

## BERICHTEN UIT KENIA

De Alkmaarse hardloper Matthijs Künzel verbeef de afgelopen 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 de slotaflevering: Klaar met Kenia?

Ik zit in de vertrekhal van het vliegveld van Nairobi. Mijn trainingsstage zit erop! De laatste dagen gingen als een speer, veel te snel naar mijn zin.

Regen, een unicum hier in deze tijd, dwong mij vaker dan de weken daarvoor naar de gym te gaan. Net zo lang en hard fietsen, totdat ik binnen nog natter was dan buiten. Met de vorm zit het naar mijn gevoel wel goed. Alleen jammer dat ik net niet die beoogde gebruide tint heb. Misschien ook wel mijn redding. Ik zit in

ieder geval niet zo rood als een kreeft in het vliegtuig.

Terugkijkend op de afgelopen periode was het een geweldige ervaring. Vooraf wist ik niet precies wat ik kon verwachten. Nu heb ik veel, heel veel geleerd en ervaren. Voornamelijk het belang van rust: je kunt je in Iten helemaal richten op het trainen. In het kamp wordt het eten verzorgd, er is een fysiotherapeut, je kunt gemasseerd worden en verder hoeft je weinig te doen of te regelen. Daardoor houd je veel

tijd over om te rusten, veel slapen en lezen. Hierdoor kan je de volgende training weer fit beginnen en deze weer volledig en maximaal afwerken.

Daarnaast is er de omgeving: veel ervaringen en ideeën kun je uitwisselen met andere lopers en Keniaanse toppers. En als 'hoogtepunt' het gunstige effect van het op hoogte trainen. Alles ademt topsport!

Heb ik dan nog iets gemist? Ja, de wasmachine, het Kenemer volkoren brood van de C1000 en de betrouwbaarheid

van mijn auto. Nu wordt het acclimatiseren in Nederland. Zelf koken, afwassen en mijn bed opmaken. Terug naar het 'normale' leven. Mij weer onderdompelen in de westerse cultuur, en terug naar Hollandse klimaat. Brrrr.

Daarnaast staat de komende week de voorbereiding op mijn debuut op de halve marathon in Egmond (14 januari) centraal. Vervolgens richt ik me volledig op het NK 10 kilometer in Schoorl (12 februari).

Ben ik klaar met Kenia? Nog

lang niet! Ik sta pas aan het begin. Er ligt nog zoveel meer verborgen langs de rode kleiweegen in Iten. Volgend jaar wil ik wéér. Het naar een sponsor voor die hoogtestage zoeken, is hierbij begonnen!

Op [www.matthijskunzel.nl](http://www.matthijskunzel.nl), ofwel mijn website, kunt u nog meer verslagen uit Kenia lezen, mijn komende verrichtingen volgen en binnenkort ook de foto's bekijken. Ik hoop dat u een beetje hebt kunnen meegeenieten, mij is dat zeker gelukt!  
MATTHIJS KÜNZEL

