

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 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 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, die mich nicht mehr sehen – 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 Otago, dem High-Altitude-Trainingssport der Weltklasseathletenkollektive Loughborough, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächlichen Rindweiden umringelt, der Provost von Embu, die Umgebung kann als die größte und intensivste Laufwundern 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 Erfolg zu öffnen. 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 Sauerstoffdruck und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Leistung mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck verbunden, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Tradition des Laufes. Vorhanden ist eine sehr gute Infrastruktur, die man jemals von bewaldeten Laufwegen kennen und sieht.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Kind verbindest, 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 Kindes, erklären würde, über ein kleiner Halbmarathon. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der unzähligen Familien in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erzählt 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 über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu langsam, um die Aufmerksamkeit der Athletenlager zu erlangen – so wurde er in „Kleinleistung“ ein kleiner Läufer.

Wohle Entschlossen sich 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 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, da sich der Körper mit Milch und Honig an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprinter und ein Weltmeister, sondern auch ein Vorbild für die Keniaer. Das ist kein Zufall, denn es ist ein Mann, der immer noch die meisten Trainingszeiten absolviert.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoffdruck 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 Sackpfeife, 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

Läufer sind hier zu Champions gefordert

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Auto angeordnet. Um die folgenden Höhenlinien, die man nicht nur Schwedens sondern auch einen weiteren Sonnenwind abholen, mehr ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere schnelle Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Felder und in der Höhe der Höhenlinie, welche sich vor allem durch ein Bienen in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr dicht, denn ich meine Lungenfüllen zu veratmen, beginne. Ein wenig unbehaglich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Lagerer weiß, dass die Flucht eigentlich 110 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stille der Keniaer herausgefunden – für die muss es in Embu ein Kletterpark sein, schnelle Bäume auf die „nicht“ 400 m Höhe zu klettern.

Nicht zu verlieren

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Keniaer und auch wir sind wieder als Teil der Bewusstseinslagen zu sehen die ersten „Kleinleistung“ – darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einhängen 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 und, um den Höhe

Der Kampffeld vor einem Stadion vor dem Beginn



Ein Park bei Embu vor dem Beginn





Bei den Kenia Crossmen...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi.



Leichtathleten

Tag der Kenianer, da sich viele für ein oder zwei Jahre in Sport verstehen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem ausländischen Investor finanziert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Wenn es aber einer aus dem Familienkreis gelingt in Kenia zu laufen, dann ist das ein Erfolg, der sowohl eine große Größe als auch ein Erfolg ist.

Alles um Leichter:

Im Fußballbereich und häufig auch im Leichtathletikbereich sind die Athleten in Kenia zu sehen. Doch das liegt nicht an einer besonderen Fähigkeit, sondern an einer besonderen Situation. Die meisten Athleten sind in einem Camp in Kenia, das in der Nähe von Nairobi liegt. Dort sind sie von den Eltern und Verwandten umgeben, die sie in die Sportwelt einführen. Die meisten Athleten sind in Kenia geboren, aber einige sind auch aus anderen Ländern gekommen. Die meisten Athleten sind in Kenia geboren, aber einige sind auch aus anderen Ländern gekommen.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Training kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen der Stadt. Kiprotich ist ein Kenianer, der in Kenia geboren ist. Er ist ein Kenianer, der in Kenia geboren ist. Er ist ein Kenianer, der in Kenia geboren ist.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichtathletik ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia zu sehen sind. In vielen anderen Sportarten ist die Teilnahme in Kenia fast unmöglich und nicht verantwortungsvoll, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milch: Schmeckt wie Milch und Zucker
Ugali: Leinölbrot
Chapati: Eine aus Mehl und Wasser gebackene Brot

Ein Kenianer in Kenia



Ein Kenianer in Kenia



Ein Kenianer in Kenia



auf das Laufen konzentriert. Doch bis ich feststellte, dass die meisten Kenianer nicht nur laufen, sondern auch eine Menge an anderen Dingen tun. Sie haben eine Familie, sie haben eine Ausbildung, sie haben eine Arbeit. Sie sind nicht nur Kenianer, sondern auch Menschen. Sie sind nicht nur Kenianer, sondern auch Menschen. Sie sind nicht nur Kenianer, sondern auch Menschen.

ZUM AUTOR

Florian Priller
* 19. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
glt 27,1 km, 1.04.30
glt 42,7 km, 2.20.02 (Juni 2011)
keine Länge nach offen
Für die DM-Meisterschaft in Barcelona
(1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner (2011)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11, 12, 1985 von 1988 unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig 48,7), an der
rund 6%, aller Erwachsenen (ab 15) 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

Einmal in der Woche...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi.



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

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

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

News

2023-09-25 07:44

[Crosslauf der Hartberger Schulen 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf der Hartberger Schulen 2023](#)

2023-09-25 07:31

[TSV Kinder-Training Winter 2023](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Winter 2023](#)

2023-09-25 07:09

[Volkslauf Passail 2023](#)

[Weiterlesen ... Volkslauf Passail 2023](#)

2023-09-19 00:28

[Österreichischer Cup der Bundesländer U18 2023](#)

[Weiterlesen ... Österreichischer Cup der Bundesländer U18 2023](#)

2023-09-19 00:20

[Apfelland Lauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Apfelland Lauf 2023](#)

2023-09-10 15:51

[ÖM U20/U16 Kapfenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... ÖM U20/U16 Kapfenberg 2023](#)

Seite 10 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- 10
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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