

BERICHTEN UIT KENIA

De Alkmaarse hardloper Matthijs Künzel verblijft drie weken op stage in Kenia, in het trainingscentrum van Lornah Kiplagat in Iten. Voor deze krant bericht hij over zijn belevenissen in het Oost-Afrikaanse land. Vandaag aflevering 3: kerst in Kenia.

I'm walking through a winter wonderland en I'm dreaming of a white Christmas schallen afwisselend door de luidsprekers. Toch ontbreekt bij mij het kerstgevoel'. Een bananenboom met lampjes en een palm versierd met kerstballen kunnen daar weinig verandering in brengen.

Het traditionele kerstdiner ontbreekt. Al lag dat voor mij thuis vaak ook anders. Eerste kerstdag: de hele familie aan de 'smakelijke' aardappelsalades van oma en de jaloerse blikken naar mijn bord: rijst.

Want morgen is de jaarlijkse Kerstcross in Spanbroek. Ik denk dat velen dan het goede voornemen namen om te gaan hardlopen. Lekker, rijst!

In Iten zijn de tafels voor één keer buiten geplaatst. De redenen: een barbeque, op tweede kerstdag! Een licht regenbuitje geeft het geheel overigens toch nog een Hollands tintje.

's Middags in de gym draai ik nog 35 minuten tempo op de fiets en straf de buik- en rugspieren voor drie kwartier af. Dat moet toch voldoende zijn

om een deel van het vlees te compenseren.

's Avonds staat er een 'bonte' avond op het programma. Dat is het zeker met Tsjechische, Keniaanse, Nederlandse, Amerikaanse, Ierse en Belgische invloeden in het kamp. Veel muziek en zang. Bij gebrek aan enig talent op dit gebied pijnig ik de aanwezigen met de 'peddel-move'. Een combinatie van atletische kwaliteiten, know-how en een Hawai-shirt.

Op het trainingsvlak begin ik steeds meer gewend te raken

aan de hoogte en het klimaat. Het tempo en de te overbruggen afstanden voer ik dan ook geleidelijk op.

Alleen mijn voeten willen niet meewerken. De eerste week begonnen met een blaar. Nu zit er een heel bataljon op mijn arme voetzolen. Tape, blarenpleisters, heet zout water en diverse zalfjes zijn de revue al gepasseerd.

De eerste 25 minuten van mijn trainingen vertonen derhalve grote gelijkennis met de laatste kilometers in de 'Hel

van het Noorden' (ofwel: Kerstcross). Als de voeten gevoelloos zijn, laten Gert (zo heb ik mijn Keniaanse trainingspartner Samson omgedoopt) en ik het stof op de rode kleiweg opwaaien. Onderweg aangemoedigd door vele kinderen met een luid *Muzungu (blanke), how are you!* voel ik de vorm groeien. Morgen maar weer wat harder en verder, neem ik mij voor. Totdat ik mijn schoenen na afloop uittrek en de pijnlijke werkelijkheid zich opdringt.
MATTHIJS KÜNZEL

