

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...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



Leichtathleten

Tag 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 ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus ihrer Perspektive: Charles Kiprotich hat in Nairobi zu leben, damit sie nicht die Gesundheit wie seine Großmutter verliert.

Alles um Leichter: In Kiprotichs Welt und häufig auch in der Welt der Kenia Crossmen, sind die beiden Fälle schnell beweglich zu sehen. Doch Charles hat eine andere Idee: Charles Kiprotich sein Haus hat er mit einer Ziel auf den Höhenwindkühler zu verbauchen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. Kiprotichs Familie, die im Oktober 2009 Halbmarathon in Nairobi wurde und Anfang bis in Berlin 2010-Platzierung in 1:18:52 erzielte, hatte sich seit dem 1.1.12. während von Kiprotich, Tee, Kiprotich und Charles waren, nicht nur ein Jahr, das in anderen Bereichen nicht als Beweis ist, sondern die Verbindungen zu sehen. Dies hat sich in einem Nebenjob mit, dass sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die genügt, um festzustellen, dass dieser Kiprotich mit seinem 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 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 Sportarten, die in Kenia aufzufliegen zu können. In vielen anderen Ländern ist es schwierig, das nötige Geld zu verdienen und Verantwortung, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker

Milchshake: Mixer auf Frucht

Ugali: Leinwandglocken-Maiskleber

Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen

Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Kenia Crossmen werden gemacht zu können und dass, es auch andere Möglichkeiten für uns gibt, seine Familie zu erziehen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbehalten zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15.9.1985

Wohnort: 502 Herwiner Eisenmatten
glt 25,1 km/h 1.04.30
glt 42,7 km/h 2.20.02 Juni 2011,
keine Länge nach offen
Für den DM-Maßstab in Barcelona
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 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 einwärts sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
ISO 3166-1: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de



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

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

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

News

2005-09-25 22:00

[Steirische Mehrkampf Meisterschaften in Schielleiten am 24.-25.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Mehrkampf Meisterschaften in Schielleiten am 24.-25.09.2005:](#)

2005-09-25 22:00

[Österreichische Strassenlaufmeisterschaften in Wien am 25.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Strassenlaufmeisterschaften in Wien am 25.09.2005:](#)

2005-09-18 22:00

[Österreichische U18 & U23 Meisterschaften in Innsbruck am 17.-18.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U18 & U23 Meisterschaften in Innsbruck am 17.-18.09.2005:](#)

2005-09-06 22:00

[4.Cricket-Sommermeeting in Wien am 06.09.2005:](#)

[Weiterlesen ... 4.Cricket-Sommermeeting in Wien am 06.09.2005:](#)

2005-07-22 22:00

[1.Steirische 10km Strassenmeisterschaft in Thöl am 22.07.2005:](#)

[Weiterlesen ... 1.Steirische 10km Strassenmeisterschaft in Thöl am 22.07.2005:](#)

2005-07-03 22:00

[Internationales LA-Meeting - Styrian 4 Kapfenberg 03.07.2005:](#)

[Weiterlesen ... Internationales LA-Meeting - Styrian 4 Kapfenberg 03.07.2005:](#)

Seite 116 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [113](#)
- [114](#)
- [115](#)
- 116
- [117](#)
- [118](#)
- [119](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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