

# 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, die 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. 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.

**Alkanon Leichter:**

Im Fußballbereich und häufig auch ein weiterer. Das ist, um die beiden Anzeichen zu machen, seine beiden Fälle schnell bewegen zu können. Doch das ist nicht alles, denn Charles hat sich sein Leben mit und eine 100-Meter-Distanz auf dem Halbmarathonlauf zu betreten. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. 40-jährige Kenianer, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:51 erzielte. Sie hat sich 2007 zum ersten Mal in Kenia bei einem 100-Meter-Lauf an der Spitze von Charles und Helen gesehen, als sie beide an der Veranstaltung teilnahmen. Das ist ein Moment, das sich nicht wiederholen wird, denn Charles hat sich inzwischen von der Welt der Leichtathleten für die großen Brücken.

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Training kommt. Ein Blick in die schmale Gasse führt auf die engen Straßen, die 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 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, es eines der wenigen Sportler, die den meisten Erfolg zu schaffen. In vielen westlichen Ländern scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker  
**Milchige Mafaka:** auf Swahili  
**Ugali:** Leinwandgemischter Mehlreis  
**Chakali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen

Ein Kenianer bei der Arbeit



Ein Kenianer bei der Arbeit



Ein Kenianer bei der Arbeit



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht, die meisten Kenianer sind einfach zu schnell und das, was auch immer möglich sein mag, seine Familie zu verlassen. Nicht wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückzukehren zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden Zeit. \*

**ZUM AUTOR**

**Florian Priller**  
\* 15. 9. 1985  
Wohnort: 502 Herwiner Eisenmatten  
glt 25,1 km, 1.04.30  
glt 42,7 km, 2.20.02 Juni 2011,  
keine Länge noch offen  
Für den DM-Marathon in Bamberg  
11.8.2010 qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
36 Mio. Einwohner (2010)  
**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 einander sind  
42% der Bevölkerung sind länger  
als 75 Jahre  
**ISO 3166-1:** KE  
**Währung:** Kenia-Schilling (KSh)  
**Weblogs:**  
www.kepsa.go.ke  
www.afrikasport.at/kenia

Einmal in der Woche...  
...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

2022-05-22 17:57

### [IMAC Leibnitz 2022](#)

[Weiterlesen ... IMAC Leibnitz 2022](#)

2022-05-21 02:18

### [LC Villach Meeting 2022](#)

[Weiterlesen ... LC Villach Meeting 2022](#)

2022-05-10 07:31

### [Welschlauf 2022](#)

[Weiterlesen ... Welschlauf 2022](#)

2022-05-08 01:11

## [Volkslauf Anger 2022](#)

[Weiterlesen ... Volkslauf Anger 2022](#)

2022-05-03 01:16

## [Stadtlauf Kapfenberg 2022](#)

[Weiterlesen ... Stadtlauf Kapfenberg 2022](#)

2022-05-03 00:28

## [ÖM + ST-MS 10km Straßenlauf Attnang 2022](#)

[Weiterlesen ... ÖM + ST-MS 10km Straßenlauf Attnang 2022](#)

Seite 20 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- 20
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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