

MARATHON SNEEK ALS VOORBEREIDING OP ELFSTEDENTOCHT

Slechtziende Lowie van Eck rent geblinddoekt door Sneek

Met een blinddoek voor en een buddy naast zich verschijnt Lowie van Eck zaterdag 20 juni aan de start van de 4 Mijl, onderdeel van de Marathon Sneek. De slechtziende hardloper uit Gouda gebruikt het evenement als voorbereiding op een nog grotere uitdaging: een geblinddoekte Elfstedentocht om geld op te halen voor onderzoek naar erfelijke oogziekten. Ondanks dat hij nog maar zes procent zicht heeft, blijft hij zijn grenzen verleggen. “De finish niet halen is eigenlijk geen optie.”

Lowie van Eck (34) heeft opticus-atrofie, een erfelijke oogziekte waarbij de oogzenuw wordt aangetast. Hoewel hij pas op zijn zeventiende officieel de diagnose kreeg, is hij zijn hele leven al slechtziend geweest. “Rond 2009 werd mijn zicht voor het eerst officieel gemeten”, vertelt hij. “Toen zat ik op ongeveer 21 procent. Inmiddels is dat teruggelopen naar zes procent. Het is heel onvoorspelbaar hoe mijn gezichtsvermogen zich ontwikkelt, maar dat het achteruitgaat, is zeker. Het risico dat ik over tien of twintig jaar vrijwel blind ben, is groot.”

ZELFSTANDIG HARDLOPEN

Toch probeert Lowie zich niet door zijn beperking tegen te laten houden. “Toen ik jonger was, liep ik al fanatiek hard. Enkele jaren geleden besloot ik het hardlopen weer op te pakken. Eerst samen met buddies en inmiddels loop ik ook weer zelfstandig.”

Hoewel hij alles wazig ziet, kan hij bewegingen en obstakels nog op



Lowie van Eck (links) en zijn buddy Björn van Loon tijdens een training.

tijd herkennen. “Door de jaren heen heb ik mezelf allerlei trucjes aangeleerd om veilig door het verkeer en tussen andere hardlopers te bewegen.” Vertrouwen is daarbij onmisbaar. “Je moet niet angstig zijn. Dat werkt niet. Bovendien merk ik dat andere hardlopers automatisch rekening met me houden en me willen helpen.”

ROLLEN OMGEDRAAID

Vorig jaar liep Van Eck de Lentemarathon van Amstelveen volledig zelfstandig. “Voor zover bekend was ik daarmee de eerste slechtziende die dat ooit heeft gedaan.” Tijdens dat evenement draaide hij de rollen zelfs om: hij begeleidde een andere hardloper geblinddoekt om aandacht te vragen voor oogziekten.

“Dat is me gelukt doordat ik zelf precies weet hoe een goede buddy werkt. Ik ben auditief heel sterk en benoem constant wat er gebeurt. Bijvoorbeeld: nu komt er in 3-2-1 een stoepje, of een scherpe bocht aan. Constante communicatie geeft een andere loper vertrouwen.”

GEBLINDDOEKTE ELFSTEDENTOCHT

De Elfstedentocht, ruim tweehonderd kilometer hardlopen door Friesland, wordt zijn grootste proefing tot nu toe. Van Eck legt in het weekend van 29 en 30 augustus de volledige tocht geblinddoekt af, begeleid door vijf buddies. Over de aanleiding zegt hij: “Mijn blinddoek staat symbool voor wat erfelijke oogziekten kunnen betekenen. Met mijn actie zamel ik geld in via het Oogfonds. De opbrengst gaat naar het onderzoek van oogarts prof. dr. Camiel Boon en zijn team naar erfelijke netvliesandoeningen. Er zijn veel ontwikkelingen op het gebied van mogelijke behandelingen, misschien zelfs genezing.”

Hoe belangrijk dat onderzoek is, merkt Van Eck niet alleen persoonlijk, maar ook in zijn dagelijkse werk. “Ik ben leraarondersteuner op een school voor blinde en slechtziende kinderen. Daar zie ik dagelijks kinderen die langzaam steeds minder gaan zien en daar echt mee worstelen. Ik vind het mooi dat ik met deze actie geld voor hen kan ophalen.”

meedoen. “De organisatie werkt met blokken van tien kilometer. Ik zou het enorm leuk vinden als inwoners van Sneek en omstreken tien kilometer of meer met ons meelopen. Zo wordt de aandacht voor het goede doel verder vergroot.”

Inmiddels zijn de voorbereidingen voor zijn Elfstedentocht in volle gang. Vooral de fysieke belasting ziet Van Eck als de grootste uitdaging. “Op een gegeven moment heb je zoveel kilometers gelopen dat je bijna niet meer goed kunt luisteren naar wat je buddy zegt.”

Uiteindelijk draait het erom dat je blijft doorgaan, ongeacht hoe zwaar het wordt.”

NIET AAN DE ZIJLIJN

Met zijn actie wil Lowie van Eck laten zien dat een visuele beperking niet hoeft te betekenen dat iemand aan de zijlijn staat. “Mensen die blind of slechtziend zijn, kunnen ondanks hun beperking ontzettend veel, zeker als ze de juiste ondersteuning krijgen. Als je mij op straat ziet lopen, zou je waarschijnlijk niet zeggen dat ik slechtziend ben. Je kunt niet altijd aan iemand zien dat diegene een beperking heeft.”

Die gedachte probeert hij ook breder mee te geven. “Veel mensen houden zichzelf tegen omdat iets spannend, moeilijk of onmogelijk lijkt. Maar vaak kun je meer dan je vooraf denkt. Soms moet je gewoon durven beginnen, ook als iets onmogelijk lijkt.”

Wie meer wil weten over de Elfstedenactie van Lowie van Eck of wil doneren aan het onderzoek naar erfelijke oogziekten, kan terecht op www.oogvoormaja.nl/

VOORPROEFJE IN SNEEK

Om alvast aandacht te vragen voor zijn Elfstedentochtactie voor het Oogfonds schreef Van Eck zich in voor de 4 Mijl van Sneek, die hij eveneens geblinddoekt loopt. “Sneek is een iconische Friese stad en de 4 Mijl is volgens mij inmiddels echt een klassieker. Daarom dacht ik: daar moeten we gewoon bij zijn. Een geblinddoekte deelnemer en zijn buddy vallen natuurlijk ook op. Op die manier wil ik mijn actie graag in de spotlight zetten.”

VOORBEREIDINGEN IN VOLLE GANG

Via de website oogvoormaja.nl kunnen mensen doneren voor de actie van Lowie van Eck, maar hij hoopt ook dat mensen gaan



Lowie van Eck

“Ik zou het enorm leuk vinden als inwoners van Sneek en omstreken tien kilometer of meer met ons meelopen; zo wordt de aandacht voor het goede doel verder vergroot”