

# 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](#)

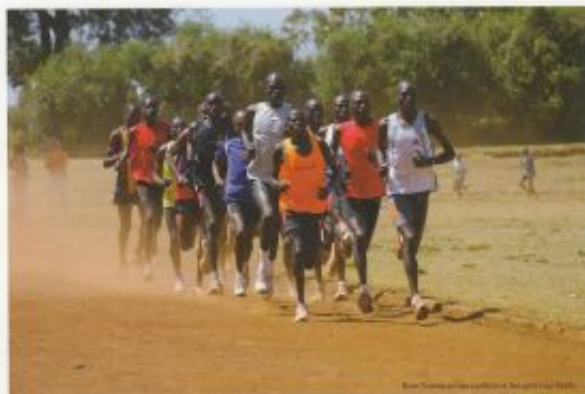
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Stadion Iten 2](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - St. Patricks Highschool](#)

# IM ZENTRUM DES KENIANISCHEN LAUFWUNDERS

**EIN TRAININGSLAGER DER BESONDEREN ART.** Die Läufer fühlen 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.

**D**a muss die Läufer einen Trainingspartner suchen, der schneller ist als du – und versuche bei jedem Lauf so lange zu seinem Passen zu bleiben, wie es nur irgendwie möglich ist – an gut ge-

trainten Rastplatz vom zentralen Lager des Luo-Mehrerer Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf auch nur ein Wort als auch eine halbe von Schülern erreicht und mit dem Läuferin rümpelt, wenn sie

steht, dass das hier in Kenia überhaupt nicht das Problem sein sollte. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rannte ich wieder, um nach Nairobi zu kommen, um Moses zu treffen, der ich ihn

bringen, um ihnen zu zeigen, für welche Athleten der weiße Mann im Stadion ist. Doch Training und Alltag laufen hier anders als in der heimischen Knie, wo nicht niemand mehr steht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu beschreiben.

## Camp für Damen

Während es hier an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Training-Center der Weltklasseathletenkollektive Läuferin liegt. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbem Kaffee, umgeben von Pflanzungen von Kakao, die Umgebung kann als die größte der kenianischen Läuferinnen angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Camps zu kommen, um zu trainieren und um sich den Team vom großen Stadt zu bewegen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff bei und die trockene Luftschicht trägt die Atemmuskulatur bei jedem Training gefeigert werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt, das Gebiet ist sehr schön, gut zur Tradition, wobei Läuferinnen vornehmlich Läuferinnen sind, ein halbes Jahr lang, die man jemals von kenianischen Läuferinnen kennen und sieht.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam kein Geld verdienen, dann suchst du auch eine Arbeit, erweist zu trainieren?“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Training und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, dass ich ein neuer Hobbyläufer bin. Als Läuferin wurde ich nicht nur durch die Arbeit, sondern auch durch die Arbeit, die ich hier mache, um zu verdienen, auch er hat mal versucht – wie hat er sich hier – als Läuferin groß sein zu kommen und den Umgang mit dem Lauf zu erlernen. Doch eine Zeit von 20 Minuten, aber 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde ich in „Kennen-Blödsinn“ ein halbes Jahr.

Wohle Erreichten sich der Team erfüllt zu haben, in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Doch ich vermute, dass ich

Training zeigen und beschreiben die kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingsmethoden am Tag nicht anzuwenden. Ich beglückwünsche mich mit lediglich zwei Laufaufträgen pro Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, die sich der Körper mit Mühe und Not an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

## Training in Städten

Ein Kiprotich-Mentor, der Meisterrang von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Nairobi und um umgebenen um die besten Trainingslager im Kenia. Das ist kein in seinem Haus, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingslager 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 Training beginnt ein Programm. Unserer 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 Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Ziegen, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnern.

## Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Angkommen in Städten stehen wir uns

Es ist 10 Uhr und die Straße zwischen dem Läufern Platz stehen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angehalten. Um die beländlichen Höhenlinie, die mir nicht nur Schwedens sondern auch einen weiteren Sonnenwind abdecken, mich ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere schnelle Funktionen zu unterstützen. Doch die Spitz sind in einem Rennen zu höheren Höhenleistung, welche sich vor allem durch ein Rennen in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich, dass ich meine Lungenfüße zu veratmen beginnt. Ein wenig unglücklich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich

noch spendieren registriert wird, 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 Kletterer sein, schnelle Zeiten auf die „reife“ 400 m Bahn zu stellen.

**Nicht zu verlieren...**  
Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kennenleistungen“ bemerkbar 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 eine Stange einbringen werden und sogar die Messe wird auf Englisch abgehalten wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Zensur und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht wird, um den Höhe.

**Nicht zu verlieren...**  
Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kennenleistungen“ bemerkbar 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 eine Stange einbringen werden und sogar die Messe wird auf Englisch abgehalten wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Zensur und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht wird, um den Höhe.

**Nicht zu verlieren...**  
Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kennenleistungen“ bemerkbar 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 eine Stange einbringen werden und sogar die Messe wird auf Englisch abgehalten wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Zensur und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht wird, um den Höhe.

Der Kenianer ist ein

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

Die Polizei College

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem

einem Bild vor einem



Bei den Kenia Crossmen...  
Foto: Michael Schmitt



Leichtathleten

Tag der Kenianer, da 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 werden könnten in Kenia zu leben, dann ist es nicht die höchste wage große Gefährdung.

**Alkanon Leichter:** Im Fußballbereich und häufig gewollt auch ein weiterer. Das ist zu sein, das haben Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein anderer, das Charles hat sich sein Handeln ist und eine 17-jährige Zeit auf der Halbwandlung zu beobachten hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles der große Bruder in der Familie sondern, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:51 erzielte. Sie hat sich 2007 summiert 41,12. Während von französischer, Tee, Erdnuss und Chokolade essen, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Bereichen nicht als Beweis ist, ist die Weltrekordzeit zu sein. Das hat sich in einem Halbmarathon, 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 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 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  
**Milchige Mafaka:** auf Swahili  
**Ugali:** Leinwandgarn  
**Chakali:** Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Pasta

legen immer aus der Welt zu erzählen. „Mir wird immer“ Übersetzung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratona aufgeben. Ich habe noch drei Stunden zu laufen, um zu unserem nächsten Termin zu sein. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittagspause. Ugali wird gekocht und Gemüse, es ist ein bisschen – und das ist zum Frühstück bei Charles. Er erwartet uns bereits und überredet uns, um ein Haus, welches er sich durch die Prämien seiner Läufe erworben konnte. Wir sitzen hier und Charles erzählt uns Geschichten von sich und seinen Freunden. Er ist ein glücklicher Mann, wenn man bedenkt, dass er gut bezahlt wird für nur zwei bis drei Dollar im Monat verdient. Diese beiden Häuser ist ein weiches der Häuser für die großen Er

Ein in Kenia...  
Foto: Michael Schmitt



Das ist ein...  
Foto: Michael Schmitt



Das ist ein...  
Foto: Michael Schmitt



auf die Läufer konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Dinge werden gemacht zu können und das, es auch immer. Mögliches kann bei uns gibt, seine Familie zu erzählen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurück, 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  
**gib 25,1 km: 1:04:30**  
**gib 42,2 km: 2:20:02** (Juni 2011, keine Länge nach offiziell für die IMA-Meisterschaft in Barcelona (1.8.2010) qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
38 Mio. Einwohner  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:** 54 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der nur 6%, aller Erwachsenen arbeiten sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre  
**IST von them:** USD 600  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kenya.go.ke  
www.afrikasport.at/kenia

Dabei ist der...  
Foto: Michael Schmitt



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

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

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

## News

2022-08-10 01:44

[TSV Leichtathletik Sommercamps #2 2022](#)

[Weiterlesen ... TSV Leichtathletik Sommercamps #2 2022](#)

2022-08-08 02:16

[Stinatzter Abendlauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Stinatzter Abendlauf 2022](#)

2022-07-31 19:42

[ÖM + ST-MS Bergmarathon Kainach 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖM + ST-MS Bergmarathon Kainach 2022](#)

2022-07-31 19:34

## [Erzberg Lauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Erzberg Lauf 2022](#)

2022-07-19 16:41

## [TSV Leichtathletik Sommercamps #1 2022](#)

[Weiterlesen ... TSV Leichtathletik Sommercamps #1 2022](#)

2022-07-13 07:02

## [Großglockner Berglauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Großglockner Berglauf 2022](#)

Seite 18 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- 18
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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