

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

Talig der Kenianer, die 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. Wenn es aber einer aus dem Familienkreis schafft in Kenia zu laufen, dann ist das ein Erfolg, der sowohl eine große Größe als auch ein Erfolg ist.

Alkanon Leichter: Im Fußballbereich und häufig auch ein weiterer. Das ist, um die beiden Anzeichen zu machen, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das ist nicht alles, denn Charles hat sich sein Training mit und eine 100-Meter-Distanz auf dem Halbmarathonlauf zu betonen. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brüche in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. 40-jährige Kenianer, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:52 erzielte. Sie hat sich 2007 zum ersten Mal in Kenia mit einem 100-Meter-Läufer und Charles verheiratet, aber im Jahr, das sie zusammenlebten, war sie bereits ein, auf die Welt der Leichtathleten zu schauen. 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 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 leichtfüßig laufen 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 Sportgebiete, die einen Aufstieg 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

Milchshake: Mixer auf 200 ml

Ugali: Leinwandgewebe, Mönche

Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

Ein in Kenia...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer genießen es, zu laufen und das, es auch andere. Manche haben bei uns gibt, seine Familie zu erziehen. Doch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, brauche ich nicht, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985

Wohnort: 500 Meter über dem Meeresspiegel
gilt 25,1 km/h, 1.04.30
gilt 42,7 km/h, 2.20.02 Juni 2011,
keine Länge nach offen
Für den DM-Maßstab in Kenia
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
28 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 Alpha-2: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...
...auf dem Gelände des...
...in Nairobi



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

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

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

News

2004-02-22 22:00

[4.Lauf zum Cricket-Winter-Cups in Wien am 22. Februar 2004:](#)

[Weiterlesen ... 4.Lauf zum Cricket-Winter-Cups in Wien am 22. Februar 2004:](#)

2004-02-08 22:00

[3.Lauf zum Cricket-Winter-Cups in Wien am 08. Februar 2004:](#)

[Weiterlesen ... 3.Lauf zum Cricket-Winter-Cups in Wien am 08. Februar 2004:](#)

2004-01-25 22:00

[2.Lauf zum Cricket-Winter-Cups in Wien am 25. Januar 2004:](#)

[Weiterlesen ... 2.Lauf zum Cricket-Winter-Cups in Wien am 25. Januar 2004:](#)

2003-12-31 22:00

[Erste-Bank Silvesterlauf in Wien am 31. Dezember 2003:](#)

[Weiterlesen ... Erste-Bank Silvesterlauf in Wien am 31. Dezember 2003:](#)

2003-09-14 22:00

[Österr. U23-Meisterschaft in Pinkafeld am 14. September 2003:](#)

[Weiterlesen ... Österr. U23-Meisterschaft in Pinkafeld am 14. September 2003:](#)

2003-09-07 22:00

[Steir. Juniorenmeisterschaft in Gratkorn am 07. September 2003:](#)

[Weiterlesen ... Steir. Juniorenmeisterschaft in Gratkorn am 07. September 2003:](#)

Seite 121 von 122

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

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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