

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 Lond-Marathon Brian Kiprotich Maingi, dem er nie vor dem Lauf ausstehen hat. Als er sich eine Kiste voll Schokolade anschaut und mit dem Finger räuspert, wundert sich

Maingi, 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 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, die mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu beschreiben.

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 Pflanzensorten, die ich nicht kenne, um die Umgebung herum 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 Hälfte zum Beispiel sind Frauen, die zum größten Teil aus Kenia kommen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rascher zu vermehren. Die Hälfte zum Beispiel sind Frauen, die zum größten Teil aus Kenia kommen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rascher zu vermehren. Die Hälfte zum Beispiel sind Frauen, die zum größten Teil aus Kenia kommen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verbessert die roten Blutzellen, die rascher zu vermehren.

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 Rennen und mit dem Rücken eines Kindes, erklären wollte, dass ich ein kleiner Hobbyläufer bin. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Phase 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.

Wohle Entdecken sich der Teamer 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 Laufaufgängen pro Tag und um die meiste Distanz. Mehr als genug für die ersten Tage, die sich der Körper mit Mühe und Not an die ansonsten unvorstellbaren Bedingungen gewöhnt.

Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Rennen und ein unvorstellbar schneller Laufweg sind für uns. 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. Umso vor dem 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 Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – 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 Kamp

für sich in Anspruch nehmen. Viele große

Laufteams werden hier zu Champions geführt

und es werden mit Distanzen noch andere

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Laufen Platz machen. Einige Athleten können teilweise zu schnell in einem Kreis angeordnet. Um die bestehenden Höhenlinien, die mir nicht nur Schwedigen sondern auch einem weißen Sonnenwind abholen, mich ein noch viel weiter hinaus ist, um einige weitere schnelle Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Fläzchen aus gemischtem Kaffee, umgeben von Pflanzensorten, die ich nicht kenne, um die Umgebung herum als die größte in der kenianischen Laufwelt angesehen werden.

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. Umso vor dem 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 Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oxkarren über Felder bewegen – 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 Kamp für sich in Anspruch nehmen. Viele große Laufteams werden hier zu Champions geführt und es werden mit Distanzen noch andere folgen.

Nichts zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch wir sind wieder als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Kleinblondkopf“-Anforderungen – darunter 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 einhängen werden und sogar die Messe nicht auf länglich überlesen 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 Körper

Der Kampfbild von einem Athleten vor dem Rennen



Die Polizei College - Keniaer vor dem Rennen



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

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

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

News

2025-08-26 00:19

[Großglockner Mountain Run 2025](#)

[Weiterlesen ... Großglockner Mountain Run 2025](#)

2025-05-10 08:13

[Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2025](#)

[Weiterlesen ... Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2025](#)

2025-05-10 07:18

[Lauffestival Bad Blumau 2025](#)

[Weiterlesen ... Lauffestival Bad Blumau 2025](#)

2025-05-10 07:14

[Bad Waltersdorf Lauf 2025](#)

[Weiterlesen ... Bad Waltersdorf Lauf 2025](#)

2025-02-10 02:52

[ÖM Halle Masters Linz 2025](#)

[Weiterlesen ... ÖM Halle Masters Linz 2025](#)

2025-01-20 00:03

[ST-MS Masters Schielleiten 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Schielleiten 2025](#)

Seite 2 von 122

- [Zurück](#)
- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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