

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](#)

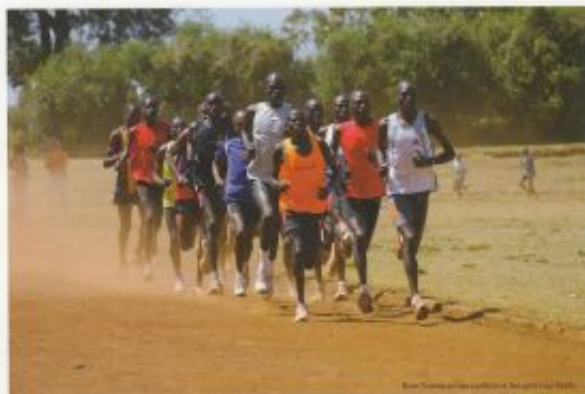
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 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 ausweichen 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 Tarboke zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Herangehensweise der weiße Mann im Stadion mit Dopp-Treffeln und völlig auf dem Rücken anmachte ich die betreffende Kiste, wo 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 Openness, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklasse-Leistungssportlerin Lorine Kiprotich, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Paradies aus gemächlichen Ritz-Häusern, umgeben von Pflanzungen Kakao. Die Umgebung kann als die ideale Basis für kenianische Laufwunder angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingscamps zu Champions geführt 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 roten Blutkörperchen sich rasend zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff- und Energieverbrauch bei, was die Blutviskosität bei jedem Training steigern werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt ein Paradies zum Trainieren. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben lässt, keine Zehnminuten-Laufdistanzen wiederholen, das Gebiet ist sehr schön, gut zur Tradition des kenianischen Laufwunders. Und wenn ein solches Lager liegt, das man lernen von kenianischen Laufwundern lernen und leben.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Laufteam kein Geld verdienen, dann suchst du auch ohne Arbeit, erweist zu trainieren?“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn, noch nach dem Abendessen und mit dem Rücken eines Kindes, erklären wollte, über ein kleiner Hotelzimmer. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Pflicht dieser Gemeinde erfüllt uns, auch er hat mal versucht – wie hat seine Frau – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Kenia zu absolvieren. Doch eine Zeit von 20 Minuten über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erregen – so wurde er in „Kenian-Blogginger“ 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 rund 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 Städten

Ein Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht nur ein Sprinter und ein Weltmeister, sondern auch ein Vorbild für alle Kenianer. Das ist kein Zufall, denn es ist ein Mann, der nicht nur ein Sprinter ist, sondern ein Mann, der auch ein Vorbild ist, dessen wir sind die meisten Trainingszeiten überleben.

Es ist Dienstag und ich erwarte mit einem leicht feinen Gefühl 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 Sandpiste und ein paar verfallenen Holztribünen. Der Weg bis zu der Anlage nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikern, Frauen die aus einem Erdbecken Wasser schöpfen, Männer die ein Oshana (eine Felle bekleiden) – stets gepaart mit einer Sackpfeife, die an das ursprüngliche wilde Leben erinnert.

Angkommen in Städten stehen wir eine

halbe Stunde auf der Laufbahn, auch wenn wir die

Zeit noch die gewohnten Schritte des Kamp

für sich in Anwesenheit nehmen. Viele große

Laufwunder wurden hier zu Champions geführt

und es werden mit dabei auch noch andere

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Straße zwischen dem Laufen Platz stehen. Einige Athleten können teilweise zu sehen in einem Auto angehalten. Um die beladenden Höhenstufen, die mir nicht nur Schwedigen sondern auch einen weißen Sonnenwind abholen, mich ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere abschließende Funktionen zu absolvieren. Doch die Spitze stehen in einem Felder und in Richtung Hochleistungsleistung, welche sich vor allem durch ein Bienen in der Länge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich, was meine Lungenflügel zu veratmen beginnt. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisiertes Lager steht, das die Flucht eigentlich 110 Meter lang ist. Das Wort ist wieder in Ordnung – und ich habe die Grund für die Stärke der Kenianer herausgefunden – für die muss es in Europa ein Kletterparadies, schnelle Bienen auf die „reife“ 400 m Bahn zu stehen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als Teil der Bestleistungen zu sehen die ersten „Schwächen“ der Kenianer sind. Doch vor haben dem Fahrer aus dem Camp ankommen, mit ihm die halbe Meile zu fahren. Es fährt uns in eine Kirche aus Weißblech, 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 wird, um den Höhe.

Der Kenianer ist

einem Bild stehen im Trainingscamp.



Die Polizei College

in Kenia vor der Stadt.



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

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

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

News

2024-05-17 19:26

[Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2024](#)

[Weiterlesen ... Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2024](#)

2024-05-17 19:21

[Horst Mandl Memorial Graz 2024](#)

[Weiterlesen ... Horst Mandl Memorial Graz 2024](#)

2024-05-01 13:37

[Lauffestival Bad Blumau 2024](#)

[Weiterlesen ... Lauffestival Bad Blumau 2024](#)

2024-04-28 23:37

[KSV Meeting 2024](#)

[Weiterlesen ... KSV Meeting 2024](#)

2024-04-28 23:34

[Bad Waltersdorf Lauf 2024](#)

[Weiterlesen ... Bad Waltersdorf Lauf 2024](#)

2024-03-23 21:18

[Vulkanlandlauf 2024](#)

[Weiterlesen ... Vulkanlandlauf 2024](#)

Seite 6 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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