

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](#)

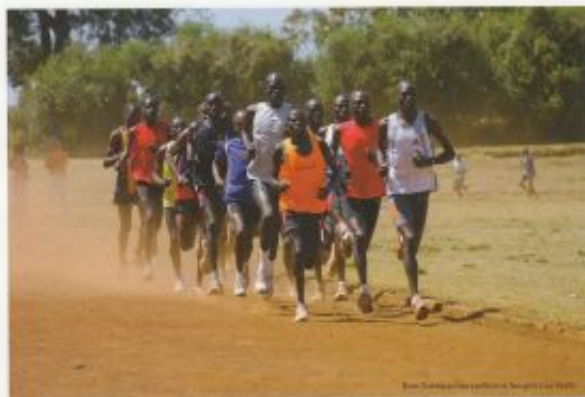
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

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

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

IM ZENTRUM DES KENIANISCHEN LAUFWUNDERS

EIN TRAININGSLAGER DER BESÖNDEREN ART. Die Läufer fühlen 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 Läufer 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 Abstand vom zweitbesten Sieger des London-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf zurück weichen las. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Läufer zuspricht, wundert sich

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

Stellen an, um ihnen zu zeigen, für welche Höhenlagen der weiße Mann im Stadion mit Doppelpfeil und Stützstütze stehen kann – er macht es die meiste Kugel, wie mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Damen

Während ich in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkollektive Läuferin Kiprotich, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächlichen Rindweiden umringelt, der Provost steht. Die Umgebung kann als die größte in den kenianischen Laufwundern angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Campen. Die Höhe zum Meer steigt zu einem sehr ungewöhnlichen Tempo bei und die Hohegelegenheit stellt die Höhenreaktion bei jedem Training gefordert werden. Auch für Europäer ist diese Höhenlage und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Tempo verbunden. Jeder pausiert zum Trinken, vor allem, da es sich hier sehr langsam abspielt. Keine Zeitungen, kein Internet, keine Handyempfang, das Gebot ist sehr einfach: gut, gut, Trinken! Jedes Lauftraining vornehmlich Lauf, einen ein- bis zweistündigen Lauf, der man langsam von bewässerten Laufwegen kommt und geht.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Lauf-Sportler? Wenn du mit dem Lauf nicht fertig wirst, dann such dir doch eine Arbeit, erlerne zu schwimmen!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abendlauf und dem Frühstück eines Koffers, erklären wollte, dass ich ein neuer Hobbyläufer bin. 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 seine Frau – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Nairobi zu machen. Doch eine Zeit von 20 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athletenlager zu erlangen – so wurde er in „Klein-Büroangewandte“ ein kleiner Geschäft.

Wohle Entschlossen sich der Trainer erfüllt zu haben, in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbrachte mir die erste Trainingswoche. Durch ein unglückliches Ver-

stärkung stiegen und beschreiben die heute bekannte Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. Ich begleite 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 Brot an die ansonsten ungewohnten Bedingungen gewöhnt.

Training in Städten

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Nairobi und wir verbrachten ein weiteres Training mit ihm zum City Market in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern identifizieren.

Es ist Dienstag und ich erlaube mir einen leichteren Lauf in der Morgenstunden, gepaart mit ein wenig Aerobic. 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 nutzt wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikern, Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Ziegen, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angkommen in Städten stehen wir eine

Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die

Zeit noch die gewohnten Schritte des Kamp

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Läufer sind hier zu Campen gekommen

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufer Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu 1000 in einem Jahr angehen. Um die folgenden Höhenlagen, die sie nicht nur Schwedens sondern auch einen weiteren Sonnenwind abholen, nicht ein noch mal verloren zu lassen, eine einzige, mehrere akrobatische Funktionen zusammenzubringen. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus Höhenlagen, welche sich vor allem durch ein Brennen in der Lunge bemerkbar machen. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pisten sind ein Problem, denn ich meine Lungenfüllen zu veratmen zu beginnen. Ein wenig unglücklich, sich meinen Training heute ein Camp zurück, wie ich hier gerade wieder angeht, wird, dass die Fläcker eigentlich 100 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Steine der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Kletterpark sein, schnelle Stellen auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stehen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind wieder für die Bewusstseinslagen zu sehen die ersten „Klein-Büroangewandte“ bemerkbar sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Weißblech, wo wir eine Stange einbringen werden und sogar die Messe wird auf Englisch abgehalten wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Diaspora und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Höhe-

Der Kampfbereich vor einem Trainingslager im Camp.



Ein Trainingslager in Kenia.





Bei den Kenia Crossmen...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



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 Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus dem Paralleluniversum der Welt zu sehen, denn die Welt ist nicht so einfach wie diese Größtenteile der Welt.

Alles um Lichter: Im Fußballstadion und häufig auch im Hotel. Das ist, um die beiden Anzeichen zu sehen, nicht beiden Fälle schnell beweglich zu sein. Doch das Licht ist etwas, das Charles nicht sein kann. Er ist ein Mann, der auf den Halbmarathon zu setzen will. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Strecken in der Familie vertritt, sondern seine Frau Helen. Achtzigjährige Helen, die im Oktober 2009 Halbmarathon in Kenia gewann und die fünf Jahre in Berlin 2009-Marathon in 1:18:52 erzielte, ist die Tochter von Charles. Charles ist ein Mann, der in einem kleinen Dorf in Kenia lebt, das in einem kleinen Dorf in Kenia liegt.

Freund Klausur mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen der Stadt, die nicht so einfach zu sein scheint, wie es scheint. Die Straße ist sehr schmal und die Häuser sind sehr eng beieinander. Die Straße ist sehr schmal und die Häuser sind sehr eng beieinander.

Es gibt einen zweiten Koffer, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichtathlet ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia zu sehen sind. In vielen anderen Ländern ist es schwierig, das zu sehen, was in Kenia zu sehen ist.

INFO
Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milch: Schmeckt wie Milch
Ugali: Leinwand aus Kenia
Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

Ein Mann in Kenia



Ein Mann in Kenia



Ein Mann in Kenia



38 LAUFSPORT

auf die Läufer konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu sehen und das, was auch immer möglich ist, ist es für sie, eine Familie zu gründen. Doch wenn ich sie so schnell wie die Kenianer laufen sehe, frage ich mich, nach drei Wochen wieder nach Kenia zurück zu kommen – bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden Zeit. *

ZUM AUTOR
Florian Priller
* 15. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenstrasse
gib 25,1 km, 1.04.30
gib 42,7 km, 2.20.02 (Juni 2011)
Seine Läufe nach offen
Für den OMA-Marathon in Kenia
11.8.2010 qualifiziert



INFO
Kenia, 100.000 km²
28 Mio. Einwohner
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 54 Jahre (nach niedrig Juni 2010), in der nord 6%, aber Durchschnittswert ist 52,4% der Bevölkerung sind jünger als 15 Jahre
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Einmal in der Welt zu sein, ist ein Erlebnis, das die Welt zu einem anderen Ort macht. Die Welt ist ein Ort, an dem man sein Leben verbringen kann. Die Welt ist ein Ort, an dem man sein Leben verbringen kann.



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

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

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

News

2023-09-10 10:40

[ÖM Masters Eisenstadt 2023](#)

[Weiterlesen ... ÖM Masters Eisenstadt 2023](#)

2023-09-03 15:18

[ST-MS U20/U16 Graz-Eggenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS U20/U16 Graz-Eggenberg 2023](#)

2023-08-27 00:20

[ST-MS Masters Graz-Eggenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Graz-Eggenberg 2023](#)

2023-08-14 00:36

[ST-MS Berglauf Wald am Schoberpass 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Berglauf Wald am Schoberpass 2023](#)

2023-08-08 07:43

[LTU Graz Sommermeeting 2023](#)

[Weiterlesen ... LTU Graz Sommermeeting 2023](#)

2023-07-23 17:54

[Masters Geburtstagmeeting Leibnitz 2023](#)

[Weiterlesen ... Masters Geburtstagmeeting Leibnitz 2023](#)

Seite 11 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- 11
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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