

Laufsport Marathon | Kenia Trainingslager

2010-08-26 12:38 von Hannes Riedenbauer

Trainingslagerbericht von Florian Prüller

Im aktuellen [Laufsport Marathon](#) wurde ein 4-seitiger Bericht unseres Trainingslagers in Kenia (Iten) vom vergangenen Jahr veröffentlicht. [Florian Prüller](#) hat unsere Erfahrungen nochmal detailliert für das Magazin zusammengefasst. Wem die Bilder zuwenig sind, der kann [hier ein Testabo](#) (2 Ausgaben zum Preis von einer) um 5,50€ bestellen.

Nun gibt es die Reportage auch noch als [PDF \(zum Ausdrucken bzw. lesen\)](#).

Die Fotos vom Trainingslager findet ihr unter [Fotos](#) oder hier:

[Trainingslager Kenia 2009 - Verschiedene Bilder](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Nationalpark Lake Nakuru](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Stadion Iten 1](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Kakamega Forest](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - Stadion Iten 2](#)

[Trainingslager Kenia 2009 - St. Patricks Highschool](#)



Bei den Kenia Crossmen...
Kilometerkilometer



Kilometerkilometer

Talig der Kenianer, da sich viele für ein oder zwei Jahre in Sport versetzen. Dabei können sie oft für einen Dollar pro Tag in einem Camp leben, oder sie werden überhaupt von einem wasser- und elektrifizierten Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier sie aber immer aus dem Paradiesen vertrieben in Kenia zu leben, dann ist das die Realität wie große Großstädte sind.

Altkonnen Leichter:

Im Fußballbereich und häufig gewollt auch ein weites. Das ist zu sein, das haben Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles Kiprotich sein Handeln ist und eine 100-Meter-Zeit auf der Halbmarathonstrecke zu verzeichnen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die größten Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen Jepkoror Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Weltrekord in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 17 zum 42.1 km. Während von trübsinnigen, Tee trinken und Chai trinken, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Belegungen nicht als Beweis ist, ist die Weltrekordzeit zu sein. Das hat sich in einem Nebenjob mit, dass sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gesichtslinie auf die weichen Körper genügt, um festzustellen, dass dieser Kiprotich mit vollem Namen Wilson Kiprotich Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kiprotich ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig leicht zu glauben mit den Erwartungen von Elio, Charles und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden wollen.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportgebiete, den meisten Laufsport zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker
Milchenge: Maltbeere auf Brot
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakuli: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pastaform

Ein in Kenia...
Kilometerkilometer



Ein in Kenia...
Kilometerkilometer



Ein in Kenia...
Kilometerkilometer



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die Vorzüge dieses Berufs gemessen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten geben, seine Familie zu ernähren. Nicht selten ist die so schnell wie die Familie laufen werden, frage ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. ■

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 602 Herbolzheim
gibt 25,1 km: 1:04:30
gibt 42,1 km: 2:20:02 (Juni 2011, keine Länge noch offen)
Für den DM-Marathon in Bamberg (1.8.2010) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
28 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 54 Jahre (auch niedrig Juni 2010), an der rund 6%, aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
IST von them: USD 600,-
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...
Kilometerkilometer



[kenia-2.jpg \(289,6 KiB\)](#)

 [kenia-3.jpg \(270,2 KiB\)](#)

 [kenia-4.jpg \(241,8 KiB\)](#)

News

2007-09-02 22:00

[Powerman-Duathlon Weltcup in Weyer am 02.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Powerman-Duathlon Weltcup in Weyer am 02.09.2007:](#)

2007-06-24 22:00

[25. Steyrer Altstadtlauf am 24.06.2007:](#)

[Weiterlesen ... 25. Steyrer Altstadtlauf am 24.06.2007:](#)

2007-06-17 22:00

[Österreichische U16-Meisterschaft in Pinkafeld am 16./17.06.2007:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U16-Meisterschaft in Pinkafeld am 16./17.06.2007:](#)

2007-06-13 22:00

[Österr. Bundesmeisterschaft im Leichtathletik Mehrkampf Schulcup Oberstufe:](#)

[Weiterlesen ... Österr. Bundesmeisterschaft im Leichtathletik Mehrkampf Schulcup Oberstufe:](#)

2007-06-10 22:00

[Steirische Meisterschaften in Judenburg am 09./10.06.2007:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Meisterschaften in Judenburg am 09./10.06.2007:](#)

2007-05-20 22:00

[Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 19./20.05.2007:](#)

[Weiterlesen ... Steirische U18 Meisterschaften in Graz/Rosenhain am 19./20.05.2007:](#)

Seite 109 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [106](#)
- [107](#)
- [108](#)
- 109
- [110](#)
- [111](#)
- [112](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

Um alle Nachrichten zu gibt es hier ein [Newsarchiv](#).