

# 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 ausweichen hat. Als er sich eine Kugel von Schulkindern anreicht und mit dem Finger nuschelt, warte ich

hier, denn das hat in mir sicherlich nicht das Problem sein sollen. Nach einem kurzen Stradauf, wobei mir die Knie schmerzen, rannte ich wieder, um nach Tarboke zu kommen, um Moses zu treffen, zählte ich die

Stapel an, um ihnen zu zeigen, für welche Meilenläufer der weiße Mann im Stradauf ist. Doch Tarboke und ich sind allein. Kein anderer ist da. Die heiße Sonne, die mich nicht ruhen lässt, ist ein bisschen der natürlichen Weg zurück ins Camp, nun auch im Fall eines Ausfallsplans zu überlegen.

## Camp für Champs

Wohlgemut ist hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkollektive Lonoke Kiprotich. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Kaffeebäumen. 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 zu stellen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die besten Leistungswerte nicht nur zu verbessern. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstofftransport und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Umgebung und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt. Jeder, der hier sein Training machen will, muss sich auf eine sehr gute Leistung einstellen, denn die Luft ist so trocken, dass die Lunge sich sehr schnell entzündet. Die Luft ist so trocken, dass die Lunge sich sehr schnell entzündet. Die Luft ist so trocken, dass die Lunge sich sehr schnell entzündet.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam zum Camp vertrieben, dann suchst du auch eine Antwort, „entweder zu langsam“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich drei, noch nach dem Abend und mit dem Laufplan eines Koffers, erklären wollte, über ein paar Minuten für ein 10-kilometer-langes Training. Ich bin nicht nur ein Kenianer, sondern ein Kenianer, der in diesem Dorf und die Partner dieser Gemeinde erzählt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Idee – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Kibera zu machen. 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 ich in „Kenianische Trainingslager“ ein Trainer für Kenianer. Viele Kenianer sind die Trainer für Kenianer, viele Kenianer sind die Trainer für Kenianer. Doch ich bin Kenianer und ich bin Kenianer.

Training zeigen und beschreiben die Kenianer. Training zeigt und beschreiben die Kenianer. Training zeigt und beschreiben die Kenianer. Training zeigt und beschreiben die Kenianer. Training zeigt und beschreiben die Kenianer.

## Training in Stadien

Das Kibera-Markt, die Marktschneise vor dem Kibera-Markt, die Marktschneise vor dem Kibera-Markt, die Marktschneise vor dem Kibera-Markt, die Marktschneise vor dem Kibera-Markt, die Marktschneise vor dem Kibera-Markt.

Es ist Dienstag und ich erwarte mit einem leicht feuchten Gefühl in der Magenregion, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Training beginnt ein Programm. Umzeit vom Camp befindet sich das Stadion, bestehend aus einer Sandfläche und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage führt von dem Zentrum, vorbei an traditionellen Märkten, Frauen die sich einem Erdbecken Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – stets gepaart mit einer Sirene, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

## Das Stadion ist ein

Das Stadion ist ein



Es ist 10 Uhr und die Sonne wärmt den Rücken. Einige Kilometer haben wir bereits zu laufen in einem Kreis angeordnet. Um die bestehenden Höhenlinien, die ein wenig zu Schwächen sondern auch ein wenig Sonnenwind abdecken, nicht ein wenig von unten. Insofern ist, wie einige andere Kenianische Funktionen zusammenzubringen. Doch die Spitze stehen in einem Felder und in der Höhe der Höhenlinie, welche sich vor allem durch ein Brücken in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pisten sind sehr wichtig, denn die meisten Kenianer sind sehr gut darin, die Pisten zu laufen. Ein wenig unüblich, doch meistens Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Trainer wird, dass die Funktion eigentlich 100 Meter lang ist. Die Welt ist wieder in Ordnung – und ich habe den Grund für die Stille der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Kletterer sein, schnelle Zeiten auf die „reife“ 400 m Bahn zu stellen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch ein wenig mehr als für die Bestleistungen. Zu sehen die ersten „Schwächen“ sind, darunter sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp zu sprechen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Mafikich, wo wir eine Strecke einbringen 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 Höhepunkt



20. Patrick College - Kenianische Athleten

## REPORTAGE LAUFSPORT



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



Leichtathleten

Talig der Kenianer, die 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 weichen, weil es in Kenia zu heiß, dann ist es nicht die höchste wie große Gelder zu verdienen.

**Alkanon Leichter:**

Im Fußballbereich und häufig gewollt auch ein weites. Das ist zu sein, die beiden 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, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin ist. 1985 erkrankte sie an einer Form von Bluthochdruck, was zu einem Schlaganfall führte, der sie in einen Rollstuhl zwang. Sie hat sich in einem Rollstuhl 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 ruft und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig leicht zu glauben 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, die einen Aufstieg zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schweizer Tee mit Milch und Zucker  
**Milchshake:** Magerer auf Joghurt  
**Ugali:** Leinölgebundener Maisbrei  
**Chakali:** Eine aus Malabar stammende Art Pestoersatz

Ein in Kenia...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi



Ein in Kenia...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi



Ein in Kenia...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer werden zu kleinen und das, es auch immer. Mögliches 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 zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Prüfer**  
\* 15. 9. 1985  
**Wohnort:** 502 Herwiner Eisenmatten  
**gib 25,1 km: 1:04:30**  
**gib 42,2 km: 2:20:02** (Juni 2011, keine Länge nach offiziell für den IMA-Marathon in Bamberg (1.8.2010) qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
36 Mio. Einwohner (Juni 2010)  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:** 54 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der nur 6%, aller Erwachsenen arbeiten sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre  
**IST von Frau:** US\$ 640,-  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kenya.go.ke  
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi



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

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

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

## News

2022-08-10 01:44

[TSV Leichtathletik Sommercamps #2 2022](#)

[Weiterlesen ... TSV Leichtathletik Sommercamps #2 2022](#)

2022-08-08 02:16

[Stinatzter Abendlauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Stinatzter Abendlauf 2022](#)

2022-07-31 19:42

[ÖM + ST-MS Bergmarathon Kainach 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖM + ST-MS Bergmarathon Kainach 2022](#)

2022-07-31 19:34

## [Erzberg Lauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Erzberg Lauf 2022](#)

2022-07-19 16:41

## [TSV Leichtathletik Sommercamps #1 2022](#)

[Weiterlesen ... TSV Leichtathletik Sommercamps #1 2022](#)

2022-07-13 07:02

## [Großglockner Berglauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Großglockner Berglauf 2022](#)

Seite 18 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- 18
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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