Jan Fitschen

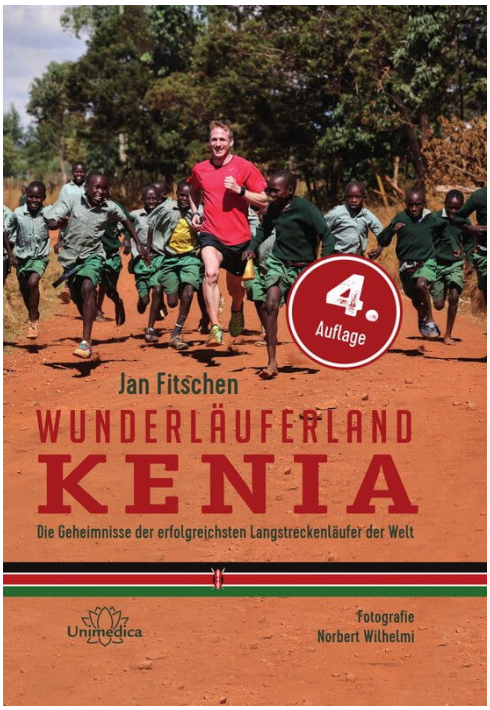
Wunderläuferland Kenia

Leseprobe

Wunderläuferland Kenia

von Jan Fitschen

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

WARM-UP



DAS LAND 7

KILOMETER 1 Ein Auf und Ab 9
KILOMETER 2 Der steinige Weg zum Erfolg 15
KILOMETER 3 Staub und Matsch 23
KILOMETER 4 Höhenluft 29



ERNÄHRUNG 37

KILOMETER 5 Ugali 39
KILOMETER 6 Beilagen und Bio-Power 45
KILOMETER 7 Mystische Nahrungsmittel 53



TRAINING 61

KILOMETER 8 Trainingsrhythmus 63
KILOMETER 9 Der Dauerlauf 69
KILOMETER 10 Lockerer Dauerlauf (Easy Jog) 75
KILOMETER 11 Bergläufe und Kraftausdauer 81
KILOMETER 12 Intervalle 87
KILOMETER 13 Der lange Dauerlauf 95
KILOMETER 14 Nüchterner Erfolgskurs 103
KILOMETER 15 Hasen in freier Wildbahn 109
KILOMETER 16 Verletzungspause 115
KILOMETER 17 Fata Morgana 123
KILOMETER 18 Der Plan des Champions 129



DAS LEBEN IM LÄUFERLAND 139

KILOMETER 19 Das Leben eines Läufers 141
KILOMETER 20 Die Trainerfrage 151
KILOMETER 21 Besuch beim Physio 157
KILOMETER 22 Meister der Regeneration 165
KILOMETER 23 Musse statt Mattscheibe 171
KILOMETER 24 Ein Kenianer kennt keinen Schmerz 177
KILOMETER 25 If you feel bad 183
KILOMETER 26 Junge Beine 189
KILOMETER 27 Schulische Wurzeln 195



KILOMETER 28 Barfuss übers Stoppelfeld 201
KILOMETER 29 Die Liebe zum Schuh 209
KILOMETER 30 Kenias schnelle Frauen 217
KILOMETER 31 Dopingkontrolle 229



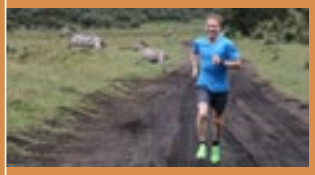
KÖRPERBAU 235

KILOMETER 32 Der Körper eines Athleten 237
KILOMETER 33 Supermodels 241
KILOMETER 34 Hungerhaken 247
KILOMETER 35 Die Läufer-DNA 253



MOTIVATION 261

KILOMETER 36 Schweiss in der Regenjacke 263
KILOMETER 37 Glatzenschneider 269
KILOMETER 38 Kühe oder Kohle 277
KILOMETER 39 Hakuna matata 283
KILOMETER 40 Das grosse Rennen 289
KILOMETER 41 Der Glaube versetzt Berge 295
KILOMETER 42 Die Läufer-Lawine 301



KILOMETER 42,195

Der persönliche Erfolgsmix 311
Die 42 Schlüssel zum Erfolg 313



ABENTEUER KENIA: SPORT, SAFARI UND STRAND 317

Keine Panik 323
Safari-Tipps 327
Kleine Packliste 337
Relaxen am Strand 341
Allgemeine Ratschläge 345

Index 352
Danksagung 354
Impressum 357

Iten, Kenia, morgens um kurz nach 6:
ein Dauerlauf im Wunderläuferland





WARM-UP

DIE »NACHT VON BORGHOLZHAUSEN«, ein mittelgroßer Volkslauf am Teutoburger Wald in Nordrhein-Westfalen. Eine Stunde und fünfzehn Minuten vor dem Start. Es soll nur ein Trainingslauf werden, aber ganz weit vorne landen will ich trotzdem. Langsam beginnt das Warmlaufen. Auf einmal halten zwei Kleinbusse direkt vor mir. Die Türen springen auf und heraus kommen 23 Kenianer – nicht unbedingt im Stile einer Taskforce, sondern sehr viel entspannter, aber dennoch mindestens genauso beängstigend. Auch Coolness ist ein Zeichen von Überlegenheit. Mir schlackern die Knie!

Kurze Zeit später. Der Startschuss fällt. Ich gebe alles, Vollgas bis ins Ziel. Soweit die Beine tragen. Genau wie meine Mitstreiter. Fast alle Läufer wollen schließlich im Wettkampf möglichst schnell sein.

Egal, ob es darum geht, ein wenig abzuspecken, einfach etwas fitter zu werden, sich selbst ein schönes, neues Ziel zu setzen oder einfach zu gewinnen. Im Wettkampf stehen der Spaß und das Tempo im Vordergrund. Auch der Freizeitläufer mit zwei Trainingseinheiten pro Woche will testen, was er draufhat. Mir mit 12 Einheiten pro Woche geht das nicht viel anders. Und heute bin ich richtig schnell. Glaube ich zumindest. Bis ich

Wie bereits angesprochen, geht bei uns der Trend in der Ernährungswissenschaft dahin, auch Ausdauersportlern mehr Eiweiß zu empfehlen. Mais enthält wie beschrieben recht wenig Eiweiß. In der Nahrung der Kenianer sind insgesamt gesehen aber doch mehr Proteine enthalten, als es die bisherigen Ausführungen vermuten lassen. Nur, dass die Proteine in Kenia (anders als bei uns) nicht hauptsächlich vom Fleisch stammen. Das ist in Kenia nämlich teuer. Wenn jemand schon einmal eine Kuh besitzt, soll die auch möglichst viel Milch geben, Nachwuchs kriegen und so den Wohlstand mehren. Auf dem Teller landet das Tier aber normalerweise nicht.



Sukuma Wiki, Kräuter und vieles mehr: Auf dem Markt wird einiges angeboten

In unserem Camp gibt es daher nur ab und zu Fleisch. Und da es sehr zäh ist, haben wir den leisen Verdacht, dass uns hier nur Tiere serviert werden, die ihre besten Zeiten schon hinter sich haben.

Ab und zu gibt es auch mal ein Stück Ziege oder auch Schaf, doch auch das sehr selten. Wir müssen also einfach einmal eine Zeit lang ohne viel Fleisch auskommen. Dem Kenia-Besucher wird immer wieder bewusst, dass wir in Deutschland in vielen Dingen doch sehr, sehr verwöhnt sind.

Das wenige Fleisch, das in der Küche landet, wird übrigens nicht gebraten, sondern gekocht. So ist der Fettgehalt in allen Speisen extrem gering. Auch das viele Gemüse landet im Kochtopf. Tendenziell wird in Kenia meiner Erfahrung nach das Gemüse eher gedünstet statt in der Bratpfanne zubereitet. Eine kleine Ausnahme bildet da das *Sukuma Wiki* (s. Rezeptteil des Kapitels).



Direkt vom eigenen Feld statt aus dem Gewächshaus: reichlich Obst und Gemüse

Häufig finden wir Hülsenfrüchte wie Bohnen oder auch ab und zu Linsen auf dem Teller. Diese zeichnen sich durch ihren hohen Eiweißgehalt aus. Auf die Art nehmen die Kenianer also den wichtigen Muskelbaustein auf. Das »Arme-Leute-Essen« passt übrigens auch wieder gut (wer hätte es gedacht) zum *Ugali*.

Wir essen übrigens auch heute wieder mit Messer und Gabel. So ganz will man dann doch nicht auf seine Gewohnheiten verzichten. Das *Ugali* ist okay, das *Sukuma Wiki* (oder Managu) bitter, alles im grünen Bereich.

Bei einem späteren Besuch war ich einmal mit Freunden in einem Camp untergebracht, in dem außer uns nur kenianische Athleten wohnten. Auch hier war der Speiseplan genau wie oben beschrieben. Was jedoch auffiel: Die Teller der Kenianer waren schon beim ersten Gang unglaublich voll. Natürlich wurde mit den Händen gespeist. Ich kann von mir behaupten, sehr viel und sehr schnell essen zu können, besonders nach einem guten Training. Was wir aber bei den Jungs dort gesehen haben, war einfach irre. So schnell habe ich noch nie einen Menschen solche Mengen in sich hineinschaufeln sehen. Dagegen erscheinen selbst die größten und stärksten Kugelstoßer und Diskuswerfer unseres Landes zurückhaltend – und die können normalerweise nicht nur werfen, sondern auch futtern wie die Weltmeister.



TIPP ERNÄHRUNG

Einige Dinge sind für einen kenianischen Läufer tatsächlich leichter als für uns Deutsche: Sich gesund zu ernähren ist in Kenia beispielsweise unkompliziert, da ungesunde Produkte oft einfach nicht vorhanden sind. Die Leute kommen so gar nicht erst in Versuchung. Sie müssen weniger über die Ernährung nachdenken und wundern sich eher, dass wir das so schwierig finden und dem Thema so viel Beachtung schenken.

Ich bin auch kein großer Fan davon, das Thema Ernährung zu sehr in den Mittelpunkt zu rücken. Beim Laufen geht es, darin stimme ich mit den Kenianern überein, in erster Linie ums Laufen, nicht ums Essen. Doch natürlich helfen einige Grundregeln, bei geringerem Gewicht und höherer Regenerationsfähigkeit das eigene Training mehr zu genießen.

In vielen Lebensmitteln, die wir Europäer täglich zu uns nehmen, sind zum Beispiel unglaubliche Mengen Zucker versteckt. Wer diesen Zuckeranteil herunterfährt, hat schon einen großen Schritt hin zu einer ausgewogeneren Ernährung und einem gesünderen Gewicht getan. Gesüßter Joghurt ist auch in der »Light-Version« eine echte Zuckerbombe, Soft-Drinks sind ohnehin ein No-Go, und sogar die meisten Sportdrinks enthalten viel zu viel Zucker. Wer sich bei diesen »kleinen Helfern« an die Angaben der Hersteller hinsichtlich der Dosierung hält, nimmt nach dem Training mehr Kalorien zu, als er durch die Einheit selbst verbraucht hat.

Besonders abends empfiehlt es sich, den Kohlenhydrat-Anteil zum Beispiel in Form von Nudeln, Kartoffeln und Brot möglichst zu reduzieren. Wer statt der großen Portion Spaghetti einen schönen Salat mit Putenfilet-Streifen und als Nachtisch einen großen Magerquark mit nur einem kleinen Löffel Marmelade zum Süßen verspeist, erholt sich in der Nacht besser. Außerdem sind darin auch nicht so viele Zutaten enthalten, die der Körper für »schlechte Zeiten« in der Hüftgegend speichert.

Das ist ein genereller Ratschlag: weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß. Wie auch in Kenia muss das Eiweiß nicht notwendigerweise aus einem hohen Fleischanteil der Ernährung stammen. Wenn wir uns zum Beispiel in Amerika in einem unserer häufigen Trainingslager wieder einmal selbst versorgen müssen, stehen wir oft gemeinsam am Herd. Dort bereiten wir solche Köstlichkeiten wie unsere streng geheime, sagenumwobene Superpower-Linsensuppe zu.

SUPERPOWER-LINSENSUPPE



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (ODER 2 HUNGRIGE LÄUFER)

- 100 g geräucherter, durchwachsener Speck
- 4 kleine geräucherte Mettwürste
- 500 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 5 Möhren
- 1/4 Sellerieknolle
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Linsen
- Salz, Pfeffer
- Essig

ZUBEREITUNG

- Den Speck in Scheiben schneiden, die Zwiebeln würfeln, Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und waschen. Die Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie und Kartoffeln würfeln.
- Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser säubern. Zum Abtropfen in ein Sieb schütten. Kochplatte auf mittlere Stufe stellen.
- Die Speckscheiben in den Topf legen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und zusammen mit dem Speck goldbraun anbraten. Die Möhren und Kartoffeln hinzufügen. Die Selleriewürfel ebenfalls kurz mitbraten.
- Die abgetropften Linsen zum Gemüse geben. Mit 1 Liter Wasser aufgießen und das Ganze zum Kochen bringen.
- Die Kochmettwürste hinzufügen und den Topf zudecken.
- Bei geringer Hitze ca. 1 Std. vor sich hinköcheln lassen.
- Die Kräuter fein schneiden. Den Schnittlauch und die Petersilie unterrühren, mit Essig abschmecken.
- Servieren.

Wer es noch gesünder mag, darf selbstverständlich die Mettwürstchen weglassen und statt der vielen Kartoffeln mehr Möhren, Zwiebeln und Linsen nehmen. Falls du vor dem Training isst, sollte der zeitliche Abstand zur Einheit groß genug sein.

Veranstaltung, bei der sich die Tempomacher des einzigen Hauptdarstellers abwechseln durften und nicht von Anfang an mitrennen mussten. Auch daher wird die Zeit von 1:59:40 h, die der Kenianer Eliud Kipchoge dort erzielte, nicht als Weltrekord anerkannt.

Mit 2:01:39 h, erzielt 2018 in Berlin, hält Kipchoge aber auch den offiziellen Weltrekord und ist außerdem Olympiasieger und vieles mehr.

Seit wir 2007 bei der Weltmeisterschaft in Osaka gemeinsam über 5.000 Meter gestartet sind (ich flog im Vorlauf knapp raus, er kam in dem gleichen Vorlauf locker weiter und wurde später Vize-Weltmeister), hat er sich zum größten und erfolgreichsten Läufer aller Zeiten entwickelt.

Kipchoge lebt und läuft ebenfalls in der Nähe von Iten und sein Training unterscheidet sich nicht extrem von dem der vielen anderen Athleten dort. Über sein Training 2017, das sich seitdem nicht maßgeblich verändert haben dürfte, wurde auf der Website SweatElite.co ausführlich berichtet und ich möchte euch hier einige Auszüge daraus vorstellen. Achtung: Die nun folgenden Abschnitte sind, wie man so schön sagt, absolutes Läufer-Nerd-Terrain und sehr zahlenlastig.

Die Autoren der Website, von der ich meine Informationen hier beziehe, haben 2017 selbst viel Zeit in dem Camp von Kipchoge verbracht und auch daher können ihre Beschreibungen als sehr glaubwürdig angesehen werden. Allerdings bewahre ich mir persönlich bei Details immer gerne eine gesunde Skepsis.

EINE TRAININGSWOCHE IN MEINER MARATHONVORBEREITUNG INFO

Eliud Kipchoge wird vom ehemaligen Weltklasse Hindernisläufer Patrick Sang trainiert (u. a. 1x Olympiasilber und 2x WM Silber) und wie schon in Kapitel 8 als typisch für kenianische Läufer beschrieben, so macht auch Eliud mit seinem Team ebenfalls 3 harte Kerntrainingseinheiten pro Woche. Diese werden durch viele, vergleichsweise lockere Dauerläufe ergänzt.
Den Plan findest du hier. Sieh ihn dir in Ruhe an und mach dir ein Bild davon, bevor du weiterliest. Ich möchte ihn nämlich gleich noch für euch erläutern und nach meinem Ermessen analysieren.

TE	Vormittags	Nachmittags
Montag / 01	Lockerer bis mittlerer Dauerlauf, 16-21 km	Lockerer Dauerlauf, 8-12 km
Dienstag / 02	Vormittags Bahntraining. Abwechselnd alle 2 Wochen je 1x längere Intervalle (z. B. 15x1 km in 2:50- 2:55 min/km mit je 90s Pause) und 1x kürzere Intervalle (z. B. 20x400 m in 64-65 s mit 50 s Pause)	12 km lockerer Dauerlauf bei 4:20.
Mittwoch / 03	Lockerer bis Mittlerer Dauerlauf, 16-21 km	Lockerer Dauerlauf, 8-12 km
Donnerstag / 04	Vormittags: Langer Dauerlauf. Abwechselnd eine Woche 30 (Tempo 3:15 min/km) und in der nächsten Woche 40 Kilometer (Tempo 3:20 min/km)	9 km bei 4:20. Anschließend 8 x Koordination (Lauf-ABC), jeweils 30 Meter. Dann 3 Steigerungsläufe und abschließend 10 x 200 m in 32 Sek. mit 200 m Geh-Pause.
Freitag / 05	Lockerer bis Mittlerer Dauerlauf, 16-21 km	Lockerer Dauerlauf, 8-12 km
Samstag / 06	Fahrtspiel abwechselnd je Woche in verschiedenen Ausführungen. Am häufigsten werden dabei 4x10min flott mit 2 min ruhiger, 13x3min flott mit 1min ruhiger oder auch 25x1min flott mit 1min ruhiger gemacht. Jeweils natürlich nur eine dieser Varianten.	Je nach Gefühl weitere 8-12 km locker
Sonntag / 07	Lockerer bis Mittlerer Dauerlauf, 18-22 km	NM: 15 km bei 4:23, sehr hügelig. Puls 125, Wochenumfang: 223 km + umgerechnet 10 km Alternativtraining (Rad-Ergo).

Für Kipchoge und Team stehen am Montag also zwei entspannte Dauerläufe an. Einer vielleicht ein wenig flotter. Der erste wie üblich morgens um kurz nach 6 Uhr. Entspannt heißt bei Kipchoge etwa 3:45 min/km. Das klingt immer noch sehr schnell, gerade wenn man die Höhenlage, das Geländeprofil und die Summe der Einheiten seines Training betrachtet. Setzt man diese Pace jedoch ins Verhältnis zu seinem Marathonrenntempo, so sieht das ganz anders aus: Bei seinem 1:59 h -Marathon lief Kipchoge etwa 2:51 min/km. Sein Dauerlauftempo ist also fast eine Minute pro Kilometer langsamer! Rechnet dies gerne einmal für euer eigenes Tempo aus. 1 min/km langsamer als Marathon-Renntempo...

INDEX

A

Alternativtraining 125, 126, 157
Anpassung 30, 33, 39, 64, 105, 266, 333
Anreise 9, 11, 12, 328
Armut 312

B

Barfußlaufen 201, 312, 314
Beine 27, 178, 189, 238, 239, 241, 253, 255, 258, 314
Berganläufe 84
Beruf 9, 10, 166, 231, 278
Bio-Ernährung 48, 314

D

Dauerlauf 33, 69, 185, 217, 221, 314
Dauerlauf, langer 95, 314
Dauerlauf, lockerer 75, 314
DNA 253
Doping 229, 314

E

Easy Jog. *Siehe* Dauerlauf, lockerer
Einkäufe 50, 166
Entspannung 63, 167
Erfolg 12, 15, 54, 77, 103, 116, 120, 167, 168, 189, 196, 254, 263, 287, 299, 304, 311
Ernährung 37, 42, 46, 55, 56, 250, 312, 314, 324
Essen. *Siehe* Ernährung

F

Fahrtspiel 93, 126
Frauen 217, 223, 248
Frisur 217, 270, 274, 314

G

Geld 54, 89, 106, 118, 147, 158, 212, 219, 231, 272, 277, 284, 291, 304, 314
Glatze 269
Glaube 96, 142, 263, 295, 314

H

Hakuna matata 20, 282
Hasen 109, 314
Höhe/Höhentraining 3, 4, 12, 16, 33, 157, 264, 266, 285, 312, 314, 324, 328, 333, 347
Hügel 9, 16, 27, 82, 84, 85, 314, 349

I

Impfungen 337
Intervalltraining 13, 86, 126, 314

K

Kinder 16, 64, 102, 117, 189, 195, 196
Kirche 65, 142, 211, 295
Klima 25, 33. *Siehe auch* Wetter
Koordination 17, 18, 27, 205
Körperbau 179, 241, 255, 312
Körpergefühl 93, 116, 119, 186, 314
Kraftausdauer 81, 126
Krafttraining 18, 26, 27, 84, 206, 239
Kriminalität 325

L

Landwirtschaft 11
Lauf-ABC 89, 244
Lawine 301

M

Malaria 263, 319, 323, 325, 337
Matsch 23, 314
Motivation 112, 119, 263, 266, 275, 278, 285, 292, 314

N

Nüchternlauf 107, 266

P

Pacemaker 111, 112, 113
Packliste 337
Physiotherapie 116, 118, 119, 157, 280, 347

R

Regeneration 54, 116, 165, 175
Regenzeit 25, 26, 324, 350
Rennen 83, 84, 91, 111, 202, 206, 221, 253, 278, 286, 289, 304

S

Safari 321, 323, 327
Schlafen 32, 33, 167, 169, 173, 174, 186
Schuhe 119, 201, 209, 314, 337, 338
Schule 64, 189, 195, 219, 306, 314
Schweiß 263
Sicherheit 323, 325
Sonntag 65, 96, 296
Spenden 264, 297
Sportplatz 88, 244, 312
Stabilisationstraining 18, 160, 162, 175
Staub 10, 16, 20, 23, 203, 295
Steigerungsläufe 88, 241, 244
Steine 201, 206
Strand 317, 321, 323, 327, 341
Sukuma wiki 45, 46, 49, 143, 312, 334

T

Tartan 89, 93, 218, 289, 305
Temperaturen 25, 26, 124, 264
Tempomacher 110, 220, 291
Trainer 20, 77, 82, 89, 117, 151, 161, 196, 198, 274, 299, 314
Trainingsgruppen 69, 70, 89, 198, 220, 306
Trainingsplan 66, 77, 97, 154, 162, 314

U

Ugali 39, 49, 141, 242, 312, 314

V

Verletzungen 20, 27, 115, 119, 125, 126, 127, 160, 162, 167

W

Wetter 25, 119, 264, 267, 279, 324
Wettkampf 1, 33, 83, 84, 87, 98, 100, 105, 110, 180, 221, 275, 292

INHALT

WARM-UP 1



DAS LAND 7

KILOMETER 1 Ein Auf und Ab 9
KILOMETER 2 Der steinige Weg zum Erfolg 15
KILOMETER 3 Staub und Matsch 23
KILOMETER 4 Höhenluft 29



ERNÄHRUNG 37

KILOMETER 5 *Ugali* 39
KILOMETER 6 Beilagen und Bio-Power 43
KILOMETER 7 Mystische Nahrungsmittel 49



TRAINING 55

KILOMETER 8 Trainingsrhythmus 57
KILOMETER 9 Der Dauerlauf 63
KILOMETER 10 Lockerer Dauerlauf (Easy Jog) 69
KILOMETER 11 Bergläufe und Kraftausdauer 75
KILOMETER 12 Intervalle 81
KILOMETER 13 Der lange Dauerlauf 89
KILOMETER 14 Nüchterner Erfolgskurs 97
KILOMETER 15 Hasen in freier Wildbahn 103
KILOMETER 16 Verletzungspause 109
KILOMETER 17 Fata Morgana 117
KILOMETER 18 Der Plan des Champions 123



DAS LEBEN IM LÄUFERLAND 131

KILOMETER 19 Das Leben eines Läufers 133
KILOMETER 20 Die Trainerfrage 141
KILOMETER 21 Besuch beim Physio 147
KILOMETER 22 Meister der Regeneration 155
KILOMETER 23 Muße statt Mattscheibe 161
KILOMETER 24 Ein Kenianer kennt keinen Schmerz 167
KILOMETER 25 If you feel bad 173
KILOMETER 26 Junge Beine 179
KILOMETER 27 Schulische Wurzeln 185



KILOMETER 28 Barfuss übers Stoppelfeld 191
KILOMETER 29 Die Liebe zum Schuh 199
KILOMETER 30 Kenias schnelle Frauen 205
KILOMETER 31 Dopingkontrolle 217



KÖRPERBAU 223

KILOMETER 32 Der Körper eines Athleten 225
KILOMETER 33 Supermodels 229
KILOMETER 34 Hungerhaken 235
KILOMETER 35 Die Läufer-DNA 241



MOTIVATION 249

KILOMETER 36 Schweiss in der Regenjacke 251
KILOMETER 37 Glatzenschneider 257
KILOMETER 38 Kühe oder Kohle 265
KILOMETER 39 Hakuna matata 271
KILOMETER 40 Das grosse Rennen 277
KILOMETER 41 Der Glaube versetzt Berge 283
KILOMETER 42 Die Läufer-Lawine 289



KILOMETER 42,195 297

Der persönliche Erfolgsmix 299
Die 42 Schlüssel zum Erfolg 301



ABENTEUER KENIA: SPORT, SAFARI UND STRAND 305

Keine Panik 311
Safari-Tipps 315
Kleine Packliste 325
Relaxen am Strand 329
Allgemeine Ratschläge 333

Index 340
Danksagung 342
Impressum 345
Bezugsquellen 345


Äthiopien
Sudan
Uganda
Somalia
Iten
Eldoret
Lake Bogoria
Mount Kenia
Nakuru NP
Victoria See
Massai Mara Nat. Res.
Hells Gate NP
Nairobi
Indischer Ozean
Tsavo East NP
Kilimanjaro
Malindi
Watamu
Mombasa
Tansania
Afrika
Kenia

DAS LAND




WELCOME TO ITEN
HOME OF



KILOMETER 1

EIN AUF UND AB

Ein kurzer Rückblick auf gestern: Die Anreise ist bereits ein erstes kleines Abenteuer. Völlig übernächtigt kommen wir mit Kenya Airways in Nairobi an, und zunächst rennt der Beamte an der Passkontrolle mit unserem Ausweis davon. Will er uns nur zeigen, dass auch er, wie alle Kenianer, ein superschneller Läufer ist? Nein. Seine zerknirschte Miene und der seltsame Blick lassen auf anderes schließen. Wir sehen in seinen Augen doch nicht etwa wie Terroristen aus? Hilfe, was passiert jetzt?

Ungeschickterweise haben wir voller Stolz ins Feld »Beruf« des Einreiseformulars »Student/Runner« eingetragen. Schließlich sind wir ja zum Trainieren hier, und nicht wie diese ganzen Touristen nur zum Fotoschießen. Wir sind Läufer und kommen in das Land der Läufer, um von ihnen zu lernen – und um uns auf ihrem Boden mit ihnen zu messen. Eine große Herausforderung, die jeden Laufsportler reizen würde. »Eure Sportler sind weltberühmt und ein Aushängeschild des Landes.« Das wollen wir gleich klarstellen.
Warum also die Blicke der Beamten und warum die Diskussion, von der wir nichts verstehen? Die Beamten unterhalten sich auf Englisch, doch in einem sehr seltsamen,

stark gewöhnungsbedürftigen Dialekt. Anfangs halten wir die Sprache fälschlicherweise für Swahili.
»Hier lang, da lang, bitte warten«, heißt es. Am Ende stehen wir schließlich völlig verwirrt im Eingangsbereich. Drin im Land sind wir jetzt. Wir versuchen auch gleich, allen Passanten eine Laufstrecke zuzuordnen. Der da: Marathon. Der da: 800 Meter. Und diese ganze Gruppe dort: hmm, doch eher Kugelstoßen. Der Flughafen von Nairobi ist offensichtlich kein Tummelplatz für die Läufer des Landes.

Langsam werden wir extrem unruhig. Unsere Pässe liegen noch immer bei irgendeinem Einreisebeamten in der bürokratischen kenianischen Verwaltung. Wir werden bestimmt gleich verhaftet. Nach einer Stunde ist dann aber plötzlich alles in Ordnung, wir bekommen ohne weitere Erklärung die Pässe wieder. Die Reise geht weiter von Nairobi nach Eldoret.

Schnell ist die Geschichte wieder vergessen. Erst sehr viel später, in Iten, werden wir erfahren, dass man sich in einem Touristen-Visum besser nicht als professioneller »Runner« outet. Denn das Laufen ist hier ja tatsächlich ein Beruf und nicht wie bei uns unabhängig vom Niveau eben »nur« ein Hobby. Daher kommt hier mit etwas Pech der Einreisebeamte auf die Idee, nach einem Arbeits- und nicht nach einem Touristenvisum zu fragen. Uff, Glück gehabt. Das hätte ein kurzer Ausflug werden können.

Beim Inlandsflug nach Eldoret und auf der anschließenden einstündigen Fahrt nach Iten mustern mein Trainingskollege Ruben und ich neugierig die Landschaft. Keine Löwen, keine Giraffen, aber eine Menge Hügel. Es geht ständig bergauf und bergab.

Eldoret, die viertgrößte Stadt Kenias, 2.100 Meter über dem Meeresspiegel gelegen, ist bekannt für ihre vielen Läufer. Hier fallen sie jedoch nicht so auf, denn bei ca. 250.000 Einwohnern herrscht ein ordentliches Gedränge, und die Camps der Läufer befinden sich ohnehin außerhalb der Stadt. Verständlich. Wenn wir in Deutschland die Möglichkeit dazu haben, trainieren wir ja schließlich auch lieber außerhalb der Städte.

Für uns geht es von Eldoret aus mit dem *matatu*, dem Mini-Bus, weiter nach Iten.

Der Weg führt über eine Teerstraße mit Schlaglöchern, in denen ausgewachsene Elefanten ihr Nickerchen halten könnten. Wir fahren vorbei an Maisfeldern, kleinen Hofanlagen mit Strohhütten, sowie an Kühen und Ziegen. Alle abzweigenden Nebenstraßen sind ungeteert. Sand und Staub, soweit das Auge reicht. Lehmroter Sand. Der sieht auch weiter unten einfach gut aus. Irgendwie wild und nach Arbeit. Es

geht weiter bergauf. Dabei fällt uns immer wieder das wellige Profil der Umgebung auf.
Schließlich sind wir angekommen. In Iten empfängt uns ein riesiger Bogen, der sich quer über die Straße spannt. Darauf der Willkommensgruß: »Welcome to the home of champions.« Das sagt schon alles. Was könnte besser den Stolz des Landes auf seine Sportler zum Ausdruck bringen?! Hier wird nicht nur eine kleine Straße am Stadion nach einem bestimmten, erfolgreichen Athleten benannt. Nein. Hier ist ganz unbescheiden der ganze Ort die Heimat der Champions. Und was soll man sagen – Recht haben sie.

In Iten leben angeblich 50.000 Menschen, die alle zu laufen scheinen. Der Ort selber ist sehr klein und nur auf dem Markt typisch afrikanisch-wuselig. Die meisten der Bewohner leben offensichtlich auf den Farmen der Umgebung. Denn Landschaft und Landwirtschaft gibt es hier reichlich. Es ist irgendwie gar nicht so, wie ich mir Kenia vorgestellt habe. Es ist hier viel grüner. Es gibt nicht nur Steppengras und ab und zu einmal eine Akazie. Nein, kleine Felder – vornehmlich mit Mais und Gemüse – wechseln sich ab mit vereinzelten Baumgruppen. Und dazwischen immer wieder kleine Höfe.

Mittlerweile ist es spät geworden. Die Anreise von Deutschland aus dauert alles in allem 24 Stunden. Eine große Zeitumstellung gibt es nicht, doch für den ersten Dauerlauf in Kenia war es leider zu dunkel. So beziehen wir also unser Quartier im Camp von Lornah Kiplagat, Weltmeisterin und kenianische Legende. Wir ziehen das Mückennetz über die Betten und träumen von tollen Trainingseinheiten sowie großen Siegen.



Der nächste Tag. Unser erster Tag im Land der Laufwunder. Wir haben die Anreise gut überstanden. Schon sehr früh am Morgen werden wir von den Hähnen der benachbarten Bauernhöfe geweckt. Es geht los! Das Trainingslager kann beginnen …

Ein schnelles Frühstück und kurze Erkundungsgänge sind für uns der Auftakt, dann wird gelaufen. Wir schnüren das erste Mal die Sportschuhe, um mit unseren neuen kenianischen Freunden die Gegend zu erkunden. Dabei bekommen wir direkt einen Vorgeschmack auf eine wichtige Zutat des kenianischen Erfolgsrezeptes:

Die leichten Hügel, die aus dem Auto so schön anzuschauen waren, scheinen nun beim Laufen zu ausgewachsenen Bergen zu mutieren. Das hängt auch mit der Höhenluft zusammen. Flache Strecken lassen sich, solange man noch nicht an den geringeren Sauerstoffgehalt der Luft angepasst ist, einigermaßen bewältigen. Anstiege hingegen werden zu echten Herausforderungen.

Und hier scheint es tatsächlich keine einzige Runde zu geben, die auch nur einigermaßen flach ist. Es sind nicht die Alpen, aber Hügel um Hügel ziehen sich die Staubpisten in die Länge.

Ich denke mir: »Das kann doch nicht sein.« Wir keuchen wie die Dampfwalzen und müssen uns quälen. Die Stücke, bei denen es bergab geht, scheinen grundsätzlich kürzer zu sein als die Bergauf-Passagen. Haben wir, die wir uns doch für begnadete Lauftalente halten, schon am ersten Tag in Kenia das Laufen verlernt? Die bis zu 200 Kilometer pro Woche, die wir im Training zu Hause abspulen, sind offensichtlich wirkungslos gegen die Macht der kenianischen Höhenluft. Die Beine sind schwer, die Sonne brennt, und wir sind innerhalb kürzester Zeit völlig aus der Puste.

Die Tour macht trotzdem Spaß, keine Frage. Wir lachen über uns selbst. Denn schnell wird klar, dass wir schon bei dem allerersten »lockeren« Läufchen einen Teil von dem gefunden haben, was wir hier suchen: Das Streckenprofil ist eine der Erfolgskomponenten kenianischer Läufer.

Hier in Iten ist es nicht möglich, bei gleichbleibender Belastung vor sich hin zu traben. Immer wieder muss die Schrittfrequenz an das Bodenprofil angepasst werden. Mit Druck aus dem Fuß den Hügel hinauf und dann, locker und ohne zu viel Stoßbelastung für die Knochen, wieder hinunter. Tempo und Einsatz müssen ständig angepasst werden. Komfortzone? Fehlanzeige!

STÄRKERER ABDRUCK DURCH HÜGELIGES PROFIL TIPP



Der Laufsport ist immer auch ein kleiner Kampf gegen die Bequemlichkeit. Definitiv nichts für faule Leute. Ein Läufer bekommt nichts geschenkt. Der eine hat mehr Talent als der andere, aber trainieren müssen wir alle. Wer ständig nur in seiner Komfortzone unterwegs ist, kommt nicht in Form. In Bochum bin ich eine Zeitlang immer schön um den Kemnader Stausee gelaufen. Eine 10-Kilometer-Runde, topfeben, und am Ende des Programms stehen dann tolle, schnelle Zeiten im Trainingstagebuch. Das kann aber nicht Sinn der Sache sein. Es ist wichtig, variabel zu trainieren und dem Körper immer neue Reize zu bieten. Dafür eignen sich, wenn es die Umgebung vor Ort zulässt, unter anderem Dauerläufe im hügeligen Gelände. Durch die unterschiedlich steilen und langen Passagen bergauf und bergab wird der Körper stark gefordert. Auch Laufstil und Schrittlänge verändern sich positiv. Das wiederum führt zu einem effektiveren Laufstil, zu mehr Dynamik und damit zu einem Leistungsfortschritt. Zu steiles Gelände gilt es jedoch zu meiden. Zumindest, wenn es darum geht, sich auf flachen Strecken zu verbessern. Bei einer geplanten Teilnahme an einem Berglauf ist das natürlich anders. Doch insbesondere zu steile Passagen bergab können durch die stärkere Stoßbelastung die Muskulatur schädigen.
Laufanfängern empfehle ich, für die ersten Schritte zunächst möglichst flache Strecken zu wählen. Dann fällt das Laufen leichter, und die ersten Erfolge stellen sich schneller ein. Ins Gelände sollte nur gehen, wer sich bereits eine gewisse Basis erarbeitet hat.

Als wir diesen ersten Lauf hinter uns haben, stehen wir noch lange im Halbschatten herum und dehnen die Muskeln. Dabei unterhalten wir uns mit den vielen anderen Läufern aus aller Welt, die ebenfalls in unserem Camp wohnen und trainieren. Alles dreht sich ums Laufen: »Was sind deine Bestzeiten, was sind deine Ziele, wie können wir eventuell gemeinsam trainieren?« Man versteht sich. Und es sind nicht nur »Profis« unterwegs. Nein, auch »Recreational Runners« (Freizeitläufer) finden sich in Iten ein, für ein ganz besonderes Trainingserlebnis. Die wichtigste Erkenntnis aus der Plauderei, die uns allen Mut macht: Die Hügel werden uns schon bald flacher erscheinen.

Auch an diese Art des Dauerlaufs gewöhnt sich der Sportler natürlich. Nach einer Woche in Kenia sind die Berge wieder zu Hügeln geschrumpft, und wir wissen, mit wie viel Kraft wir den jeweiligen Anstieg angreifen müssen. Was aber bleibt, ist die Gewissheit, auch zu Hause immer wieder neue Strecken und Geländeprofile ausprobieren zu müssen. Jede Einheit zählt, und ein Dauerlauf in hügeligem Gelände ist die natürlichste Art des Intervalltrainings, die es gibt.

Jacob, ein Profi-Läufer





KILOMETER 19

DAS LEBEN EINES LÄUFERS

NACH DEM MORGENDLICHEN Dauerlauf fragen Ruben und ich Jacob, einen unserer kenianischen Kollegen, ob er uns nicht in die Geheimnisse der *ugali*-Zubereitung einweisen möchte. Wir sind neugierig und wollen genau wissen, wie denn der typische Läufer hierzulande seinen magischen Maisstampf herstellt. Vielleicht läuft das ja anders ab als in der Küche unseres Camps? Welche Rituale gehören dazu? Kommen nicht doch noch andere Kräuter mit in die Mischung? Welche mystischen Worte rezitiert unser Jacob dabei? In welche Richtung muss er den Rührlöffel drehen, aus welchem Holz muss er bestehen?

Wir verabreden uns mit Jacob wie sonst beim Dauerlauf am Ende der Teerstraße. In das Durcheinander aus den kleinen Hütten und Häuschen trauen wir uns alleine noch nicht hinein. So sind wir froh, dass wir auf bekanntem Terrain abgeholt werden. Jacob wohnt, wie so viele hier, in einem der kleinen Gebäudekomplexe. Die Läufer, die nicht auf den Farmen der direkten Umgebung aufgewachsen sind oder für ein Leben mit den Großfamilien auf dem Dorf zu alt sind,

leben oft hier in Iten in einem dieser Gebäude. Ein kleiner Innenhof, der natürlich nicht gepflastert oder geteert ist, wird zu zwei Seiten von Ein-Zimmer-Apartments gesäumt. Der ganze Komplex ist einstöckig und der Begriff Ein-Zimmer-Apartment wörtlich gemeint. Keine Küche, kein Bad, nur ein einzelner Raum. An beiden Seiten des Gebäudes gibt es jeweils acht Türen. Die Schuhe vor den Apartments lassen darauf schließen, dass zumindest 14 der Wohnungen von Läufern bewohnt werden. Das WC ist ein kleines Häuschen mit Loch im Boden in einer abgelegenen Ecke des Innenhofes, und die Dusche besteht aus einem Wassertank auf einer Seite des Komplexes.

Jacobs Wohnung ist sehr schlicht eingerichtet. In dem etwa 10 Quadratmeter kleinen Raum stehen nur ein Bett und eine kleine Kommode. Das ist schon fast das ganze Mobiliar. Die Deckenbeleuchtung besteht aus einer Glühbirne, die jedoch nicht per Schalter, sondern durch Einschrauben der Birne angeschaltet wird. Man weiß sich hier zu helfen.

Auf der Kommode liegen drei Bücher: ein Laufbuch, ein Trainingstagebuch und eine Bibel. Das Laufbuch stammt vom amerikanischen Läuferpapst Jack Daniels. Der Legende mit dem originellen Namen bin ich in Arizona sogar einmal persönlich begegnet. Direkt daneben sehe ich Jacobs Trainingsbuch. Ich bin begeistert, mit welcher Sorgfalt er hier notiert, wie er in den nächsten Wochen und Monaten trainieren möchte, und was er bereits umsetzen konnte. Das ist kein planloses In-den-Tag-Hineinlaufen. Er arbeitet hier in seinem bescheidenen Zimmer sehr methodisch und setzt dabei das Wissen amerikanischer Erfolgstrainer um. Wochenumfang, Geschwindigkeiten (zumindest vermutete) und alles Weitere notiert er sich hier so präzise wie möglich.

Und die Bibel? Die findet sich bei uns ja eher selten an einer so exponierten Stelle, doch bei Jacob ist der Glaube eine sehr wichtige Stütze des Lebens. Auch er gehört zu den Athleten, die sonntags nicht trainieren, sondern zur Kirche gehen. Schon diese Bücherauswahl beeindruckt mich ungemein. Sie sagt unendlich viel über Jacobs Leben und seine Ziele aus. Wir haben ja absichtlich nicht irgendeinen Top-Läufer besucht. Unser Jacob ist vielmehr einer von den unzähligen typischen Athleten hier oben in Iten.

Wir scannen den Raum nach der Küche ab. Schließlich wollen wir *ugali* kochen. »Die Küche? Die ist doch hier!«, meint Jacob. Unsere Blicke schweifen umher, auf der Suche nach einem Kühlschrank oder wenigstens einem Herd. Doch da können wir lange suchen. Der Herd besteht

nämlich aus einer Art Campingkocher, der mit Holzkohle betrieben wird. Einen Kühlschrank gibt es nicht.

In einem kleinen Regal finden sich zwei Töpfe und ein Rührlöffel. Das Wasser kommt nicht aus dem Wasserhahn (hier gibt es keinen Wasseranschluss), sondern aus einem Kanister.

Es geht los: Kohle anzünden, Wasser in den Topf und erst einmal warten. Das gibt uns Zeit zum Plaudern. Über das Laufen und über das Leben eines Läufers in Kenia. Jacob ist 28 Jahre alt. Die drei Medaillen an der Wand (s. Bild weiter unten) zeugen von seinen größten Rennen. Vor drei Jahren war er in Europa, um in Italien und Spanien jeweils einen Marathon zu bestreiten. Bestzeit 2:18 Stunden. Wir werden stutzig. 2:18 Stunden? Das reicht selbst in Deutschland noch lange nicht, um als Profi-Läufer zu überleben. Wie soll das bei all der Konkurrenz in Kenia funktionieren? Jacob erzählt, dass er einfach nicht viel zum Leben brauche. Er zahlt 1.200 Kenia-Schilling Miete, umgerechnet etwa zehn Euro. Aber nicht etwa pro Tag, nein, pro Monat. Zeitweise teilt er sich das Zimmer noch mit einem Trainingskollegen. Das spart weitere Kosten. Für Strom kann auch nicht viel anfallen, und das Essen … Nun ja, wenn nicht gerade so hungrige Freunde wie wir vorbeikommen, reichen zwei Kilo Maismehl, um das *ugali* für eine ganze Woche zu kochen. Und diese zwei Kilogramm kosten etwa 80 Cent. Dazu gibt es dann *sochaa*, ein weiteres spinatähnliches Gemüse aus der *Sukuma-wiki*-Familie. Das Gericht ist angeblich sehr eisenhaltig und wird auch als Medizin eingesetzt.
Wir merken einmal mehr, dass die Kenianer nicht nur auf allen Laufstrecken die besten, sondern generell Weltklasse darin sind, aus allem das Beste zu machen. Wenn es ständig nur *ugali* gibt, wird es kurzerhand einfach zur Leibspeise erklärt, und das einfache *sochaa* wird ebenfalls zur Wunderwaffe deklariert.

Das Wasser kocht. Aus einem Plastik-Topf rührt unser Gastgeber das Maismehl ein. Nach Gefühl – der Handgriff sitzt. Per Augenmaß prüft er die Konsistenz. Noch etwas mehr Mais, okay, passt, kurz aufkochen, weiter umrühren und fertig. Salz? Nein, kein Salz. Pfeffer? Kommt auch nicht mit in den Topf. Es gibt keine geheime Gewürzmischung, auch bei Jacob nicht. Schade, das hätte uns die Suche nach den Geheimnissen der Wunderläufer erleichtert. Das *ugali* darf am Boden des Topfes leicht anbraten. Die Kruste wird dann später wie Brot gegessen.

Wir bekommen nach einer kurzen Abkühlphase unser weiches *ugali* vorgesetzt. Zunächst werden in einer Schüssel die Hände gewaschen, dann darf jeder seinen Klumpen mit den Fingern essen. Auch bei Jacob ist das *ugali* geschmacksneutral. Er hat jedoch in weiser Voraussicht noch

etwas *sochaa* vom Vortag aufgehoben, und das schmeckt wirklich super. Hier sind auch einige Gewürze mit im Spiel, und das Gemüse selbst hat einen viel intensiveren Geschmack als unsere heimische Gewächshauskost. Jacob bohrt in den *ugali*-Klumpen ein kleines Loch, in das er dann das *sochaa* füllt. Beides zusammen ist durchaus schmackhaft und auf jeden Fall verdammt gesund. Ein wenig können wir uns schon vorstellen, dass dieses Essen auch schnelle Beine macht. Weder das *sochaa* noch das *ugali* werden mit Öl oder Fett zubereitet. Genau so, wie wir es auch schon im Camp beobachtet hatten.

Zu unserem Leidwesen gibt es auch keinen Nachtisch. Wir haben es schon geahnt: Ein Dessert ist nicht drin. Eigentlich eine praktische Sache, denn wenn ich keine Schokolade im Haus habe, kann ich auch gut darauf verzichten. Liegt jedoch etwas im Schrank, so ist die Halbwertszeit extrem kurz. Vermutlich wäre das bei Jacob genauso, doch die Versuchung gibt es hier schlichtweg nicht.



Eine typische Läuferwohnung. So leben viele der Athleten in der zweiten Reihe.



Ganz genau hinsehen: So geht das mit dem Ugali-Kochen.






Es wird … rechtsrum gerührt …







Viel mehr als das Essen an sich faszinieren uns bei Jacob jedoch seine Lebensumstände. Das Geld zum Leben verdient er innerhalb weniger Monate, indem er auf der Farm seiner Eltern hilft, die 80 Kilometer entfernt liegt. Dort erledigt er zusätzlich kleinere Nebenjobs und kommt dann möglichst schnell wieder zurück nach Iten, beladen mit Töpfen voller *ugali*-Mehl vom Feld seiner Familie. Aus unserer Sicht vielleicht ein etwas planloses Leben, denn den großen Durchbruch als Profi-Läufer wird Jacob in Kenia wohl nicht schaffen. Aber er liebt und lebt seinen Sport und zieht sein Ding voll durch. Das beeindruckt.

Beim Abwasch brauchen wir nicht zu helfen, denn ohne Besteck und mit nur einem Topf ist der ohnehin schnell erledigt. Wie praktisch. So bleibt mehr Zeit zum Trainieren und Schlafen. Das Leben des kenianischen Läufers ist, so scheint es, in allen Details für den Sport optimiert. Teils gewollt, teils, weil es nicht anders geht. Diese Erkenntnis gewinnen wir bei unserem Besuch. Die Vorstellung gefällt uns. Ob wir dieses Prinzip jedoch nachahmen können oder wollen, da sind wir uns nicht sicher.

Anstelle eines Tipps möchte ich euch an dieser Stelle über den QR-Code auf meine Homepage einladen. Dort findet ihr einen kleinen Filmausschnitt, der unsere Recherche- und Kochaktion bei Jacob zeigt.


adidas



KILOMETER 36

SCHWEISS IN DER REGENJACKE

EIN GANZ WESENTLICHER Grund für die Erfolge der Kenianer sind ihre enorme Motivation und ihr felsenfester Glaube an sich und ihre Mission. Und dafür nehmen sie so Einiges in Kauf, wie wir heute wieder einmal feststellen.

Als Ruben, Sebastian und ich an diesem Morgen ganz gemütlich um halb acht zur ersten Trainingseinheit aufbrechen, strahlt bereits die Sonne am Himmel. Unsere Konkurrenten und Mitstreiter sind schon wieder vom Training zurück. An jeder Ecke stehen sie, während sie sich dehnen und dabei unterhalten. Ein herrliches Bild. Wegen unseres relativ späten Starts in den Tag werden wir zwar ein wenig belächelt, aber man grüßt sich freundlich. Dann geht es für uns auch schon los zum Dauerlauf.
Von Minute zu Minute wird es wärmer. Ganz so schlimm, wie es sich mancher vorstellt, ist es im Hochland allerdings nicht. Bei Kenia denkt jeder sofort an Hitze, Sonnenhüte und Malaria, vielleicht sogar an die schönen Strände. Doch einen Sonnenhut brauchst du hier oben nur ab und zu, Malaria gibt es



Kurze Hosen und Singlets sieht man fast nur bei Tempoläufen.

in unserer Höhenlage überhaupt nicht, und vom Strand sind wir gefühlte Lichtjahre entfernt. Die Temperaturen sind auch nicht typisch afrikanisch. Es wird zwar in der Mittagszeit auch ab und zu so warm, dass das Training nur bedingt zu empfehlen ist. Am frühen Morgen aber ist es sogar oft noch ziemlich kühl.

Bei diesen Überlegungen fällt mir auf, dass die ganzen Sportler am Streckenrand in Klamotten herumstehen, die man bei uns nur im tiefsten Winter anziehen würde. Und das Beste ist, dass wir sogar extrem viele Läufer sehen, die nicht mit atmungsaktiven Hightech-Laufjacken, sondern mit mindestens ebenso teuren aber völlig wasserdichten Regenjacken unterwegs sind. Dabei ist es nicht etwa so, als würden sie nicht schwitzen. Im Gegenteil: Das Wasser rinnt in Strömen über die Gesichter. Wozu ist denn das nun wieder gut? Sauna auf Kenianisch? Wollen die noch mehr abspecken und auch noch die letzten Fettreserven verlieren? Damit der Körperfettanteil unter null sinkt?

Wir forschen nach. Dafür wenden wir uns wieder an unsere kenianischen Kollegen: »Sagt mal, ist das mit den langen Hosen und Jacken nicht etwas übertrieben? Und was bringen die Regenjacken in der Sonne? Haben die Läufer nichts anderes im Schrank?«

Die Lösung des Rätsels: Sobald es etwas kälter wird, werden die langen Klamotten ausgepackt. Und die meisten Läufer haben tatsächlich nur eine Montur zur Verfügung. Spezielle Laufsachen für jedes Wetter oder gar das Zwiebelschalenprinzip sind hierzulande praktisch unbekannt. Die Läufer schlüpfen einfach in die dicke Jacke, und los geht's. Viele der Laufjacken tragen übrigens Aufschriften wie »OTB Silvesterlauf«, »Nike – Winterlauf Duisburg«, »Läufermüsli.de« und Ähnliches. Die Kleiderspenden der ausländischen Gastsportler finden hier dankbare Abnehmer. In den allermeisten Fällen hat jeder Läufer nur eine Jacke. Falls er doch eine zweite organisieren kann, gibt er sie häufig an einen Trainingskollegen weiter.

Auch tagsüber bleibt die Bekleidung gleich. Läufer mit superkurzen Laufhosen und nacktem Oberkörper oder bauchfreie Mädels sieht man hier

nur unter den *mzungus*, den Weißen. Kenianer tragen solche Outfits höchstens zum Tempotraining. Wenn wir ehrlich sind, machen wir das natürlich meist, um uns auch farblich unseren großen Vorbildern etwas anzunähern, denn ein bisschen eitel sind wir ja schon. Wir wollen, dass man nicht nur an den roten Socken und an unserer Form sieht, dass wir in Kenia waren. Besonders, wenn man im April aus dem Frühjahrstrainingslager zurückkommt, ist ein schöner Teint ganz prima, um zuhause neidische oder bewundernde Blicke zu ernten.



Dicke Trainingsjacken unter der Sonne – bitte nicht nachmachen!

Doch zurück zu den Kenianern: Schweiß ist also schick, wie es scheint. Je mehr Hitze desto besser. Aber passt das zusammen? Auf der einen Seite früh aufstehen und sofort losrennen, um der Wärme des Tages zu entgehen, um dann wieder die dicksten Sachen anzuziehen?



Langsam wird es mächtig warm.

Wie für die meisten Gewohnheiten bekommen wir auch hierfür eine Begründung geliefert: Das frühe Training ist einfach ein Muss. Neben der frischeren Luft gibt es noch tausend weitere Punkte, die dafür sprechen – von der Routine bis hin zur besseren Anpassung des Körpers an die begrenzte Energiezufuhr beim Nüchternlauf.
Das Phänomen mit den Regensachen erklären uns die Kollegen folgendermaßen: »Sweat is weakness, leaving the body.« Schweiß gleich Schwäche also. Und die kann man nach Verständnis der kenianischen Läufer gar nicht oft genug aus dem Körper heraustreiben.

Aber mal ehrlich: möglichst viel schwitzen, um besser zu werden? Da könnte man genauso gut versuchen, beim Laufen möglichst lange die Luft anzuhalten, um den Höheneffekt zu verbessern. Eine wirklich wilde Theorie. Jetzt habe ich also endlich etwas gefunden, was ich definitiv absolut nicht zur Nachahmung empfehlen würde. In vielem sind uns die Kenianer deutlich voraus: Trainingshärte, Ernährung, Motivation, und so weiter. In vielem müssten wir konsequenter sein und schaffen es leider nicht, mit unseren sportlichen Vorbildern gleichzuziehen – bedingt durch unseren Lebensstil oder auch dadurch, dass wir schlichtweg zu verwöhnt sind.



INFO

Das Schwitzen beim Training ist gesund, keine Frage. Übertreiben solltest du es damit aber nicht. Die Verdunstung des Schweißes und damit seine kühlende Wirkung mittels einer Regenjacke zu behindern, ist kontraproduktiv. Wer glaubt, mit extrem warmen Klamotten trainieren zu müssen, um über noch mehr Schweiß noch mehr Gewicht zu verlieren, denkt nur sehr kurzfristig. Natürlich wird die Waage auf die Art direkt nach dem Training einige Gramm weniger anzeigen. Doch liegt das in erster Linie nur am Flüssigkeitsverlust, der nachher schnell wieder ausgeglichen werden sollte. Ohne eine gute Wasserversorgung funktioniert der gesamte Organismus nicht mehr richtig. Außerdem werden mit dem Schweiß auch viele Mineralstoffe ausgespült, die wieder aufgefüllt werden wollen.
Was an dem Beispiel mit den Regenjacken jedoch deutlich wird: Motivation kannst du aus allen möglichen Ritualen ziehen. Genau wie beim *ugali*, beim Honig und bei vielem mehr ist die mentale Komponente entscheidend: Mach das Beste aus dem, was du hast und glaub daran, dass es dir gut tut und dich schneller macht. Auf die Art wirst du tatsächlich schneller. So einfach funktioniert Motivation made in Kenia. Das Prinzip darfst du gern kopieren – nur bitte ohne dicke Jacke in der heißen Sonne.



Bei diesem Wetter würde ich nicht in langer Hose und Jacke trainieren.

Doch in diesem Fall muss ich sagen: Liebe Wunderläufer, ihr seid ja verrückt. Das mit dem Regenanzug ist keine gute Idee und komplett ungesund.

In diesem Punkt können wir *mzungus* sogar den Kenianern etwas beibringen. Wenn ich das nächste Mal für ein Trainingslager bei den Hochlandgazellen die Koffer packe, werde ich jede Menge Laufjacken mitnehmen, die schön atmungsaktiv sind, damit dieser Unfug möglichst bald aufhört. Damit die Kenianer, in diesem Fall durch meine Hilfe, noch schneller werden. Wenn ich dann beim übernächsten Besuch einen Weltrekordler in spe in einer TV Wattenscheid-Trainingsjacke an mir vorbeirasen sehe, werde ich es zwar bedauern, dass nicht ich selbst die Rakete auf zwei Beinen bin. Trotzdem werde ich mich über meinen Anteil am Erfolg des Läufers freuen.


Der Safari-Dauerlauf. Anders als das vorherige Foto mit den Löwen ist dieses Bild echt!



SAFARI-TIPPS

KENIA IST DAS LAND der Wunderläufer, das Land der Weltrekordler und Olympiasieger auf den Langstrecken, das Land unserer großen Vorbilder. Doch Kenia ist natürlich auch ein Land mit einer fantastischen Tierwelt, traumhaften Stränden und spektakulären Landschaften. Nirgends auf der Welt lässt sich der Aktivurlaub vielseitiger gestalten als hier. Ein Wettlauf mit Zebras, Antilopen oder sogar Giraffen? Barfuß über den blendend weißen Sandstrand joggen und anschließend mit den bunten Fischen durch die Korallen tauchen? All das ist dort möglich.

Beispielsweise lässt sich eine kurze Safari perfekt mit dem Trainingslager in Iten verbinden. Wir sind oft mit Kenya Airways (www.kenya-airways.com) oder mit der Lufthansa (www.lufthansa.com) nach Nairobi gereist. Von dort aus geht es weiter nach Eldoret (www.fly540.com oder www.jambojet.com/en) und im Anschluss mit dem *matatu* weiter nach Iten. Wer mehr als die Welt der kenianischen Laufsportler sehen möchte, kann auf dem Weg von Nairobi ins Hochland noch zwei oder drei etwas unbekanntere, aber dennoch sehr schöne Nationalparks besuchen. In dem Fall ist es ratsam, die Strecke mit dem Auto zurückzulegen.

INDEX

A

Alternativtraining 119, 120, 147
Anpassung 30, 33, 39, 58, 99, 254, 321
Anreise 9, 11, 12, 316
Armut 300

B

Barfußlaufen 191, 300, 302
Beine 27, 168, 179, 226, 227, 229, 241, 243, 246, 302
Berganläufe 78
Beruf 9, 10, 156, 219, 266
Bio-Ernährung 45, 46, 302

D

Dauerlauf 33, 63, 175, 205, 209, 302
Dauerlauf, langer 89, 302
Dauerlauf, lockerer 69, 302
DNA 241
Doping 217, 302

E

Easy Jog. *Siehe* Dauerlauf, lockerer
Einkäufe 46, 156
Entspannung 57, 157
Erfolg 12, 15, 50, 71, 97, 110, 114, 157, 158, 179, 186, 242, 251, 275, 287, 292, 299
Ernährung 37, 40, 43, 51, 52, 238, 300, 302, 312
Essen. *Siehe* Ernährung

F

Fahrtspiel 87, 120, 126
Frauen 205, 210, 236
Frisur 205, 258, 262, 302

G

Geld 50, 83, 100, 112, 139, 148, 202, 207, 219, 260, 265, 272, 279, 292, 302
Glatze 257
Glaube 90, 134, 251, 283, 302

H

Hakuna matata 20, 270
Hasen 103, 302
Höhe/Höhentraining 3, 4, 12, 16, 33, 147, 252, 254, 273, 300, 302, 312, 318, 321, 335
Hügel 9, 16, 27, 71, 76, 78, 79, 302, 337

I

Impfungen 325
Intervalltraining 13, 80, 120, 302

K

Kinder 16, 58, 96, 111, 179, 185, 186
Kirche 59, 134, 201, 283
Klima 25, 33. *Siehe auch* Wetter
Koordination 17, 18, 27, 195
Körperbau 169, 229, 243, 300
Körpergefühl 87, 110, 113, 176, 302
Kraftausdauer 75, 120
Krafttraining 18, 26, 27, 78, 196, 227
Kriminalität 313

L

Landwirtschaft 11
Lauf-ABC 83, 232
Lawine 289

M

Malaria 251, 307, 311, 313, 325
Matsch 23, 302
Motivation 106, 113, 251, 254, 263, 266, 273, 280, 302

N

Nüchternlauf 101, 254

P

Pacemaker 105, 106, 107
Packliste 325
Physiotherapie 110, 112, 113, 147, 268, 335

R

Regeneration 50, 110, 155, 165
Regenzeit 25, 26, 312, 338
Rennen 77, 78, 85, 105, 192, 196, 209, 241, 266, 274, 277, 292

S

Safari 309, 311, 315
Schlafen 31, 33, 157, 159, 163, 164, 176
Schuhe 113, 191, 199, 302, 325, 326
Schule 58, 179, 185, 207, 294, 302
Schweiß 251
Sicherheit 311, 313
Sonntag 59, 90, 125, 128, 284
Spenden 252, 285
Sportplatz 82, 232, 300
Stabilisationstraining 18, 150, 152, 165
Staub 10, 16, 20, 23, 193, 283
Steigerungsläufe 82, 229, 232
Steine 191, 196
Strand 305, 309, 311, 315, 329
Sukuma wiki 43, 44, 47, 135, 300, 322

T

Tartan 83, 87, 206, 277, 293
Temperaturen 25, 26, 118, 252
Tempomacher 104, 208, 279
Trainer 20, 71, 76, 83, 111, 141, 151, 186, 188, 262, 287, 302
Trainingsgruppen 63, 64, 83, 188, 208, 294
Trainingsplan 60, 71, 91, 125, 127, 144, 152, 302

U

Ugali 39, 47, 133, 230, 300, 302

V

Verletzungen 20, 27, 109, 113, 119, 120, 121, 150, 152, 157

W

Wetter 25, 113, 252, 255, 267, 312
Wettkampf 1, 33, 77, 78, 81, 92, 94, 99, 104, 170, 209, 263, 280

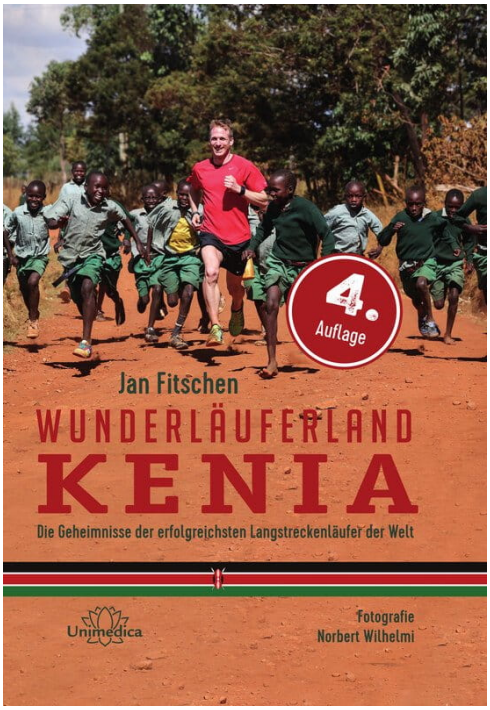
Jan Fitschen

Wunderläuferland Kenia

Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt

376 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de