



foto: [Peter Oey](#)

Kenianen en trainingsschema's, dat is een verhaal apart.

“Mzungu's go by the schedule, Kenyans go by the feeling”, werd me door een bevriende Keniaanse loper verteld, en daar zit heel wat in. Wij (Nederlanders, of algemener 'westerlingen') hebben over het algemeen de gewoonte om een schema te volgen, zeker de topatleten onder ons. We doen bijna exact wat het schema ons voorschrijft, ervan uitgaande dat onze coach – de maker van het schema – het beste weet wat, wanneer en hoe hard we moeten trainen om in

topvorm te komen.

Zelf heb ik op mijn schema trainingen staan als "60' duurloop met een hartslag van 140-150". Daar probeer ik me dan aan te houden. De 60 minuten wordt weleens 65, maar niet meer. Als ik me supergoed voel, versnel ik misschien in een gekke bui tot hartslag 160, maar veel meer speling geef ik niet aan het schema.

Bij Kenianen werkt het anders. Als ze zich goed voelen, gaan ze hard, of heel hard. Wanneer ze zich niet goed voelen doen ze minder, of slaan ze een training over. En laat je niet in de luren leggen door Kenianen die zeggen dat ze een schema hebben. Dat hebben ze inderdaad, maar dat papiertje ligt vaak ergens in een la, of onder het stof. Ze hebben er een keer opgekeken toen ze het kregen, maar gebruiken het nauwelijks. Enkele Kenianen zijn behoorlijk trouw aan het schema, voor Keniaanse begrippen dan. Als er een duurloop op hun schema staat doen ze inderdaad een duurloop – daar eindigt de overeenkomst met het schema. De bovengenoemde duurloop van 60 minuten, wordt opgevat als een duurloop van 50-80 minuten, afhankelijk van het gevoel. Naar hartslag en tempo kijken ze überhaupt niet. Het tempo wordt bepaald tijdens de duurloop. Dit is overigens niet alleen afhankelijk van het gevoel, maar ook van de 'trots'. De meeste Keniaanse mannen (of misschien geldt dit alleen voor de Kalenjins) zijn behoorlijk trots. Als een atleet uit de groep versnelt, moeten ze er koste wat kost achteraan. Sommige atleten lopen zich kapot in de training, alleen omdat ze te trots zijn om rustiger te gaan.

Een Keniaanse loper liet me zijn schema zien. Zijn Italiaanse coach, die op dat moment op enkele meters afstand met een ander stond te praten, had het hem net overhandigd en uitgebreid uitgelegd. Ik vroeg de loper of dit het schema naar succes was. Hij begon te lachen en lichte toe: "Niemand volgt dit schema. Het is veel te zwaar. Bovendien, de coach weet ook niet wanneer je fit bent, of wanneer het regent. Dit is Kenia, het gaat hier anders. Maar het schema is goed om een idee te krijgen van de trainingen die je kunt doen".

Om eerlijk te zijn moet ik wel een kanttekening plaatsen: er zijn tegenwoordig (met name Keniaanse en Italiaanse) trainers in Kenia die bij de belangrijke trainingen aanwezig zijn. Ze staan langs de baan, of rijden mee met de auto. De atleten zijn hierdoor min of meer gedwongen om te doen wat het schema voorschrijft, en daar zijn ze niet altijd blij mee. Het is soms echt een strijd: de coaches proberen de atleten te "temmen", maar de meeste atleten laten zich niet temmen. Sommige atleten doen een rustige duurloop veel harder dan de bedoeling is en hebben de volgende dag, tijdens een tempotraining, een excuus waarom het niet goed gaat. De geoefende coach weet dan wel hoe laat het is.

Mijn eerste duurloop-met-Kenianen kan ik me nog goed herinneren. Het was november 2000 en ik verbleef met mijn loopmaatje Abdala in het kamp van Lornah. We gingen mee met een groep mannen die lieten weten dat ze zestig minuten zouden doen, in maximaal 4 minuten per km. (Ik kan me de woorden van Abraham 'mzee' Limo nog goed herinneren: "Maybe we go 4.05 or 3.55, in between that".) Dat leek ons wel wat. Na dertig minuten werd het tempo flink opgeschroefd. Wat harder dan afgesproken, maar daar deden Abdala en ik niet moeilijk over. Na zestig minuten liet ik me uitlopen. "Pittig, maar te doen", zei ik nog tegen Abdala. Maar...de rest liep gewoon door. Ik er weer achteraan. Na een poosje vroeg ik Wilson Kigen (2-voudig winnaar van Egmond): "Hoe lang gaan we?" Waarop hij antwoordde: "Zestig". Ik: "Maar we lopen nu al zeventig". Hij: "So I think we continue".

Uiteindelijk werden het tachtig minuten met de laatste 10 minuten een, voor ons, bijna volle sprint.

Door deze ongestructureerdheid denken veel westerse atleten dat Kenianen nog veel harder kunnen lopen, als ze eens zouden beginnen met gestructureerd op schema's trainen. Ik vraag me af of dat zo is. In de eerste plaats is het natuurlijk vrij absurd om de 'trainingsmethode' van het volk dat deze sport zo domineert (meer dan 500 Kenianen liepen in 2006 onder de 2.20, tegen 11 in Groot Britannië dat twee keer zoveel inwoners heeft – tussen 1988 en 2007 wonnen de Keniaanse mannen 59% van de WK crossmedailles) te zien als inferieur aan de westerse trainingsmethodes. In de tweede plaats trainen de beste Keniaanse atleten gewoon ongelooflijk hard. Dat kunnen ze misschien wel ten dele doen doordat ze het schema dat ze van hun (westerse) coach krijgen combineren met op gevoel trainen: als ze goed hersteld zijn gaan ze echt hard en als het lichaam toe is aan rust dan nemen ze die ook. De beste Keniaanse atleten beheersen deze kunst optimaal en laten zich het minst leiden door vast staande plannen of trots.

Ik blijf ondertussen gewoon mijn schema volgen, maar probeer er langzaam maar zeker steeds meer 'gevoel' in te brengen.