

Kenija

Ne ravno tipičen obisk dežele na ekvatorju
november 2024

Kenijo vsi poznamo kot domovino najboljših vzdržljivostnih tekačev. S tem v mislih sem se novembra '24 odzval vabilu Kenijske atletske zveze, da jim kot predsednik *Svetovne zveze za gorske teke* predstavim naš šport in prisostvujem prvi tekmi v gorskih tekih pod okriljem njihove nacionalne atletske zveze.



Izvedbo tekme je prevzel tekaški klub **Run2gether**, ki ima dobro uro vožnje od glavnega mesta Nairobija svoj tabor. Klub ima sicer domicil v sosednji Avstriji, a intenzivno dela s Kenijskimi, predvsem gorskimi tekači – v svetovnem pokalu 2024 so bili njihovi tekači na prvih treh mestih!



Tekačem bolj poznana tekaška centra Iten in Eldoret, ležita približno 250 kilometrov severno.

A o tem kaj več v nadaljevanju.

V Nairobiju smo se srečali z ekipo Kenijske Atletske zveze in vodstvom kenijskega turizma in postavili temelje njihovega medsebojnega sodelovanja. Prisotni so bili nadvse ponosni, da so na koncu dvo-urnega »seminarja« pridobili certifikat, da vedo vse o gorskih tekih! Turistični delavci so spoznali naš šport kot močno orodje, s katerim bi lahko pritegnili v deželo turiste.

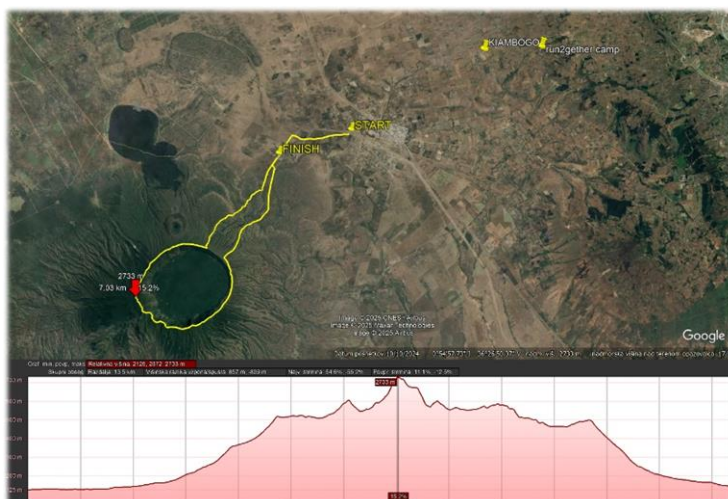


Mesec po obisku so podpisali **sporazum**, po katerem bodo nacionalno pokalno tekmovanje poimenovali »*The Magical Kenya Mountain and Trail series*« (po vzoru našega SLO Pokala v gorskih tekih). *Magical Kenya*, kot je njihov slogan, pa bo tudi sponzor Kenijske reprezentance za nastop na Svetovnem prvenstvu septembra '25 in tudi v bodoče.

Tekma

Nacionalni park Mt Longonot z vulkanskim kraterjem in najvišjo točko visoko 2740m je bil prizorišče tekmovanja.

Prijavljenih je bilo preko 600 tekačev, a realno jih je bilo pričakovati precej manj, h čemer je pripomoglo tudi izredno deževno vreme, kar je predvsem otežilo prihode. Promet je v tej deželi pač poglavje zase. Za 80km dolgo pot iz Nairobija po avtocesti in glavni državni cesti, ki povezuje prestolnico s severom, do prizorišča načeloma potrebuješ uro in pol, lahko pa tudi 5 ali več ur, kar sem izkusil tudi sam.



13,5km dolga krožna proga z 800m višinske razlike je tekače vodila kaka 2 km po ravnem makadamu do vstopa v nacionalni park, kjer se je začela dvigovati do roba kraterja, ga obkrožila in se ponovno spustila do vhoda v park. Razen prva dva kilometra je vseskozi potekala po tehnično dokaj zahtevnih stezah.



Kmalu po startu se je ulilo kot iz škafa in že tako zahtevni spusti so postali »morilski«. Kljub temu na cilju skoraj nisem opazil poškodovanih.



Start je bil posebna zgodba – po obvezni molitvi se je 150 tekačev dobesedno »odtrgalo z verige«. Nekateri favoriti, ki so poleti krojili vrh na tekmah svetovnega pokala, so se »držali ob strani« in so se odrekli nastopu kljub za tamkajšnje razmere dobrim nagradam – oba



zmagovalca sta odnesla po skoraj 1500€, ki jih je zagotovila Atletska Zveza. Tekmo si je ogledalo vodstvo Atletske zveze in kenijskega turizma, s katerimi smo podeljevali nagrade. Tudi zaradi tega so mediji tekmi in tudi sicer obisku posvetili veliko pozornosti.



Gledano z izkušenimi očmi organizatorja, lahko rečem,



da je bila tekma dobro organizirana, k čemer sva z nasveti velik delež

prispevala s »šefom« kluba Thomasom. Dva dni pred tekmo smo imeli več-urni sestanek, kjer smo šli preko vseh organizacijskih podrobnosti. Merjenje časa je bilo s čipi s kontrolo na najvišji točki, kjer je bila tudi okrepčevalnica.



Proga je bila dobro označena, tudi s km oznakami; na progji je bila tudi zdravniška pomoč..

Popoldan po tekmi, ko je prenehalo deževati, so šli člani kluba po progji in počistili vse sledove tekmovanja, kar je za tamkajšnje razmere pravi čudež.



Življenje na kenijskem podeželju

Pokrajina, kjer se je odvijalo tekmovanje, leži na nadmorski višini 2000-2700m, tekaški kamp pa nekje na sredini. Kljub temu, da ekvator seka Afriko točno čez vasi, kjer so doma ti najboljši gorski tekači, so v času, ko je pri nas zima, tu zaradi visoke nadmorske višine dnevne temperature le okoli 20 - 25°C, nočne pa celo kakih 10° manj, sonca pa tudi ni prav veliko.



pridelajo na njivici ob domovanju. Prevladuje krompir, koruza, bela polenta, zelje, fižol, buče in podobna zelenjava. Edino orodje je



Pokrajina je tipično Afriška – čez ravnice se vlečejo savane, ko pa se teren začne dvigovati, zaradi obilnejših padavin te preidejo v zanimiv gozd.

Dokaj redko naseljeno prebivalstvo živi v razpotegnjenih vaseh. V večinoma lesenih kolibah se stiskajo številčne družine. Prehranjujejo se pretežno z zelenjavo, ki jo



enostavna motika, pridne otroške ročice pa pomagajo pri vsakodnevni opravi na njivi. Morebitne viške

pridelka z mopedom, ki komajda še zasluži to ime, vozijo na vaško tržnico, kjer morajo prodajalci preko



aplikacije na telefonu plačati nek davek oz. takso! Po tem, ko kupijo najnujnejše zadevščine (sol... seveda tudi mobilni telefon!!) in poskrbijo za pokritje stroškov za šolanje otrok, morebitne viške »investirajo« v drobnico ali celo kravo. Mesečni proračun družine je 100-150€, vrednost ovce ali kože je slabih 100€, krave 500-1000€. Ob slabi letini najprej prodajo živino – če jo imajo. Sicer brezplačno šolanje jih stane 20-30€ mesečno, v družini je 2-5 otrok, tako da si veliko družin ne more privoščiti, da bi (vsi) otroci hodili v šolo. Vsak delček oblačila ali obutve ponosijo do popolne izrabe.



Cena goriva je podobna našim, močno pa cveti »črni trg« - ko avtociستerna razvaža gorivo po črpalkah, se tu in tam kje malo »zatakne«, pri

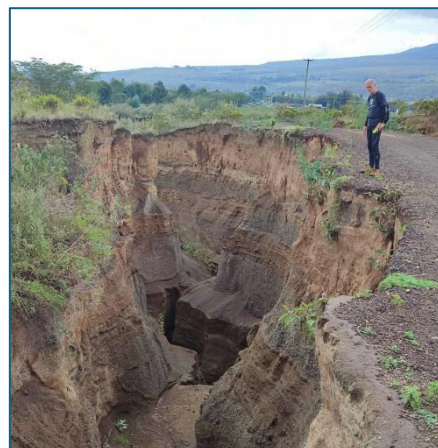


čemur se kar nekaj litrov prelije v priročne 5 lirske kantice in takoj v rezervoarje mopedov, ki so osnovno prevozno sredstvo.

Oče, mama in dva do trije otročaji na mopedu so vsakdanji prizor na razsutih kolovozih po vaseh. Obcestni meter, dva ali tri globoki jarki od meteornih voda so običajni in navsezadnje nadvse prikladni za odlaganje vsakovrstne nesnage, kjer prevladuje odpadna plastika. Pitno vodo nosijo domov v 30lit. kantah uro in več daleč. V redkih predelih imajo elektriko, ki jo rabijo za večerno razsvetljava in skromen TV ter obvezni polnilec za mobilni telefon – drugih porabnikov elektrike tako in tako nimajo. Kuhajo pretežno v »gašperčku« na drva z nekim zasilnim dimnikom, ki je običajno v



prostoru, kjer živijo. Meso je nepotreben luksuz, jedo ga mogoče 1 x mesečno, en košček za celo družino. Kljub temu, da je Kenija velik izvoznik kvalitetne kave, v glavnem pijejo čaj, običajno z mlekom, kar je posledica dolgoletne angleške kolonialne prisotnosti. Ob nedeljah praktično vsi hodijo v cerkev – takrat so vedno vsi urejeni kot iz škatlice – umiti, v brezhibno opranih svetlih oblačilih. Tudi sicer po vaseh pade v oči (seveda na roke) oprano perilo, ki se suši velikokrat kar na tleh, na travi, kar je težko predstavljivo glede na to, da morajo vsak liter vode prineset od daleč.



Tekaški kamp



V takem okolju odraščajo tamkajšnji otroci.

Klub **Run2gether** ima v vasi **Kiambogo** svoj tabor, ki pa ni samo tekaški tabor, ampak neke vrste središče, ki nudi okoliški otročadi možnost res brezplačne izobrazbe.



Dobrodelna nota je močno prisotna od same ustanovitve kluba leta 2007.

V okviru kampa je šola za malčke od petega leta naprej. Nekoliko večji otroci lahko tu celo bivajo.

Kakim štiridesetim je na voljo za tiste razmere pravi luksuz, o katerem doma lahko le sanjajo: imajo stalno streho nad



glavo, velika spalnica ima pograde v treh nadstropjih, kjer si malo širšo posteljo delijo po dva ali trije; sanitarije s tekočo mrzlo in načeloma tudi toplo vodo, 2 ali 3 tople obroke na dan, elektriko in načeloma celo WiFi. Če oziroma ko zmanjka prostora v tej spalnici, zasilno prilagodijo tudi učilnice.

Verjetno največja pridobitev kampa, ki ima neskončno vrednost tudi za okoliške prebivalce, je velik rezervoar pitne vode. Nad kampom so uredili zajetje in izvirska voda priteče po cevi v 25m³ rezervoar, od koder je razpeljana po kampu, domačini pa jo lahko v praktično neomejenih količinah točijo v kante in nosijo domov. Brez kakršnega koli čiščenja. V vasi, ki se razprostira na področju velikem kakih 10 kvadratnih kilometrov, so usposobili še dva taka rezervoarja pitne vode.



Vodja tabora je Geoffrey Gikuni, bivši gorski tekač, ki je pred desetletjem prebival tudi v Evropi – med ostalimi je bil leta 2018 tretji na Teku na Šmarno goro; njegova žena je tu učiteljica.



Kuhar John Murigi v skromnih pogojih

»dela čudeže«. V veliko pomoč so mu otroci iz kampa, ki z



nasmehom lupijo krompir, režejo zelje, pomivajo posodo... Sicer pa se vsi neskončno zabavajo z igranjem igre »človek ne jezi se« in metanjem puščic pikada. V kampu je tudi »madam«, ki mladim dekletom in fantom pomaga razumeti skrivnosti življenja, s katerimi se v teh letih srečujejo. Peter Chege, tudi bivši gorski tekač, je zadolžen za »botrstvo« - večini otrok iz kampa in iz vasi, skupaj preko 350-tim, so priskrbeli »botre«, ki s skromnimi prispevki omogočajo celoten projekt.



Prehrana je »kenijska« - nekaj vrst zelenjave na nekaj načinov. Izjemoma malo mesa, malo soli, sladkor samo za čaj. Pijejo pretežno čaj z nekaj mleka.

Enostavno.

1-krat na teden pečejo *čabate* – neke vrste palačinke, kuhar jih speče tja do 250, za dva ali tri dni... kar nasitna zadeva.



TRENIRANJE

Področje leži točno na ekvatorju, tako da sta celo leto dan in noč dolga po pol dneva.

Za vse se dan začne ob zori – okoli šestih zjutraj – in konča kmalu po 8h zvečer.

Osnovnošolski otroci, ki še ne trenirajo in obiskujejo šolo v kampu, imajo urnik prilagojen temu. Dopoldne imajo pouk, vmes pomagajo pri gospodinjskih opravilih v kuhinji in na njivici, ki je prav tako del kampa.



in okoli 16h tretji trening. Mlajši začetniki trenirajo enkrat na dan, s starostjo in izkušnjami pa se obseg in intenzivnost treninga seveda ustrezno povečuje.



Pred nekaj leti so na ravnici kak kilometer od kampa naredili pravo, 400-metrsko peščeno tekaško stezo, ki jim jo sicer pogosto uničijo nalivi, a jo kar uspešno vzdržujejo.

Daljšše tekaške treninge opravljajo v skupinah po okoliških travnikih ali kolovozih. Veliko tečejo po savani in med njivami v smeri nacionalnega parka z jezerom Naiwasha; področje je poznano tudi kot svetovna prestolnica za pridelavo rezanega cvetja. Do tja je ravno 21km. Ob poti srečujejo zebre, žirafe, antilope in druge za nas eksotične živali. Človeku nevarnih živali tod okoli (načeloma) ni. Drug »poligon« je gozdnata planotica kakih 400m višje, na nadmorski višini 2700-2800m, kjer čudovite travnate stezice delujejo kot balzam za noge.



Za tiste, ki že trenirajo, je na steni velika šolska tabla, kamor po nalogu trenerja s kredo za prihodnji teden vpisujeta dežurna fant in punca urnike treningov za različne skupine. Vsak dan je prvi trening ob 6h, ob 8-9h je zajtrk, med 10hin 11h je drugi trening, ob 13h je kosilo



Na travniku v okviru kampa imajo preproste iz palic narejene ovire, iz betona ulite uteži, med drevesi pa speljano nekaj sto metrov dolgo razgibano tekaško stezo. Lani so zgradili celo fitness z nekaj osnovnimi rekviziti kot so uteži, rip-stol, švedska skrinja, enostaven tekaški in kolesarski trenažer itd.



Pred obiskom kampa sem vprašal Thomasa, s čim lahko pomagam kampu oziroma prebivalcem kampa, kaj jim lahko prinesem. Odgovor je bil enostaven: karkoli, potrebujejo vse. V dodatno prtljago sva na hitro spakirala prek 50kg »daril«: vrečo



ostalo pa je bil pretežno tekstil... Stare majice in kapce VW



Ljubljanskega maratona in Teka na Šmarno goro so osrečile nadobudne tekače do te mere, da sva z Andrejo postala legendi kampa.

Svoje je naredilo še par Pogijevih zadev – sprva nihče od mladih tekačev praktično ni vedel, da obstaja nek šport imenovan cestno kolesarstvo in da bo čez

slabo leto sosednja Uganda gostila svetovno prvenstvo in kjer bo ravno ta Pogi branil mavrično majico! Bidoni LM s Pogijevim znakom so nenadoma postali sila zaželeno blago.



Zanimivo izkušnjo s kenijsko birokracijo sva doživela takoj ob prihodu na letališče. Na vprašanje, kaj imam v petih velikih torbah, sem poštenjak kot sem, odgovoril da je to osebna prtljaga in nekaj daril za lokalno tekaško družino. »Donation?« - »Yes, donation!« - »In Kenya donation is taxed!!« je bil dokončni odgovor. Strogo, s pištolo za pasom oborožena uradnica, je omehal predstavnik Atletske zveze, ki je seveda v lokalnem jeziku razložil kdo sem in s kakšnim namenom prihajam, dokončni nasmešek na obrazu pa ji je pričarala svetleča »zlata« značka Svetovne zveze za gorske teke.

Vse to se je dogajalo po tem, ko je drug uradnik preverili vsebino torb, da ni slučajno kje kaka plastična vrečka! Vnos le teh v Kenijo je strogo prepovedan, četudi je v njej originalno zapakirana majica LM.





Tekaški kamp v Kalsu pod Gossglocknerjem / Avstrija/, 1400m nad morjem

Ko tekači dosežejo primeren nivo, se poleti preselijo v klubski poletni tabor v *Kals*, ki jim predstavlja izhodišče za tekme po Evropi. Tu imajo zakupljeno hišo, kjer imajo življenje organizirano čim bolj podobno kot v Keniji. Dnevni ritem je enak, prehrana je enaka, samo da je lokalnega porekla.

Težave imajo z dovoljenjem za bivanje izven Kenije. Z vizo, ki jo lahko dobijo, lahko preživijo izven Kenije na leto vsega skupaj 90 dni... tekmovalna sezona pa traja od sredine maja do sredine oktobra, torej 5 mesecev, skupaj okoli 150 dni.... Tako so prisiljeni kombinirat par tekem skupaj, potem za teden ali dva nazaj v Kenijo in tako naprej. Draga in ne preveč trajnostno naravnana varianta!

Možnosti za obisk

Klub *Run2gether* nudi možnost doživetja kenijskega tekaškega utripa tako v kampu v Kalsu kot v kampu v Keniji. Gostovanje v obeh kampih je nadvse zanimiva izkušnja tako za vrhunske in rekreativne tekače kot za ljudi, ki želijo doživeti življenje na kenijskem podeželju, kot ga živijo »gazele«, ki kasneje zmagujejo na velikih maratonih.

V *Kalsu* lahko tako vrhunski kot rekreativni tekači poiščejo nastanitev pri enem od lokalnih pogodbenih ponudnikov, dneve pa preživljajo skupaj s kenijskimi tekači. Prehranjujejo se lahko v »klubski« kuhinji, trenirajo lahko s kenijskimi tekači pod vodstvom njihovega trenerja. Seveda profi-tekači v tem primeru prilagodijo tempo gostom.

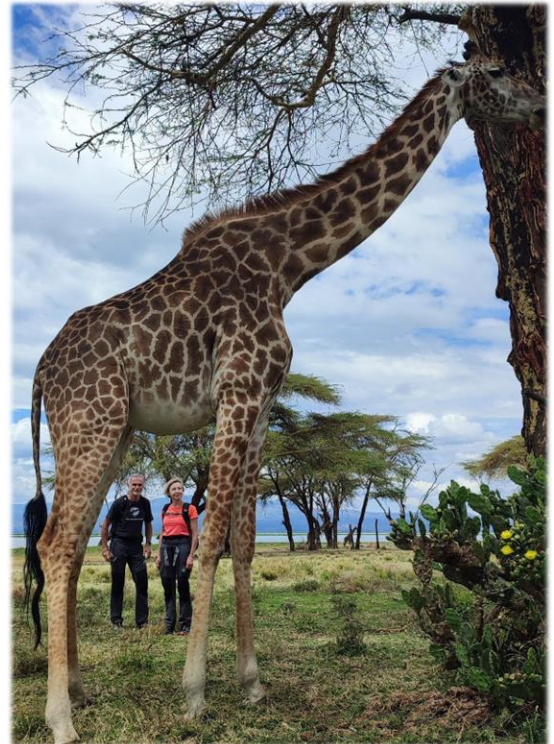
Podobne možnosti so v **Kenijskem kampu**, le da tu nudijo možnost nastanitve v kampu. »Gostom« so na voljo štiri 4-posteljne sobe z uporabo sanitarij, ki so skupne za vse prebivalce kampa. Zahtevnejšim so na voljo tri unikatne kočice s po štirimi ležišči, s samostojnimi sanitarijami (TWC). Ne glede na tip nastanitve dneve preživljajo skupaj z ostalimi. Prehrana je »njihova«, iz skupnega lonca. Tečeš lahko samostojno kamorkoli in kadarkoli želiš, lahko pa poprosiš za spremstvo klubske tekače, ki seveda tudi tu prilagodijo tempo. Nepozabno doživetje za vsakega rekreativnega tekača!



V paket sodi tudi prevoz iz letališča v Nairobi do kampa in nazaj.



V ponudbi imajo tudi organizirane »safarije«. Pod tem izrazom razumejo vsakršne izlete, kot so predvsem obiski katerega od nacionalnih parkov: tri-dnevni ogled mega parka Masai Mara ali eno-dnevni obisk parkov Naiwasha ali Nairobi ali MtLongonot. Bolj planinsko navdahnjeni se lahko z vodnikom Paulom Njogu-jem dogovorijo tudi za vzpon na bližnjo in manj obljudeno MtKenijo ali popularni, a bolj oddaljen Kilimandjaro; seveda se je za ta dva izleta treba pripraviti in dogovoriti v naprej – brez ustrezne visokogorske opreme pač gre.



Naj zaključim z mislijo, da je tovrstni obisk dežele na ekvatorju svojevrstno doživetje. Preživeti 14 dni skupaj s temi ljudmi je izkušnja, ki je lahko zanimiva tako za tekače vseh kategorij kot za njihove spremljevalce ali povsem ne-tekaško usmerjene ljudi. V času najinega obiska sta »dopustovala« v kampu 48-letni portugalski računalničar, ki se je želel odklopiti od ekrana in si je zadal cilj preteči maraton pod štirimi urami. Družbo mu je delala 65 letna Nemka, prav tako željna »odklopa«, ki je šla vsak dan na nekaj urni sprehod po okoliških vaseh! Na podeželju je vprašanje varnosti povsem nepotrebno!

Ob odhodu sva morala posaditi spominski drevesi!



Po dveh skupaj preživetih tednih smo se poslovili, kot da bi preživali tu pol življenja!

