

# 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](#)

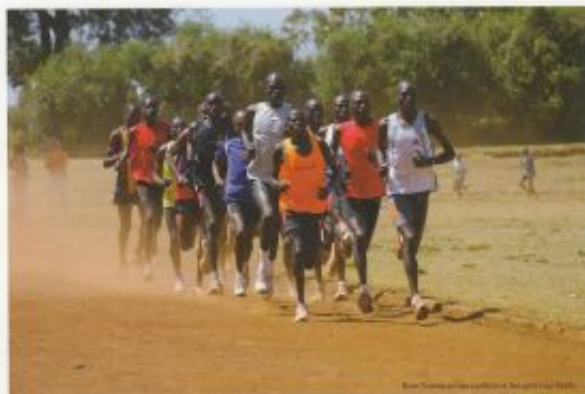
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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: 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 London-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf ausweichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

aber, dass das hier in Kenia überhaupt nicht das Problem sein könnte. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen wir wieder, um nach Embu 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 atmen auf dem Asphalt ist für die Kenianer ein Kinderspiel, was mich nicht nur verwundert, sondern mich auch auf den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu klassieren.

## Camp für Champions

Wohlgemut in den an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasse-Läuferin Lornie Kiplagat. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Paradies aus gemächlichen Rhythmen, umgeben von Pflanzungen Kakao, die Umgebung kann als die ideale Umgebung für Kenianer bezeichnet werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champions gefordert 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 Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck bei und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck 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. Die Läufer sind hier zu Hause, die man jemals von bewährten Läufern kennen und sieht.

## 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 Runners eines Kindes, erklären würde, aber ich ein kleiner Hobbyläufer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der unzähligen Familien in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erklärt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Frau – 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 war zu langsam, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kleinleistung“ ein kleiner Läufer.

Wohlgemut in dem Team erklärt zu bleiben, 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 Verbleiben um diesen Sonntag und ihn zum Cheikhat in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überdenken.

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 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 erinnert.

## 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

Läufer sind hier zu Champions gefordert

und es werden mit Debatte noch welche

folgen.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für

den Kenianer und auch wir sind wieder als

Teil der Bewusstseinslagen zu sehen die ersten

„Kleinleistung“ – darunter

sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem

Camp gesprochen, mit ihm die halbe Meile

zu laufen. Er fährt uns in eine Kirche aus

Waldstein, wo wir eine Stange einbringen

werden und sogar die Meile sechs auf fünf

Stunden abwärts wird. Aber als in Österreich

ist man hier etwas Bestenfalls der Distanz

und so kann es schon mal passieren, dass

man zum Alter geht und, um den Höhe

Es ist 10 Uhr und die Straße zwischen dem

Laufen Platz stehen. Einige Kilometer kann

man teilweise zu sehen in einem Auto ange

hen. Um die folgenden Höhenlinien, die

man nicht nur Schwedens sondern auch

einmal wieder Sonnenwind abholen, mehr

einmal mehr unter Beweis zu, um einige

malen schnelle Funktionen zu erlangen

zu können. Doch die Spitze stehen in einem

Paradies zu höchsten Höhensteigerung,

welche sich vor allem durch ein Bienen in

der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die

Höhe, auch die steilen Pisten sind sehr be

merkbar, denn meine Lungenfülle zu verhalten

beginnen. Ein wenig unbehaglich, doch meine

Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich

noch weitere erwartet wird, dass die Run

der 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,

schöne Stellen auf der „Küste“ 400 m

höher zu stehen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für

den Kenianer und auch wir sind wieder als

Teil der Bewusstseinslagen zu sehen die ersten

„Kleinleistung“ – darunter

sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem

Camp gesprochen, mit ihm die halbe Meile

zu laufen. Er fährt uns in eine Kirche aus

Waldstein, wo wir eine Stange einbringen

werden und sogar die Meile sechs auf fünf

Stunden abwärts wird. Aber als in Österreich

ist man hier etwas Bestenfalls der Distanz

und so kann es schon mal passieren, dass

man zum Alter geht und, um den Höhe

Der Kenianer ist ein

seiner Zeit während dem Rennen.



Die Polizei College - immer sehr stark





Bei den Kenia Crossmen... (Caption partially obscured)



Leichtathleten

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 wasser- und elektrifizierten Ort entfernt. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier sie aber immer aus dem Paradies entfernt, in Kenia zu leben, damit sie nicht die Gesundheit wie große Großstädter verlieren.

**Altkonnen Leichtathleten**

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die Kenianer Athleten, nicht, wenn beiden Fälle schnell beweglichen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles Kiprotich sein Handeln ist und eine 17-jährige Zeit auf der Halbmarathonstrecke zu verzeichnen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles bekannt, die die größten Brüder in der Familie werden, sondern seine Frau Helen Jepkoror Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Strecke in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 17 zum Thema 41.12. Während von trübseligen Tee, Brot und Chai trinken, schaut er sich an, das in anderen Belegungen nicht als Beweis ist, auf die Veranstaltungspunkte zu schauen. Das hat er in einem Nebenjob mit, dass sich

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. Fast ein wenig leichtfüßig laufen mit den Erwartungen von Elio, 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 Leichtathlet, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufzufließen zu können. In anderen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker  
**Milchenge:** Magerer auf 20% Fett  
**Ugali:** Leinölgehaltiger Mehlbrei  
**Chakwali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

Wegen eines aus der Welt zu erzählen... Mit einer "besten" Übersetzung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratons aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittelstrecke. Ugalil und Bohnen und Gemüse, zu trinken - und das ist zum Beispiel bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erweitere konnte. Wir sitzen Chai und Elio erzählt Laufgeschichten von sich und seinen Freunden. Er ist nur ein gewöhnlicher Mann, wenn man bedenkt, dass er ein gut bezahlter Läufer für nur rund 80 Dollar im Monat verdient. Diese kleinen Höhepunkte sind die Höhepunkte für die großen Kenianer.

Ein Kenianer in der Natur



Das Alter ist kein Hindernis... (Caption partially obscured)



Ein Kenianer in der Natur... (Caption partially obscured)



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch immer möglich sein kann, seine Familie zu unterstützen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, freue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren 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, keine Länge nach offizieller IAAF-Messung in Kenia)  
 (1.8.2010 qualifiziert)



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
 38 Mio. Einwohner (Juni 2010)  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
 Sen. 11, 12, 1985 von G88 unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:** 53 Jahre (nach niedrigste Juni 2010), an der rund 6% aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre  
**ISO 3166-1:** KE, KEA, KEA  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
[www.kepsa.go.ke](http://www.kepsa.go.ke)  
[www.afkathletics.org](http://www.afkathletics.org)

Dabei ist der wichtigste Bestandteil eines... (Caption partially obscured)

Einmal ist der wichtigste Bestandteil eines... (Caption partially obscured)



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

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

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

## News

2022-02-07 21:28

[ST-MS Halle Sprint + Weitsprung Graz-Eggenberg 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halle Sprint + Weitsprung Graz-Eggenberg 2022](#)

2022-01-19 01:16

[StLV Indoor ONE Schielleiten 2022](#)

[Weiterlesen ... StLV Indoor ONE Schielleiten 2022](#)

2021-12-09 19:25

[TSV Gesamtverein Jahresrückblick 2021](#)

[Weiterlesen ... TSV Gesamtverein Jahresrückblick 2021](#)

2021-10-21 22:33

## [TSV Jugend-Training Herbst 2021](#)

[Weiterlesen ... TSV Jugend-Training Herbst 2021](#)

2021-09-27 07:57

## [TSV Kinder-Training Herbst 2021](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Herbst 2021](#)

2021-09-26 15:34

## [ÖM Masters Linz 2021](#)

[Weiterlesen ... ÖM Masters Linz 2021](#)

Seite 22 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- 22
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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