Verslag Ethiopiëreis mei 2019

Dag 1 Maandag
We zaten naast een marathonloper die net in Hamburg vierde was geworden. Konden alvast een beetje in de juiste sfeer komen. Aangekomen in Addis Abeba werden we begin van de nacht opgehaald door Wolde, de directeur bij Youth Sports Academy die we kennen van onze vorige bezoeken. Een heerlijk gastvrij ontvangst.

In het coach-appartement bij de Youth Academy waar we vertoeven blijkt dat we alleen een eenpersoonsbed hebben en beddengoed dat minimaal een half jaar beslapen lijkt… Er is wel warm water gelukkig.

Dag 2 Dinsdag
Na een kort nachtje het beddengoed gelijk maar gewassen en een doucheslang gekocht die ontbrak. Ontbijten doen we in een nabijgelegen hotel waar we gelijk ook wifi hebben. Dit wordt een vast ritueel de komende tijd.

Onze eerste actie is bij de Ethiopische atletiekfederatie langs om de laatste dingen m.b.t. de trainerscursus die we gaan geven af te stemmen. Dan blijkt dat ze graag willen dat we niet alleen onze geplande trainerscursus geven tijdens de landelijke atletiekkampioenschappen van komende week maar ook eentje aan de jeugdtrainers uit de verschillende regio's die een dag voor de kampioenschappen samenkomen. Er wordt dan een jeugdtrainershandboek gepresenteerd waar een bijscholing van 2 dagen aan vast zit. Die dienen wij voor de helft in te vullen. Het doel hierbij is meer uniformiteit in training geven. Mooie doelgroep voor ons in het kader van 'De jeugd heeft de toekomst'. We wilden dan wel de inhoud afstemmen en niet zo maar wat naast elkaar te doen. Bij Gods gratie kregen het handboek alvast mee. Het is 300 pagina's en in het Amhaars dus nog een hele kluif. Onze Ethiopische vriendin Mihret die toch met zwangerschapsverlof is heeft geholpen om er de essenties uit te halen m.b.t. de onderwerpen die wij zouden presenteren.

's Nachts is Ronald uit bed gevallen… Morgen toch echt een bed erbij regelen.

Dag 3 Woensdag
Wanneer we buiten komen zien we dat er een schaap op het gras bij het appartement staat. Handig zo'n levende grasmaaier.Traininkje voor het ontbijt op de baan gedaan. Dat valt de eerste dagen nooit mee door de hoogte van 2000 meter. Onze longen willen niet meewerken en alles voelt zwaar. Bij terugkomst is het schaap reeds ontveld... Het blijkt een feestdag waar een feestmaal bijhoort en dat is hier steevast schapenvlees.

In ons ‘ontbijthotel’ doet de wifi het niet dus zoeken we naar een andere ontbijtlocatie waar de wifi het wel doet.
Vervolgens gaan we naar Mihret op kraamvisite en om het trainershandboek door te nemen. Haar zus en moeder waren er ook en de een na de andere vriendin kwamen binnenvallen. We kennen ze van de bruiloft van vorig jaar dus heel gezellig weerzien. Supergave Afrikaanse bloes van Mihrets zus gekregen. Ze had ‘m zelf aan maar op Elma’s compliment gaf hem aan haar onder het mom dat als je deze bloes draagt dan denk je: “Afrika”.

’s Avonds werd Ronald ziek en is Elma gaan eten met Marina wiens man op de Nederlandse ambassade werkt. Naast gezellig te hebben bijgekletst ook over de de mogelijkheden van financiering van onze Stichting Rinning Aid gehad.

’s Nachts werden we wakker van geplons in de badkamer. Zou het riool verstopt zijn? OF hebben we een insluiper? Samen voorzichtig gaan kijken. Bleek er een muis in de wc te zijn gevallen…

Dag 4 Donderdag
Eindelijk een bed erbij gekregen… We hebben hele leuke buurmeisjes. Een tweeling van een coach van de middellange afstand lopers. Ze komen regelmatig even buurten. Aan gescheiden afvalinzameling doen ze hier trouwens weinig. Je gooit al je afval in een metalen vat wat voor het appartementencomplex staat en aangestoken wordt als t vol is…

Weer overleg bij atletiekfederatie gehad over het programma van maandag.

Dag 5 Vrijdag
10 Uur geslapen in m’n eigen bed! s’ Morgens zijn we uitgenodigd om bij de persconferentie van de nationale atletiekkampioenschappen te zijn die ’s avonds onder meer in het sportjournaal komen. Daarbij hebben we kennisgemaakt met de nieuwe presidente van de atletiekfederatie Derarte Tulu. Superaardige vrouw die het goed schijnt te doen.
Ze is opvolgster van Haile Gebreselassi. Tijdens de persconferentie werd Elma naar voren gevraagd en mocht ze voor alle microfoons van de tvzenders vertellen over wat we in Ethiopië doen met de opleidingen.

Verder programma afgestemd voor de introductie van het handboek voor jeugdtrainers aan de trainers uit de verschillende regio’s en voor woensdag en donderdag bij de

trainerscursus voor de nationale top- en subtoptrainers. De terugweg hebben we de trein genomen. Ai wat is die vol in de spits. Als je dan denkt dat er echt niemand bij kan komen er nog meer bij. Toen we voorzichtig aangaven er toch echt de volgende halte uit te moeten terwijl we ergens midden in een coupe klem zaten, was het een kwestie van heel hard duwen met z'n allen om vervolgens de trein uit te vliegen…

S' avonds een feestje ter ere van het tienjarig bestaan van Spat, een organisatie die gehandicapten opleidt tot sporttrainers en sportlessen voor doven en gehandicapten organiseert.

Dag 6 Zaterdag
Na ons vaste ritueel van trainen en ontbijten met wifi en wat werken hebben we geluncht met onze hardloopvriend Degefa, zijn vrouw en hun überschattige driejarige dochterje Maglite die ons al goed kent.

Eind van de middag gaan we weer naar een wifihotel. We zijn net geïnstalleerd of er komt een bruiloftgezelschap binnen. Elma maakt vanaf de eerste etage een filmpje, er geen rekening mee houdend dat vervolgens het hele gezelschap naar boven gaat. Staat ze daar ongemakkelijk op de trap in korte broek en op slippers tussen alle prachtig aangeklede feestgangers… Wordt ze uitgenodigd om mee te feesten en mee te eten van het buffet. En of ze vooral ook naar voren wilde lopen om het bruidspaar te fotograferen. Ze heeft zich zelden zo underdressed gevoeld… Maar wat was het leuk! Ook al had ze helemaal geen honger meer na de overdadige lunch die we net op hadden, heeft ze toch maar beleefd een bordje opgeschept en gezellig meegegeten met de bruiloftsgasten…

Dag 7 Zondag

's Morgens was er een hardloopwedstrijd bij de Youth Academy met 2000 kinderen van 8-14. Wat een hoop kinderen! Superleuk met wat talentjes voorin de leeftijdsgroepen. Elma heeft een gezellige middag met haar Ethiopische vriendinnengroep gehad. Wat een leuke meiden zeg, zo veel humor en zo open en direct. Ze had een reep chocolade van thuis meegenomen die ze nu mooi in kon zetten. 's Avonds hebben ze porridge gemaakt, een meelmengsel van haver en mout gekookt in water tot een deegbal die geserveerd wordt met boter en wat chili. Tja, smaken verschillen maar braaf opgegeten.

Dag 8 Maandag
Met de app Ride een taxi besteld naar het stadion. Superhandig en goedkoop systeem waarin je je locatie en doellocatie aangeeft waarop de app taxi's aangeeft die in de buurt zijn en ze een seintje geeft. De taxi die reageert kun je op de app op de kaart zien aankomen plus wat de rit gaat kosten. En deze taxi's vallen niet bijna uit elkaar zoals de meeste andere…
In het stadion worden we verwacht voor de trainersbijeenkomst voor de Ethiopische atletiekkampioenschappen die morgen beginnen. Hierin worden we aangekondigd en mogen we vertellen wat er aan bod komt in onze trainerscursus van woensdag en donderdag op de vrije momenten in hun programma. Nu pas werden de trainers hiervoor uitgenodigd… Ze zijn hier altijd nogal van de last minute. En van de late, want de bijeenkomst startte 3 kwartier te laat. Ondertussen keken we met alle trainers naar de voetbalwedstrijd die in het stadion gaande was.

Na de bijeenkomst werden we verwacht in een hotel voor 3 presentaties bij de introductie van het trainershandboek: blessurepreventie, voeding en video-analyse. Met hulp van een tolk want anders kan de helft het niet volgen. De board van de Atletiekfederatie was er ook inclusief presidente Deratu Tulu. Er werd dus veel waarde aan het handboek gehecht. Ze waren zo dankbaar dat ze ons verschillende malen hebben bedankt en we te eten uitgenodigd zijn met de board.

Een oud-trainer van Haile Gebreselassi was er ook. Hij gaf aan dat hij een kopie van ons boek heeft gekregen van Haile. Hoe leuk is dat. Niet dat hij er veel aan zal hebben want het is in het Nederlands…

Dag 9 Dinsdag
Even een wasje gedaan in de koelkastlade bij gebrek aan een emmer. Samen met het buurmeisje de was opgehangen met de knijpers van de buurvrouw tussen alle kinderkleding. Vandaag hebben we onze strategie bepaald voor het diner met de board van donderdag. We willen graag langere termijnplannen maken en proberen de Atletiekfederatie zo ver te krijgen dat ze ook gaan bijdragen in onze kosten.

In het stadion was de opening van de nationale atletiekkampioenschappen. Daarna was de 10 km. Wat een spektakel. Alleen al omdat er met 85 deelnemers tegelijk werd gestart. De eerste heer kwam al na 28 minuten en een beetje over de finish… en dat op 2000 meter hoogte! We ontmoeten er Getaneh Tessema. Voormalig Nederlands kampioen op de halve marathon, de 10 km en bij veldlopen. Hij is nu trainer bij het management Global. Vrijdag gaan we een training bijwonen. Dat betekent vast voor dag en dauw op….

Weer een enerverende dag. Toen Elma bij thuiskomst het gordijn dichtdeed kwam er een groot beest uit wat gelijk onder het bed verdween. Er vloog ook een muis van de woonkamer de keuken in. Te veel huisdieren in één keer…

Dag 10 Woensdag
Zoals afgesproken waren we om 8.30 uur in het stadion om onze trainerscursus nogmaals bekend te maken onder de trainers. De bijeenkomst bleek al achter de rug. Om 12.00 uur konden we het alsnog mededelen. We waren er nu 11.45 uur maar alweer was de bijeenkomst reeds achter de rug. Gelukkig hebben ze het zelf aangekondigd. Het valt hier niet mee om op tijd te zijn… Over het algemeen laten ze je minimaal een half uur wachten maar ze kunnen ook te vroeg zijn.

Om 14.00 uur waren er 12 trainers maar een half uur na aanvang van onze cursus waren er maar liefst ruim 40 die alle deelnemende regio's aan de kampioenschappen representeerden. De onderwerpen waren het voorkomen en herkennen van blessures en voeding voor optimale training en topprestaties. Ethiopiërs zijn niet gewend veel vragen te stellen en veel expressie te tonen dus veel interactiviteit is er niet. Maar bij navraag bij Kidist van de federatie die erbij was waren ze heel enthousiast.

's Avonds met onze vriend Biruk gegeten die van t voorjaar bij ons in Nederland heeft gelogeerd. De rekening was 5 euro. Daar kun je nog eens voor trakteren…

Dag 11 Donderdag
Wanneer je hier een taxi neemt dan geef je niet een adres op maar een wijk of een kenmerkend gebouw in de buurt. Een kerk weten ze meestal wel. Wanneer je dan in de buurt bent dan geef je nauwkeurigere aanwijzingen waar je moet zijn. Dat betekent vaak dus dat je degene waar je heen gaat dan belt en de telefoon aan de chauffeur geeft. Ze vragen sowieso vaak onderweg aan je welke richting ze op moeten.

's Morgens gaan we bij de kampioenschappen kijken. Waar de Ethiopiers bij sommige onderdelen heel sterk zijn, zijn ze dat op andere totaal niet zoals bij de steeple chase bij gebrek aan goede trainingsfaciliteiten.

De weg naar het ministerie van sport weten we inmiddels te vinden. Tegenover de Stefanokerk. Het gebouw is nogal vergane glorie maar voor de cursus voldoet het prima. Vandaag zijn er ruim 50 trainers

aanwezig waarvan het gros er gisteren ook was. Het onderwerp was het gebruik maken van video-opnames bij het coachen van hardlopers. Daar wordt hier nog geen gebruik van gemaakt. Deze keer weten we wat meer vragen los te krijgen uit het publiek. Na afloop geven wat coaches aan dat ze onze opleidingen graag geïncorporeerd zouden zien in het programma van de atletiekfederatie. Een mooi onderwerp voor ’s avonds bij het diner lijkt ons.

’s Middags gaan we bij de organisatie van de Great Ethiopian Run langs om te zien of we samen kunnen werken. Ze geven aan dat we een voorstel mogen maken voor een trainerscongres bij de loop. Superleuk! Ze zitten in het gebouw waar Haile ook gevestigd is. We wagen de gok en vragen aan zijn secretaresse of hij in het gebouw is. Hij blijkt in overleg te zitten maar komt ons hartelijk begroeten. We kunnen nauwelijks bevatten dat dit allemaal zo maar kan en wanen ons diep gelukkig op weg naar ‘huis’.

In onze meest representatieve reiskleding verschijnen we in het afgesproken restaurant. Daar blijken de trainers in trainingspak te zitten (!). Gelukkig was presidente Derarte wel in een (traditionele) jurk. Het diner blijkt speciaal voor ons te zijn geregeld om hun dank te uiten. Het is een ontzettend leuke avond. Het blijkt ongebruikelijk om het bij dit soort gelegenheden een werkbespreking te houden. Das dan weer jammer. We geven nog voorzichtig aan of we wat strategie voor de toekomst kunnen bespreken waarbij ze aangeven dat ze graag met ons samenwerken en samen willen werken aan een constructieve benadering. Van de zomer komen ze naar Nederland voor de trials in Hengelo en kunnen we dit verder bespreken. Vervolgens krijgen we als blijk van dank een traditionele outfit. Later horen we dat dit een gebaar is van respect en het laten weten dat je erbij hoort. We zijn tot tranen geroerd. Na diverse honingwijntjes (niet echt lekker), is iedereen aangeschoten en dansen we op de traditionele muziek.

Bij terugkomst bij de Academy blijkt er een straatfeestje te zijn waar we gezellig bij aanschuiven aangezien we de meeste van onze buren inmiddels weleens hebben gezien. Wat een heerlijke cultuur is dit toch. Hoe een fijne locatie de Academy ook is, het wemelt er van de ratten en muizen. ’s Nachts worden we wakker van heel hard geknaag aan de deur. Er wil iets groots naar binnen. Bij de hoek van de deur liggen de houtsplinters al. Wat ik ook op de deur smeer, van zeep tot insecticide, het beest blijft terugkomen om zich een weg door onze slaapkamerdeur te knagen. Voor ’t eerst ben ik echt bang voor het ongedierte en slapen we nauwelijks…

Dag 12 Vrijdag

Vandaag hebben we in het stadion de certificaten uitgereikt aan alle deelnemers die alle twee de dagen zijn geweest volgens de presentielijsten. Dan blijken er plotseling 10 trainers te zijn die zeggen dat we er 2 ipv 1 dag bij waren… Ze willen zo graag een certificaat… Na een rondje afscheid nemen van de mensen van de federatie en de coaches gaan we moe maar

voldaan terug naar de Academy. Daar worden we opgehaald door fysio Jeroen voor een afscheidsetentje. Ze blijken wat familie en vrienden te hebben uitgenodigd wat we inmiddels ook als onze familie en vrienden beschouwen. We barbecueën met vlees van het schaap wat vorige keer nog aan een poot in de tuin stond vastgebonden.

Valt niet mee om afscheid te nemen van deze geweldige mensen en cultuur. Gelukkig zijn we er over een half jaar weer. We kunnen er nu al naar uitzien…