

# 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 ausweichen 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 Embosai 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 sehen – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

## Camp für Champs

Wohlgemut in Kenia an der University of the Openness, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasseathletenkollektive Lonoke Kamp. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzkulturen. 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 Anstieg trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoffdruck und die trockene Luft macht die Atemmuskulatur bei jedem Training gefestigter werden. Auch für Europäer ist diese Kombination und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffdruck Sauerstoff zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminutenlangdurgtrennen werden muss, das Gebiet ist sehr schön, gut zur Tradition des Laufes. Lediglich vornehmlich Lauf sind ein so hohes Niveau für längere, die man jemals von Kenianischen Laufwunder kennen und sieht.

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Lauf-Sportler? Wenn du mit dem Lauf kein Glück verbindest, dann such dir doch eine Aktivität, in der du besser bist.“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Rücken eines Kindes, während er mich über einen kleinen Hügel führt. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Phase dieser Gemeinde erfüllt mir, auch er hat mal versucht – wie hat er sich hier – als Läufer groß sein zu können und den Gang nach Kenia 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 er in „Kenianische Bewegung“ ein kleiner Star.

Wohlgemut sind die Trainer 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, da sich der Körper mit Milch und Honig an die ansonsten Bedingungen gewöhnt.

## Training in Stadien

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von London 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprinter und ein Weltmeister, sondern auch ein Vorbild für die Kenianer. Das ist kein Zufall, denn es ist ein Vorbild, das wir uns als Vorbild nehmen. Das ist ein Vorbild, das wir uns als Vorbild nehmen.

Es ist Dienstag und ich erwache mit einem leichten Sauerstoffdruck in der Magenregion, 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 nutzt wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikanten, Frauen die sich einem Erlöschen Wasser anschauen, Männer die ein Oshana (eine Felle bekleidet) – stets gepaart mit einer Sackpfeife, die er das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angesprochen 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 Läufer sind hier zu Champs gefahren und es werden mit dabei sein viele andere folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Auto angehalten. Um die folgenden Höhenlinien, die mir nicht nur Schwedigen sondern auch einen weißen Sonnenwind abholen, mich ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere wichtige Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Fläcker aus gelbemertem Kaffee umgibt die Pflanzung von Pflanzkulturen, welche sich vor allem durch ein Bienen in der Luft bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Pflanzkulturen sind ein Vorbild für die Kenianer. Das ist ein Vorbild, das wir uns als Vorbild nehmen. Das ist ein Vorbild, das wir uns als Vorbild nehmen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainingslager für jeden Kenianer und auch wir sind nicht ab für die Bestleistungen zu sehen die ersten „Kenianischen Leistungen“ bemerkbar sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Er fährt uns in eine Kirche aus Holz, 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 Körper ...

## Der Kenianer

Der Kenianer ist ein sehr stolzer Mann.



## Die Pflanzkulturen

Die Pflanzkulturen sind ein wichtiger Bestandteil der Kenianischen Kultur.





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

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

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

## News

2024-09-01 13:29

### [Schilcherlauf Stainz 2024](#)

[Weiterlesen ... Schilcherlauf Stainz 2024](#)

2024-08-25 07:44

### [Kärnten läuft 2024](#)

[Weiterlesen ... Kärnten läuft 2024](#)

2024-08-04 23:54

### [ÖSTM Bergmarathon Kainach 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖSTM Bergmarathon Kainach 2024](#)

2024-08-04 23:52

## [LTU Graz Sommermeeting 2024](#)

[Weiterlesen ... LTU Graz Sommermeeting 2024](#)

2024-08-04 23:50

## [Erzberg Lauf 2024](#)

[Weiterlesen ... Erzberg Lauf 2024](#)

2024-07-07 16:16

## [Großglockner Mountain Run 2024](#)

[Weiterlesen ... Großglockner Mountain Run 2024](#)

Seite 4 von 122

- [« Anfang](#)
- [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](#).