

Reisverslag REactive in Ethiopië

Van 17-28 november zijn we (Ronald en Elma) met vier lopers van REactive naar Ethiopië geweest. De aanleiding was een clinic van Ethiopische subtopper Degefa aan onze loopgroep. Hij was derde geworden bij de Leiden marathon en met een begeleider gebleven om wat clinics te geven. Daarbij viel ons op dat hij eigenlijk niet wist waar de oefeningen voor waren die hij normaliter ook met zijn loopmaatjes deed. Er wordt vooral nagedaan wat de snelste lopers doen. Ook had hij de marathon op 3 bananen en wat water gelopen bij gebrek aan specifieke kennis. Verder bleek uit het verhaal van de begeleider dat er veel armoede is onder de subtoplopers. Hele families sparen voor een familielid met looptalent in de hoop dat deze door kan breken en daarmee de armoede uit kan komen. Wanneer dit niet blijkt te lukken, is het gevoel van schande zo groot dat ze vaak niet terug durven naar hun familie. Na nog wat gesprekken met mensen die de hardloopwereld van Ethiopië kennen, hebben we het plan opgevat om naar Ethiopië af te reizen. Om te onderzoeken hoe het verder met het kennisniveau onder de lopers en trainers is en of we hierin iets zouden kunnen betekenen en derhalve meer mensen uit de armoede kunnen helpen. Hier is het verslag van onze bijzondere reis.

Vrijdag 17 november

Op naar Schiphol met koffers vol hardloopkleding en –schoenen die we onder de lopers van onze loopgroep hebben ingezameld. Omdat we maar liefst 46 kg bagage per persoon mee mogen nemen, hebben we met z'n zessen bijna 200 kg aan hulpgoederen bij ons. Na een overstap in Cairo arriveren we midden in de nacht in het guesthouse. Althans volgens onze klok want de Ethiopische klok begint te tellen bij het aanbreken van de dag en houdt op wanneer het donker wordt.



Nadat we allemaal onze kamersleutel hebben ontvangen kunnen we ons installeren. Wanneer we de trap oplopen is het te voelen dat we op 2000 meter hoogte zitten. Hijgend bereiken we onze kamer. Dat belooft nog wat voor het hardlopen. Het licht in de badkamer blijkt het niet te doen, wat we oplossen met de zaklamp van de Iphone. Het douchegordijn blijkt na een wel erg frisse douche zo'n 20 cm te kort te zijn... Met maar 1 handdoek voor 2 personen besluiten we maar niet te dweilen en de slippers uit onze koffer te vissen. Het slapen valt vervolgens niet mee met een continu luid gezang van de naburige orthodoxe kerk. Ook de overalerte buurhond gunt ons weinig rust.

Zaterdag

Buiten zitten al wat medereisgenoten klaar voor het ontbijt wanneer we brak beneden komen. Het ontbijt bestaat uit omelet met witte boterhammen met koffie of thee. Voorzichtig vragen we of we er de volgende dag ook wat fruit bij kunnen krijgen.

Na het ontbijt worden we naar Jeroen Deen gebracht. Jeroen is een Nederlandse fysiotherapeut die al jaren toplopers in Kenia en Ethiopië behandelt en begeleidt bij blessures. Hij is gesitueerd in het kantoor van het management van Elite Sports Management International.

Hier vallen 120 toppers onder zoals de zusjes Dibaba. We leggen onze missie uit en peilen hoe hij de kennis en vaardigheden van de hardlooptrainers beoordeelt. En hoe het met het kennisniveau van de toplopers en subtoppers gesteld is. Hij deelt onze recente inzichten en denkt dat er nog een wereld te winnen valt hierin. Hij geeft aan wat van 'zijn' atleten en trainers uit te nodigen voor de workshop die we op maandag gepland hebben staan.



S' Middags spelen we rolstoelbasketbal. De rolstoelbasketbalgroep waar we te gast zijn is een van de initiatieven van Dires, de organisatie die ondersteund wordt door onze reis- en projectorganisatie The Ethiopia Xperience. Dires heeft diverse sportprojecten voor gehandicapten in Ethiopië.

Zondag

Om 7:00 uur opgestaan voor een vroeg ontbijt. Inclusief fruit deze keer. We maken kennis met onze hardlopende gidsen Sammy, Hakdu, Buruke en Degefa waarmee we naar een crosscountry wedstrijd gaan waar Jeroen ons op attendeerde. De groepen die we heel ritmisch hun warming-up zien doen boezemen al het nodige ontzag in. Het blijkt een wedstrijd waarbij verschillende clubs tegen elkaar uitkomen. De politie en het leger zijn sterk vertegenwoordigd met hun eigen loopgroepen. Er is een ronde van 2 km uitgezet over een zanderig en hobbelig parkoers vol droge pollen gras die 5 keer wordt gelopen. Er loopt 1 blanke man tussen. Die wordt laatste met 45 minuten...



We lunchen met een stevige vruchten- en avocadosmoothie die in kleurige laagjes in een groot glas geserveerd wordt. Wow wat is dat lekker zeg. Daarna rijden we de bergen in om vervolgens ook zelf in de benen te komen. Het wordt een bosloop op 3000 m hoogte. 's Morgens voor zevenen tref je hier toppers in training zoals Haile Gebreselassi. De hoogte is voor de longen wennen. De kinderen uit de buurt hebben daar geen last van en rennen op slippertjes met ons mee.

Wanneer het begint te schemeren dalen we de berg weer af het hectische verkeer in. Veel langer hadden we niet moeten blijven om ontmoetingen met hyena's te voorkomen. Het advies is om dan zo snel mogelijk in een boom te klimmen...

Maandag

Om half 7 op om in het Millennium park de breakfastrun te doen. Het is een glooiend bos waar ook toppers trainen in kleine groepjes. Al gauw komen we Tik Gelana tegen, winnares van de marathon in 2012 bij de olympische spelen. Terug in het hotel staat ons vertrouwde eierontbijt te wachten. Na ja, eigenlijk andersom, we moeten op het ontbijt wachten zoals we overal de hele reis moeten wachten omdat planning in dit land een wat vloeibaar begrip is... Na het ontbijt bezoeken we een school voor kinderen met een beperking. We doen mee met de gymles, waarbij blijkt dat een groot deel van de kinderen doof is. Het maakt ze niet minder fanatiek en kunnen zich prima uiten.

Dan haasten we ons naar het kantoor waar atleten en trainers klaarzitten voor onze workshop. Er blijken echte marathontoppers bij te zitten zoals het echtpaar Deregie. Het wordt een leuke en leerzame middag waarin we ervaringen en ideeën uitwisselen op het gebied van training en voeding. Zo blijkt bijvoorbeeld dat er geen enkele atleet eet tijdens een lange training. En dat een geliefd ontbijt voor een training of wedstrijd Baso is, een mengsel van geroosterde en gemalen moutkorrels met suiker en water. En hardlooptrainers zien als hun belangrijkste taak het kloppen van de trainingsrondjes. Individuele adviezen zijn zeldzaam.



Dinsdag

We worden wakker van een sterke brandlucht. Het blijkt st Michaelsday, waarbij de hele dag overal in de stad hout wordt verbrand om ziektes te verdrijven. Gelijk na het ontbijt gaan we op weg voor een ontmoeting met Haile Gebreselassi. Haile staat aan het hoofd van de Ethiopische atletiekfederatie.

Haile geeft ons een warm welkom. Zijn broer heeft jaren bij ons om de hoek in IJsselstein gewoond. Wanneer we onze missie voorleggen bevestigt hij onze indrukken en ziet de noodzaak in van het vergroten van de bewustwording en kennis van de trainers en atleten. Het idee ontstaat om volgend jaar een seminar voor de trainers te organiseren gevolgd door een opleidingsprogramma. Hij geeft aan ons zondag na de Great Ethiopian run ons aan de hoofdcoach van de federatie voor te stellen. Inwendig maken we een vreugdedansje.



Vervolgens gaan we op weg naar Begoji. Uit deze omgeving komt menig Ethiopische topper. De weg gaat voor een deel over een tolweg, aangelegd door de Chinezen die azen op de Ethiopische grondstoffen. We lunchen in Asella in een restaurant wat eigendom is van voormalig topatlete Tulu.

Daar waar de tolweg ophoudt komen we weer in de chaos van overstekende koeien, dromedarissen, geiten etc. en slompen we om kuilen in de weg en langzamere weggebruikers als tuktuks en paard en wagens. Aangekomen in Begoji krijgen we een training van Sinteyahu. Deze legendarische trainer heeft ten grondslag gelegen aan grote namen als Bekele en de zusjes Dibaba.

Woensdag

We zitten inmiddels op 2800 m hoogte wat we merken in de training deze morgen. Onder leiding van coach Sinteyahu krijgen we een bostraining met de jeugdtalenten. Na een pittige warming-up over het onregelmatige terrein krijgen we een reeks loopoefeningen die we in een groep van zo'n 50 lopers in strak ritme uit dienen te voeren. Prachtig hoe de 'dansroots' van de Ethiopiërs hier tot uiting komen in de soepele ritmische uitvoering. De kerntraining was een kopie van de warming-up maar dan iets langer en in iets hoger tempo slalommen rond de bomen op het aflopende terrein. Ook de cool down bestond uit ritmisch uitgevoerde oefeningen in de loop gevolgd door stretchen.

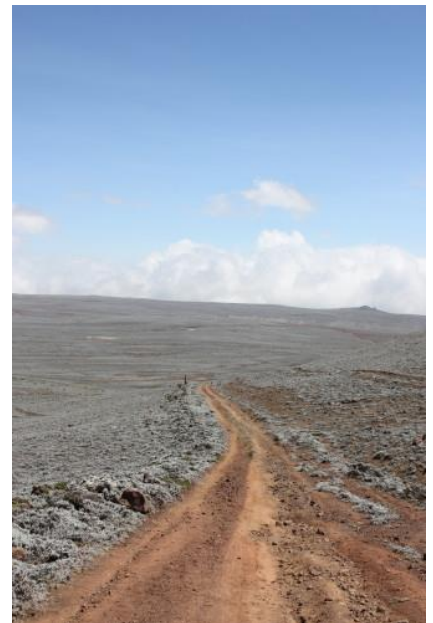


Na afloop bespreken we met Sinteyahu zijn visie op het niveau van de hardlooptrainers en de huidige opleidingen. Ondertussen heeft zich in een klaslokaal een groep hardlooptalentjes verzameld. In een interactieve sessie leren we meer over hun drijfveren. De rest van de Nederlanders gaat op bezoek bij twee talentlopers, meisjes van 17 en 19. Een hutje van 2,5 bij 2,5 meter is hun woonruimte omdat hun ouders ver weg wonen. Zij hebben nog geluk, vaak wordt zo'n ruimte met z'n zevenen gedeeld. In de selectie van Sinteyahu hopen ze in de toekomst de armoede te kunnen ontvluchten.

Donderdag

Na 4 uur slalommen langs het enerverende leven op en langs de weg staat er een fysieke uitdaging op het programma, het bedwingen van Bale Mountain. In een uur lopen we 4,5 km van 4000 naar de 4400 m. Een poging tot joggen wordt gelijk afgestraft met een zware druk op de longen. Het landschap is behoorlijk desolaat omdat we de boomgrens gepasseerd zijn. Op her en der een Yuka en Reuzenlobelia na is het vooral stof en stenen.

Slechts 50 minuten verder rijden komen we in een regenwoud. Een veel groter contrast met Bale Mountain kun je niet bedenken met dit driedimensionale groen. Dezelfde heide als bij ons is hier is zo groot als een boom. Na al dit natuurgeweld en vooral ook de vele uren in het busje zijn we blij dat er in het hotel warm water is. Wanneer je ergens een kraan opendraait is het steeds weer de vraag of er water uit komt en zo ja of er ook warm water is. En dat kan elk moment van de dag anders zijn. Bij het diner in het hotel valt het licht uit. Inmiddels zijn we eraan gewend dat op elk moment de elektriciteit uit kan vallen en er naast licht ook geen Wifi is als die er al was.



Vrijdag

Om 6:00 uur is het licht zoals dat elke dag van het jaar hier is . Vandaag brengen we een bezoek aan de Rastafari. Op weg erheen krijgen we een overvloed aan dagelijkse taferelen te zien. Auto's en kleding worden in riviertjes gewassen, graanoogsten worden op muilezels vervoerd, geiten gehoed... Ook is er veel wild te zien in de natuurparken waar we doorheen rijden. Van wilde zwijnen die met het busje meerennen tot apen die komen bedelen om een banaan. Bij een plasstop in de ogenschijnlijke 'middle of nowhere' wordt het busje meestal al snel omringd door een groepje kinderen. Ze zijn veelal belast met het hoeden van het vee waardoor ze niet naar school kunnen.

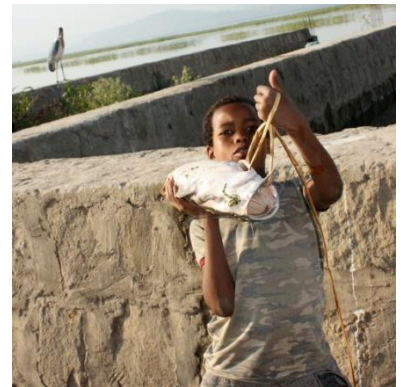


Na een traditioneel veganistische lunch van de Rastafari rijden we door naar Hawasa wat aan een groot meer ligt. Hier worden we verrast met een superdeluxe hotelkamer, in Ronalds woorden 'Van de hel in de hemel'. Na ons te hebben geïnstalleerd verschijnen we op appel voor een training van Hakdu en Degefa, onze hardloophelden die ons op deze reis begeleiden. Onder het lopen zien we enorme vogels wat Malibu's blijken te zijn. Dat kenden we alleen als drankje. Opvallend bij het lopen was dat we na de kerntraining versnellingen kregen. Dat blijkt onder de Ethiopische lopers gebruikelijker dan voor de kern.

's Avonds is er een bbq aan het water. Beetje spannend wel of de darmen dit allemaal goed vinden maar so far so good, wat niet iedereen kan zeggen...

Zaterdag

Om 7 uur lopen we de vismarkt op aan het water. Het is er rustig omdat het te koud is waardoor er weinig gevangen is. Het beetje vis dat gevangen is wordt ons trots laten zien en op de grond schoongemaakt. We slaan de verse vissoep af en ontbijten toch maar in het hotel. Daarna stappen we weer in het busje naar Addis. Een lange rit op weg naar de pasta party van The Great Ethiopian Run die we morgen hebben. Onderweg worden we getraakteerd op zo'n zalige fruitsmoothie. Van de tolgeweg af komen we in een patrouille terecht omdat er demonstraties aangekondigd zijn. Iedereen moeten de bus uit en dient te worden gefouilleerd. Er zijn echter alleen mannelijke agenten en die mogen geen vrouwen fouilleren. Dit lossen ze op door de vrouwen elkaar te laten fouilleren. Hoe hilarisch... Na totaal 7 uur in de bus kunnen we in het Hilton hotel aansluiten aan het buffet voor de pasta party. Hier ontvangen we tevens ons raceshirt, een katoenen shirt in de kleuren van de Ethiopische vlag wat tevens ons bewijs van deelname morgen is. Wie wilde kon op de foto met Haile Gebreselassie. Die stond daar als een ware held de hele avond omzwermd door hordes fans. Gaar van de lange reis zijn we bijtijds afgetaaid voor een laatste nacht in Addis.



Zondag

Na een vroeg ontbijt gaan we snel naar het start/finishgebied om nog enigszins voor de grote meute aan te komen. Wanneer je vooraan start dan kun je in ieder geval het grootste gedeelte van de 10 km hardlopen. 40% Van de 44.000 lopers blijkt namelijk te wandelen. In het startvak is het anderhalf uur van tevoren al een waar feestje. Iedereen staat te dansen op de Ethiopische muziek die door de luidsprekers galmt. De shirts die allemaal hetzelfde waren blijken voor een groot deel met schaar bewerkt tot de mooiste ontwerpen. Om 9:00 uur komt er beweging in de massa. Waar we eerst behoorlijk vooraan stonden zijn er plots duizenden mensen voor ons bijgekomen. Ze bleken alvast wat verder op het parcours hun startpositie te hebben ingenomen. Aan tijdsregistratie wordt niet gedaan dus we geven ons over aan het grote feest met hardlopende, dansende, zingende en wandelende deelnemers.



Na afloop komt Haile zijn belofte na en maken we kennis met de hoofdcoach van de Ethiopische Atletiekfederatie. Hiervoor mogen we in het VIP-gedeelte waar we ook de winnaars treffen van de 'serieuze' wedstrijd. Maar liefst 20 lopers legden het heuvelachtige parcours binnen 30 minuten af. 's Middags hebben we nog even de gelegenheid Ethiopische koffie in de slaan. Ook gaat er 4 kg teff mee naar huis. Dan rest een flinke reis naar huis om alle indrukken te verwerken en over een vervolg na te denken...