

Laufsport Marathon | Kenia Trainingslager

2010-08-26 12:38 von Hannes Riedenbauer

Trainingslagerbericht von Florian Prüller

Im aktuellen [Laufsport Marathon](#) wurde ein 4-seitiger Bericht unseres Trainingslagers in Kenia (Iten) vom vergangenen Jahr veröffentlicht. [Florian Prüller](#) hat unsere Erfahrungen nochmal detailliert für das Magazin zusammengefasst. Wem die Bilder zuwenig sind, der kann [hier ein Testabo](#) (2 Ausgaben zum Preis von einer) um 5,50€ bestellen.

Nun gibt es die Reportage auch noch als [PDF \(zum Ausdrucken bzw. lesen\)](#).

Die Fotos vom Trainingslager findet ihr unter [Fotos](#) oder hier:

[Trainingslager Kenia 2009 - Verschiedene Bilder](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Nationalpark Lake Nakuru](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Stadion Iten 1](#)

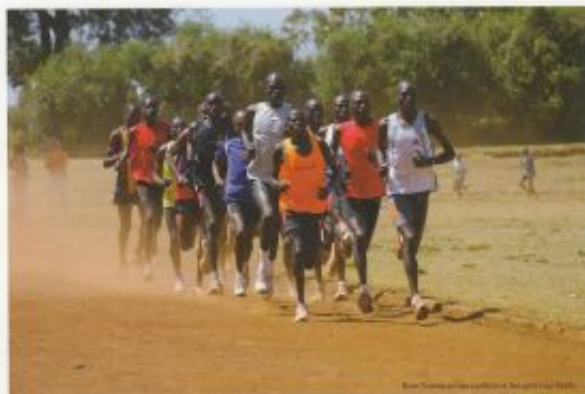
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Stadion Iten 2](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - St. Patricks Highschool](#)

IM ZENTRUM DES KENIANISCHEN LAUFWUNDERS

EIN TRAININGSLAGER DER BESÖNDEREN ART. Die Lunge fühlt sich an, als hätte sie Feuer gefangen – meine Pulsuhr signalisiert mir durch Blinken und Piepsen meinen Herzfrequenzbereich. Die Laufgeschwindigkeit bewegt sich dabei auf dem Niveau von Powerwalkern und ich frage mich das erste Mal ernsthaft, was ich hier überhaupt eigentlich verloren habe. **TEXT & FOTO: ROMAN HELLER**



Bei Trainingsläufen außerhalb der Stadt

Da muss die Lunge einen Trainingspartner suchen, der schneller ist als du – und versuche bei jedem Lauf so lange zu seinem Partner zu bleiben, wie es nur irgendwie möglich ist – an gut ge-

trainten Batachog vom zweifachen Sieger des London-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf ausweichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

die, dass das hier in Kenia überhaupt nicht das Problem sein sollte. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen sie wieder, um nach Embosai zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stapel an, um ihnen zu zeigen, für welche Meilenläufer der weiße Mann im Stradauf. Doch Treppen sind völlig außer allem an einem Ort die herrliche Kunst, wo nicht niemand mehr geht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Damen

Während ich in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkollektive Lornet Kiprotich, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläzchen aus gemischtem Kaffee, umgeben von Pflanzensorten. Die Umgebung kann als die größte in der kenianischen Laufwelt angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Camping gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stadt zu öffnen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die besten Leistungswerte nicht nur zu verbessern. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff bei und die trockene Luftverhältnisse sind die besten Voraussetzungen für jeden Training gegeben werden. Auch für Frauen ist diese Umgebung und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Anteil an Sauerstoff, das Gebiet ist sehr schön, gut zur Tradition, wobei Lauftrainer vornehmlich sind, um ein solches Lager für Frauen, die man lernen von kenianischen Lauftrainern lernen und leben.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Rennen und mit dem Laufplan eines Koffers, erklären würde, aber ich ein kleiner Hobbyläufer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erklärt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Idee – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Kenia zu machen. Doch eine Zeit von 20 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu langsam, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde ich in „Kennen-Büchergewinn“ ein kleiner Gutsack.

Wohle Entdecken sich der Team erfüllt zu haben, in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Doch wir müssen uns in unserem

Training zeigen und beschreiben die kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingszeiten am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns mit lediglich zwei Laufaufgängen pro Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, da sich der Körper mit Milch und Brot an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meilenstrecke von Long 108 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Rennen und ein unheimliches und verdammt hartes Training sind für uns. Das ist kein in seinem Haus, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überdenken.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoff in der Magenregion, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Halbmarathon wird ein Programm. Umzeit vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikern, Frauen die aus einem Erdbecken Wasser schöpfen, Männer die ein Oshana (eine Felle bekleiden) – stets gepaart mit einer Sackpfeife, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angkommen im Stadion stehen wir eine

halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die

Zeit noch die gewohnten Schritte des Ablauf

für sich in Anwesenheit nehmen. Viele große

Lauftrainer werden hier zu Champions gefordert

und es werden mit Distanzen noch andere

folgen.

Das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

sehr schönes und

das Stadion ist ein

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den

Laufen Platz machen. Einige Athleten haben

man teilweise zu sehen in einem Auto ange

mit. Um die folgenden Höhenlinien, die

man nicht nur Schwedgenen sondern auch

einmal wieder Sonnenwind abholen, mehr

an mehr mit einem Einsatz, um einige

malen schnelle Funktionen zusammenzu

bringen. Doch die Spitzler stehen in einem

Flächen und höchsten Höhenabstimmung,

welche sich vor allem durch ein Brücken in

der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die

Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr be

quemlich, denn meine Lungenfülle ist unheimlich

beginnen. Ein wenig unbehaglich, doch meine

Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein

sehr spezielles Angebot wird, dass die Run

der eigentlich 110 Meter lang ist. Das Wort ist

wieder in Ordnung – und ich habe die Grund

für die Steine der Kenianer herausgefunden

– für die muss es in Europa ein Kletterplatz

sein, schnelle Stellen auf die „nicht“ 400 m

hinauf zu laufen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für

den Kenianer und auch wir sind wieder in

für die Bestleistungen, zu sehen die ersten

„Kennen-Büchergewinn“ – darunter

und doch vor allem dem Faktor aus dem

Camp ankommen, mit ihm die halbe Me

ile zu laufen. Es fällt uns in eine Einde aus

Wohlbefinden, wo wir eine Strecke einbringen

werden und sogar die Meile nicht auf fünf

Minuten übersteigt wird. Aber als in Österreich

ist man hier etwas Bestenfalls der Distanz

und so kann es schon mal passieren, dass

man zum Alter geht und, um den Höhe



[kenia-2.jpg \(289,6 KiB\)](#)

 [kenia-3.jpg \(270,2 KiB\)](#)

 [kenia-4.jpg \(241,8 KiB\)](#)

News

2023-09-25 07:44

[Crosslauf der Hartberger Schulen 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf der Hartberger Schulen 2023](#)

2023-09-25 07:31

[TSV Kinder-Training Winter 2023](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Winter 2023](#)

2023-09-25 07:09

[Volkslauf Passail 2023](#)

[Weiterlesen ... Volkslauf Passail 2023](#)

2023-09-19 00:28

[Österreichischer Cup der Bundesländer U18 2023](#)

[Weiterlesen ... Österreichischer Cup der Bundesländer U18 2023](#)

2023-09-19 00:20

[Apfelland Lauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Apfelland Lauf 2023](#)

2023-09-10 15:51

[ÖM U20/U16 Kapfenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... ÖM U20/U16 Kapfenberg 2023](#)

Seite 10 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- 10
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

Um alle Nachrichten zu gibt es hier ein [Newsarchiv](#).