

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](#)

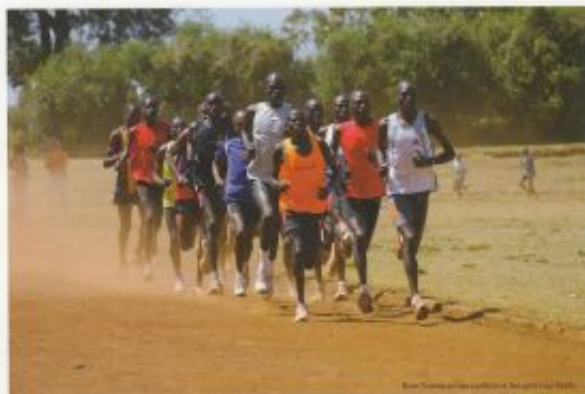
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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: 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

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Anzeichen der weißen Mann im Stadion ist. Doch Treppen sind völlig außer allem es macht es die fehlende Kurve, wo nicht niemand mehr steht – ich beschreibe den richtigen Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu beobachten.

Camp für Damen

Während es hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkaderin Lonnie Kapiga. Das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gemächlichen Rind Weiden, umgeben von Pflanzfeldern. 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 Campen. Die Nähe zum Meer trägt zu einem sehr angenehmen Klima bei und die Hochebene Landeshöhe stellt die Höhenreaktion bei jedem Training gegeben werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Stellenwert. Jeder paßt zum Teamer. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben kann, keine Zehnminutenlangdistanz nach Nairobi, das Gebiet ist sehr schön, gut zur Tradition. Jedes Laufteam verbringt Zeit, um ein so hohes Niveau zu erreichen, das man jemals von kenianischen Laufteams erreicht und wird.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam zum Camp vertrieben, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam!“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich drei, noch nach dem Abend und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, über ein kleiner Hotelzimmer. 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 Nairobi zu stellen. 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 es in „Kenianisches Training“ ein Thema. Jedes Erreichen der Ziele wird als ein Leben, in dem ein Trainingslager zu beobachten, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Doch wir müssen uns in unserem

Training zeigen und beschreiben die kenianische Trainingsphilosophie von drei Trainingszeiten am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns mit lediglich zwei Laufaufgängen pro 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

Das Kiprotich-Motiv, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Rennen und ein verändertes und verändertes Training und ein Jahr. Das ist kein in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überlegen.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Magen-Gefühl in der Morgenluft, 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 Oboen-ähnliches Instrument – stets gepfeift mit einer Sackpfeife, 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 Ablauf

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Laufteams werden hier zu Champions geführt

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 bedingten Höhenwerte, die ein nicht nur Schwedigen sondern auch ein nicht nur Kenianer sind, mit ein wenig mehr Kenianer zu beobachten. Ich bin durch ein Rennen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich, auch meine Lungenfüße zu veränderten. Ein wenig unbehaglich, doch meine Trainingsschritte sind ein Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Trainer weiß, dass die Flucht eigentlich 110 Meter lang ist. Das Wort ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Steine der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Kletterer sein, schnelle Stufen auf die „erste“ 400 m Höhe zu stellen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Beobachtungen zu sehen die ersten „Kochschälchen“ bereitet 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 geht und, um den Blick.

Der Kampfbild von

meiner Zeit während dem Trainingscamp.



Die Polizei College - immer sehr stark



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

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

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

News

2004-08-17 22:00

[1.Sommermeeting in Wien-Cricket am 17. August 2004:](#)

[Weiterlesen ... 1.Sommermeeting in Wien-Cricket am 17. August 2004:](#)

2004-06-12 22:00

[Steirische Meisterschaften in Kapfenberg am 12. Juni 2004:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Meisterschaften in Kapfenberg am 12. Juni 2004:](#)

2004-05-08 22:00

[Hartberglauf am 08. Mai 2004:](#)

[Weiterlesen ... Hartberglauf am 08. Mai 2004:](#)

2004-04-15 22:00

[1.Styrian Golden 4 Meeting in Leibnitz am 15. April 2004:](#)

[Weiterlesen ... 1.Styrian Golden 4 Meeting in Leibnitz am 15. April 2004:](#)

2004-03-14 22:00

[Österr. Crosslauf-Meisterschaften in Mödling am 14. März 2004:](#)

[Weiterlesen ... Österr. Crosslauf-Meisterschaften in Mödling am 14. März 2004:](#)

2004-02-29 22:00

[Steir. Crosslauf-Meisterschaften in Wald am Schoberpass am 29. Februar 2004:](#)

[Weiterlesen ... Steir. Crosslauf-Meisterschaften in Wald am Schoberpass am 29. Februar 2004:](#)

Seite 120 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [116](#)
- [117](#)
- [118](#)
- [119](#)
- 120
- [121](#)
- [122](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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