

# "Enjoy the kenyan way"

**04. Mai 2011**

ein Bericht von Harald Kirenzle

## **Jugendtraining, Lauffreff und kenianischer Kochabend**

Zu Beginn eine kleine Vorgeschichte:

... als Frank das erste Mal von einem Trainingslager mit kenianischen Topathleten erzählte, dachten viele „jetzt spinnt er“.

... als er von dem Trainingslager zurückkam und uns einen Vortrag gehalten hatte, waren viele beeindruckt.

... als er den Vorschlag machte, einige dieser Topathleten nach Neustadt einzuladen, waren alle begeistert.

Am 4. Mai 2011 um kurz nach 12:00 Uhr war es dann endlich soweit. Unsere vier kenianischen Gäste Njoki, Sang, Melly und Stanley - begleitet von ihrem Betreuer Thomas – trafen in Neustadt ein.

Allerschönstes Laufwetter und eine ordentliche Organisation im Vorfeld sollten einen unvergesslichen Tag im Leben eines Läufers garantieren. So kam es dann auch, dass der als vorläufig ausgegebene Ablaufplan fast minutiös eingehalten werden konnte.

Und das war der Tag:

Nach dem Eintreffen der Athleten kamen einige der Teilnehmer hinzu und mit ca. 20 Personen gab es erst einmal ein kleines Mittagessen im Vereinsheim bei dem man sich relaxed kennenlernen konnte.

Um 13:40 Uhr klingelte das Handy und es meldete sich das Büro von OB Herrn Hesky und kündigte seinen im Vorfeld arrangierten Kurzbesuch wenige Minuten später an. Vor ca. 70 Jugendlichen und mindestens 30 Erwachsenen begrüßte er freundlich und gut informiert die Laufgruppe aus Kenia. Seine Glückwünsche zu dieser Aktion taten das Übrige.



Hoch motiviert konnte mit der ersten Laufeinheit mit den Jugendlichen im Stadion begonnen werden. Mit Einlaufen, technischen Übungen und spielerischem Laufen gingen 45 Minuten rasend schnell vorbei. Zum Ende des Trainings hatten die Jugendlichen noch die Möglichkeit im lockeren Sitzkreis Ihre Fragen zu Kenia und zum Laufen loszuwerden. Die anschließende Erfrischung mit Wasser, Kuchen und Obst kam allen sehr gelegen.



Gegen 15:30 Uhr hatten sich nunmehr 40 Erwachsene zum Ausdauerlauf rund um den Söhrenberg eingefunden. Neben den Neustadter LauffreierInnen waren auch noch einige Läufer der befreundeten Lauftreffs aus Korb und Beinstein der Einladung gefolgt. Mit Thomas Wagner von der Waiblinger Kreiszeitung war auch ein Journalist mit von der Partie, der in einem Selbstversuch seine Eindrücke mitgenommen und zu einem Bericht verfasst hat

(Bericht folgt in den nächsten Tagen in der Waiblinger Kreiszeitung).

Eine schnelle Laufgruppe und eine in moderatem Tempo laufende Gruppe gingen nun auf die Strecke. Die Laufgeschwindigkeit ließ es zu, so dass mit den Kenianern erste Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft wurden.

Pünktlich um 16:30 Uhr waren die beiden Gruppen im Neustadter Stadion zurück, wo auch schon der eigens angereiste Zeitungsfotograf auf die LäuferInnen wartete.



Nach einem kurzen Boxenstopp an der toll organisierten Verpflegungsstelle gingen wir zum Techniktraining über.

Fast die gesamte Sportplatzlänge nutzend, zeigte uns Stanley einen Auszug seines Technikvermögens, welches uns sehr schnell auch die koordinativen Grenzen aufzeigte.

Nach launigen und kurzweiligen 30 Minuten Technik war der sportliche Teil der Veranstaltung zu ende. Ehe wir zum kulturellen Teil des Tages übergangen überreichten wir unseren kenianischen Freunden noch mehr als 60 Paar Laufschuhe. Große Freude über diese kleine Geste war uns beschieden uns spiegelte sich in den Augen der großen Athleten. Nochmals bestätigten sie uns den großen Bedarf an diesem in Kenia eher seltenen Laufequipment.

Frisches Gemüse und allerlei Kochutensilien standen bereit als wir nach dem Duschen ins Foyer der Turnhalle kamen. Njoki zeigte eine für uns ganz ungewöhnliche Technik der Spinatzerkleinerung. Und auch Stanley mangelte es nicht an Fertigkeiten, das restliche Gemüse zu zerkleinern, ehe es lecker zubereitet wurde. Unter der Regie von Sang und Melly wurde das mitgebrachte, original kenianische Maismehl dem kochenden Wasser zugegeben und durch kraftvolles Rühren zum traditionellen Ugali zubereitet.

Während die Vier noch fleißig weiterkochten nutzte deren Betreuer Thomas die Gunst der Stunde und hielt den ca. 35 interessierten LäuferInnen einen sehr beeindruckenden Vortrag über das Engagement von Run2gether in Kenia. Einblicke in das Leben der Athleten, deren Anstrengungen für ein besseres Leben sowie etwas Landeskunde konnte die Zuhörer mitnehmen. Noch berührt von den Eindrücken, die uns Thomas vermittelte, wurden die Hände gewaschen, ehe wir landestypisch das leckere Ugali mit den Händen genossen. Restlos wurde die „Platte geputzt“.



Ein wunderschöner Abend klang aus, als unsere 5 Freunde gegen 21:30 Uhr die Heimreise nach St. Wendel – der „Stützpunktstadt“ von Run2gether – müde aber zufrieden antraten.

Zufrieden waren auch alle Teilnehmer und Organisatoren der Veranstaltung, insbesondere Frank, der sich große Mühe gemacht hatte und dem unser herzlicher Dank gilt.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle auch an die Sponsoren, die uns bei dieser Aktion unterstützt haben:

REWE-Filiale Neustadt, Intersport Blessing Winnenden, Sport-Schwab Winterbach, Mobilfunkshop Flatstore Waiblingen, Hofladen Treiber Schmiden.

Interesse an einer Wiederholung im nächsten Jahr wurde bereits von beiden Seiten signalisiert – wir freuen uns heute schon.

PS: unter <http://www.run2gether.com/run/news/> können weitere Informationen zu run2gether und ein Artikel über dieses Event mit vielen Bildern vom Jugendtraining angeschaut werden.