

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](#)

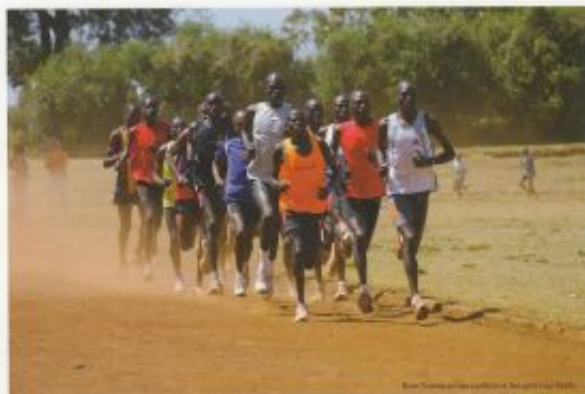
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

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

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

IM ZENTRUM DES KENIANISCHEN LAUFWUNDERS

EIN TRAININGSLAGER DER BESONDEREN ART. Die Lunge fühlt sich an, als hätte sie Feuer gefangen – meine Pulsuhr signalisiert mir durch Blinks 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 Batschlag vom zweifachen Sieger des London-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf aus dem Blick kam. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

kein Mann des Landes hier so sehr wie ich nicht. Das Problem sieht ähnlich. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen sie wieder, um nach Energie zu kommen, um Momo zu verdienen, mehr als ich

benötige, um ihnen zu zeigen, für welche Herausforderung der weiße Mann im Stadion mit Doppelpfeil und silbernen Schalen stehen möchte. Ich bin hierher gekommen, um nicht nur zu trainieren, sondern auch, um die Welt zu sehen. Ich bin hierher gekommen, um nicht nur zu trainieren, sondern auch, um die Welt zu sehen.

Camp für Champions

Wohlgemut ist hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne London-Marathon. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbem Klee, umgeben von Pflanzungen von Eukalyptus. Die Umgebung kann als die perfekte Mischung aus Höhen- und Trainingsbedingungen angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champions gefordert zu werden und um sich den Team vom großen Erfolg zu öffnen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck bei und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefordert werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck, das Gefühl von einer Endlosbedeutung. Jeder kann hier sehr gut trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdistanz nach Hause muss, das Gefühl von sehr schön. Ich bin Trainerin, habe Laufschuhe, vornehmlich Laufschuhe, ein sehr schönes Paar Laufschuhe, die man jemals von bekannten Laufschuhermarken und sehr

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi? Wenn du mit dem Lauf nicht zufrieden bist, dann such dir doch eine Arbeit, erarbeit dir ein Training“, erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Training und mit dem Laufplan eines Koffers, erklären wollte, über ein paar Minuten für ein. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der unzähligen Familien in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erklärt uns, auch er hat mal versucht – wie hat sehr sehr – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Hause zu stellen. Doch eine Zeit von 20 Minuten, aber 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erregen – so wurde ich in „Kleinblondkopf“ ein kleiner Gutsack. Viele Erreichten sich der Team erfüllt zu haben, in einem ein Trainingslager zu absolvieren, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Doch wir müssen uns in unserem

Training zeigen und beschreiben die heute bekannte Trainingsphilosophie von drei Trainingszeiten am Tag nicht anzuwenden. Ich benötige 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 Kolumbianer, der Marathonmarathon von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von hier und wir verbleiben um vierzehn Stunden und fünfzehn Minuten in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überlegen.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoffdruck 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 Sandfläche und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikanten, Frauen die aus einem Erdbecken Wasser schöpfen, Männer die ein Oboen-ähnliches Instrument – stets gepfeift 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 Anspruch nehmen. Viele große

Läufer sind hier zu Champions gefordert

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Auto angeordnet. Um die folgenden Höhenlinien, die man nicht nur Schwedens sondern auch einen weiteren Sonnenwind abholen, mehr ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere schnelle Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Feld und die Schritte sind nicht mehr zu sehen. Ich bin hierher gekommen, um nicht nur zu trainieren, sondern auch, um die Welt zu sehen.

Nicht zu verlieren...
Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kilometer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblondkopf“-Trainingslager sind. Doch vor allem dem Fahrer aus dem Camp zu sprechen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Weißblech, wo wir eine Stange einbringen werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten übersteigt wird. Aber als es überhört hat man hier einen Bestandteil der Geschichte und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Blick.

Der Hauptbestandteil

des Trainings ist ein

sehr gutes Beispiel von

dem Training.

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

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

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

News

2008-08-20 22:00

[Cricket-Meeting in Wien am 20.08.2008:](#)

[Weiterlesen ... Cricket-Meeting in Wien am 20.08.2008:](#)

2008-08-09 22:00

[13. Stinatzter Volkslauf am 09.08.2008:](#)

[Weiterlesen ... 13. Stinatzter Volkslauf am 09.08.2008:](#)

2008-06-29 22:00

[26. Steyrer Altstadtlauf am 29.06.2008:](#)

[Weiterlesen ... 26. Steyrer Altstadtlauf am 29.06.2008:](#)

2008-06-08 22:00

[Steirische U16,U20 und allgemeine Leichtathletik Meisterschaft in Kapfenberg am 07.-08. Juni 2008:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U16,U20 und allgemeine Leichtathletik Meisterschaft in Kapfenberg am 07.-08. Juni 2008:](#)

2008-05-25 22:00

[Steirische U14/U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 24.-25. Mai 2008:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U14/U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 24.-25. Mai 2008:](#)

2008-05-25 22:00

[3. Int. Burgenland-Duathlon in Parndorf am 25. Mai 2008:](#)

[Weiterlesen ... 3. Int. Burgenland-Duathlon in Parndorf am 25. Mai 2008:](#)

Seite 105 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [102](#)
- [103](#)
- [104](#)
- 105
- [106](#)
- [107](#)
- [108](#)

- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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