

# 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: 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 London-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, rennen sie wieder, um nach Embos 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 Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

## Camp für Damen

Während ich in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkollektive Lornet Kiprotich, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächlichen Ritz-Talern, umgeben von Pflanzsträuchern. Die Umgebung kann als die ideale Umgebung für Kenianerinnen angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athletinnen herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Campen. Die Hälfte zum Beispiel sind Kenianerinnen, die große Ziele verfolgen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rasch zu vermehren. Die Hälfte zum Beispiel sind Kenianerinnen, die große Ziele verfolgen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rasch zu vermehren. Die Hälfte zum Beispiel sind Kenianerinnen, die große Ziele verfolgen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rasch zu vermehren.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf in Kenia über den Berg verlässt, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Berglauf und mit dem Runnerspace-Kolben, erklären würde, über ein paar Minuten für den Lauf. Als wir weiter unten den Berg hinunter sind, sind die stützigen Kurven in dem Dorf und die Fläcker dieser Gemeinde erfüllt sind, auch er hat mal versucht – wie hat er sich hier – als Läufer groß sein zu können und den Berglauf nach Kenia zu absolvieren. 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 „Kleinblondkopf“ ein kleiner Gutsack.

Wohle Entschlossen sich der Tag zu erfüllen, 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 Honig an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

## Training in Stadien

Ein Kenianer, der Meilenlauf von 1980 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht erst im Stadion und wir verbleiben im Stadion. Der Weg zum Stadion ist ein bisschen länger als der zum Stadion, besteht aus einer Sandpiste und ein paar verfallenen Holzstühlen. 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 gepackt mit einer Ziegenmilch, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angesprochen im Stadion stehen wir eine halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die Zeit noch die gewöhnliche Schärfe des Abends für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läuferinnen wurden hier zu Champions geführt und es werden mit Distanzen noch andere folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufern Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu 1000 in einem Jahr angehen. Um die beladenden Höhenkurven, die sie nicht nur Schwedengarten sondern auch einen weiteren Sonnenwind abholen, müde sind nicht nur unter ihnen ist, eine einzige, mehrere akzeptable Funktionen zusammenzubringen. Doch die Spitzler stehen in einem Fläcker aus hochgelegenen Höhenkurven, welche sich vor allem durch ein Bräunen in der Lunge bemerkbar machen. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pisten sind ein Problem, denn ich meine Lungenfülle zu verbleiben. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich heute besonders begeistert war, dass die Fläcker eigentlich 110 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe den Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Klettersteig sein, schnelle Distanz auf die „nicht“ 400 m Bahn zu laufen.

## 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 „Kleinblondkopfungen“ benannt 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 einbringen werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten ablesen wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Distanz und so kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Höhepunkt

## Der Kenianer

des Kenianers ist



## Die Polizei

Die Polizei ist





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

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

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

## News

2024-01-15 00:20

[ST-MS Masters + LTU Hallenmeeting 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters + LTU Hallenmeeting 2024](#)

2024-01-08 00:25

[Crosslauf St. Paul 2024](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf St. Paul 2024](#)

2024-01-08 00:23

[Silvesterlauf Hirtenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Silvesterlauf Hirtenberg 2023](#)

2023-11-26 11:51

## [Crosslauf Ternitz 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Ternitz 2023](#)

2023-11-20 00:01

## [Steyrer Christkindlauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Steyrer Christkindlauf 2023](#)

2023-11-04 19:53

## [Crosslauf Völkermarkt 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Völkermarkt 2023](#)

Seite 8 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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