

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...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



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 Arbeitsplätze führt. Hier sie aber immer aus dem Paradies werden vertrieben in Kenia zu leben, damit sie nicht die Kontrolle über große Gelder verlieren.

Alkanon Leichter:

Im Fußballbereich 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 ein Beispiel, dass Charles nicht sein Handeln ist und eine Chance auf ein höherwertiges Leben 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 in Valencia ist in 1:18:51 erzielte, wurde auch sein Best of running 4:12. Während von trübsinnigen, Tee trinken und Chacha essen, schreit er sich aus, dass er in jenseitigen Leben nicht sein wird, sondern die Welt nicht mehr sein wird, dass er in einem Nebengebäude ist, 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 heuchelisch lauschen auf den Erzählungen 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 Sportler, die den meisten Auftrieb 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
Chacha: Eine aus Malvenblättern zubereitete Art Peppercorn

Wegen immer aus der Welt zu erzählen. „Mir einer...“ Überzeugung von 80 Millionen können wir nur endlich die besten von der Vergangenheit aufgeben. Keine noch drei Stunden weilen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter gehen wir den Mittelwegen. Ugalil und Bohnen und Gemüse, zu verkaufen – und das ist zum Beispiel bei Elio. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen 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 beiden Höhepunkte sind jedoch die Höhepunkte für die großen Er-

Ein in Kenia...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



Ein in Kenia...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die Vorzüge dieses Berufs genießen zu können und dass es auch andere Möglichkeiten geben, seine Familie zu ernähren. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen würde, braue ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia nur 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 42,7 km, 2:20:02 Juni 2011
keine Länge noch offen
Für die DM-Meisterschaft in Bamberg
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
28 Mio. Einwohner
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Sen. 11. 12. 1962 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung:
58 Jahre (auch 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

Dabei ist der...
...wird ein großer Wettbewerb abgehalten.



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

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

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

News

2025-08-26 00:19

[Großglockner Mountain Run 2025](#)

[Weiterlesen ... Großglockner Mountain Run 2025](#)

2025-05-10 08:13

[Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2025](#)

[Weiterlesen ... Bezirks MS Dreikampf Hartberg 2025](#)

2025-05-10 07:18

[Lauffestival Bad Blumau 2025](#)

[Weiterlesen ... Lauffestival Bad Blumau 2025](#)

2025-05-10 07:14

[Bad Waltersdorf Lauf 2025](#)

[Weiterlesen ... Bad Waltersdorf Lauf 2025](#)

2025-02-10 02:52

[ÖM Halle Masters Linz 2025](#)

[Weiterlesen ... ÖM Halle Masters Linz 2025](#)

2025-01-20 00:03

[ST-MS Masters Schielleiten 2025](#)

[Weiterlesen ... ST-MS Masters Schielleiten 2025](#)

Seite 2 von 122

- [Zurück](#)
- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

Newsarchiv

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