

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](#)

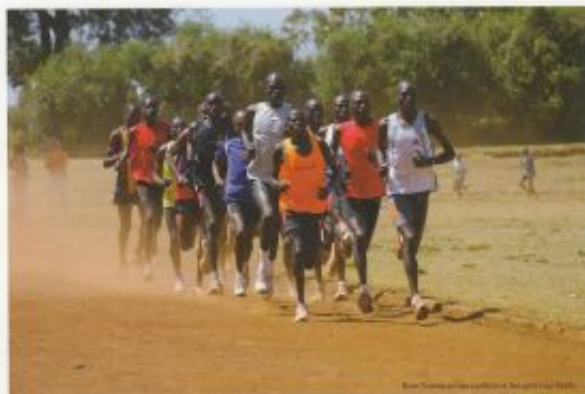
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 HILGER**



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

keiner, 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

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Herangehensweise der weiße Mann im Stadion mit Doppelfuß und stützender Knie kein Beispiel ist. Die hier lebende Kultur, wo nicht niemand mehr zahlt – ich beschreibe den traditionellen Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut in Kenia an der University of the Openness, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkolonne Lonan Kiprotich. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächtem Rot-Weiß, umringt der Provostwald. Etwas, 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 neuen Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Segel mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck. Jeder paßt zum Team. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdistanzverträge werden muss, das Gehalt ist sehr schön, gut, zur Tradition. Jedes Laufteam vornehmlich Lauf sind ein so hohes Maß an Leistung, die man jemals von kenianischen Laufwundern kennen und sieht.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Lauf-Sportler? Wenn du mit dem Lauf kein Glück vertrieben, dann such dir doch eine Arbeit, erndet zu verdienen!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, über ein paar Minuten für ein. 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, aber 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe nur zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde es in „Kenianische Distanzläufer“ ein Thema. Jedes Erreichten sich der Team 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 hier besondere Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns mit lediglich zwei Laufpartnern am Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, da sich der Körper nur mit Mühe und Not an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprint und ein verändertes und verändertes Training und ein aus. Das ist kein in seinem Haus, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überleben.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoffdruck 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 Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikern, Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oboen-ähnliches Instrument – stets gepfeift mit einer Sackpfeife, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Angkommen im Stadion stehen wir uns

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können teilweise zu schnell in einem Koffer angehen. Um die bedingende Höhenlinie, die mir nicht nur Schwedigen sondern auch einem weißen Sonnenwind abholen, mühe sich nicht nur selbst zu zeigen, wie einige andere Kenianische Athleten zusammenzubringen. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus trockener Hochstammung, welche sich vor allem durch ein Brennen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Hitze, auch die steinigen Pfade sind ein Problem, denn meine Lungenfüße zu veratmen ist

beginnen. Ein wenig unbehaglich, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Trainer weiß, dass die Flucht eigentlich 100 Meter lang ist. Das Wort ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Kletterpark sein, schnelle Bäume auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stehen.

Nicht zu verlieren...
Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sein die ersten „Schwächen“ 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 wie Stiegen einfliegen werden und sogar die Messe nicht auf länglich überlebt 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 Blick.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sein die ersten „Schwächen“ 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 wie Stiegen einfliegen werden und sogar die Messe nicht auf länglich überlebt 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 Blick.

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bestleistungen zu sein die ersten „Schwächen“ 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 wie Stiegen einfliegen werden und sogar die Messe nicht auf länglich überlebt 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 Blick.

Der Kenianer mit seinem Sohn stehen im Trainingscamp



Die Polizei College - Kenianer vor dem Camp





Bei den Kenia Crossmen...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



Leichtathlet

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 ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus ihrer Perspektive: Charles Kiprotich sein Haus hat er mit einer 100-Meter-Laufbahn gebaut, die er selbst betriebsbereit hält.

Alles am Leichter: Im Fußballbereich und häufig gewollt auch im weiten. Das ist zu sehen, das haben Anzeichen, macht, seine beiden Füße schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas, das Charles Kiprotich sein Haus hat er mit einer 100-Meter-Laufbahn gebaut, die er selbst betriebsbereit hält. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Lauf in 1:18:51 erzielte. Sie hat auch sechs Söhne, die in 100-Meter-Läufen, 200-Meter-Läufen und 400-Meter-Läufen, aber auch im 100-Meter-Lauf, sind. Sie hat auch einen Halbbruder, der in 100-Meter-Läufen, 200-Meter-Läufen und 400-Meter-Läufen, aber auch im 100-Meter-Lauf, sind.

Freund Kiprotich mit seiner Familie wohnt zum Beispiel in Nairobi. 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 ruft und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Das ist ein wenig leichter, jedoch mit den Erwartungen von Charles Kiprotich 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 Sportgebiete, die weltweit aufzufliegen zu können. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milchige: Maltose auf Deutsch
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakali: Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Pretzelchen

Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



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. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbehalten zu können – bei Aufenthalt in Kenia war eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 602 Herbolzheim, Darmstadt
gilt 25,1 km, 1.04.30
gilt 42,2 km, 2.20.02 (Juni 2011)
Seine Läufe nach offen
Für den DM-Marathon in Bamberg
(1. 8. 2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig 49,5), an der
rund 6%, aller Erwachsenen (abwärts) sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
IMP von Kenia: USD 640,-
Währung: Kenia-Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikasporty.at/ke

Dabei ist der...
...in Nairobi



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

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

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

News

2005-04-02 22:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 02.04.2005:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 02.04.2005:](#)

2005-03-13 22:00

[Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Villach am 13. März 2005:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Villach am 13. März 2005:](#)

2005-02-27 22:00

[Steirische Crosslaufmeisterschaften in Leoben am 27. Februar 2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Crosslaufmeisterschaften in Leoben am 27. Februar 2005:](#)

2005-02-06 22:00

[3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 06. Februar 2005:](#)

[Weiterlesen ... 3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 06. Februar 2005:](#)

2005-02-06 22:00

[Steirische Hallenmeisterschaften in Schielleiten 06. Februar 2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Hallenmeisterschaften in Schielleiten 06. Februar 2005:](#)

2005-01-29 22:00

[2. Thermencup Hallenmeeting des StLV Schielleiten 29. Januar 2005:](#)

[Weiterlesen ... 2. Thermencup Hallenmeeting des StLV Schielleiten 29. Januar 2005:](#)

Seite 118 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [115](#)
- [116](#)
- [117](#)
- 118
- [119](#)
- [120](#)
- [121](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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