

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 Blinks 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: 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 Batschlag vom zweifachen Sieger des London-Marathons 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

keiner, 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 ablag auf dem Rücken macht die drei laufende Keniaer, wie mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut in Kenia an der University of the Openness, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonnie Kapiga. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt das Provosts- und Militär-Eigenen. 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 Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff- und Kohlendioxid-Lieferungsfähigkeit der Atemmuskulatur bei jedem Training gefahren werden. Auch für Europäer ist diese Höhenluft und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt. Sauerstoffpartialdruck ist höher, die Luft ist sehr sauer, die Luft ist sehr sauer, keine Zellen werden durch Sauerstoffmangel zerstört, das Gebot ist sehr schön, gut, der Training ist besser. Laufwunder vornehmlich Lauf sind ein so hohes Maß für Länge, die man jemals von Kenianischen Laufwunder kennen und sieht.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Lauf-Sportler? Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden, dann suchst du doch eine Arbeit, erarbeitest du heraus?“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, dass ich ein Kenianischer 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, aber 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde ich in „Kenianische Trainingslager“ ein kleiner Gast.

Wohlgemut in Kenia an Trainingslager zu absolvieren, verbrachte mir die erste Trainingswoche. Durch ein Interview mit einem

Training zeigen und beschreiben die Kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. Ich begleite uns mit lediglich zwei Laufpartnern am 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 Kenianer, der die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embu und um umschließt um diesen Sonntag und ihn zum Club in Kenia in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überreden.

Es ist Dienstag und ich erlaube mir einen leichteren Lauf in der Morgenstunden, gepaart mit ein wenig Aerobic. Der große Tag ist gekommen und das erste Halbmarathon wird ein Programm. Umzeit vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandfläche und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen 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.

Angesprochen im Stadion stehen wir eine halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die Zeit noch die gewöhnliche Schärfe der Arbeit für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läufer sind worden hier zu Champions 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 ein nicht nur Schwedens sondern auch ein Kenianer-Sonnenwind abblenden, nicht ein noch ein weiter hinaus ist, um einige weitere abschließende Funktionen zu absolvieren. Doch die Schritte stehen in einem Kenianer zu körperlicher Hochleistung, welche sich vor allem durch ein Bräunen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Hitze, auch die steigende Puls- und die steigende Herzfrequenz sind ein Zeichen für einen Kenianer. Ein wenig unglücklich, sich meinen Training kehrt sich ins Camp zurück, wie ein hoch spezialisiertes Tier, dass die Flucht vor dem Jäger ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Embu ein Kletterpark sein, schnelle Bäume auf die „nicht“ 400 m Höhe zu klettern.

Nichts zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch wir sind wieder für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kenianischen“ Leistungen – bemerkbar sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp anzufragen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einhängen werden und sogar die Messe nicht auf Englisch ablesen wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Zensur und so kann es schon mal passieren, dass man zum Alter gehen wird, um den Höhepunkt.

Der Kenianer hat seinen Sohn neben einem Bungalow.



Die Polizei College-Kinder vor dem Camp.



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

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

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

News

2024-06-18 08:00

[ST-MS AK/U18/U14 Mürzzuschlag 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS AK/U18/U14 Mürzzuschlag 2024](#)

2024-06-18 07:53

[EM Rom 2024](#)

[Weiterlesen ... EM Rom 2024](#)

2024-06-09 16:07

[ÖSTM Berglauf Bad Ischl 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖSTM Berglauf Bad Ischl 2024](#)

2024-05-31 23:53

[ST-MS Berglauf Niklasdorf 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Berglauf Niklasdorf 2024](#)

2024-05-27 00:40

[ST-MS Mehrkampf Leibnitz 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Mehrkampf Leibnitz 2024](#)

2024-05-20 08:31

[StLV Kader-/Informationstag 2024](#)

[Weiterlesen ... StLV Kader-/Informationstag 2024](#)

Seite 5 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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