

**Jan Fitschen**

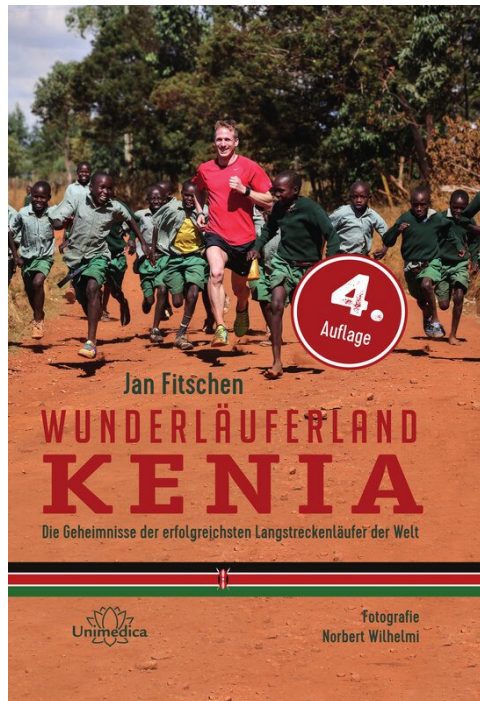
## **Wunderläuferland Kenia**

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](mailto: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	Nüchterer 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 Matscheibe	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

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

## MOTIVATION

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

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 Mettwurstchen 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 Kernt rainingseinheiten 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

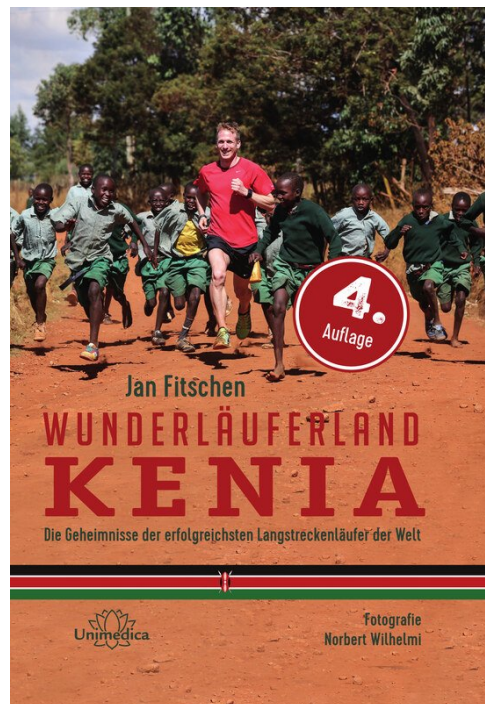
**Jan Fitschen**

## **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](http://www.narayana-verlag.de)