



SWR2 Leben

## Lauf für ein Leben

Kenianische Athleth\*innen und ihre Sportschuhe

Von von Bettina Rühl

Sendung: Montag, 1. Juli 2019, 10:05 Uhr

Redaktion: Karin Hutzler

Regie: Karin Hutzler

Produktion: SWR 2019

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

---

### Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## LAUF FÜR EIN LEBEN

### *Atmo Laufen*

#### **O-Ton Daniel:**

My name is Daniel Simiyu, my dream is to become a professional athlete and to represent my country in the World Championship like the Olympics, and marathons in future.

#### **Übersetzer:**

Ich heiße Daniel Simiyu. Ich träume davon, Profi-Sportler zu werden und mein Land bei internationalen Wettkämpfen zu vertreten. Bei Olympiaden oder Marathons.

### *Atmo Laufen*

#### **O-Ton Joan:**

My name is Joan Cherop Massah. I always, I want to be a champion. I see my dream is coming true.

#### **Übersetzerin 1:**

Ich heiße Joan Cherop Massah. Ich wollte immer schon ein Champion werden. Mein Traum wird allmählich wahr.

#### **O-Ton Daniel**

Kenya is the best country in the world because it has produced world beaters. Like, world records in half marathon, in 10 kilometers, in full marathon.

#### **Übersetzer:**

Kenia hat viele Langstreckenläufer hervorgebracht, die zu den besten der Welt gehören. Kenianer halten die Weltrekorde im Halbmarathon, über zehn Kilometer und im Marathon.

#### **Erzählerin:**

Eliud Kipchoge stellte 2018 in Berlin einen neuen Weltrekord im Marathon auf. Der 34-jährige Kenianer lief die 42,195 Kilometer in nur 2:01:39. Im selben Jahr brach sein Landsmann Abraham Kiptum auch den bisherigen Weltrekord im Halbmarathon, er absolvierte die Strecke in Valencia in 58:18 Minuten.

#### **O-Ton Nava:**

Kenya being so good at running - how can we benefit more than just being the participants? How can we be producers? How can we participate in the global economy so that we are creating jobs and creating opportunities for people so that they can have money to also determine for themselves what it is they want for them and for their children and for their futures and their careers.

#### **Übersetzerin 2:**

In Kenia gibt es viele gute Läuferinnen und Läufer. Wie können wir mehr daraus machen, als bloß an Wettkämpfen teilzunehmen? Kann unsere Wirtschaft vom Sport profitieren, können wir auf diese Weise an der Weltwirtschaft teilhaben? So dass wir Arbeitsplätze und Chancen schaffen, damit mehr Menschen selbst bestimmen können, was sie sich für das eigene Leben und für die Zukunft ihrer Kinder wünschen.

**Atmo/ O-Ton Joan**, Sehr kurzer Atmo-Vorlauf: Vögel etc., ländliche Stimmung. Dann den folgenden Wortwechsel frei stehen lassen:

Joan:

Welcome. This is my house.

Bettina:

Thank you.

Joan:

Welcome so much.

### **Erzählerin:**

Joan Cherop Massah lädt uns nach Hause ein - in ein Holzhaus, das aus einem Wohnzimmer und zwei weiteren Zimmern besteht. Gekocht wird in einer separaten kleinen Hütte auf dem Holzkohlefeuer.

An den Wänden im Wohnzimmer hängen Fotos von Joan in Laufkleidung - die Aufnahmen dokumentieren die sportlichen Erfolge der 28-jährigen Langstreckenläuferin. Sie nahm schon an Wettkämpfen in der ganzen Welt teil: unter anderem in Deutschland, Korea, Peru und den USA. Ihr bisher größter Erfolg: Der Sieg im Marathon in Iowa 2017, sie lief die Strecke in 2:42:43. Ein Foto zeigt Joan in einem T-Shirt mit dem Aufdruck „Enda“ und in Schuhen desselben Herstellers.

### **O-Ton Nava:**

„Enda“ means go. It’s a Swahili word and it’s used a lot by people in Kenya and across Swahili-speaking countries when they are supporting their favorite sports team or their favorite athlete, they would pretty much be like supporting them by telling them, „Go, go, go, go, go.“ So it’s, „Enda, enda, enda.“

### **Übersetzerin 2:**

„Enda“ heißt „los“! Das Wort ist Swahili. Viele Menschen in Kenia und anderen swahili-sprachigen Ländern feuern so ihr Lieblingsteam oder ihre Favoriten an. Sie rufen: „Los! Los! Los!“ - „Enda! Enda! Enda!“

### **O-Ton Joan:**

I’m making a living for running. Because I train very well, I go competition, I get money, I pay my rent.

### **Übersetzerin 1:**

Ich lebe vom Laufen. Ich trainiere hart, nehme an Wettkämpfen teil und bekomme genug Preisgelder, um meine Miete zu zahlen.

### **Erzählerin:**

Die Teilnahme an Wettkämpfen kostet Geld: Startgebühren, Transportkosten, Unterkunft. Manchmal hat Joan Glück, und die Veranstalter von Marathonwettkämpfen übernehmen ihre Kosten. Oder Weldon Kennedy und Navalayo Osembo, die Gründer des kenianischen Unternehmens Enda.

**O-Ton Nava:**

The whole essence of this discussion that lead to where Enda was: how can Kenya benefit from its participation in the running industry? Like, I did international development, and from my personal experience I was so tired of hearing about all the problems that were going wrong in Kenya, in Africa, you know. And I always asked myself: „How can we do better? How can we be better?“

**Übersetzerin 2:**

Bei der Gründung von „Enda“ ging es um die Frage: Wie kann Kenia vom Laufen wirtschaftlich profitieren? Ich habe mich lange mit internationaler Entwicklung beschäftigt. Ich war es leid, immer nur von Problemen zu hören. Davon, was in Kenia und überhaupt in Afrika falsch läuft. Ich habe mich immer gefragt: Wie können wir es besser machen? Wie können wir besser sein?

**Atmo: Dorf, Nordkenia**

**Erzählerin:**

An der Wand in Joans Haus in Kaptagat, einer Siedlung im kenianischen Hochland, ein weiteres Foto. Es zeigt sie vor einer kleinen, fensterlosen Hütte.

**O-Ton Joan:**

Oh, my house was very small, we used the grass to build the house, and then we put mud, for... cow dung, from the cows, we use that one to make the house.

**Übersetzerin 1:**

Mein Elternhaus war sehr klein. Wir haben es aus Gras, Lehm und Viehdung gebaut.

**Erzählerin:**

Joan gehört zum Volk der Pokot, das im trockenen Nordwesten Kenias lebt. Ihr Vater, ein Viehhirte, hatte drei Frauen, jede bewohnte eine kleine Hütte wie die auf dem Foto. Ihre ersten Lebensjahre verbrachte Joan zusammen mit ihrer Mutter und ihren sieben Geschwistern.

**O-Ton Joan:**

The men, they go like Uganda to take pasture for the cows, and the women they stay at home to help families. To make food. Firewood, to prepare food. I start to run when I still young at school. Yeah. When I was 10 years. When the school start competition, me I start for them. I start for District, Province and national.

**Übersetzerin 1:**

Die Männer wandern zum Beispiel nach Uganda, auf der Suche nach Weideflächen für die Kühe. Die Frauen bleiben zu Hause und versorgen ihre Familien. Sie sammeln Feuerholz und kochen. Ich habe mit dem Laufen angefangen, als ich noch

in der Schule war, ich war zehn Jahre alt. Bei Wettkämpfen startete ich für meine Schule, erst auf der Bezirksebene, dann in der Provinz, schließlich auf nationaler Ebene.

### ***Atmo Grasen Kühe***

#### **Erzählerin:**

Daniel gehört zum Volk der Rendile, wie die Pokot ein Hirtenvolk, das im kargen Norden Kenias lebt.

#### **O-Ton Daniel:**

I lost my parents in cattle rustling, 2002, both of them. My grandmother took care of me until when she died when I was in Class 6, in lower school, in 2010.

#### **Übersetzer:**

Ich habe meine Eltern 2002 verloren, als uns bewaffnete Männer überfielen, um unser Vieh zu stehlen. Meine Großmutter hat mich zu sich genommen, aber sie starb, als ich zwölf Jahre alt war.

### ***Atmo Grasen Kühe***

#### **Erzählerin:**

Bis dahin hatten Daniels Tage vor allem aus Arbeit bestanden: er hütete die Ziegen oder Kühe der Nachbarn und holte für sie Wasser am Fluss, um ein paar Shilling zu verdienen - Geld, auf das er und seine Großmutter zum Überleben angewiesen waren.

Damit er arbeiten konnte, ließ Daniel die Schule immer wieder ausfallen. Das änderte sich nach ihrem Tod.

#### **O-Ton Daniel:**

Whereby, I was raised by a school headmaster until I completed my lower school, that is primary school. Then I was offered a place in high school in Laikipia County. I became a day scholar because I didn't have money to pay boarding school. So I had to go back home to, from school up to home, 12 kilometers in the morning, 12 kilometers in the evening.

#### **Übersetzer:**

Der Direktor meiner Schule hat mich aufgezogen, bis ich die Grundschule abgeschlossen hatte. Dann bekam ich einen Platz in einer weiterführenden Schule. Weil ich kein Geld für das Internat hatte, wurde ich zum Tagesschüler. Jeden Tag musste ich morgens 12 Kilometer zur Schule laufen, abends 12 Kilometer zurück.

### ***Atmo Laufen***

#### **O-Ton Daniel:**

I started running in Form 3, that is the year 2015 when it was the cross-country championship, inter-schools, where I was told by my teacher to go to the field to look

if I can be one of the best athletes. When we went into the field, then that is when my dream started of becoming an athlete.

**Übersetzer:**

Ich habe mit dem professionellen Laufen 2015 angefangen, als ich in der dritten Klasse war. Ich bin für meine Schule im Geländelauf gestartet. Mein Lehrer sagte mir, ich solle mich anstrengen, damit ich es unter die besten Läufer schaffe. Von da an träumte ich von einer Karriere als professioneller Sportler.

***Atmo Iten Hauptverkehrsstraße***

**Erzählerin:**

Daniel, 20 Jahre alt, lebt und trainiert seit zweieinhalb Jahren in Iten, einem Ort mit 4000 Einwohnern im kenianischen Hochland, gut 300 Kilometer von der Hauptstadt Nairobi entfernt. Iten bietet Sportlern ideale Bedingungen fürs Training: der Ort liegt 2400 Meter über dem Meeresspiegel, deswegen enthält die Luft wenig Sauerstoff. Damit der Körper trotzdem gut versorgt wird, bilden sich mit der Zeit mehr rote Blutkörperchen, die den Sauerstoff binden. Wenn Sportler eine Weile lang in solcher Höhe trainieren, sind sie anschließend in der Ebene im Vorteil, weil ihr Blut auch dort mehr Sauerstoff aufnehmen kann und die Muskeln leistungsfähiger werden. Über 1.000 Läufer haben sich in Iten niedergelassen.

**O-Ton Nava:**

I was in an accelerator by Ygap Kenya. Weldon was basically sitting there in the audience and I was talking about the potential of sports in Kenya to spur development. So we basically got chatting afterwards, and when we were talking about the one place that you can have the highest impact, it would in the field of running, especially if you're thinking Kenya, and if you're thinking about running, then the running shoes are the most ideal tool kit that every runner needs regardless of where they come from.

**Übersetzerin 2:**

Ich nahm an einem Workshop teil, wo es um die Förderung kenianischer Start-ups ging. Weldon saß im Publikum, während ich darüber sprach, was für ein Potential der Sport für Kenias Entwicklung besitzt. Anschließend kamen wir ins Gespräch und waren uns einig, dass das Laufen großen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Einfluss haben könnte.

Wenn man über Kenias Wirtschaft und das Laufen nachdenkt, dann kommt man darauf, dass Schuhe ideal sind, weil die jeder Läufer braucht, unabhängig von der Herkunft.

**O-Ton Daniel:**

Without even shoes, I was running without shoes, just barefoot. Up to a place whereby I went to market, I found one shoe which even was not good. I just used, I just used until the principal of the school bought for me one shoe then I started training with it.

**Übersetzer:**

Als ich anfing zu laufen, hatte ich keine Schuhe, ich rannte barfuß. Bis ich auf dem Markt gebrauchte Schuhe fand, die noch nicht mal gut waren. Damit lief ich, bis der Schuldirektor mir Laufschuhe kaufte. Mit denen fing ich dann an, richtig zu trainieren.

**O-Ton Nava:**

It was something that made a „Eureka, Aha moment,“ like, „Oh my gosh. Why hasn't this been done?“ And then, like someone has to do it. And then just saying, „Ok. Since we are having this discussion, why not do it?“

**Übersetzerin 2:**

Als Weldon und ich über Laufschuhe sprachen, war das so ein Moment von: „Wow - warum hat das eigentlich noch keiner gemacht?“ „Okay, wo wir schon drüber reden - warum machen wir es nicht einfach?“

***Atmo Siedlung im Norden, Nachtinsekten und leise Unterhaltung*****O-Ton Joan:**

I didn't finish high school. Grade 8. Because my dad, he don't like ladies to go to school. He want you to marry early. He have already choose, but me, I ran away. I was very courageous because I don't want to be married early. Because I see for my elder sisters. They get a lot of trouble. They fight with the husband, they run away, they come home, they want help and then dad sent them back because they have get dowry.

**Übersetzerin 1:**

Ich habe die weiterführende Schule nicht abgeschlossen. Mein Vater wollte nicht, dass Mädchen in die Schule gehen. Er wollte, dass wir früh heiraten. Für mich hatte er schon jemanden ausgesucht, aber ich bin weggerannt. Ich habe ja gesehen, wie es meinen älteren Schwestern erging.

Sie stritten sich mit ihren Ehemännern, liefen weg, kamen wieder ins Elternhaus. Aber mein Vater schickte sie immer wieder zu ihren Männern zurück, weil er für sie ja schon den Brautpreis bekommen hatte.

**Erzählerin:**

Einige Jahre zuvor war Joan schon einmal weggelaufen, nach kurzer Zeit aber zurückgekehrt zur Familie: Sie entkam so ihrer Beschneidung, einer brutalen, in Kenia illegalen Prozedur, die bei den Pokot und einigen anderen Völkern trotz des Verbots verbreitet ist.

**O-Ton Joan:**

I ran away when I was grade 5. I stayed to my friend's house. I help to work there, like babysitter.

**Übersetzerin 1:**

Als ich weglief, war ich in der 5. Klasse. Ich habe dann bei einem Freund gewohnt und im Haushalt geholfen, zum Beispiel als Babysitter.

***Atmo morgens helfen im Kral beim Melken***

**O-Ton Joan:**

So I go to school. When I finish class 8, I go competition in Nairobi. And then they tell me, „Joan, you can run very well.“ I told him, „Me, I am home. I can't train a lot. How I can get somewhere I can train?“ I get that lady, they told me, „You can come to join me, so we can help to pay together, like, rental,“ like, here now. So we pay together. I always defeat her. Yeah, I defeat her. Now, she's not running any more. She's working for the farm.

**Übersetzerin 1:**

Ich bin in die Schule gegangen, bis ich die achte Klasse abgeschlossen hatte. Dann habe ich an einem Wettkampf in Nairobi teilgenommen, und viele sprachen mich darauf an, wie gut ich laufe. Ich sagte: Ich kann gar nicht so viel trainieren, das kann ich mir nicht leisten. Eine Läuferin bot mir an, zu ihr zu ziehen und die Miete zu teilen. Ich habe sie bei Wettkämpfen dann immer geschlagen. Sie hat das Laufen mittlerweile aufgegeben und arbeitet jetzt auf einer Farm.

***Atmo Iten Stimmen und eher ländliche Geräusche***

**O-Ton Daniel:**

2016 in December where I called one of my friends from Iten who is called Mike Chesire, he is currently running marathon. He offered me a place to stay with him. He told me, because I have no money, he will pay for me the house rent where I used to stay with him, until now we train sometimes with him, sometimes I go alone. And he is also my mentor, because he advise me how to train physically, mentally, and how I can become one of the best runners. He's offering me a place to sleep and food only to eat.

**Übersetzer:**



Im Dezember 2016 holte mich ein Freund zu sich nach Iten, er heißt Mike Chesire und ist Marathonläufer. Er hat mir angeboten, bei ihm zu wohnen und die Miete für uns beide zu übernehmen, weil ich kein Geld habe. Wir trainieren oft zusammen, manchmal laufe ich aber auch alleine. Mike ist auch mein Mentor, berät mich, wie ich physisch und mental trainieren soll, damit ich in die Spitzenklasse aufschließe. Ich darf bei ihm wohnen, und er gibt mir zu essen.

### **Atmo Wettkampf Cross Country**

*Moderator mit Flüstertüte: Ladies and Gentlemen, this is a great athletics nation, today we are covered here, in the home of champions...*

#### **O-Ton Nava:**

If you're talking about making the best running shoes in Kenya, you have to speak to the experts. We were not the experts. So we went to the field, basically did a survey of the athletes, asking them different types of questions in terms of what would be like the ideal or perfect shoe that you want to wear? What are the qualities you like to see? And then, once we had the prototype, again going back to the athletes. And saying, „Ok. Here is the shoe. Run with it, tell me how you feel.“

#### **Übersetzerin 2:**

Wenn man die besten Laufschuhe in Kenia produzieren will, muss man mit Experten reden - Weldon und ich waren ja keine Experten. Wir fragten also Profi-Läufer, wie sie sich den perfekten Schuh vorstellen, was für Qualitäten der haben müsse. Nachdem wir den Prototyp entwickelt hatten, gingen wir wieder zu ihnen und sagten: „Hier ist der Schuh - lauft mit ihm und sagt uns, wie Ihr Euch darin fühlt.“

### **Atmo Start mit Startschuss**

#### **Erzählerin:**

Daniel Simiyu und Joan Cherop Massah gehören zu den Athleten, die Schuhe von Enda testen.

#### **O-Ton Daniel:**

They asked me how I train with the shoe. Just like twice a week: how is the shoe. Like, 2 days ago, I was with them. They offered me this shoe, at Nairobi.

#### **Übersetzer:**

Sie fragten mich, wie das Training mit diesen Schuhen ist. Zweimal die Woche ruft Weldon mich an. Diesen Schuh habe ich vor zwei Tagen bekommen; da habe ich sie in Nairobi getroffen.

#### **Erzählerin:**

Daniel trägt graublau Laufschuhe: das neueste Modell von Enda, namens „Lapatet“, auf Deutsch: „mit Freude laufen“. Das Modell kommt erst 2020 auf den Markt, noch wird es von Daniel und Joan getestet.

#### **O-Ton Nava:**

We wanted to make the shoe 100% in Kenya. We realized we can't do that. Because of skills and capacity constraints, the easiest place to start was, to start with, was the assembly of shoes, right? Because, yes, in as much as we want to do stuff in Kenya, if the capacity is not there then let's work with the team in China and see how we can make it work. So, the 'Made in Kenya' is gradual, but we can definitely see progress. Before it was like 28%, we moved to 35%. Now, we are basically progressing to above 50%.

**Übersetzerin 2:**

Wir wollten unsere Schuhe zu 100 Prozent in Kenia produzieren, aber wir haben festgestellt, dass das nicht geht. Uns fehlt es noch an Kompetenz und Kapazitäten. Das Einfachste am Produktionsprozess ist das Zusammensetzen der vorgefertigten Teile, das machen wir hier. Die Einzelteile lassen wir in China produzieren. „Made in Kenya“ ist unser Ziel. Anfangs fanden nur 28% der Fertigung hier statt, jetzt sind es 35%. Bald wird es mehr als die Hälfte sein.

**O-Ton Joan:**

I'm very happy, even and proud for in Kenya we can make even shoes like the other countries.

**Übersetzerin 1:**

Ich bin sehr glücklich über diesen Schuh, und stolz auf Kenia, dass wir ebenso gute Laufschuhe produzieren können wie andere Länder.

**O-Ton Nava:**

The other element was in the design as well, like basically being the first running shoe coming out of Kenya, how could we make it as Kenyan as possible?" And that was the decision to basically have it in red, green and black, which are the colors of the flag, have the word 'harambee' written at the bottom because it was our philosophy, people supporting us from all over the world. Our logo coming from the Kenyan flag, the spear tip, basically the groove representing the Rift Valley.

**Übersetzerin 2:**

Dann ging es auch um das Design. Wir fragten uns, wie wir den ersten Laufschuh aus Kenia so kenianisch wie möglich machen konnten. Beim ersten Modell entschieden wir uns für die Farben rot, grün und schwarz, die Farben unserer Fahne. In unserem Firmenlogo taucht der Speer auf, der ebenfalls ein Element der kenianischen Fahne ist. Und an der Seite des Schuhs ist eine Kerbe, die das Rift Valley, den großen afrikanischen Grabenbruch symbolisiert.

**Erzählerin:**

Das erste Modell von Enda heißt „Iten“ – wie der Ort im Hochland, wo viele Läuferinnen und Läufer trainieren. Es ist ein leichter Schuh für Training und Mittelstrecke. „Lapatet“ hat eine dickere Sohle und ist auch für den Marathon geeignet.

**O-Ton Nava:**

So one of the things we're doing is having an athlete support program where we have some of our customers basically buy a pair of shoes for a Kenyan athlete who's not able to afford them so that also those athletes who can't afford have the opportunity to wear our shoes. Secondly, we are also sponsoring athletes as Enda, and those athletes, we basically provide the shoes for them to run in, and ideally these are athletes that are coming from backgrounds that they wouldn't necessarily afford it.

**Übersetzerin 2:**

Wir von „Enda“ unterstützen Sportler. Wir haben ein Projekt, dass unsere Kunden nicht nur Schuhe für sich kaufen sollen, sondern auch ein Paar für einen Athleten, der sich unsere Schuhe nicht leisten kann. Als Unternehmen sponsorn wir auch einige Sportler, denen wir Schuhe zur Verfügung stellen. Das sind Läuferinnen und Läufer, die wenig Geld haben und sich Profi-Schuhe sonst nicht leisten könnten.

***Atmo Laufen***

**Erzählerin:**

Die Trainingsroutine ist hart. Joan schlüpft jeden Tag um kurz vor fünf zum ersten Mal in ihre Laufschuhe.

**O-Ton Joan:**

Monday I go like 21 kilometers, morning run, and then 10 o'clock I can go like 3 miles, easy. Evening, I go like 13 miles again, easy. And then, like, Tuesday, morning we go at a track, we do speed work with all groups of my fellow friends, and then we come back. Evening, we go another training. Like, 7 miles or 9 miles daily, depending the program of coach. Like Wednesday, I wake up early in the morning, even I go like 21 kilometer again, morning run. And then evening I can go like 18 kilometers. And then, that's all. Thursday, I go like, 40 kilometers. And then evening, just resting. Friday, we go jogging, and then 10 o'clock we go, like, exercise, for 1 hour 30 minutes for exercise. Saturday we go a speed work, fast leg. It's like you go very fast and then jog. Fast, jog. It's like 17 kilometers.

**Übersetzerin 1:**

Montags laufe ich morgens 21 Kilometer, und um 10 Uhr vormittags fünf Kilometer in lockerem Tempo. Abends laufe ich nochmal 21 Kilometer. Am Dienstag fangen wir in einer Gruppe morgens mit Tempotraining an, abends laufen wir zwölf oder vierzehn Kilometer. Mittwochs laufe ich morgens 21, abends 18 Kilometer - mehr nicht. Donnerstags 40 Kilometer, am Abend ruhe ich mich aus. Am Freitagmorgen joggen wir, um zehn am Vormittag treffen wir uns für anderthalb Stunden Gymnastik und Dehnen. Samstags steht Intervalltraining auf dem Programm: wir wechseln zwischen Sprints und Joggen, insgesamt etwa 17 Kilometer.

**O-Ton Daniel:**

I run from Monday to Saturday, whereby I used to do the morning runs, which is like 10 kilometers morning run, mid-morning I had to run like 20 kilometers, then in the evening I used to go like 10 again. On Tuesday I used to go for speed work on the track. On Thursday we used to go fat leg.

We used to run in the morning, then we rest like 2 hours, then we go again running. Then we rest again, like 5 hours, we go running. Because you cannot run the whole day up to evening. The body needs to recover.

**Übersetzer:**

Ich trainiere von Montag bis Samstag, früh morgens fange ich mit zehn Kilometern an. Am Vormittag laufe ich dann 20 Kilometer. Abends nochmal 10 Kilometer.

Dienstags mache ich Tempotraining und donnerstags Intervalltraining. Nach der ersten Trainingseinheit am Morgen ruhe ich mich zwei Stunden aus. Nach dem zweiten Lauf ist fünf Stunden Pause, dann laufen wir nochmal. Die Pausen sind wichtig, man kann nicht den ganzen Tag rennen, der Körper muss sich zwischendurch erholen.

**Erzählerin:**

Immer wieder schmerzen Muskeln und Gelenke. Wer als professioneller Athlet genug Geld verdient, leistet sich regelmäßige Massagen. Daniel hat kein Geld, keinerlei Einkommen: Dank der Unterstützung seines Mentors Mike kann er mietfrei wohnen. Schon um die Startgebühren für Wettkämpfe aufbringen zu können, braucht Daniel Sponsoren. Er hofft, dass der Erfolg sich irgendwann einstellt, wenn er nur hart genug trainiert. Zwischen den täglichen Trainingseinheiten ruht er sich aus, hört Musik.

*Atmo/ Musik*

**O-Ton Daniel:**

I don't usually give up. I used just to, every day I used to like a new day. I cannot train today hard, tomorrow easy. Tomorrow I have to push harder than today. It needs a person who is strong. Marathon is a very long journey.

**Übersetzer:**

Ich gebe nicht auf. Ich sage mir: Jeder Tag ist ein neuer Tag. Ich kann nicht heute hart trainieren und es morgen lässig angehen. Morgen muss ich mich noch mehr anstrengen als heute.

Das Profi-Laufen erfordert einen starken Charakter. Bis zum Marathon ist es ein weiter Weg.

**Erzählerin:**

Auch das Unternehmen „Enda“, das seit drei Jahren existiert, hofft noch auf den Durchbruch. Die beiden Unternehmensgründer, der US-Amerikaner Weldon Kennedy und die Kenianerin Navalayo Osembo, benötigen immer wieder Kapital von außen. Beispielsweise, um ein neues Modell entwickeln zu können.

Die beiden nutzen ein traditionelles kenianisches Finanzierungskonzept namens „Harambee“. Auf Swahili bedeutet „Harambee“ in etwa: „Lasst uns alle zusammen an einem Strick ziehen“. Unter diesem Motto sammelt man in Kenia öffentlich Geld für Projekte, für ein Schulgebäude zum Beispiel oder ein Auslandsstudium. Zu diesem Zweck wird ein Fest veranstaltet und das gespendete Bargeld in großen Körben

gesammelt. Die digitale Variante ist „Kickstarter“, eine Finanzierungsplattform im Internet.

### ***Atmo alter Mann im Dorf im Norden***

#### **O-Ton Joan:**

Just in 2014, I meet my family. He was not happy with me because I ran away, no cows. They want cows, but they don't now have cows. But when I went there, I helped them, like, to build a good house. Now he's happy. They are very happy now. To show them even lady can do something with family. Don't misuse, like, young ladies. They can help them sometime.

#### **Übersetzerin 1:**

2014 habe ich meine Familie zum ersten Mal wieder besucht, nachdem ich weggelaufen war. Leute wie mein Vater denken nur Kühe an Kühe. Weil er für mich keinen Brautpreis bekam, musste er auf Kühe verzichten.

Mit dem Geld, das ich durchs Laufen verdiene, habe ich meiner Familie ein richtiges Haus gebaut. Ich wollte ihnen zeigen, dass auch eine Frau nützlich sein kann. Dass man die jungen Mädchen nicht verachten darf.

### ***Atmo Dorf, Nordkenia, Kinder***

#### **Erzählerin:**

Weder Joans sportlicher Erfolg noch ihre großzügige Geste haben die Einstellung ihrer Familie gegenüber Mädchen verändern können. Vor ein paar Monaten fuhr sie noch einmal nach West-Pokot und holte ihre jüngere Schwester Sarah auf deren verzweifelte Bitte hin ab. Die 14-Jährige sollte gegen ihren Willen verheiratet werden. Jetzt wohnt sie bei Joan und geht auf die höhere Schule.

Joan hat sich ihren Traum erfüllt, sie ist professionelle Langstrecken-Läuferin geworden. Für die Zeit nach dem Profi-Sport hat sie schon Pläne:

#### **O-Ton Joan:**

I'll try to help in my society, to help young children and then to teach the, my family, like, my neighbors, to tell them the ladies, even ladies they can do something good. It's not just marriage and then get a lot of children. That one cannot make sense. And then to stop like circumcise ladies.

#### **Übersetzerin 1:**

Ich werde versuchen, etwas für die Gesellschaft zu tun, vor allem für Kinder. Ich will meiner Familie, Nachbarn und anderen klar machen, dass auch Frauen etwas leisten und Gutes bewirken können. Es geht nicht nur um Ehe und Kinder. Und ich will dafür kämpfen, dass die Beschneidung von Mädchen aufhört.

**O-Ton Daniel:**

As I am running, if I represent my nation or go just abroad to run good and get money, I would like to open something like a children's home where orphans can stay. Orphans like me who have no parents should to stay and learn properly, and also to be successful future citizens.

**Übersetzer:**

Wenn ich es schaffe, eines Tages für meine Heimat zu starten, auf internationalen Wettbewerben zu laufen und damit Geld zu verdienen, dann würde ich gerne ein Kinderheim eröffnen, für Waisen. Waisen wie mich. Ich will einen Ort schaffen, an dem sie leben und lernen können, damit sie eine Zukunft haben und für die Gesellschaft wertvoll sein können.