

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



Leichtathleten

Talig der Kenianer, die 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 ausländischen Investor finanziert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier ist aber etwas aus dem Parallelismus heraus zu lernen, dass sie nicht die besten der besten sind, sondern die besten der besten sind.

Älteren Leichten

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die Älteren nicht mehr so schnell wie die Jüngeren. Doch das ist nicht immer so. Charles Kiprotich ist ein Beispiel dafür. Er ist 40 Jahre alt, aber er ist immer noch ein sehr schneller Läufer. Er hat eine sehr gute Technik und eine sehr gute Ausdauer. Er ist ein sehr guter Läufer, der in der Weltklasse konkurrenzfähig ist. Er ist ein sehr guter Läufer, der in der Weltklasse konkurrenzfähig ist.

Freund Kiprotich mit seiner Familie wohnt zum Beispiel in Kenia. Er ist ein sehr guter Läufer, der in der Weltklasse konkurrenzfähig ist. Er ist ein sehr guter Läufer, der in der Weltklasse konkurrenzfähig ist.

INFO

Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker
Milch: Schmeckt wie Milch und Zucker
Chai: Schmeckt wie Milch und Zucker

Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



38 LAUFSPORT

auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht...
...in Nairobi

ZUM AUTOR

Florian Priller
* 19. 9. 1985
Wohnt: 500 Meter vom...
...in Nairobi



INFO

Kenia, 100.000 km²
...in Nairobi

Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



Ein Kenianer in der...
...in Nairobi



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

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

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

News

2023-10-29 23:20

[Jahresabschlussfeier 2023](#)

[Weiterlesen ... Jahresabschlussfeier 2023](#)

2023-10-24 19:47

[Lanzenkirchner Ortslauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Lanzenkirchner Ortslauf 2023](#)

2023-10-17 07:57

[Crosslauf Hartberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Hartberg 2023](#)

2023-10-17 07:38

[cityRUN Trofaiach 2023](#)

[Weiterlesen ... cityRUN Trofaiach 2023](#)

2023-10-14 01:24

[Herbstlauf der steirischen Schulen Stubenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Herbstlauf der steirischen Schulen Stubenberg 2023](#)

2023-10-03 00:06

[Kinderzehnkampf Knittelfeld 2023](#)

[Weiterlesen ... Kinderzehnkampf Knittelfeld 2023](#)

Seite 9 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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