DOPING\_OR\_NOT\_DOPING

**Het grote proces van de Afrikaanse atletiek**

***De atleten van Afrikaanse origine lijken haast onoverwinnelijk. Ze leggen beslag op alle medailles, van de 800 meter tot de marathon. Een kwestie van talent alleen? Of moeten we andere, minder eerbare oorzaken vermoeden?***

Dat de Afrikaanse lopers aan de absolute wereldtop staan, is niet nieuw. Het begon al tijdens de Spelen van Rome in 1960 waar de Ethiopiër Abebe Bikila de marathon won. Vier jaar daarna deed hij dat nog eens over in Tokio. De daaropvolgende decennia werd deze suprematie bevestigd en zelfs nog versterkt, met dank aan de ronduit verbluffende carrières van Bikila’s Ethiopische opvolgers (Wolde, Yfter, Gebrselassie, Bekele) en hun eeuwige Keniaanse rivalen (Rono, Keino, Kiptanui, Tergat, Rudisha). Vandaag vinden we binnen deze wereldelite ook enkele inwoners van buurlanden zoals Zersenay Tadesse (Eritrea), Ayanleh Souleiman (Djibouti), de nieuwe olympische marathonkampioen Stephen Kiprotich (Oeganda) of nog de Brit Mohamed Farah (van Somalische afkomst) die zowel op de 5000 als de 10.000 meter olympisch goud won. Vandaag is het niveauverschil zo groot dat niemand zich nog verbaast over het spektakel dat de meeste grote marathons bieden: vooraan in de wedstrijd een groepje lopers van Afrikaanse origine, op afstand gevolgd door een volgende peloton met de Europese, Aziatische en Amerikaanse toppers. Verschillende onderzoekers hebben een wetenschappelijke verklaring proberen te vinden voor dit fenomeen. Meest in zwang is de theorie dat deze atleten van de Afrikaanse Oostkust voordeel halen uit hun lichaamsbouw die, dankzij hun extra fijne enkels en polsen, bijzonder geschikt is om te lopen. Daardoor zouden zij aan een gelijke snelheid minder energie verbruiken dan hun tegenstanders. Akkoord, maar het is dan wel opmerkelijk dat deze eigenschap blijkbaar meer doorweegt bij de mannen dan bij de vrouwen, waar de Afrikaanse dominantie (wat) minder verpletterend is. Het geeft ook geen verklaring voor de explosie van prestaties waar we de laatste jaren getuige van zijn, bijvoorbeeld op de marathon. In 2011 brak Patrick Makau in Berlijn het wereldrecord van Gebrselassie met een tijd van 2 uur 3 minuten en 38 seconden. En het lijkt erop dat heel wat lopers nog beter kunnen. Te beginnen bij Geoffrey Mutai die de afstand in april 2011 in Boston al eens aflegde in 2 uur 3 minuten en 2 seconden. Deze tijd werd echter niet gehomologeerd omdat het parcours niet beantwoordde aan de eisen van de IAAF (\*). Maar het is wel de voorbode van nieuwe topprestaties. De laatste twee jaar werd tijdens elk van de vijf wedstrijden van de “World Marathon Majors Series” (Boston, Londen, Berlijn, Chicago en New York) een nieuw wereldrecord gevestigd.

Misschien nog opmerkelijker was de wedstrijd in Frankfurt waar de drie hazen van winnaar Wilson Kipsang (2 uur 3 minuten 42 seconden) alle drie de wedstrijd uitliepen, zonder gas terug te nemen, en in minder dan 2 uur 6 minuten beslag legden op plaatsen 2 tot 4. Of wat er in januari 2012 gebeurde tijdens de marathon van Dubaï. Voor het eerst in de geschiedenis van de atletiek finishten de drie atletes die het podium haalden bij de dames (Mergia, Kabuu, Dibaba) in minder dan 2 uur 20 en bij de mannen vier lopers onder de 2 uur 05 bleven, een prestatie die nauwelijks acht jaar geleden nog goed was voor een wereldrecord. De records worden aan zo’n tempo gebroken dat we ernstig mogen beginnen dromen over de mogelijkheid om de afstand in minder dan twee uur af te leggen. Een kleine berekening leert ons dat elke kilometer dan in 170 seconden (of 2 minuten 50) moet gelopen worden. Wel, een gedetailleerde wedstrijdanalyse van laatste marathon van Londen leert ons dat de Keniaan Wilson Kipsang aan deze snelheid liep tussen de 20ste en de 25ste kilometer(\*\*).  
Op dit soort prestaties zijn verschillende reacties mogelijk. Je kunt ze formidabel vinden. Maar je kunt ze ook formidabel verdacht vinden en deze waanzinnige recordreeks toeschrijven aan systematisch dopinggebruik. Op de volgende bladzijden zult u zien dat de kenners verdeeld zijn over deze kwestie. Maar ook veel Afrikanen zijn bezorgd: *“Nu Afrika eens een dominante positie inneemt”*, zo klinkt het, *“beschuldigt men ons van bedrog!”* Hoe kunnen we hieruit geraken? In dit dossier hebben wij geprobeerd tot op het bot te gaan. We geven een overzicht van een aantal storende, soms zelfs belastende elementen en leggen er de geruststellende getuigenissen van de Franse atleet Yoann Kowal en van de Belgische trainer Henri Salavarda naast. Op basis daarvan kunt u zelf uw mening vormen!

Gilles Goetghebuer

(\*) In Boston liggen de start en de aankomst meer dan 40 kilometer in vogelvlucht uit elkaar. Het reglement verbiedt dat (het mag maximum 21 km zijn) om te vermijden dat het parcours te gunstig is als er rugwind is. De finish van de marathon ligt ook 135 meter lager dan de startplaats, wat meer is dan de toegelaten 42 meter. Om gehomologeerd te worden zouden de organisatoren hun wedstrijd dus volledig moeten hertekenen. En dat is onmogelijk! De marathon van Boston is immers de oudste van de wereld (sinds 1897) en ze blijven daar liever trouw aan de tradities. Jammer maar helaas voor de records…

(\*\*) Om zijn tegenstanders te lossen zette Wilson Kipsang halverwege een versnelling in en legde hij die 5 kilometer af in 14 minuten en 9 seconden, wat gelijkstaat met een snelheid van 169,8 seconden per kilometer. Het zou dus *volstaan* om deze snelheid de hele marathon lang vol te houden voor een eindtijd van 1 uur 59 minuten en 20 seconden.

## Een bezwarend ONDERZOEK!

***In de geschiedenis van de sport gaat er achter de extreme overmacht van een land in een bepaalde discipline bijna altijd doping schuil. Denk maar aan de Chinese zwemmers, de Scandinavische langlaufers, de Jamaicaanse sprinters, de Spaanse wielrenners of de Bulgaarse gewichtheffers. Geldt dit ook voor de Oost-Afrikaanse lopers? Deze vraag is zeker terecht…***

Hans Joachim Seppelt (bijgenaamd “Hajo”), journalist bij het Duitse televisiestation ARD, is gespecialiseerd in dopingzaken. Gewapend met een verborgen camera trok hij naar de trainingscentra van Eldoret in Kenia, waar hij zich liet uitgaf voor de manager van Europese lopers die een plaats zochten waar ze bloedtransfusies konden ondergaan. Ter herinnering: manipulaties met bloed zijn strikt verboden door de antidopingwetten. Seppelt moest dus doen alsof hij een soort dealer was. Maar dat schrikte hem niet af. In 2008 had hij al een gelijkaardig onderzoek gedaan in China en daar had hij de rol gespeeld van een zwemtrainer die geïnteresseerd was in de aankoop van de allernieuwste dopingproducten. Op die manier liet hij de directeur van een privékliniek in de val lopen. Die stelde hem een behandeling voor op basis van stamcellen (aan een tarief van 24.000 dollar per zwemmer) en bood hem een serieuze korting op de aankoop van groeihormoon. Deze reportage zorgde natuurlijk voor heel wat ophef toen ze een paar maanden vóór de Spelen van Beijing werd uitgezonden. Aan Seppelt danken we ook een schrijnende film over de leefomstandigheden in de Noord-Koreaanse trainingscentra. Kortom, *Hajo* is een doorgewinterde onderzoeksjournalist die perfect weet hoe hij zich geloofwaardig moet maken in de rol van louche trainer die zijn netwerk probeert uit te bouwen.

In Eldoret komt hij vrij gemakkelijk in contact met de voormalige dokter van Pamela Jelimo (olympisch kampioene op de 800 meter in Beijing) en die legt hem alles uit over de huidige praktijken. Hij krijgt het adres mee van de klinieken waar bloeddoping een courante praktijk is en die de zakjes bloed veilig kunnen opbergen, zonder gevaar voor ontdekking. In één moeite door stelt deze dokter hem ook voor om groeihormoon te leveren, zoals hij klaarblijkelijk al doet voor tal van buitenlandse lopers die in de regio op stage komen. Nog in dezelfde reportage vernemen we dat Patrick Makau, de huidige wereldrecordhouder op de marathon, een regelmatige klant is van een gezondheidscentrum in Nairobi, waar EPO met onthutsend gemak te krijgen is. De directeur van een andere kliniek in Kapsabet, die ook in de val van de verborgen camera loopt, verklaart dat hij regelmatig EPO verstrekt aan de beste Keniaanse lopers en dat hij ze telkens uitlegt wat ze moeten doen om te ontsnappen aan controles, mochten ze naar het buitenland gaan. In Kenia, zo preciseert hij, is er niet veel reden tot ongerustheid. Het land heeft immers geen nationaal antidoping agentschap. De controles zijn laks en de dichtstbijzijnde analyselabo’s bevinden zich in Bloemfontein in Zuid-Afrika of in Tunis in Tunesië (\*), meer dan 4000 kilometer in vogelvlucht vanuit Eldoret! Kortom, controles zijn uiterst zeldzaam en dat biedt zowel dopingdealers als -gebruikers de mogelijkheid om volledig straffeloos te werk te gaan. Tot zover de conclusie van het onderzoek van Hans-Joachim Seppelt. Zijn film krijgt echter geen enkele weerklank buiten de Duitse grenzen en dat is jammer. Het moet ons doen nadenken over de manier waarop de pers omgaat met de informatie. Wat vier jaar geleden nog een absoluut schandaal was voor de Chinezen, verandert in een lichte fout van zodra het om een Afrikaans land gaat. Terwijl het nadeel voor anderen toch niet minder groot is! De eerlijke atleten voelen zich bestolen door de valsspelers, die bovendien met hun records de lat bovenmenselijk hoog leggen.

Hans-Joachim Seppelt is niet de enige die aan de alarmbel trekt. Tussen 2008 en 2010 voerde professor Bengt Saltin, voormalig directeur van het antidoping agentschap van Denemarken, al analyses uit op bloedstalen afgenomen bij Keniaanse kampioenen. Zijn onderzoek bracht variaties in de waarden aan het licht die moeilijk te verklaren waren zonder manipulaties. Op de website “The Science of Sport” (\*\*) lanceerden ook de fysiologen Ross Tucker en Jonathan Dugas een groot debat over de oorzaken van het huidige Afrikaanse overwicht. Zij vinden de situatie erg vergelijkbaar met de periode van de grote Oost-Duitse successen toen atleten door hun *preparateurs* zonder scrupules werden ingezet als prestatiekanonnen, met de zegen overigens van bevriende medeplichtige landen. In Oost-Afrika wegen al deze recente overwinningen natuurlijk economisch erg zwaar. Andere exportproducten zijn er eerder zeldzaam: een beetje koffie, wat snijbloemen. Dat is het zowat. De premies die hun landgenoten in ontvangst nemen voor hun marathonprestaties zorgen voor een zeer aanzienlijke stijging van de buitenlandse deviezen die het land binnenkomen. Tijdens de laatste marathon van Dubai bijvoorbeeld kregen de winnaars premies die samen één miljoen dollar waard waren. Dit enorme bedrag mag je gerust met tien vermenigvuldigen om een idee te krijgen van de rijkdom die het in Kenia vertegenwoordigt. Alle voorwaarden zijn dus verenigd om de situatie snel te doen ontaarden. Volgens deze kenners zouden de huidige prestaties op de marathon in werkelijkheid niet meer zijn dan een grote maskerade!

Marc Cluszczynski

(\*) Volgens het laatste nieuws is de erkenning van het laboratorium van Tunis nog steeds geschorst door het wereld antidoping agentschap

(\*\*) [www.sportsscientists.com](http://www.sportsscientists.com)

**DE MANNEN ACHTER DE SCHERMEN**

***De meeste grote Afrikaanse lopers trainen onder leiding van een Europese coach met een niet altijd even smetteloos verleden, zoals blijkt uit deze kleine bloemlezing van portretten***

**Renato Canova**

Ere wie ere toekomt. We beginnen met de Italiaan Renato Canova die rechtstreeks of onrechtstreeks bijna 80% van de Keniaanse elite-atleten traint. Op zijn 70ste wordt hij beschouwd als een wijze. Hij geniet het volle vertrouwen voor het opstellen van trainingsprogramma’s en de organisatie van trainingen. Hij heeft een immense ervaring opgebouwd in de atletiek! Op het einde van de jaren zestig was hij zelf één van de beste tienkampers van Italië. Maar het is als trainer dat hij pas volop kan laten zien waartoe hij in staat is. Zo traint hij de sprinter Pietro Mennea en de snelwandelaar Maurizio Daminalo, die in 1980 allebei olympisch kampioen worden in Moskou, Mennea op de 200 meter en Daminalo op de 20 kilometer snelwandelen. Achteraf is gebleken dat Mennea op groeihormoon draaide en dat Damilano niet vies was bloedtransfusies. *“In die tijd waren de zeden permissiever”,* aldus Canova die er in een adem door aan herinnert dat bloedtransfusies pas in 1985 verboden werden. Zijn belangstelling voor de Afrikaanse atletiek dateert van het einde van de jaren 90. Eerst trainde hij Keniaanse atleten in Italië. In het begin van de jaren 2000 verhuisde hij naar Eldoret, waar hij met de hulp van zijn sponsors (Fila en Nike) een trainingskamp oprichtte. Vandaag zweert hij dat de prestaties van zijn atleten niets te maken hebben met doping. Voor hem ligt de reden van hun succes in de eerste plaats op het mentale vlak. De Afrikanen pinnen zich niet vast op een limiet, zoals de Europeanen. Ze zijn ook veel gemotiveerder. Hun motto? *“Het onmogelijke mogelijk maken”.* Canova zet zich met hart en ziel in om deze passie voor prestaties over te brengen. We moeten eerlijk zijn, dat stemt niet echt overeen met het imago van slavendrijver dat hem soms wordt aangewreven. Tegelijkertijd weten we niet zo goed welk gewicht we moeten toekennen aan zijn ontkenningen en vragen we ons af of hij zelf wel over de nodigen middelen beschikt om zich te vergewissen van de integriteit zijn pupillen. Als voorbeeld nemen we een atleet als Moses Mosop, wier belangen hij van op afstand behartigt. Moses verkiest immers om thuis in Marakwet te trainen, ver van Eldoret. Wat weet hij echt over zijn leven buiten de trainingen?

**Gabrielle Rosa**

Officieel erkent de Keniaanse federatie op haar grondgebied de aanwezigheid van een tiental buitenlandse managers. Eén van hen is de 70-jarige Italiaan Gabriele Rosa die zijn tijd verdeelt tussen de trainingskampen in de Rift-vallei en zijn privékliniek in Brescia (Italië). Rosa, van opleiding cardioloog, begon in 1992 in Italië te weken, nadat hij zich met succes over de marathonlopers Orlando Pizzolato en Gianni Poli had ontfermd. In die tijd was hij één van de beste specialisten van de bloeddoping. Heel snel al had hij succes met zijn nieuwe pupil Paul Tergat, vijfvoudig wereldkampioen veldlopen en recordhouder op de marathon en de halve marathon. Vandaag beheert *Dottore* Rosa de carrières van een honderdtal Keniaanse lopers, samen met zijn assistenten Claudio Berardelli en de voormalige loper Gianni Demadonna. Zijn onderneming bezit zelfs een familietrekje want als goede patriarch laat Gabriele zich ook bijstaan door zijn twee zonen, Marco en vooral Federico, die zijn studies geneeskunde heeft stopgezet om manager te worden van een aantal atleten.

In de lijst van atleten die Rosa traint staan heel wat grote namen uit de Keniaanse atletiek: Cheruiyot, Lel, Korir, Kwambaï, Mutai, Makau, Kipsang. Verrassender is dat ook de naam van de Fransman Benoît Zwierzchiwski op zijn lijstje staat, in zijn glorietijd beter bekend als Benoît Z (en nog steeds Frans recordhouder op de marathon). Gabriele Rosa is over het algemeen niet erg spraakzaam over de geheimen van zijn succes. In 2009 lijkt een toch wel naïeve uitspraak van één van zijn vedetten, marathonloper Abel Kirui, een tipje van de sluier te lichten. Dolgelukkig met zijn winst tijdens het WK in Berlijn, voorspelde Kirui dat de marathon binnenkort probleemloos in slechts 2 uur en 3 minuten gelopen zou kunnen worden. *“Maar dat vereist een groter engagement tijdens de training en enkele vitamines (sic*)”, voegde hij eraan toe*.* Jammer genoeg had geen enkele van de aanwezige journalisten het lef om te vragen wat voor vitamines iemand in staat zouden stellen om zo snel te lopen.

**Dieter Hogen**

Zoals bij vele andere managers begint de carrière van de Duitser Dieter Hogen met een blessure waardoor hij zijn eigen kampioenendroom meteen kan opbergen. Hij wordt eerst trainer in zijn eigen club in Potsdam. Daar ontmoet hij de atlete die zijn vrouw zal worden, marathonloopster Uta Pippig. Onder zijn verstandig advies wordt dit meisje één van de grootste rivales van de Noorse Greta Waitz en Ingrid Kristiansen. Ze zal met name drie keer winnen in Berlijn (1990, 1992 en 1995) en in Boston (1994,1995 en1996). Het verhaal kent een wat minder romantische afloop. In april 1998 wordt Pippig tijdens een stage in Boulder (Colorado) positief getest op testosteron en krijgt zij een schorsing van twee jaar. In de woelige nasleep hiervan loopt het huwelijk van Pippig en Hogen op de klippen. De atlete vlucht naar de Verenigde Staten. Haar trainer-echtgenoot vestigt zich in 2003 in Kenia. Daar richt hij een *rennersstal* op onder de naam KIMbia, ter herinnering aan zijn partner Kim McDonald, een Engelse trainer die naar Kenia was verhuisd maar daar twee jaar eerder op jonge leeftijd aan een hartaanval overleden was. Hogen organiseert een netwerk om jonge talenten te detecteren, in sterke mate geïnspireerd op de praktijken in de voormalige DDR. Het resultaat is een gigantische medailleoogst die tot op vandaag voortduurt. Doping? Wanneer men hem de vraag stelt, houdt hij zich van de domme. *“Op lange afstanden speelt doping geen enkele rol”,* verklaart hij in 1996 aan een journaliste van de IAAF. Als voorbeeld verwijst hij naar de strikte Oost-Duitse sportorganisatie. Jammer genoeg beslist de overheid van het verenigde Duitsland een paar jaar later om de vertrouwelijkheid van de Stasi-archieven (de geheime dienst van de ex-DDR) op te heffen. Het is dan onomstotelijk bewezen dat doping aan de basis lag van het succes van de Oost-Duitse atleten, zoals een zekere Waldemar Cierpinski die zowel in Montreal in 1976 als in Moskou in 1980 een gouden medaille won. Op de marathon natuurlijk!

**Jos Hermens**

De beste marathonlopers van de wereld zijn moeilijk te volgen. Ook niet in hun sportieve loopbaan. Zij veranderen namelijk gemakkelijk van manager en van trainingsgroep. Sinds kort zitten er zelfs Ethiopiërs bij de Kenianen. In deze grote stoelendans speelt de Nederlander Jos Hermens de rol van degene die de muziek stopzet. Deze voormalige specialist op de 5000 en de 10.000 meter beleefde zelf zijn glorietijd in 1976, onder meer als wereldrecordhouder uurlopen, met 20,944 kilometer. Na zijn eigen sportcarrière richt hij *Global Sports Communication* op, om de belangen te behartigen van talrijke Ethiopische kampioenen, onder meer Haile Gebrselassie en Kenenisa Bekele. Net zoals andere managers betaalt hij zichzelf met een percentage van de startgelden aangeboden door organisatoren van atletiekmeetings en van eventuele sponsorcontracten. Sinds kort is hij zich ook gaan interesseren voor de marathon met, het moet gezegd, erg opvallende resultaten. Tijdens de marathon van Dubaï bijvoorbeeld waren er maar liefst negen Ethiopiërs bij de eerste tien en ook bij de vrouwen stonden er zes Ethiopische dames in de top tien. Alweer is de Hermens’ uitleg van een verbluffende eenvoud. *“De jonge Ethiopiërs zijn niet bang van de afstand”.* Misschien hadden we wel een heel andere waarheid leren kennen mocht de Spaanse overheid er niet alles aan gedaan hebben om de zaak Puerto in de doofpot te moffelen. Tijdens het onderzoek was er in een officiële nota van de Duitse atletiekfederatie sprake van een nauwe samenwerking tussen dokter Miguel Angel Peraita, een goede kennis van de beruchte dokter Fuentes die aan de basis lag van het schandaal, en de beste kampioenen uit de stal van Jos Hermens. Ondertussen weten we echter dat de zaak zonder gevolg werd geklasseerd. En hoorden we daar geen enorme zucht van opluchting?

**Stefan Matschiner**

Matschiner is een Oostenrijker. Hij wordt afgeschilderd als een voormalige bescheiden 1500 meter atleet die, toen hij zich uit de sport terugtrok, een ongeëvenaarde sjoemelaar bleek. In 2006 had hij het zo aangelegd dat hij het cliënteel van het Oostenrijkse labo Humanplasma, dat de deuren had moeten sluiten wegens doping, *en stoemelings* kon overnemen. Op de klantenlijst stonden namen van prestigieuze wielrenners zoals de Deen Rasmussen of de Oostenrijker Bernard Kohl, maar ook van skiërs, atleten, triatleten en langeafstandlopers! Stefan Matschiner beheerde onder meer de belangen van een groep van 23 atleten (vooral Kenianen) ondergebracht in een stal met de naam *Isa.* Geen echt grote namen, maar wel allemaal in staat om een tijd van om en bij de 2 uur 10 minuten te lopen op de marathon. Dat volstaat ruimschoots om alle premies weg te kapen in de meeste Europese tweederangs marathons. Wat zijn management precies inhield? Matschiner betaalde zichzelf op basis van de premies. In ruil daarvoor leverde hij het spul: EPO, groeihormoon, insuline, testosteron. Als bij toeval werd zijn netwerk ontmanteld. Andere gelijkaardige managers blijven echter vrolijk ravages aanrichten. Kent u trouwens Barnabas Kipkoech nog? Op 30 november 2008 overleed deze Keniaanse loper plots toen hij een halve marathon liep in het Braziliaanse Goianian waar hij door zijn manager naartoe was gestuurd. Van zodra het overlijden bekend raakte, verdween de man spoorloos. Misschien was het wel Matschiner.

Afrikaanse lopers kunnen zwaardere trainingen aan dan hun tegenstanders. En als dat nu eens het geheim van hun succes was?

**Het WOORD aan de VERDEDIGING**

***Henri Salavarda (75 jaar) is één van de allergrootste specialisten als het op hardlopen aankomt. Deze Luikse ingenieur reisde de hele wereld rond om zoveel mogelijk trainingsmethodes te leren kennen. De laatste vijftig jaar coachte hij honderden atleten van alle niveaus. Zelf werd hij vier keer wereldkampioen op de marathon en één keer wereldkampioen op de 10.000 meter in de categorie van de Masters. Zijn beste tijd op de marathon? 2 uur 23 minuten.***

**Is doping een mogelijke verklaring voor de huidige stroomversnelling in marathonrecords en voor de Afrikanen dominantie op de afstandsnummers?**

Ik ben geen onnozelaar. Ik ben overal in de wereld op stage geweest. In Albuquerque in Nieuw-Mexico, in Ifrane in Marokko, in Düllstrom in Zuid-Afrika, in Eugène in Oregon, in Sankt-Moritz in Zwiterland, in Font-Romeu in Frankrijk. Ik heb de trainingscentra in China bezocht ten tijde van de atleten die de bijnaam *Chinese mobilettes* kregen. Ik ben ook meermaals in Kenia geweest. Tijdens al die reizen heb ik nogal wat vreemde zaken gezien. Je vindt overal oneerlijke trainers en malafide managers. Doping bestaat dus, dat lijdt geen twijfel. Ik beweer alleen dat doping niet onontbeerlijk is om de prestaties neer te zetten waarvan we vandaag getuige zijn.

Men zegt dat niemand het stadion van Ifrane binnen mocht toen Hicham el Guerrouj daar trainde, omdat niemand het geheim van zijn trainingen mocht kennen. Klopt dat?

Ja, dat is juist! Zijn trainer, Abdelkader Kada, hield er niet van gestoord te worden tijdens zijn werk. Hij maakte zich druk wanneer hij al die trainers zag die hun chronometer indrukten telkens wanneer zijn atleet voorbijkwam. Maar omdat ik in die tijd Fethi El Guerrouj trainde, Hichams broer, mocht ik wel binnen. Abdelkader toonde zich steeds erg coöperatief. Hij gaf me zijn trainingsschema’s door, zonder iets te verbergen. Ik mocht bepaalde uittreksels ervan zelfs publiceren in gespecialiseerde tijdschriften.

**Die spirit verschilt toch sterk van de sfeer die heerst in de trainingskampen in Kenia.**

Daar ben ik het mee eens. In Kenia worden groepen gevormd zonder hiërarchisch onderscheid. De kampioenen hebben er geen probleem mee dat onbekende atleten aan hun zijde meetrainen en natuurlijk willen ze allemaal indruk maken op mekaar. Dat creëert een sterke maar gezonde wedijver. Dat zag ik begin dit jaar nog met Ishmael Busendich. Niemand kende deze jongen. Hij was in een trainingsgroep binnengeglipt en kon meteen met de besten mee. Na een bijzonder zware training kwam hij zelfs eerst aan, vóór Abel Kirui! Verschillende managers stonden te drummen om zijn handtekening onder een contract om in Europa te gaan lopen. Kort tijd daarna won hij de marathon van Enschede.

**Voor Renato Canova is alles een kwestie van ingesteldheid. Bent u het met hem eens?**

Ik ken Renato goed. Wij hebben elkaar een tiental jaar geleden ontmoet in Qatar. Hij gaf daar toen training en ik vergezelde één van mijn atleten, de Burundees Onesphore Nkunzimana (\*). Wij vonden elkaar meteen aardig. Daarna hebben we mekaar nog regelmatig teruggezien. Wanneer ik in Kenia ben logeer ik meestal in Kerio View waar hij een appartement bezit en waar wij avonden lang de wereld van de training verbeteren. Wij wisselen onze respectievelijke ervaringen trouwens in alle openheid uit, wars van die typische cultus van het geheim die vaak in minder prestigieuze middens heerst. Vergeet niet dat Canova de beste Kenianen traint, dat wil zeggen de beste lopers ter wereld. Ik was vorige lente nog in Kenia voor een stage van vijf weken met een groep Belgische en Keniaanse atleten (\*\*). Om terug te komen op uw vraag, ja, ik denk net zoals Renato dat de ingesteldheid een zeer grote rol speelt. Je moet eens een training bijwonen, dan kan je zelf met hoeveel inzet de Keniaanse kampioenen dagelijks trainen. Echt buitengewoon!

**Hoe verloopt zo’n training dan in de praktijk?**

Renato en ik rijden met de wagen de steeds langer uitrekkende groep telkens weer voorbij en nemen elke kilometer de tijd op. De atleten lopen op vrij heuvelachtige circuits die ze op hun duimpje kennen. Ze kennen ook de referentietijden en dat leidt natuurlijk geeft tot allerlei soorten onderlinge duels. Op het einde van mijn eerste verblijf daar brak Jonathan Mayo het record dat Moses Mosop een paar weken eerder had gevestigd. Ik kan u verzekeren dat dat iets betekent!

**U spreekt over deze trainingen alsof het een soort wedstrijdjes zijn…**

Dat is inderdaad zo. Van tijd tot tijd zet Renato Canova trainingen op het programma die eigenlijk te vergelijken zijn met wedstrijden. Zijn atleten lopen dan 40 kilometer stevig door en de besten doen dat in iets meer dan 2 uur. Dat is verschrikkelijk zwaar! Vergeet niet dat dit alles zich afspeelt op laterietgrond op 2400 meter hoogte.

**Waarvoor dienen zo’n keiharde trainingen?**

Op die manier drijven de atleten hun lichaam tot het uiterste. Ze maken het letterlijk kapot. Daarna nemen ze voldoende tijd om te herstellen. De volgende week staan er alleen veel lichtere trainingen op het programma. Op die manier raakt hun lichaam gewend aan de omstandigheden van de wedstrijd. Canova speelt veel met intensiteiten. Soms programmeert hij ook twee heel moeilijke trainingen op dezelfde dag. ’s Morgen lopen de atleten twee of drie keer 10.000 meter om de glycogeenreserves uit te putten. En ’s namiddags nog eens! Zo worden ze verplicht om op lege batterijen te lopen en leren ze ongehinderd hoe ze op de dag van de wedstrijd door de beruchte muur van de marathon kunnen breken. Vroeger hielden wij ons ver van deze delicate zones van glycogeenuitputting. De marathontraining hinkte achterop in vergelijking met de training voor pistewedstrijden. Vandaag traint men marathonlopers eindelijk als marathonlopers. Dat verklaart waarom de prestaties er zo sterk op vooruitgaan.

**Konden uw Belgische atleten de Kenianen volgen?**

Laat ons zeggen dat ze het tempo van de snelste vrouwen van de groep, zoals Florence Kiplagat, probeerden te volgen. De mannen, dat is onbegonnen werk. Die zijn gewoon te snel! Bovendien zijn zij dit soort trainingen gewoon. In enkele jaren tijd heeft Renato Canova bewezen dat zijn methode efficiënt is. Zijn atleten hebben geen schrik meer voor de marathon. Zij gaan vanaf de eerste meters voluit.

**Zijn de buitengewone prestaties van de Afrikanen ook het resultaat van specifieke trainingsarbeid?**

Ja. We doen veel lactaattrainingen. Op een afstand van 24 kilometer bijvoorbeeld, vragen we de atleten om afwisselend een kilometer voluit te gaan, in 2 minuten 45 bijvoorbeeld en de volgende kilometer iets meer ontspannen te lopen, in 3 minuten 10. Zo proberen we het gebruik van lactaat als energiebron te bevorderen. Vroeger dacht men dat het melkzuur de prestaties alleen maar afremde. Vandaag weten we dat het een doorslaggevende rol speelt in de energiebevoorrading. Op voorwaarde natuurlijk dat de atleet deze energiebron heeft leren benutten. Door specifieke trainingen proberen we dus de productie van melkzuur, de overdracht ervan naar de cel en vooral het gebruik ervan te verbeteren.

**Hebt u zelf ook Keniaanse atleten getraind?**

Ja. In de jaren ’90 hield ik mij bezig met Elijah Kiptarbei Lagat. Hij was beginnen lopen omdat een dokter hem had verteld dat hij te veel vet had in zijn hartstreek (sic). Hij wou een paar kilo verliezen. Niet veel later won hij de marathons van Berlijn, Praag en Boston. Tegenwoordig is hij volksvertegenwoordiger!

**Hebben de Kenianen iets speciaals?**

Ik weet het niet. Sommige parameters zijn best verwarrend. Wanneer we lactaatmetingen doen bijvoorbeeld merken we dat de meeste Westerse atleten tijdens een duurinspanning een dosis van de grootte van 3,1 millimol per liter bloed verdragen. Bij de Kenianen geeft dit onderzoek naar de *maximal steady state* een veel hoger resultaat: 4 millimol na een marathon en zelfs 6 millimol na een halve marathon. We weten alleen niet of deze capaciteit om zeer hoge lactaatconcentraties te verdragen aangeboren is of het resultaat van de specifieke trainingen die sinds een paar jaar op hun programma staan. Dezelfde vraag geldt trouwens nog voor andere fysiologische kenmerken zoals een zeer groot circulerend bloedvolume en een hematocrietgehalte dat zelden boven de 45 % uitkomt.

**Denkt Canova, wanneer hij zo’n zware trainingen inplant, misschien dat hij zoveel goede lopers bij de hand heeft dat het niet veel uitmaakt als hij er een aantal kapot traint of verliest door blessures?**

Neen, dat denk ik niet. Canova zit wel degelijk in met de gezondheid van zijn atleten en over het algemeen raken Keniaanse lopers maar zelden geblesseerd. Volgens mij ligt het geheim van hun sterkte in een goede balans tussen de zware en iets makkelijkere trainingen. Om de impact van één kilometer aan topsnelheid te compenseren, moet je vijf of zes kilometer aan een rustiger tempo lopen. Als ik opnieuw het voorbeeld van zijn groep neem, denk ik dat ze per week wellicht ongeveer 50 snelle kilometers lopen en 250 al joggend. Deze aanbeveling geldt trouwens voor alle atleten, zelfs voor de beginnelingen. Het grote verschil met de Kenianen is dat die gasten joggen aan een tempo van 16 à 17 km per uur.

**Is er iets in de levenswijze van de Keniaanse lopers dat verklaart waarom zij zo sterk zijn?**

Natuurlijk wel. Bijvoorbeeld, ze nemen de tijd om elkaar regelmatig te masseren. Ze stretchen ook na elke training. Ze drinken veel melk en eten voornamelijk Ugali (een soort dikke pap op basis van maïsmeel), soms met een stukje vlees erbij, maar dat gebeurt zelden want dat kost teveel! En vooral, zij doen alles voor de sport. Ze leven om te lopen en ze lopen om te leven!

**Vanwaar komt die motivatie: geld?**

Natuurlijk. Zij weten allemaal perfect dat de bedragen die je kunt verdienen in de sport enorm zijn. Buitenissig zelfs, in vergelijking met hun normale uitgaven. Ik was onlangs nog met Benjamin Rotich voor een wedstrijd in Parijs. Hij had net een reep chocolade gekocht voor één euro. Hij kon zijn ogen niet geloven! *“Met één euro geef ik mijn hele familie een hele dag te eten in Iten”*, was zijn commentaar.

**En de jongens die er inderdaad in slagen om fortuinen te verdienen, hoe gedragen die zich?**

Dat hangt ervan af. Sommigen beginnen met geld te smijten. Maar de meesten springen er heel voorzichtig mee om. Abel Kirui bijvoorbeeld heeft aanzienlijke sommen verdiend maar blijft in een schamel hok wonen, zonder stromend water, met een televisie die geen enkele zender kan ontvangen maar wel de hele tijd aan blijft staan. Als er elektriciteit is tenminste, want dat is ook niet altijd het geval… De Keniaanse kampioenen leiden een spartaans leven. Ze staan op voor dag en dauw. Ze gaan slapen wanneer de nacht valt, laat in de namiddag. Als je hen vraagt waarom ze niet meer genieten van het comfort dat ze dankzij hun nieuwe financiële toestand zouden kunnen krijgen, antwoorden ze: *“Hier komt tenminste niemand mij lastigvallen”.* Eigenlijk weigeren ze te verburgerlijken. Hun enige toegeving aan de moderniteit is de aankoop van een computer en een GSM.

**Laatste vraag: denkt u dat de marathon binnenkort gelopen wordt in minder dan twee uur?**

Ik denk inderdaad dat deze drempel binnen een paar jaar binnen bereik is. Weet u, er zijn zoveel goede lopers in Afrika. Omdat de meeste atleten nu van bij het begin trainen om op de weg te presteren, terwijl ze vroeger pas bij de marathon terechtkwamen na een jarenlange carrière op de piste, mogen we ons aan sterke prestaties verwachten. Dus ja, ik denk er nog veel sneller gelopen zal worden. Je mag nooit uit het oog verliezen dat de meeste Afrikaanse lopers geen trainingsprogramma op lange termijn volgen. Zij trainen naargelang er zich wedstrijden aanbieden en als ze dan in een structuur terechtkomen, hebben ze er meestal al vele trainingsjaren opzitten. Als we deze atleten vanaf jongere leeftijd onder onze hoede zouden kunnen nemen en op langere termijn zouden kunnen werken, zoals we dat met onze eigen atleten doen, dan ben ik er zeker van dat de marathon in minder dan twee uur binnen bereik zou liggen. En daar heeft doping niet veel mee te maken!

Interview door Gilles Goetghebuer

(\*) Eind 2003 kiest Onesphore Nkunzimana voor de Qatarese nationaliteit. Hij heeft dus vijf jaar gelopen onder de naam Sultan Khamis Zaman. In 2009 nam hij opnieuw de Burundese nationaliteit aan én zijn oorspronkelijke naam. Hij traint nog altijd bij Henri Salavarda

(\*\*) Onder meer Florent Caelen en Lander Van Droogenbroeck en 5000 meterloopster Almensch Belete waren erbij.

**Getuige à décharge**

***De Franse atleet Yoann Kowal, nationaal kampioen op de 1500 meter, gelooft niet in de stelling dat de Afrikaanse sport verziekt zou zijn door doping. Hij legt ons uit waarom.***

“Ik ben al vijf keer in Kenia geweest. De eerste keer op advies van Bouabdellah alias “*Bob*” Tahri, die vaak in de regio trainde. Hij had me de naam gegeven van een hotelletje waar ik me in mijn halfslachtig Engels verstaanbaar zou kunnen maken. Ik had alleen mijn tas, mijn spikes en een adres bij me. Dat was alles! Ik ben in Nairobi van het vliegtuig gestapt en heb daar de bus naar Iten genomen. Die deed er acht uur over (voor 230 km). Toen ik aan het hotel kwam, begreep de bewaker meteen dat ik een loper was. Hij stelde me een gezamenlijk trainingsloopje voor. Hij heeft mij gelost! Ik vernam later dat hij 2uur18 waard was op de marathon. Dat geeft al een klein idee over het niveau van de atleten in die streek. Iedereen loopt er. Later ben ik nog verschillende keren teruggegaan, een paar keer samen met mijn coach Patrick Petitbreuil. Stilaan leerde ik de streek beter kennen. Ik maakte er de vreemdste dingen mee. ’s Morgens gebeurt het al eens dat ik ga trainen op nuchtere maag. Ik sta dan rond 6 uur buiten, net op het ogenblik dat grote groepen kinderen op weg zijn naar school. Te voet natuurlijk, op sandalen, laarzen of soms blootsvoets. Van zodra ze me opmerken, komen ze me gezelschap houden. We lopen dan een kilometer of drie, vier samen. Daarna scheiden onze wegen zich: zij lopen verder naar school en ik zet ik mijn training alleen verder. In Frankrijk zouden er niet veel scholieren in staat zijn om een atleet tijdens een training zo lang te volgen. Maar voor de kinderen daar is dat de gewoonste zaak van de wereld! Zij lopen echt de hele tijd. Na de school spelen ze met zelfgemaakt recyclagespeelgoed of rennen ze naast grote rubberbanden die ze met een stok laten voortrollen. Deze loopcultuur is de belangrijkste verklaring voor de suprematie van de Oost-Afrikaanse lopers. Je moet echt geen andere verklaringen gaan zoeken zoals doping. Die jonge lopers kunnen zich trouwens gemakkelijk meten met de besten van hun discipline. De Keniaanse kampioenen zijn heel toegankelijk. Op een dag trainde ik samen met een loper die ik niet kende. Later vernam ik dat het Josphat Bett Kipkoech was, die nog steeds de vierde prestatie aller tijden op de 10.000 meter achter zijn naam heeft. Een andere keer raakte ik in de fitnesszaal aan de praat met een atleet. Hij vertelde me dat hij marathons liep. Heel goed. We namen afscheid. Bleek dat het Abel Kirui was, de toenmalige wereldkampioen. Tijdens mijn laatste reis ben ik ook op de thee geweest bij Kiplagat. Iedereen gaat er heel respectvol en bescheiden met elkaar om. Dat is nog een reden waarom ik niet geloof in de stelling van systematisch dopinggebruik. Tot slot moet je rekening houden met de armoede die er heerst. Sommige van deze kampioenen verdienen veel geld. Maar de grote meerderheid zeker niet. En zelfs de rijkste atleten veranderen hun manier van leven niet echt. Je zou het huis van Rudisha eens moeten zien. Of de assepiste waarop hij traint, in een totaal afgeleefd stadion. In Frankrijk zou iedereen er zijn neus voor ophalen. Dan kun je je toch onmogelijk inbeelden dat dezelfde man naar de meest technologische vormen van doping zou grijpen? Mij lijkt dat onmogelijk. Wat ik wel heb gezien is hoe ze zich afbeulen op de piste. En hoe ze de sport boven al de rest plaatsen. Het is heel simpel. Wanneer ze niet aan het lopen zijn, dan slapen ze. Het verwondert mij nog altijd, maar van zodra je meer dan tien kilometer rijdt met de wagen, ligt iedereen te ronken! In vergelijking daarmee zijn wij met veel te veel zaken tegelijk bezig. Ik merk dat goed wanneer ik in Frankrijk ben. Ik probeer zo professioneel mogelijk te zijn. Maar ik ga onvermijdelijk ook in op uitnodigingen. Ik moet zorgen voor mijn papierwerk. Ik verplaats me. Ginder totaal niet! Buiten het lopen bestaat er daar niets. Het is een echte roeping! Als ik dat allemaal analyseer, denk ik niet dat de prestaties van de Kenianen onredelijk straf zijn. Door hard te trainen slaag ik erin een 1500 meter te lopen in 3 minuten en 33 seconden. Zij leven en ademen uitsluitend voor hun sport. Waarom zouden zij dan geen 1500 kunnen lopen in 3 minuten en 29 seconden?

Interview door Gilles Goetghebuer

***KADERTEKST 1***

WIST JE DAT?

In alle landen van de wereld is een atleet die de marathon loopt in minder dan twee uur en acht minuten haast zeker nationaal kampioen. Behalve in Kenia! Daar zijn maar liefst 110 atleten daartoe in staat!

#### KADERTEKST 2

**En zo sprak Abraham**

*“Je kunt sommige mensen voortdurend bedriegen, en alle mensen een tijdje, maar je kunt niet alle mensen voortdurend bedriegen”.* Dit citaat van Abraham Lincoln past wonderwel bij de grote dopingzaken. Vroeg of laat komen de tongen los en achterhaalt de waarheid de leugen. Rust er ook op de Afrikaanse atletiek een dreiging? Er lijken in elk geval barsten te ontstaan in het blok. Op de dag van de overwinning van David Rudisha op de 800 meter tijdens de Olympische Spelen in Londen, zond de Duitse zender ARD een interview met Mathew Kisorio uit. Kisorio is een voormalige Afrikaanse juniorkampioen op de 10.000 meter, die tijdens de Keniaanse selecties betrapt werd op doping. Hij klaagde in één adem het bedrog van de atleten aan, de hypocrisie van de federatie en de schuld van de dokters die hun dopingproducten (met name EPO) aanboden in ruil voor een percentage op de premies.

***KADERTEKST 3***

**De avonturen van Kowal in Kenia**

Yoann Kowal is niet de enige atleet die ervoor kiest om in Afrika te trainen aan de zijde van de allerbesten van de wereld. Maar hij is wel de enige die hen op zijn beurt uitnodigt. Niet zo lang geleden kwamen twee Kenianen, Benjamin Rotich (800 meter) en Meshack Kipkurui (marathon) op zijn vraag naar Frankrijk om er samen te trainen. Kowals solidariteit gaat nog verder. Vóór elke reis zamelt hij geld in om school- en medisch materiaal aan te kopen. *“In de mate van het mogelijke probeer ik het geld ter plaatse te besteden”*, legt hij uit. *“Dat is veel goedkoper en veel beter voor de plaatselijke economie”*. De laatste keer kocht hij schriften, potloden, gommen en balpennen voor meer dan duizend kinderen. *“En dat alles voor 2000 euro”,* preciseert hij. Deze acties gebeuren onder de auspiciën van de Vereniging Fungana, wat “Samen” betekent in het kiswahili. Het logo van deze organisatie is een witte en een zwarte hand die mekaar vastpakken. (\*) Met het geld dat tijdens de laatste campagne werd ingezameld zijn ook zestig zakken cement, grint en ijzeren staven aangekocht. Het volgende project? Een weeshuis bouwen in Iten.

(\*) zie ook de website [www.fungana.e-monsite.com](http://www.fungana.e-monsite.com)