

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

Tag 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 ausländischen Investor finanziert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier ist aber einer aus dem Paradiesen vertrieben in Kenia zu leben, damit sie nicht die Gesundheit wie große Großstädter verliert.

Älteren Leichten:

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die meisten Athleten, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas anders. Charles Kiprotich sein Verhalten ist und eine 67-jährige Zeit auf der Halbmarathonstrecke zu beobachten hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. 47-jährige Kenianer, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Strecke in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 17. Kiprotich ist 67, während von 70-jährigen, Tee trinken und Chai trinken, während sein Sohn, der in anderen Bereichen mehr als bewert ist, auf die Welt der Leichtathletik zu schauen. Dies 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 haben.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, ist eines der wenigen Sportarten, die in Kenia aufzufliegen zu können. In vielen traditionellen Kulturarten scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schmeckt Tee mit Milch und Zucker
Milchshake: Milder auf Trinken
Ugali: Leinwandglocken-Maiskleber
Chakwali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

Ein in Kenia...
...auf dem Gelände...



Ein in Kenia...
...auf dem Gelände...



Ein in Kenia...
...auf dem Gelände...



auf die Läufer konzentriert. Doch bin ich nicht, die Vorzüge des Verkehrs genießen zu können und dass, es auch andere Möglichkeiten geben, seine Familie zu unterstützen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, frage ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15.9.1985
Wohnort: 602 Herbolzheimer 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 (1:18:30) qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner (2010)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Seit 11. 12. 1963 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 them: USD 60,-
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist der...
...auf dem Gelände...



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

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

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

News

2007-10-14 22:00

[Graz-Marathon am 14.10.2007:](#)

[Weiterlesen ... Graz-Marathon am 14.10.2007:](#)

2007-09-23 22:00

[Boxmark Stadtlauf in Feldbach am 23.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Boxmark Stadtlauf in Feldbach am 23.09.2007:](#)

2007-09-22 22:00

[Kraftspendelauf in Vorau am 22.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Kraftspendelauf in Vorau am 22.09.2007:](#)

2007-09-16 22:00

[3. Steirischer Gesundheitslauf in Hartberg am 16.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... 3. Steirischer Gesundheitslauf in Hartberg am 16.09.2007:](#)

2007-09-16 22:00

[Österreichische U18 und U23 Meisterschaften in Schwechat am 15./16.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische U18 und U23 Meisterschaften in Schwechat am 15./16.09.2007:](#)

2007-09-15 22:00

[Wörthersee Duathlon am 15.09.2007:](#)

[Weiterlesen ... Wörthersee Duathlon am 15.09.2007:](#)

Seite 108 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [105](#)
- [106](#)
- [107](#)
- 108
- [109](#)
- [110](#)
- [111](#)
- [Vorwärts](#)

- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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