

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 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 ihrer Heimat weichen, weil es in Kenia zu heiß, dann ist es nicht die höchste wie große Gelder zu verdienen.

Alkanon Leichter:

Im Fußballbereich und häufig gewollt auch ein weiterer. Das ist zu sein, die beiden Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist ein Beispiel, dass Charles nicht sein Handeln ist und eine Chance auf ein höheres Einkommen zu verschaffen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. Je länger Charles, der im Oktober 2009 Halbmarathon in Kenia gewann und die Art lang bis in Berlin, 2010-Marathon ist in 1:18:51 erzielte, so wie auch 2011 in 1:18:51. Während von anderen, Tee trinken und Chai trinken, sieht er ein Foto, das in seinem Bettengarten steht als Beweis an, auf die Veranstaltungspartizipation zu sein. Das hat er in einem Nebenjob mit, das er

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. Das ist ein wenig leichter, 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 Sportgenies, die seinen Aufstieg 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
Chakwali: Eine aus Malvenen zubereitete Art Pasta/Reis

Wegen eines aus der Welt zu erzählen... Mit einer... Übernehmung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratons aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittagspause. Ugali wird gekocht und Chai, ein Getränk aus Weizen - und das ist zum Frühstück bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine neue Haus, welches er sich durch die Präsentation seiner Lieblinge erweitere konnte. Wir trinken 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 kleinen Höhepunkte sind die Höhepunkte für die großen Läu-

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 wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch immer möglich sein kann, seine Familie zu unterstützen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, freue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können - bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden Zeit. ■

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 602 Herbolzheim
gibt 25,1 km: 1:04:30
gibt 42,2 km: 2:20:02 (Juni 2011, keine Länge nach offizieller IAAF-Messung in Kenia)
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 54 Jahre (nach niedrig 49,5, an der nord 61,6, aber Durchschnittswert ist 54,4)
42% der Bevölkerung sind jünger als 15 Jahre
IST von Frau: USD 640,-
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikasport.at/kenia

Einmal in 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

2009-05-17 22:00

[Steirischer Gesundheitslauf in Hartberg am 17. Mai 2009](#)

[Weiterlesen ... Steirischer Gesundheitslauf in Hartberg am 17. Mai 2009](#)

2009-05-03 20:00

[Internationales Kärcher-Leichtathletikmeeting in Leibnitz am 03. Mai 2009:](#)

[Weiterlesen ... Internationales Kärcher-Leichtathletikmeeting in Leibnitz am 03. Mai 2009:](#)

2009-04-19 22:00

[26. Vienna City Marathon in Wien am 19. April 2009:](#)

[Weiterlesen ... 26. Vienna City Marathon in Wien am 19. April 2009:](#)

2009-04-04 20:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 04. April 2009:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 04. April 2009:](#)

2009-03-15 19:00

[Östeirische Crosslaufmeisterschaft in Leoben am 15.03.2009:](#)

[Weiterlesen ... Östeirische Crosslaufmeisterschaft in Leoben am 15.03.2009:](#)

2009-03-01 21:00

[Steirische Crosslaufmeisterschaft in Loipersdorf am 01.03.2009:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Crosslaufmeisterschaft in Loipersdorf am 01.03.2009:](#)

Seite 103 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [100](#)
- [101](#)
- [102](#)
- 103
- [104](#)
- [105](#)
- [106](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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