

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



Leichtathlet

Talig der Kenianer, da sich viele für ein oder zwei Jahre in Sport verstehen. 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 Parallelismus heraus zu kommen, damit sie nicht die Gesundheit wie große Giftstoffe verlieren.

Älteren Leichten:

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die meisten Athleten, die nicht beide Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas anders, denn Charles hat sich sein Training mit einer 60-minütigen Laufstrecke auf dem Gelände zu verbinden. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brüche in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:51 erzielte. Siehe auch Seite 17 vom 11.12.2009. Während von trübseligen Tee, Brot und Chakwakwa essen, schreit er sich aus, das er jenseits der Berge nicht mehr sein will, sondern in einem Hotelzimmer zu sein, das er sich leisten kann.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die nicht nur für Fußgänger, sondern auch für Kippung mit vollem 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 Einkaufsbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig hektisch laufen mit den Erwartungen von Elio, 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 Sportler, die den meisten Auftrieb zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schwarzer Tee mit Milch und Zucker
Milenge: Magerer auf Joghurt
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakwakwa: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pastaform

Wegen eines aus der Welt zu erzählen... Mit einer... Übernehmung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratona aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittagspause. Ugali wird gekocht und Gemüse, es verwendet - und das ist zum Beispiel bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen hier und Elio erzählt uns Geschichten von sich und seinen Freunden. Er ist nur ein gewöhnlicher Mann, wenn man bedenkt, dass er ein gut bezahlter Läufer für nur rund 80 Dollar im Monat verdient. Diese kleinen Höhepunkte sind die Höhepunkte für die großen Läufer.

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



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



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



auf die Läufer konzentriert. Doch bin ich nicht... die Vorzüge... genießen zu können und dass... Möglichkeiten... geben, seine Familie zu erziehen. Nicht wenig ist es ein schnell wie die Kenianer... laufen wollen, frage ich mich, nach drei Stunden... nach... aufjubilieren... zu können - bei Aufbruch... Kenia... eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15.9.1985
Wohnort: 542 Harthofer Eisenmatten
gib 25,1 km, 1.04.30
gib 42,7 km, 2:20.02 Juni 2011,
keine Länge noch offen
Für die DM-Maßnahmen in Barcelona
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner
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 jünger
als 15 Jahre
ISO 3166-1: 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

2022-09-28 07:25

[TSV Kinder-Training Winter 2022](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Winter 2022](#)

2022-09-27 07:57

[ÖM Masters + Wachau Marathon 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖM Masters + Wachau Marathon 2022](#)

2022-09-18 13:52

[LE-Laufevent Leoben 2022](#)

[Weiterlesen ... LE-Laufevent Leoben 2022](#)

2022-09-17 20:37

[Apfeland Lauf Stubenbergsee 2022](#)

[Weiterlesen ... Apfeland Lauf Stubenbergsee 2022](#)

2022-09-06 06:52

[ST-MS Masters Leibnitz 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Leibnitz 2022](#)

2022-08-31 07:19

[EM München 2022](#)

[Weiterlesen ... EM München 2022](#)

Seite 17 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- 17
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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