

# 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...  
Kilometerkilometer



Kilometerkilometer

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 Paradiesen vertrieben in Kenia zu leben, dann ist das die Realität wie große Großstädte sind.

**Alkanon Leichter:** Im Fußballwelt und häufig gewollt auch ein weiler. Das zu sein, das haben Anzeichen, macht, seine beiden Füße schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Mann, der Charles Kiprotich sein Nachbar ist und eine 100-Meter auf der Halbmarathonstrecke zu betreten hat. Doch trotzdem ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die großen Strecken in der Familie verdient, sondern seine Frau Helen. Kiprotichs Partnerin, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Strecke in 1:18:51 erzielte, liefte sich 2007 summing 4:12. Während von Kiprotich, Tee, Erdnuss und Chokolade essen, schreit er ein Jahr, das in anderen Belegungen nicht als Beweis ist, auf die Weltrekordleistungen zu schauen. Das hat er 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. Das ist ein wenig leichter zu tun mit den Erwartungen von Charles Kiprotich und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden haben.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Spitzensportler, die von einem Kiprotich zu arbeiten. In vielen westlichen Ländern schreit es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker

**Milchshake:** Mixer auf 200ml

**Ugali:** Leinwandgewebe, Mankala

**Chakali:** Eine aus Mankala zubereitete Art Pesto-Sauce

Kenia im Westen, Kenia im Osten



Das Acker ist ein Werkstück - für viele Arbeit der Leichter Kenianer die meisten Aufträge



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind gewohnt zu können und dass, es auch andere Möglichkeiten für uns gibt, seine Familie zu verdienen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurück, um zu können - bei Aufbruch in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Prüfer**  
\* 15. 9. 1985

**Wohnort:** 500 Meter über Meeresspiegel  
**gilt 25,1 km, 1.04.30**  
**gilt 42,2 km, 2:20:02 (Juni 2011)**  
keine Länge noch offen  
Für den OMI-Marathon in Barcelona (1.8.2010) 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:** 54 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der nur 6%, aller Erwachsenen arbeiten sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre  
**IST von Frau:** USD 600,-  
**Währung:** Kenia Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kenya.go.ke  
www.afrikareporter.de

Dabei ist der wichtigste Bestandteil eines Kiprotichs eine gute Fähigkeit zu sein (Wasser und Energie) zu können umgeben sein. 2009 werden Kiprotichs immer von einer 100-Meter-Profilen Kiprotichs - auch wenn es nur ein halbes Jahr ist. Die Kiprotichs sind...  
Kiprotichs sind...  
Kiprotichs sind...  
Kiprotichs sind...



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

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

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

## News

2024-11-24 18:06

### [Leopoldilaf Wien 2024](#)

[Weiterlesen ... Leopoldilaf Wien 2024](#)

2024-11-17 18:55

### [Jahresabschlussfeier 2024](#)

[Weiterlesen ... Jahresabschlussfeier 2024](#)

2024-11-05 00:38

### [Crosslauf Völkermarkt 2024](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Völkermarkt 2024](#)

2024-10-21 22:37

## [ÖM Masters Amstetten 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖM Masters Amstetten 2024](#)

2024-09-25 07:42

## [Crosslauf der Schulen Hartberg 2024](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf der Schulen Hartberg 2024](#)

2024-09-01 13:35

## [ST-MS U16/U20 Kapfenberg 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS U16/U20 Kapfenberg 2024](#)

Seite 3 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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