

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 wasserabweisenden Insektenschutzmittel. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus dem Paralleluniversum verfallen in Kenia zu sehen, denn die Welt der Leichtathleten wie große Geldgeber vermag.

Älteren Leichten:

Im Fußballweltcup und häufig gewollt auch ein weites Spiel zu sein, sind keine Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell beweglich zu können. Doch das hier ist etwas, das Charles Kipsiro sein Handeln ist und eine Chance auf ein Halbmarathonwettbewerb zu beobachten hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kipsiro, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kipsiro, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Weltrekord in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 17 zum 41.10. Während von trübseligen Tee, Zwiebeln und Chakka essen, schaut er sich an, das in anderen Belegungen nicht als Beweis an, auf die Veranstaltungsbereit zu sein. Das hat er in einem Nebenjob mit, das sich

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

Es gibt einen zweiten Kipsiro, 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 traditionellen Kulturarten scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schweizer Tee mit Milch und Zucker
Milchenge: Magerer auf 20% Fett
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakka: Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Pastaersatz

Ein in Kenia...
...in Nairobi



Ein in Kenia...
...in Nairobi



Ein in Kenia...
...in Nairobi



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Vorzüge dieses Wertschöpfens zu können und dass, es auch andere Möglichkeiten geben, seine Familie zu ernähren. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, braue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia nur eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15.9.1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
gib 25,1 km: 1:04:30
gib 42,1 km: 2:20:02 (Juni 2011, keine Länge nach offizieller IAAF-Methode in Kenia)
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: 54 Jahre (nach niedrigste Juni 2010), an der rund 6% aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
ISO 3166-1: KE
ISO 3166-2: KE-00
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...
...in Nairobi



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

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

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

News

2005-01-15 22:00

[1. Thermencup Hallenmeeting des StLV Schielleiten 15. Januar 2005:](#)

[Weiterlesen ... 1. Thermencup Hallenmeeting des StLV Schielleiten 15. Januar 2005:](#)

2005-01-09 22:00

[1.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 09. Januar 2005:](#)

[Weiterlesen ... 1.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 09. Januar 2005:](#)

2004-12-31 22:00

[Erste-Bank Silvesterlauf in Wien am 31. Dezember 2004:](#)

[Weiterlesen ... Erste-Bank Silvesterlauf in Wien am 31. Dezember 2004:](#)

2004-09-18 22:00

[Steir. Staffel-Jugend-Meisterschaften in Schielleiten am 18. September 2004:](#)

[Weiterlesen ... Steir. Staffel-Jugend-Meisterschaften in Schielleiten am 18. September 2004:](#)

2004-09-12 22:00

[Österr. U23-Meisterschaften in Wien am 12. September 2004:](#)

[Weiterlesen ... Österr. U23-Meisterschaften in Wien am 12. September 2004:](#)

2004-08-31 22:00

[3.Sommermeeting in Wien-Cricket am 31. August 2004:](#)

[Weiterlesen ... 3.Sommermeeting in Wien-Cricket am 31. August 2004:](#)

Seite 119 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [116](#)
- [117](#)
- [118](#)
- 119
- [120](#)
- [121](#)
- [122](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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