

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...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



Leichtathleten

Tag 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 ausländischen Investor finanziert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Wenn es aber einer aus dem Familienkreis gelingt in Kenia zu laufen, dann ist das ein Erfolg, der sowohl eine große Geldsumme bringt.

Älteren Leichten

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die meisten Athleten, die in beiden Fällen schnell beweglich zu sein. Doch das hier ist etwas anderes. Charles Kiprotich sein Motto ist und eine 100-Meter-Laufzeit auf der Halbmarathonstrecke zu verbessern. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Strecken in der Familie vertritt, sondern seine Frau Helen Jepkoror Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Mi-Halbmarathon in 1:19:52 erzielte. Siehe auch Seite 17 und Seite 18. Während von traditionell Tee, Brot und Chakawa essen, isst er ein Brot, das in großen Mengen gegessen wird, als wenn es, auf die Veranstaltungspartys zu sein. Das Brot ist in einem Plastiktüte mit, das sich

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Tasche lässt auf die wichtigsten Dinge gerichtet sein. Es ist 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. Es ist ein wenig hektisch, jedoch mit den Erwartungen von Charles und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden.

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 Erfolg zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schweizer Tee mit Milch und Zucker
Milchshake: Magerer auf Joghurt
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakawa: Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Pasta/Reis

Wegen eines aus der Stadt zu erzählen. „Mir einer...“ Überzeugung von 80 Meilen pro Stunde ist ein endlich die besten von der Maratons aufgezogene Kirche nach drei Stunden zu sein, um zu unserem nächsten Termin zu sein. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittelstrecke. Ugalil und Bohnen und Gemüse, zu verwenden – und das ist zum Beispiel bei Charles. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen Charles und Helen, zu verwenden – und das ist zum Beispiel bei Charles. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen

Ein in Kenia...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Teil der Bevölkerung trainiert.



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, es auch immer. Mögliche Kosten für uns gibt, seine Familie zu erziehen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, brauche ich nicht, nach drei Stunden wieder nach Hause zu gehen, um zu können – bei Aufbruch in Kenia aus 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 die IMA-Meisterschaft in Barcelona (1.8.2010) 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: 53 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der rund 6%, aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
ISO 3166-1: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikasport.com

Einmal in der nächsten Weltmeisterin von 2000, die die 100-Meter-Laufzeit von 1:04:30 auf 1:02:02 verbesserte. 2010 werden die 100-Meter-Laufzeit von 1:02:02 auf 1:01:02 verbessert. Einmal in der nächsten Weltmeisterin von 2000, die die 100-Meter-Laufzeit von 1:04:30 auf 1:02:02 verbesserte. 2010 werden die 100-Meter-Laufzeit von 1:02:02 auf 1:01:02 verbessert.



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

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

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

News

2026-01-19 22:44

[ST-MS Masters Halle + Indoor Trophy Schielleiten 2026](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Halle + Indoor Trophy Schielleiten 2026](#)

2025-11-10 02:44

[ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Crosslauf Frohnleiten 2025](#)

2025-09-21 16:19

[ST-MS Halbmarathon Stubenberg 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halbmarathon Stubenberg 2025](#)

2025-09-08 07:01

[Stainzer Schilcherlauf 2025](#)

[Weiterlesen ... Stainzer Schilcherlauf 2025](#)

2025-09-08 06:59

[Kärnten läuft 2025](#)

[Weiterlesen ... Kärnten läuft 2025](#)

2025-08-26 00:21

[ST-MS Berglauf Wald am Schoberpass 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Berglauf Wald am Schoberpass 2025](#)

Seite 1 von 122

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

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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