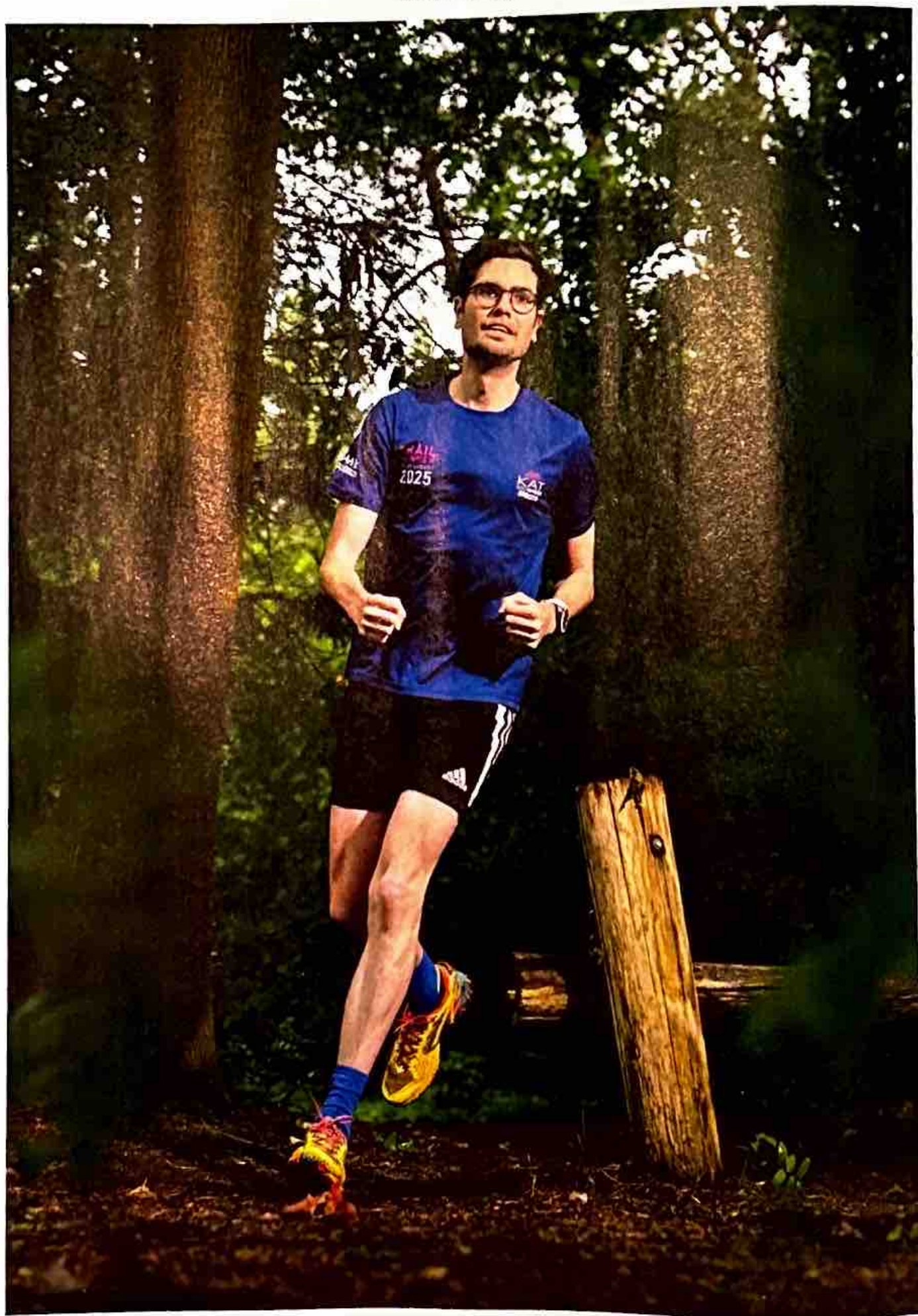


INTERVIEW



Lowie van Eck

ziet nog ongeveer zes procent. Toch loopt hij (34) marathons, ultra's en zoekt hij voortdurend naar nieuwe manieren om grenzen te verleggen, omdat hij nieuwsgierig is naar wat er nog wél kan.

Ik ben geboren met een erfelijke oogaandoening, ADOA. Toen ik jong was zag ik naar schatting nog zo'n dertig procent, maar pas op mijn zeventiende kreeg ik de diagnose. Inmiddels is mijn zicht teruggelopen naar ongeveer zes procent. Natuurlijk merk ik dat dingen veranderen. Wat ik tien jaar geleden nog kon, lukt nu soms niet meer. Toch heb ik altijd proberen te kijken naar wat nog wel mogelijk is. Hardlopen geeft mij vrijheid. Daarom wilde ik blijven lopen toen mijn zicht achteruitging. Maar ik hoorde veel soortgelijke verhalen over hardlopen met een visuele beperking: een loper met een buddykoord. Daar is niets mis mee, maar ik was benieuwd of er andere manieren bestaan. Hoe ver kun je gaan? Waar liggen de grenzen? Dat soort vragen fascineren mij.'

DE ROLLEN OMDRAAIEN

'Vanuit die nieuwsgierigheid ontstond mijn project 'rolomdraai'. Daarbij loopt een ziende loper volledig geblinddoekt, terwijl ik degene ben die begeleidt. Mensen verwachten vaak dat iemand met een beperking geholpen wordt, maar ineens ben ik degene die aanwijzingen geeft en de leiding neemt. Voor mij draait dat om bewustwording. Veel mensen kunnen zich moeilijk voorstellen hoe het is om je zicht te verliezen. Pas als je zelf niets meer ziet, merk je hoeveel vertrouwen daarvoor nodig is. Na zo'n ervaring kijken mensen vaak anders naar blindheid of slechthoortheid. Dat vind ik misschien

wel het mooiste resultaat. Waar veel hardlopers dromen van een snelle marathon, voel ik me juist thuis op de langere afstanden. Als ik mag kiezen, kies ik altijd voor een ultra. Voor mij voelt dat niet als een wedstrijd, maar als een dagje weg. Je loopt door de natuur, maakt een praatje met je buddy en geniet ondertussen van de omgeving. Ik heb inmiddels verschillende marathons en ultra's gedaan, waaronder trails in de bergen. Natuurlijk brengt dat risico's met zich mee. Ik zie minder dan de meeste lopers en een boomwortel blijft een boomwortel. Maar eerlijk gezegd ben ik niet bang dan iemand anders. In meer dan twee jaar trailrunning ben ik maar één keer gevallen. Dat valt eigenlijk best mee.'

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

'Wat ik heb geleerd, is dat zelfstandig zijn niet betekent dat je alles alleen moet doen. Mensen denken soms dat ik alles in mijn eentje aanpak, maar achter iedere marathon of trail staat een groep mensen die me helpt. Mijn broer loopt regelmatig als buddy mee en vrienden denken mee over trainingen. Juist dat netwerk maakt veel mogelijk. Ik geloof sterk dat je mensen om je heen moet verzamelen die in je geloven en je verder helpen. Dat geldt voor hardlopen, maar eigenlijk voor het hele leven. Als ik één boodschap wil meegeven, dan is het dat mensen vaak meer kunnen dan ze zelf denken. Je moet realistisch zijn, maar ik denk ook dat veel mensen zichzelf onderschatten. Vaak ligt de grens verder weg dan je denkt.' →

'In meer dan twee jaar trailrunning ben ik maar één keer gevallen'