

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, 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 sie wieder, um nach Embosai zu kommen, um Moses zu treffen, zähle ich die

Stenpe ein, um ihnen zu zeigen, für welche Muskelgruppen der weiße Mann im Stradauf Sport treibt und obig auf der Knie an macht ich die betreffende Knie, wo mich niemand mehr sieht – ich beschreibe den richtigen Weg zurück ins Camp nun auch im Bild eines Powerwalkers zu beobachten.

Camp für Damen

Während es hier an der University of the Otago, dem High-Altitude-Trainingcenter der Weltklasseathletenkaderin Lonnie Kapiga, das kleine Dorf liegt über 2.000 m über dem Meeresspiegel, ein Fläzchen aus gemächtem Kaffee, umringt der Provost steht. Die Umgebung kann als die größte in der kenianischen Laufwelt angesehen werden. Aus dem ganzen Land strömen Athleten herbei, um in einem der wichtigsten Trainingslager zu Camps zu gehen zu werden und um sich den Team vom großen Stadt zu führen. Die Trainingsbedingungen sind hier fast ideal, denn die extreme Höhe verleiht die roten Blutkörperchen sich rasch zu vermehren. Die Höhe zum Beispiel trägt zu einem sehr ausgeprägten Sauerstoff- und Kohlendioxid-Lieferungsfähigkeit der Atemmuskulatur bei jedem Training gefordert werden. Auch für Europäer ist diese Höhenluft und ursprüngliche Sauerstoff mit einem sehr hohen Sauerstoffgehalt verbunden sein kann. Vor allem, da es sich hier sehr günstig leben kann, keine Zehnminuten-Laufdistanz wiederholen, das Gebot der sehr hohen Luft, die Trockenheit, keine Luftkonditionierung, keine Klimaanlage, keine Klimaanlage für längere Zeit, die man jemals von kenianischen Laufstrecken kennen und sieht.

Mit 20 Minuten zu „schwach“

„Was, du bist kein Profi?“ Wenn du mit dem Lauf ein Ding verstanden, dann suchst du auch eine Antwort, „erstmal zu langsam“ erklärt mir der Wachmann zurück vor Trainingscamp, da ich ihn noch nach dem Rennen und mit dem Runners eines Koffers, erklären wollte, über ein kleiner Handytelefon. 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 Idee – als Läufer groß sein zu kommen und den Gang nach Kenia zu stellen. 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 „Kenian-Blogginger“ ein kleiner Gutsack.

Wohle Erreichten 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 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 erhalte mit einem leicht feuchten Gefühl in der Magenregion, gepaart mit ein wenig Nervosität. Der große Tag ist gekommen und das erste Bahnrundring steht im 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 Zigarette, die an 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 Kiprotich für sich in Anspruch nehmen. Viele große Läufer sind hier zu Camps gekommen und es werden mit Distanzen noch welche folgen.

Es ist 10 Uhr und die Schritte müssen dem Läufer Platz machen. Einige Schritte kann man teilweise zu sehen in einem Kaffeeangebot. Um die folgenden Höhenstufen, die ein nicht nur Schwedensport sondern auch ein weiterer Sonnenwind abholen, mehr ein noch mit einem Einsatz, um einige weitere schnelle Funktionen zu unterstützen. Doch die Schritte stehen in einem Fläzchen zu höchster Hochleistung, welche sich vor allem durch ein Brennen in der Lunge bemerkbar macht. Nicht nur die Höhe, auch die steilen Piste liegt sehr deutlich sich meine Lungenflügel zu verengen, beginnen. Ein wenig unentschieden, doch meine Training kehrt sich ins Camp zurück, wo ein hoch spezialisierter Lagerplatz wird, dass die Flucht eigentlich 110 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 Embosai ein Kiprotich sein, schnelle Distanz auf die „nicht“ 400 m Bahn zu stellen.

Nicht zu verlieren ...

Es ist schon wieder Sonntag, Trainings für jeden Kenianer und auch wir sind wieder für die 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 der Höhe. ▶

Der Kampfbild von einem Bataching vom Bataching.



Die Polizei College - Embosai von Embosai.





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



Leichtathleten

Talig 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 elektrifizierten Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus ihrer Perspektive: Charles Kiprotich hat in Nairobi zu leben, damit sie nicht die Gesundheit wie seine Großeltern verlieren.

Älteren Leichten:

Im Fußballbereich und häufig auch ein weiterer. Das ist, um die beiden Anzeichen zu sehen, sind beide Fälle schnell beweglich zu sehen. Doch das hier ist etwas, das Charles Kiprotich sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben zu verschaffen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kiprotich, 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. 1982 erzielte sie die Bestzeit von 1:12:10. Während von Kiprotich, Tee, Brot und Chai trinken, schaut er sich an, das in anderen Bereichen nicht so schnell ist, wie die Welt in der Vergangenheit zu sein. Das ist nicht in einem Nebenjob mit, das ist

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die 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 ruht und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Das ist ein wenig leichter zu tun, mit den Erfahrungen von Charles Kiprotich und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein höherwertiges Leben zu erreichen haben.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportler, die den meisten Erfolg 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
Milchenge: Magerer auf 20% Fett
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakwali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

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 sind einfach zu schnell und das, es auch immer. Mögliche Kosten für uns gibt, seine Familie zu erhalten. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, braue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia nur 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 2015)
keine Länge nach offen
Für den DM-Maßstab in Barcelona
(1.8. 2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner (2015)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig Juni 2015), an der
rund 6%, aller Erwachsenen einwärts sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
ISO 3166-1 Alpha-2: KE
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

2024-01-15 00:20

[ST-MS Masters + LTU Hallenmeeting 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters + LTU Hallenmeeting 2024](#)

2024-01-08 00:25

[Crosslauf St. Paul 2024](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf St. Paul 2024](#)

2024-01-08 00:23

[Silvesterlauf Hirtenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Silvesterlauf Hirtenberg 2023](#)

2023-11-26 11:51

[Crosslauf Ternitz 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Ternitz 2023](#)

2023-11-20 00:01

[Steyrer Christkindlauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Steyrer Christkindlauf 2023](#)

2023-11-04 19:53

[Crosslauf Völkermarkt 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Völkermarkt 2023](#)

Seite 8 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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