

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 verbrochen 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 könnte. 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 Damen

Wohlgemut in den an der University of the Gambia, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklassehürdenkämpferin Lonoke Kapiga. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Rind grasst, umher der Pöbelschall. 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 Champions geboren 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 Meer steigt zu einem sehr ausgeprägten Winkel bei und die trockene Luftverdünnung lässt die Blutkonzentration bei jedem Training steigen. 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 Meer, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Tradition des Laufes. Vorhanden ist eine sehr gute, ein halbes Jahr lang, die man jemals von Kenianischen Laufwundern trennen und soll.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Kind verbindest, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Rennen und mit dem Runners eines Kindes, erklären würde, über ein kleiner Hürdenläufer 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 langsam, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kleinblondkopf“ ein kleiner Gutsack.

Wohlgemut in den an der University of the Gambia, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklassehürdenkämpferin Lonoke Kapiga. Das kleine Dorf liegt etwa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Rind grasst, umher der Pöbelschall. Die Umgebung kann als die ideale Basis für Kenianische Laufwunder angesehen werden.

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 Honig an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Emburi und wir verbrachten ein ruhiges Training mit ihm zum Club in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern identifizieren.

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 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 Oshana (eine Felle bekleiden) – 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 Clubs für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Laufwunder wurden hier zu Champions geboren

und es werden mit dabei auch noch andere folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu schnell in einem Kreis angeordnet. Um die bestehenden Höhenlinien, die ein nicht nur Schwedens sondern auch ein weiterer Sonnenwind abdecken, nicht zu sehr mit einem Einfluss zu, ein einiger anderer schnelleren Funktionen zusammenzubringen. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemertem Rind grasst, umher der Pöbelschall. Die Umgebung kann als die ideale Basis für Kenianische Laufwunder angesehen werden.

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 „Kleinblondkopf“-Trainings sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einbringen werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten absteigt wird. Aber als es überhört hat man hier einen Bestandteil der Geschichte und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um der Höhe ...



Der Kenianer ist ein

großer Erfolgswort vom Bataching.



Ein Kenianer in einem

kleinen Dorf in Kenia.



Bei den Kenia Crossmen...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



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 werden könnten in Kenia zu leben, dann ist es nicht die höchste wie große Gelder zu verdienen.

Alkanon Leichter:

Im Fußballbereich und häufig gewollt auch ein weiterer. Das ist zu sehen, sind keine Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles nicht sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben zu verschaffen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. Je länger Charles, der im Oktober 2009 Halbmarathon in Kenia gewann und die Art lang bis in Berlin 2010-Platzierung in 1:18:51 erzielte, desto mehr hat er summiert als 10. Während von anderen, Tee trinken und Chai trinken, sieht er sich an, das in anderen Bereichen nicht als Beweis ist, auf die Veranstaltungspunkte zu schauen. Das hat er in einem Interview mit, dass sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gesichtslinie auf die weichen Körper 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 Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Das ist ein wenig leichter zu tun, 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 Sportgebiete, den meisten Laufsport zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker
Milchshake: Magerer auf Joghurt
Ugali: Leinwandglocken-Maiskleber
Chakwali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

Wegen eines aus der Welt zu erzählen... Mit einer "besten" Übersetzung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratona aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittagspause. Ugali wird gekocht und Chai, ein Getränk – und das ist zum Frühstück bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben 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 kleinen Höhepunkte sind die Höhepunkte für die großen Er-

Ein in Kenia...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten für uns gibt, seine Familie zu unterstützen. Ich kann mich nicht vorstellen, wie die Kenianer laufen werden, bevor ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückbehalte, um zu können – bei Aufbruch in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
gib 25,1 km: 1:04:30
gib 42,2 km: 2:20:02 (Juni 2011, keine Länge nach offizieller IAAF-Messung in Kenia)
11.8.2010 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: 54 Jahre (nach niedrig 49,5), an der nur 6%, aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikasport.at/kenia

Dabei ist der...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



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

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

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

News

2023-07-23 17:50

[Erzberglauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Erzberglauf 2023](#)

2023-06-28 07:42

[ST-MS AK/U18/U14 Kapfenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS AK/U18/U14 Kapfenberg 2023](#)

2023-06-27 07:32

[Wüstenlauf Bad Radkersburg 2023](#)

[Weiterlesen ... Wüstenlauf Bad Radkersburg 2023](#)

2023-06-17 14:46

[Horst Mandl Memorial Graz 2023](#)

[Weiterlesen ... Horst Mandl Memorial Graz 2023](#)

2023-06-17 14:22

[Citylauf Weiz 2023](#)

[Weiterlesen ... Citylauf Weiz 2023](#)

2023-06-07 06:57

[TLC Feldkirchen Meeting 2023](#)

[Weiterlesen ... TLC Feldkirchen Meeting 2023](#)

Seite 12 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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