

LAUFMAGAZIN

F 4104 E
5/88

SPIRIDON

11. Mai 1988

POSTFACH 8901

D-4000 DÜSSELDORF

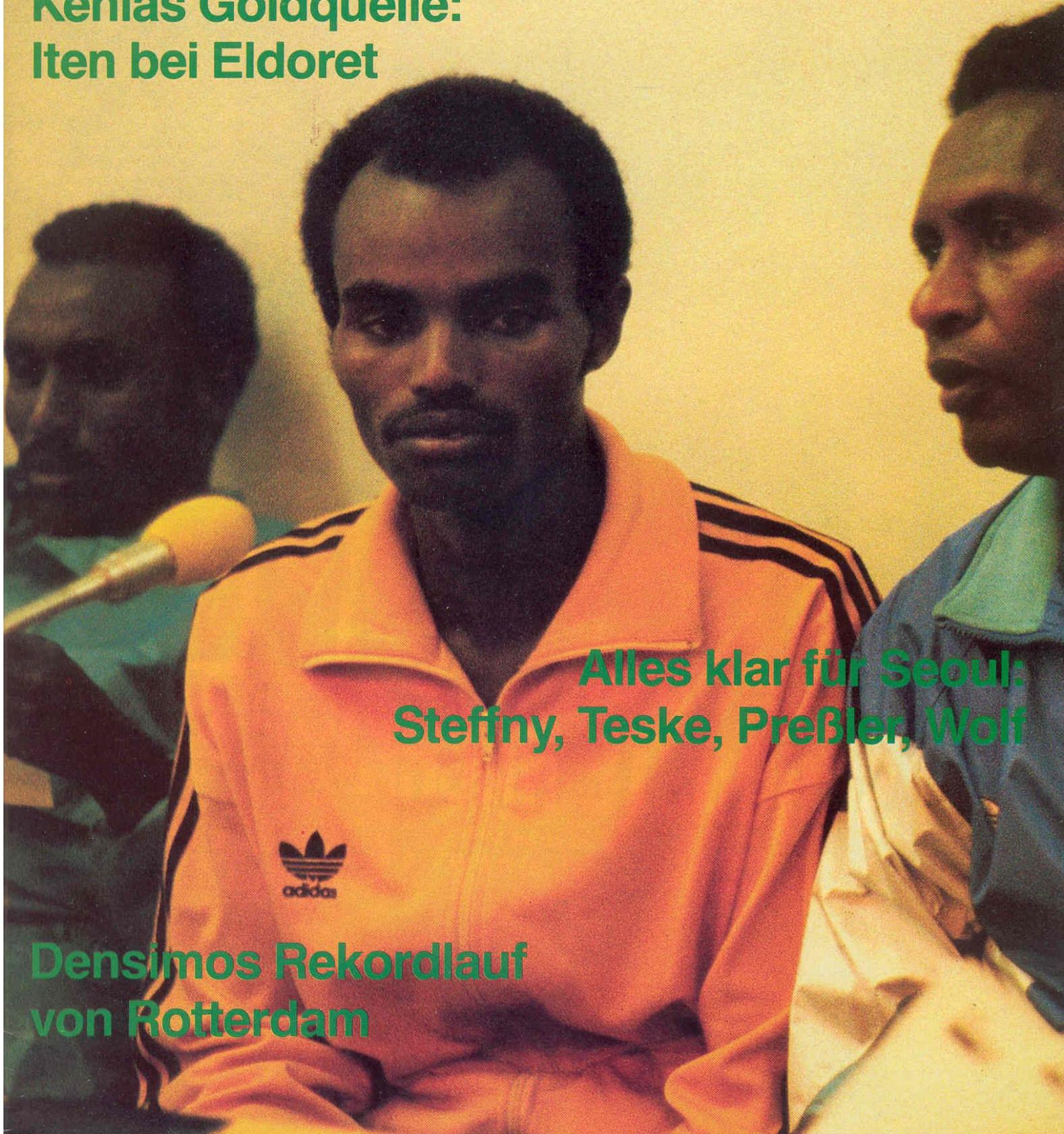
4,50 DM

Mehr Infos zum Laufen und
Kenia und Kenia-Laufreise:
www.herbertsteffny.de

Kenias Goldquelle: Iten bei Eldoret

Alles klar für Seoul:
Steffny, Teske, Preßler, Wolf

Densimos Rekordlauf
von Rotterdam





Die weibliche Dorfjugend von Iten beim Schulcrosslauf. War hier eine zukünftige Weltmeisterin am Start?

Foto: Steffny/Leth

Kenias Goldquelle: Iten bei Eldoret

von HERBERT STEFFNY

Nein, hier bleiben wir nicht! Das war unser erster Gedanke, als wir aus dem Auto stiegen. Mike Boit, Bronzemedailengewinner im 800-m-Lauf in München 1972, einer der langlebigen afrikanischen „Wunderläufer“ hatte uns in das 2 350 m hoch gelegene Iten im Westen Kenias transportiert. Hier existiert eine von irischen Lehrern geleitete Missionsschule, eine „Kaderschmiede“, aus der ein großer Teil der geistigen und sportlichen Elite Kenias kommt. Ich hatte schon im voraus davon gehört. In Puerto Rico beim San Blas Halbmarathon in Coamo traf ich Joseph Chellelgo, einen der US-Kenianer, die mit einem Stipendium bewaffnet die amerikanische Straßenszene bereichern bzw. um Dollars erleichtern. Er lief zum ersten Mal in Coamo und kannte die Strecke noch nicht. Ich warnte ihn vor dem gefürchteten Berg, der bei km 7 beginnt und immerhin 200 Höhenmeter aufweist, und das bei Temperaturen von knapp 30 Grad und einer hohen Luftfeuchte. Als er von einer Streckenbesichtigung zurück kam witzelte er zu meiner Verwunderung: „Was für'n Berg? Ich habe keinen Berg gesehen!“ Er erklärte mir, daß in seiner Heimat in Kenia alles so hügelig sei. Nun, ich sollte es noch erfahren. Interessiert fragte ich ihn über Höhentrainingsmöglichkeiten in Kenia aus, und er empfahl mir eben jenes Iten. Wie ich später er-

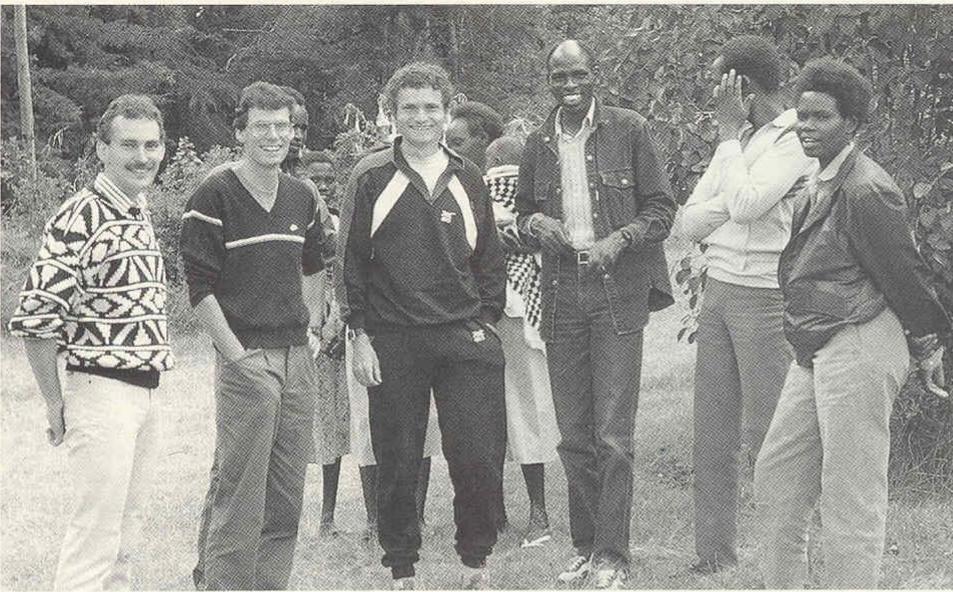
Zum Training mit den Weltmeistern war Herbert Steffny aufgebrochen. Fünf Wochen blieb er in Kenia, überwiegend im Flecken Iten. Aus der Umgebung dieses Ortes mit seiner irischen Schule stammen viele Laufgrößen: Kipchoge Keino, Mike Boit, Samson Kimombwa, Henry Rono, Peter Chomba, Paul Kipkoech, Kimeli Kipkemboi, William und Sammy Koskei. Der Aufenthalt in der Höhe stimmte Herbert Steffny nachdenklich. Hier sein Bericht.

fuhr, hatte Joseph einen der besten Schulabschlüsse als Absolvent der „Saint Patrick High School Iten“ in ganz Kenia geschafft und als guter Läufer eines jener heiß begehrten Stipendien für die USA erwircht. Er kannte die Gegend schon als Kind, alles ist bergig und es gibt viele Wege, die man gut laufen kann. Es gibt dort auch eine Bahn. Ich frage spontan: „Kunststoff?“ Das war wirklich eine dumme Frage... Jedenfalls sollte im 32 Kilometer entfernten Eldoret für Europäer, die man dort „Musungus“ nennt, ein erträgliches Hotel sein. Ich notierte mir die Angaben.

Das Trainingslager in Kenia nahm konkrete Formen an. Ich wollte raus aus dem verletzungssträchtigen Winter, und Höhentrain-

schlug bei mir noch immer gut an. Zudem war ich neugierig, den kenianischen Läufern etwas auf die Zehen zu gucken. Gab es dort im ostafrikanischen Hochland etwa Laufgeheimnisse? Es reizte mich alles sehr, aber mir war auch klar, daß die Verhältnisse nicht mit denen von St. Moritz oder Boulder/USA, wo ich bereits in der Höhe trainiert hatte, zu vergleichen sind.

Also informierte ich mich bei Kennern. Mein Bruder Manfred hatte auch schon Keniaerfahrung und führte mich an Hand eines Diavortrages in die Grundtatsachen ein. Robert Hartmann, Autor des Buches „Schwarzes Gold“, dessen zweite Heimat Kenia sein könnte, informierte mich umfassend und stellte auch den Kontakt zu Mike Boit her, der uns dann vor Ort weiter half. Den letzten Schliff verpaßte mir Walter Abmayr, lange Zeit als Trainer in Kenia, und dort ein gerne gesehener Gast, der auch mal tatkräftig kenianischen Läufern hilft, sei es, indem er sie nach Deutschland mitnimmt, wie im letzten Jahr den „Citylauf-Schreck“ Kimeli Kipkemboi, oder es bleibt auf irgendeinem Tisch unauffällig mal ein Bündel Geldscheine zur Unterstützung der Läufer liegen... Medizinischen Rat holte ich mir vor der Haustür bei Dr. Hennes Dickhut, dem Marathonkader-Arzt in Frei-



Mike Boit (dritter von rechts) hat Herbert Steffny von Nairobi abegeholt. Links Helmut und Kurt Stenzel, rechts Mikes Ehefrau Lillian Boit.
Foto: Steffny/Leth

burg. Denn es gab einiges zu beachten, wie z. B. Malariaprophylaxe.

Zunächst verbrachten wir — meine Frau Marianne war mit von der Partie und sorgte dafür, daß mir die Decke nicht auf den Kopf fiel — eine Woche in Nairobi. Hier in mittlerer Höhe von etwa 1 750 m wollte ich mich erst mal eingewöhnen, Kenia etwas kennenlernen, die Fäden spinnen, um die richtige Wahl für das eigentliche Höhentrainingslager zu treffen. Zum ersten Mal betrat ich den schwarzen Kontinent. Da ich den Schwerpunkt auf ein überwiegend aerobes Training mit hohem Umfang legte, konnte ich auch nicht lange herumfakeln. Ich machte einen Erkundungslauf entlang einer Hauptstraße vom Hotel Richtung Innenstadt. Zur Trainingsüberwachung hatte ich das Pulsfrequenz-Meßgerät Sporttester 3 000 umgeschnallt, denn unter ungewohnten Verhältnissen überzieht man schnell das Tempo. Und es war ungewohnt. Nicht nur die dünnere Luft setzte mir zu, auch die Abgase, die hier unvollständig verbrennen, zudem machen die Rauchschwaden den Eindruck, daß hier mehr mit Heizöl als sonst was gefahren würde. Hier in der Dritten Welt werden die Verbrechen, die wir unserer Umwelt antun und angetan haben, mit einiger Verzögerung nachexerziert. Armer Planet! Aber eines hatte ich hier unterschätzt. Die Hitze, denn die Sonne steht hier im Februar etwas südlich des Äquators im Zenit und brannte voll herunter. Die starke Höhenstrahlung kam hinzu und mein Pulsmeßgerät schlug bald Alarm, ich war auf 180! Eines war fortan klar, ich mußte morgens früh raus zum Laufen und abends vor der Dämmerung zum zweiten Mal trainieren, wenn ich nicht so platt und wie ein Hähnchen am Grill zurückkommen wollte, wie an jenem ersten Tag. Obwohl ich mich schon zuvor in Puerto Rico eine Woche an Hitze akklimatisieren konnte, half hier nichts, es sei denn ein Sprung in das Schwimmbad des Hotels, Mineraldrinks und Sonnencreme Lichtschutzfaktor 10.

Einheimische Läufer traf ich folglich nur frühmorgens und abends; in gehörigem Tempo liefen sie die Hauptstraße entlang. Mit Rücksicht auf meine Gesundheit fand ich bald eine fast verkehrsfreie etwa 6,8 km lange Runde, leicht wellig, stark dem dauernd wehenden

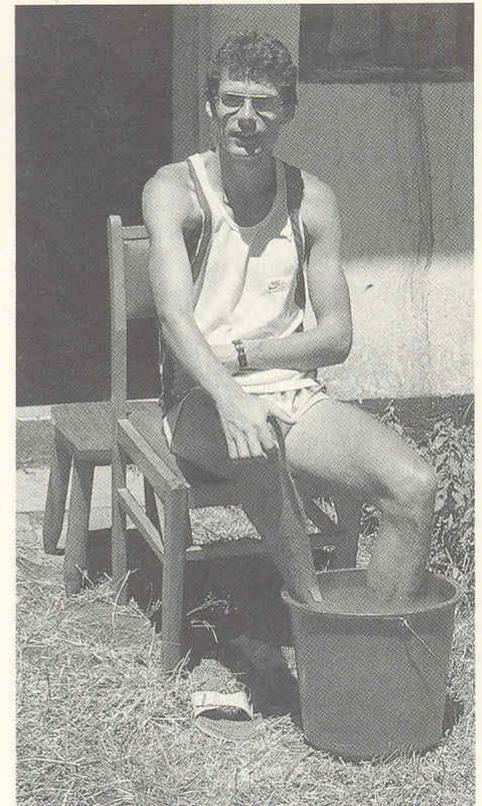
Wind ausgesetzt, der immerhin etwas Kühlung verschafft. Hier absolvierte ich nahezu mein gesamtes Training der ersten Woche, immerhin über 200 km. Auch die monotonste Strecke hätte mich nicht von meinen Plänen abbringen können. Die Leute am Straßenrand sorgten aber für Kurzweil. Die kleinen Kinder sind unglaublich begeistert, und es sprach sich natürlich schnell herum, daß hier ein laufender „Weißer Mann“ regelmäßig vorbei kam. Kaum war ich erblickt — gegen die Augen der Kleinen sind Adler blinde Hühner — standen sie schon alle an der Straße mit erhobenem Arm und riefen die wenigen Worte, die sie auf Englisch gelernt hatten: „How are you Musungu!“ Die stereotype und auch erwartete Antwort von mir: „Fine!“ — Wie geht's weißer Mann? Gut! — Alle 500 m dasselbe Spiel. Bald hatte sich wohl auch herum gesprochen, daß da einer ist, der für die Olympiade trainiert. Die Erwachsenen munterten mich auf: „Push it!“ oder einfach „Yes, yes!“, jeder so gut er englisch konnte. Aber niemand machte sich über Läufer lustig, eins, zwei, eins, zwei... oder Vergleichbares kam hier nie vor.

Keiner rief „eins, zwei...“

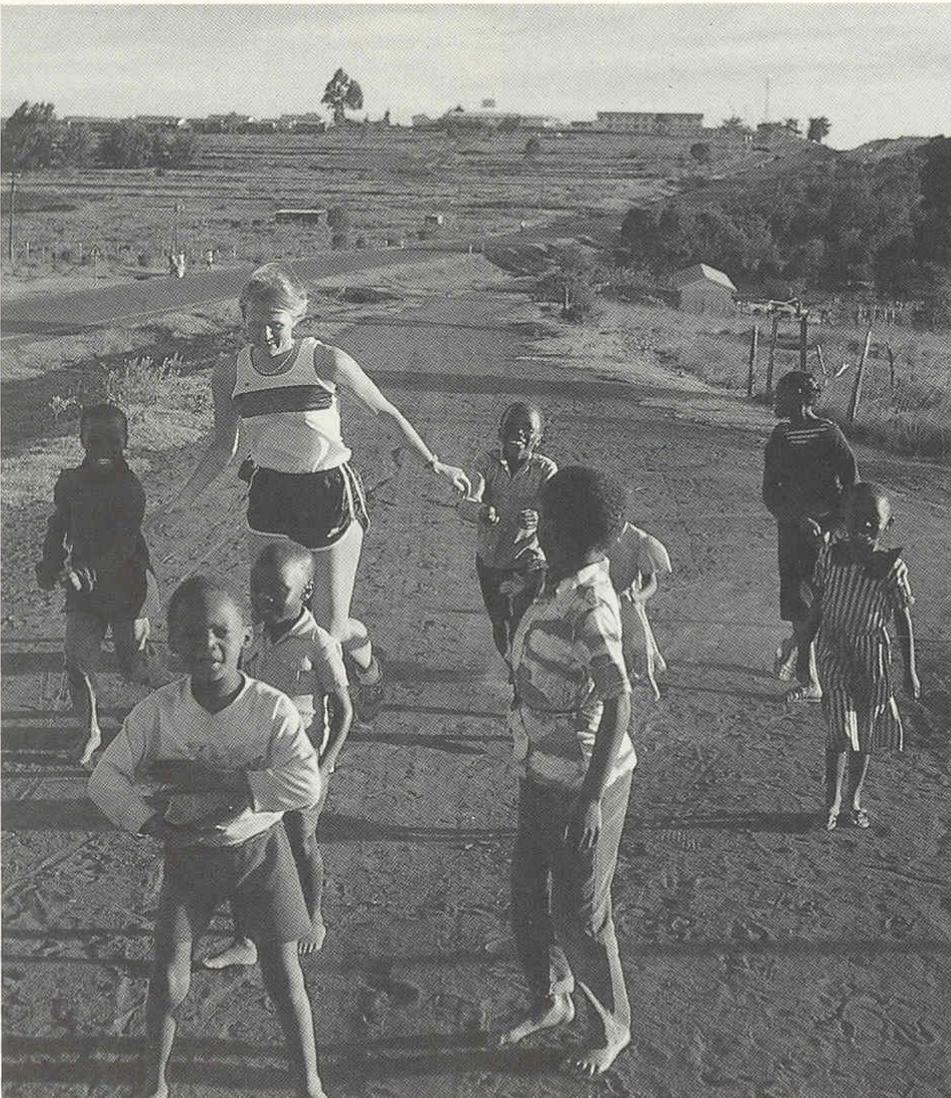
Abends konnte es auch schon mal passieren, daß einem eine gut gebaute schwarze Perle ein herausforderndes „Helloooo...!“ zurief. Ein Großteil der in finanzieller Hinsicht potenten Weißen kommt nach Kenia in eindeutiger Absicht und in Touristengebieten wie Nairobi ist das unübersehbar. Man mietet sich eine „Mieze“ für 14 Tage, schickt sie vorher über den TÜV, das heißt, man läßt sie beim Arzt checken, und verbringt dann lustige Ferien, Kochen inklusive. Bei einem Monatslohn von etwa 200 DM ist das ein billiges, aber zweifelhaftes Vergnügen. Legt ein amerikanisches Kriegsschiff im Mombasa an, so setzt sich eine ganze Karawane junger Frauen sogar bis Uganda in Bewegung. Die Marines schmeißen mit harten Dollars um sich, und in der Zeit ihrer Anwesenheit gehen auch die Preise für Taxis usw. in die Höhe. In meinen Augen ist das eine gewissenlose Ausnutzung eines sozialen Gefalles, Spätkolonialismus par excellence. Angst vor AIDS? Einheimische sagten mir, daß das alles erfundene und übertriebene

Geschichten seien, über Kenia bringt man in den Industriestaaten sowieso nur Katastrophenmeldungen. In manchen Gegenden am Victoriasee soll der Grad der Infizierten bis zu 18 % betragen, Omas und Babys mitgerechnet! Ich ernte dafür nur ungläubiges Kopfschütteln. Einige meiner Gesprächspartner können sich ein Bild machen, denn sie haben in Europa studiert und kennen die Medienberichterstattung über Kenia. Ich muß zugeben, daß ich nach meiner Rückkehr aus Ostafrika auch fast nur über Unfälle, AIDS, Dürre, Korruption und ähnliches in den Zeitungen lese. Zugegeben, vieles dürfte stimmen, aber Kenia ist mehr! Wie dem auch sei, ich hatte meine Frau dabei!

In Nairobi begegnete ich Mike Koskei, dem Nationaltrainer der kenianischen Langstreckler. Endlich ein kompetenter Gesprächspartner über Höhentrainingsmöglichkeiten und vielleicht könnte ich ihm auch ein paar Geheimnisse seiner Weltmeister abluken? Jedenfalls saßen wir gemütlich beim „Tusker Premium Lager“, einem durchaus guten Bier und plauderten über verschiedene Trainingsauffassungen und die Gründe für den Erfolg seiner Leute bei den Weltmeisterschaften. Man möchte ja glauben, Kenia sei ein Entwicklungsland, aber was Laufen angeht habe ich den Eindruck, sind sie in vielen Beziehungen weiter als wir. Nicht die USA ist etwa das Mutterland des Laufens, wie man naiv glauben möchte. Zwar schwappte von dort die „Jogging-Welle“ zu uns nach Europa über, aber der Mensch wurde erst zum Menschen, als er den aufrechten Gang lernte, seine Hände dadurch frei bekam und salopp ausgedrückt, sein Hirn anstrengen und entwickeln mußte, was er nun mit diesen neuen Möglichkeiten anfangen könnte. Na, und wo lief der Mensch nun zum ersten Male? Natürlich hier, im ostafrikanischen Graben! Man fand hier nicht nur die ältesten Menschen-



Kurt Stenzels primitive Wäsche nach dem Training.



Anfassen wollten die Kinder die blonde „Muzungu“ beim Lauftraining.

Foto: Steffny/Leth

schädel, sondern auch — wörtlich zu nehmen — die ersten fossilen Spuren des aufrechten Ganges! Und wo läuft er heute noch am meisten? Auch hier, wo man sich kaum ein Auto leisten kann, und wo Kinder noch nicht mit dem Mofa in die Schule fahren. Und so ist es auch kein Wunder, daß Mike auf der Suche nach den Gründen für die Superleistungen seiner Landsleute bei den Grundlagen anfängt, die bei uns schon fehlen. Kinder sind hier dauernd in Bewegung, als kleinster Knirps beim Viehhüten, Mädchen beim Holz sammeln, auf dem kilometerlangen Weg zu und von der Schule, auch in der Schule wird der Unterricht für die Kleinen oft unterbrochen, damit sie sich austoben können. Und bei uns? Da fiel immer der Turnunterricht aus. Immerhin war mein Schulweg 3 km und ich war stolz, den Weg zu Fuß — in Eile auch mal laufend — oder per Fahrrad jahrelang zurückgelegt zu haben. Ich wollte nie zum Heer der „Fußpilzkranken“ gehören, wie ich sie damals bezeichnete, die von Mammi vor die Schultüre gefahren werden mußten oder deren sehnlichster Wunsch ein Mofa war. Viele Schulkinder nehmen bei uns lieber 40 Minuten per Bus mit Umsteigen in Kauf, statt 20 Minuten zu Fuß zu latschen und ihre müden Glieder zu stärken. Dubiose Errungenschaften unserer Zivilisationsgesellschaft! War nicht auch Carlos Lopes Schafhirte? Ich fühle mich auch sofort an „Sehne“ Orthmanns Kritik an der „Schlappheit der westdeutschen Wohl-

standsjugend“ erinnert, und in meinen Augen hat er in vielen Aspekten recht. Klar, wir sind Kinder unserer Gesellschaft, aber bei allem Verständnis, müssen wir denn alles kritiklos fressen? Die Laufbewegung hat das bei uns erkannt, aber die Grundlagen werden schon in der Kindheit gelegt.

Mike Koskeis Assistent Paul leitet zu einem anderen Thema über: Die Ernährung. Er kann sich erinnern, schon draußen im Alter von etwa drei Jahren auf die Kühe aufgepaßt zu haben, als er noch wenigstens als Zusatznahrung die Mutterbrust bekam. Da er schon Zähne hatte und bisweilen kräftig zubiß, brach man ihm sogar die vorderen Zähne raus, auf vorzeitiges Abstillen wie bei uns, ist man nicht gekommen. Mike Koskei ergänzt, daß bei seinem eigenen Kind von eineinhalb Jahren niemand auf die Idee kommt, ihm die Brust wegzunehmen. Mike macht nun wirklich nicht den Eindruck eines „Buschnegers“, er hat ein gutes Einkommen und wohnt unter Bedingungen wie Mitteleuropäer. Aber die Muttermilch bleibt für ihn das beste und gesundeste. Und da hat er wohl recht.

Nun kommen wir auf das Training selbst, und die beiden wollen mich nicht beleidigen, aber sie können sich nicht ein Grinsen verkneifen, wenn sie über die deutschen Trainingsmethoden reden. Es ist gut, manchmal einen Spiegel vorgehalten zu bekommen.

„Sobald irgendein neuer Gag auf dem Markt

ist, sind die Deutschen voll dran“ sagt Mike. Er habe Trainer und Sportmediziner erlebt, die quälen die Athleten täglich mit Blutabnahmen, um Laktatwerte zu bestimmen, um den Trainingszustand zu überwachen und zu steuern. Er hätte sich das verwundert angeschaut und die Trainer darauf hingewiesen, daß einige zu hart trainieren würden. Am nächsten Tag kamen die Laktatwerte von den Medizinern zurück und man befand, daß einige Athleten übertrainiert seien. Koskei bezeichnete es als reine Zeitverschwendung und vollkommen überflüssige Sachen messen zu lassen, die ein guter Trainer schon mit dem bloßen Auge sieht!

„Diese ganze Ohrstecherei!“

„Diese ganze Ohrstecherei!“ ereiferte er sich, man könne das ja mal alle paar Wochen überprüfen, aber täglich? Mir fällt der Spruch ein: Die Deutschen sind im Laktatessen die Weltmeister, und die Welt läuft ihnen davon. Mike Koskei taten die Athleten sichtlich leid. Aber die glaubten, daß das eben notwendig sei. Mike gibt zu, daß auch sie von uns gelernt hätten, so z.B. die Konzeption des Fahrspiels, aber er meint, das wichtigste im Training für einen Coach bleibe die psychologische Betreuung. Und er führte auch gleich ein Beispiel an.

Als sich bei der Cross-Weltmeisterschaft in Neuchatel 1986 seine kenianischen Teamkameraden längst warmliefen, erwischte er John Ngugi eine Viertelstunde vor dem Start noch im Mannschaftszelt. Koskei fragte seinen Schützling, ob er sich denn nicht warm laufen wolle. Ngugi antwortete, daß es draußen doch so kalt sei und hier im Zelt viel wärmer. Koskei sagte, daß ihm vor Schreck fast das Herz stehen geblieben wäre, aber er begriff die Situation voll und reagierte äußerlich ruhig, indem er Ngugi sagte, daß er im Zelt bleiben könne, denn: „Du weißt, daß Du auch ohne Aufwärmen gewinnen kannst!“ John Ngugi gewann bekanntermaßen. Ich fragte Koskei, nicht zuletzt auch wegen hierzulande unsinnigerweise geführten Diskussionen um das Warmlaufen, was denn seine Meinung sei, hätte John sich nicht aufwärmen müssen? Selbstverständlich, meinte Mike, aber entscheidend sei hier die Psychologie gewesen. Ngugi hätte sich im warmen Zelt wohl voll konzentriert. Hätte er ihn nun ausgeschimpft, dann hätte er das Selbstvertrauen verloren und damit möglicherweise auch das Rennen. Positive Selbstbestärkung. Er mußte sich sehr beherrschen und hätte vor Schreck auf der Toilette eine ganze Weile nicht pinkeln können, verriet er mir. Psychologie sei wichtiger als Methodenstreiterei.

Manches ist bei uns sicherlich auf dem Holzweg, und da schließe ich die Athleten — wozu auch ich gehöre — mit ein. Es darf nicht soweit kommen, daß der Arzt, der Leistungsdiagnostiker, der Trainer, die Medien, der Verband oder der Schuh schuld sind, wenn etwas schief geht. Ich glaube, es ist an der Zeit, daß die Athleten selbst mit ihrem Trainer zusammen wieder mehr Selbstverantwortung lernen, sich nicht bevormunden lassen und nicht jeden High-Tech-Schnickschnack unkritisch mitmachen. Nichts gegen wissenschaftliche Begleitprogramme — ich bin selbst Naturwis-

senschaftler — aber es gibt Wichtigeres, was in der Diskussion um das Training oft untergeht: Fleiß, Motivation, Konzentration, Disziplin, Verzicht, intaktes soziales Umfeld usw., vieles also mehr im psychologischen Bereich. Die Diskussionen bei uns drehen sich aber zu oft um Nebensachen wie Bestimmung der anaeroben Schwelle, Harnstoffwerte, Vitamine, Elektrolytgetränke, den richtigen Schuh, die richtige Einlage usw. Sicher alles wichtig, aber wichtiger ist, ob der Kilometerumfang und die Wettkampfeinstellung stimmt. Sind wir schon zu satt? Lassen wir uns dauernd verwirren? Haben wir plötzlich keine Talente mehr? Vor etwa zehn Jahren liefen bei uns mehrere Läufer die 10 000-m-Distanz unter 28 min. Außer Christoph Herle schaffte das bei uns in den letzten Jahren keiner mehr. Wir messen Laktat und die Fleschens, Zimmermanns und Uhlemanns liefen uns was vor! Und damals gab es nichts oder nur ein paar müde Mark! Die Wurzel der Leistung liegt weder im Geld, noch — zumindest bei Läufern — im komplizierten Aufwand. Eigentlich keine neuen Erkenntnisse für mich, nur habe ich die Sache noch nie so klar gesehen wie hier in Kenia.

So und nun standen wir hier im Busch auf dem Gelände der Missionsschule in Iten. Mike Boit hatte uns hierhin verfrachtet. Hier wurde er zum guten Läufer, von hier kam Ibrahim Hussein, der Sieger von New York, Hawaii und Boston. Ich sollte noch eine Menge Juniorenweltmeister kennenlernen, die alle hier auf der Schule sind oder waren oder einfach in der Lehmhütte nebenan wohnen. Wir hatten unsere Zweifel zunächst, und die wurden von Helmut und Kurt Stenzel, die ebenfalls über die Vermittlung von Mike Boit hier seit einer Woche trainierten, nicht gerade gemildert. Das Wasser blieb schon mal fünf Tage aus. Wenn vorhanden, war es einige Minuten abzukochen, denn Amöbenruhr und Hepatitis sind hier nicht selten. Im letzten Jahr sind hier in Iten eine ganze Reihe Menschen an Typhus gestorben und viele erkrankt. Wir schluckten, denn das waren keine Horrormärchen, um uns abzuschrecken, das war hier die Wirklichkeit! Malaria ist in dieser Höhe keine so große Gefahr mehr, na, wenigstens das. Aber das war ja noch nicht alles. Wir hatten den Vorzug, in einem Steinhaus in der Missionsschule leben zu können. In der Umgebung leben die Menschen meist in primitiven Lehmhütten mit Strohdach. So hatten wir wenigstens Wasserversorgung aus der Regenrinne, aber nur wenn es regnete, denn die Trockenzeit geht hier bis Mitte März. Die zentrale Wasserversorgung, an die die Schule angeschlossen ist, hatte so ihre Tücken, so daß man vorsichtshalber Wasser in Plastikeimern sammelte. Zu guter Letzt erfuhren wir auch noch, daß vor ein paar Tagen eines der Lehrhäuser von bewaffneten Gangstern überfallen wurde, und eine Frau das Heil in der Flucht mit einem Sprung durchs Fenster suchte. Dabei zog sie sich üble Schnittwunden zu.

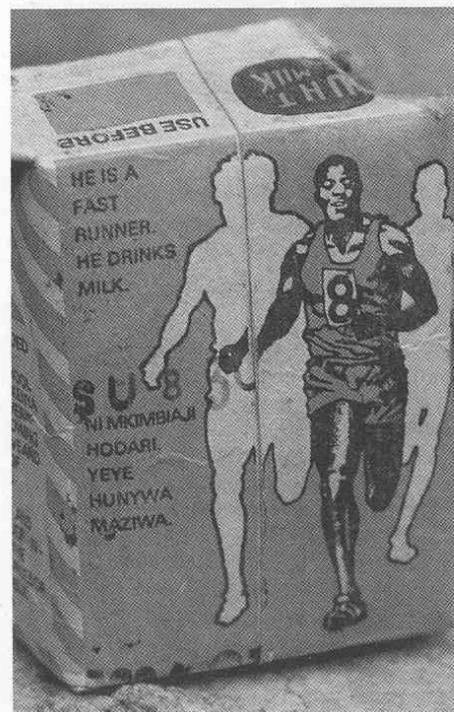
Und hier sollten wir also bleiben? Hochleistungstraining und Olympiavorbereitung? Wo ist der Swimming-Pool, der nächste Arzt, der Masseur, das nächste Kino, Restaurant, die Kunststoffbahn, die Sauna und all der Kram, den man als Hochleistungssportler braucht oder glaubt zu brauchen. Statt dessen gab es in 2 350 m Höhe dünne, aber saubere Luft, starken Wind, dauernd bergiges Gelände, nie geradeaus, Hitze, kaum Verkehr

auf ungeteerten Staubstraßen. Wenn eines der wenigen Autos kam, wußte man, woher die Redewendung „sich aus dem Staub machen“ herkam. Weiterhin standen ein Dach über dem Kopf, ein Herd zum Selberkochen, und Schaumgummimatratten mit einer Decke zum Schlafen zur Verfügung. Willkommen in Afrika! Hier war weit und breit kein Tourismus. Wir hätten zurückfahren können in das Hotel im 32 Kilometer entfernten Eldoret. Aber wir beschlossen dazubleiben. Es gäbe sowieso in mir und das hier war auch eine Herausforderung. Hier kommen die ganzen Weltmeister her, sagte ich mir. Hier will ich trainieren! Dem Mutigen gehört die Welt. Ich kapituliere nicht bei der ersten Schwierigkeit! Und wenn alle Stricke reißen, bleibt ja noch das Hotel. Marianne war auch einverstanden und los ging das Abenteuer. Wir luden unsere Sachen aus, bezogen das Quartier und bedankten uns bei Mike Boit, der uns dafür seine strahlend weißen Zähne zeigte.

Schuhmarke: barefoot

Die irischen Brüder, allen voran Brother Colm O'Connel, die sich um die 15 — 19jährigen verdient machen, sind auch mächtig stolz auf ihre Erfolge. Sie erzählen auch gern mal Anekdoten von ihren Jungs. Nehmen wir Peter Chumba: Als er 1986 bei der Junioren-Weltmeisterschaft das lästige Zeremoniell mit der Überprüfung der Trikotwerbung und den Schuhfirmen als Neuling mitmachte, trug er in einem Fragebogen unter Schuhmarke „barefoot“ ein. Während die Funktionäre rätselten, was für eine Firma das sei, gewann Peter barfuß in Athen sowohl die 5 000 m als auch die 10 000 m in 13:55 und 28:43 min. Ein Kulturschock, fragt sich bloß für wen? Gerne zeigen die Brüder auch die Video-Bänder, wo ihre Schüler die Weltklasse das Fürchten lehrten.

Die Stenzel-Brüder zeigten mir noch am ersten Tage die Trainingsmöglichkeiten. Das hügelige Gelände war phantastisch, der Boden war nicht so hart und damit knochen-



Er ist ein schneller Läufer, er trinkt Milch. In Kenia wird mit Läufern geworben.

schonend, aber das dauernde Berglaufen unter der Äquatorsonne ließ nicht nur die Schweißperlen von der Stirn tropfen, sondern verursachte auch einen anständigen Muskelkater im Quadriceps. Das gibt Power sagten wir uns. Der Sauerstoffdruck der Luft ist hier oben um etwa 25 % erniedrigt, wir japsten hier ganz schön im sicheren Gefühl, auch fleißig rote Blutkörperchen zu produzieren. Aber das Lauftempo war unglaublich langsam. Die Bahn im Stadion war eine Buckelpiste, die man bei uns wegen Verletzungsgefahr schließen würde. Hier sollte noch so manch einer der einheimischen Läufer uns hoffnungslos abhängen. Die Schwarzen zogen hier harte Programme runter, bei denen ich im Flachland schon Schwierigkeiten gehabt hätte und das mit oder ohne Schuhe, oder auch in Badesandalen. Ich sah nach dem Training so manch blutigen Fuß. Einige der Barfußläufer haben sogar ein Paar Schuhe, aber sie schenken sie für die Wettkämpfe. Wenn mein sportorthopädischer Schuhmacher Stefan Hermes deren Füße sehen würde, er könnte seinen Laden zumachen. Aber bei unseren durch mangelnde Übung und falsches Schuhwerk degenerierten Füßen ist das anders. Der Wind ist immer stark, und ich meine zu verstehen, warum viele kenianische Läufer mit so viel Vorlage laufen.

Unterwegs hatten die Kinder so ihr Vergnügen mit uns, kaum erblickten sie uns, das übliche Ritual: „How are you Musungu?“ „Fine!“ Und dann versuchten sie uns zu berühren, ihre klebrigen Hände mit uns zu klatschen. „Ugali-Pfoten“ nannten wir das, „Ugali“ ist hier die Nationalspeise, ein Maisgries mit „Mala“, saurer Milch, und das ganze mit den Fingern gegessen. Dazu meist eine Art Spinat und Tee. Die Kinder waren überall in diesem dichtbevölkerten Landstrich. Besonders bei einem Anstieg von Iten war eine Siedlung, wo Späher scheinbar den ganzen Tag lauerten, wann wir vorbei laufen würden. Für uns war es der „Musungu Hügel“. Das größte Hallo war aber, als Marianne einmal dort vorbeijoggte. Eine laufende weiße Frau mit hellem blonden Haar, das hatten sie noch nie gesehen. Natürlich versuchten sie, solange wie möglich mit uns zu laufen. Manche dieser Stöpsel konnten das erstaunlich gut und wir sahen viele kleine „Henry Ronos“ unter ihnen: Die einheimischen Läufer bestätigten mir, daß die Knirpse bei ihnen auch mitlaufen. Das ist hier eben so ein Spiel. Laufen ist natürlich. Kinderreime mit umgekehrten Vorzeichen: „Wer hat Angst vor dem weißen Mann? Niemand! Und wenn er kommt? Dann laufen wir!“ Viele Kinder in weiter außerhalb gelegenen Hütten haben vielleicht zum ersten mal Musungu gesehen und das Wort gelernt. Aber nicht nur Kinder wollen mit uns laufen, ich erlebte auch Frauen mit Milchkannen, Männer mit Schubkarren, sogar Greise, die stockschwingend und lachend ein Stück mit mir liefen. Ältere Jungs wollen dauernd mit einem ein Rennen machen, alle 500 m könnte man eins haben. Da heißt es Trainingsdisziplin zu wahren. Dann muß man eben mal allerlei Burschen laufen lassen und sie im Glauben lassen, daß wir „lahme Enten“ seien. Hier trainiert auch keiner langsam. Der kenianische Junioren-Crossmeister William Koskei, der uns hier in seiner Heimat in der Höhe mühelos abhängt, erzählt uns von seinem Training. Morgens um 6 Uhr vor der Schule 6 km locker und abends nach der Schule 8 km knackig, ca. 100 km in der Woche.

Zweimal die Woche Intervallprogramme auf der Bahn. Sein längster Lauf war 15 km lang. So lange war etwa mein kürzester. Er war mir zu schnell, und ich lief ihm zu lang.

Nun, die Jungs hier waren sehr fleißig, nicht nur im Training, sondern auch in der Schule. Die büffelten sogar noch bis 11 Uhr nachts hinter ihren Büchern im Klassenraum. Bei uns unvorstellbar. Brother Colm sagte uns mal, daß es für seine Zöglinge zwei Möglichkeiten gäbe, raus aus dem Dreck zu kommen. Entweder die haben was im Hirn oder sie haben es in den Beinen. Er liebt seine Schüler und fördert beide Wege. Als guter Läufer bekommt man entweder ein Stipendium in den USA oder eine Stelle bei der Armee, Polizei oder Post. Sport fördert auch das Zusammengehörigkeitsgefühl und den Teamgeist der Schüler. Sport ist hier aber auch Notwendigkeit, die Bevölkerung ist unglaublich fit. Frauen tragen riesige Holzbündel aus dem Wald. Dicke Menschen gibt es nur in der Stadt. Das Essen ist hier recht einfach: Ugali mit Kohl oder Bohnen, manchmal Fleisch oder Geflügel, getrunken wird Tee, Milch oder Wasser. In der Schule gibt es morgens auch Haferkleim. Marianne briet William einmal ein Ei, da flüchte er fast aus vor Freude, das bekäme er nur recht selten! So leben also Weltklasseathleten. Nachts schlafen sie in großen Gemeinschaftsräumen oder zu Hause in der Lehmhütte.

Neugierig fragten wir natürlich die Iken-Boys, wie sie sich selbst nennen, über allerlei aus. Michael Kiplagat erzählte uns von seiner Grundschulzeit. Seine Schwester ist keine geringere als die Afrikarekordlerin über 10 000 m in 32:50 min, Ester Kiplagat. Er war damals noch klein, mußte aber mit ihr morgens flott zur Schule laufen, denn wer zu spät kam, bekam Prügel. Mittags hieß es schnell zurück, da die anderen Geschwister sonst zu Hause alles weggefressen hätten. Zur Verdauung ging es dann langsamer zur Schule am Nachmittag, und abends mußte man sich wieder beeilen, denn es galt das Vieh vor der Dunkelheit in den Stall zu treiben. Bei Michael war der einfache Schulweg 8 und bei Stanley, einem anderen Jungen, 11 km. So erklären sich bei diesen Grundlagen dann auch die Wundergeschichten, wie man hier aus einem Schüler in ein paar Monaten Training einen Weltklassemann macht.

Ich fragte die Jungen nach ihrer Motivation. Fast alle sagen mir, daß sie berühmt werden wollen, aber auch, daß sie die Familie unterstützen wollen, also Geld verdienen, um ein Stück Land oder ein paar Stück Vieh dazu kaufen können. William möchte auch reisen, er war letzten Jahr bei der Cross-Weltmeisterschaft in Polen, wo er Vierter wurde und dann noch in Italien. Ein lebendes Beispiel ist Mike Boit. Als Sportler ging er von Iken in die USA, machte dort seine Ausbildung fertig und kehrte letztes Jahr als Professor für Sport an die Universität von Nairobi zurück. Er konnte seiner Mutter ein schönes Steinhaus kaufen, dazu noch Land und er besitzt zwei Teefarmen. Der 17jährige Stanley Bor kann von Ibrahim Hussein berichten, denn seine Eltern sind Nachbarn von dessen Familie. Nach dem Sieg in New York kehrte dort der Reichtum ein. Heute besitzen die Husseins etwa elf mal soviel Land wie vorher und dazu ein gutes Haus. Der berühmte Kipchoge Keino, Olympiasieger 1968 über 1 500 m und 1972 über

3 000 m Hindernis, hat neben Teefarmen zum Beispiel in Eldoret einen Sportladen.

Zum Erfolg gehört aber auch Disziplin. Neben einem fleißigen Training haben die Schüler hier einen strikten Lebensablauf. Um 11 Uhr geht es ins Bett. Wer Alkohol trinkt, fliegt von der Schule. Rauchen ist verboten, aber diese Krankheit ist in Kenia sowieso nicht so verbreitet wie bei uns. Zerstreuung und Ablenkung gibt es nicht viel. Kein Homecomputer, keine Glotze, keine Spielothek, keine Diskothek, kein Kino. Es bleibt fast nur Pauken und Sport. Nur an Samstagabenden zeigt die Schule Videos von Sportveranstaltungen oder auch Filme. Der Saal ist dann brechend voll.

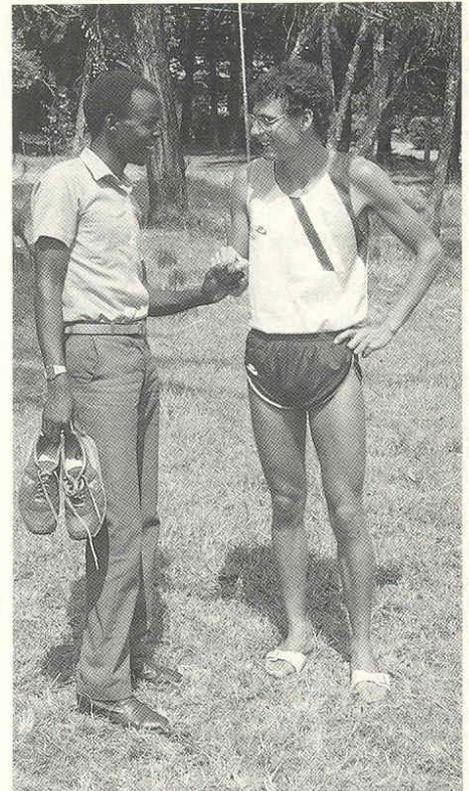
Fast nur Pauken und Sport

Eines Abends kam Brother Colm O'Connel bei uns vorbei. Bei einem Bier unterhielten wir uns über die Gründe, warum die Schüler hier so erfolgreiche Läufer seien und wir kamen auf folgende Ursachen:

- Talent
 - die Höhenlage und das anstrengende Trainingsgelände gibt Härte
 - die körperlichen Anforderungen bereits im Kindesalter
 - Mut und Unbedarftheit gegenüber „Weltstars“, sie kennen eben die Konkurrenz nicht und haben auch keinen Respekt vor ihr.
 - Weniger Ablenkung in der Freizeit als bei uns
 - Klima erlaubt ganzjähriges Training, gerade vor der Cross-Weltmeisterschaft herrschen mit der Trockenzeit die besten Trainingsbedingungen
 - Ernährung, kein „Junk-Food“ wie bei uns, einfach aber nicht ungesund, kohlenhydratreich, kein Übergewicht.
 - Motivation durch ältere erfolgreiche Schüler wie Mike Boit, was eine Tradition und Stolz aufbaut und inspiriert.
 - Unterstützung und Kontinuität durch die Schulleitung.
- Dem dürften meines Erachtens aber auch einige Nachteile gegenüber stehen:
- Gefahr von Krankheiten wie Malaria, Typhus, Hepatitis usw.
 - Schlechte oder keine Ausrüstung.
 - knallharte Selektion unter den Talenten, viele bleiben auf der Strecke
 - geringe finanzielle Möglichkeiten

Übrigens hat man in Kenia mit dem Marathon-Weltmeistertitel von Wakihuri in Rom und dem Sieg von Ibrahim Hussein in New York erst im letzten Jahr den Marathonlauf als neue Goldmine für die Olympischen Spiele entdeckt. Wer weiß, was da noch auf uns zurollt? Die Kenianer tummelten sich bisher vor allem auf der Bahn und beherrschten den Crosslauf. Nun beginnt man mit systematischem Marathontraining...

Frauen haben nach meinem Eindruck hier genausoviel Talent. Ihr Schicksal ist aber ein gesellschaftliches Problem. Sie sind nach großen Erfolgen schnell von der Bildfläche verschwunden, denn ihre eigentliche Aufgabe ist hier das Kindergebären. Bekommt eine Frau kein Kind, ist das ein Scheidungsgrund.



Kurt Stenzel, der deutsche Vizemeister beschenkt den Junioren-Weltmeister Peter Chomba mit alten Schuhen, weil der keine mehr hat.

Die beschämendste Erfahrung war aber, wie wenig hier ein Junioren-Weltmeister von seinen Erfolgen hat. So mußte Doppel-Weltmeister Peter Chomba regelrecht um Ausrüstung bei uns betteln. Es gab für ihn keine andere Möglichkeit. Bei uns hat jeder regionale Meister schon einen Ausrüstervertrag und hier? Die Lehrer bestätigten uns, daß er wirklich nichts habe und so ließen Kurt und Helmut Stenzel, Marianne und ich alle unsere abgenutzten Schuhe, T-Shirts, einige Lauftrikots und Trainingsanzüge zurück und verteilten sie unter den Jungs. Die Freude war groß. Das nutzte ihnen mehr als kluge Trainingsratschläge. Wir gaben ihnen materielle und sie uns ideelle Entwicklungshilfe. Nach drei Wochen hängten Marianne und ich noch zwei weitere Wochen Trainingslager an, so gut gefiel es uns, wir gaben sogar Unterricht in der Schule und erzählten von Amerika und Europa.

Der Aufenthalt in Afrika war eine Herausforderung. Nach den Schwierigkeiten hier oben kann bei uns da unten alles nur noch einfach sein. Wir haben eben Glück gehabt, woanders geboren worden zu sein und dessen sollte wir uns nur öfters bewußt sein. Trinkwasser ist viel wichtiger als ein Fernseher oder Computer. Und auch von den schwarzen Läufern kann man einiges lernen. Einfache Wege führen auch zum Erfolg, wenn nur der eiserne Wille da ist und die Motivation stimmt. High-Tech-Training führt oft zur Verwirrung und zur Unselbständigkeit des Athleten. Nichts soll mich in Zukunft vor mir selber hindern können. Entrümpelung ist angesagt. Wer Besonderes leisten will, muß auch von sich Besonderes fordern. Die Afrikaner verfügen nicht über unseren Schnickschnack, ihre einzige Waffe ist ihr Talent und ein fleißiges Training, einfach, aber wahr. Das ist mir nicht neu, aber vielleicht war es an der Zeit, die Brille zu putzen.