

Von 29. Dezember bis 23. Jänner waren Raphael Pallitsch und ich, Bernhard Schmid, gemeinsam mit Tobias Rattinger (LAC Amateure Steyr) 3,5 Wochen auf Trainingslager in Südafrika. Zwei Tage vor dem Abflug musste der Vierte um Bunde, Elias Lachkovics, leider aufgrund eines Bänderrisses im Knöchel kurzfristig absagen.

Nichtsdestotrotz konnte inmitten unzähliger Weltmeister und Olympiasieger in Potchefstroom super trainiert werden. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten, zuerst war ich einige Tage krank, dann war auch Raphael nicht ganz fit, haben wir in knapp 1400m Höhe viele gute Trainings absolviert. Der Fokus lag dabei Großteils auf dem Grundlagentraining mit hohen Umfängen und vielen Kilometern, zwei Mal die Woche gab es aber auch harte, schnelle Einheiten auf der Bahn als Vorbereitung auf die unmittelbar bevorstehende Hallensaison. Die Bedingungen vor Ort waren hervorragend, bei täglich hochsommerlichen Temperaturen konnte die tolle Infrastruktur der North-West Universität perfekt genutzt werden.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Trainingslager, bei dem eine Besichtigung einer Löwenfarm sowie eine halbtägige Safari im Pilansberg Nationalpark auch nicht fehlen durfte. Mit schweren Beinen aber einer sehr guten Form für die Hallenwettkämpfe ging es für uns somit am 23. Jänner wieder den langen und anstrengenden Weg zurück ins kalte Österreich.

Zurück in der Heimat heißt es nun, sich wieder auf die winterlichen Bedingungen einstellen und frisch für die ersten Wettkämpfe zu werden. Raphael startet seine Hallensaison am 30. Jänner über 1500m beim World Indoor Gold Meeting in Ostrava, ich bereits zwei Tage früher in Budapest über 3000m.

Bernhard Schmid