

Dom prvakov

- Iten so slavni kenijski tekači pa tudi številni tuji atleti prepoznali kot idealno vadbišče
- Tu trenirajo ali so trenirali mnogi vrhunski športniki, tudi dobitniki številnih medalj na svetovnih tekmovanjih in olimpijskih igrah
- Za začetek tukajšnjega atletskega dogajanja šteje leto 1976, ko je prišel v mestece irski misijonar Colm O'Connell, ki je postal eden najslavnejših atletske trenerjev na svetu

Tekst in fotografije: Iztok Bončina



Dobrih 300 kilometrov severno od Nairobija in le kakih 150 kilometrov vzhodno od Viktorijinega jezera se nad dolino reke Kerio dviga majhno, precej neopazno mesto Iten. Še v Keniji je redko kdo slišal zanj, kaj šele po svetu. Ob omembi imena Kenija večina ljudi najprej pomisli na prostrane savane narodnih parkov Masai Mare, Amboselija, Nakuruja in mnogih drugih, kjer v divjini živijo levi, črede slonov, gnujev, zeber, žiraf, antilop ... Morda kdo pomisli tudi na znamenito obmorsko Mombaso in tople vode Indijskega oceana.

Skromni Iten je le nekoliko večje naselje z dobrimi 5000 prebivalci, ki se večinoma preživljajo s kmetijstvom in živijo svoje umirjeno življenje na nadmorski višini 2400 metrov. Kar je malce nižje od naše Kredarice, le da tu ni golega skalovja in snega, temveč bujno afriško rastje, drevesa in cvetoče rože. Iten je namreč le uro vožnje oddaljen od ekvatorja. Ko se bližaš naselju, lahko tu in tam opaziš lično obdelane plantaže odličnega kenijskega čaja.

Vendar v svetu vseeno obstaja skupnost ljudi, ki so že slišali za ta kraj in mnogi med njimi so ga tudi že obiskali. To so profesionalni atleti, tekači na srednje in dolge proge, ki se udeležujejo vseh mogočih tekmovanj po svetu, tako na srednje dolgih progah kot tudi na maratonih, polmaratonih ter krosu po neravnem terenu, gozdovih, livadah, planinah ... Iten so namreč slavni kenijski tekači pa tudi številni tuji atleti v zadnjih desetletjih prepoznali kot idealno vadbišče. Tu trenirajo ali so trenirali mnogi vrhunski športniki, dobitniki številnih medalj na svetovnih tekmovanjih, olimpijskih igrah, takšnih ali drugačnih maratonih in številnih drugih atletskih prireditvah. Kar nekaj jih v mestu ali bližnji okolici tudi živi, nekateri so tu odprli tudi svoje vadbene centre oziroma atletske klube. Ob vstopu v atletsko prestolnico te pozdravi slavalok z napisom Iten – dom prvakov.

Ne samo kenijski tekači, tudi znani športniki iz nekaterih drugih držav sveta pridejo občasno trenirat v Iten. Na primer britanski olimpijski zmagovalec in svetovni prvak v teku na 5000 in 10.000 metrov Mohamed Farah ter atletinja Paula Radcliffe, ki je kar šestnajst let obdržala ženski svetovni rekord v maratonu. Že prvi dan, ko sem prispel, sem spoznal francoskega trenerja Clauda Guillaumea, ki je tukaj leta 2014 odprl svoj atletski vadbeni center. Pri njem se je na pripravah mudila skupina mladih alžirskih atletov. Med njimi sta bila tudi Mohamed Ali Gouaned, eden najboljših tekačev na svetu na 400 in 800 metrov v skupini do 20 let, ter Abdelkrim Krai, nosilec srebrne medalje v teku na 1500 metrov na paraolimpijadi leta 2020.

Tu in tam Iten obiščejo tudi slovenski atleti in atletinje. Zagotovo vem vsaj za dve dekleti; trenutno najboljšo slovensko maratonko Nejo Kršinar, ki je s svojo prijateljico, atletinjo Lauro Guzeli Blatnik, v Keniji obiskala dvakrat in v Itenu trenirala dva meseca in pol.

Brat Colm O'Connell

Zgodba o kenijskem visokogorskem atletskem središču ima že nekaj desetletij dolgo zgodovino. Sem so občasno zahajali trenirat kenijski atleti že v petdesetih in šestdesetih letih 20. stoletja. Vendar takrat še bolj spontano, posamezno in le občasno. Za pravi začetek atletskega dogajanja šteje leto 1976. Takrat je, kot nas poduči zgodovina, prišel »pravi človek na pravo mesto«. Ime mu je bilo Colm O'Connell, misijonar, ki je odšel iz Irske, da bi v Itenu tri mesece učil geografijo. Ostal pa je vse življenje in postal eden najslavnejših trenerjev atletike na svetu.

Florence Kiplagat je nekdanja maratonka, ki sicer še trenira, vendar bolj poredko tekmuje. Na sliki je s svojima hčerkama ter simpatičnima hišnima ljubljencema.



Sloves, ki ga ima Iten v svetu, dolguje zmagovitim atletom, številni med njimi pa se lahko za svojo slavo in uspeh zahvalijo skromnemu in atletiki predanemu trenerju. Tako kot ob prihodu ga njegovi gojenci in prijatelji še vedno naslavljajo z *brother Colm*.



Sloves, ki ga ima Iten v svetu, dolguje zmagovitim atletom, številni med njimi pa se lahko za svojo slavo in uspeh zahvalijo temu skromnemu in atletiki predanemu trenerju. Tako kot ob prihodu ga njegovi gojenci in prijatelji še vedno naslavljajo z »brother Colm«, brat Colm. Je namreč član irskega meniškega reda svetega Patrika in tudi ustanovo, kjer je nameraval poučevati geografijo, so pripadniki tega reda ustanovili leta 1961. Deška srednja šola svetega Patrika (St. Patrick's High School) je bila ena prvih v tem delu države in še danes jo obiskuje več sto dijakov z vseh koncev Kenije. Slovijo kot ena bolj naprednih in leta 1989 so jo med prvimi v državi opremili z računalniki. Brat O'Connell je kmalu po prihodu opazil izrazito nadarjenost mladih šolarjev za šport in sklenil,

Med jutranjim treningom za ogrevanje uporabljajo tudi avtomobilske pnevmatike. Atleti in atletinje trenirajo zelo usklajeno in disciplinirano.

da bo začel bolj aktivno vključevati atletske treninge v šolske dejavnosti. Čeprav ni imel trenerskega znanja (kot pripovedujejo, je najprej prebral le nekaj knjig o atletiki), je začel trenirati, spodbujati in spremljati nadobudne športnike. Njegovo delo z mladimi je v prihodnjih letih bogato obrodilo, kajti kar petindvajset njegovih študentov je postalo svetovnih prvakov, štirje pa so osvojili zlate olimpijske medalje. In dosegli še številne medalje z mnogih tekmovanj doma in po svetu.



V Keniji so najprej večinoma trenirali le moški, pred dvema ali tremi desetletji pa so jih dohitela tudi dekleta, ki že leta dosegajo vrhunske rezultate.

Njegovi učenci David Rudisha, Mary Keitany, Florence Kiplagat, Lornah Kiplagat, Michael Kipyego, Augustine Kiprono Choge, Joseph Tengelei, Brimin Kipruto, Michael Kipyego in drugi so danes svetovno znane atletske zvezde. V Keniji jih pozna vsak šolarček, ki se le malo zanima za atletiko. Po pravici si je zaslužil vzdevek »boter kenijskega teka« oziroma, kot ga je lepo opisal Ian Kiprono, eden njegovih varovancev: »Brat Colm je trener trenerjev. On je duša kenijskega športa in brez njega verjetno nihče v svetu ne bi poznal naših tekačev. Tako pa smo danes številka ena.«

Žal mi je bilo, ko sem po prihodu v Iten obiskal rezidenco, kjer danes živi gospod Colm O'Connell, in so mi povedali, da zadnji mesec ne sprejema obiskov. Sicer vitalni in še vedno aktivni O'Connell je v 74. letu starosti preživel infarkt in sedaj okreva. So me pa njegovi trije trenerji Ian, Samuel in Sam sprejeli na travniku poleg hiše svojega mentorja. Travnik služi kot vadbišče za tek in nekaj dobro utrjenih in oguljenih stezic je pričalo, da ga redno uporabljajo. Zanimivost, ki sem jo opazil ob prihodu, je tudi ime ulice, na kateri stoji tako bivališče brata Colma kot prostrano poslopje šole svetega Patrika. Ulico so v čast trenerju poimenovali O'Connell street. V še vedno precej zaprti, patriarhalno usmerjeni kenijski družbi je vsekakor treba poudariti, da je O'Connell zaslužen tudi za odpravljanje predsodkov do žensk. Kenijci so včasih (in žal pogosto še vedno) na ženske gledali le kot na pridne in ubogljive žene in matere, ki bodo po možnosti rodile čim več otrok. O kakšnem športnem udejstvovanju za ženske ni bilo niti govora. O'Connell pa je v zgodnjih 90-ih letih prejšnjega stoletja začel v atletiko množično vključevati tudi dekleta in njihovi športni uspehi so kmalu pokazali, da so sijajne atletinje in da se lahko enakovredno kosajo s svojimi moškimi vrstniki.

Brat O'Connell je za svoje delo na področju športa prejel številna priznanja. Leta 2001 mu je irska univerza Galway podelila častni magistrski naziv, univerza v Dublinu pa ga je deset let pozneje počastila s častnim doktoratom. Pred dvema letoma je prejel irsko predsedniško nagrado za zasluge v umetnosti, kulturi in športu, o njem pa so posneli tudi dokumentarni film *Man on a Mission*.

Srečanje z atletom

Nekoliko zaradi višine pa tudi zaradi vročega sonca, ki je v zgodnjem popoldnevu kar močno žgalo na pločevinaste strehe hiš v Itenu, sem se z bolj počasnim korakom sprehajal ob robu široke in prašne atletske steze. Nenadoma se je ob meni ustavil vitek in nekoliko prepoten mladenič kakih dvajsetih let v tekaškem dressu. *Hello, mzungu*, je vljudno pozdra-

Iten je nemogoče zgrešiti, kajti na vhodu v mesto vas sprejme velik napis, ki takoj pove, da ste prišli v dom prvakov.





Kraj ni posebej velik, saj ima le okoli 5000 prebivalcev, to številko pa izdatno dopolnjujejo stotine atletov z vseh koncev sveta.

vil in takoj nadaljeval z najbolj pogostim vprašanjem, ki ga radovedni Kenijci zastavijo obiskovalcem: »Od kod prihajaš?« Vedel sem, da ga to v resnici ne zanima, vendar s temi besedami domačini nakažejo željo po pogovoru s tujci. Tudi besedico »mzungu« slišiš vsaj milijonkrat na dan, od prijaznih mladeničev do pobalinskih mulcev, ki se po cestah derejo za tabo. Je izraz za belega človeka, z njim pa v številnih afriških državah, kjer govorijo svahili, naslavljaajo obiskovalce iz Evrope, ZDA, Avstralije ... Predstavil sem se in povedal, od kod prihajam. Nekako sem slutil, da me je nagovoril le zato, da bi lahko za krajši čas prenehal teči in se malce spočil. »Slovenija,« je nagubal čelo, »zdi se mi, da sem že slišal za to deželo. Dobrodošel v Keniji, jaz sem Edmond.« Pobaral sem ga o njegovem vadbenem centru in hkrati izrazil začudenje, da trenira v tej pripeki, ker večina atletov teče le v svežih jutranjih in popoldanskih urah. Povedal mi je, da je vključen v program pri High altitude training centre, da pa se je zjutraj slabo počutil in je preskočil jutranji tek. Sedaj poskuša nadoknaditi izgubljeni čas.

Ko je omenil svoj vadbeni center, sem se spomnil lepo urejene krožne tekaške proge nekoliko nad mestom. *High altitude training centre* ali s kratko HATC je eden od številnih atletskih vadbenih kampov v Itenu. Zaradi svoje kakovostne ponudbe in opremljenosti si je v dobrih dveh desetletjih pridobil precejšen sloves. Nedvomno pa tudi zato, ker ga je leta 2000 ustanovila Lornah Kiplagat, ena najbolj slavnih kenijskih atle-

tinj, svetovna prvakinja in nosilka številnih svetovnih rekordov na 5 in 20 kilometrov, na 10 milj, v polmaratonu itd. Kamp ni namenjen samo profesionalnim tekačem, temveč je odprt za vsakogar, od začetne do olimpijske stopnje, sprejme pa tudi gorske kolesarje in rekreativne turiste. Edmond mi je v pogovoru zaupal, da bi bili treningi v tem centru zanj prevelik zalogaj (HATC ima namreč kar visoke cene svojih storitev), če ne bi imel sponzorja, ki ga podpira. O njem ni hotel povedati nič konkretnega, le da je *very nice man*, zelo prijazen človek, in da je tudi njegov agent. Priskrbel mu je že nekaj tekmovalj na srednje proge po Keniji, kjer pa ni dosegel vidnejših rezultatov. »Hja,« je nekoliko malodušno zabrundal in se nasmehnil, »bom že še izboljšal svoj čas in prej ali slej prišel do medalj.« Se je pa bolj razgovoril, ko sem ga povprašal o začetkih njegove tekaške kariere. Predvsem me je zanimala pogosto omenjena in v medijih izpostavljena zgodba kenijskih atletov, ki so začeli s tekom na poti v šolo, velikokrat kar bos. »Bo kar držalo,« se je zamislil Edmond: »Tudi jaz izviram iz revne družine iz precej oddaljene vasi. Tu in tam smo šli v šolo bos, čeprav smo imeli tudi preproste natikače. Denarja za čevlje pač ni bilo. Vendar sem se v šolo največkrat vozil z malim kombijem (v Keniji mu pravijo matatu, op. p.), včasih pa s kakšnim sosedom, ki je imel avto in je šel tja po opravkih. Rad sem tekel že v osnovni šoli, vendar le po šolskih športnih igriščih. Tam sem očitno s svojo energijo in zavzetostjo za tek navdušil šolskega ravnatelja, in ko je šola nekoč dobila nekaj



Kraj je privlačen za atletske treninge tudi zaradi odlično urejenih tekaških prog, ki prepredajo mestno okolico in se spustijo celo v dolino.

sponzorskih tekaških copat, mi jih je podaril par. Bile so zelene barve, mehke in udobne. V trenutku sem se zaljubil vanje, in ko sem jih prvič nataknil na noge, sem v njih dobesedno poletel. Potem jih skorajda nisem več snel in pogosto namesto kombija izbral kar nekaj kilometrov teka do šole in nazaj. Pa še do sošolcev sem popoldne odbrzel, da smo delali domače naloge. No, hvala ti za pogovor, grem sedaj dalje, da se preveč ne shladim,« je dvignil roko v pozdrav in odbrzel dalje.

Atleti svetega Patrika

Šola svetega Patrika je običajna srednja šola, od drugih se loči le po »atletskem programu za mlade«, ki vključuje nekatere dijake pa tudi začasne udeležence, ki šole ne obiskujejo. Pod vodstvom brata Colma O'Connolla programe izvajajo trije trenerji: Ian Kiprono, Samuel Njoroge in Sam Nuriagi. Vsi so nekdanji tekači, kot pa so skromno priznali, nikoli niso dosegali pomembnejših uspehov. Ian je najmlajši trener, vendar z največ izkušnjami. Znanje je pridobival po raznih krajih Kenije, bil je tudi v šoli za trenerje na Irskem. Skupaj s kolegom vodi dve skupini športnikov, mlajše, juniorje, in starejše, seniorje. V prvi skupini trenira 29 udeležencev, starih od 14 do 19 let, med njimi je tudi 12 deklet. Seniorsko reprezentanco, že pravo elito športnikov, sestavlja dvanajst atletov. Med preprostim, a okusnim kosilom so mi pojasnili način delovanja in izvajanja atletskega programa, ki po nekaj letih trdega dela pogosto ustvarijo svetovne in olimpijske prvake.

Kot najbrž marsikje po svetu tudi v Keniji trenerji čez leto potujejo po državi in na osnovnih šolah ter v raznih atletskega klubih iščejo in opazujejo za tek nadarjene otroke. Dostikrat jih priporočijo njihovi učitelji ali ravnatelji. Med pomembnejšimi lastnostmi, ki jih spremljajo pri mladostnikih, so poleg primernih rezultatov in dobre fizične pripravljenosti tudi

motiviranost in predanost teku. Mlade fante in dekleta potem povabijo na počitniški kamp v Iten in jih vključijo v skupino juniorjev. Tu bodoči atleti med vsakodnevnimi treningi preživijo približno šest tednov. Potem se vrnejo v domači kraj, nadaljujejo šolanje, in če še naprej redno vadijo, jih ponovno povabijo med naslednjimi počitnicami. Najboljši po zaključku šolanja postanejo del seniorske reprezentance in se običajno kar preselijo v Iten. Treningi postanejo precej bolj intenzivni in trajajo vse leto oziroma več let.

Atletski programi so tako za mlajše kot starejše brezplačni, dobijo tudi zastojno hrano, prenočišče pa tudi nekaj športnih dresov in seveda nepogrešljive tekaške copate. Te največkrat podarijo sponzorska podjetja Adidas, Nike, Asics itd. Fantje trenirajo skupaj z dekleti, vendar imajo nekoliko drugačne vadbene programe.

»Treninge začnemo ob šestih zjutraj z ogrevanjem, raztegovanjem nog in počasnim tekom,« mi je atletski urnik predstavil Ian: »Ob 7.30 je zajtrk, potem malce počitka, nato pa tek po okoliških poteh do 9.30 ali do desetih. Ob enih je kosilo, od dveh do širih pa sledi popoldanski spanec. Ob štirih začnemo popoldanski tek, ki traja uro ali uro in pol, odvisno od dneva. Ob sedmih je večerja, nato pa gredo fantje in dekleta v svoje sobe in do devetih že vsi spi. Tako treniramo ves teden razen v nedeljo, ko so prosti in gredo dopoldne v cerkev k nedeljski maši. Nekateri jo tudi preskočijo in si raje privoščijo krajši tek po pokrajini.«

Na koncu je pomembna zabava

Florence Kiplagat ima enak priimek kot njena slavna soseda Lornah, vendar nista v sorodu. Tudi Florence je pred desetimi ali petnajstimi leti kot za stavo pobirala medalje na skoraj vseh pomembnih maratonih ali polmaratonih po svetu, od Chicaga do Tokia in Dubaja. V Iten se je preselila leta 2011, tu živi skupaj s hčerkama Faith in Asho ter simpatičnima kužkoma Maxom in Lokijem. Prav prijazno, s širokim nasmehom me je sprejela pred lično hiško, postregla z izvrstnim kenijskim čajem in pecivom ter povedala nekaj utrinkov iz svojega življenja.

Še vedno trenira (njen trener je v svetu uveljavljen Renato Canova), le da po poškodbi na maratonu v ZDA pred nekaj leti ne tekmuje več tako pogosto. Rada kuha in to, kot sta jo pohvalili hčerki, zelo dobro. Njena zgodba je v mnogočem podobna zgodbi mnogih kenijskih tekačev in tekačic. Živela je v revni družini in v zgodnji mladosti so ji umrli starši. Najhujše bede jo je rešil stric, poznani kenijski tekač na dolge proge William Kiplagat. Sprejel jo je v svoj dom in jo, kot je nekoliko sramežljivo priznala, šele v njenih najstniških letih, pri šestnajstih, počasi navdušil za atletiko. Potem je šlo samo navzgor. Začela je zmagovati ali dobivati medalje na maratonih po ZDA in Evropi, zmagovala je tudi na lokalnih tekmovanjih po Keniji.

»Če povem po pravici, niti ne tečem zato, da bi dobila medaljo ali zmaga, ampak predvsem, ker med tekom neskončno uživam,« je priznala. »Vse misli usmerim v to, da moram priti do cilja, vendar skoraj vsakih pet kilometrov, ko na maratonu dobimo ob poti vodo, padem v rahlo krizo. Ki pa jo moram tako ali drugače premagati. Resnično poskušam dati vse od sebe, če pa ne gre, npr. zaradi poškodbe ali slabega počutja, potem brez slabe vesti odstopim. Trener to razume in se ne jezi, vsaj ne premočno,« se je zasmejala. »Pomembno je, da po dobri uvrstitvi na koncu tekmovanja prirediš pošteno zabavo. In če si atlet, ki razmišlja optimistično, jo boš priredil tudi, kadar so tvoji rezultati teka slabi. Veš namreč, da bo naslednjič bolje.«



Alžirski atleti na obisku v Itenu



Bodoča trgovina s športnimi copati



Eden od mnogih atletskih centrov v mestu



Srednja šola svetega Patrika v Itenu



Jutranji tek skozi mesto



Richard, trener slavne atletinje Mary Keitany



Preprosti in hranljivi obroki za atlete



Juniorska reprezentanca šole svetega Patrika