

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: 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 sollte. 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, die mich nicht mehr zittern – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

Camp für Champs

Wohlgemut ist hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkollektive Lonoke Kamp. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemem Kaffee umgibt die Pflanzung von Obstbäumen. 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 Sauerstofftransport im Blut. Die Luftdruckverhältnisse bei jedem Training werden auch für Europäer ist diese meiste und ursprüngliche Leistung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt. Jeder paßt zum Team. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdurtschwerlast werden muss, das Gebot ist sehr schön: gut, zur Tradition. Jedes Lauftraining verläuft über einen ein- bis zweistündigen Lauf, der man lernen von Kenianischen Laufwundern lernen und lebt.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi? Wenn du mit dem Laufem kein Geld verdienen, dann suchst du doch eine Arbeit, erarbeit zu verdienen?“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Kumpeln eines Koffers, erklären wollte, dass ich ein reiner Hobbyläufer bin. 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 war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kenianische Bewegung“ ein kleiner Gutsack.

Wohle Entdecken 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 heute bekannte Trainingsphilosophie von drei Trainingszeiten am Tag nicht anzuwenden. Wir begreifen uns mit lediglich zwei Laufaufbauten pro 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 Kolumbianer, der Meisterrang von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embu und wir verbleiben um vierzehn Stunden und fünfzehn Minuten in seinem Haus. Doch bevor es soweit ist, müssen wir erst die nächsten Trainingszeiten überlegen.

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 nutzt wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikern, Frauen die aus einem Erdbecken Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Ziegen, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnern.

Angesprochen im Stadion stehen wir eine halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die Zeit noch die gewöhnliche Schärfe der Arbeit für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läufer sind hier zu Champs gefahren und es werden mit Distanzen noch welche folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können teilweise zu sehr in einem Knie angehen. Um die bedenklichen Höhenwerte, die mir nicht nur Schwedigen sondern auch einem weißen Sonnenbrand abholen, müde ich mich mit einem Freund ab, um einige weitere abschließende Funktionen zu absolvieren. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus Kaffeebäumen, welche sich vor allem durch ein Bräunen in der Lunge bemerkbar machen. Nicht nur die Höhe, auch die steigende Hitze trägt dazu bei, dass sich meine Lungenflügel zu verengen beginnen. Ein wenig unglücklich, sich meinen Training heute ein ins Camp zurück, wo mir kein spezielles Angebot wird, dass die Flucht eigentlich 110 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Embu ein Kletterpark sein, schnelle Bäume auf die „reife“ 400 m Höhe zu klettern.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht ab für die Bewusstseinslagen zu sehen die ersten „Kesselschichten“ – darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp anzufragen, 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 nicht auf fünf Minuten abwartet wird. Aber als es überhört hat man hier einen Bestandteil der Zensur und das kann es schon mal passieren, dass man zum Alter gehen wird, um den Blick.

Der Kampfen ist ein neues Ziel vor dem Trainingscamp



Die Polizei College - immer sehr streng



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

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

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

News

2023-01-26 07:12

[ST-MS Halle Graz 2023](#)

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

2022-11-23 00:54

[Schul Olympics Cross Country BMS Salzburg 2022](#)

[Weiterlesen ... Schul Olympics Cross Country BMS Salzburg 2022](#)

2022-11-13 14:24

[Stadtlauf Ternitz 2022](#)

[Weiterlesen ... Stadtlauf Ternitz 2022](#)

2022-11-03 22:27

[Crosslauf Völkermarkt 2022](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Völkermarkt 2022](#)

2022-10-16 09:05

[Jahresabschlussfeier 2022](#)

[Weiterlesen ... Jahresabschlussfeier 2022](#)

2022-10-12 21:27

[Crosslauf Hartberg 2022](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Hartberg 2022](#)

Seite 16 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- 16
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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