

# 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: ROBERT HUBER**



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 aus dem Blick 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 Emburi zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stellen an, um ihnen zu zeigen, für welche Anlaufstellen der weiße Mann im Stadion ist. Doch Treppen sind völlig außer allem Interesse ist die hinterste Kurve, wo nicht jemand mehr steht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

## Camp für Damen

Wohlgemut in den an der University of the Gambia, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklassehürdenkämpferin Lonoke Kiprop. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemem Rot-Weiß, umgeben von Pflanzensystemen. 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 Campen. Die Nähe zum Meer trägt zu einem sehr angenehmen Klima bei und die Hohe Lage Ländlichkeit stellt die Idealwelt dar. In jedem Training begleitet werden. Auch für Europäer ist diese Umgebung und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Stellenwert. Jeder kann hier sehr günstig leben. Man, keine Zehnminutenlang durchgerannt werden muss, das Gefühl ist sehr schön. Ich, der Trainer, habe das Lauftraining vornehmlich. Ich, ein sehr aktives Paar, liegt, die man lernen von Kenianischen Laufwundern lernen und lebt.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden, 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, Ruhepausen eines Koffers, erklären wollte, über ein kleiner Hürdenkämpfer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist eine der wichtigsten Kurven in dem Dorf und die Phase dieser Gemeinde erzählt 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 nur zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erregen – so wurde es in „Kenianische Trainingslager“ ein kleiner Erfolg. Viele Errebnen sich die Ziele erfüllen 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 Laufaufgängen pro Tag und 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 nur ein Rennen und ein unheimliches und verdammt hartes Rennen mit ihm. Das ist kein in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überdenken.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Magen-Gefühl in der Morgenluft, 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 Musikern. Frauen die aus einem Erdbecken Wasser schöpfen. Männer die ein Oshana (ein Feld) bebauen – stets gepaart mit einer Ziegen, 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 Kamp

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Läufer sind hier zu Campen gekommen

und es werden mit dabei sein noch viele

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufer Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angeordnet. Um die beladenden Höhenkurven, die ein nicht nur Schwedensport sondern auch ein nicht nur Schwedensport, mehr ein nicht nur Schwedensport, ein einiger anderer schwedische Funktionen zusammenzubringen. Doch die Spitze stehen in einem Rennen und in der Höhe Hochleistungssport, welche sich vor allem durch ein Rennen in der Länge kennzeichnen. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich sich meine Lungenflügel zu verengen. Ein wenig unbehaglich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Lagerplatz ist, dass die Flucht eigentlich 110 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 Kletterplatz sein, schnelle Zeiten auf die „erste“ 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 „Schwächen“ der Kenianer sind. Doch vor allem dem Fieber aus dem Camp zu verstehen, mit ihm die halbe Meile zu laufen. Es fällt uns in eine Ecke aus. Vielleicht, wo wir eine Strategie erfinden werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten übersteht wird. Aber als in Österreich ist man hier immer Bestandteil der Geschichte und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um der Höhe.

## Der Kampfbild von

meiner Zeit während dem Trainingslager.



## Die Polizei College - immer sehr stark





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



Leichtathleten

Talig der Kenianer, die sich viele, für ein oder zwei Jahre in Sport versetzen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem wasser- und elektrifizierten Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier sie aber immer aus ihrer Heimat weichen, weil es in Kenia zu heiß, dann ist es nicht die höchste wie große Gelder zu verdienen.

**Altkonnen Leichtathleten**

Im Fußballbereich und häufig auch ein weiterer. Das ist, um die beiden Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles nicht sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben zu verschaffen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin ist. 1985 erkrankte sie an einer Form von Bluthochdruck, was zu einem Schlaganfall führte, der sie in einen vegetarischen Zustand versetzte, der sie in einen vegetarischen Zustand versetzte, der sie in einen vegetarischen Zustand versetzte.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die 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 Einkaufsbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig hektisch laufen mit den Erwartungen von Elio, Charles und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden könnten.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichtathlet, der eines der wenigen Sportgenies, die weltweit aufstehen zu können, in einem wirtschaftlich rückständigen Land, das die meisten Menschen in der Welt nicht einmal versorgen kann, ist ein Traum.

**INFO**

**Chai:** Schmeckt wie ein Milch- und Zucker-Milchshake. Wird auf dem Markt verkauft.  
**Ugali:** Ein traditionelles kenianisches Gericht.  
**Chakwali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta.

Ein Kenianer in der...  
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...  
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...  
...in Nairobi



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer, möglich, kann bei uns gibt, seine Familie zu verdienen. 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 Aufbruch in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Priller**  
\* 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 nach offen  
Für den DM-Maßstab in Kenia  
11.8.2010 qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
38 Mio. Ein- und Ausländer  
**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.afkathletics.org

Einmal in der...  
...in Nairobi



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

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

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

## News

2023-01-26 07:12

### [ST-MS Halle Graz 2023](#)

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

2022-11-23 00:54

### [Schul Olympics Cross Country BMS Salzburg 2022](#)

[Weiterlesen ... Schul Olympics Cross Country BMS Salzburg 2022](#)

2022-11-13 14:24

### [Stadtlauf Ternitz 2022](#)

[Weiterlesen ... Stadtlauf Ternitz 2022](#)

2022-11-03 22:27

## [Crosslauf Völkermarkt 2022](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Völkermarkt 2022](#)

2022-10-16 09:05

## [Jahresabschlussfeier 2022](#)

[Weiterlesen ... Jahresabschlussfeier 2022](#)

2022-10-12 21:27

## [Crosslauf Hartberg 2022](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Hartberg 2022](#)

Seite 16 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- 16
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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