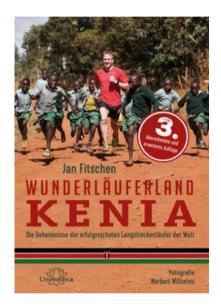


### Jan Fitschen Wunderläuferland Kenia

### Reading excerpt

Wunderläuferland Kenia of Jan Fitschen

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b18240

In the <u>Narayana webshop</u> you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

#### Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like 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 organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

# INHALT

### WARM-UP



KILOMETER 26

KII OMFTFR 27

Junge Beine

Schulische Wurzeln

189

195

KILOMETER 28 KILOMETER 29 KILOMETER 30 KILOMETER 31	Barfuss übers Stoppelfeld Die Liebe zum Schuh Kenias schnelle Frauen Dopingkontrolle	201 209 217 229	gub J
KÖRPERBA	U	235	
KILOMETER 32 KILOMETER 33 KILOMETER 34 KILOMETER 35	Der Körper eines Athleten Supermodels Hungerhaken Die Läufer-DNA	237 241 247 253	
MOTIVATION		261	
KILOMETER 36 KILOMETER 37 KILOMETER 38 KILOMETER 39 KILOMETER 40 KILOMETER 41 KILOMETER 42	Schweiss in der Regenjacke Glatzenschneider Kühe oder Kohle Hakuna matata Das grosse Rennen Der Glaube versetzt Berge Die Läufer-Lawine	263 269 277 283 289 295 301	
KILOMETER	42,195		
	Der persönliche Erfolgsmix Die 42 Schlüssel zum Erfolg	311 313	
ABENTEUEF	R KENIA:		
SPORT, SAF	FARI UND STRAND	317	
	Keine Panik Safari-Tipps Kleine Packliste Relaxen am Strand Allgemeine Ratschläge	323 327 337 341 345	
	Index Danksagung	352 354	

357

Impressum





## 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.



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).



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 Magerguark 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.

### SUPFRPOWER-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 M\u00f6hren und Kartoffeln hinzuf\u00fcgen.
   Die Selleriew\u00fcrfel 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 Mettwürstchen 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

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 Kerntrainingseinheiten 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. Abwech- selnd 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 Steigerungsläu- fe 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 Alternativ- training (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**

Alternativtraining 125, 126, 157 Geld 54, 89, 106, 118, 147, 158, 212, Anpassung 30, 33, 39, 64, 105, 219, 231, 272, 277, 284, 291, 266, 333 304, 314 Anreise 9, 11, 12, 328 Glatze 269 Armut 312 Glaube 96, 142, 263, 295, 314 Barfußlaufen 201, 312, 314 Hakuna matata 20, 282 Beine 27, 178, 189, 238, 239, 241, Hasen 109, 314 253, 255, 258, 314 Höhe/Höhentraining 3, 4, 12, 16, Berganläufe 84 33, 157, 264, 266, 285, 312, 314, Beruf 9, 10, 166, 231, 278 324, 328, 333, 347 Bio-Ernährung 48, 314 Hügel 9, 16, 27, 82, 84, 85, 314, 349 Dauerlauf 33, 69, 185, 217, 221, 314 Dauerlauf, langer 95, 314 Impfungen 337 Intervalltraining 13, 86, 126, 314 Dauerlauf, lockerer 75, 314 DNA 253 Doping 229, 314 K Kinder 16, 64, 102, 117, 189, 195, 196 Easy Jog. Siehe Dauerlauf, Kirche 65, 142, 211, 295 lockerer Klima 25, 33. Siehe auch Wetter Einkäufe 50, 166 Koordination 17, 18, 27, 205 Entspannung 63, 167 Körperbau 179, 241, 255, 312 Erfolg 12, 15, 54, 77, 103, 116, 120, Körpergefühl 93, 116, 119, 186, 314 167, 168, 189, 196, 254, 263, 287, Kraftausdauer 81, 126 Krafttraining 18, 26, 27, 84, 206, 299, 304, 311 Ernährung 37, 42, 46, 55, 56, 250, 239 Kriminalität 325 312, 314, 324 Essen. Siehe Ernährung Landwirtschaft 11 Fahrtspiel 93, 126 Lauf-ABC 89, 244 Frauen 217, 223, 248 Lawine 301 Frisur 217, 270, 274, 314

### 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

#### ς

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

#### Τ

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

#### Ш

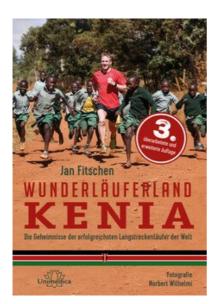
Ugali 39, 49, 141, 242, 312, 314

#### 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

374 pages, hb publication 2016



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life <a href="https://www.narayana-verlag.com">www.narayana-verlag.com</a>