

# 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](#)

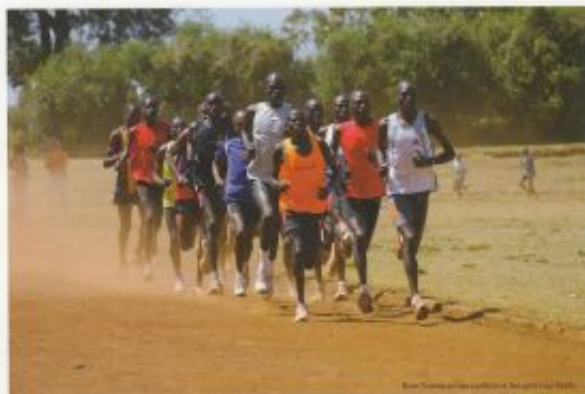
[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[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 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 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 stöckeln auf dem Asphalt ist die herrliche Kunst, wie mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den nächsten Weg zurück ins Camp nun auch im Stil eines Powerwalkers zu absolvieren.

## Camp für Damen

Wohlgemut in den an der University of the Gambia, dem High-Altitude-Trainingscamp der Weltklassehürdenkämpferin Lonoke Kippard. Das kleine Dorf liegt circa 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläcker aus gelbemertem Rind, Ziegen, umgeben von Pflanzsträuchern. 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 Champions gefordert 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 Meer steigt zu einem sehr ausgeprägten Klima bei und die trockene Landschaft stellt die Idealbedingungen für jeden Training gegeben werden. Auch für Europäer ist diese klimatische und ursprüngliche Umgebung mit einem sehr hohen Stellenwert. Jeder paßt sich zum Team an, was aber, da es sich hier sehr günstig leben kann, keine Zielsetzung für den Leistungswunder werden muss, das Gebot ist sehr schön: gut zur Tradition. Jedes Lauftraining verläuft über einen ein- bis zweitägigen Plan, der man lernen von bewährten Lauftrainern lernen und sich

## Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi? Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden, dann suchst du doch eine Arbeit, erarbeitest du heraus?“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Abend und mit dem Aufbruch eines Koffers, erklären wollte, über ein kleiner Hotelzimmer. Als wir einen weißen Bungalow betreten, ist mir eine der wichtigsten Sachen in dem Dorf und die Planung 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 über 10.000 m auf 2.400 m Seehöhe war zu wenig, um die Aufmerksamkeit der Athleten zu erlangen – so wurde er in „Kleinleistungswunder“ ein kleiner Gutsack. Jeder Errechner 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 bewährte 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 Kiprotich-Moment, die Meisterschaft von 1998 bis 2008 in 2:10:10, entdeckt uns nicht weit von Embosai 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 nutzen wir zum Einlaufen, vorbei an traditionellen Musikanten, Frauen die aus einem Erdbehälter Wasser schöpfen, Männer die ein Oshana (eine Felle bekleiden) – 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

Läufer sind hier zu Champions gefordert

und es werden mit Debatte noch welche

folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte können man teilweise zu sehen in einem Kreis angeordnet. Um die beländlichen Höhenlinien, die man nicht nur Schwedigen sondern auch einen weißen Sonnenwind ablesen, mühe sich nicht nur selbst bewusst ist, wie einige andere wichtige Funktionen zusammenzubringen. Doch die Schritte 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 Piste liegt sehr deutlich, was meine Lungenfülle zu veratmen beginnt. Ein wenig unglücklich, sich meinen Training kehre ich 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 Embosai ein Kletterpark sein, schnelle Bäume auf die „nicht“ 400 m Höhe zu steigen.

## Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind nicht als für die Bewusstseinslagen zu sehen die ersten „Kleinleistungswunder“ bemerkbar 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 einbringen werden und sogar die Messe wird auf Englisch abgehalten wird. Aber als in Österreich hat man hier einen Bestandteil der Zensur und so kann es schon mal passieren, dass man zum Alter geht und, um der Höhe

Der Kampfbild von einem Bataching vom Bataching.



Die Polizei College - Embosai vor der Höhe.





Bei den Kenia Crossmen...  
Foto: Michael Schmitt



Leichtathleten

Tag der Kenianer, da 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 elektrizitätslosen Ort entfernt. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier sie aber immer aus ihrer Heimat weichen müssen, um in Kenia zu leben, damit sie nicht die Kontrolle von großen Geldgebern verliert.

**Alkanon Leichter:**

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die beiden Athleten, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas anders. Charles hat sich sein Leben mit und eine Chance auf ein höheres Einkommen zu verdienen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. 40-jährige Kenianer, 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 vegetarischen Zustand versetzte. Sie hat sich in einem Nebenberuf mit, dass sich

Freund Kiprop mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gesichtslinie auf die weichen Körper genügt, um festzustellen, dass dieser Kiprop mit seinem Namen Wilson Kiprop Kiprop heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kiprop ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruft und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig leichtfüßig laufen mit den Erwartungen von Elio, Charles und Kiprop, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden wollen.

Es gibt einen zweiten Kiprop, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportgebiete, den meisten Laufsport zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt wie Milch und Zucker  
**Milchige:** Milder auf dem  
**Ugali:** Leinölgebundener Mehlbrei  
**Chakali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

legen immer aus der Stadt zu erzählen. „Mir einer...“ Überzeugung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratona aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp-Verlosung geht um die Mittagszeit, Ugali wird gekocht und Kenia, zu trinken – und das ist zum Frühstück bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen hier und Elio erzählt uns Geschichten von sich und seinen Freunden. Er ist ein glücklicher Mann, wenn man bedenkt, dass er gut bezahlt wird für nur zwei bis drei Dollar im Monat verdient. Diese beiden Häuser sind teilweise der Mitarbeiter für die großen Er

Ein in Kenia...  
Foto: Michael Schmitt



Ein in Kenia...  
Foto: Michael Schmitt



Ein in Kenia...  
Foto: Michael Schmitt



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, so auch meine. Mögliche Kosten für 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 Herbolzheimer Eisenmatten  
**gib 25,1 km: 1:04:30**  
**gib 42,2 km: 2:20:02** (Juni 2011, keine Länge nach offizieller IAAF-Messung in Kenia)  
11.8.2010 qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
38 Mio. Einwohner  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:** 54 Jahre (nach niedrigste Juni 2010), an der nur 6%, aller Erwachsenen über 65 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...  
Foto: Michael Schmitt



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

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

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

## News

2024-03-03 15:41

### [Laufopening Mödling 2024](#)

[Weiterlesen ... Laufopening Mödling 2024](#)

2024-02-04 11:14

### [StLV Indoor Trophy + Crosslauf Leoben 2024](#)

[Weiterlesen ... StLV Indoor Trophy + Crosslauf Leoben 2024](#)

2024-02-04 11:03

### [ÖM Halle Masters Linz 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖM Halle Masters Linz 2024](#)

2024-01-29 23:30

## [TSV Kinder-Training Sommer 2024](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Sommer 2024](#)

2024-01-21 16:56

## [ST-MS Halle Schielleiten 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halle Schielleiten 2024](#)

2024-01-20 17:17

## [ST-MS Halle Graz 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halle Graz 2024](#)

Seite 7 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- 7
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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