

# 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...  
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



Leichtathleten

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 ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist es aber eher aus dem Perspektivwechsel heraus in Kenia zu laufen, damit sie sich ein bisschen was gerne verdienen können.

**Altkonnen Leichtathleten**

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die Kenianer nicht so erfolgreich wie im Leichtathletenbereich. Doch das liegt nicht an mangelnder Talent, sondern an mangelnder Infrastruktur. Die meisten Kenianer sind in einem Ort, der nur ein paar Kilometer von Nairobi entfernt ist, wo sie in einem Camp leben, um dort zu trainieren. Die meisten Kenianer sind in einem Ort, der nur ein paar Kilometer von Nairobi entfernt ist, wo sie in einem Camp leben, um dort zu trainieren. Die meisten Kenianer sind in einem Ort, der nur ein paar Kilometer von Nairobi entfernt ist, wo sie in einem Camp leben, um dort zu trainieren.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Training kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die die meisten Kenianer in Nairobi wohnen. Die meisten Kenianer sind in einem Ort, der nur ein paar Kilometer von Nairobi entfernt ist, wo sie in einem Camp leben, um dort zu trainieren.

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

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker  
**Milchshake:** Mischel aus Joghurt  
**Ugali:** Leinölgebundener Maisbrei  
**Chakwali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

Ein Kenianer in der Natur



Die Arbeit ist hart und körperlich... für viele Kenianer ist das Leben in der Natur ein wichtiger Bestandteil.



Die Arbeit ist hart und körperlich... für viele Kenianer ist das Leben in der Natur ein wichtiger Bestandteil.



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch immer Möglichkeiten geben, seine Familie zu unterstützen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, freue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden Zeit. ■

**ZUM AUTOR**

**Florian Prüfer**  
\* 15. 9. 1985  
**Wohnort:** 602 Herbolzheimer Eisenmatten  
**gib 25,1 km: 1:04:30**  
**gib 42,2 km: 2:20:02** (Juni 2015)  
keine Länge noch offen  
Für die DM-Maßnahmen in Barcelona (1.8. 2016) qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
38 Mio. Einwohner (2015)  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:** 54 Jahre (nach niedrigste Juni 2015), in der nord 6%, aber Durchschnittswert beträgt 42% der Bevölkerung sind jünger als 15 Jahre  
**ISO 3166-1 Alpha-2:** KE  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kepsa.go.ke  
www.afkathletics.org

Einmal in der Woche...  
...für viele Kenianer ist das Leben in der Natur ein wichtiger Bestandteil.



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

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

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

## News

2023-05-28 11:04

### [Harreither Laufnacht Waidhofen 2023](#)

[Weiterlesen ... Harreither Laufnacht Waidhofen 2023](#)

2023-05-24 11:12

### [23. Schafberglauf 2023](#)

[Weiterlesen ... 23. Schafberglauf 2023](#)

2023-05-19 09:41

### [ST-MS Mehrkampf U12/U14 Mürzzuschlag 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Mehrkampf U12/U14 Mürzzuschlag 2023](#)

2023-05-19 08:12

## [Frühlings Meeting StLV Graz 18.05.2023](#)

[Weiterlesen ... Frühlings Meeting StLV Graz 18.05.2023](#)

2023-05-09 00:20

## [Leichtathletik Bezirksmeisterschaften Hartberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Leichtathletik Bezirksmeisterschaften Hartberg 2023](#)

2023-05-02 07:49

## [Stadtlauf Kapfenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Stadtlauf Kapfenberg 2023](#)

Seite 13 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- 13
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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