haar leden en privé hardlopers te enthousiasmeren om buddy te worden. En hoe mooi zou het zijn als er een groepje ontstaat met wie er hardgelopen kan worden? Dit maakt het "wanneer en met wie" hardlopen voor buddy en blinde/slechtziende hardloper flexibel en met een (half) uurtje in de week maak een buddy iemand ontzettend blij.

### Clinic

De clinic is GRATIS op **zaterdag 11 juni 2022 om 14.00 uur** en zal worden gegeven door Diomedon in samenwerking met Stichting Running Blind. Deze clinic zal bestaan uit 2 sessies:

#### Sessie 1: Trainers en buddy's

- Doel: Vergroten didactisch vaardigheden en zelf ervaren hoe het is om een visuele beperking te hebben en hoe belangrijk de aanwijzingen/hulpgrepen zijn om tot een eindresultaat te geraken
- Na het theoretische gedeelte gaan we de baan op en kun je ervaren hoe het is om met slecht/geen zicht hard te lopen en hoe belangrijk de instructies/handgrepen van de buddy's zijn om je aanwijzingen over te laten komen.

#### Sessie 2: Slechtzienden en buddy's

- Voor een blinde/slechtziende hardloper is een buddy van enorm belang en gaat het om vertrouwen, goede afspraken maken over de commando's en over hoe de looper begeleid wil worden door de buddy. Vind je het prettig om aangeraakt te worden of juist niet, of wil je in je hand geknepen worden? Hoe geef je een stoepje of een bocht aan? Vooral in het begin is het voor beiden onwennig. Deze clinic geeft aanwijzingen voor het samen hardlopen.

### Aanmelden

Aanmelden is mogelijk **vóór 01 juni 2022** via Diomedon: [jokedekock@home.nl](mailto:jokedekock@home.nl) en [jokeh57@gmail.com](mailto:jokeh57@gmail.com) (zowel voor **lopers, buddy's én gediplomeerde trainers**)