

Vanaf Lornah's compound, waar Hilda en ik in een 3-kamer bungalow wonen, is het eerst een paar minuten wandelen, over de steile weg omhoog. Daar waar de weg vlakker wordt, begin ik met hardlopen. Na vijf minuten, waarin de weg daalt en het tempo steigt, kom ik op een lang, glooiend pad van roodbruine aarde. Dan begint het vermaak.

Een jongetje, jaar of acht, roept naar me: "Mzungu, how are you?" - Blanke, hoe gaat het?

Ik antwoord: "Fine". Ik weet niet of ze hebben gewacht op een teken, maar opeens staat de weg vol met jongetjes. Ze springen de weg op, vanachter bosjes vandaan, en beginnen in koor te zingen: "How are yóu? How are yóu?", met de klemtoon op 'you'. Hoewel ik al gezegd heb dat het goed met me gaat, ben ik bereid dit nog eens te herhalen. Ik loop nog niet zo hard, dus laat zonder moeite weten: "I am fine! How are you?". Dit heeft echter geen enkel effect op het refrein van het jongenskoor. Ze blijven eenvoudig, met evenveel passie, herhalen: "Houwarjóe, houwarjóe", tot ik uit het zicht ben verdwenen en me afvraag of ik nu met deze jongens heb gecommuniceerd. Ik twijfel of ze begrepen wat er werd gezegd.

Een paar kilometer verder: een heuvel over, even flink werken, met op de top een fantastisch uitzicht over kilometers van akkers, hutjes en 'mijn' roodbruine dirtroad die daar tussendoor loopt. Op zo'n honderd meter afstand staan, in het veld, twee kinderen met een stok in hun hand op koeien te passen. Zodra ze me zien, gooien ze hun stok weg, beginnen als een hysterische "Mzungu" te krijzen en rennen in volle vaart mijn kant uit. Terwijl ik me voor even Robbie Williams waan, overbruggen de kids in no-time de afstand tussen ons om vervolgens vrolijk naast me te gaan rennen. Jazeker, naast me rennen! Oké, het gaat nog niet harder dan 15 km/u, maar welke 8-jarige loopt in Nederland meer dan enkele passen in dat tempo? Deze kinderen lijken er geen moeite mee te hebben. Bovendien loop ik op mijn nieuwe Adidas schoenen en lopen zij op teenslippers. Nieuwe teenslippers misschien, maar ik denk niet dat ze 'supernova cushion' hebben zoals mijn schoenen. Terwijl ik mijn blik zoveel mogelijk op de weg houd gericht, om niet te struikelen over de stenen op de weg, houden zij hun hoofd opzij gedraaid en hun ogen gefixeerd op mij – alsof ze ogen in hun voeten hebben.

'How are you', is trouwens de meest gehoorde kreet als je over de Keniaanse paden snelt, maar er zijn meer varianten. 'Give me my watch', krijg ik met enige regelmaat te horen, terwijl ik toch zeker weet dat het horloge om mijn pols niet aan die Keniaan toebehoort. 'Who are you', komt ook voor, maar de mooiste vraag kreeg ik vorige week, toen ik al wandelend wat spelende kleuters passeerde. De drie knulletjes begonnen druk te overleggen en toen ik bijna de bocht om was kwam de grote vraag: "Why are you?". Ik heb er de hele week over nagedacht, maar

moet hen en mezelf het antwoord voorlopig schuldig blijven.

Terug naar de duurloop, waar ik – oké het is kinderachtig – eventjes heb versneld om de groep vier leerlingen van me af te schudden. Ik voer het tempo op richting de 17 km/u, wat best lekker gaat en als na een uur het eind van de duurloop in zicht is, voel ik me tevreden dat ik deze ochtend weer een pittige klus heb geklaard. Nog één lange heuvel te gaan, circa 1 km klimmen en dan kan ik gaan joggen. Alle tevredenheid over mijn eigen 'prestatie' verdwijnt echter als ik de vrouw zie die bezig is dezelfde heuvel te beklimmen. Ze is een jaar of 50, schat ik, en zoals de meeste Kalenjins behoorlijk mager. Al wandelend gaat ze de lange heuvel op, met op haar rug een houten driezitsbank! Ze heeft een doek om de spijlen van de bank geknoopt en dit doek vervolgens om haar hoofd geslagen, zodat ze de bank deels op haar rug en deels met haar hoofd/nek kan dragen. Ik vraag me af of ze 'slechts' een kilometer hoeft te lopen, of wellicht nog veel verder en realiseer me dat afzien hier veel meer een deel van het bestaan is, dan in het Westen. Terwijl ik de laatste paar minuten rustig uitloop, bedenk ik me dat in onze maatschappij, waarin het dagelijks leven zo luxe en comfortabel is, de stap naar topsport en al het afzien dat daarbij hoort wel erg groot is – terwijl topsport voor veel plattelands-Kenianen juist betekent dat ze een relatief gemakkelijk bestaan hebben met veel rust.