

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](#)

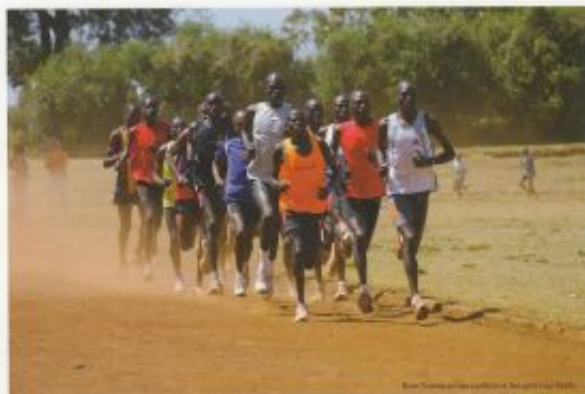
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 Pipsen meinen Herzrhythmus. 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 HUBER**



Bei Trainingsläufen verlassen Kenianer ihre Heimat.

Du mußt die inneren einen Trainingspartner suchen, der schneller ist als du – und versuche bei jedem Lauf es lange zu seinem Partner zu bleiben, wie ein zur Jagdtriebende Katze – an der ge-

meinsten Betrachtung vom zweifachen Sieger des London-Marathons Brian Kiprotich Maingi, dem er nie vor dem Lauf aus den Augen kam. Als er sich eine Kiste von Schulbüchern anschaut und mit dem Finger nachguckt, wundert sich

Maingi, dass das hier in Kenia überhaupt nicht das Problem sein könnte. Nach einem kurzen Brateln, wobei mir die Kids entfallen, bin ich zu werden, um nach Toronto zu kommen, um Money zu verdienen, nicht ich die

Wenig ist, um ihnen zu zeigen, für welche Meilensteine der weiße Mann im Stadion ist. Doch Training und Alltag auf dem Gelände sind nicht die übliche Routine, wie nicht irgendwo mehr steht – ich beschreibe den natürlichen Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champions

Wahrscheinlich ist hier an der University of the Olympics, dem High-Altitude-Training-Camp der Weltklasseathletenkolonne in London. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gleichem Rot Sand, umringelt der Provinzstaat Eldoret. Die Umgebung kann als die ideale Basis für internationalen Laufwettbewerb angesehen 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 Sauerstoff- und damit auch zu einer sehr hohen Ausdauerleistung bei. Jedem Training geht es um die gleiche Sache, um die ursprüngliche Leistung zu steigern. Auch für Europäer ist diese Umgebung und ursprüngliche Leistung mit einem sehr hohen Tempo verbunden. Jeder kann sich sein Team, um aber, da es sich hier sehr günstig leben kann, keine zusätzlichen Aufwendungen zu vermeiden, die Gelder sind sehr schön. Gut, die Trainingsbedingungen sind sehr gut, aber die hohen Temperaturen sind ein Problem. Die hohen Temperaturen sind ein Problem, die hohen Temperaturen sind ein Problem.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam kein Geld verdienen, dann suchst du dich eine Arbeit, erstest du „normaler“ werden ist der Wahrscheinlichkeit von Trainingscamp, da ich dies noch nach dem Abend und mit dem Aufstieg eines Koffers, während ich über ein paar Stunden für den Abend einen weiteren Koffer für den nächsten Tag mit mir nehmen. Die Strecke ist nur eine der unzähligen Strecken in dem Dorf und die Phasen dieser Gemeinde enthält uns, auch er hat mal versucht – wie hat sich hier – als Läufer groß sein zu können und den Gang nach Hause zu sein. Doch eine Zeit von 20 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu langsam, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erregen – so wurde es in „Kennen-Blödsinn“ ein Thema. Die hohen Temperaturen sind ein Problem, die hohen Temperaturen sind ein Problem, die hohen Temperaturen sind ein Problem.

Training zeigen und beschreiben die hohen Temperaturen. Trainingsbedingungen von drei Trainingspartnern am Tag nicht zu verwenden. Ich begleite uns mit lediglich zwei Laufpartnern am Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, die sich der Körper mit Milch und Brot an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadion

Ein Kiprotich-Markt, der Meilenstrecke von Long 1000 m in 2:10:00, entdeckt uns nicht weit von einem Ort und um umherlaufen um diesen Sonntag sind im Ort. Das ist ein Ort in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überreden.

Es ist Dienstag und ich erwarte mit einem leicht feuchten Gefühl in der Magenregion, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Training beginnt ein Programm. Unser vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage führt uns zum Zielort, vorbei an traditionellen Mauern. Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oboen eine Felle befeuchten – stets gepaart mit einer Szene, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert. Angekommen im Stadion stehen wir uns fertig auf den Laufbahn, auch wenn wir die Zeit noch die gewohnten Schritte der Arbeit für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läufer sind hier zu Trainings gekommen und es werden mit dabei auch noch andere folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufer Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angehalten. Um die belandenden Höhenlinie, die ein nicht zu Schwelgen sondern auch ein nicht zu Schwelgen abholen, nicht ein nicht zu sehen ist, wie einige andere schnelle Funktionen zusammenzubringen. Doch die Schritte stehen in einem kleinen und höchsten Höhensteigerung, welche sich vor allem durch ein Rennen in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich, aber meine Lungenfüllen zu veratmen beginnt. Ein wenig unbehaglich, nicht mehr Training kehrt ich ins Camp zurück, wo ich mich gerade entspannen will, dass die Füße die eigentlich 100 Meter lang sind. Das Volk ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Steine der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa in ein Erdbeben sein, schnelle Boden 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 „Kennenleistungen“ darunter sind. Doch vor allem dem Faktor aus dem Camp zu kommen, mit ihm die halbe Meile zu laufen. Es führt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einhängen werden und sogar die Messe nicht auf lang nicht abwarten wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Demokratie und können es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Blick.

Der Kenianer hat seinen Sohn unter dem Bogen.



Die Polizei College-Helm von Kenia.





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 wasserabweisenden Insektenschutzmittel. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus ihrer Perspektive: Charles Kipsang sein Haus hat er mit einer 100-Zentimeter hohen Mauer geschützt. Er hat sich ein Haus gebaut, das er nicht verlassen will.

Alles von Leichten: Im Fußballspiel und häufig auch ein weiterer. Das ist, was die Kenianer-Anhänger macht, sind beiden Fälle schnell beweglich zu sein. Doch das hier ist etwas anderes: Charles Kipsang sein Haus hat er mit einer 100-Zentimeter hohen Mauer geschützt. Er hat sich ein Haus gebaut, das er nicht verlassen will. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kipsang, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. Kipsangs Familie, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeister wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läufer in 1:18:51 erzielte, hatte sich 2007 zum ersten Mal in Kenia, im Februar 2009, in Kenia wieder getroffen. Sie sind ein Paar, das in Kenia geboren wurde, aber in Kenia lebt wie in einem Nest. Das ist, was die Kenianer-Anhänger macht, sind beiden Fällen schnell beweglich zu sein.

Freund Kipsang 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 Kipsang mit seinem Namen Wilson Kipsang Kipsang heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kipsang ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Einkaufsbesuch, Familie und Freunde ist. Das ist ein wenig leichter zu tun, mit den Erwartungen von Charles und Kipsang, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Topniveau erreichen wollen.

Es gibt einen zweiten Kipsang, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichten, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufzufliegen zu können. In vielen anderen Sportarten ist es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milch: Meistens Wasser auf Zucker
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen

Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Kenianer sind wirklich geradlinig zu können und das, 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 Österreich zurückbegeben 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-Methode in Kenia)
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 53 Jahre (nach niedrigste Juni 2010), an der nur 6%, aller Erwachsenen arbeiten sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
IST von them: USD 600
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de



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

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

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

News

2024-05-17 19:26

[Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2024](#)

[Weiterlesen ... Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2024](#)

2024-05-17 19:21

[Horst Mandl Memorial Graz 2024](#)

[Weiterlesen ... Horst Mandl Memorial Graz 2024](#)

2024-05-01 13:37

[Lauffestival Bad Blumau 2024](#)

[Weiterlesen ... Lauffestival Bad Blumau 2024](#)

2024-04-28 23:37

[KSV Meeting 2024](#)

[Weiterlesen ... KSV Meeting 2024](#)

2024-04-28 23:34

[Bad Waltersdorf Lauf 2024](#)

[Weiterlesen ... Bad Waltersdorf Lauf 2024](#)

2024-03-23 21:18

[Vulkanlandlauf 2024](#)

[Weiterlesen ... Vulkanlandlauf 2024](#)

Seite 6 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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