

Trainingslager auf der Hochrindl 28. August-3. September 2016



Lange Vorfreude haben die Teilnehmer. Erste Planungen zu einem Trainingslager mit run2gether auf der Turracher Höhe entstehen bereits im letzten Jahr, nachdem Rafael Treite eine Woche in Österreich ein Trainingscamp mit run2gether mitmachte.

Wir sind schon einige von der SG Stern Stuttgart, und der TSG Esslingen, die dabei sein wollen. Final sind wir 14 Personen, die dieser Initiative folgend, sich auf der Hochrindl in der Jufa Nockberge am 28. August 2016 treffen. Thomas Krejci und Tim-Philipp Koch sind für uns vor Ort die ersten Ansprechpartner.

Abends am 28. August stellt Thomas Krejci uns das Programm und das gesamte Projekt vor. Mein Eindruck: Ein tolles Engagement, gegenseitiger Respekt und Freundschaft haben in vielen Jahren nicht nur ein sehr erfolgreiches Laufteam zu Wege gebracht. Die wesentlichen Dinge geschehen im Miteinander in Kenia, im Laufcamp, mit der Intensivbetreuung durch junge wie erfahrene ältere Läufer während des Aufenthalts. Da entsteht ein gegenseitiger Respekt, der weitere tolle Projekte in Kenia nach sich gezogen hat: eine Laufbahn, ein Kindergarten, ein Gästehaus für Trainingsteilnehmer aus Europa ... So hat in den letzten Jahren auch das Dorf in Kenia vom Spirit profitiert – wen es interessiert, kann sich bei www.run2gether.com informieren.



Zum Programm:

Gemeinsames Abendessen, gekocht von den Kenianern in unterschiedlichen Teilgruppen, am letzten Abend von den Laufgästen für alle, vor dem Frühstück „Morning Run“ von Montag bis Donnerstag, am Freitag die run2gether Challenge, der Abschlusslauf in 2 Läufen. Ergänzt wird der

sportliche Teil durch Lauftechnik, Speedwork, Mobigym, Slopetraining mit Video, Hillwork und Spaziergängen, kleinen Wanderungen. Auch 2 Einheiten Suaheli für Anfänger sind im Abendprogramm untergebracht, ebenso wie Tipps zur Marathonvorbereitung mit einem Spezialisten der österreichischen Läuferzene. Und es bleibt sogar ausreichend Zeit zur Regeneration und für die Kommunikation in Englisch oder Deutsch untereinander.

Beeindruckend ist es schon, wenn die grosse gemischte Gruppe von über 50 Kursteilnehmern und kenianischen Coachs über die Alm bei der Hochrindl läuft, wenn sich das Feld schnell auseinanderzieht, da jeder ein unterschiedliches Tempo läuft. Stetig Tipps zur jeweiligen Situation: „Don't push“-„Swing Hands“-„Now push, push, swing hands, move your body ...“

Ein Highlight ist sicherlich der Morning-Mountain-Run, den es in verschiedenen Varianten zwischen 10 und 27 Kilometern gibt. Sehr anstrengend, aber auch ganz toll bei Sonnenaufgang in und über den Wolken laufen zu dürfen, neben Dir ein kenianischer Coach, der Dir stets Hinweise gibt, wie Du Dein Laufen leichter, besser machen kannst. Ob es nervt? Nein überhaupt nicht – Du kannst es direkt im Lauf ausprobieren und sehen, wie die Wirkung ist.

Am Ende steht die Erkenntnis

Laufen mit Kenianern bringt uns die Kultur immer näher. Wir lernen voneinander nicht nur Sport, sondern auch durch den Kulturaustausch. Wir wissen jetzt was Ugali und Chapati ist, wir wissen was haraka und pole bedeuten ... Die elektronischen Medien und sozialen Netzwerke machen es möglich, miteinander in Kontakt zu bleiben. Und vielleicht besuchen wir sie ja auch einmal in Kenia zum Laufen und für Safaris rund um den Mount Longonot.

Text: Klaus Rische

Bilder: run2gether und Teilnehmer



hand in hand we stand – all across the land – ...
and then run2gether – on clouds ... in challenge



Cooking together



Happy together - impressions of r2g challenge on Friday – final run





All happy coming in – satisfaction guaranteed – thank you all having coached us

