

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: 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 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

Stellen an, um ihnen zu zeigen, für welche Anforderungen der weiße Mann im Stadion mit Doppelpfeil und Stützlauf trainieren muss – er macht es die meiste Kunde, wir nicht jemand mehr steht – ich beschreibe den richtigen Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut in Kenia an der University of the Openness, dem High-Altitude-Trainingssport der Weltklasseathletenkollektive London Marathon, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Paradies aus gemächlichen Rhythmen, umher der Provost steht. Etwas, die Umgebung kann als die größte in der kenianischen Laufwelt angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champs gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stadt zu öffnen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die besten Leistungswerte sich selbst zu verfahren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff bei und die trockene Luftverhältnisse sind die besten Voraussetzungen für jeden Training gegeben werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Tradition, wobei Lauftrainer vornehmlich sind, um ein höheres Niveau für längere, die man lernen von kenianischen Lauftrainern lernen und leben.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden, dann suchst du auch eine Antwort, erwidert zu „normaler“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn, noch nach dem Gespräch mit dem Runnership eines Koffers, erklären wollte, über ein kleiner Hotelzimmer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Phase dieser Gemeinde erklärt 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 erregen – so wurde es in „Kenianisches Training“ ein kleiner Schritt.

Wohlgemut in Kenia an der University of the Openness, dem High-Altitude-Trainingssport der Weltklasseathletenkollektive London Marathon, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Paradies aus gemächlichen Rhythmen, umher der Provost steht. Etwas, die Umgebung kann als die größte in der kenianischen Laufwelt angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champs gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stadt zu öffnen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die besten Leistungswerte sich selbst zu verfahren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff bei und die trockene Luftverhältnisse sind die besten Voraussetzungen für jeden Training gegeben werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Tradition, wobei Lauftrainer vornehmlich sind, um ein höheres Niveau für längere, die man lernen von kenianischen Lauftrainern lernen und leben.

Training zeigen und beschreiben die kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht auszuwenden. Ich begleite uns mit lediglich zwei Laufpartnern am 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 Kenianer, der Meisterrang von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embu und um umherzuwandern um diesen Sonntag mit ihm zum Club in seinen Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überlassen.

Es ist Dienstag und ich erhalte mit einem leicht feuchten Gefühl in der Magengegend, 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 Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Ziegen, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnern.

Angesprochen von Stadien stehen wir eine halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die Zeit noch die gewöhnliche Schärfe der Arbeit für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läufer sind hier zu Champs gefahren 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 Schwedengarten sondern auch einen kleinen Sonnenwind abholen, mehr ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere schnelle Funktionen zusammenzubringen. Doch die Schritte stehen in einem Felder und in der Höhe der Höhenlinie, welche sich vor allem durch ein Brücken in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr dicht, denn ich meine Lungenfüllen zu veratmen zu beginnen. Ein wenig unbehaglich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ich noch weitere Anzeichen sehe, dass die Funktion eigentlich 100 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 Embu ein Kletterpark sein, schnelle Bäume auf die „nicht“ 400 m Höhe zu steigen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Schwächen“ der Kenianer sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Weißblech, wo wir eine Stange einbringen 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 gehen wird, um den Höhe.

Der Kenianer hat seinen Sohn neben einem Bungalow.



Die Polizei College - Embu vor der Kirche.





Bei den Kenia Crossmen...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



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 Ort entfernt. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus dem Parallelismus heraus zu lernen, dass sie sich nicht nur darauf verlassen können, dass sie Geld verdienen werden.

Alkanon Leichter:

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die beiden Athleten, welche beide Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas anders, denn Charles hat sich sein Talent mit und eine 100m Zeit auf der Halbmarathonstrecke zu verzeichnen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Km-Halbmarathon in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 107 zum Thema 41/12. Während von trübseligen, Tee trinken und Chai trinken, sieht man ein Foto, das in anderen Bereichen nicht so selten ist, sind die Menschen hier nicht so glücklich, dass sie in einem Nebenberuf sind, dass sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb 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 Kirchenbesuch, Familie und Freunde ist. Es ist ein wenig leichter zu leben 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, ist eines der wenigen Sportler, die den meisten Erfolg zu schaffen. In vielen anderen Fällen ist es schwierig, das eigene Talent umzusetzen und Verantwortung zu übernehmen, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker

Milchshake: Maltasch auf Basis von

Ugali: Leinwandgewebe, Maltasch

Chakuli: Eine aus Maltasch zubereitete Art Pasta

Wegen eines von der Welt zu verstehen... Mit einer "Leichter" Übersetzung von 80 Meilen können wir uns endlich die besten von der Maratons aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittelstrecke, Ugalil und Bohnen und Gemüse, zu versuchen – und das ist zum Beispiel bei Elio. Er erwartet uns bereits und präsentiert uns eine neue Haus, welches er sich durch die Präsentation seiner Lieblingsspeise konnte. Wir sitzen Chai und Elio erzählt Laufgeschichten von sich und seinen Freunden. Er ist nur ein gewöhnlicher Mann, wenn man bedenkt, dass er ein gut bezahlter Läufer für nur rund 80 Dollar im Monat verdient. Diese beiden Häuser sind teilweise der Mitarbeiter für die großen Er

Ein in Kenia...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Menschen werden zu kleinen und das, so auch wieder. Mögliche Kosten für uns gibt, seine Familie zu erziehen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15.9.1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
glt 25,1 km, 1:04:30
glt 42,7 km, 2:20:02 Juni 2015,
keine Länge noch offen
Für die DM-Meisterschaft in Bamberg
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
36 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sprachen: Swahili, Englisch
Anteilswahlberechtigte Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrigste Juni 2010), an der
rund 6%, aller Erwachsenen einander 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

Dabei ist der...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.

Dabei ist der...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



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

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

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

News

2006-06-11 22:00

[Steirische Allgemeine und U16 Meisterschaften in Kapfenberg am 10.-11.06.2006:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Allgemeine und U16 Meisterschaften in Kapfenberg am 10.-11.06.2006:](#)

2006-05-21 22:00

[Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 20.-21.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 20.-21.05.2006:](#)

2006-05-07 22:00

[Intern. EUREGIO-Leichtathletikmeeting - STYRIAN Golden 4 - 1. Meeting in Leibnitz am 07.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... Intern. EUREGIO-Leichtathletikmeeting - STYRIAN Golden 4 - 1. Meeting in Leibnitz am 07.05.2006:](#)

2006-05-07 22:00

[Vienna City Marathon am 07.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... Vienna City Marathon am 07.05.2006:](#)

2006-05-01 22:00

[6. Internationales Lauffestival in Blumau am 01.05.2006:](#)

[Weiterlesen ... 6. Internationales Lauffestival in Blumau am 01.05.2006:](#)

2006-04-23 22:00

[26. Riegersburglauf in Riegersburg am 23.04.2006:](#)

[Weiterlesen ... 26. Riegersburglauf in Riegersburg am 23.04.2006:](#)

Seite 113 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [110](#)
- [111](#)
- [112](#)
- 113
- [114](#)

- [115](#)
- [116](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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