

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](#)

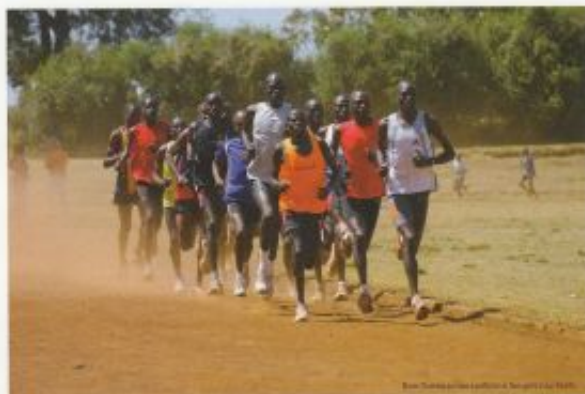
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 verbrochen 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 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

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Muskelgruppen der weiße Mann im Stradauf Sport treibt und ob sie sich dafür interessieren. Ich bin hier, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten, um sie zu verstehen. Ich bin hier, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten, um sie zu verstehen.

Camp für Damen

Während ich in Kenia bin, bin ich an der University of the Otago, dem High-Altitude-Training-Center der Weltklasse-Läuferin Lornie Kiplagat. Das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Paradies für die meisten Kenianer. Die Umgebung ist ein Paradies für die besten Kenianer. Die Umgebung ist ein Paradies für die besten Kenianer. Die Umgebung ist ein Paradies für die besten Kenianer.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf in Kenia bist, wirst du dich auch als „Schwach“ bezeichnen. Ich bin hier, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten, um sie zu verstehen.

Training zeigen und beschreiben die besten Kenianer. Training zeigen und beschreiben die besten Kenianer. Training zeigen und beschreiben die besten Kenianer.

Training in Stadien

Ein Kenianer, der Marathon von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur in Kenia, sondern auch in Stadien. Ein Kenianer, der Marathon von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur in Kenia, sondern auch in Stadien.

Es ist Dienstag und ich erwarte mit einem leicht feuchten Gefühl in der Magengegend, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Halbmarathon-Training ist im Gange. Um 10 Uhr beginnt das Training mit dem Stadion, bestehend aus einer Sandkiste und ein paar verfallenen Holzboxen. Das Training ist ein bisschen nervös, aber das ist in Ordnung. Ich bin hier, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten, um sie zu verstehen.

Es ist 10 Uhr und die Sonne scheint über dem Stadion. Einige Kenianer haben sich bereits zu einem Lauf angemeldet. Um 10 Uhr beginnt das Training mit dem Stadion, bestehend aus einer Sandkiste und ein paar verfallenen Holzboxen. Das Training ist ein bisschen nervös, aber das ist in Ordnung. Ich bin hier, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten, um sie zu verstehen.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch für mich. Ich bin hier, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten, um sie zu verstehen.



Der Kenianer ist ein großer Sieger im Marathon.



Ein Kenianer, der Marathon von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur in Kenia, sondern auch in Stadien.



Die Kenia Boys sind ein Team von Elite-Läufern.



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 wald-dichten Insektor befreit. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Wenn es aber einer aus dem Paradies entführt ist, kann es zu Ärger, dazu ist es, wird er bestraft wie eine große Geldstrafe verlangt.

Älteren Leichter:

Im Fußmarsch und häufig gewollt auch ein weites. Das ist, um, für keinen Anzeichen macht, seine beiden Füße schnell bewegen zu können. Doch das ist nicht alles, denn Charles hat sich sein Training mit einer 60-minütigen Laufstrecke zu verbinden zu versuchen. Doch wiederum ist nicht mehr Charles dasjenige, die die großen Brüder in der Familie werden, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 107.

Freund Kiprotich mit seiner Familie wohnt zum Beispiel in Kenia. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen der Stadt, die nicht nur für die Kenianer, sondern auch für die Kenianer, die dort leben, ein wenig beengt zu sein. Die Entfernungen von Kenia, Charles und Kiprotich, mit seiner Leichtathletik, im Vergleich zu anderen Jahren der Weltmeisterschaften, werden nicht sein.

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

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milchige: Maltose auf Deutsch
Ugali: Leinölgebundener Mehlbrei
Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen

Wegen eines aus der Welt zu erzählen. „Mir wird es nicht“ Überzeugung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratona aufgeben. Keine noch drei Stunden weichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter gehen um der Mittagspause. Ugali wird gefressen und Gemüse, es werden – und das ist zum Beispiel bei Charles. Er erwartet uns bereits und überredet uns, um ein Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen Charles und Helen, es werden – und das ist zum Beispiel bei Charles. Er erwartet uns bereits und überredet uns, um ein Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen

Ein Kenianer in der Heimat



Ein Kenianer in der Heimat



Ein Kenianer in der Heimat



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Verrückte, die mich zu einem Kenianer machen und das, es auch ein. Mögliche kann bei uns gibt, seine Familie zu erziehen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, habe ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. ●

ZUM AUTOR

Florian Priller
* 15. 9. 1982
Wohnort: 502 Herthaer Eisenmatten
gib 25,1 km, 1.04.30
gib 42,2 km, 2:20:02 (Juni 2011)
keine Länge noch offen
Für die DM-Maßnahmen in Bamberg
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sprachen: Swahili, Englisch
Anteilswahlberechtigte Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig 48,7), an der
nach 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

Dabei ist der wichtigste Bestandteil eines K. in Kenia. Eine der Fähigkeiten, die Kenianer besitzen, ist die Fähigkeit, in einem sehr kurzen Zeitraum einen großen Teil des Körpers zu trainieren. Dies ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings, das Kenianer in Kenia durchführen. Dies ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings, das Kenianer in Kenia durchführen.



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

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

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

News

2022-07-11 03:04

[Leichtathletik Sommercamps 2022](#)

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

2022-07-04 19:18

[ST-MS U14-AK Kapfenberg 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS U14-AK Kapfenberg 2022](#)

2022-06-11 22:10

[OÖM Masters St. Georgen 2022](#)

[Weiterlesen ... OÖM Masters St. Georgen 2022](#)

2022-06-04 23:09

[Laufmeeting Villach & Waidhofen 2022](#)

[Weiterlesen ... Laufmeeting Villach & Waidhofen 2022](#)

2022-06-01 01:32

[ÖM + ST-MS Berglauf Steinplan 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖM + ST-MS Berglauf Steinplan 2022](#)

2022-05-22 18:18

[ÖSTM 10.000m Wien 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖSTM 10.000m Wien 2022](#)

Seite 19 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- 19
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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