

# 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: ROBERT 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 Lond-Marathon Brian Kiprotich Maingi, dem er nie vor dem Lauf ausweichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

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

Stapel an, um ihnen zu zeigen. Ein weitere Merkmal der weißen Mann im Stadion ist: Dopp-Touren und völlig außer Atem zu sein – nicht die fehlende Knie, wie mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

#### Camp für Champs

Wohlgemut ist hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkollektive Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Rind, Ziegen, umgeben der Provinzstaat 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 Champs gefahren 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 Sauerstoffdruck Sauerstoff zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdurgtrennen werden muss, das Gebot der sehr schön gilt, zur Tradition ist, wobei Laufwunder vornehmlich Lauf sind, ein so hohes Maß liegt, die man jemals von Kenianischen Laufwunder kennen und sieht.

#### Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Lauf-Sportler? Wenn du mit dem Lauf kein Glück vertrieben, dann such dir doch eine Arbeit, erlerne zu trainieren!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, über ein paar Handflächen hin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Phase dieser Gemeinde erklärt uns, auch er hat mal versucht – wie hat sehr sehr – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Kenia zu stellen. 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 „Kenianische Trainingslager“ ein Thema gemacht. Viele Erektionen sind die Taktik 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 nur mit Mühe und Not an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

#### Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterrichtung von Long 1000 m 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embu 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 überlegen.

Es ist Dienstag und ich erhalte mit einem leicht feinen 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 Felle bekleiden) – stets gepaart mit einer Zigarette, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnern.

#### 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

Laufwunder werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Laufen Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angehalten. Um die bedeckten Höhenlinien, die mir nicht nur Schwedigen sondern auch einem weißen Sonnenwand abdecken, mich ein noch mit einem Einsatz ist, um einige weitere wichtige Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Felder und in Richtung Hochleistungsleistung, welche sich vor allem durch ein Bewusstsein der Länge kennzeichnen. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich sich meine Lungenflügel zu verengen, beginnen. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich noch spendere registriert wird, dass die Flucht eigentlich 110 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 Embu ein Kiprotich sein, schnelle Zeiten auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stellen.

#### Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch wir sind wieder als Teil der Beobachtungen zu sehen die ersten „Kochschälchen“ – benannt sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Weißblech, wo wir wie Stiegen einfliegen werden und sogar die Messe nicht auf länglich übersteht 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 Kampfbild von einem Athleten im Camp



Ein Fußballer im Camp





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



Leichtathlet

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 wackeligen Motor transportiert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier sie aber immer aus dem Paradies vertrieben werden, bis sie zu Hause sind, dann ist es nicht so leicht wie gerade Geld verdienen zu können.

**Alte Zeiten**

Im Kolonialzeit und häufig gewaltvoll wird wieder. Das ist, um die beiden Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Mann, der Charles Keitany sein Haus hat und eine 17-jährige Tochter hat, die er im Oktober 2009 Halbmarathon in Kenia laufen wurde und Anfang bis in Berlin 2010-Marathon ist. Er ist 31 Jahre alt und hat sechs Kinder. Er ist ein Mann, der in Kenia geboren wurde und in Kenia lebt. Er ist ein Mann, der in Kenia geboren wurde und in Kenia lebt.

Freund Keitany mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die nicht so weit entfernt sind, dass diese Kippung mit jedem Mann Wilson Kipsang Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch in der Stadt der Kenia, an dem die Arbeit ruft und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Es ist ein wenig leicht zu laufen mit den Erwartungen von Charles Keitany, mit seiner Leichtathletik im Bereich weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden kann.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichtathletik ist eines der wenigen Sportarten, die einen Aufstieg zu schaffen. In vielen wirtschaftlichen Situationen ist es schwierig, fast unmöglich und verantwortungsvoll, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker  
**Milchshake:** Maltas auf Deutsch  
**Ugali:** Landvolksgericht  
**Chakali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

Ein Mann in Kenia...



Ein Mann in Kenia...



Ein Mann in Kenia...



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, es auch immer. Möglicherweise kann es sein, dass seine Familie zu erziehen, doch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, brauche ich nicht, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Priller**  
\* 15. 9. 1985  
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten  
glt 25,1 km, 1.04.30  
glt 42,7 km, 2.20.02 Juni 2011,  
keine Länge noch offen  
Für den DM-Marathon in Bamberg  
11.8.2010 qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
36 Mio. Einwohner  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:**  
58 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der  
rund 6%, aller Erwachsenen einander sind  
42% der Bevölkerung sind länger  
als 75 Jahre  
**ISO 3166-1:** KE  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kepsa.go.ke  
www.afrikasport.com

Einmal in der Woche...  
...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

2023-04-30 22:44

### [ÖM Berglauf Itter 2023](#)

[Weiterlesen ... ÖM Berglauf Itter 2023](#)

2023-04-22 21:54

### [Marktlauf St. Ruprecht & Stadtlauf Frohnleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... Marktlauf St. Ruprecht & Stadtlauf Frohnleiten 2023](#)

2023-04-19 22:14

### [Radio Steiermark Lauf Bad Waltersdorf 2023](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark Lauf Bad Waltersdorf 2023](#)

2023-03-20 22:49

## [ST-MS 5000m Graz 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS 5000m Graz 2023](#)

2023-03-09 01:35

## [ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2023](#)

2023-02-28 07:40

## [ST-MS 10km Graz 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS 10km Graz 2023](#)

Seite 14 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- 14
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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