



# Jan Fitschen Wunderläuferland Kenia - E-Book

Leseprobe

[Wunderläuferland Kenia - E-Book](#)

von [Jan Fitschen](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b19632>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# 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 Matscheibe 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

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

## MOTIVATION

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

Der persönliche Erfolgsmix	299
Die 42 Schlüssel zum Erfolg	301

## ABENTEUER KENIA: SPORT, SAFARI UND STRAND

Keine Panik	311
Safari-Tipps	315
Kleine Packliste	325
Relaxen am Strand	329
Allgemeine Ratschläge	333
Index	340
Danksagung	342
Impressum	345
Bezugsquellen	345



223

249

297

305



# 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 Strohütten, 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 vereinzelt 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.

Das Geländeprofil: Komplett flach ist es hier nirgends..



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« Läuferchen 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 Nachttisch. 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.







# 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 Zwiebelchalenprinzip 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](http://www.kenya-airways.com)) oder mit der Lufthansa ([www.lufthansa.com](http://www.lufthansa.com)) nach Nairobi gereist. Von dort aus geht es weiter nach Eldoret ([www.fly540.com](http://www.fly540.com) oder [www.jambojet.com/en](http://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 - E-Book](#)

Die Geheimnisse der erfolgreichsten  
Langstreckenläufer der Welt

360 Seiten,  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)