



Hardlopen in Ethiopië





Introductie

Addis Ababa, 19 April 2018

Beste lezer,

Met deze nieuwsbrief wil ik u graag informeren over de laatste ontwikkelingen met betrekking tot onze hardlooptreinen en aanverwante activiteiten. Sinds 2015 organiseren wij hardlooptreinen naar Ethiopië, en hebben wij verschillende maatschappelijke activiteiten opgezet rondom dit thema. De treinen zijn gericht op het verkennen van Ethiopië vanuit de context van de hardlooptreinen. Lokale Ethiopische hardlopers begeleiden de treinen, zij verzorgen trainingen en nemen de gasten op sleeptouw. Hardlooptreinen worden gecombineerd met het bezoeken van mooie natuur en culturele bezienswaardigheden, en de meeste treinen worden afgesloten met deelname aan een groot hardlooptevenement. Wij geloven dat we met deze treinen een unieke mix van sportieve uitdaging en culturele verrijking kunnen bieden die toegankelijk is voor iedereen; van de beginnende recreant tot de zeer geïnteresseerde toerist.

Naast het organiseren van treinen is het onze missie om ook voor lokale atleten en hun omgeving waarde te creëren. Wij slagen hierin door hardlopers op te leiden tot reisbegeleider en zo voor hen een alternatieve bron van inkomsten te creëren. Maar ook bijvoorbeeld door te investeren in gerichte uitwisseling van kennis, en door deelname aan internationale wedstrijden te faciliteren voor talentvolle jonge Ethiopische hardlopers.



Met deze nieuwsbrief willen wij een aantal van onze activiteiten onder de aandacht brengen en onze toekomstplannen toelichten. Als u vragen of opmerkingen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen!

Met sportieve groet,



Jos Wesemann

Oprichter en directeur van The Ethiopia Experience

The Great Ethiopian Run

In november 2017 organiseerden wij een reis rondom de *Great Ethiopian Run*, met meer dan veertigduizend deelnemers het grootste hardlooptevenement van Afrika. Het betreft een race van tien kilometer dwars door de hoofdstad Addis Ababa op ongeveer 2500 meter hoogte. Voor de Ethiopiërs is het niet alleen een sportieve uitdaging, maar ook een uiting van hun cultuur en nationale trots. Er worden veel festiviteiten georganiseerd rondom de run en de sfeer is erg gemoedelijk en



opgetogen. De reis vond plaats van 18 tot en met 27 november 2017, en er deden 17 mensen uit vier verschillende landen aan mee. Het programma begon in *Addis Ababa* waar we kennis maakten met de geschiedenis van Ethiopië en het hedendaagse leven, met bijzondere aandacht voor de hardloepsport. Onze Ethiopische hardlooptrainers verzorgden intensieve looptrainingen en lieten de gasten de stad zien. We hadden ook een exclusieve meet and greet met de grootste Ethiopische hardloper allertijden: Haile Gebrselassie! Wij onderhouden goede contacten met Ethiopische topatleten en ze zijn vaak bereid onze gasten te ontmoeten. Daarna reisden we naar de zuidelijke hooglanden naar de plaats *Bekoji*, een afgelegen dorpje waar veel Ethiopische kampioenen vandaan komen. Wij brachten daar een nacht door en trainden met de lokale jeugd. Vervolgens reisden we verder naar de *Bale Mountains National Park*, een bergachtig natuurgebied waar we een dag de natuur hebben verkend, en naar het meer van *Hawassa*. Daar hebben we hardlooptrainingen gecombineerd met onder meer het spotten van nijpaarden en relaxen aan het zwembad. Vervolgens reden we terug naar Addis Ababa waar de reis werd afgesloten met deelname aan de *Great Ethiopian Run*.



Ochtendtraining met de jeugd in Bekoji



Genieten van het uitzicht in de Bale Mountains



Nijlpaarden spotten op Lake Hawassa



Aan de Great Ethiopian Run doen meer dan veertigduizend mensen mee

De volgende editie van de Great Ethiopian Run staat gepland voor **18 november 2018**. Ook dit keer zullen wij rondom dit evenement een inspirerende hardlooptour organiseren. Voor meer informatie over het reisprogramma en de kosten bezoek onze website of neem contact op met onze contactpersoon Patrick Aris.



Even voorstellen...



Mijn naam is Patrick Aris en ik ben sinds april van dit jaar actief als contactpersoon en coördinator voor Nederland van de hardlooptreksels voor The Ethiopia Experience. Mijn motto is 'Een leven lang sporten'. Het hardlopen – de atletiek – loopt letterlijk en figuurlijk als een rode draad door mijn leven. Graag wil ik deze passie voor beweging op anderen overdragen in de vorm van mijn werk, het geven van trainingen of een persoonlijk advies. Ik ben al 40 jaar actief in de hardloopterwereld in Nederland en daarbuiten. De afgelopen 20 jaar heb ik voor de Atletiekunie gewerkt waarvan de laatste 10 jaar als coördinator loopsport. Ook heb ik zo'n 40 jaar hardlooptervaring waarvan 15 jaar als wedstrijdatleet en de laatste jaren als recreatieve loper. Daarnaast heb ik

ruim 15 jaar looptrainers ervaring en beschik over diverse trainers diploma's. Sinds een jaar ben ik als zelfstandige werkzaam in de hardloopterwereld omgeving, o.a. voor projecten en evenementen. Je kan bij mij terecht voor alle vragen rondom de hardlooptreksels van The Ethiopia Experience. Ik zal zelf ook de reis van november aanstaande rondom de Great Ethiopian Run begeleiden. Neem gerust contact op! Je kan me bereiken via:

Email adres: patrick@running2020.org

Mobiel nr: +31 (0)624625384

Uitwisseling kennis en ervaring

In samenwerking met leefstijl en hardloopterwereld REactive uit IJsselstein zijn wij begonnen met een initiatief gericht op het uitwisselen van kennis en informatie over hardloopterwereld tussen Nederland en Ethiopië. Ook al behoren Ethiopiërs tot de snelste hardlopers ter wereld, het kennisniveau over zaken als voeding, hardlooptechnieken, en trainingsmethoden loopt ver achter bij wat wij in Nederland gewend zijn. Aan de andere kant, wij kunnen in Nederland veel leren over de mentaliteit en sportbeleving van de Ethiopiërs. Om een wederzijdse uitwisseling op gang te brengen zijn wij begonnen met het opzetten van trainingen en seminars in Ethiopië. In April 2018 zijn de experts Elma Sandee en Ronald Valkenburg van REactive te gast geweest in Ethiopië. In samenwerking met de Ethiopische Atletiekfederatie en





de Nederlandse sportfysiotherapeut Jeroen Deen, hebben zij een groot seminar georganiseerd over zaken zoals voeding en hardlooptechnieken. Het seminar was vooral bedoeld voor coaches om hun kennisniveau uit te breiden en over te dragen op hun pupillen. Er waren ongeveer honderd mensen aanwezig en de belangstelling en enthousiasme was groot! We zijn inmiddels begonnen met het plannen van vervolg-



activiteiten om Ethiopische hardlopers te helpen meer uit hun talent te halen. Haile Gebrselassie, vijftienvoudig wereldrecordhouder en vandaag de dag voorzitter van de Ethiopische atletiekfederatie, heeft aangegeven dit initiatief zeer te waarderen en hij heeft zijn volledige steun uitgesproken, Wordt vervolgd!

Wij willen Elma en Ronald ontzettend bedanken voor hun tomeloze inzet en enthousiasme. Wij zijn erg onder de indruk van wat zij in korte tijd bereikt hebben, wij hopen jullie snel weer te zien in Ethiopië! Onze dank gaat ook uit naar Jeroen Deen, zijn schat aan kennis en ervaring was onmisbaar voor dit project.

Degefa Lafebo favoriet voor Marathon Leiden

De Ethiopische hardloper Degefa Lafebo komt in mei naar Nederland om voor de tweede keer mee te doen aan de marathon van Leiden. Vorig jaar finishte hij als derde, en deze keer neemt hij met niets minder genoeg dan de eerste plaats. Degefa werkt ook voor The Ethiopia Experience als hardlooptrainer. Al vanaf het prille begin is hij daar actief als reisleader en trainingsbuddy. Degefa heeft verschillende internationale titels op zijn naam staan, vooral wedstrijden in Azië. Toch is het niet makkelijk voor hem om uitgenodigd te worden voor grote competities in Europa, de concurrentie is moordend! Maar dankzij onze steun krijgt hij toch de kans om zich op een Europees podium te bewijzen. Als hij de marathon van Leiden finisht in een goede tijd maakt hij kans om uitgenodigd te worden voor prominente races in Europa. Wij wensen Degefa veel succes!





Ethiopische Hardloopclinics in Nederland

Na de marathon van Leiden blijft Degefa nog even in Nederland om hardloopclinics te geven bij verschillende hardloopverenigingen. Tijdens deze clinics, die ongeveer 1,5 uur duren, leidt Degefa een training in Ethiopische stijl. Een typische Ethiopische warming up wordt gevolgd door een techniektraining: Degefa laat zien wat typische Ethiopische looptechnieken zijn. Er wordt verder ingegaan op hoe Ethiopische atleten



leven en trainen, welke voeding zij tot zich nemen, hoe ze herstellen van een training, etc. Ook gaan we in op de sociaalmaatschappelijke omstandigheden (de meeste Ethiopische hardlopers leven in armoede), en welke rol hardlopen heeft in de Ethiopische samenleving. We geven ook informatie over onze hardlopreizen en projecten. Het is een boeiende sportieve ervaring die een kleine inzage biedt in de unieke Ethiopische hardloopcultuur!

Wil jij ook meedoen aan een clinic van Degefa? Of lijkt het je leuk om een clinic te organiseren vanuit jouw hardloopclub of vereniging? Neem dan snel contact op met Patrick Aris om de mogelijkheden te bespreken (patrick@running2020.org). We vragen €5 per deelnemer om de reis- en verblijfskosten van Degefa te dekken.

Dires for Development: Maatschappelijke partner

De reisorganisatie The Ethiopia Experience is opgericht om kansen te creëren voor hun maatschappelijke partner *Dires for Development*. Dires is een Ethiopische stichting die zich inzet voor mensen met een handicap. Zij verzorgen onder meer sportlessen aan gehandicapte kinderen op scholen in en om de hoofdstad Addis Ababa, en voeren het onderwijsprogramma Aflatoun uit, een project gericht op armoedebestrijding via financieel en sociaaleconomisch onderwijs. Een deel van de opbrengst van onze reizen komt terecht bij deze stichting. Wil je meer weten over deze stichting, en bijvoorbeeld je reis naar Ethiopië aangrijpen om fondsen te werven voor hun projecten, neem dan contact op met een van onze partnerorganisaties in Nederland (klik op het logo):





Agenda 2018 - 2019

Mei 2018

Marathon Leiden met Degefa Lafebo
26 mei

Hardloopclinics in Nederland
28 mei – 3 Juni 2018

November 2018

Hardloopreis: Great Ethiopian Run
9 – 19 november 2018

Knowledge transfer seminar van REactive
15 en 16 november 2018

Februari 2019

Hardloopreis: Halve marathon van Hawassa
2 – 11 Februari 2019

Maart 2019

Projectreis: Women First, met 5k Run in Addis Ababa
2 – 11 Maart 2019

April 2019

Hardloopreis: Wenchi Crater Marathon – 42, 22, en 12 kilometer
Data worden nog bekend gemaakt

Augustus 2019

Hardloopreis: EthioTrail (trailrun) – 42, 22, en 10 kilometer
Data worden nog bekend gemaakt

November 2019

Hardloopreis: Great Ethiopian Run
Data worden nog bekend gemaakt



*Spontane ontmoeting met viervoudig Olympisch kampioen **Mo Farah** tijdens een ochtendtraining in Addis Ababa*

Contactgegevens

Hardloopreizen

Patrick Aris/
patrick@running2020.org
+31 (0)624625384

Kennisuitwisselingsproject

Elma Sandee / elma@reactive.nl
+31(0)624595680

The Ethiopia Experience

Jos Wesemann / jos@ethiopia-experience.travel
+31(0)642274229 (NL)
+251(0)944246536 (ET)

www.ethiopia-experience.travel