

Experience the Kenyan way – Laufcamp auf der Turracher Höhe oder ...

27. Juli 2011

ein Bericht von Karin Klitzke

... "Siehst du, nur die Weißen schnaufen"

Voller Spannung erreichten wir am Sonntag nach über 8 Stunden Fahrt und mehr als 530 km unser Ziel: das Laufcamp auf der Turracher Höhe - auf fast 1800 m.



Unsere Unterkunft

7 Neustädter und somit zahlenmäßig als stärkste Gruppe angereist (man nannte uns auch die „Schwabentraktion“) lernten wir an diesem ersten Abend noch die weiteren Teilnehmer kennen: Thomas, Markus und Barbara aus Wien, Birgit und Freddy aus Bayern, Vera und Petra aus dem Ruhrpott und Berrit aus Bautzen.

Die Begrüßung durch Thomas und sein kenianisches Team war mehr als herzlich. Nach einer Vorstellungsrunde – natürlich in Englisch - wurden schnell die ersten Kontakte geknüpft, was uns durch die freundliche und offene Art der Kenianer leicht gemacht wurde.

Weniger leicht fiel uns in den kommenden Tagen die zwar sehr kurzen, aber recht anspruchsvollen Trainingseinheiten. Dabei war der tägliche „Morning Run“ um 6.30 Uhr (ohne Frühstück!) noch die einfachste Übung und nach 2 Tagen war man es auch gewohnt, mit leerem Magen loszulaufen. Es waren eher die kleinen, „nur“ 20 Minuten dauernden Einheiten, wie „Speedwork“ (schnelles Intervalltraining auf der großteils flachen Strecke um den Turrachsee) oder „Hillwork“ („etwas anstrengendere“, aber sehr wichtige „Hügelintervalle“ nahe unseres Quartiers), bei denen man im Wechsel – 1 Minute schnell, eine Minute langsam und die letzte schnelle Einheit sollte genau das gleiche Tempo haben wie die erste – die einem einiges abverlangten.



Uwe's Bergankunft beim Hillwork

Ein Highlight war auch der „Morning-Mountain-Run“ auf den Rinsennock (2.334 m), bei dem auf ca. 7 km 650 Höhenmeter zu bewältigen waren und der uns an diesem Morgen an unsere Grenzen brachte. Dafür wurden wir aber auf dem Gipfel bei strahlend blauem Himmel mit einer gigantischen Fernsicht belohnt.



Neustädter auf dem Gipfel

Am Freitag fand dann der „run2gether Challenge“ – Abschlusslauf, entlang der wunderschönen 3-Seen-Runde, statt. Persönliche Pacemaker pushten einen über die ca. 6,8 km lange Strecke, bei der es einige giftige Anstiege zu bewältigen gab und man ziemlich schnell an seine Grenzen kam. Leichtfüßig, beinahe schwerelos, bewältigen unsere Begleiter die fast 300 Höhenmeter, blieben immer ein, zwei Schritte vor uns und gönnten uns keine Pause. Schwer atmend erreichten wir dann den letzten Anstieg, vorbei an einer Familie, als der Vater gerade seinen Kind erklärte: „Siehst du, nur die Weißen schnaufen“.

Das abschließende und letzte gemeinsame Abendessen durften die Gäste zubereiten. Schnell fiel die Wahl auf „Spätzle“ – dank Peter's mitgebrachtem Spätzlesbrett und „Shaker“ in den Variationen „geschabt“ oder „geschüttelt“. Und auch da zeigten sich unsere Gastgeber mehr als ausdauernd: Ruth und Kellen schabten den Teig mit einer Hingabe, dass sich „manche schwäbische Hausfrau eine Scheibe davon abschneiden kann“ (O-Ton Peter).

In dieser Woche lernten wir von unseren kenianischen Freunden nicht nur sehr viel über das Laufen, sondern auch darüber, wie sie in ihrer Heimat unter oft ärmlichen Verhältnissen leben. Gemeinsames Kochen – Ugali, Chai (Milchtee), Mukimo (Erdäpfel), Chapati (Fladenbrot), sowie Gemüse und Hülsenfrüchte - brachten uns die kenianische Küche näher. Es wurden sehr viele neue Freundschaften geschlossen und eines war allen klar: wir werden in Verbindung bleiben und sehen uns im nächsten Jahr – in Kenia oder Österreich – wieder.