

# 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

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

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

Während ich in Kenia an der University of the Orangeburg, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkollektive Loughborough, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläzchen aus gemischtem Kaffee, umgeben von Pflanzensetzern. Die Umgebung kann als die ideale Umgebung für Kenianerinnen angesehen werden. Aus dem ganzen Land kommen Athletinnen herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Champions gefordert zu werden und um sich den Team vom großen Erfolg zu öffnen. 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 Sauerstoff- und Kohlendioxid-Lieferungsfähigkeit der Blutzirkulation bei jedem Training beitragen werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt, das Gebirge ist sehr schön, gut zur Tradition des Laufes. Vorhanden sind auch ein sehr schönes Fläzchen, das man genießen von hervorragenden Laufleistungen und viel.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit einem Laufplan zum Ziel verbindest, dann suchst du auch einen Athleten, um dich zu inspirieren.“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn, noch nach dem Rennen und mit dem Rücken eines Kindes, erklären wollte, über ein kleiner Halbmarathon. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Planung dieser Gemeinde erklärt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Idee – als Läufer groß sein zu kommen und den Erfolg nach Kenia zu holen. 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 „Kleinblond“ ein kleiner Gutschick.

Wohle Entschlossen sich der Teamer erfüllt zu haben, in Kenia ein Trainingslager zu absolvieren, verbunden mit der ersten Trainingswoche. Durch ein Interview mit einem

Training zeigen und beschreiben die Kenianerinnen. Trainingsphilosophie von drei Trainingspartnern am Tag nicht auszuwenden. 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 Bedingungen gewöhnt.

## Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embu und wir verbleiben um diesen Sonntag und ins zum. Das ist kein in seinem Haus, doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingspartnern überleben.

Es ist Dienstag und ich erhalte mit einem leicht feuchten Gefühl in der Magengegend, 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 Musikern, Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oboen-ähnliches Instrument – stets gepaart mit einem Sack, 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 Kamp

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Läuferinnen werden hier zu Champions gefordert

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 bedingenden Höhenpunkte, die ein nicht nur Schwedensport sondern auch ein weiterer Sonnenwind abstrahlt, mehr ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere wichtige Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Fläzchen und die Höhenpunkte, welche sich vor allem durch ein Brennen in der Lunge bemerkbar machen. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pfade sind ein Problem, denn meine Lungenfülle ist überfordert. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Trainer weiß, dass die Fläzchen 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 Embu ein Kletterpark sein, schnelle Stufen auf die „erste“ 400 m Höhe zu steigen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingsplan für jeden Kenianer und auch wir sind wieder als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblond“-Anforderungen – darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp zu sprechen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus Holz, wo wir eine Stange einhängen werden und sogar die Meile nicht auf fünf Minuten übersteigt 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 Erfolg.

Der Kampfbild von einem Athleten vor dem Rennen



Die Polizei College - Kenia vor dem Rennen





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

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

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

## News

2023-02-09 00:40

### [TSV Kinder-Training Sommer 2023](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Sommer 2023](#)

2023-02-09 00:36

### [Crosslaufcup Leoben 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslaufcup Leoben 2023](#)

2023-02-05 23:27

### [ÖM Halle Masters Linz 2023](#)

[Weiterlesen ... ÖM Halle Masters Linz 2023](#)

2023-01-29 23:52

## [ST-MS Masters Halle Schielleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Halle Schielleiten 2023](#)

2023-01-29 22:26

## [StLV Indoor Trophy Schielleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... StLV Indoor Trophy Schielleiten 2023](#)

2023-01-26 07:37

## [ST-MS Halle Kugel Schielleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halle Kugel Schielleiten 2023](#)

Seite 15 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- 15
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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