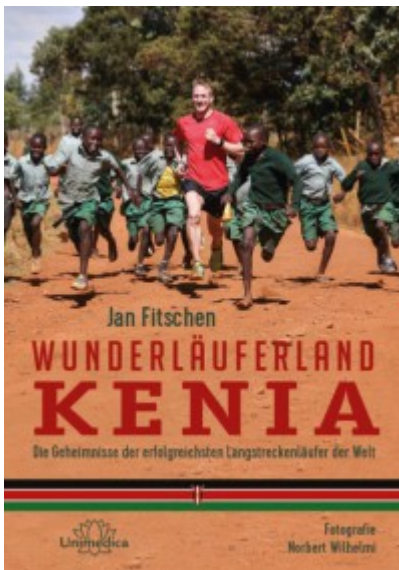


Sachbuch □ Jan Fitschen: Wunderläuferland Kenia

Dass Profisportler nach ihrem Karriereende sich durch das Schreiben eines Buches vermarkten, ist unabhängig von der Sportart gang und gäbe. Oft lässt sich dabei schnell feststellen, warum diese Profis zunächst den Weg des Sports und nicht den des Schreibens gewählt haben. Nicht so bei Jan Fitschen. Nach zahlreichen mauen Veröffentlichungen in den vergangenen Jahren bringt der ehemalige Leichtathletik-Europameister über die 10.000 Meter mit ›Wunderläuferland Kenia. Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt‹ neuen Schwung in das Genre des Laufbuchs, findet **TOBIAS KISLING**.



Für große Töne war [Jan Fitschen](#) zu Zeiten seiner sportlichen Karriere nie zu haben. Der vielfache Deutsche Meister über verschiedene Streckenlängen von 3.000 Metern bis hin zum Marathon rief beständig seine Leistung ab, verhielt sich ansonsten aber unauffällig. Der Europameistertitel in Göteborg 2006 bescherte ihm Aufmerksamkeit, der er sich nicht entziehen konnte. Auch im medialen Fokus blieb er bodenständig.

Ein Läufer wie jeder andere

In ›Wunderläuferland Kenia. Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt‹ schlüpft Fitschen in die Rolle des aktiven Beobachters. Kenianische Läufer dominieren seit Jahren die Weltspitze im Laufen und Fitschen musste bei Weltmeisterschaften ein ums andere Mal selbst erleben, dass die meisten europäischen Läufer im direkten Duell chancenlos sind. Also hat er sich auf Spurensuche nach dem Erfolgsrezept begeben. Nicht als Europameister, sondern als Gleicher unter Gleichen. Ein Läufer, der in den kenianischen Trainingsgruppen nicht einmal zur erweiterten Spitze zählt, der sich einordnen muss in große Gruppen, und versucht, das Trainingspensum der Kenianer durchzuhalten. Jan Fitschen nimmt die Rolle ein, die ihm am besten liegt. Leise Töne, beobachten und daraus erfolgreich schlussfolgern. So nimmt er seine Leser mit auf eine Reise durch den ostafrikanischen Staat.

Nüchtern und fesselnd

Jan Fitschen schreibt nüchtern, erzählt Anekdoten und bringt den Leser damit immer wieder zum Schmunzeln. Wenn die Trainingsgruppe plötzlich das Tempo verschärft und einen verdutzten Europameister zurücklässt,

der sich den Weg zurück ins Hotel suchen und seine schmerzenden Beine auskurieren muss, dann kann auch jeder Hobbyläufer, der schon einmal in einer leistungsheterogenen Gruppe trainiert hat, dieses Gefühl nachempfinden. Jan Fitschen hat Talent. Beim Laufen, aber auch beim Schreiben. Kaum ein Laufbuch der vergangenen Jahre war so nüchtern geschrieben und hat zugleich so sehr in seinen Bann gezogen.

Einblicke in Land und Leute

Selbst wer sich nicht für das Laufen interessiert, kann von ›Wunderläuferland Kenia‹ einiges lernen. Denn häufig lässt Fitschen den Blick schweifen und analysiert das Land Kenia mit seiner abwechslungsreichen Natur und diversen Gesellschaft. Der Trainingsplan ist nur ein kleines Mosaiksteinchen im großen Gesamtbild eines kenianischen Läufers. Laufen ist in Kenia Volkssportart, ein Profiläufer hat in Kenia den Status, wie ihn ein Fußball-Nationalspieler in Deutschland aufweist. Kenia ist ein armes Land. Aber die Menschen beschweren sich nicht über ihre Situation. Sie haben gelernt, mit ihrer Situation zu leben und diese wertzuschätzen. Fitschens Bewunderung für diese Einstellung kommt immer wieder zum Vorschein.

Tipps zum Mitnehmen

Neben der meist humorvollen Schreibweise zeichnet sich ›Wunderland Kenia‹ durch zahlreiche Fotografien und viele nützliche Tipps aus. So gibt es unter anderem Rezepte des kenianischen Nationalgerichts Ugali, Trainingspläne und eine Liste mit Touristenattraktionen. Fitschen macht Werbung für einen Besuch Kenias, stimmt in einigen Kapiteln aber auch nachdenklich, wenn er über Gefahren oder die Situation der hungernden Bevölkerung sinniert. 42,195 Kilometer beträgt die Streckenlänge eines Marathons. Die 360 Seiten hat Jan Fitschen daher auf 42 Kapitel aufgeteilt. Dieser Marathon gehört zu den schönsten seiner Art: Ohne jede Trainingsvorbereitung nimmt er seinen Leser mit auf eine kurzweilige Reise.

| [TOBIAS KISLING](#)

Titelangaben

[Jan Fitschen: Wunderläuferland Kenia. Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt](#)

Kandern 2015: Narayana Verlag

360 Seiten, 19,80 Euro

[Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)

Reinschauen

| [Leseprobe](#)