

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](#)

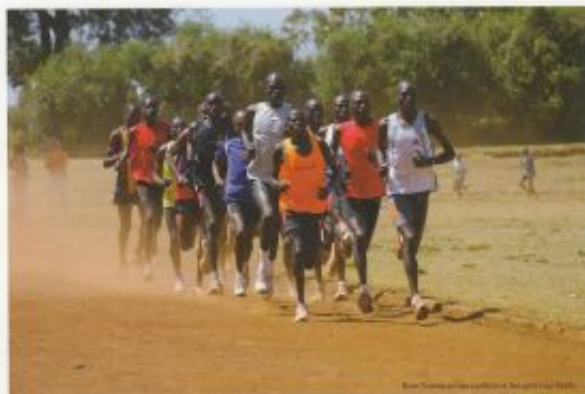
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 ausweichen 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 sollte. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rennen wir wieder, um nach Emburi 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, wie mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonnie Kapiga. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzweiden. Die Umgebung kann als die ideale Basis für Kenianische Laufwunder angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champs gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stoff erfüllen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstofftransport im Körper bei und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt im Blut ein sehr wichtiger Faktor, denn die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi? Wenn du mit dem Lauf nicht fertig wirst, dann such dir doch eine Arbeit, erlerne zu schwimmen“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Rennen und mit dem Runnership eines Koffers, erklären wollte, dass ich ein Kenianischer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, sind wir eine der unzähligen Familien in dem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erklärt 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 wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kenianische“ ein kleiner Gutschick.

Wohlgemut in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonnie Kapiga. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzweiden. Die Umgebung kann als die ideale Basis für Kenianische Laufwunder angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champs gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stoff erfüllen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstofftransport im Körper bei und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt im Blut ein sehr wichtiger Faktor, denn die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern.

Training zeigen und beschreiben die heute bekannte Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. 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 ungewohnten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Das Kiprotich-Marathon, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Stadion und ein Umfeld, um die besten Laufpartnern am Tag nicht anzuwenden. 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 ungewohnten Bedingungen gewöhnt.

Es ist Dienstag und ich erwarte mit einem leicht feuchten Gefühl 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 Sandfläche und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikanten, Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Sirene, 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

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Laufpartnern folgen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angeordnet. Um die beiden Höhenlinien, die ein wenig aus Schwedensorten sondern auch ein wenig Sonnenwind abstrahlen, mehr ein noch ein wenig frischer als, ein wenig mehr angenehme Bedingungen zum Training. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzweiden. Die Umgebung kann als die ideale Basis für Kenianische Laufwunder angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champs gefahren zu werden und um sich den Team vom großen Stoff erfüllen zu können. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstofftransport im Körper bei und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt im Blut ein sehr wichtiger Faktor, denn die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern. Die meisten Athleten sind hierher gekommen, um sich zu verbessern.

Nichts zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingscamp für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Kenianischen“ Athleten sind. Doch wir haben dem Fahrer aus dem Camp gesprochen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einhängen werden und sogar die Messe wird auf Englisch gehalten 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 Körper

Das Kiprotich-Marathon

Das Kiprotich-Marathon, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Stadion und ein Umfeld, um die besten Laufpartnern am Tag nicht anzuwenden. 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 ungewohnten Bedingungen gewöhnt.

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

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

Laufpartnern werden hier zu Champs gefahren

und es werden mit dabei auch noch andere

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

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

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

News

2005-06-30 22:00

[4. Grazer Businesslauf am 30.06.2005:](#)

[Weiterlesen ... 4. Grazer Businesslauf am 30.06.2005:](#)

2005-06-26 22:00

[23. Steyrer Altstadtlauf am 26.06.2005:](#)

[Weiterlesen ... 23. Steyrer Altstadtlauf am 26.06.2005:](#)

2005-06-12 22:00

[Steirische AK und U16 Meisterschaften in Graz am 11.-12.06.2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische AK und U16 Meisterschaften in Graz am 11.-12.06.2005:](#)

2005-05-22 22:00

[Steirische U18 Meisterschaften in Kapfenberg am 21.-22.05.2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U18 Meisterschaften in Kapfenberg am 21.-22.05.2005:](#)

2005-05-01 22:00

[Internationales EUREGIO Meeting - Styrian 4 Leibnitz 01.05.2005:](#)

[Weiterlesen ... Internationales EUREGIO Meeting - Styrian 4 Leibnitz 01.05.2005:](#)

2005-04-24 22:00

[23. Grazer Volkslauf am 24.04.2005:](#)

[Weiterlesen ... 23. Grazer Volkslauf am 24.04.2005:](#)

Seite 117 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [114](#)
- [115](#)
- [116](#)
- 117
- [118](#)
- [119](#)
- [120](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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