

# 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...  
Foto: Michael Schmitt



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 laufen, damit sie nicht die Gesundheit wie große Giftstoffe verlieren.

**Altkonnen Leichtathleten**

Im Fußballbereich und häufig auch ein weiterer. Das ist zu sehen, sind keine Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles jedoch sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben zu verschaffen hat. Doch mittlerweile 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 177 und 178. Während von trübseligen, Tee trinken und Chai trinken, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Bereichen nicht als Beweis ist, ist die Motivation für sie zu sein. Das hat sich 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 ruht und Zeit für einen Kinderbesuch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig leichtfüßig 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 Leichtathlet, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufzufließen zu können. In anderen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

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

Wegen immer aus der Welt zu erzählen... Mir einer... Überzeugung von 80 Millionen können wir nur endlich die besten von der Vergangenheit aufgeben. Keine noch drei Stunden weilen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter gehen um den Mittagsessen. Ugalil wird gefahren und Chai trinken, zu trinken – und das ist zum Beispiel bei Elio. Er erwartet uns bereits und überredet uns, um ein Haus, welches er sich durch die Präsidentschaft von Luo-Senator erworben konnte. Wir sitzen Chai und Elio erzählt Laufgeschichten 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 soziale Höhe ist weltweit der Maßstab für die großen Er-

Ein in Kenia...  
Foto: Michael Schmitt



Das Alter ist...  
Foto: Michael Schmitt



Das Alter ist...  
Foto: Michael Schmitt



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Vorzüge dieses Lebens genießen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten für uns gibt, seine Familie zu erziehen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, braue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia nur eine sehr schöne und spannende Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Priller**  
\* 15. 9. 1985  
**Wohnort:** 502 Herwiner Eisenmatten  
**gib 25,1 km: 1:04:30**  
**gib 42,2 km: 2:20:02** (Juni 2011, keine Länge nach offiziell für den IMA-Maßstab in Kenia (1:8:30) 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 Juni 2010), an der rund 6%, aller Erwachsenen einwärts sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre  
**IST von Frau: US\$ 640,-**  
**Währung:** Kenia-Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kenya.go.ke  
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...  
Foto: Michael Schmitt



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

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

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

## News

2024-06-18 08:00

[ST-MS AK/U18/U14 Mürzzuschlag 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS AK/U18/U14 Mürzzuschlag 2024](#)

2024-06-18 07:53

[EM Rom 2024](#)

[Weiterlesen ... EM Rom 2024](#)

2024-06-09 16:07

[ÖSTM Berglauf Bad Ischl 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖSTM Berglauf Bad Ischl 2024](#)

2024-05-31 23:53

## [ST-MS Berglauf Niklasdorf 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Berglauf Niklasdorf 2024](#)

2024-05-27 00:40

## [ST-MS Mehrkampf Leibnitz 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Mehrkampf Leibnitz 2024](#)

2024-05-20 08:31

## [StLV Kader-/Informationstag 2024](#)

[Weiterlesen ... StLV Kader-/Informationstag 2024](#)

Seite 5 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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