

## Experience the Kenyan Way

28. August 2010

Ein Bericht von Frank Killian

Eine Woche lang auf durften in die Steiermark Sven Grübel, Luca Killian (beide von der Triathleten) und Frank Killian (Lauftreff) sowie 9 andere ambitionierte Läufer und Läuferinnen aus Österreich und Südtirol in das Laufcamp mit 7 Spitzenathleten aus Kenia, den „Kenyan Way“ kennenlernen

Die Höhenlage von 1400m, die ausgezeichnete Luftqualität und das einmalige Naturerlebnis auf der Heilmalm boten uns optimale Trainingsbedingungen. "The Kenyan Way" wurde uns von Athleten aus dem Laufwunderland Kenia nahegebracht, mit denen wir nicht nur trainierten, sondern auch für diese Zeit zusammenlebten. Gekocht wurde also auch auf echt Kenianisch (Ugali, Chapati und kenianischem Tee). Luca und Sven durften in der Küche mithelfen und die kenianischen Spezialitäten mit zubereiten. Auch der kulturelle Austausch geschah natürlich auf vielen Ebenen.

Man lernte kenianisch, die Kenianer deutsch, Musik wurde zusammen gemacht und fast 800 Bilder geschossen. Viele davon sind schon auf Facebook zu sehen.

Das Training wurde natürlich auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Camp Teilnehmer zugeschnitten. Es wurden entsprechende Trainingsgruppen gebildet, die je von einem oder mehreren Kenianern betreut wurden. 3-mal am Tag ab 6.30 Uhr morgens waren Trainingseinheiten wie der Long Run, Speed Work und Hill Work angesagt. Der Easy Run, der auch schon mal auf dem Programm stand, kam uns dann doch nicht so easy vor. Nachmittags fanden spielerische Einheiten wie Beachvollyball oder ein Sommerbiathlon statt. Das Ende der Woche krönte noch ein wunderschöner Cross Challenge Lauf über 5,5 km und 8,2 km, bei dem jeder einen kenianischen Pacemaker bekam und somit noch alles gab nach dieser harten Woche.

Luca wurde erster bei dem 5,5 km Lauf .Sven kam bei den 8,2 km Lauf als zweiter ins Ziel und Frank erreichte den fünften Platz.

Von den Spitzenathleten, die mit Halbmarathonzeiten von 61:34 min und 10 km in 28:20 min glänzten, lernten wir ihre Trainingsmethoden und ihre Ernährung kennen aber auch die Lebensweise in Kenia . Die meisten der kenianischen Läufer im Camp kamen aus ärmlichen Verhältnisse und wurden durch den Verein run2gether.at, ein Projekt Austria-Kenia, gefördert.

Auch eine Sportphysiotherapeutin war für einen Tag im Camp und gab uns eine Schulung über Dehnen, Bewegung und Mobilisation. Nach einer Untersuchung unserer Wehwehchen kamen Sven und Luca noch in den Genuss einer kenianischen einstündiger Massage.

Fazit für die Woche, die zu schnell vorüber ging:

Tolle Organisation, tolle Laufcamp Teilnehmer, tolle kenianische Läufer mit denen Freundschaften geschlossen wurde, interessante Gespräche und auf jeden Fall: Nächstes Jahr wieder.



