

# 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 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. Hier sie aber immer aus dem Paradies werden vertrieben in Kenia zu leben, dann ist es nicht die höchste wie große Gelder zu verdienen.

**Alkanon Leichter:**

Im Fußballbereich und häufig gewollt auch ein weites Spiel zu sein, sind keine Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier eine andere, dass Charles jedoch sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben zu verschaffen hat. Doch wiederum ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken 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 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 17 und Seite 18. Während von trübseligen, Tee trinken und Chai trinken, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Bereichen nicht als bewertbar ist, ist die Motivation für sie zu sein. Das hat sie in einem Interview 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 ruft und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig nachteilig, jedoch 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 Sportgebiete, die einen Aufstieg zu schaffen. In anderen sportlichen Aktivitäten scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker  
**Milchenge:** Magerer auf (buntes)  
**Ugali:** Leinölgebundener Maisbrei  
**Chakwali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

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 das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die Vorzüge des Lebens genießen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten geben, seine Familie zu unterstützen. Ich kann mich nicht vorstellen, wie es sein könnte, wenn ich nicht so schnell wie die Kenianer laufen würde, frage ich mich, 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:** 502 Herbolzheimer Eisenmatten  
**gib 25,1 km: 1:04:30**  
**gib 42,2 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 niedrig 49,5, an der hoch 61,6, aber Durchschnittswert) sind 42% der Bevölkerung sind jünger als 15 Jahre  
**IST von them:** USD 640,-  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kenya.go.ke  
www.afrikasporty.at/ke

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

2022-07-11 03:04

### [Leichtathletik Sommercamps 2022](#)

[Weiterlesen ... Leichtathletik Sommercamps 2022](#)

2022-07-04 19:18

### [ST-MS U14-AK Kapfenberg 2022](#)

[Weiterlesen ... ST-MS U14-AK Kapfenberg 2022](#)

2022-06-11 22:10

### [OÖM Masters St. Georgen 2022](#)

[Weiterlesen ... OÖM Masters St. Georgen 2022](#)

2022-06-04 23:09

## [Laufmeeting Villach & Waidhofen 2022](#)

[Weiterlesen ... Laufmeeting Villach & Waidhofen 2022](#)

2022-06-01 01:32

## [ÖM + ST-MS Berglauf Steinplan 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖM + ST-MS Berglauf Steinplan 2022](#)

2022-05-22 18:18

## [ÖSTM 10.000m Wien 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖSTM 10.000m Wien 2022](#)

Seite 19 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- 19
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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