

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, 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 wasser- und elektrifizierten Standort. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus dem Parallelismus heraus in Kenia zu sehen, dass sie sich in der Regel als große Größen verhalten.

Alles um Leichter:

Im Fußballweltcup und häufig auch ein weiterer. Das ist, um die beiden Anzeichen zu sehen, sind beide Fälle schnell beweglich zu sehen. Doch das hier ist etwas, das Charles Kiprotich sein Handeln ist und eine 100-Meter-Distanz auf der Halbmarathonstrecke zu betreten hat. Doch wiederum ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen Jepkoror Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:51 erzielte. Sie hat sich 2007 summiert 41,12. Während von französischer, Tschechischer und Chinesischer, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Bereichen nicht als Beweis ist, ist die Weltrekordhalterin zu sehen. Das ist nicht in einem Nebenjob mit, das ist

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 zu sehen mit den Erfahrungen von Charles Kiprotich 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 aufgeführt zu werden. In vielen westlichen Ländern 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-Maiskorn
Chakali: Eine aus Maismehl zubereitete Art Pasta/Reis

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 nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, es auch ein wenig. Manche haben bei uns gibt, seine Familie zu erziehen. Auch 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 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 (1:8:30:00 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: 54 Jahre (nach niedrig Juni 2010), an der nur 6%, aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
IST von Frau: US\$ 640,-
Währung: Kenia-Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist 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

2023-05-28 11:04

[Harreither Laufnacht Waidhofen 2023](#)

[Weiterlesen ... Harreither Laufnacht Waidhofen 2023](#)

2023-05-24 11:12

[23. Schafberglauf 2023](#)

[Weiterlesen ... 23. Schafberglauf 2023](#)

2023-05-19 09:41

[ST-MS Mehrkampf U12/U14 Müzzzuschlag 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Mehrkampf U12/U14 Müzzzuschlag 2023](#)

2023-05-19 08:12

[Frühlings Meeting StLV Graz 18.05.2023](#)

[Weiterlesen ... Frühlings Meeting StLV Graz 18.05.2023](#)

2023-05-09 00:20

[Leichtathletik Bezirksmeisterschaften Hartberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Leichtathletik Bezirksmeisterschaften Hartberg 2023](#)

2023-05-02 07:49

[Stadtlauf Kapfenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Stadtlauf Kapfenberg 2023](#)

Seite 13 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- 13
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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