

At home and at peace in Kenya

Text and photos: Elisabeth Real



«Ich möchte der schnellste Läufer der Welt werden», erklärte der Schweizer Langstrecken-Champion Julien Wanders. Und zog als 18-Jähriger nach Afrika.

Die auf 2400 Metern über Meer gelegene Kleinstadt Iten im Herzen Kenias hat sich zu einem wahren Laufsportmekka entwickelt. Iten nennt sich «Heimat der Champions», und alles wird mit dem Label «Champions» versehen: der Schuhladen ebenso wie der Souvenirshop, der Coiffeur und das Gästehaus. Es gibt hier keinen Supermarkt, aber im Laufsportladen werden Stella-McCartney-T-Shirts verkauft, und auf der Strasse kann man sich mit olympischen Medaillenträgern unterhalten. Ansonsten ist Iten ein verschlafener Ort. «Hier kann ich mich konzentrieren. Ich trainiere, schlafe, esse, und dann wieder das Ganze von vorn», sagt Julien. «Für mich passt das perfekt.»

Zorniger junger Mann

Julien Wanders wuchs in Genf auf, aber er fühlte sich dort nie zu Hause. «Ich war immer Aussenseiter. Die meiste Zeit war ich wütend, aber als ich das erste Mal nach Iten kam, senkte sich mein Stresspegel sofort. Ich fand hier einen inneren Frieden, den ich in der Schweiz nicht kannte. Mein Ziel war schon immer, zu laufen und einfach zu leben, ohne vorzugeben, jemand anders zu sein. In Kenia wurde ich ruhiger.» Wanders begann mit 6 Jahren, Leichtathletik zu trainieren, und mit 15 beschloss er, Profiläufer zu werden. In der Schule befasste er sich mit der Laufkultur Kenias. «Da hörte ich zum ersten Mal von Iten», erinnert er sich. «Ohne diesen Ort je gesehen zu haben, wusste ich sofort, dass ich dorthin ziehen wollte. Natürlich konnte ich das meinen Eltern nicht sagen! Also blieb ich beim ersten Mal nur einen Monat und trainierte mit den Kenianern.» Damals war Julien 18. Diese ersten paar Wochen waren für ihn erfüllend, aber auch herausfordernd. Er teilte sich eine einfache Unterkunft mit einem kenianischen Laufkollegen. Sie mussten ihr Wasser vom Brunnen holen, Strom war knapp, und jeden Tag assen sie

“I want to become the fastest runner in the world,” said Swiss long-distance champion Julien Wanders. So he moved to Africa – at the young age of only 18.

Situated at 2,400 metres above sea level, Iten, a small town in the heart of Kenya, has become a famous running Mecca. The city considers itself the “Home of Champions”, and indeed, everything here is labelled “Champions”: The shoe and the souvenir store, the barber shop, the guest house. There’s no such thing as a supermarket in Iten, but the local running shop offers shirts designed by British designer Stella McCartney and Olympic medalists stop in the street for a chat with visitors passing by. Apart from that, Iten is a sleepy town. “I can really focus here. I run, rest, eat ... repeat,” Julien says. “It’s perfect for me.”

Angry young man

Julien Wanders grew up in Geneva, but never felt at home there. “I was always an outsider. I was angry a lot of the time, and when I first visited Iten, my stress level immediately dropped. I found an inner peace here that I’ve never known in Switzerland. My goal has always been to just run, live simply, and not pretend that I am somebody I’m not. Moving to Kenya has calmed me.” Wanders took up athletics when he was 6, and decided to become a professional runner at the age of 15. During high school, he researched Kenyan running culture. “That’s when I learned about Iten for the first time,” he recounts. “Without even seeing the place once, I immediately knew that I wanted to move there. But of course I couldn’t tell that to my parents! So, the first time I visited only for a month, and I trained with the Kenyans.” Julien was 18 at that time. He found these first few weeks fulfilling, but also challenging. He shared a basic accommodation with a Kenyan running mate. They had to draw water from a well, electricity was scarce and they ate the same meals every day. He missed speaking French, and he missed cheese and chocolate.

During this first visit, he also exhausted himself in training to a point where he became almost depressed.

“Running is teamwork.”





Eindrücke aus dem Training:
«Unser Boss ist schon ein halber Kenianer», sagen Wanders Läuferkollegen.
Impressions from the training sessions: "Our boss is already half Kenyan," say Wanders' runner colleagues.

das Gleiche. Die französische Sprache fehlte ihm, er vermisste Käse und Schokolade. Während seines ersten Aufenthalts verausgabte er sich im Training fast bis zur Depression. «Als ich heimkam, machten sich meine Eltern Sorgen», erklärt er. «Aber ich sagte ihnen, dass ich für immer nach Kenia ziehen wolle. Sie sind beide in der Musikwelt tätig, und glücklicherweise haben sie meinen Wunsch nach einem für Schweizer Begriffe ungewöhnlichen Leben akzeptiert. Manchmal fühle ich mich hier wieder wie ein Kind: Ich verlerne die Begrenzungen in meinem Kopf. Ich denke daran, dass ich frei bin, zu tun, was immer ich will.»

Wanders und seine Freundin Kolly sind vor kurzem in eine grössere Wohnung gezogen. «Kolly überredete mich, eine Couch und andere Möbel zu kaufen, und einen Fernseher ... Jetzt ist es nett hier. Ich habe sogar eine Espressomaschine aus der Schweiz. Aber wenn ich allein wäre, hätte ich wohl nur ein Bett und Laufschuhe. Im Herzen bin ich Minimalist», meint Wanders.

Überleben

Juliens Körperbau ist muskulös und doch zart. Er ist still und zurückhaltend gegenüber Unbekannten. Wie ein angespanntes Rennpferd zieht er sich vor Trainingseinheiten noch mehr zurück, bleibt abseits der Gruppe und redet mit niemandem. Erst nach dem Training entspannt er sich. Er scheint von einer Kraft tief im Inneren getrieben, im Wettkampf läuft er mit Verbissenheit.

“When I went home, my parents were worried about me,” he says. “And then I confessed that I planned to move to Kenya permanently. They are both musicians, and I’m lucky that they’ve accepted my need to live a life that, by Swiss standards, is unusual. Sometimes I feel like I’m a kid again, unlearning the limits in my mind. I remember that I’m actually free to do whatever I want.”

Wanders and his girlfriend Kolly have recently moved to a more spacious apartment. “Kolly convinced me to buy a couch, furniture, a TV ... It’s nice, actually. I even brought an espresso machine from Switzerland. But if I were alone, I’d probably own only a bed and some running shoes. I’m a minimalist at heart,” Wanders says.

Survival

Julien has a muscular, yet delicate body. He’s quiet and shy around people he doesn’t know. Before each session, like a tense racehorse, he withdraws even more, he separates from the group and doesn’t interact with anyone. It’s only after training that he relaxes. He seems to be driven by a force deep within himself, and he races with fury.

At first, Wanders trained with various athletes, but a couple of years ago, he started seeking out specific runners who would push him and thereby improve his performance. He founded his own group and has since grown close with many of his mates. “Running is teamwork: To train by yourself, every day, is impossible, mentally.” Wanders’ coach sends him weekly schedules from Switzerland,



Zunächst trainierte Wanders mit verschiedenen Athleten, doch seit ein paar Jahren wählt er Läufer aus, die ihn pushen. Er hat sein eigenes Team gegründet und ist nun mit vielen Kollegen in engem Kontakt. «Laufen ist Teamarbeit: Jeden Tag allein zu trainieren, ist in mentaler Hinsicht unmöglich.» Sein Coach schickt ihm aus der Schweiz wöchentlich Trainingspläne, die die Athleten abarbeiten. Die Gruppe trainiert zweimal täglich und ist eine der härtesten in Iten. «Viele Läufer, die dazukommen, ziehen sich kommentarlos wieder zurück», bemerkt Julien. Diejenigen, die dabeibleiben, berichten von immensen Verbesserungen ihrer Trainingszeiten. Wanders managt die Truppe: Er organisiert und finanziert Transport, Benzin, Trinkwasser, die Reservierung der Laufbahn – sogar während seiner Rennen im Ausland. Viele seiner Laufkollegen stammen aus armen Verhältnissen, einige haben nicht einmal genug Geld für Essen. Wanders möchte nicht, dass sie aufhören, weil sie sich den Aufwand nicht leisten können. Kolly ist in Iten aufgewachsen und mit heute weltberühmten Läuferinnen und Läufern zur Schule gegangen: «In Kenia wird der Laufsport nicht aus Leidenschaft betrieben, sondern in der Hoffnung, eines Tages entdeckt zu werden und vom Laufen leben zu können.»

In der grossen Höhe ist das Training der Männer eine schmerzhaft Herausforderung für die Lunge und für die Seele. Bei ihren Zeitläufen spucken, keuchen, schnauben und grunzen sie mit verzerrten Gesichtern,

and the men work them off diligently. Their group trains twice daily and is known as being one of the toughest in Iten. Julien has seen many runners join the group, then quietly disappear after a while. The ones that hang on report that their times have improved tremendously. Wanders manages everything: He organises and pays for transportation, gas, water, track reservations – even when he’s competing abroad. Many of his fellow runners come from a poor background, and some don’t even have enough money for food. Wanders doesn’t want them to drop out just because they can’t afford the expenses involved. Kolly, who grew up in Iten herself and went to school there with now world-famous runners, says: “Kenians don’t run out of passion or even love for the sport. They run on hope: that one day, they will be discovered and make a living out of it.”

In the high altitude, the men’s workouts are lung-crushingly, soul-destroyingly painful. During a tempo run, the guys spit, pant, snort, grunt. Their faces are contorted, as if they wanted to kill someone. At a pace of 3:01, they run along cornfields and huts; schoolkids by the side of the road try to keep up briefly. After 14 kilometres, the men stop, bend over, their bodies steaming in the cool morning air. Their relief is palpable: They’ve survived yet another day. Unable to talk, they high-five and change into dry clothes by the side of the road. Julien’s shirt is so wet with sweat that it drips.

Geschafft: Julien und seine Läuferkollegen nach dem morgendlichen Training.
Done: Julien and his runner colleagues after the morning training.





Julien Wanders, 23, ist ein Schweizer Langstreckenläufer. Er hält den aktuellen Europarekord über 10 Kilometer (27:13) und über die Halbmarathon-Distanz (59:13). Im Februar 2019 stellte er beim Herculis-Rennen in Monaco mit 13:29 einen neuen Weltrekord über 5 Kilometer auf. Wenn er keine Wettkämpfe bestreitet, trainiert er in Iten (Kenia), wo er mit seiner Freundin Joan «Kolly» Jepkorir, 27, lebt. Sie führt dort das Midland Café, in dem ein «Julien Wanders Special»-Menü angeboten wird.

Julien Wanders, 23, is a Swiss long-distance runner. He's the current European record holder for 10 kilometres (27:13) as well as the half-marathon (59:13). In February 2019, he set a new world record at the Herculis 5-kilometre race in Monaco with a time of 13:29. When Wanders isn't competing, he trains in Iten, Kenya, where he lives with his girlfriend, Joan "Kolly" Jepkorir, 27. She manages the Midland Café which offers a "Julien Wanders Special".

als wollten sie jemanden umbringen. Mit Tempo 3:01 laufen sie neben Kornfeldern und Hütten. Am Strassenrand versuchen Schulkinder, kurz mitzuhalten. Nach 14 Kilometern bleiben die Läufer stehen, vornübergebeugt, ihre Körper dampfen in der kühlen Morgenluft. Ihre Erleichterung ist spürbar: Wieder einen Tag überlebt. Völlig ausser Atem klatschen sie ab und schlüpfen am Strassenrand in trockenes Gewand. Juliens Hemd trieft vor Schweiß.

Laufen ist wie atmen

Viele Kollegen bekennen, dass sie vor dem Training nervös sind. «Das wird hart heute», sagen sie mit Resignation in der Stimme, «aber wir werden die Dosis schlucken, die Julien uns verschreibt.» Mit einer Geste deuten sie ein Messer an, das ihre Kehlen durchschneidet. Sie strecken die Zunge raus, als wären sie tot. An solchen Scherzen beteiligt sich Julien nie. Für ihn ist laufen wie atmen: lebensnotwendig. «Ich kenne niemanden, der so radikal ist wie ich. Weder in Kenia noch sonstwo. Das ist nicht immer leicht.»

Seine Kollegen schauen zu ihm auf, aber sie merken, sein Engagement ist auf einem anderen Level als ihr eigenes. «Er denkt nur ans Training. Für ihn ist es schwer, etwas zu machen, das nichts mit Laufen zu tun hat», sagt Sylvester Kiptoo, Juliens bester Freund und selbst ein Eliteläufer. «Er ist anders, dieser Julien», so Timothy Kipkorir Limo, ein Coach, der ihn seit seinem ersten Kenia-Aufenthalt kennt. «Er hat die mentale Einstellung eines Champions.» Wanders nimmt sich selten frei und trainiert selbst in seinem jährlichen Urlaub jeden Tag. «Ich liebe mein Leben und meinen Alltag in Iten. Früher geriet ich aus meinem ausgeglichenen Zenzustand, wenn ich von Iten wegmusste, aber heute bleibe ich ruhig. Ich verschwende keine Energie mehr auf Kleinigkeiten; ich habe gelernt, überall auf meine Art zu leben. Aber wenn ich länger als zwei Wochen weg bin, kriege ich Heimweh.» •

Running is like breathing

Many of the runners confess to be nervous before the sessions. "It's going to be tough today," they say, resignation in their voices, "but we'll swallow the dose that Julien has prescribed for us." They gesture knives slitting their throats. They mimick being dead, their tongues sticking out. Julien never participates in this banter. For him, running is like breathing: He'd perish without it. "I don't know anyone who's as radical as me. Not in Kenya, not in my life," he says. "It's not easy, sometimes."

Wanders' mates are both inspired and intimidated by him. They look up to him, but they understand that his commitment to the sport is at a different level than theirs. "His whole mind is in training. It's hard for him to do anything that isn't connected to running," says Sylvester Kiptoo, Julien's best friend, and an elite runner himself. "He's different, that one," says Timothy Kipkorir Limo, a coach who's known Wanders since his first visit. "His mental setup is that of a champion." Wanders rarely takes a day off, and even during his annual vacation, he works out every day. "I really love my life and my habits in Iten. I used to lose my Zen state whenever I left, but now I'm able to stay calm. I'm no longer wasting energy over small things; I've learned to live the same way anywhere. But when I'm more than two weeks away, I get homesick." •



Für Julien und Kolly beginnt die tägliche Arbeit zwischen 5 und 6 Uhr morgens.
For Julien and Kolly, work starts between 5 and 6 a.m. every day.

