

# 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](#)

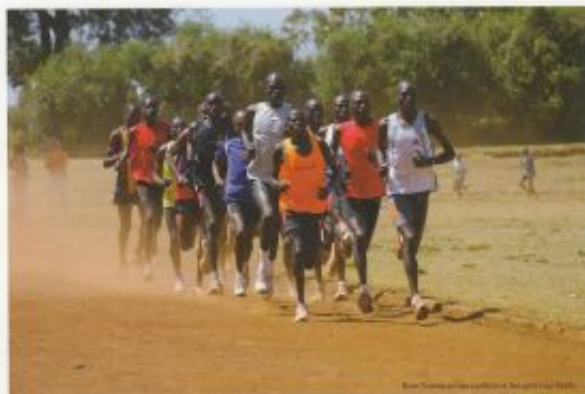
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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: 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 Batschlag vom zweifachen Sieger des London-Marathons Brian Kiprotich, dem er nie vor dem Lauf ausweichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, warte ich

hier, denn das hat in Kenia sicherlich nicht das Problem sein sollen. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen wir wieder, um nach Embosai 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 stöckelnd durch den Wald, es regnet ab und zu, die Luft ist kühl, wir sind nicht mehr weit vom Ziel – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu Mosese.

## Camp für Damen

Während ich in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Nationalen Verteidigungsarmee in der Gegend von Colorado, im Jahr 2008 in 2.100 Metern über dem Meeresspiegel, ein Frauen- und ein Männer-Team trainierte, um sich für die Olympischen Spiele in Peking zu qualifizieren, ist die Gegend in Kenia ein Trainingslager für Frauen. Die Umgebung ist ein riesiges, unbesiedeltes Gebiet, um die natürlichen Laufbedingungen zu simulieren. Die Trainingsbedingungen sind hier fast identisch mit denen der höchsten Berge, aber die extreme Höhe verleiht die Bodenbeschaffenheit eine besondere Härte. Die Hitze im Sommer trägt zu einem sehr unangenehmen Klima bei, und die trockene Luft ist sehr hart auf die Lunge. Auch für Frauen ist dies eine Herausforderung, und es ist wichtig, sich auf diese Bedingungen vorzubereiten. Die Frauen sind sehr stark, aber sie müssen sich auf die hohen Temperaturen einstellen, die sie bei den Läufen erleben werden. Die Frauen sind sehr stark, aber sie müssen sich auf die hohen Temperaturen einstellen, die sie bei den Läufen erleben werden.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit einem Laufplan zum Ziel verbindest, dann suchst du auch einen Partner, um dich zu motivieren.“ Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert.

Training zeigen und beschreiben die hohen Temperaturen. Trainingsschritte von drei bis vier Kilometern am Tag sind ein normales Training für die meisten Läufer. Die Läufer sind sehr stark, aber sie müssen sich auf die hohen Temperaturen einstellen, die sie bei den Läufen erleben werden.

## Training in Städten

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 2008 in 2.100 Metern über dem Meeresspiegel, ist ein Moment, das ich nie vergessen werde. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert.

Es ist ein Moment, das ich nie vergessen werde. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert.

Es ist ein Moment, das ich nie vergessen werde. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert.

Es ist ein Moment, das ich nie vergessen werde. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert. Ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert und ich bin ein Mann, der sich für die Laufsportwelt interessiert.



Der Kiprotich-Moment von 2008: Brian Kiprotich und seine Tochter vor dem Siegerpokal



Die Parkside College-Höhle von Embosai

## REPORTAGE LAUFSPORT



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

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

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

## News

2007-02-25 22:00

[4.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 25. Februar 2007:](#)

[Weiterlesen ... 4.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 25. Februar 2007:](#)

2007-02-11 22:00

[3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 11. Februar 2007:](#)

[Weiterlesen ... 3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 11. Februar 2007:](#)

2007-02-10 22:00

[Steirische U12 Mehrkampfmeisterschaft in Schielleiten am 10. Februar 2007:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U12 Mehrkampfmeisterschaft in Schielleiten am 10. Februar 2007:](#)

2007-01-28 22:00

## [2.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 28. Januar 2007:](#)

[Weiterlesen ... 2.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 28. Januar 2007:](#)

2007-01-14 22:00

## [1.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 14. Januar 2007:](#)

[Weiterlesen ... 1.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 14. Januar 2007:](#)

2006-12-31 22:00

## [30. Internationaler Wiener Silvesterlauf am 31. Dezember 2006:](#)

[Weiterlesen ... 30. Internationaler Wiener Silvesterlauf am 31. Dezember 2006:](#)

Seite 111 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [108](#)
- [109](#)
- [110](#)
- 111
- [112](#)
- [113](#)
- [114](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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