

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](#)

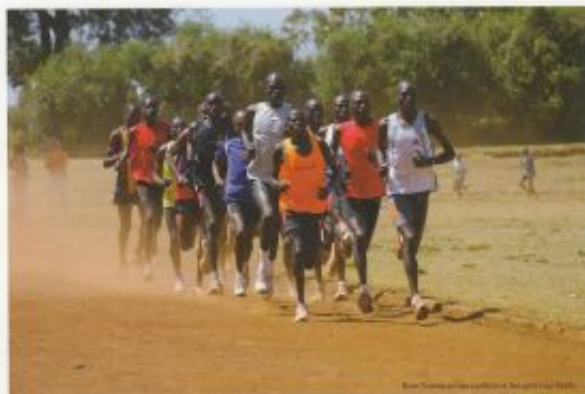
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 verloren habe. **TEXT & FOTO: ROMAN 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 Batachog 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 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 den an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkaderin Lonoke Kiprop. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemem 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 rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck 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 Sauerstoff zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdurgtrennen werden muss, das Gebot der sehr hohen Luft, der Trockenheit, dieses Laufwunder vornehmlich Luft, einen ein- oder mehrere Kilometer, die man jemals von bewässerten Laufwegen trennt und lebt.

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 Rennen und mit dem Runners eines Kindes, erklären würde, aber ich ein kleiner Hobbyläufer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der unzähligen Familien in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erzählt 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 „Kleinleistungslager“ ein kleiner Läufer.

Wohlgemut in dem Team erzählt zu absolvieren, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Doch wir müssen uns in unserem

Training zeigen und beschreiben die heute bewährte Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns und lediglich zwei Laufaufträge pro Tag sind 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 Embu und wir verbleiben um vierzehn Stunden und fünfzehn Minuten in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingswochen überleben.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoff 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 nutzt 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 Socken, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnern.

Angesprochen im Stadion stehen wir eine halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die Zeit noch die gewöhnliche Schärfe der Arbeit für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läufer sind worden hier zu Champions gefordert und es werden mit Distanzen noch welche folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Auto angeordnet. Um die bedingenden Höhenpunkte, die man nicht nur Schwedigen sondern auch einen weißen Sonnenwind abholen, mehr ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere abschließende Funktionen zu absolvieren. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzweiden, welche sich vor allem durch ein Bräunen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pflanzweiden sind die, die sich meine Lungenflügel zu verbleiben beginnen. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisiertes Lager steht, dass die Flucht gegenüber 100 Meter liegt ist. Das Wort ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Steine der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Embu 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 nicht als Teil der Bewusstseinslagen zu sehen die ersten „Kleinleistungslager“ – benannt sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp anzufragen, 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 nicht auf fünf Minuten ablesen 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 der Höhe ...

Der Kiprotich-Moment

einmal mit einem Kiprotich-Moment



20 Punkte College - immer sehr stark





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



Leichtathlet

Talig der Kenianer, die 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 wasserabweisenden Insektenschutzmittel. Viele von ihnen haben nichts zu verkaufen, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber einer aus dem Paradiesen vertrieben in Kenia zu leben, damit sie nicht die Gesundheit wie große Geldgeber verlieren.

Alkanon Leichter: Im Fußballspiel und häufig gewaltig auch ein weites. Das ist zu sein, das haben Anzeichen, macht, seine beiden Füße schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Mann, der Charles Kiprotich sein Handeln ist und eine 100-Meter auf den Halbmarathon zu betreten hat. Doch trotzdem ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Mile-Weltrekord in 1:19:52 erzielte. Siehe auch Seite 177 und 178. Während von trübseligen, Tee trinken und Chai trinken, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Betrieben nicht als Beweis ist, ist die Veranstaltungsperson zu sein. Das ist nicht in einem Nebenjob mit, das ist

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gesichtslinie auf die weichen Körper genügt, um festzustellen, dass dieser 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. Das ist ein wenig leichter zu tun mit den Erwartungen von Charles Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie immer noch weniger Jahre der internationalen Topklasse erreichen haben.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportler, die den meisten Auftrieb zu schaffen. 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: Maltbeere auf Brot

Ugali: Leinwandgewebe

Chakuli: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

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



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



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



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer genießen es, kochen und das, es auch andere. Manche haben bei uns gibt, seine Familie zu erziehen. Doch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, braue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurück, um zu kochen – bei Aufbruch in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985

Wohnort: 502 Herwiner Eisenmatten
glt 25,1 km, 1.04.30
glt 42,7 km, 2.20.02 Juni 2011,
keine Länge noch offen
Für den DM-Meistertitel in Bamberg
(1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Ein- und Zwei- und
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einw.)
Sen. 11, 12, 1985 von 1988 unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (auch niedrig Juni 2010), an der
rund 6%, aller Erwachsenen einwärts sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
IMP von Frau: 108,64%
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

2004-08-17 22:00

[1.Sommermeeting in Wien-Cricket am 17. August 2004:](#)

[Weiterlesen ... 1.Sommermeeting in Wien-Cricket am 17. August 2004:](#)

2004-06-12 22:00

[Steirische Meisterschaften in Kapfenberg am 12. Juni 2004:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Meisterschaften in Kapfenberg am 12. Juni 2004:](#)

2004-05-08 22:00

[Hartberglauf am 08. Mai 2004:](#)

[Weiterlesen ... Hartberglauf am 08. Mai 2004:](#)

2004-04-15 22:00

[1.Styrian Golden 4 Meeting in Leibnitz am 15. April 2004:](#)

[Weiterlesen ... 1.Styrian Golden 4 Meeting in Leibnitz am 15. April 2004:](#)

2004-03-14 22:00

[Österr. Crosslauf-Meisterschaften in Mödling am 14. März 2004:](#)

[Weiterlesen ... Österr. Crosslauf-Meisterschaften in Mödling am 14. März 2004:](#)

2004-02-29 22:00

[Steir. Crosslauf-Meisterschaften in Wald am Schoberpass am 29. Februar 2004:](#)

[Weiterlesen ... Steir. Crosslauf-Meisterschaften in Wald am Schoberpass am 29. Februar 2004:](#)

Seite 120 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [116](#)
- [117](#)
- [118](#)
- [119](#)
- 120
- [121](#)
- [122](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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