

# 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 ausländischen Investor finanziert. Viele von ihnen haben nichts zu verlieren, da selbst eine Ausbildung oft in ihre Arbeitsplätze führt. Hier ist aber etwas aus dem Parallelismus heraus zu lernen, dass sie nicht die besten der Welt sind, sondern die besten der Gegend sind.

**Älteren Leichten:**

Im Fußballbereich und häufig auch im anderen Sport, sind die meisten Athleten, die nicht beide Fälle schnell bewegen zu können. 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 Kiprotich, der die größten Brücken in der Familie verbindet, sondern seine Frau Helen, geborene Kiprotich, die im Oktober 2009 Halbmarathon-Weltmeisterin wurde und Anfang März in Berlin 25-Kilometer-Läuferin in 1:18:51 erzielte. Sie hat auch sechs Söhne, die in Kenia leben, während sie in Deutschland und Österreich wohnt, aber sich um ihre Kinder kümmert. Sie hat auch einen Bruder, der in Kenia lebt und in einem Nebenberuf hat, 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. Fast ein wenig leichtfüßig laufen mit den Erwartungen von Charles Kiprotich, mit welcher Leichtigkeit sie innerhalb weniger Jahre ein internationaler Spitzenläufer werden könnten.

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 aufzufließen zu können. In vielen anderen Sportarten scheint es dagegen fast unmöglich und verantwortungslos, wenn sich ein Teenager ein

**INFO**

**Chai:** Schmeckt Tee mit Milch und Zucker  
**Milchshake:** Magerer auf Joghurt  
**Ugali:** Leinölgebundener Maisbrei  
**Chakali:** Eine aus Maismehl zubereitete Art Pretzelchen

Wegen eines aus der Welt zu erzählen... Mit einer... Übernehmung von 80 Meilen können wir nur endlich die besten von der Maratons aufgezogene Kirche nach drei Stunden erreichen, um zu unserem nächsten Termin zu gehen. Kurz nach der Camp weiter geht es um die Mittagspause. Ugali wird gekocht und serviert, es ist ein... und das ist zum Frühstück bei Charles. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen Charles und Helen, es ist ein... und das ist zum Frühstück bei Charles. Er erwartet uns bereits und überreicht uns eine alte Haus, welches er sich durch die Prämisse seiner Lieblinge erworben konnte. Wir sitzen Charles und Helen, es ist ein...

Ein Kenianer...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi.



Ein Kenianer...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi.



Ein Kenianer...  
...auf dem Gelände des...  
...in Nairobi.



auf das Laufen konzentriert. Doch bin ich nicht... die Vorzüge... genießen zu können und dass, es auch... Möglichkeiten... geben, seine Familie zu erziehen. Auch wenn ich nie so schnell wie die Kenianer laufen werde, habe ich mich, nach drei Wochen, wieder nach Österreich zurückbegeben zu können – bei Aufenthalt in Kenia aus einer sehr schönen und spannenden 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 2011, keine Länge nach offizieller IAAF-Methode in Kenia)  
11.8.2010 qualifiziert



**INFO**

**Kenia, 100.000 km²**  
28 Mio. Einwohner  
**Hauptstadt:** Nairobi (2.700.000 Einwohner)  
Seit 11. 12. 1963 von GB unabhängig  
**Antwortsprache:** Swahili, Englisch  
**Durchschnittliche Lebenserwartung:** 54 Jahre (nach niedrigste Juni 2010), an der rund 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.afrikasport.at/kenia

Einmal in 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

2023-10-29 23:20

### [Jahresabschlussfeier 2023](#)

[Weiterlesen ... Jahresabschlussfeier 2023](#)

2023-10-24 19:47

### [Lanzenkirchner Ortslauf 2023](#)

[Weiterlesen ... Lanzenkirchner Ortslauf 2023](#)

2023-10-17 07:57

### [Crosslauf Hartberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Crosslauf Hartberg 2023](#)

2023-10-17 07:38

## [cityRUN Trofaiach 2023](#)

[Weiterlesen ... cityRUN Trofaiach 2023](#)

2023-10-14 01:24

## [Herbstlauf der steirischen Schulen Stubenberg 2023](#)

[Weiterlesen ... Herbstlauf der steirischen Schulen Stubenberg 2023](#)

2023-10-03 00:06

## [Kinderzehnkampf Knittelfeld 2023](#)

[Weiterlesen ... Kinderzehnkampf Knittelfeld 2023](#)

Seite 9 von 122

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## **Newsabo**

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## **Newsarchiv**

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