

# 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](#)

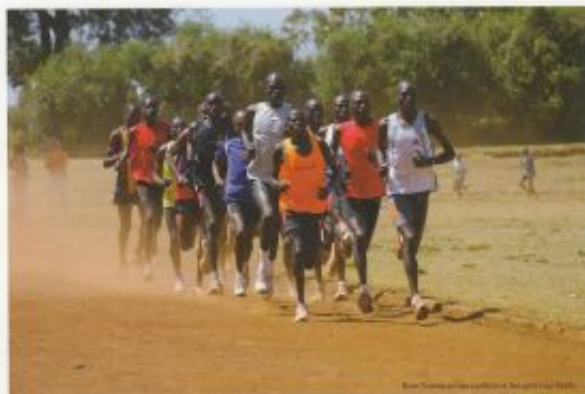
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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: ROMAN HELLER**



Bei Trainingsläufen außerhalb der Stadt

**D**a 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 ausstehen 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 Champions

Wohlgemut in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzweiden. 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 gefordert 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 roten Blutkörperchen sich rasend 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 Sauerstoffgehalt im Blut ein sehr wichtiger Faktor, denn die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern.

## 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 Abendlauf und mit dem Laufteam eines Koffers, erklären würde, dass ich ein kleiner Hobbyläufer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Planung dieser Gemeinde erklärt 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 „Kleinblondkopf“ ein kleiner Läufer.

Wohlgemut in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzweiden. 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 gefordert 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 roten Blutkörperchen sich rasend 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 Sauerstoffgehalt im Blut ein sehr wichtiger Faktor, denn die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern.

Training zeigen und beschreiben die heute bekannte Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht auszuwenden. 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 Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprint und ein verstelltes und verändertes Training mit ihm aus. Das ist kein in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überleben.

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 Erdbehälter 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 Abtuns

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Läufer sind hierher gekommen, um sich zu

verbessern und es werden mit dabei sein viele

große Namen.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Die meisten sind hierher gekommen, um sich

zu verbessern. Die meisten sind hierher

gekommen, um sich zu verbessern.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Laufplan machen. Einige Athleten können teilweise zu 1000 in einem Jahr angehen. Um die beiden Höhenlinien, die ein wenig zu Schwächen sondern auch ein wenig Sonnenwind abdecken, nicht ein wenig mit einem Einsatz, um einige weitere wichtige Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Feld und die Schritte sind nicht mehr als ein wenig zu verbessern, nicht ein wenig zu verbessern.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu laufen. Es fällt uns in eine Reihe aus. Wir sind hier, um sie zu verbessern, um sie zu verbessern, um sie zu verbessern.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu laufen. Es fällt uns in eine Reihe aus. Wir sind hier, um sie zu verbessern, um sie zu verbessern, um sie zu verbessern.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu laufen. Es fällt uns in eine Reihe aus. Wir sind hier, um sie zu verbessern, um sie zu verbessern, um sie zu verbessern.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für

jeden Kenianer und auch wir sind nicht als

Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten

„Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter

sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem

Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile

zu laufen. Es fällt uns in eine Reihe aus.

Wir sind hier, um sie zu verbessern, um sie

zu verbessern, um sie zu verbessern.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für

jeden Kenianer und auch wir sind nicht als

Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten

„Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter

sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem

Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile

zu laufen. Es fällt uns in eine Reihe aus.

Wir sind hier, um sie zu verbessern, um sie

zu verbessern, um sie zu verbessern.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für

jeden Kenianer und auch wir sind nicht als

Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten

„Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter

sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem

Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile

zu laufen. Es fällt uns in eine Reihe aus.

Wir sind hier, um sie zu verbessern, um sie

zu verbessern, um sie zu verbessern.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für

jeden Kenianer und auch wir sind nicht als

Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten

„Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter

sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem

Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile

Der Kampfbild von einem Athleten im Camp



Die lokale Kultur - immer sehr schön





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

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

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

## News

2006-10-15 22:00

[Graz Kultur-Marathon am 15.10.2006:](#)

[Weiterlesen ... Graz Kultur-Marathon am 15.10.2006:](#)

2006-10-08 22:00

[2.Steirische 10km Strassenmeisterschaft in Leoben am 08.10.2006:](#)

[Weiterlesen ... 2.Steirische 10km Strassenmeisterschaft in Leoben am 08.10.2006:](#)

2006-09-17 22:00

[2.Gesundheitslauf in Hartberg am 17.09.2006:](#)

[Weiterlesen ... 2.Gesundheitslauf in Hartberg am 17.09.2006:](#)

2006-09-10 22:00

[1.Athletics DayRun im Rahmen des World Athletics Final in Stuttgart am 09.-10.09.2006:](#)

[Weiterlesen ... 1.Athletics DayRun im Rahmen des World Athletics Final in Stuttgart am 09.-10.09.2006:](#)

2006-06-25 22:00

[24. Steyrer Altstadtlauf am 25.06.2006:](#)

[Weiterlesen ... 24. Steyrer Altstadtlauf am 25.06.2006:](#)

2006-06-25 22:00

[Österreichische U16 und U20 Meisterschaften in Ried im Innkreis am 24./25.06.2006:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U16 und U20 Meisterschaften in Ried im Innkreis am 24./25.06.2006:](#)

Seite 112 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [109](#)
- [110](#)
- [111](#)
- 112
- [113](#)
- [114](#)
- [115](#)

- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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