

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](#)

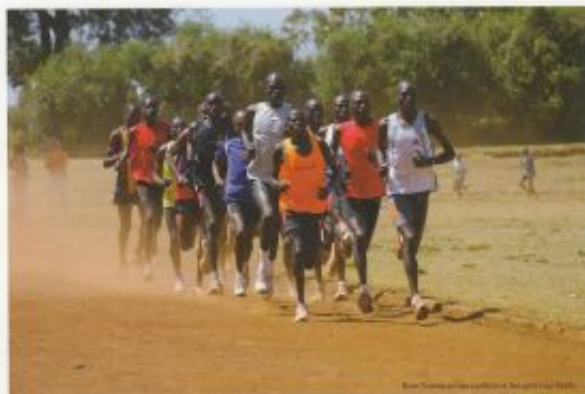
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 Embosai 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 Champions

Wohlgemut in den an der University of the Philippines, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasselauftrainerin Loraine Kiplagat. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Reis füllt den Horizont der Provinzstadt Eldora. Die Umgebung kann als die ideale Basis für kenianische Laufwunder angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champions geboren zu werden und um sich den Team vom großen Titel 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 gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck verbunden, das Gebot ist sehr schön: gut, zur Tradition ist dieses Lauftrainer vornehmlich. Und immer ein so hohes Ziel liegt, das man jemals von kenianischen Laufwundern trennen und nicht

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Kind verbindest, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam“, erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Rücken eines Kindes, erklären würde, über ein kleiner Hometrainer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Phase dieser Gemeinde erfüllt 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 er in „Kenian-Blogginger“ ein kleiner Gutsack.

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 Brot 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 Embosai und wir verbleiben um diesen Sonntag und ins zum. Das ist kein in seinem Haus, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überdenken.

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 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 Zigarette, die er 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

Laufwunder wurden hier zu Champions geboren

und es werden mit dabei auch noch andere folgen

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Laufplan folgen. Einige Athleten können teilweise zu schnell in einem Kreis angeordnet. Um die bestehenden Höhenlinien, die ein nicht nur Schwedens sondern auch ein weiterer Sonnenwind abstrahlt, nicht zu sehr mit einem Einfluss ist, eine einigermaßen akzeptable Fundamenten zusammenzubringen. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemertem Reis füllt den Horizont, welche sich vor allem durch ein Bräunen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Hügel sind ein Problem, denn meine Lungenfülle ist überfordert. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Lagerplatz ist, dass die Fläcker eigentlich 100 Meter lang ist. Das Wort ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Embosai ein Kiprotich sein, schnelle Zeiten auf der „Track“ 400 m Bahn zu stehen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind wieder in der Bestenzeit, da wir die ersten „Kenianischen“ sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp zu sprechen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus Holz, 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 Zensur und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Blick

der Kiprotich mit einem Bild von einem Kenianer



30. Patrick Collin - Kenianer vor dem





Bei den Kenia Crossmen...
Foto: Michael Schmitt



Leichtathlet

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. Hier sie aber immer aus dem Paradies werden vertrieben in Kenia zu laufen, damit sie nicht die Gesundheit wie große Giftstoffe verlieren.

Altkonnen Leichtathleten

Im Fußballbereich und häufig auch ein weiterer. Das ist zu sehen, sind keine Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles jedoch sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben zu verschaffen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. Je länger Charles, der im Oktober 2009 Halbmarathon in Kenia gewann und die Art lang bis in Berlin 2009-Platzierung ist. Er ist 31 Jahre alt und hat sich seit dem 1. Januar 2010 in Kenia niedergelassen. Er hat eine Frau, zwei Kinder und eine kleine Firma, die er in Kenia betreibt. Er hat eine kleine Firma, die er in Kenia betreibt. Er hat eine kleine Firma, die er in Kenia betreibt.

Freund Klausung mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die genügt, um festzustellen, dass dieser Kippung mit seinem Namen Wilson Kipsang Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch in den letzten Tagen, an dem die Arbeit ruft und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Es ist ein wenig hektisch, jedoch mit den Erwartungen von Elio, Charles und Kippung, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden wollen.

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

INFO

Chai: Schweizer Tee mit Milch und Zucker
Milchshake: Magerer auf Joghurt
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakali: Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Pretzelchen

Wegen immer aus der Welt zu erzählen... Mit einer "besten" Übersetzung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratons aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittagspause. Ugali wird gekocht und serviert, es ist ein bisschen - und das ist zum Beispiel bei Elio. Er erwartet uns bereits und präsentiert uns eine neue Haus, welches er sich durch die Präsentation seiner Lieblinge erweitere konnte. Wir sitzen hier und Elio erzählt uns Geschichten von sich und seinen Freunden. Er ist ein glücklicher Mann, wenn man bedenkt, dass er ein gut bezahlter Läufer für nur rund 80 Dollar im Monat verdient. Diese kleinen Höhepunkte sind die Höhepunkte für die großen Kenianer.

Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch immer möglich sein kann, seine Familie zu unterstützen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, freue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden Zeit. ■

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
glt 25,1 km, 1.04.30
glt 42,7 km, 2:20:02 (Juni 2011)
aktuelle Länge noch offen
Für den DM-Marathon in Bamberg (1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
36 Mio. Einwohner (Juni 2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 54 Jahre (auch niedrig Juni 2010), an der rund 6% aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
IMP von Kenia: USD 640,-
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Einmal in der Welt zu reisen ist ein Traum. Aber die Planung ist eine Herausforderung. Die meisten Länder erfordern ein gutes Englisch. Die meisten Länder erfordern ein gutes Englisch. Die meisten Länder erfordern ein gutes Englisch.



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

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

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

News

2007-05-07 22:00

[Intern. EUREGIO-Leichtathletikmeeting - STYRIAN Golden 4 - 1. Meeting in Leibnitz am 07.05.2007:](#)

[Weiterlesen ... Intern. EUREGIO-Leichtathletikmeeting - STYRIAN Golden 4 - 1. Meeting in Leibnitz am 07.05.2007:](#)

2007-05-05 22:00

[Welschlauf am 05.05.2007:](#)

[Weiterlesen ... Welschlauf am 05.05.2007:](#)

2007-04-29 22:00

[Vienna City Marathon am 29.04.2007:](#)

[Weiterlesen ... Vienna City Marathon am 29.04.2007:](#)

2007-04-14 22:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 14.04.2007:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 14.04.2007:](#)

2007-03-18 22:00

[Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Winden am Neusiedlersee am 18. März 2007:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Winden am Neusiedlersee am 18. März 2007:](#)

2007-03-04 22:00

[Steirische Crosslaufmeisterschaften in Leibnitz am 04. März 2007:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Crosslaufmeisterschaften in Leibnitz am 04. März 2007:](#)

Seite 110 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [107](#)
- [108](#)
- [109](#)
- 110
- [111](#)

- [112](#)
- [113](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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