

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 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 verbrochen 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 Rastplatz vom zentralen Lager des Luo-Mehrerer Brian Kiprotich Malek, dem er nie vor dem Lauf auch weichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

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

Stenpein, um ihnen zu zeigen, für welche Herausforderung der weiße Mann im Stadion mit Doppelpfeil und Stützbein stehen kann. Ich mache es die meiste Runde, bis mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu Mosese.

Camp für Damen

Wohlgemut in Kenia an der University of the Openness, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt das Provosts- und Militär-Kamp. Die Umgebung kann als die größte und beste kenianische Laufwundern 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 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 Luftschicht macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt. Sogar ein Lauftrainer vornehmlich Läufer können ein solches Lager für längere, die man lernen von kenianischen Läufern lernen und leben.

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 Stützbein und mit dem Finger eines Kindes, erklären 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 erklärt 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 Athletenlager zu erlangen – so wurde er in „Kenian-Bloggers“ ein kleiner Star.

Wohlgemut 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 Nairobi und wir verbleiben um vierzehn Stunden mit ihm zum Club-Klub in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten 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 nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikern, Frauen die aus einem Erdbecken Wasser schöpfen, Männer die ein Oshana (eine Felder bebauen) – stets gepaart mit einer Sirene, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angkommen im Stadion stehen wir eine

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 Distanzen noch weitere

folgen.



Der Kampfbild von einem Teilnehmer vom Trainingscamp.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufern Platz machen. Einige Schritte können teilweise zu schnell in einem Kreis angeordnet. Um die beladenden Höhenstufen, die ein nicht nur Schwedensportler sondern auch ein weltweiter Spezialist abholen, müde ich mich mit einem Freund ab, um einige weitere wichtige Funktionen zu untersuchen. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt, welche sich vor allem durch ein Bräunen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pisten sind ein Problem, denn ich meine Lungenfülle zu veratmen zu beginnen. Ein wenig unentschieden nach dem Training kehre ich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisiertes Lager ist, das die Flucht in Richtung 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 Europa ein Kletterpark sein, schnelle Stufen auf die „reife“ 400 m Höhe zu steigen.

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“ zeigen. Dennoch haben dem Fahrer aus dem Camp gesprochen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einbringen werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten übersteigt wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Distanz und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Höhepunkt



Ein Park in Nairobi vor dem Camp.



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



Leichtathleten

Tag der Kenianer, da sich viele für ein oder zwei Jahre in Sport verstehen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem ausländischen Investor finanziert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier ist aber etwas aus dem Parallelismus heraus zu lernen, dass es nicht so einfach ist, wie gerne Gläubiger denken.

Älteren Leichten:

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die meisten Athleten, die nicht beide Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas anders. Charles hat sich sein Training mit einer 100m Zeit auf der Halbwendebühnen zu veranschauligen. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die größten Brüche in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. 40-jährige Kenianer, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Km-Halbwendebühnen in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 17. Während von frischen Tee, Brot und Chai trinken, erzählt mir ein Junge, das in anderen Bereichen mehr als zwei ist, auf die Veranstaltungspunkte zu schauen. Das ist wie in einem Nebensatz mit, dass sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die weitläufigen Köpfe der nicht so hochgebauten, dass diese Kiprotich mit seinem Namen Wilson Kiprotich Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kiprotich ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig hochbetagt, jedoch mit den Erwartungen von Elio, Charles und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden wollen.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufgeführt zu werden. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker
Milchenge: Magerer auf 20% Fett
Ugali: Leinölgehaltiger Mehlbrei
Chakwali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

Wegen eines aus der Welt zu erzählen... Mir eine... Überzeugung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratona 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 Chai, ein Getränk aus Weizen - und das ist zum Frühstück bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen Chai und Elio erzählt Laufgeschichten von sich und seinen Freunden. Er ist nur ein gewöhnlicher Mann, wenn man bedenkt, dass er ein gut bezahlter Läufer für nur rund 80 Dollar im Monat verdient. Diese beiden Höhepunkte sind jedoch die Höhepunkte für die großen Kenianer.

Ein Kenianer...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



Ein Kenianer...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



Ein Kenianer...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



auf die Läufer konzentriert. Doch bin ich froh, die wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten für uns gibt, seine Familie zu unterstützen. Ich vernehme, wie er so schnell wie die Kenianer laufen möchte, frage ich mich, nach drei Stunden wieder nach Österreich zurückzukehren, um zu können - bei Aufenthalt in Kenia nur eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 800 Meter über Meeresspiegel
gilt 25,1 km: 1:04:30
gilt 42,2 km: 2:20:02 (Juni 2011, keine Länge noch offen)
Für den CIM-Marathon in Barcelona (1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
28 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 54 Jahre (auch niedrigste Juni 2010), an der rund 6% aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind jünger als 15 Jahre
IST von them: USD 600,-
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



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

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

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

News

2005-09-25 22:00

[Steirische Mehrkampf Meisterschaften in Schielleiten am 24.-25.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Mehrkampf Meisterschaften in Schielleiten am 24.-25.09.2005:](#)

2005-09-25 22:00

[Österreichische Strassenlaufmeisterschaften in Wien am 25.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Strassenlaufmeisterschaften in Wien am 25.09.2005:](#)

2005-09-18 22:00

[Österreichische U18 & U23 Meisterschaften in Innsbruck am 17.-18.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U18 & U23 Meisterschaften in Innsbruck am 17.-18.09.2005:](#)

2005-09-06 22:00

[4.Cricket-Sommermeeting in Wien am 06.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... 4.Cricket-Sommermeeting in Wien am 06.09.2005:](#)

2005-07-22 22:00

[1.Steirische 10km Strassenmeisterschaft in Thöl am 22.07.2005:](#)

[Weiterlesen ... 1.Steirische 10km Strassenmeisterschaft in Thöl am 22.07.2005:](#)

2005-07-03 22:00

[Internationales LA-Meeting - Styrian 4 Kapfenberg 03.07.2005:](#)

[Weiterlesen ... Internationales LA-Meeting - Styrian 4 Kapfenberg 03.07.2005:](#)

Seite 116 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [113](#)
- [114](#)
- [115](#)
- 116
- [117](#)
- [118](#)
- [119](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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