

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](#)

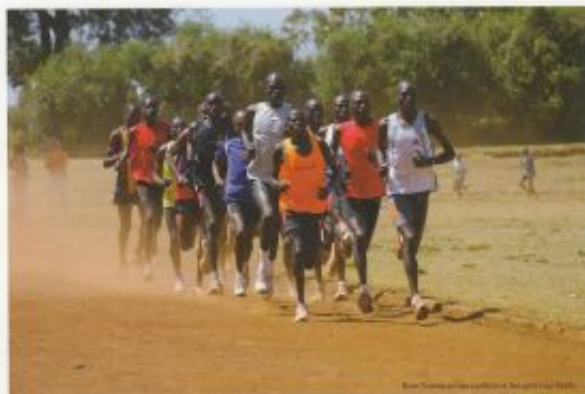
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 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 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 nuschelt, warte ich

hier, denn das hat in Kenia schlichtweg nicht stattgefunden. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen wir wieder, um nach Emburi 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 Asphalt macht die bei der Hitze, wo nicht niemand mehr steht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut ist hier an der University of the Otago, 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-Eigen. 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 neuen Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff- und Kohlendioxid-Lieferungsfähigkeit der Blutzirkulation bei jedem Training beigetragen werden. Auch für Europäer ist diese Umgebung und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt. Jeder kann sich zum Teamern, vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdistanzverhältnisse werden muss, das Gebiet ist sehr schön, gut zur Tradition. Jedes Lauftraining verläuft über einen sehr hohen Höhenplan liegt, die man jemals von bewaldeten Laufwegen trennt und lebt.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi? Wenn du mit dem Laufem kein Geld verdienen, dann such dir doch eine Arbeit, erndet zu verdienen!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, über ein paar Stunden für ein. 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 stellen. Doch eine Zeit von 20 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kleinblondwiese“ ein kleiner Gutsch.

Wohlgemut ist der Teamer 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 bewährte Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern an 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 weit von Emburi 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 Trainingspartnern überleben.

Es ist Dienstag und ich erhalte mit einem leicht feuchten Gefühl 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 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 Kamp

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Lauftrainer wurden hier zu Champions geföhrt

und es werden mit Debatte noch welche

folgen.

Das Stadion ist ein

sehr gutes Stadion im Vergleich.

Die Tribünen sind

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr gut.

Die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

die Laufbahn ist

sehr schön und

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den

Laufen Platz machen. Einige Athleten haben

man teilweise zu sehr in einem Auto ange-

mit. Um die beländlichen Höhenlinien, die

man nicht nur Schwedigen sondern auch

einmal wieder Sonnenwind abholen, nicht

einmal mehr unter Beweis zu, wie einige

malen schnelle Funktionen zusammen-

zubringen. Doch die Spitz sind in einem

Flächen- und körperlicher Hochleistungslager,

welche sich vor allem durch ein Bewusstsein

der Länge kennzeichnen. Nicht nur die

Höhe, auch die steilen Pässe sind sehr be-

merkenswert, denn diese Lungenläufer zu

beginnen. Ein wenig unüblich, doch meistens

Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein

mal wieder 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 Emburi ein Kiprotich

sein, schnelle Zeiten auf die „Track“ 400 m

hört zu stehen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für

den Kenianer und auch wir sind wieder

für die Bewusstseinslagen zu sehen die ersten

„Kleinblondwiesen“ – darunter

und doch vor allem dem Fieber aus dem

Camp zu verstehen, mit ihm die halbe Me-

ile zu laufen. Es fällt uns in eine Einde aus

Wohlbefinden, wo wir wie Stiegen hinauf

werden und sogar die Meise nicht auf lang

schon überlebt wird. Aber als in Österreich

ist man hier etwas Bestenfalls der Zensur

und so kann es schon mal passieren, dass

man zum Alter geht und, um der Höhe

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

REPORTAGE LAUFSPORT



Bei den Kenia Crossmen...
Foto: Michael Schmitt



Leichtathlet

Talig 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 Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier ist aber etwas aus dem Parallelismus heraus zu lernen, dass sie nicht die besten der besten sind, sondern die besten der besten sind.

Alles von Leichter: Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die Kenianer nicht so schnell, wie sie bei den anderen Nationen zu sein scheinen. Doch das liegt nicht an ihnen, sondern an der Natur. Die Kenianer sind sehr schnell, aber sie sind nicht so schnell, wie sie bei den anderen Nationen zu sein scheinen. Die Kenianer sind sehr schnell, aber sie sind nicht so schnell, wie sie bei den anderen Nationen zu sein scheinen.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Training kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die die Kenianer so sehr lieben. Die Kenianer sind sehr schnell, aber sie sind nicht so schnell, wie sie bei den anderen Nationen zu sein scheinen.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia zu sein scheinen. In vielen anderen Ländern ist es nicht möglich, wenn man sich ein Training von einem Trainer zu bekommen, wenn man sich ein Training von einem Trainer zu bekommen.

INFO

Chai: Schmeckt wie ein Milch- und Zucker-Milchshake. Wird auf dem Markt verkauft.
Ugali: Ein traditionelles kenianisches Gericht.
Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen.

Ein Kenianer bei der Arbeit



Die Arbeit ist hart und körperlich...
Foto: Michael Schmitt



Die Arbeit ist hart und körperlich...
Foto: Michael Schmitt



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht nur ein Kenianer, sondern auch ein Mensch. Ich habe eine Familie, ich habe eine Zukunft. Ich habe eine Zukunft, die ich nicht aufgeben möchte. Ich habe eine Zukunft, die ich nicht aufgeben möchte.

ZUM AUTOR

Florian Priller
* 19. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
glt 25,1 km, 1.04.30
glt 42,7 km, 2.20.02 (Juni 2011)
keine Länge nach offen
Für die DM-Meisterschaft in Bamberg
(1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner (2011)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig 49,5), an der
nur 6%, aller Erwachsenen arbeiten sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
ISO 3166-1: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Webpage:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Die Arbeit ist hart und körperlich...
Foto: Michael Schmitt



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

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

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

News

2026-01-19 22:44

[ST-MS Masters Halle + Indoor Trophy Schielleiten 2026](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Halle + Indoor Trophy Schielleiten 2026](#)

2025-11-10 02:44

[ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2025](#)

2025-09-21 16:19

[ST-MS Halbmarathon Stubenberg 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halbmarathon Stubenberg 2025](#)

2025-09-08 07:01

[Stainzer Schilcherlauf 2025](#)

[Weiterlesen ... Stainzer Schilcherlauf 2025](#)

2025-09-08 06:59

[Kärnten läuft 2025](#)

[Weiterlesen ... Kärnten läuft 2025](#)

2025-08-26 00:21

[ST-MS Berglauf Wald am Schoberpass 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Berglauf Wald am Schoberpass 2025](#)

Seite 1 von 122

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

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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