

PDF Complete
 Your complimentary use period has ended.
 Thank you for using PDF Complete.
[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

[Kontakt](#)
[eBeilagen](#)
[Mediadaten](#)
[STADT LANZ PLUS](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)

Fuldaer Zeitung

Mehr erleben. Die Nr. 1 lesen.

mehr [Login](#)
[Register](#)
 Fulda +26°/+11°C

- [NACHRICHTEN](#)
[SPORT](#)
[BILDER](#)
[VIDEOS](#)
[GEWINNSPIELE](#)
[TIPPS & TERMINE](#)
[ANZEIGEN](#)
[SERVICE](#)
[MOVE36](#)
- [Fulda & Region](#)
[Kinzigtal](#)
[Buchonia Flieden](#)
[Fußballergebnisse](#)
[Sportmix](#)
[Fußball](#)
[Formel1](#)

Home > Sport > Fulda & Region



Social Plugins können Daten übertragen (siehe [Datenschutzbestimmungen](#))

Gefällt mir 0 | Tweet 3

4. April 2012

Höhentrainingslager der Hahner-Zwillinge ist vorbei

Von Lisa und Anna Hahner

KERIO VALLEY Sonntagmorgen, 1. April, 5:59 Uhr. Es klopft, wir wachen auf. Doch, das Klopfen kommt von unserer Tür. Wir stehen auf, machen den Vorhang zur Seite und dort stehen ein Mann, eine Frau und ein Kenianer aus dem Camp. Nein, das Klopfen war kein Aprilscherz und wir können auch nicht unseren Schlaf fortsetzen.

Dies wird uns spätestens klar, als uns der ältere Herr seinen Dienstausweis zeigt. Er ist von der NADA, der Nationalen Antidopingagentur, und vier aus unserer Gruppe, inklusive Lisa und mir, dürfen nun anstatt zu schlafen einen wunderschönen Sonnenaufgang genießen, entsprechende Formulare ausfüllen und Proben abgeben.



Großansicht

Als B-Kader-Athletinnen müssen wir auf einer Internetplattform (ADAMS) ein Vierteljahr im Voraus angeben, an welchem Ort wir uns aufhalten. Gut, dass wir Sportler aufgrund des Trainings und der Wettkämpfe einen strukturierten Terminplan haben, so dass dies nicht allzu schwer fällt. Änderungen sind kurzfristig bis einen Tag vorher per SMS oder online möglich. Angegeben werden muss die genaue Adresse sowie Telefonnummer und eine Beschreibung des Ortes. Je nachdem, welchem Testpool man angehört, muss zusätzlich ein einstündiges Zeitfenster genannt werden, während dem man sicher zu erreichen ist. Sechs bis sieben Uhr ist ein beliebtes Zeitfenster, da man meist noch im Bett liegt. Dann darf man sich auch nicht beschweren, wenn man aus diesem herausgeklopft wird.

Also haben wir Musik angemacht, uns Kaffee bringen lassen, viel Wasser getrunken und so ging es auch relativ zügig vorüber. Der größte Teil der Trainingseinheiten liegt nun hinter uns. Den letzten Abend haben wir mit einem Barbecue mit herrlichem Blick auf das Kerio Valley beschlossen und auf das erfolgreiche Trainingslager mit einem kühlen Stoney Tangawizi angestoßen. Das ist ein alkoholfreies Ingwer-Erfrischungsgetränk, etwas gewöhnungsbedürftig, aber in der passenden Umgebung sehr lecker.

Im Gegensatz zur Anreise, wo wir die Strecke von Nairobi zu unserer Unterkunft in einem Kleinbus, einem sogenannten Matatu, zurückgelegt haben, werden wir diesmal mit einem kleinen Flugzeug nach Nairobi fliegen. Das ist angenehmer und geht schneller. Trotzdem ist die Fahrt im Matatu jedes Mal ein großes Erlebnis. Gestern haben wir in Iten am Markt eines gesehen, das mit Hühnern bis zur Decke beladen wurde. Auf Nachfrage erzählte man uns, dass man so 120 Hühner verfrachtet habe. Doch es würden noch acht Personen einsteigen, die mitfahren wollten. typisch Kenia.

Solange die Tür noch irgendwie zu geht, ist noch Platz für einen weiteren Passagier, egal ob Mensch oder Tier. Nach unserer Rückkehr werden wir uns bei der Heilpraktikerin Andrea Funke in Fulda durchchecken lassen, damit wir sicher sein können, dass wir außer einer sehr guten Form und vielen tollen Erfahrungen nicht mehr aus Kenia mitgenommen haben.

Die Laufzwillinge Anna und Lisa Hahner (21) aus Rimmels berichten von ihren Erlebnissen aus Kenia.

TRAINIEREN UND GEWINNEN



ERGEBNISSE & TABELLEN



LESER-FAVORITEN SPORT

- | | |
|--|---|
| MEIST GELESEN | MEIST KOMMENTIERT |
| 17. Mai 2012
Zehn Tore bei MegaMatch in Eichenzell | 6. Mai 2012
Gollins Not-Elf gewinnt die Regenschlacht |
| 17. Mai 2012
Bruno Eurich gestorben | 5. Mai 2012
Verbandsliga: Hünfelder SV ËSVA Bad Hersfeld 6:1 (3:0) |
| 18. Mai 2012
Waldner geht, Maberzell holt Franziska | 14. Mai 2012
Patrick Franziska nach Maberzell? |

ANZEIGE

Klassenfotos von

1940	1950	1960	1970	1980
1941	1951	1961	1971	1981
1942	1952	1962	1972	1982
1943	1953	1963	1973	1983
1944	1954	1964	1974	1984
1945	1955	1965	1975	1985
1946	1956	1966	1976	1986
1947	1957	1967	1977	1987
1948	1958	1968	1978	1988
1949	1959	1969	1979	1989

StayFriends® **Klassenfotos**



Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



Sponsored Links

Tauchen Sie ein in die Modewelt von Schneider
<http://www.modehaus-schneider.de>

Jedes lieferbare Buch über Nacht! Parzeller Buchservice
<http://www.parzeller.de/buchverlag>

www.rindt-druck.de
<http://www.rindt-druck.de>

Wir bringen´s hin.
<http://www.medienlogistik-hessen.de>

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Drei Personen tödlich verunglückt

Ein Auto ist am Donnerstag, gegen 17.40 Uhr, aus noch ungeklärter Ursache auf der L 3174 in Petersberg gegen einen... [weiter](#)



Unitymedia I Neues 2play Angebot

Highspeed Internet surfen und endlos telefonieren ins gesamte deutsche Festnetz. HIER informieren! [weiter](#)

ANZEIGE

Zehn Tore bei MegaMatch in Eichenzell

Zehn Tore, Spaß und gute Laune: Das Fußballspiel zwischen den Bundesliga-Allstars und einer Auswahl Borussia Fuldas aus... [weiter](#)



Kastelruther Spatzen begeistern 1200 Fans

Fans einer der erfolgreichsten Bands der Volksmusik sind wetterfest. 1200 Zuhörer kamen trotz kühler Witterung zu den... [weiter](#)



Bellinger Brandschützer quittieren vorübergehend...

Einen Paukenschlag gab es gestern Mittag auf dem Steinauer Kumpen: Die Feuerwehr Bellings hat ihr Einsatzfahrzeug am... [weiter](#)



Alfa Romeo Giulietta - Bereits ab 15.900,- EUR.

Alfa Romeo Giulietta jetzt Probe fahren und informieren. Bevor du über mich sprichst: Teste mich. [weiter](#)

ANZEIGE

hier werben

powered by plista

ARTIKEL



Vernetzen



Versenden



Drucken

Leser-Kommentare (0)



[Kommentar schreiben](#)
[Kommentarregeln](#)

zu diesem Artikel sind keine Beiträge vorhanden



[ALLE ARTIKEL AUS FULDA & REGION](#)

[Zum Seitenanfang](#)

[NACHRICHTEN](#) | [SPORT](#) | [BILDER](#) | [INTERAKTIV](#) | [TIPPS & TERMINE](#) | [ANZEIGEN](#)
[SITEMAP](#) | [EBEILAGEN](#) | [MEDIADATEN](#) | [IMPRESSUM](#) | [KONTAKT](#) | [ABO](#)

© Fuldaer Zeitung

Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Verlages
Alle Rechte vorbehalten