



# Iten – Home of the Champions

Iten im Hochland von Kenia zählt neben dem benachbarten Eldoret oder den äthiopischen Laufzentren in Bekoji und Addis Abeba zu den Weltzentren des Laufens. Mit dem Reiseveranstalter Interair bereiste eine Laufgruppe von Freizeitläufern unter sportlicher Leitung von Herbert Steffny für 14 Tage dieses Höhentrainingszentrum. Für SPIRIDON beleuchtet er die neusten Entwicklungen, die Trainingsbedingungen und beobachtete die Laufstars.

## Von Herbert Steffny (Text und Fotos)

**A**ls ich im Februar 1988 zusammen mit den Brüdern Kurt und Helmut Stenzel im Rahmen meiner Olympiavorbereitung erstmals in Iten in der St. Patricks High School bei Brother Colm O'Connel im Hochland von Kenia Unterschlupf fand, waren wir noch Pioniere (Bericht in SPIRIDON, 5/88). Diese Brutstätte des kenianischen Laufwunders, neben dem 30 km entfernten Zentrum Eldoret, wo Kip Keino wohnt, der Olympiasieger 1968 über 1.500 m und 1972 über 3.000 m Hindernis, brachte schon damals zahlreiche international erfolgreiche Athleten hervor. Dazu gehört Mike Boit, Olympiadritter 1972 über 800 m, der uns half überhaupt in diesen Flecken zu finden. Das Rift Valley gilt als Wiege der Menschheit, die Menschwerdung geschah durch den aufrechten Gang, das Laufen! Iten war Ende der 80er-Jahre ein kleines Nest mit der Eliteschule der irischen Lehrer, eine Polizeistation, ein Marktplatz mit ein paar Bretterbuden.

Außer ein paar Baracken gab es im Umland verstreut runde Lehmhütten mit Grasdach und klein parzellierte Äcker, wo die Farmer mit Dreifelderwirtschaft, Brandrodung oder mit Hacke und Ochsenpflug mühsam Mais, Kohlgemüse oder andere Feldfrüchte anbauten. Iten wurde gerade durch eine Teerstraße an Eldoret angebunden. In entfernteren Dörfern rannten bei unserem Erscheinen die Kleinsten schreiend auf und davon, sie hatten noch nie einen weißen Mann gesehen. Damals trainierten wir mit Nachwuchsläufern, dem Junioren-Doppelweltmeister Peter Chumba oder dem späteren Olympiasieger im Hindernislauf Matthew Birir. Ma-



Hindernisspezialist "Bob" Tahri per Rad Pace-maker für Mo Farah.

rathon war nahezu noch ein Fremdwort. Kenia spielte im Gegensatz zu Äthiopien in den Marathon-Weltbestenlisten der 80er-Jahre fast keine Rolle. Manches hat sich nach 26 Jahren nicht geändert, anderes schon. Der eisenhaltige staubige Lateritboden ist immer noch rot, intensiver als in Eldoret. Die dünne Luft hat in 2.400 m Höhe einen rund 25% niedrigeren Sauerstoffpartialdruck, was sich zu Beginn in einer etwa 15-prozentigen Leistungsminderung bemerkbar macht. Aber längst sind 63% aller Marathonläufer der Weltspitze Kenianer, bei den Frauen 40%. Die auf 42.000 Einwohner rasant angewachsene Laufmetropole Iten präsentiert sich auf dem Torbogen am Ortseingang stolz als „Home of the Champions“ und das zurecht: Der Marathon-Weltrekord ist nun hier oben in den Händen von Wilson Kipsang, der einen Teil seiner Einkünfte in ein Hotel und Tagungszentrum, das Keellu Resort, investiert hat, wo auch schon mal ein regionaler Miss Beauty Contest stattfindet und in dem während unseres Aufenthalts zwei Dutzend chinesische Läuferinnen einquartiert waren. Den Weltrekord über Halbmarathon hat Florence Kiplagat, die bei uns den Berlin Marathon 2011 und 2013 gewann, gerade jetzt verbessert. Die nicht verwandte Edna Kiplagat ist Doppelweltmeisterin im Marathonlauf, Abel Kirui ebenfalls und dazu noch Marathon Olympiazweiter. Der Olympiasieger aus Uganda, Stephen Ki-

protich, auch vom Stamme der Kalenjin, trainiert regelmäßig in Iten, ebenso der Boston und zweifache New-York-Sieger, 2:03:02-Stunden-Läufer, Geoffrey Mutai.

Aber auch Weiße wie die Paula Radcliffe oder die Deutschen Arne Gabius, Falk Cierpinski, Sabrina Mockenhaupt oder die Hahner-Zwillinge haben mittlerweile die bis zu 2.400 m hoch gelegene wellige Hochebene für ihre Höhentrainingslager entdeckt. Das 1995 erbaute Kerio View Hotel am Grabenrand mit seiner herrlichen Aussicht über den 1.000 m tiefer gelegenen und von Krokodilen bewohnten Kerio River ist Domizil der Deutschen und ein "Who is who" unter den Managern, Trainern und Athleten. Nicht ganz unerwartet sitzt man mit deutschen Athleten am Kaffeetisch. Christoph Kopp und Jo Schindler vom Frankfurt Marathon führen hier ihre Verhandlungen. Bundestrainer Wolfgang Heinig und seine Truppe um Geza Krause treffen eben ein. Den früheren für Dänemark startenden 800-m-Weltmeister und Weltrekordler Wilson Kipketer überraschte ich mit ein paar Brocken Dänisch, auch er ein Absolvent der St. Patricks School. Die Trainerlegenden Brother Colm O'Connel und Renato Canova treffe ich zum Kaffee.

## ZU GAST BEI LORNAH

Doch als Quartier für unsere zweiwöchige Interair-Laufreise wählten wir - unsere Gruppe bestand aus Fitnessläufern



bis zu erfahrenen Marathonis - eine andere Lokation im Lauf-Eldorado. Die frühere mehrfache Weltmeisterin Lornah Kiplagat erbaute vor zehn Jahren am Ortsrand ihr High Altitude Trainingscenter HATC. Es liegt inmitten eines umfangreichen Laufwegenetzes von unterschiedlich langen Naturbodenrunden, auf dem einem laufend trainierende Einheimische begegnen, mal einzeln, mal in einer 70- bis 80-köpfigen Horde beim rasanten Fahrspiel. In langen Hosen und Jacken versteht sich, es ist trotz 25 °C Winter hier. Die Burschen haben kein Fett, meint einer aus der Gruppe.

Die umtriebige Lornah Kiplagat weiß wie der Belgier Jean Paul Fourier, Besitzer des Kerio View Hotels, was Muzungus wünschen. Für meinen Geschmack, denn ich wohnte in Kenia in den letzten Jahren schon volksnäher, fast zu schön, wenn man Härte und Demut lernen möchte. Die Ausstattung, weit entfernt von den Touristenzentren mitten in Schwarzafrika, umfasst beispielsweise ein opulent ausgestattetes Fitnesscenter mit vielen modernsten Kraftgeräten, Laufbändern, Crosstrainern oder Fahrrad-Ergometern. Wem nach Massage oder Sauna ist, kein Problem. Nach dem Training kann man am 25-m-Pool entspannen. Die Küche bietet einfache, aber sehr gesunde kenianische Ausdauerküche, bei der jegliche Nahrungsergänzungsmittel für Wissende überflüssig werden. Auch die einheimischen Topstars nutzen die hervorragende Infrastruktur. Kein Wunder also, wenn neben einem beim regelmäßig angebotenen Gymnastikprogramm von Coach Mukje eine Weltmeisterin bei den Dehnungsübungen stöhnt oder Wilson Kipsangs Limousine draußen parkt.

Wir sind begeistert. Am Dienstag ist vormittags reger Betrieb im 2 km entfernten alten Kamariny-Stadion. Einige Hundert Kenianer in Gruppen und eine Handvoll internationaler Athleten laufen ihre Runden auf der staubigen Bahn. 1988 hatte sie noch Grasbüschel, aber schon damals Kultcharakter. Die bei Regen aufweichende Innenbahn ist unter dem Hämmern der Füße zu einer Furche ausgetreten. An ruhigeren Tagen grasen hier idyllisch Schafe oder das Stadion ist ein Spielplatz der Kinder aus den benachbarten Siedlungen, die auch mal im Sprint den Vergleich mit vereinzelt Trainierenden suchen oder ihr Gymnastikprogramm mit absolvieren. Die älteren Schulkinder, die gelegentlich mit uns laufen und Englisch sprechen, kennen ihre Helden und Vor-

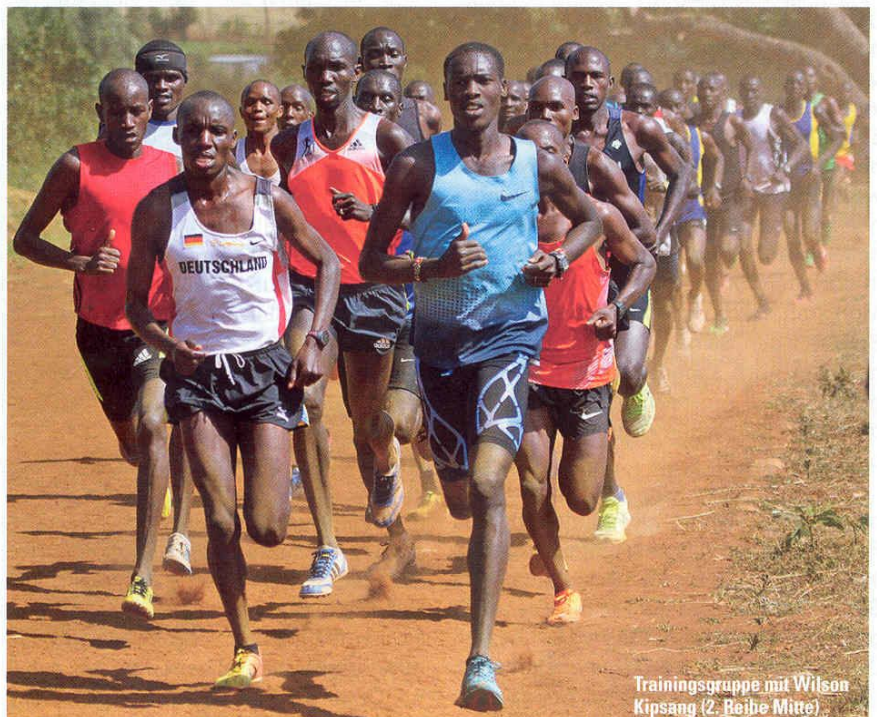
bilder wie den 800-m-Weltrekordler David Rudisha, Absolvent der heimischen St. Patricks School oder den dreifachen Weltmeister und Doppel-Olympiasieger im Hindernislauf Ezekiel Kemboi aus dem benachbarten Distrikt Marakwet. Gleich geblieben ist wie vor 26 Jahren der Traum des Nachwuchses, mit Laufen Geld zu verdienen. „Ein hungriger Wolf reißt besser“ – so ein bekannter Trainerspruch. Davon gibt es hier im Gegensatz zu unserer satten Wohlstandsgesellschaft mit ihrer Vielfalt von möglichen Lebensentwürfen Tausende, die risikobereit und geduldig nach dem Strohalm Laufkarriere greifen. Ihre Idole erkennen sie an den dicken Autos. Diese wohnen im Steinhaus oder in der umzäunten Villa in der Nachbarschaft. Wer Anschluss sucht, geht ins Stadion, wo die Champions mit ihren Trainingsgruppen ihre Programme runter reißen.

Wo gibt es das sonst? Wir zählen im Kamariny Stadion fünf Weltmeister, Olympiasieger oder Weltrekordler in zwei Stunden. Berlin-Sieger Wilson Kipsang gleitet elegant in einer zu Beginn rund 60-köpfigen Gruppe immer an vierter bis sechster Position liegend bei einem Intervallprogramm um's Stadionoval. 400 m werden in 68 sec gelaufen. „Another one bites the dust!“ Die hinteren Läufer beißen auf die Zähne und atmen den aufgewirbelten Staub der Kolonne ein. Nach rund 20 Wiederholungen reduziert sich die Gruppe auf nur noch 20 Läufer.

Der hoch geschossene Asbel Kiprop, 1.500-m-Olympiasieger 2008 und Doppelweltmeister, läuft sich mit einer kleineren Trainingsgruppe warm, sein nicht unumstrittener Nachfolger 2012, Taoufik Makhloufi aus Algerien, trabt dagegen als Einzelgänger seine Runden. Marathon Doppel-Weltmeisterin Edna Kiplagat und die neue Halbmarathon-Weltrekordlerin Florence Kiplagat laufen mit ein paar Männern. Florence absolviert kurz nach ihrem Rekordlauf in Barcelona einen Satz flotter 200-m-Läufe und kommt anschließend freundlich zu einem Fototermin zu uns. Ich frage sie, was denn ihre Vorgängerin Mary Keitany, natürlich ebenfalls aus Iten, zum Verlust ihres Weltrekords gemeint habe? Spontan entgegnete das sonst so schüchterne nur 1,48 m kleine Leichtgewicht mit breiten Grinsen: „Nothing!“ Die Rivalität ist spürbar, aber stimulierend. Früher konkurrierte man mit den Äthiopiern, jetzt wohnt der Konkurrent im Nachbarhaus.

#### FARAH SCHLÄFT IM HÖHENZELT

Mo Farah, ein somalischer Emigrant, lief mit seiner Doppel-Weltmeisterschaft 2013 und dem Doppel-Olympiasieg 2012 über 5.000 und 10.000 m für seine neue Heimat Großbritannien zu Ruhm und Ehren. Eine Million Dollar soll er für sein Debüt im April beim London Marathon erhalten. Der kleine Überläufer mit dem gnadenlosen Spurt wohnt neben mir im High Altitude Trainingscenter. Der Vor-



Trainingsgruppe mit Wilson Kipsang (2. Reihe Mitte)



Krafttraining auf kenianisch mit Oliver Hoffmann

hang seines Zimmers ist fast immer zugezogen, einmal als die Putzfrau Tür und Fenster offen ließ, erblicke ich ein kleines Höhenzelt auf seinem Bett. Hoch, noch höher, am Allerhöchsten mag auf den kleinen Laufderwisch und neuerdings Ziegenbarträger zutreffen. Hin- und wieder auch zu Späßen aufgelegt sitzt der 29-Jährige mit seinem offenbar an der Hand festgewachsenem Mobiltelefon („Handy“) mit Taoufik Makloufi und Bouabdellah Tahri, dem französischen Europarekordler im Hindernislauf am Mittagstisch. Es gibt Ugali, jene fade, aber traditionelle kenianische Maispampe mit Fleischsauce und Sukumawiki, ein Blattkohl, der wörtlich übersetzt „dich über die Woche bringt“. Keine Extrawurst für Mo, außer, dass ihm das Essen gelegentlich auf das Zimmer gebracht wird.

Wir waren gespannt, wie sich Mo Farah, dessen Herz für Arsenal London blutet, im Restaurant beim Champions League Spiel gegen Bayern München verhalten würde. Für uns, in der anderen Ecke des Raumes sitzend, war von vorne herein klar, dass die Deutschen gewinnen werden. Die Anfangsoffensive der Londoner kommentierte der Brite mit seinem hellen Stimmchen noch begeistert und in höchsten Tönen. Kein Mucks mehr von Mo Farah. Nach der Halbzeit verlässt der Brite mit den Seinen das Restaurant. Ich höre ihn noch sagen: „Bayern wird das gewinnen...“ Am nächsten Tag entschuldigen wir Deutschen uns leicht frotzelnd beim Champion.

„In Kenia - jeden Tag ein Wunder!“, so mein Kenia-Mentor, der Sportjournalist Robert Hartmann aus Maintal, der auch 1988 mithalf, dass ich nach Iten in der Schule wohnen konnte. Kleine, aber auch große Wunder. Mal trafen wir bei unseren Laufexkursionen überraschend hübsche, große schwarzweiße Colobus Affen in freier Natur, mal luden uns die Ärmsten der

Ärmsten hoch erfreut in ihre Lehmhütte ein oder Nicole, unser Laufstar-Groupie, die gerade an der 3-h-Marathongrenze arbeitet, strahlte nach jedem Foto neben Größen wie den Hahner-Zwillingen, Mocchi und natürlich noch mehr, wenn sie dabei Mo Farah oder Wilson Kipsang gar in den Arm nahm.

Große Wunder: im Februar 2014 eröffnete die umtriebige Lornah Kiplagat ihr neues Stadion mit sechs Tartanbahnen in Iten. Was in Eldoret seit vielen Jahren im Kipchoge Keino-Stadion vollmundig angekündigt wird, setzt die Kenia-Niederländerin zusammen mit ihrem Mann Pieter Langerhorst konsequent um. Dort versickern skandalös immer wieder die Gelder, in Iten investiert dagegen die umtriebige Geschäftsfrau eine knappe Million Dollar, davon etwa ein Zehntel Beihilfe vom London Marathon, und schafft nicht nur die erste Kunststoffbahn außerhalb Nairobis, sondern auch Arbeitsplätze für die Region. Man, aber vor allem frau bewundert sie hier. Da geht doch was außer Holzsammeln, Kinder, Kirche und Küche für Mädchen. Lornah lebt es Ihnen vor und viele laufen ihr nach. Das neue Stadion darf allerdings exklusiv nur von Athleten benutzt werden, die sich in den neuen Track Club einkaufen, man munkelt von 1.000 Dollar pro Jahr, oder von den Bewohnern ihres High Altitude Trainings Camps. Also von uns! Der Rest bleibt vor dem Zaun. Die im Kerio View Hotel wohnende Sabrina Mockenhaupt unkte, dass das Stadion sowieso doof gelegen sei. Ach ja?

Meine Truppe absolviert im neuen Stadion noch immer nach Sauerstoff ringend ein vom Tempo her eher harmloses Intervallprogramm. Nach einer Woche berechne ich für alle als Vorgabe ein um rund 10% langsames Lauftempo als zuhause. Unter der heißen äquatorialen Sonne haben wir unser Training fast abgeschlos-

sen, als Mo Farah, ein paar Kenianer und Muzungus und „Bob“ Tahri, Letzterer auf dem Rad, die Stätte betreten. Nahezu unter Ausschluss der Öffentlichkeit zieht die „Nike Oregon Project Truppe“ ihr Training durch. Wir sind Mäuschen. Nach dem Aufwärmprogramm gab es eine Vorstellung vom Atemberaubendsten. Im Windschatten des auf dem Stahlross kurbelnden Pacemakers Bob Tahri zog Mo Farah, samt Entourage ein unglaubliches Intervallprogramm durch. Im Vorbeilaufen übte der Marathonnovize bisweilen die Aufnahme von Trinkflaschen für London. Anfangs lag schon mal die Flasche am Boden, später hatte Mo Farah sie fester im Griff, so wie ich glücklicherweise meine Foto- und Videokamera. „Ihr könnt Fotos machen, aber sagt nichts über das Training!“, raunt uns der Assistententrainer, eine verlängerte Hand von Chefcoach Alberto Salazar an. Ein dunkler, schwächlicher Typ mit Handy, finsterner Brille, von Hut bis Hose immer schwarz gekleidet, aber sicher so wichtig wie käseweiß darunter.

Hier also Mo Farahs Training: unter Verschleiß der Keniahasen, die abwechselnd rannten und ruhten, zog der Meister seine Runden: 20x1.000 m in 2:46 bis 2:48 min und das in 2.350 m Höhe! Dazwischen ca. 200 m Traben und wieder ab die Post. Nach der ersten Zehner-Serie einige Minuten Pause und die zweite Zehner-Set folgte in umgekehrter Richtung auf der Bahn. Nicht gerade ein typisches Marathontraining, aber wie dem auch sei, wir rechnen nach. Mo Farah war schon fünf Wochen in Iten, also bereits höhenangepasst, was aber immer noch eine Leistungseinbuße von etwa 5% bedeutet. Schon das vorgelegte Tempo von 2:47 min ergibt eine 10.000-m-Zeit von 27:50 min, was aber höhenkorrigiert 26:26 Minuten auf Meeresspiegel gleichkommt, also nur 9 sec über Weltrekordtempo (26:17,53min) – und das gleich zwanzigmal! Haile Gebrselassie hatte just kommentiert, dass Mo Farah zu früh auf Marathon umsteige. Er solle doch besser den für ihn möglichen Weltrekord auf 5.000 und 10.000 m angreifen. Andere meinen zu wissen, dass der Brite ohnehin nur die Million in London abgreifen würde. Immerhin traf er vor Ort Doppel-Weltmeister Abel Kirui und ließ sich von ihm Marathontipps geben. Was ging hier also ab? Marathonvorbereitung oder die Vorbereitung auf Bahnrekorde? So oder so, solch ein hartes Training habe ich noch nie gesehen!

**mehr zur Keniareise:**  
[www.steffnv.com/reisen.htm](http://www.steffnv.com/reisen.htm)