

# Der Muzungu aus dem Ilm-Kreis

Der aus Großbreitenbach stammende Läufer Marcel Bräutigam (Rennsteiglaufverein), Deutscher Marathon-Vizemeister und Rennsteiglauf-Sieger, absolvierte erstmals ein Höhentrainingslager in Kenia. Hier berichtet der Polizist über seine Erlebnisse.

Ende letzten Jahres war bei mir der Entschluss gereift, während der Saisonvorbereitung mal ein Höhentrainingslager in Kenia auszuprobieren. Man hört ja von allen Läufern, dass sich dadurch die Sauerstoffzufuhr verbessert und die Leistungsfähigkeit erhöht. Vom 26. Februar bis 21. März war es so weit. Allerdings schien es mir zu riskant, allein zu reisen, und so habe ich mich der Trainingsgruppe der LG Eintracht Frankfurt mit Frauen-Bundestrainerin Katrin Dörre-Heinig angeschlossen.

Fast schon erwartungsgemäß war die Anreise extrem anstrengend. Von Nairobi aus mussten wir noch einen einstündigen Inlandsflug absolvieren. Dann folgte eine 45-km-Fahrt nach Iten, dem „Home of Champions“ in 2350 m Meereshöhe.

Für diese 45 Kilometer brauchte unser „Matatu“ (Taxi) anderthalb Stunden. Es gab nur eine Hauptstraße für alle Fahrzeuge, und auf der waren noch künstliche Bodenwellen angebracht, damit nicht so schnell gefahren wird. Es wurde mithin eine holprige Tour. Unser Fahrer hatte so manche „Notbremse“ einzulegen, damit an den Hindernissen das Auto nicht beschädigt wird. Ansonsten herrschte auf der Straße die Macht des Stärkeren: Wer am längsten und lautesten hupt, gewinnt. Normal ist auch, dass Kühe und Schafe seelenruhig auf der Straße stehen ...

## Auge in Auge mit den Stars

Insgesamt hatten wir 25 Stunden Reisestress hinter uns, als wir endlich in Iten ankamen, ein nur kleiner Ort, wo aber all die großen Stars der internationalen Lauf-Szene trainieren: Mo Farah, Weltmeister und Olympiasieger über 5000 und 10000 m, der auch des Öfteren zum Abendessen in unser Hotel kam. Oder David Rudisha, der Weltrekordhalter über 800 m; Wilson Kipsang, der den Marathon-Weltrekord hält, sowie Florence Kiplagat, die erst vor Kurzem den Halbmarathon-Weltrekord auf 1:05:12 Stunden drückte.



Der „Muzungu“ Marcel Bräutigam während seines Trainingslagers in Kenia mit einheimischen Freunden.

Foto: privat

Unsere Unterkunft für die dreieinhalb Wochen Trainingslager war das Kerio View Hotel, leicht abseits gelegen und mit herrlichen Ausblicken. Selbst aus Nairobi, 350 km entfernt, reisen gut situierte Gäste an. Es herrschen eine Abgeschiedenheit und Ruhe, die man sonst nicht kennt. Man hat keinen Stress und kommt auch ohne Fernseher und Süßigkeiten über die Runden ... Bei der Verpflegung fehlte es uns an nichts. Und dann natürlich diese beeindruckende Landschaft! Wir konnten den Kerio Valley National Park überschauen, wo u. a. Elefanten, Krokodile und Flussperle zu Hause sind.

Wir wohnten zusammen mit Läufern aus vielen west- und mitteleuropäischen Ländern. Aus Deutschland waren u. a. Sabrina Mockenhaupt, Anna und Lisa Hahner oder auch Falk Cierpinski dort. Man kam mit vielen von ihnen ins Gespräch.

An den ersten Trainingstagen war wegen der Höhe noch große Vorsicht angesagt. Schon beim lockeren Laufen musste ich schnaufen und der Puls war viel höher als sonst. Außer-

dem sind Flachstrecken Mangelware, es weht ein kräftiger Wind und viele Strecken führen über Schotterwege. Man kann sich also nicht am gewohnten Tempo orientieren. Erst nach einigen Tagen war zu spüren, wie der Puls trotz höheren Tempos deutlich niedriger war. Da wusste ich: „Okay – ich bin angepasst“.

Leider erwischte es mich schon am fünften Tag eine Erkrankung: Ich fühlte mich plötzlich ganz schwach, hatte Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, erhöhte Temperatur, Durchfall und keinen Hunger. Lag es an der Verpflegung, der Höhe, der vielen Sonne oder hatte ich die letzten Wochen doch zu viel trainiert

und war nicht ausgeruht genug?

Ich wusste es nicht. Ich musste drei Tage Antibiotika nehmen und lag fünf Tage im Bett. Es soll aber anderen ebenso ergangen sein – bestimmt war ich auch nicht der Letzte!

Zum Glück ging es schnell wieder aufwärts. In der Woche danach konnte ich bereits wieder 222 km mit drei Tempoeinheiten absolvieren. Bei den Dauerläufen kamen aus allen Ecken Rufe wie „How are you?“ oder „Muzungu“, das bedeutet „weißer Läufer“. Manchmal liefen auch kleinere Kinder ohne Schuhe mehrere hundert Meter neben uns her – auf Schotterwegen! – und freuten sich darüber, uns ein Stück zu begleiten.

Das Wetter meinte es zwei Wochen lang sehr gut mit uns: Täglich gab es rund 25 Grad Celsius und Sonnenschein, freilich bei permanent kräftigem Wind. Doch dann kam ein Wetterumschwung. Beeindruckend, wie dort innerhalb einer halben Stunde aus dem schönsten Wetter ein Unwetter wird. Ich war gerade beim Dauerlauf, als mich ein Platzregen mit Blitz und Donner erwischte. Der

Lehmboden weichte auf, meine Schuhe klebten. Aus den Wegen wurden Bäche und es gab Nebel mit unter zehn Metern Sicht.

## Wertvolle Einblicke

Sehr wertvoll dort waren aber auch die Einblicke in die berühmte Lauf-Szene von Kenia. Wer dort Läufer ist, lebt nur dafür und hat diesen gewissen Spirit; hinzu kommt sicher noch ein genetischer Aspekt. Trainiert wird immer in größeren Gruppen und mit großer Disziplin. Meist ganz früh, ab 6 Uhr, wegen der da noch angenehmen Temperaturen, die zweite Einheit folgt dann am späten Nachmittag. Ein Erlebnis ist das Tempotraining, immer dienstags im Kamariiny Stadion. Hier treffen sich alle Läufer der Region – es können schnell mal mehrere hundert werden – und dann entsteigt der Aschenbahn eine riesige Staubwolke ...

Unterm Strich war es für mich in jeglicher Hinsicht eine tolle Erfahrung, bei sehr freundlichen und höflichen Gastgebern. Ich werde gern wieder dorthin zurückkehren.

## Die nächsten Starts

Bei folgenden Rennen soll sich der Formaufbau von Afrika bei Marcel Bräutigam auszahlen:

**6. April:** Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon in Freiburg

**4. Mai:** Kassel-Marathon

**17. Mai:** Halbmarathon beim Rennsteiglauf