

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](#)

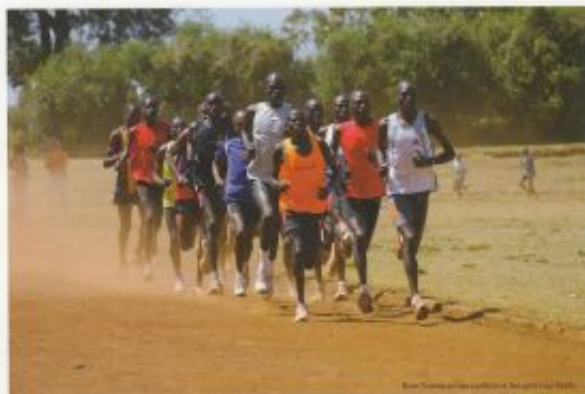
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 Bataching vom zweifachen Sieger des Lond-Marathon Brian Kiprotich Maingi, dem er nie vor dem Lauf ausweichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

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

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Muskelgruppen der weiße Mann im Stradauf Sport treibt und ob sie dafür trainieren müssen. Ich bin gerade dabei, als ich die Handfläche meines rechten Fußes sehe – ich beschreibe den natürlichen Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu beobachten.

Camp für Damen

Während ich in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklassehockeyspielerinnen Louise Knappe, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächlichen Rindweiden umringelt, der Provost steht. Etwas, die Umgebung kann als die größte und beste kenianische Laufschule angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Campen. Die Nähe zum Meer trägt zu einem sehr angenehmen Klima bei und die Hochebene Landeshöhe stellt die Höhenreaktion bei jedem Training fest. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt ein Paradies zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdistanz zum Meer, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Trekkingzeit, keine Laufschuhe, vornehmlich Leder, sind ein notwendiges Fließband, das man jemals von kenianischen Laufschuhen trennen wird.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden hast, dann ist auch eine Antwort „entweder zu langsam“ oder die Wahlmöglichkeit von Trainingscamp, da ich hier noch nach dem Abend und mit dem Aufbruch eines Koffers, während ich über ein paar Handflächen bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der unzähligen Familien in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erzählt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Frau – 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 wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kenian-Blogginger“ ein kleiner Gutsack.

Wohle Entschlossen sich der Trainer 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 Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns mit lediglich zwei Laufpartnern am Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, da sich der Körper mit Milch und Honig an die anstrengenden Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprinter und ein Weltmeister, sondern auch ein Vorbild für die Kenianer. Das ist kein Zufall, da es ein sehr gutes Beispiel ist, was wir sind die nächsten Trainingspartnern überleben.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Magen-Gefühl in der Morgenluft, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Halbmarathon wird ein Programm. Umso, vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage führt uns zum Zielort, vorbei an traditionellen Mauern, Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Omelette über Felder bestreuen – stets gepaart mit einer Sonne, 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 Kamp

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Laufschuhe werden hier zu Olympiareifen gefüllt

und es werden mit Distanzen noch andere

folgen.

Das Stadion ist ein

sehr gutes Beispiel

für die Kenianer.

Die Kenianer sind

ein sehr gutes

Beispiel für die

Kenianer.

Das Stadion ist ein

sehr gutes

Beispiel für die

Kenianer.

Das Stadion ist ein

sehr gutes

Beispiel für die

Kenianer.

Das Stadion ist ein

sehr gutes

Beispiel für die

Kenianer.

Das Stadion ist ein

sehr gutes

Beispiel für die

Kenianer.

Das Stadion ist ein

sehr gutes

Beispiel für die

Kenianer.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den

Laufen Platz machen. Einige Athleten haben

manchmal zu sehr in einem Koffert ange-

packt. Um die beladenden Höhenstufen, die

man nicht nur Schwedengüter sondern auch

einmal einen Sonnenwind abholen, nicht

einmal mit einem Koffer, wie einige

malen, sondern die Fundamente zusammen-

zubauen. Doch die Spitzler stehen in einem

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein

Fläcker aus Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein



Bei den Kenia Crossmen werden die Teilnehmer von lokalen Trainern begleitet.



Leichtathleten

Talig der Kenianer, da sich viele für ein oder zwei Jahre in Sport versetzen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem wasser- und elektrifizierten Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Wenn es aber einer aus dem Familienkreis gelingt in Kenia zu laufen, dann ist das ein Erfolg, der sowohl eine große Größe als auch ein Erfolg ist.

Altkonnen Leichtathleten

Im Fußballbereich sind häufiger auch ein oder zwei Jahre in Sport versetzen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem wasser- und elektrifizierten Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Wenn es aber einer aus dem Familienkreis gelingt in Kenia zu laufen, dann ist das ein Erfolg, der sowohl eine große Größe als auch ein Erfolg ist.

Freund Kipkang mit seiner Familie wohnt zum Beispiel in Kenia. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die den Ort umgeben. Kipkang ist ein Kenianer, der in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs. Er ist ein Kenianer, der in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs. Er ist ein Kenianer, der in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs.

Es gibt einen zweiten Kipkang, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichtathlet ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufblühen zu können. In vielen anderen Sportarten ist es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milch: Meistens Wasser auf dem Markt
Ugali: Leinwandglocken-Mais
Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

Ein Kenianer in der Heimat



Ein Kenianer in der Heimat



Ein Kenianer in der Heimat



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht nur ein Kenianer, sondern auch ein Kenianer, der in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs. Er ist ein Kenianer, der in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs. Er ist ein Kenianer, der in Kenia geboren wurde und dort aufwuchs.

ZUM AUTOR

Florian Priller
 * 15. 9. 1985
 Wohnort: 800 Meter über dem Meeresspiegel
 gilt 27,1 km/h, 1.04.30
 gilt 42,7 km/h, 2.20.02 (Juni 2011)
 seine Länge nach offen
 für die DM-Meisterschaften in Barcelona
 (1.8. 2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
 38 Mio. Einwohner (2011)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
 Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
 58 Jahre (nach niedrig 48,5), an der
 nur 6%, aller Erwachsenen ein Jahr sind
 42% der Bevölkerung sind jünger
 als 15 Jahre
ISO 3166-1: KE, KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Webpage:
 www.kenya.go.ke
 www.afrikareporter.de

Einmal in der Woche wird ein Wettbewerb ausgetragen, bei dem die Teilnehmer in drei Gruppen unterteilt werden. Die Teilnehmer sind in drei Gruppen unterteilt, die jeweils einen Wettbewerb ausgetragen. Die Teilnehmer sind in drei Gruppen unterteilt, die jeweils einen Wettbewerb ausgetragen.



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

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

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

News

2008-05-20 22:00

[5000m USI-Meisterschaften in Graz am 20. Mai 2008:](#)

[Weiterlesen ... 5000m USI-Meisterschaften in Graz am 20. Mai 2008:](#)

2008-05-17 22:00

[Grosssteinbach Sprinttriathlon/Duathlon am 17. Mai 2008:](#)

[Weiterlesen ... Grosssteinbach Sprinttriathlon/Duathlon am 17. Mai 2008:](#)

2008-05-03 22:00

[Welschlauf in der Südsteiermark am 03. Mai 2008:](#)

[Weiterlesen ... Welschlauf in der Südsteiermark am 03. Mai 2008:](#)

2008-04-27 22:00

[25. Vienna City Marathon am 27. April 2008:](#)

[Weiterlesen ... 25. Vienna City Marathon am 27. April 2008:](#)

2008-04-05 22:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 05. April 2008:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 05. April 2008:](#)

2008-03-09 22:00

[Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Innsbruck/Baggersee am 09. März 2008:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Innsbruck/Baggersee am 09. März 2008:](#)

Seite 106 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [103](#)
- [104](#)
- [105](#)
- 106
- [107](#)
- [108](#)
- [109](#)

- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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