

LAUFURLAUB

ALM-TRAINING MIT KENIAS WUNDERLÄUFERN

Text Christo Förster

Foto Florian Wagner

Sie gehören zu den besten Marathonläufern der Welt. Und jeden Sommer trainieren die Supercracks vom Stamm der Kalenjin für ein paar Wochen auf der Seiser Alm in Südtirol. Das Faszinierende daran: Auch Freizeitläufer können mitmachen – Seite an Seite mit den Profis, jenseits von Afrika! FIT FOR FUN hat's ausprobiert ...

ALPEN-EXPRESS

Kenia meets Italia. Beim Training vor Platt- und Langkofel lässt sich Redakteur Christo Förster (rotes Shirt) gern mal überholen





Zum großen Abschluss der Laufwochen steigt traditionell das Seiser Alm Running, ein Volkslauf über 13 Kilometer. Das Besondere: An diesem Tag begleiten die Kenianer die Hobbyläufer (Foto links). Sonst sehen die Amateure natürlich nur ihre Fersen. Gemeinsames Dehnen ist aber drin (rechts).

Kenianische Langstreckenläufer töten lautlos. Du spürst nicht einmal ihren Atem in deinem Nacken, bevor sie zuschlagen. Da kannst du noch so gut drauf sein – sie allein bestimmen, wann es so weit ist. Ohne Gnade.

„Silent Killer“ werden die Läufer vom Stamm der Kalenjin aus dem Great Rift Valley in der Marathonszene genannt. Das mag unangemessen martialisch klingen, aber die Momente, in denen sie Rennen entscheiden, sind eben oft grausam. Zumindest für die Konkurrenten, die chancenlos zurückfallen, wenn ein Kalenjin meint, es sei jetzt an der Zeit, etwas mehr Gas zu geben.

Ich habe Glück. Ich bin ja kein Konkurrent. Mich lassen sie leben. Und dennoch bekomme ich an diesem wunderschönen Sommertag auf der Seiser Alm mitten in Südtirol eine Ahnung vom dem Ruf, der diesem gesegneten Läufervolk vorausleitet.

Aber der Reihe nach: Was machen kenianische Weltklasseläufer überhaupt in Südtirol? Die Antwort ist einfach: Sie trainieren.

Jeden Sommer verbringen rund 20 Kalenjin einige Wochen in der Höhenlage der Dolomiten – um gemeinsam Kilometer und Tempo zu bolzen und von hier aus schneller zu den Wettkämpfen in ganz Europa reisen zu können. Dr. Gabriele Rosa, der die Truppe nicht nur trainiert, sondern für die Läufer auch Manager und Ziehvater in Personalunion ist, hat diesen Ort ausgewählt.

„Hier ist alles etwas beschaulicher als zum Beispiel in St. Moritz, dem Höhentrainings-Mekka der Alpen“, sagt der italienische

Sportmediziner, der mittlerweile seit über 20 Jahren kenianische Läufer betreut. Und fügt hinzu: „Genau das mögen wir an der Seiser Alm, die Ruhe, die Abgeschiedenheit.“

Hier hat „Dottore“ Rosa auch die Möglichkeit, ein ganz besonderes Projekt umzusetzen: Er bietet in Zusammenarbeit mit dem regionalen Tourismusverband Laufwochen für Hobbysportler an (siehe Kasten). Jeder Laufbegeisterte kann also ein paar Tage lang ganz nah dran sein an den Profis aus Ostafrika. Und deswegen bin *ich* hier.

Heute steigt das große Finale der diesjährigen Laufwochen – ein Volkslauf über 13

Kilometer. Es ist früh am Morgen und in der Höhenluft, rund 1800 Meter über dem Meer, mischt sich die Kälte der Nacht mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen.

Knapp 200 Freizeitläufer stehen am Start. Nicht alle haben die Laufwochen gebucht, viele sind extra zum Volkslauf angereist. Löhnen tut sich auch das allemal, denn dieser Event ist einzigartig: Die kenianischen Wunderläufer, die sonst natürlich separat trainieren und höchstens beim Essen für ein Schwätzchen zu haben sind, haben an diesem Tag trainingsfrei (!) und mischen sich unter die Amateure, um sie zu begleiten. ▶

i : INFO

JULI 2010: KENIANISCHE WOCHEN AUF DER SEISER ALM!

Die Kenianer um Dr. Rosa haben sich für Juli 2010 wieder auf der Seiser Alm angekündigt. Sobald die genauen Termine stehen, werden sie auf der Website www.seiseralm.it angekündigt. Dort können Sie dann auch Komplettpakete buchen. Preisbeispiel aus diesem Jahr: 7 Übernachtungen inkl. Vollpension, Laktatstufentest, Lauftraining, physiotherapeutische Betreuung, Vorträge sowie ein individueller Trainingsplan für fünf Monate ab 762 Euro. Lauferfahrung ist von Vorteil, aber kein unbedingtes Muss. Von München aus erreichen Sie die Seiser Alm am besten per Auto oder Bahn (ca. 3–4 Stunden). Selbst wenn Sie aus Norddeutschland kommen, braucht der

Trip kein Stress zu sein. Fahren Sie doch einfach mit der City Night Line der Deutschen Bahn nach München – und von dort aus weiter (z. B. Hamburg–München ab 39 Euro im Liegewagen, www.bahn.de).



DAS IST DIE HÖHE!
Im „Basislager“ Compatsch (1800 Meter ü. N.) ist die Luft schon dünn. Die vielen Laufstrecken führen aber noch bis zu 200 Meter höher.



Beim nachmittäglichen Teetrinken erzählen Duncan Kibet (Foto links, Mitte) und Robert Kipkoech Cheruiyot (rechts) Geschichten aus der Heimat. Und für ein Foto vor dem Südtiroler Wahrzeichen, dem Schlern, laufen Amateure und Profis schon mal quer über die saftig grünen Wiesen (Foto rechts).

Als der Startschuss fällt, trabe ich los. Ich will diesen Lauf ganz bewusst genießen, noch einmal die unglaubliche Kulisse der Seiser Alm mit ihren beeindruckenden Bergformationen, dem Schlern, dem Lang- und dem Plattkofel, aufsaugen.

Auf den ersten Kilometern habe ich Duncan Kibet an meiner Seite, den Mann, der im April mit 2:04:27 h die zweitschnellste Marathonzeit der Welt lief, und Martin Lel, der im gleichen Monat den London-Marathon in 2:05:15 h gewann. Direkt vor uns läuft Robert Kipkoech Cheruiyot, vierfacher Boston-Sieger. Ich bin also in bester Gesellschaft.

ÜBER HERRLICHE TRAILS Wir passieren zufrieden grasende Kühe, Kutschfahrer, die geduldig am Wegesrand warten, bis auch der letzte Läufer vorbeigezogen ist, und Holzhütten, von deren Balkonen uns Einheimische fröhlich zuwinken.

Meine Beine sind müde von den Trainingsläufen der letzten Tage, und die dünne Luft macht mir immer noch etwas zu schaffen – zumal es ständig bergauf und bergab geht. Und trotzdem lässt mein auf die norddeutsche Tiefebene eingestellter Körper mich nicht im Stich. Im Gegenteil: Als wir die befestigten Wege verlassen und den herrlichen Trails der Seiser Alm folgen, muss ich feststellen, dass Laufen nie schöner war.

Duncan Kibet und Martin Lel sind nach wie vor bei mir. Auch nach 30 Minuten haben sie noch kein Wort gesprochen. Gestern beim Abendessen, als es mal wieder das in Ostafrika so beliebte Maismehl-Ugali mit

Hühnchen gab, haben sie noch herumgealbert wie die Kinder und mir Handyvideos von Familienfeiern in Kenia gezeigt. Aber auch das habe ich in den vergangenen Tagen gelernt: Für einen Kalenjin ist Laufen Arbeit, meist sogar sehr harte. Da wird eben nicht gequatscht. Mein Tempo kommt für die Jungs zwar eher einem Spaziergang gleich, aber sie merken wohl, dass ich ganz schön ackere – und zollen schweigend Respekt.

Wir laufen durch eine Holzpforte, hinter der sich der Pfad an einem schmalen Bach bergab schlängelt. Der Untergrund ist steinig, und ich muss mich darauf konzentrieren, nicht umzuknicken. Die Kalenjin dagegen senken kaum ihren Blick, schließlich laufen sie in ihrer Heimat täglich über Stock und Stein. Sie würden wahrscheinlich sogar über uns Europäer schmunzeln, wenn sie wüssten, dass wir diese Form der Bewegungserfahrung abseits befestigter Straßen gerade zum Trend machen.

Auch der Tourismusverband der Seiser Alm setzt auf das sogenannte Trailrunning und pflegt die GPS-Koordinaten der vielen Laufwege zurzeit in eine Software ein. 2010 soll daraus dann jeder laufbegeisterte Urlauber seine Wunschroute wählen können.

Zwei Kilometer vor dem Ziel überhole ich einen Läufer, der bei jedem Schritt stönt wie eine völlig überforderte Dampflok. Ich atme bewusst ruhiger und versuche, genau so an ihm vorbeizuziehen, wie es ein Kalenjin tun würde, wenn es drauf ankommt.

Und dann sind auch Donato und Luisa aus Mailand in Sichtweite. Die beiden haben

wie ich schon ein paar Tage mit dem Team um Dottore Rosa verbracht. Ich ziehe noch einmal an, doch zum großen Hallo kommt es erst im Ziel. Mit mir trudeln meine kenianischen Begleiter ein. Selbst auf den letzten Metern haben sie mir den Vortritt gelassen. Ich bin nicht tot. Ich lebe – und wie!



: GEWINNSPIEL

1. TRAILRUN WORLD-MASTERS IN DORTMUND

In der Nähe von Dortmund finden vom 6. bis 8. November (www.trailrun-worldmasters.com) die ersten Trailrun Worldmasters statt. Die Athleten müssen drei Etappen (4,5; 34; 19,9 km) mit über 58 Kilometern und 1000 Höhenmetern bewältigen. Das Ziel liegt auf dem Gelände eines alten Hochofens. Teilnehmen kann jeder – egal ob Marathonfinisher, Bergläufer, Sprinter oder Hobbyjogger. Das Startgeld beträgt 179 Euro. Windstopper und FIT FOR FUN verlosen drei Starterpakete inklusive Asics Windstopper-Shirt.

SO SIND SIE DABEI: Postkarte mit dem Stichwort „Windstopper Trailmasters“ an FIT FOR FUN, 20242 Hamburg, oder E-Mail an: windstopper-trailmasters@fitforfun.de. Einsendeschluss: 30. September 2009.

