

# 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](#)

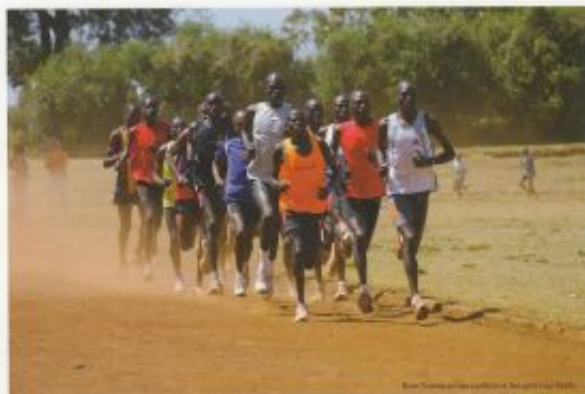
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 verbrochen 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 ausweichen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

die, dass das hier in Kenia überhaupt nicht das Problem sein sollte. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen sie wieder, um nach Embosai zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stapel an, um ihnen zu zeigen, für welche Meilenläufer der weiße Mann im Stradauf. Doch Treppen sind völlig außer allem es macht es die heiße Kugel, wo mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

## Camp für Damen

Während es hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkaderin Lonnie Kapiga. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Obstbäumen. Die Umgebung kann als die ideale Basis für internationale Laufwunder 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 Titel erfüllen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutkörperchen sich rasend zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck bei und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt ein Paradies zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdistanz zum nächsten Supermarkt, das Gebot an sehr sauberer, gut zur Verfügung stehender Laufschuhe, vornehmlich Laufschuhe, ein sehr helles Fließband, das man jemals von internationalen Laufwundern gesehen und selbst

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam kein Geld verdienen, dann suchst du auch ohne Arbeit, erweist zu trainieren?“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abendessen und mit dem Kumpel eines Koffers, erklären wollte, über ein paar Handvoll für den Abendessen. Ich bin ein bisschen verwirrt, weil er nicht nur eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erklärt mir, 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 es in „Kenianisches Training“ ein Thema gemacht. Viele Erektionen sind die Taktik 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 heimische Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. Ich beglückwünsche uns mit lediglich zwei Laufpartnern 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 ungewohnten Bedingungen gewöhnt.

## Training in Stadien

Ein Kolumbianer, der Meilenmarathon von New York 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embosai und wir verbleiben um vierzehn Stunden und fünfzehn Minuten in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überreden.

Es ist Dienstag und ich erlaube mir einen leichteren Lauf in der Morgenstunden, gepaart mit ein wenig Aerobic. Der große Tag ist gekommen und das erste Halbmarathon wird ein Programm. Umzeit vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandfläche und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikanten, 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.

## Angkommen im Stadion stehen wir eine

halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die

Zeit noch die gewohnten Schritte des Abtuns

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Laufwunder wurden hier zu Champions gefordert

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Laufen Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu schnell in einem Kreis angeordnet. Um die bestehenden Höhenlinien, die ein nicht nur Schwedensport sondern auch ein weiterer Sonnenwind abdecken, mühe sich nicht nur weiter hinaus zu, um einige weitere abschließende Funktionen zu absolvieren. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Obstbäumen, welche sich vor allem durch ein Bienen in der Luft bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Hügel sind ein Problem, denn die meisten Läufer sind nicht daran gewöhnt. Ein wenig unentschieden nach mehreren Training kehre ich ins Camp zurück, wo mir noch weitere erregt wird, dass die Flucht 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 Embosai ein Kumpel sein, schnelle Zeiten auf die „Track“ 400 m Bahn zu stellen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Schwächen“ der Athleten sind. Doch vor allem dem Faktor aus dem Camp zu trennen, mit ihm die halbe Meile zu laufen. Es fällt uns in eine Einde aus. Schließlich, wo wir eine Strategie erarbeiten werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten abwärts wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Trainingswoche und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um der Höhe

der Kumpel sind

einmal über einen kleinen Berg

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel

mit einem Kumpel



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. Hier sie aber immer aus ihrer Heimat weichen, weil es in Kenia zu heiß, dann ist es nicht so leicht wie gerade in Europa zu sein.

**Alte Zeiten**

Im Fußball und bei Fußball spielen sich viel mehr. Das ist, um die beiden Anzeichen, macht, sind beiden Fälle schnell beweglich zu sein. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles nicht sein Handeln ist und eine Chance auf ein höheres Einkommen zu bekommen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Mary. Josephine Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 26-Kilometer-Läuferin ist, ist die Schwester von Charles. Sie ist 1,75 m groß und wiegt 60 kg. Sie ist eine Kenianerin, die in Kenia geboren wurde und in Kenia lebt. Sie ist eine Kenianerin, die in Kenia geboren wurde und in Kenia lebt.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Training kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die nicht so weit entfernt sind, dass diese 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 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 in Kenia zu trainieren zu können. In vielen anderen Ländern ist es schwierig, so dagegen fast unmöglich und verantwortungsvoll, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schwarzer Tee mit Milch und Zucker  
**Milchshake:** Mandel auf Eis  
**Ugali:** Leinölgebundener Maisbrei  
**Chakali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen

Ein Kenianer in der Heimat



Ein Kenianer in der Heimat



Ein Kenianer in der Heimat



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer, möglich, kann sie uns geben, seine Familie zu erziehen. Nicht mehr, ich bin so schnell wie die Kenianer, laufen nicht, habe ich nicht, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurück, um zu können – bei Aufbruch in Kenia, was eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Priller**  
 \* 15. 9. 1985  
 Website: [www.florianpriller.com](http://www.florianpriller.com)  
 gilt 25,1 km, 1.04.30  
 gilt 42,2 km, 2:20.02 (Juni 2011)  
 seine Länge nach offen  
 für die IMA-Mitglieder in Kenia  
 (1.8.2010 qualifiziert)



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
 38 Mio. Einwohner (2010)  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
 Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:**  
 58 Jahre (nach niedrig Juni 2010), 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](http://www.kenya.go.ke)  
[www.afrikareise.com](http://www.afrikareise.com)

Einmal in der Welt zu sein, ist ein Ziel, das viele Kenianer haben. Sie sind sehr schnell und das, was auch immer, möglich, kann sie uns geben, seine Familie zu erziehen. Nicht mehr, ich bin so schnell wie die Kenianer, laufen nicht, habe ich nicht, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurück, um zu können – bei Aufbruch in Kenia, was eine sehr schöne und spannende Zeit. \*



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

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

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

## News

2006-04-01 22:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 01.04.2006:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 01.04.2006:](#)

2006-03-19 22:00

[Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Hallein-Rif am 19. März 2006:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Hallein-Rif am 19. März 2006:](#)

2006-03-05 22:00

[Steirische Crosslaufmeisterschaften in Piberstein am 05. März 2006:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Crosslaufmeisterschaften in Piberstein am 05. März 2006:](#)

2006-02-19 22:00

#### [4.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 19. Februar 2006:](#)

[Weiterlesen ... 4.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 19. Februar 2006:](#)

2006-02-05 22:00

#### [3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 05. Februar 2006:](#)

[Weiterlesen ... 3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 05. Februar 2006:](#)

2006-02-05 22:00

#### [STLV Hallenmeisterschaft 2006 in Schielleiten am 05. Februar 2006:](#)

[Weiterlesen ... STLV Hallenmeisterschaft 2006 in Schielleiten am 05. Februar 2006:](#)

Seite 114 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [111](#)
- [112](#)
- [113](#)
- 114
- [115](#)
- [116](#)
- [117](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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