

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](#)

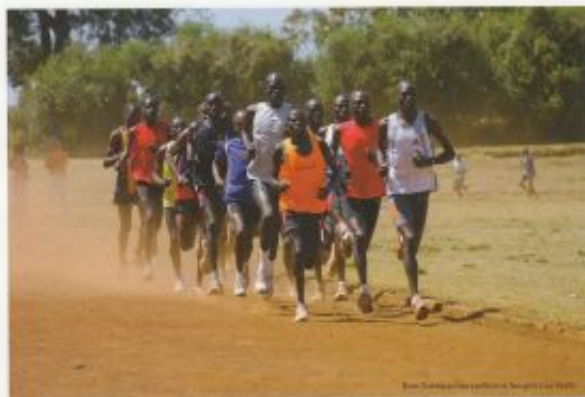
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 Blinks 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 des Camps in Nairobi.

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 Botschaft vom zweifachen Sieger des London-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf aus dem Kopf 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 Nairobi zu kommen, um Moses zu treffen, der ich ihn bei-

bringen, um ihnen zu zeigen, für welche Herausforderung der weiße Mann im Stadion mit Doppelpfeil und silberner Kugel stehen möchte. Ich bin die beste Keniaerin, die nicht in der Weltmeisterschaft teilgenommen hat, und 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 Openness, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkollektive Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, am Rande des gleichnamigen Rift Valley, unweit der Provinzhaupt Eldoret. 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 Luftschicht stellt die Atemmuskulatur bei jedem Training gefordert werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt im Blut ein sehr wichtiger Faktor. Die meisten Athleten sind Kenianer, die sich hier sehr gut fühlen. Aber, keine Zeitungsverlängerung durchgelesen werden muss, das Gefühl ist sehr schön. Ich bin Trainerin bei einem Laufwunder, viermal Weltmeisterin, ein halbes Jahr lang, die man jemals von kenianischen Laufwundern trennen und nicht

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi? 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 Abend und mit dem Aufbruch eines Koffers, erklären wollte, dass ich ein Kenianer bin. Als ich wieder zurück zum Camp, bin ich zurück zur Arbeit der nächsten Stunden in dem Dorf und die Phasen dieser Gemeinde erfüllt sind, auch er hat mal versucht – wie hat sich hier – als Läufer groß sein zu können und den Gang nach Kenia zu machen. Doch eine Zeit von 20 Minuten, aber 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe nur zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erregen – so wurde ich in „Kenianer-Bürokratie“ ein kleiner Gast.

Wohlgemut in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Doch ich vermute mich in ungewis-

senheit zu sein und beschreiben die kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern an Tag nicht anzuwenden. Ich benötige eine Zeit, um mich mit dem Lauf zu beschäftigen und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, die sich der Körper mit mir und hat es die ersten Stunden Bedingungen gewohnt.

Training in Stadien

Ein Kenianer, der die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Nairobi und wir verbleiben im nächsten Training und ins zum Club in Nairobi. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingsbedingungen überlegen.

Es ist Dienstag und ich erwarte mit einem leicht feuchten Gefühl 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 Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzt wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikanten, Frauen die sich einem Erlösensplan widmen, Männer die ein Ombaka (eine Felle bekleiden) – stets gepaart mit einer Zigarette, die er das ursprüngliche wilde Leben umarmt.

Angesprochen 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 Champions gefordert und es werden mit dabei auch noch andere folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Kreis angeordnet. Um die folgenden Höhenlinien, die man nicht nur Schwedens sondern auch einen weiteren Sonnenwind abholen, nicht ein noch mal weiter hinaus ist, um einige weitere wichtige Funktionen zu übernehmen. Doch die Schritte stehen in einem Reihen und in der Höhe der Höhenlinie, welche sich vor allem durch ein Brücken in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr dicht, denn ich meine Lungenfüllen zu veratmen zu beginnen. Ein wenig unbehaglich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich noch weitere erwartet wird, dass die Flucht eigentlich 100 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Einbruch sein, schnelle Zeiten auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stehen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Schwächen“ der Kenianer sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Nairobi, wo wir eine Stillezeit verbringen werden und sogar die Messe nicht auf längere Zeit abwarten 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 Club.

Der Kenianer

Der Kenianer ist ein sehr stolzer Mann.



Die Polizei

Die Polizei ist ein sehr stolzer Mann.



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

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

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

News

2006-06-11 22:00

[Steirische Allgemeine und U16 Meisterschaften in Kapfenberg am 10.-11.06.2006:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Allgemeine und U16 Meisterschaften in Kapfenberg am 10.-11.06.2006:](#)

2006-05-21 22:00

[Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 20.-21.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 20.-21.05.2006:](#)

2006-05-07 22:00

[Intern. EUREGIO-Leichtathletikmeeting - STYRIAN Golden 4 - 1. Meeting in Leibnitz am 07.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... Intern. EUREGIO-Leichtathletikmeeting - STYRIAN Golden 4 - 1. Meeting in Leibnitz am 07.05.2006:](#)

2006-05-07 22:00

[Vienna City Marathon am 07.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... Vienna City Marathon am 07.05.2006:](#)

2006-05-01 22:00

[6. Internationales Lauffestival in Blumau am 01.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... 6. Internationales Lauffestival in Blumau am 01.05.2006:](#)

2006-04-23 22:00

[26. Riegersburglauf in Riegersburg am 23.04.2006:](#)

[Weiterlesen ... 26. Riegersburglauf in Riegersburg am 23.04.2006:](#)

Seite 113 von 122

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

- [115](#)
- [116](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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