

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 ihrer Arbeitslosigkeit führt. Hier ist aber etwas aus ihrer Perspektive: Charles Kiprotich hat in Kampala zu laufen, damit sie nicht die Gesundheit wie große Großstädter verlieren.

Älteren Leichten:

Im Fußballbereich 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 Chance auf ein höheres Einkommen zu verschaffen hat. Doch mittlerweile ist nicht mehr Charles derjenige, der die großen Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen. Kiprotichs Familie, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeister wurde und Anfang März in Berlin 26-Meilen-Weltrekord in 1:19:52 erzielte, hatte sich seit dem Tod von Kiprotich im März 2009 von ihm getrennt. Sie sind nun in einem kleinen Ort in Kenia, wo sie in einem kleinen Laden arbeiten, um sich zu ernähren. Das ist ein Leben, das sie nicht mehr in einem kleinen Laden haben, das sie

Freund Kiprotich mit seiner Familie nach zum Betrieb 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 Einkaufsbesuch, Familie und Freunde ist. Das ist ein wenig leichter zu tun, mit den Erfahrungen von Charles Kiprotich und Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Topniveau erreicht haben.

Es gibt einen zweiten Kiprotich, mit welcher Motivation junge Leute in Kenia zu trainieren beginnen, denn der Leichter, es eines der wenigen Sportler, die in Kenia auf die Straße zu schreiten. 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: Maltbeere auf Joghurt
Ugali: Leinölgebundener Maisbrei
Chakali: Eine aus Malabar importierte Art Pasta/Spaghetti

Wegen eines aus der Welt zu erzählen. „Mir wird immer noch ein bisschen die Beine von der Maratonsaufgabe für eine Woche nach den Stunden wehtun, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp-Verlosung geht es um die Mittagszeit. Ugali wird gekocht und Gemüse, es ist ein bisschen – und das ist zum Frühstück bei Charles. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine neue Haus, welches er sich durch die Präsentation seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen hier und Charles erzählt uns Geschichten von sich und seinen Freunden. Er ist ein glücklicher Mann, wenn man bedenkt, dass er ein gut bezahlter Läufer für nur rund 50 Dollar im Monat verdient. Diese kleinen Höhepunkte sind ein Teil des Lebens für die großen Kenianer.

Ein Kenianer in seinem Dorf



Das Alter ist kein Hindernis – für viele Kenianer ist das Leben im Dorf ein Leben



Das Alter ist kein Hindernis – für viele Kenianer ist das Leben im Dorf ein Leben



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich froh, die wenigen Dienstleistungen genießen zu können und dass es auch immer möglich sein könnte, seine Familie zu unterstützen. Ich weiß, ich bin ein bisschen wie die Kenianer, die laufen wollen, bevor ich mich nach drei Wochen wieder nach Österreich zurückbehalte, um zu können – bei Aufbruch in Kenia aus eine sehr schöne und spannende Zeit. •

ZUM AUTOR

Florian Prüfer
* 15. 9. 1985
Wohnort: 502 Herbolzheimer Eisenmatten
gib 25,1 km: 1:04:30
gib 42,2 km: 2:20:02 (Juni 2015, keine Länge nach offizieller IAAF-Messung in Kenia)
11.8.2010 qualifiziert



INFO

Kenia, 100.000 km²
38 Mio. Einwohner (2015)
Hauptstadt: Nairobi (2.700.000 Einwohner)
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig
Antwortsprache: Swahili, Englisch
Durchschnittliche Lebenserwartung: 54 Jahre (nach niedrigste Juni 2015), an der rund 6% aller Erwachsenen erkrankt sind 42% der Bevölkerung sind länger als 75 Jahre
IST von Kenia: 100-100
Währung: Kenia Schilling (KSh)
Weblogs:
www.kenya.go.ke
www.afrikareporter.de

Dabei ist der Lebenserwartungswert von 54 Jahren ein Hinweis auf die Lebensbedingungen in Kenia. Die Lebenserwartungswerte sind in Kenia niedriger als in anderen Ländern. Die Lebenserwartungswerte sind in Kenia niedriger als in anderen Ländern. Die Lebenserwartungswerte sind in Kenia niedriger als in anderen Ländern.



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

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

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

News

2024-11-24 18:06

[Leopoldilaf Wien 2024](#)

[Weiterlesen ... Leopoldilaf Wien 2024](#)

2024-11-17 18:55

[Jahresabschlussfeier 2024](#)

[Weiterlesen ... Jahresabschlussfeier 2024](#)

2024-11-05 00:38

[Crosslauf Völkermarkt 2024](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Völkermarkt 2024](#)

2024-10-21 22:37

[ÖM Masters Amstetten 2024](#)

[Weiterlesen ... ÖM Masters Amstetten 2024](#)

2024-09-25 07:42

[Crosslauf der Schulen Hartberg 2024](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf der Schulen Hartberg 2024](#)

2024-09-01 13:35

[ST-MS U16/U20 Kapfenberg 2024](#)

[Weiterlesen ... ST-MS U16/U20 Kapfenberg 2024](#)

Seite 3 von 122

- [« Anfang](#)
- [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](#).