Reisverslag Ethiopië oktober 2018

Van 19 t/m 28 oktober zijn Ronald Valkenburg en Elma Sandee voor de derde keer naar Ethiopië geweest voor hun missie om meer hardlopers uit de armoede te krijgen. Na een bruiloft in Addis en overleg met de Atletiekfederatie, hebben ze de Youth Sports Academy in Assela bezocht en daar een seminar aan de trainers gegeven.

Zondag

Vandaag was de bruiloft van fysiotherapeut Jeroen Deen met Mihret Sahle. Naast een goede samenwerking m.b.t. onze kennisuitwisseling in Ethiopië, hebben we vriendschap met hun opgebouwd. Hierdoor hadden we vandaag de bijzondere belevenis van een heuse Ethiopische bruiloft. Het gaf een mooie verdieping in de cultuur die rijk aan rituelen is. We genieten steeds weer van de enorme gastvrijheid van de Ethiopiërs. Op de bruiloft blijkt ook de top van de Ethiopische atletiekwereld te zijn. Komt dat even goed uit, gelijk een paar afspraken voor de volgende dag gemaakt in het kader van onze missie.

Maandag

Vandaag hadden we een gesprek met de technisch directeur van de Ethiopische Atletiekfederatie over het seminar dat we woensdag in Assela aan een groep hardlooptrainers gaan geven. Ze zijn daar reeds op de hoogte van onze komst, pluspunt voor de federatie. Verder hebben we een afspraak met de manager van Elite sport Management gehad, het atletenmanagement waar Mihret voor werkt. Ze blijken ook geïnteresseerd in bijscholing van hun trainers. Ze raden ons aan om met Nike te gaan praten. Die hebben ook als belangrijk doel om het kennisniveau en bewustzijn van de atleten omhoog te krijgen. Dat zal dan april worden, want ons programma voor deze reis zit vol.

Terwijl wij onze afspraken afwerken en steeds meer over de organisatie van de Ethiopische hardloopwereld leren, is de familie van Jeroen een schaap aan het kopen. Dit dient volgens ritueel morgen te worden overhandigd aan de ouders van Mihret…

Dinsdag

Vandaag passen we nog wat zaken aan in onze presentaties van morgen in Assela. Onze ervaringen en gesprekken van afgelopen dagen hebben tot wat nieuwe inzichten geleid die we graag willen delen met de trainers. Zo is kocho bijvoorbeeld een veel gegeten koolhydraatbron bij de maaltijd. Het is gemaakt van het zetmeel uit de bladeren van een bananenboom die geen vrucht draagt. ’s Avonds eten, zingen en dansen we gezellig bij de familie van Mihret als afsluiting van de bruiloft.

We nemen afscheid van John het schaap wat gelukkig niet volgens traditie in ons bijzijn wordt geslacht…

Woensdag
Op naar Assela. Biruk, een goede kennis van onze vorige reizen begeleidt ons. Hij komt uit de regio waar we heen gaan. En aangezien ons Amhaars alles behalve vloeiend is, is een tolk geen overbodige luxe.

Na een paar uur de volle wegen te hebben getrotseerd, komen we aan op de campus van de Youth Academy. We worden ontvangen en rondgeleid door de directeur die vertelt dat er 300 atleten verblijven van hun 16e tot 20e jaar. Het gros komt er om zich te ontwikkelen tot professioneel hardloper en een kleiner deel tot voetballer. Een deel van de gebouwen op de compound wordt niet gebruikt. In Ethiopië lijkt het lastig om dingen goed te organiseren en de budgetten op de juiste manier te gebruiken. Zo staat er een ongebruikte indoorhal omdat er geen vloer voor is geleverd en het medische gebouw staat zo goed als leeg. Er is nauwelijks medische begeleiding voor de atleten. De trainers worden geacht overal wat vanaf te weten. Een blessure betekent in dit geval vaak of gewoon doorgaan of afwachten tot het over is.

Donderdag
We wonen een training bij van een groep atleten die zich in steeplechase specialiseert. Een pittige training op de trappen van de tribune. Als voedingsdeskundige komt gelijk de vraag in Elma op of deze atleten een ontbijt op hebben voor deze intensieve training. De trainer geeft aan dat het ontbijt pas na de training genuttigd wordt. Aandachtspuntje voor in het seminar. Het ontbijt wat we vervolgens meemaken bestaat uit een soort vermicellisoep met witte broodjes. We krijgen het hele weekmenu te zien met de vraag welke aanbevelingen we ter verbetering hebben. Daar valt nog heel wat winst in te behalen. Wanneer ze de grote hoeveelheid die half opgegeten wordt weggegooid weten te reduceren is er ook voldoende budget voor de nodige kwaliteitsverbeteringen in de voeding.

Het gros van de atleten loopt op versleten of ongeschikte schoenen met blessures tot gevolg. Het blijkt een gedoe te zijn om de atleten op tijd van de juiste schoenen te voorzien. Er is wel budget voor maar de levering is slecht.

’s Middags is het seminar. Zoals gebruikelijk starten we een Ethiopisch half uur later dan gepland. Ons seminar gaat over blessure-preventie, voeding en video-analyse. De trainers kunnen aardig Engels waardoor we zonder tolk toe kunnen. Het verschil in kennisniveau is enorm. Zo zijn er zelfs trainers die denken dat de bubbels uit frisdrank voor extra zuurstof in het lichaam zorgt of dat alcohol goed voor een atleet is. Ze zuigen de kennis op en vragen of we terug willen komen zodat we een verdiepingsslag kunnen maken en ook praktisch kunnen gaan oefenen. De trainer van de nationale selectie vraagt of we ons licht ook eens bij de selectie willen laten schijnen om te zien wat ze kunnen optimaliseren.

Vrijdag t/m zondag

Bijtijds rijden we terug naar Addis. Met een uur oponthoud achter een file van tuktuks bij het tankstation omdat we als een van de enige auto’s niet op diesel rijden… We laten ons afzetten bij de Nederlandse ambassade waar we de laatste twee dagen doorbrengen bij kennissen die er werken. Wat een cultuurshock. Van de rumoerige stad vol smog naar een oase van rust, groen en luxe. Grote schilpadden liggen te zonnen op het keurig onderhouden grasveld. Eindelijk zelf weer eens een rondje hardlopen wat in de smog van de stad niet te doen was. Op het compound kunnen we een rondje van een kilometer maken over en door het keurige groen. Zondag geven we een clinic Bewust Hardlopen voor de medewerkers van de ambassade. Het was een openbaring voor ze om het verschil in hun loopstijl te zien in de video-opnames die we voor en na de clinic hebben gemaakt.

’s Middags pakken we de tram naar onze pasgetrouwde vrienden die ons meenemen naar Mihrets familie. Daar zitten we gelijk met een bord eten op schoot waarbij pa erop toeziet dat we wel genoeg eten… ’s Nacht vliegen we vol nieuwe ervaringen en een berg indrukken terug naar huis…