

Abari mzungu! Msuri?

Na herhaaldelijk verzoek van het thuisfront zullen we de wereld dan toch maar eens kort op de hoogte stellen van onze kapriolen in *den Afrique*. Niet dat we zo heel veel uitvreten, maar 't is hier wel de moeite. Al zeggen we het zelf. We, dat zijn: Frank, Manuela, Ruben (AKA: Ruby) en Cedric.

Na een reeks zeer geslaagde stages aan de (tevens exotische) Noordzeekust, zagen we het dit jaar iets groter. En als een mens er dan toch op uit trekt, waarom dan niet ineens naar pakweg Iten, Kenia? Het officiële Mekka voor hardlopers. Door haar perfecte klimaat en ligging op 2400m hoogte is er geen enkele plaats ter wereld die meer wereldtoppers in de atletiek heeft voortgebracht. *Rumour goes* dat het leven op aarde hier in de Rift-vallei zou zijn ontstaan, en dat onze zwarte medebroeders daardoor zo'n groot fysiek voordeel hebben ten opzichte van ons, arme Europeanen. In 2011 werden 66 van de 100 snelste marathontijden op deze aardkloot door Kenianen gelopen. Plus, onderzoek wees uit dat 98% van alle wereldtoptijden in de laatste jaren werden voorbereid door training op grote hoogte. Ziedaar een handvol argumenten pro onze keuze...

De reis naar dit prachtige dorpje nam 26 uur in beslag. Eerst bracht de trein ons van Bilzen City naar Antwerpen, vanwaar we verder spoorden naar Schiphol, Amsterdam. Na een laatste zonde in de Burger King vlogen we met een nachtvlucht van Kenya Airways rechtstreeks naar Nairobi, de Keniaanse hoofdstad. Daar werden we opgepikt om de laatste etappe van onze helletocht te voltooien, per *matatu*. *Matatu's* zijn busjes (doorgaans voor 8 personen) met 400 000km op de teller, die in België al 7 jaar niet meer door de keuring zouden komen. Geweldig!

Wat volgde was een adembenemende reis van 400km over de enige geasfalteerde weg die Kenia rijk is. De rit duurde 7 uur maar verveelde geen moment. De cultuurshock was verwacht, maar haar impact daarom niet kleiner. We leerden al snel dat het de normaalste zaak ter wereld is om een kudde koeien midden op straat te treffen, honderden mensen te zien niks in de berm en achter elke bocht een nieuw grandioos uitzicht te vinden.

Bij aankomst op onze eindbestemming, het High Altitude Training Centre, werden we verwelkomd door de uitbaatster en gastvrouw des huizes: Lornah Kiplagat. De ex-wereldkampioene en -recordhoudster, die nu al zeker is van deelname aan de Olympische marathon in Londen deze zomer, toonde ons een eerste staaltje van de Keniaanse vriendelijkheid. Na te zijn geïnstalleerd trokken we er op uit voor een verkennend duurlooptje door het dorp. Dat viel serieus tegen. Niet qua omgeving, die werkelijk fenomenaal is, of qua paden, die perfect op maat van lopers zijn gemaakt, maar wel qua zuurstoftoevoer. De hoogte hakte er harder in dan verwacht. Tel daar nog eens het gegeven bij dat er hier werkelijk geen meter vlakke weg te vinden is, en u begrijpt dat we blij waren met een schamele 12km in een uurtje.

De volgende dagen ging het trainen gestaag beter, maar wennen aan de hoogte bleek geen eitje. 12x 200m in 32' kostte een pak meer moeite dan thuis, maar de locatie maakte zowat alles goed. We doen hier onze pistetrainingen op de bekendste baan ter wereld, die op 2km hier vandaan ligt. Het spektakel dat zich daar afspeelt op dinsdagochtend is werkelijk onvoorstelbaar: een 200-tal atleten die kriskras door elkaar allemaal hun training afwerken op een sintelpiste waarvan baan 1 tot 10cm diep is uitgesleten. Kan ook moeilijk anders, met hele hordes Kenianen die voorbij razen, aan een Keniaans tempo. Geheel toevallig waren we diezelfde dinsdag getuige van een plaatselijke scholencompetitie. Om 10u werd de piste

ontruimd om alle leerlingen van de lokale schooltjes in een heuse wedstrijd tegen elkaar te laten uitkomen. De winnaars plaatsten zich voor de provinciale competitie, met uitzicht op de nationale trials. De betere talentscouting heet dat dan. Een mens begrijpt hier snel hoe één land zo veel talent kan voortbrengen. Kinderen beginnen hier met lopen op school, vanaf 6-jarige leeftijd. Verder zie je hier heel de dag 10 keer meer mensen lopen dan werken, en zijn de enige mensen die toegang hebben tot fatsoenlijke woongelegenheden of auto's allemaal topatleten (de corrupte ambtenaren en priesters buiten beschouwing gelaten).

Een ander hoogtepunt was de Crazy Fartlek! Op donderdagochtend spreekt half het dorp af om samen te gaan trainen. Het concept is simpel: afwisselend 1 minuut snel, 1 minuut traag, een uur lang. Midden in de kudde stormden we samen met een dikke 300 dorpelingen weg voor wat een helse tocht bleek te zijn. De eerste startlijn stond vol met internationale toppers, en dat liet zich voelen. De snelle minuten gingen tegen 3min/km, de trage tegen 4min/km. Al snel draaide het hele zootje uit op een totale anarchie, waarbij iedereen deed waar hij zelf zin in had, met echter 1 constante: een oerhard tempo. Na 20 minuten bleek het grootste deel van de hoop te stoppen, onder het mom geen afstandslopers te zijn. Zelf gingen we door tot 10,5km in 39 minuten. In totaal stond die ochtend 22km op de teller. De eerste week sloten we af met een 150-tal kilometer in de benen. Niet slecht om te beginnen.

Tussendoor blijken we een heuse attractie voor de plaatselijke bevolking. De doorgaans straatarme Kenianen zijn erg opgetogen bij het zien van een stel *mzungu's*, blanken dus. Vooral de kinderen laten hier alles vallen wat ze in hun handen hebben en trekken een spurtje om 30 keer 'how are you!?' te kunnen roepen, een handje te geven en als het even kan een kilometer mee te lopen. Erg deprimerend, zo'n 4-jarige kleine die op z'n blote voetjes vlot en lachend met je meeloopt tijdens een duurloop, maar het is wel telkens prachtig om te zien! We zijn ondertussen goed bevriend met Frederic en No, twee plaatselijke jongens die ons maar wat graag begeleiden bij onze ochtendtrainingen. Verder is het personeel hier ook niet van de poes. De kerel die Ruby's loodzware koffer naar binnen zoude bij aankomst blijkt 60 minuten op een halve marathon te lopen. En zijn collega, de onovertreffelijke Willy Songkok, heeft jarenlang in België gewoond. Hij won zelfs de Intercity Maastricht-Bilzen in 2002! De wereld is echt kleiner dan verwacht. Andere collega's die hier *au moment* verblijven zijn de halve nationale ploegen van Groot-Brittannië, Qatar, Turkije en Nederland.

Verder hebben we hier ook redelijk weinig te klagen over het weer. We hebben wel pech dat ons verblijf midden in het regenseizoen hier valt. Dat houdt namelijk in dat het soms zelfs tot 10 minuten per dag kan regenen! Voornamelijk 's nachts dan nog. Terwijl de temperatuur overdag schommelt tussen de 25 en de 30°, met een zacht briesje en een doorgaans strakblauwe hemel. U leest het, wij zijn snel tevreden.

Bij aankomst moesten we de klok 1 uur doordraaien, wat dus geen enkel probleem opleverde qua tijdsverschil. Wel was het even aanpassen aan het nieuwe leefritme. De wekker loopt hier af om iets na zessen in de ochtend. De zon komt dan op, de omgeving ontwaakt en de vreemdste mogelijke dierengeluiden dwingen je hoe dan ook om wakker te worden. Op nuchtere maag volgt dan de eerste training van de dag. Na aankomst schuiven we rond 8u aan voor het ontbijt. Dan dokteren we meestal wel een voormiddagactiviteit uit, zoals een kerkbezoek op Paaszonntag. Prachtig om te zien, zo'n mis met een gospelkoor van *big momma's* die live het beste van zichzelf staan te geven! Rond 13u volgt dan elke dag een vegetarische maaltijd. Meestal placeren we ons daarna voor een paar uur aan het zwembad, want even wit terugkomen als we vertrokken zijn is toch ook geen optie. Tegen 16u volgt training nummer twee, en met onze resterende krachten duiken we daarna nog bijna elke dag

de fitness in. Om 19u storten we ons dan op een uitgebreider buffetje, allemaal erg sportgericht natuurlijk. Om de innerlijke Keniaan in elk van ons te plezieren schaft de pot elke dag *ugali*, veruit het favoriete gerecht van de *locals*. Maar absoluut niet dat van ons, zo bleek. Gelukkig komen we nooit iets te kort en zijn de overige keuzemogelijkheden stevast zeer goed te pruimen. Met Pasen kregen we zelfs een stukje cake als dessert. Het moet niet gekker worden!

Na een bijzonder uitputtende duurloop tegen 15 km/u vanochtend door de plaatselijke heuvels bedacht Bollen dat een bezoek aan de kiné geen kwaad kon. Om eens te laten 'los' masseren. We waren zeer vereerd toen we Hillary, de opgewekte masseur een half uur later zagen verschijnen. Deze jonge inlander is niet alleen een van de enige 3 fysiotherapeuten uit de omgeving, maar ook de vaste kinesist van David Rudisha (WR 800m) en nog een rist andere wereldtoppers. Pijnlijk kantje aan het verhaal was 's mans aanpak. We hebben zelden zo veel pijn geleden in handen van een masseur. Maar bon, als dat deel uitmaakt van ons immigratieproces doen we ook daar niet moeilijk over.

Het is ondertussen 20.30u in de avond. De zon is al een tijdlang onder en de tropische dierengeluiden komen van overal. We zijn al erg blij dat het daar bij blijft. Gisteravond hield een rondtrekkende zwerm insecten halt aan ons complex en zorgde zo voor behoorlijk wat hinder. Een beest of honderd in de kamer, 't is eens wat anders. Hebben we dat ook weer eens meegemaakt! Het is geen Lanaken, zo in de brousse. Wij klagen niet, het is hier allemaal veel te geweldig. De helft van ons durft nog niet te denken aan woensdag, als we terug naar Belgica moeten. Maar de interclub komt er aan, dus we hebben geen keus natuurlijk.

Groeten ginds,

En hakuna matata!