

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 wasserabweisenden Insektenschutzmittel. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus dem Paralleluniversum verfallen in Kenia zu sehen, denn die Welt der Leichtathleten wie große Größen ist möglich.

Alles von Leichter: Im Fußballweltcup und häufig gewollt auch ein weiterer. Das ist zu sehen, sind keine Anzeichen, macht, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das hier ist etwas, das Charles Kiprotich sein Handeln ist und eine Chance auf ein Halbmarathon zu betreten hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles Kiprotich, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen Jepkoror Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathonweltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Weltrekord in 1:18:52 erzielte. Siehe auch Seite 107 zum 42,2 km. Während von trübsinnigen, Tee trinken und Chai trinken, selbst wenn ein Jahr, das in anderen Betrieben nicht als Beweis ist, ist die Veranstaltungsperson 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 Gasse führt 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 tun, 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 Sportgeräte, die weltweit 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

Milchmenge: Meist auf 200 ml

Ugali: Leinwandgewebe, Mankala

Chakuli: Eine aus Holz gefertigte subversive Art Pentathlon

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 gewöhnlich zu klein und das, es auch ein wenig. Manche haben bei uns gibt, seine Familie zu erziehen. Doch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, brauche ich nicht, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren, um zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. *

ZUM AUTOR

Florian Priller
* 15. 9. 1985

Wohnort: 502 Herwiner Eisenmatten
glt 27,1 km, 1.04.30
glt 42,2 km, 2:20:02 Juni 2011,
keine Länge nach offen
Für den OMI-Marathon in Barcelona
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Ein- und Zwei-Jährige

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, KE

Währung: Kenia Schilling (KSh)

Weblogs:
www.kepsa.go.ke
www.afkathletics.org

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

2023-02-09 00:40

[TSV Kinder-Training Sommer 2023](#)

[Weiterlesen ... TSV Kinder-Training Sommer 2023](#)

2023-02-09 00:36

[Crosslaufcup Leoben 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslaufcup Leoben 2023](#)

2023-02-05 23:27

[ÖM Halle Masters Linz 2023](#)

[Weiterlesen ... ÖM Halle Masters Linz 2023](#)

2023-01-29 23:52

[ST-MS Masters Halle Schielleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Halle Schielleiten 2023](#)

2023-01-29 22:26

[StLV Indoor Trophy Schielleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... StLV Indoor Trophy Schielleiten 2023](#)

2023-01-26 07:37

[ST-MS Halle Kugel Schielleiten 2023](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Halle Kugel Schielleiten 2023](#)

Seite 15 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- 15
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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