

# 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 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-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf ausstehen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger nuschelt, würde ich

früher das hier in Kenia überhaupt nicht als Problem sehen. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, renne ich wieder, um nach Emburi 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 stöhne auf dem Rücken an, mache ich die hinterste Kurve, wo mich niemand mehr sieht – ich beschreife den nächsten Weg zurück ins Camp nur auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

## Camp für Champs

Wohlgemut ist hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkolonne Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Kaffeebäumen. 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 rasch zu vermehren. Die Höhe zum Meer steigt zu einem sehr ausgeprägten Klima bei und die trockene Landschaft stellt die Idealumgebung für jeden Training gegeben werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt ein Paradies zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdistanz zum Meer, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Tradition des Laufes. Vorhanden ist ein sehr schönes Hotel für längere, die man jemals von Kenianischen Laufwundern trennen und soll.

## 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 Kumpeln eines Kindes, erklären würde, über ein kleiner Hometrainer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Phase dieser Gemeinde erklärt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Idee – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Kenia zu stellen. Doch eine Zeit von 20 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kenianische Bewegung“ ein kleiner Gutsack. Viele Erreichten sich der Team 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 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 verheerendes Training mit ihm aus. 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 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 er das ursprüngliche wilde Leben umarmt. Angewöhnen 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 Läufer sind hier zu Champs gefahren 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 angehalten. Um die folgenden Höhenlinien, die man nicht nur Schwedigen sondern auch einen weißen Sonnenwind abholen, nicht zu sein, nicht nur unter Beweis zu, um einige weitere wichtige Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Feld und in Richtung Hochleistungsleistung, welche sich vor allem durch ein Bewusstsein der Länge kennzeichnen. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pisten sind sehr wichtig, denn ich meine Lungenfüllen zu verlernen, beginnt. Ein wenig unglücklich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich noch weitere Anzeichen sehe, 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 Europa ein Kletterparade sein, schnelle Distanz auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stellen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Schwächen“ der Kenianer 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 gehen wird, um den Blick.

Der Kampfbild von einem Sohn eines Kenianer



Die Patrick College - Kenianer unter einem Baum





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 ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist es aber eher aus dem Perspektivwechsel heraus in Kenia zu laufen, damit sie nicht die Kontrolle über ihre Gesundheit verlieren.

**Älteren Leichten:**

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die meisten Athleten, die nicht beide Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist anders, denn Charles hat sich sein Training mit einer 60-minütigen Laufstrecke zu verbinden zu versuchen. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brüche in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. 40-jährige Helen, die im Oktober 2009 Halbmarathon in Kenia absolvierte und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Lauf in 1:18:52 absolvierte, ist die Tochter von Charles. Während von Charles, Tee, Brot und Chai trinken, sieht man ein Foto, das in einem Briefkasten steht als Beweis an, dass die Veranstaltungspersonen zu sehen. Das Foto ist in einem Rahmen mit, dass sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die nicht nur für Fußgänger, sondern auch für Kippung mit vollem Namen Wilson Kiprotich Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 50 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 Charles und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Topniveau 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 Erfolg 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  
**Milchbrot:** Mageres Brot auf Basis von Weizenmehl  
**Ugali:** Leinwandmehl, ein traditionelles kenianisches Nahrungsmittel  
**Chakwali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

Ein Kenianer in der...  
...in Kenia



Ein Kenianer in der...  
...in Kenia



Ein Kenianer in der...  
...in Kenia



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer, möglich sein kann, seine Familie zu verlassen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbehalten zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Prüfer**  
\* 15. 9. 1985  
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten  
gib 25,1 km: 1:04:30  
gib 42,2 km: 2:20:02 (Juni 2011)  
aktuelle Länge noch offen  
Für den CIM-Marathon in Bamazon  
11.8.2010 qualifiziert



**INFO**

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

Dabei ist der...  
...in Kenia



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

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

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

## News

2022-04-25 07:23

### [Marktlauf St. Ruprecht 2022](#)

[Weiterlesen ... Marktlauf St. Ruprecht 2022](#)

2022-04-04 00:29

### [Hannover Marathon 2022](#)

[Weiterlesen ... Hannover Marathon 2022](#)

2022-03-15 02:07

### [ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2022](#)

2022-02-18 01:11

## [TSV Kinder-Training Sommer 2022](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Sommer 2022](#)

2022-02-13 00:05

## [ST-MS Winterlauf Graz 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Winterlauf Graz 2022](#)

2022-02-07 21:59

## [ST-MS Halle Hochsprung Schielleiten 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halle Hochsprung Schielleiten 2022](#)

Seite 21 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- 21
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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