

# 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](#)

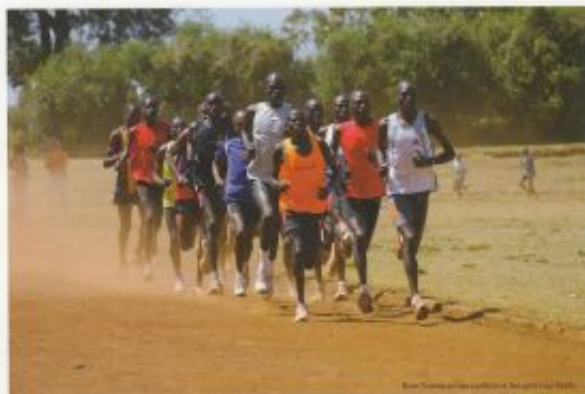
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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: 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, dem er nie vor dem Lauf ausstehen 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 sie wieder, um nach Tarbo zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stapel an, um ihnen zu zeigen, für welche Meilenläufer der weiße Mann im Stradauf. Doch Treppen sind völlig außer allem an nichts ist die heiße Kugel, wir nicht niemand mehr steht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu beschreiben.

## Camp für Damen

Während ich in Kenia an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkollektive Loughborough, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächtem Rot-Weiß, umringt der Pflanzwald Eukalypten. Die Umgebung kann als die größte in der kenianischen Laufwelt angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Camps gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stadt zu öffnen. 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- und Kohlendioxid-Lieferungsfähigkeit der Blutzellen, die jedem Training helfen werden. Auch für Europäer ist diese Umgebung und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt verbunden, was einen sehr hohen Sauerstoffgehalt in der Luft bedeutet. Die Höhenluft ist sehr sauber, gut für die Lunge, was die Lunge vorverändert. Und wenn ein höherer Platz liegt, die man jemals von kenianischen Läufern kennen und sieht.

## 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 Runners eines Koffers, erklären würde, über ein kleiner Hometrainer 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 sehr sehr – 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 langsam, um die Aufmerksamkeit der Athletenlager zu erlangen – so wurde er in „Kenian-Blogginger“ ein kleiner Gutsack.

Wohle Entdecken 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 Laufaufgängen 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-Moment, die Meilenstrecke von 10 km 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von hier und wir verbleiben um diesen Sonntag und ins zum. Das ist kein in seinem Haus, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überlegen.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoffgehalt in der Magenregion, 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 Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Ziegen, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnern.

## Angkommen in Städten stehen wir eine

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 Camps gefahren

und es werden mit Distanzen noch welche

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Straße zwischen dem Läufer Platz stehen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angehalten. Um die beladenden Höhenstufen, die wir nicht nur Schwedigen sondern auch einen weiteren Sonnenwind abholen, nicht ein noch ein weiter hinaus ist, um einige weitere abschließende Funktionen zu absolvieren. Doch die Spitz sind in einem Felder und in der Höhe der Höhenstufen, welche sich vor allem durch ein Brücken in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich, was meine Lungenfülle zu verbleiben beginnt. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Lagerplatz ist, dass die Flucht eigentlich 100 Meter liegt 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 Distanz auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stehen.

## 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 „Schwächen“ 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 der Höhe.

Der Kampfführer ist immer dabei wenn es um Trainings geht



Die Polizei College können sehr schnell





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 Ort entfernt. 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 so leicht wie gerade in Deutschland.

**Alles um Leichter:** In Kenia sind viele Leichtathleten und laufen auch ein wenig. Das ist, um die beiden Anzeichen, macht, sind beiden Fälle schnell beweglich zu können. Doch das hier ist nicht, dass Charles Keitany sein Handeln ist und eine 100-Meter auf der Halbmarathonstrecke zu beobachten hat. Doch trotzdem ist nicht mehr Charles Keitany, der die größten Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen Jepkoror Keitany, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Weltrekord in 1:19:52 erzielte. Sie hat auch sechs Söhne, die in 100-Meter, 200-Meter, 400-Meter, 800-Meter und 1.600-Meter laufen, aber sie sind nicht so schnell wie die Kenianer. Charles Keitany hat sich nicht, nach drei Wochen wieder nach Kenia zurückgekehrt, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

Freund Keitany mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die nicht so weit sind, dass diese Kippung mit jedem Mann Wilson Kipsang Kipkoror hat und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kipkoror ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Es ist ein wenig leichter, jedoch mit den Erwartungen von Charles Keitany und Kippung, mit welcher Leichtigkeit sie immer noch weniger Jahre der internationalen Topklasse erreichen haben.

Es gibt einen zweiten Kipkoror, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufgeführt zu werden. In vielen anderen Sportarten 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 Maisbrei  
**Chakali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Kenianer sind wirklich genervt zu können und dass, es auch immer. Mögliche Kosten für uns gibt, seine Familie zu erziehen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen wieder nach Kenia zurückgekehrt, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Prüfer**  
 \* 15. 9. 1985  
**Wohnort:** 502 Herbolzheimer Eisenmatten  
**gib 25,1 km, 1.04.30**  
**gib 42,7 km, 2:20:02 Juni 2011**  
 eigene Länge nach offen  
 für die DM-Meisterschaft in Bamberg  
 (1.8.2010) qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
 38 Mio. Einwohner (2010)  
**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  
 nur 6%, aller Erwachsenen arbeiten sind  
 42% der Bevölkerung sind länger  
 als 75 Jahre  
**ISO 3166-1:** KE  
**ISO 3166-2:** KE-01  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
[www.kepsa.go.ke](http://www.kepsa.go.ke)  
[www.afkathletics.org](http://www.afkathletics.org)



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

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

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

## News

2024-09-01 13:29

### [Schilcherlauf Stainz 2024](#)

[Weiterlesen ... Schilcherlauf Stainz 2024](#)

2024-08-25 07:44

### [Kärnten läuft 2024](#)

[Weiterlesen ... Kärnten läuft 2024](#)

2024-08-04 23:54

### [ÖSTM Bergmarathon Kainach 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖSTM Bergmarathon Kainach 2024](#)

2024-08-04 23:52

## [LTU Graz Sommermeeting 2024](#)

[Weiterlesen ... LTU Graz Sommermeeting 2024](#)

2024-08-04 23:50

## [Erzberg Lauf 2024](#)

[Weiterlesen ... Erzberg Lauf 2024](#)

2024-07-07 16:16

## [Großglockner Mountain Run 2024](#)

[Weiterlesen ... Großglockner Mountain Run 2024](#)

Seite 4 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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