

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 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 Größe als auch ein Erfolg ist.

Alte Zeiten

Im 19. Jahrhundert und häufig bis heute war es üblich, dass die Leute, die in den Anstalten arbeiteten, keine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hat sich geändert, denn Charles Keitany hat im Februar 2009 die Weltrekordzeit von 2:03:58 Stunden für den Halbmarathon in London aufgestellt. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Keitany, der die größten Strecken in der Familie verlor, sondern seine Frau Helen Jepkoror Keitany, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Weltrekord in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 107 zum Thema 4x100-Meter, von Charles, Tim, Eric und Charles Keitany, die im Juni 2009 in London Weltrekordzeit von 1:56:36 erzielten, was ein Beweis ist, dass die Keitany-Familie zu den besten gehört. Sie sind in einem Nebenort mit, das sich

Freund Keitany mit seiner Familie nach zum Betrieb kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die genügt, um festzustellen, dass dieser Kippung mit seinem Namen Wilson Kiprang Kiprang heißt und den Halbmarathon unter 59 Minuten läuft. Auch Kiprang ist der Sonntag der Tag, an dem die Arbeit ruht und Zeit für einen Kicherbusch, Familie und Freunde ist. Fast ein wenig nachteilig, jedoch mit den Erwartungen von Eric, Charles und Kippung, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden könnten.

Es gibt einen zweiten Kippung, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichtathlet, der eines der wenigen Spitzensportler, die in Kenia zu trainieren zu können, in einem wirtschaftlichen Kulturzentrum, so dass es fast unmöglich ist, ein Verantwortung, wenn sich ein Teenager ein

INFO

Chai: Schwarzer Tee mit Milch und Zucker
Milchshake: Mandel auf Eis
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakwali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta

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



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



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



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer, möglich, kann sie uns geben, seine Familie zu erziehen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbehalten zu können – bei Aufenthalt 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 noch offen
Für den OMI-Maßstab in Kenia
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der
rund 6%, aller Erwachsenen einwärts sind
42% der Bevölkerung sind länger
als 75 Jahre
ISO 3166-1: KE
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kepsa.go.ke
www.afkathletics.org

Einmal in der...
...in Nairobi.



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

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

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

News

2006-04-01 22:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 01.04.2006:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 01.04.2006:](#)

2006-03-19 22:00

[Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Hallein-Rif am 19. März 2006:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Hallein-Rif am 19. März 2006:](#)

2006-03-05 22:00

[Steirische Crosslaufmeisterschaften in Piberstein am 05. März 2006:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Crosslaufmeisterschaften in Piberstein am 05. März 2006:](#)

2006-02-19 22:00

[4.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 19. Februar 2006:](#)

[Weiterlesen ... 4.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 19. Februar 2006:](#)

2006-02-05 22:00

[3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 05. Februar 2006:](#)

[Weiterlesen ... 3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 05. Februar 2006:](#)

2006-02-05 22:00

[STLV Hallenmeisterschaft 2006 in Schielleiten am 05. Februar 2006:](#)

[Weiterlesen ... STLV Hallenmeisterschaft 2006 in Schielleiten am 05. Februar 2006:](#)

Seite 114 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [111](#)
- [112](#)
- [113](#)
- 114
- [115](#)
- [116](#)
- [117](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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