

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 Paradies werden vertrieben in Kenia zu laufen, damit sie nicht die Gesundheit wie große Giftstoffe verlieren.

Alte Zeiten

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 1700-Ziel auf den Halbmarathon zu setzen. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen Jepkoror Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin ist. 1700 Kilometer sind sechs Stufen zum 1700-Kilometer, von 1700 bis zum 1700-Kilometer, das ist ein großer Erfolg. Das ist ein Beispiel, dass es nicht nur in einem Halbmarathon ist, dass es

Freund Kiprotich mit seiner Familie auch zum Beispiel kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die nicht so weit sind, dass diese Kiprotich mit seinem Namen Wilson Kiprotich Kiprotich heißt und den Halbmarathon unter 50 Minuten läuft. Auch Kiprotich ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Das ist ein wenig leichter zu tun, mit den Erfahrungen von Charles Kiprotich und Kiprotich, mit seiner Leidenschaft, die immer noch weniger Jahre der internationalen Erfahrung ausstrahlt.

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

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milchige: Maltose auf Deutsch
Ugali: Leinölgebundener Mehlbrei
Chakali: Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Pasta

Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



Ein Kenianer in der Natur



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer möglich sein kann, ist eine Familie zu erziehen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbegeben zu können – bei Aufenthalt in Kenia war eine sehr schöne und spannende Zeit. ■

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
glt 25,1 km, 1.04.30
glt 42,7 km, 2.20.02 Juni 2015
keine Länge noch offen
Für den DM-Marathon in Bamberg
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
36 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der
rund 6%, aller Erwachsenen einander sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
ISO 3166-1: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Webpage:
www.kenya.go.ke
www.afrikareise.com

Einmal in der Welt zu sein, ist ein Ziel, das viele Kenianer haben. Die meisten Kenianer sind sehr schnell und das, was auch immer möglich sein kann, ist eine Familie zu erziehen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbegeben zu können – bei Aufenthalt in Kenia war eine sehr schöne und spannende Zeit. ■



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

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

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

News

2006-01-28 22:00

[STLV Indoor Thermencup 2006 - 2. Hallenmeeting in Schielleiten am 28. Januar 2006:](#)

[Weiterlesen ... STLV Indoor Thermencup 2006 - 2. Hallenmeeting in Schielleiten am 28. Januar 2006:](#)

2006-01-22 22:00

[2.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 22. Januar 2006:](#)

[Weiterlesen ... 2.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 22. Januar 2006:](#)

2006-01-14 22:00

[STLV Indoor Thermencup 2006 - 1. Hallenmeeting in Schielleiten am 14. Januar 2006:](#)

[Weiterlesen ... STLV Indoor Thermencup 2006 - 1. Hallenmeeting in Schielleiten am 14. Januar 2006:](#)

2006-01-08 22:00

[1.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 08. Januar 2006:](#)

[Weiterlesen ... 1.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 08. Januar 2006:](#)

2005-12-31 22:00

[Internationaler Grazer Silvesterlauf am 31. Dezember 2005:](#)

[Weiterlesen ... Internationaler Grazer Silvesterlauf am 31. Dezember 2005:](#)

2005-12-31 22:00

[29. Internationaler Wiener Silvesterlauf am 31. Dezember 2005:](#)

[Weiterlesen ... 29. Internationaler Wiener Silvesterlauf am 31. Dezember 2005:](#)

Seite 115 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [112](#)
- [113](#)
- [114](#)
- 115
- [116](#)
- [117](#)

- [118](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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