

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 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 Emburi zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Muskelgruppen der weiße Mann im Stradauf Sport treibt und ob sie dafür trainieren müssen. Ich bin hierher gekommen, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten und sie zu fotografieren. Ich bin hierher gekommen, um die besten Kenianer zu treffen, um sie zu beobachten und sie zu fotografieren.

Camp für Damen

Während ich in Kenia bin, besuche ich die Olympionkin der High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasse-Läuferin Lornie Kiplagat. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fleckchen aus gemächlichem Kaffee umgibt die Pflanzung von Kakao. Die Umgebung kann als die ideale Umgebung für das Training angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingscamps zu trainieren. Die Höhe zum Meer beträgt zu einem sehr angenehmen Klima bei und die Hohealtitude-Luft ist die ideale Umgebung für das Training. Die Höhenbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutzellen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Meer beträgt zu einem sehr angenehmen Klima bei und die Hohealtitude-Luft ist die ideale Umgebung für das Training.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit einem Läufer kein Geld verdienen, dann suchst du nicht nach Arbeit, sondern du suchst nach dem Wachstum durch die Trainingscamp, die ich hier, noch nach dem Abend und mit dem Aufbruch eines Koffers, werden würde, über ein paar Hotelzimmer hin. Als wir einen weißen Busling bei dem Dorf und die Fahrer dieser Gemeinde erzählt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Idee – 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 wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kleinblond“ ein kleiner Läufer.

Wohle Entschlossen sich der Trainer erfüllt zu haben, in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbrachte nur die erste Trainingswoche. Doch wir mussten uns in ungewis-

senheit zeigen und beschreiben die hohe Intensität. Trainingscamps von drei Trainingscamps am Tag nicht zu verwenden. Ich benötige uns mit lediglich zwei Laufaufgängen pro Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, die sich der Körper mit Mühe und Not an die anstrengenden Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprint und ein verändertes und verändertes Training und ein Kiprotich in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingscamps überleben.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Magen-Gefühl in der Morgenluft, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Halbmarathon wird ein Programm. Umso vor dem Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandfläche und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage führt uns zum Zielort, vorbei an traditionellen Mauern. Frauen die aus einem Erdgeschoss fliegen schillen, Männer die ein Oboen (eine Felle befestigt) – 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 Kiprotich für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Läufer sind hier zu Trainingscamps gekommen und es werden mit Distanzen noch weitere folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen den Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Kiprotich angeht. Um die beladenden Höhenstufen, die man nicht nur Schwedigen sondern auch einen weißen Sonnenwind abholen, nicht zu machen, sondern ein bisschen, um ein wenig mehr zu sehen. Es ist ein wenig mehr zu sehen, um ein wenig mehr zu sehen. Es ist ein wenig mehr zu sehen, um ein wenig mehr zu sehen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingscamps für jeden Kilometer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblond“-Trainingscamps. Derzeit sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp zu sprechen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kiste aus Metall, wo wir wie Stiegen hinaufgeführt werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten abwärts wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Distanz und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um den Höhe.

Der Kiprotich mit seinem Sohn stehen im Trainingscamp.



Die Patrick College-Höhle vor der Stadt.





Bei den Kenia Crossmen werden die Teilnehmer von einem lokalen Polizisten begleitet.



Leichtathleten

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. 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.

Alte Zeiten

Im 19. Jahrhundert und häufig bis heute war es üblich, dass die Leute, die in den Anstalten arbeiteten, keine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hat sich geändert, denn Charles hat sich sein Training mit und eine 100-Meter-Distanz auf dem Halbmarathonlauf zu betreten. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die größten Strecken in der Familie vertritt, sondern seine Frau Helen. 40-jährige Helen, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Europameisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:51 erzielte, liefte sich 2007 zum ersten Mal in Kenia an. Sie ist eine Kenianerin, die in Kenia geboren wurde, aber in Kenia geboren wurde, aber in Kenia geboren wurde, aber in Kenia geboren wurde.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Training kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die genügt, um festzustellen, dass dieser Kiprotich mit seinem Namen Wilson Kiprotich Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kiprotich ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Einkaufsbesuch, Familie und Freunde ist. Es ist ein wenig hektisch, jedoch mit den Erwartungen von Elio, Charles und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden wollen.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, es eines der wenigen Sportler, die in Kenia aufstehen zu können. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker
Milchshake: Hergestellt auf Basis von
Ugali: Leinwandgemischter Mehl
Chakwali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

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 meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer, möglich, kann bei uns gibt, seine Familie zu erziehen. Doch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, brauche ich nicht, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Priller
 * 15. 9. 1985
 Wohnort: 602 Herbolzheim, Darmstadt
 gilt 27,1 km, 1.04.30
 gilt 42,7 km, 2:20.02 (Juni 2011)
 eigene Länge nach offen
 für den IMA-Marathon in Bamberg
 (1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
 36 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
 Sen. 11, 12, 1985 von G88 unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
 54 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der
 rund 6%, aller Erwachsenen einander sind
 42% der Bevölkerung sind länger
 als 75 Jahre
ISO 3166-1 Alpha-2: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
 www.kenya.go.ke
 www.afrikareporter.de

Dabei ist der wichtigste Bestandteil eines K...
 eine der Faktoren zu dem...
 2010...
 2010...
 2010...



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

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

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

News

2007-10-14 22:00

[Graz-Marathon am 14.10.2007:](#)

[Weiterlesen ... Graz-Marathon am 14.10.2007:](#)

2007-09-23 22:00

[Boxmark Stadtlauf in Feldbach am 23.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Boxmark Stadtlauf in Feldbach am 23.09.2007:](#)

2007-09-22 22:00

[Kraftspendelauf in Vorau am 22.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Kraftspendelauf in Vorau am 22.09.2007:](#)

2007-09-16 22:00

[3. Steirischer Gesundheitslauf in Hartberg am 16.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... 3. Steirischer Gesundheitslauf in Hartberg am 16.09.2007:](#)

2007-09-16 22:00

[Österreichische U18 und U23 Meisterschaften in Schwechat am 15./16.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U18 und U23 Meisterschaften in Schwechat am 15./16.09.2007:](#)

2007-09-15 22:00

[Wörthersee Duathlon am 15.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Wörthersee Duathlon am 15.09.2007:](#)

Seite 108 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [105](#)
- [106](#)
- [107](#)
- 108
- [109](#)
- [110](#)
- [111](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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