

IM ZENTRUM DES KENIANISCHEN LAUFWUNDERS

EIN TRAININGSLAGER DER BESONDEREN ART. Die Lunge fühlt sich an, als hätte sie Feuer gefangen – meine Pulsuhr signalisiert mir durch Blinken und Piepsen meinen tiefroten Bereich. Die Laufgeschwindigkeit bewegt sich dabei auf dem Niveau von Powerwalkern und ich frage mich das erste Mal ernsthaft, was ich hier läuferisch eigentlich verloren habe. **TEXT & FOTOS: FLORIAN PRÜLLER**



Beim Training auf der Laufbahn in Iten geht's zur Sache.

Du musst dir immer einen Trainingspartner suchen, der schneller ist als du – und versuche bei jedem Lauf so lange an seinen Fersen zu bleiben, wie es nur irgendwie möglich ist“ – ein gut ge-

meinter Ratschlag vom zweimaligen Sieger des Linz-Marathon Elias Kiptum Maindi, den er mir vor dem Lauf noch verraten hat. Als mich eine Schar von Schulkindern entdeckt und mit dem Mizungo mitjoggt, wurde mir

klar, dass das hier in Iten sicherlich nicht das Problem sein sollte. Nach einem kurzen Smalltalk, wobei mir die Kids erklären, Runner zu werden, um nach Europe zu kommen, um Money zu verdienen, ziehe ich das

Tempo an, um ihnen zu zeigen, für welche Heldentaten der weiße Mann im Stande ist. Doch heilfroh und völlig außer Atem erreiche ich die rettende Kurve, wo mich niemand mehr sieht – ich beschließe den restlichen Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Willkommen in Iten an der University of the Champions, dem High Altitude-Trainingscenter der Halbmarathonweltrekordlerin Lornah Kiplagat. Das kleine Dorf liegt circa 2.400 m über dem Meeresniveau, am Rande des gigantischen Rift Valley, unweit der Provinzstadt Eldoret. Die Umgebung kann als die Brutstätte des kenianischen Laufwunders angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der unzähligen Trainingscamps zu Champions geformt zu werden und um sich den Traum vom großen Geld erfüllen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe veranlasst die roten Blutkörperchen sich rasant zu vermehren. Die Nähe zum Äquator trägt zu einem sehr ausgewogenen Klima bei und die hügelige Landschaft lässt die Beinmuskulatur bei jedem Training kräftiger werden. Auch für Europäer ist diese traumhafte und ursprüngliche Gegend mit einem von roter Erde bedeckten Boden perfekt zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zeitumstellung durchgemacht werden muss, das Gebiet als sehr sicher gilt, zur Trockenzeit ideales Laufwetter vorherrscht und einen ein erhabenes Flair umgibt, da man inmitten von kenianischen Laufhelden trainiert und lebt.

Mit 29 Minuten zu „schwach“

„Was, du läufst rein aus Spaß? Wenn du mit dem Laufen kein Geld verdienst, dann such dir doch eine Arbeit, anstatt zu trainieren!“ erklärt mir der Wachmann zurück im Trainingscamp, da ich ihm, noch nach Atem ringend und mit dem Ruhepuls eines Kolibris, erklären wollte, dass ich ein reiner Hobbyläufer bin. An unserem ersten Sonntag hier besuchen wir eine der unzähligen Kirchen in dem Dorf und der Pfarrer dieser Gemeinde erzählt uns, auch er hat mal versucht – wie fast jeder hier – als Läufer groß raus zu kommen und den Sprung nach Europa zu schaffen. Doch eine Zeit von 29 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athletenmanager zu erregen – so wurde er im „zweiten Bildungsweg“ ein Diener Gottes.

Voller Emotionen sich den Traum erfüllt zu haben, in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbrachten wir die erste Trainingswoche. Doch wir mussten uns in unserem

Tatendrang zügeln und beschlossen die harte kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingseinheiten am Tag nicht anzuwenden. Wir begnügten uns mit lediglich zwei Laufausflügen pro Tag rund um die malerische Gegend. Mehr als genug für die ersten Tage, da sich der Körper nur mit Mühe und Not an die anspruchsvollen Bedingungen gewöhnt.

Training im Stadion

Elias Kiptum Maindi, der Marathonchamp von Linz (pB 2008 in 2:10:19), entdeckt uns während einer Einheit und wir verabreden uns nächsten Sonntag mit ihm zum Chai trinken in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingseinheiten überstehen.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leicht flauen Gefühl in der Magengegend, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Bahntraining steht am Programm. Unweit vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Den Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Hütten, Frauen die aus einem Erdbrunnen Wasser schöpfen, Männer die mit Ochsen ihre Felder bestellen – stets gepaart mit einer Szenerie, die an das ursprüngliche, wilde Leben erinnert.

Angekommen im Stadion stehen wir ehrfürchtig auf der Laufbahn, auch wenn um diese Zeit noch die grasenden Schafe das Areal für sich in Anspruch nehmen. Viele große Laufstars wurden hier zu Champions geformt und es werden mit Sicherheit noch etliche folgen.

Elias Kiptum Maindi mit seinem Sohn und dem Linzer Siegespokal.



Es ist 10 Uhr und die Schafe müssen den Läufern Platz machen. Einige Athleten kommen teilweise zu zehnt in einem Auto ange-reist. Unter der beißenden Höhensonne, die mir nicht nur Schweißperlen sondern auch einen leichten Sonnenbrand abfordert, mühe ich mich mit vollem Einsatz ab, um einigermaßen akzeptable Rundenzeiten zusammenzubringen. Doch die Splits stehen in keiner Relation zur körperlichen Höchstanstrengung, welche sich vor allem durch ein Brennen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die staubige Piste trägt dazu bei, dass sich meine Lungenfügel zu „verrenken“ beginnen. Ein wenig enttäuscht von meinem Training kehre ich ins Camp zurück, wo mir Trost spendend mitgeteilt wird, dass die Runde eigentlich 410 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe den Grund für die Stärke der Kenianer herausgefunden – für Sie muss es in Europa ja ein Kinderspiel sein, schnelle Zeiten auf die „kurze“ 400-m-Bahn zu zaubern.

Nichts zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag. Trainingsfrei für jeden Kenianer und auch wir sind mehr als froh die Beine hochzulegen, da schon die ersten Verschleißerscheinungen bemerkbar sind. Doch wir haben dem Fahrer aus dem Camp versprochen, mit ihm die heilige Messe zu feiern. Er führt uns in eine Kirche aus Wellblech, wo wir wie Stargäste empfangen werden und sogar die Messe extra auf Englisch übersetzt wird. Anders als in Österreich ist man hier aktiver Bestandteil der Zeremonie und da kann es schon mal passieren, dass man zum Altar geholt wird, um den Gläu- ▶

St. Patricks College – Heimat vieler Champs.





Wer sich in Kenia durchsetzt, kann auf der ganzen Welt bestehen.



Laufästhetik pur ...

bigen etwas aus der Bibel zu erzählen ... Mit einer „leichten“ Überziehung von 90 Minuten können wir nun endlich die bereits von der Mittagshitze aufgeheizte Kirche nach drei Stunden verlassen, um zu unserem nächsten Termin zu eilen. Kurz noch ins Camp vorbei geschaut um das Mittagessen, Ugali mit Bohnen und Gemüse, zu verzehren – und dann ab zum Teetratsch bei Elias. Er erwartet uns bereits und präsentiert uns stolz sein Haus, welches er sich durch die Preisgelder seiner Linz-Siege errichten konnte. Wir trinken Chai und Elias erzählt Laufgeschichten von sich und seinen Freunden. Er ist nun ein gemachter Mann, wenn man bedenkt, dass ein gut bezahlter Lehrer hier nur rund 55 Dollar im Monat verdient. Diese soziale Härte ist sicherlich der Nährboden für den großen Er-

folg der Kenianer, da sich viele für ein oder zwei Jahre im Sport versuchen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem ausländischen Investor finanziert. Viele von Ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in die Arbeitslosigkeit führt. Wenn es aber einer aus dem Familienclan schafft in Europa zu laufen, dann ist damit im Idealfall eine ganze Großfamilie versorgt.

Allerorten Laufstars

Im Schlenderlook und barfuß gesellt sich ein weiterer Gast zu uns, der keinen Anschein macht, seine beiden Füße schnell bewegen zu können. Doch Elias lässt uns wissen, dass Charles Koech sein Nachbar ist und eine 61er-Zeit auf der Halbmarathondistanz zu verzeichnen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die größten Brötchen in der Familie verdient, sondern seine Frau Mary Jepkosgei Keitany, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang Mai in Berlin 25-km-Weltrekord in 1:19:53 erzielte (siehe auch Best of running 4/10). Während wir tratschen, Tee trinken und Chabata essen, nähert sich ein Auto, das in unseren Breitengraden mehr als bereit ist, sich die Verschrottungsprämie zu sichern. Elias teilt uns in einem Nebensatz mit, dass sein

Freund Kipsang mit seiner Familie auch zum Teetrinken kommt. Ein Blick in das schneidige Gesicht und auf den ausgezeherten Körper genügt, um festzustellen, dass dieser Kipsang mit vollem Namen Wilson Kipsang Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch für ihn ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Kirchenbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig neidisch lauschen wir den Erzählungen von Elias, Charles und Kipsang, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationales Topniveau erreicht haben.

Es wird einem schnell klar hier, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Laufsport ist eines der wenigen Sprungbretter, den sozialen Aufstieg zu schaffen. In unseren westlichen Kulturen scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager rein

INFO

- Chai:** Schwarzer Tee mit Milch und Zucker
- Mizungu:** Weißer auf Swahili
- Ugali:** Landestypischer Maisbrei
- Chabati:** Eine aus Maismehl zubereite Art Palatschinke

Safari im Nakuru-Nationalpark.



Die Armut ist weit verbreitet – für viele bietet der Laufsport die einzige Chance des sozialen Aufstiegs.



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich heilfroh, die Vorzüge Österreichs genießen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten bei uns gibt, seine Familie zu ernähren. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, freue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückkehren zu können – der Aufenthalt in Kenia war eine sehr schöne und spannende Zeit. ●

ZUM AUTOR

Florian Prüller

* 10. 9. 1983

Verein: SIG Harreither Eisenwurzen

pB 21,1 km: 1:04:38

pB 42,2 km: 2:20:52 (Linz 2010, exakte Länge noch offen)

Für den EM-Marathon in Barcelona (1. 8. 2010) qualifiziert.

INFO

Kenia, 580.367 km²

39 Mio. Ew. (67 Ew./ km²)

Hauptstadt: Nairobi (2.750.000 Ew.)

Seit 12. 12. 1963 von GBR unabhängig

Amtssprache: Swahili, Englisch

Durchschnittliche Lebenserwartung:

58 Jahre (auch bedingt durch AIDS, an der rund 8% aller Erwachsenen erkrankt sind).

42% der Bewohner sind jünger als 15 Jahre

BIP pro Ew.: US\$ 845,-

Währung: Kenia-Schilling (KES)

Webtipps:

www.kenya.go.ke

www.athleticskenya.or.ke



1) Nur in der nördlichen Hemisphäre wie z. B. in Europa kann das Potenzial in bare Münze und damit auch in Wohlstand umgewandelt werden.

2) Die meisten Schüler träumen von einer Laufkarriere. 3) Fröhliche Kinder – auch wenn sie nur das Nötigste haben.

4) Der Autor beim Training.

5) Auf der Laufbahn holen sich die schwarzen Gazellen den letzten Schliff.

6) Alltag in Kenia.

