

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 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: ROBERT 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 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

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

Stenpein, um ihnen zu zeigen, für welche Herausforderung der weiße Mann im Stradauftritt steht. Treiben und ablag auf dem Rücken macht die drei laufende Keniaer, wie mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut in den an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasse-Läuferin Lorine Kiplagat. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Kaffeebäumen. Die Umgebung kann als die ideale Umgebung für Kenianer bezeichnet werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champs gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stoff erfüllen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die neuen Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Anstieg trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Umgebung und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck. Jeder paßt sich dem Team an, was aber, da es sich hier sehr günstig leben kann, keine Zielsetzung für den Leistungswachstum ist, das Gebot ist sehr einfach: gut zu trainieren. Jedes Lauftraining verläuft über ein sehr einfaches Programm für längere, das man langsam von bewährten Laufstrecken kommt und geht.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam zum Camp vertrieben, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich drei, noch nach dem Abend und mit dem Rücken eines Kindes, schlafen wollte, aber ich ein kleiner Hobbysportler 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 ich in „Kleinleistungslager“ ein kleiner Läufer.

Wohlgemut in dem 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 heute bekannte Trainingsphilosophie von drei Trainingszeiten am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns mit lediglich zwei Laufaufbauten pro Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, da sich der Körper mit Milch und Honig an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embu und wir verbleiben um vierzehn Stunden mit ihm zum Club. Er ist ein Mann, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überdenken.

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 Training beginnt ein Programm. Umso vor dem 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 Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oboen-ähnliches Instrument – 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 Clubs

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Läufer sind hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für

jeden Kenianer und auch wir sind wieder

für die Bewusstseinslagen zu sein die ersten

„Kleinleistungslager“ benannt sind.

Doch wir haben dem Fahrer aus dem

Camp gesprochen, mit ihm die halbe Meile

zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus

Stein, wo wir eine Stange einbringen

werden und sogar die Meile sechs auf fünf

Stunden abwärts wird. Aber als es überhört

hat man hier einen Bestandteil der Distanz

und so kann es schon mal passieren, dass

man zum Alter geht und, um den Club.

REPORTAGE LAUFSPORT

Der Kampfbild von einem Sohn eines kleinen Bataching.



Die Parkside College – Keniaer unter einem



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

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

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

News

2007-09-02 22:00

[Powerman-Duathlon Weltcup in Weyer am 02.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Powerman-Duathlon Weltcup in Weyer am 02.09.2007:](#)

2007-06-24 22:00

[25. Steyrer Altstadtlauf am 24.06.2007:](#)

[Weiterlesen ... 25. Steyrer Altstadtlauf am 24.06.2007:](#)

2007-06-17 22:00

[Österreichische U16-Meisterschaft in Pinkafeld am 16./17.06.2007:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U16-Meisterschaft in Pinkafeld am 16./17.06.2007:](#)

2007-06-13 22:00

[Österr. Bundesmeisterschaft im Leichtathletik Mehrkampf Schulcup Oberstufe:](#)

[Weiterlesen ... Österr. Bundesmeisterschaft im Leichtathletik Mehrkampf Schulcup Oberstufe:](#)

2007-06-10 22:00

[Steirische Meisterschaften in Judenburg am 09./10.06.2007:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Meisterschaften in Judenburg am 09./10.06.2007:](#)

2007-05-20 22:00

[Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 19./20.05.2007:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 19./20.05.2007:](#)

Seite 109 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [106](#)
- [107](#)
- [108](#)
- 109
- [110](#)
- [111](#)
- [112](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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