

BERICHTEN UIT KENIA

De Alkmaarse hardloper Matthijs Künzel verblijft drie weken op stage in Kenia, in het trainingscentrum van Lornah Kiplagat nabij Iten. Voor deze krant bericht hij over zijn belevenissen in het Oost-Afrikaanse land. Vandaag aflevering 1: reizen en rusten.

Dinsdagochtend met het vliegtuig richting Kenia vertrokken. Alles is nog wat onwerkelijk. Ik weet waar ik heen ga en wat ik ga doen. Maar wat dat nu 'echt' inhoudt, kan ik nauwelijks bevatten.

Het inchecken op Schiphol voelt aan als het gemiddelde vertrek voor een vakantie. Tot op het moment dat ik 's avonds in Nairobi uit het vliegtuig stap. Opeens ben ik degene die opvalt met mijn toch wel heel blanke huid, lengte (1.90 meter) en rode haren.

Taxichauffeurs duiken op mij, belagen mij als een prooi. Gelukkig houdt in de mensenmassa iemand een bordje omhoog met mijn naam erop. Gered uit de klauwen van de 'jagers'.

De eerste halte is een hotel in Nairobi. De volgende ochtend om half vijf op, om de binnenlandse vlucht naar Eldoret te pakken. Een stad bij Iten, waar het High Altitude Training Centre van Lornah Kiplagat is gevestigd. Dit is de komende drie weken mijn thuisbasis zijn!

Woensdagochtend 10 uur, net gearriveerd in het kamp. Na een korte rondleiding wordt het unieke karakter mij al een beetje duidelijk. Ik schud de handen van Luc Krotwaar en Hugo van den Broek, Nederlandse toppers op de marathon. Het is een eer om in hun nabijheid te kunnen trainen. Niet wetend dat om de hoek tal van wereld- en olympisch kampioenen huizen.

Donderdagochtend 6.15 uur, voor de eerste keer trek ik mijn loopkleding aan. Vandaag wacht de vuurdoop op de be-

faamde dirt roads van rode klei. Ik sluit mij aan bij een groep Keniaanse meisjes die in het kamp van Lornah leven en trainen. Het is een mooi gezicht, vijf frêle Keniaansen van nog geen 1.50 meter en een bijna twee meter lange muzungu (blanke) aan hun zijde.

De eerste meters gaan soepel en ik moet mij bedwingen niet te versnellen. Op de eerste heuvel merk ik echter het hoogteverschil (2400 meter boven zee-niveau) en loopt mijn hartslag op tot waardes die ik in Neder-

land slechts bij een flinke duurloop haal. Toch goed dat mijn trainer het acclimatiseren serieus neemt en geen plek in mijn schema onbenut heeft gelaten om dit te benadrukken. Rust, rustig en easy: deze woorden, het liefst begeleid met diverse uitroeptekens, moeten mijn trainingsdrift de eerste dagen beteugelen.

Na een korte douche en een stevig ontbijt kruip ik mijn bed in. In een mum van tijd ben ik weg: zzzzzz!

MATTHIJS KÜNZEL

