

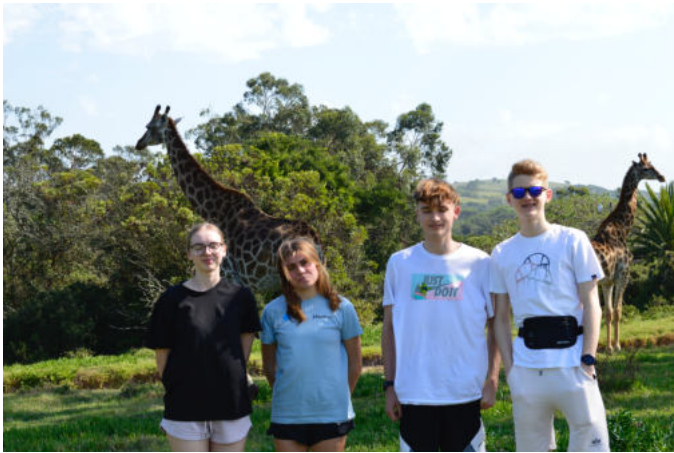


# Sportler\*innen Austausch

BEGEGNUNG MIT SÜDAFRIKA 2023  
15.03. - 28.03.2023

**2023** war es wieder so weit. Triathleten\* innen aus Oldenburg vom 1.TCO "Die Bären", machten sich auf den Weg, an einem Sportler austausch in Südafrika teilzunehmen.

Am 15.03.2023 ging es mit dem Flieger, auf eine 1,5-tägige Reise in Richtung Port Elizabeth, einer Stadt mit 300.000 Einwohner, direkt am Indischen Ozean. Nach herzlicher Begrüßung durch den Partnerverein am Flughafen, ging es erst einmal in die Unterkunft, um sich von der anstrengenden Reise zu erholen. Die nächsten Tage standen aber schon wieder im Zeichen von Trainings- und Wettkampfvorbereitung, da am 19.03.2023 die Teilnahme am South Afrika Junior Cup geplant war. Am ersten Tag begann es gleich mit einem Schwimmtraining im Indischen Ozean. Der hohe Wellengang, die starke Strömung und das Orientieren in der offenen See haben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel abverlangt, aber auch viel neue Erfahrung gebracht. Der Nachmittag war dann für einen Ausflug in den Kragga Kamma Park reserviert. Dort konnten wir Giraffen fast hautnah beobachten.



Radtraining um fünf Uhr am Morgen ist auch sehr ungewöhnlich, aber verkehrsbedingt nicht anders machbar gewesen. Auch hier fanden neue Trainingsreize ihr Ziel. In allen Disziplinen mussten sich die Sportler\*innen den geänderten klimatischen Bedingungen schnell anpassen. Sei es beim Lauftraining um die 30 Grad oder den starken Winden auf der Radstrecke.

Die Teilnahme am South Afrika Junior Cup fand am 19.03.2023 statt. Um sechs Uhr in der Früh wurde sich bereits in der Wechselzone eingekcheckt und das Abenteuer, einen Triathlon in Südafrika zu bestreiten, konnte beginnen. Um 7 Uhr viel unter großen Jubel der Zuschauer der Startschuss. Alle Teilnehmer nahmen mit Erfolg an dem Wettkampf teil und überraschten mit ihren guten Leistungen.





Vom 20.03. bis 22.03.2023 nahmen die Teilnehmer an einem Trainingscamp des Südafrikanischen Triathlon Verbandes teil. Hier wurden mit unterschiedlichen Nationen triathlonspezifische Themen gemeinsam erarbeitet und vorgetragen. Im praktischen Anteil wurden neue Intervall-Laufeinheiten sowie spezifische Radfahrtechniken erlernt und angewandt. Das Trainingscamp stieß auf gute Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, so dass die Idee eines eigenen Trainingscamps in unserer Planung der nächsten IN-Begegnung im Jahr 2024 mit aufgenommen werden sollte.

Im Anschluss führte der Austausch die Triathleten\*innen weiter in die Heimatregion des Partnervereins“ Buffalo City Triathlon“ nach East London. Die 300 km lange Autofahrt wurde durch einen Besuch im Addo Nationalpark abgerundet.



In den letzten zwei Tagen gab es die Möglichkeit, eines normalen Tagesablaufes in den Partnerfamilien mit Schulbesuch und abendlichem Barbecue kennen zu lernen. Eine überraschende Surfstunde bildete am

letzten Tag einen schönen Abschluss dieses Austausches, bevor es am nächsten Tag wieder mit riesigem Gepäck nach Hause ging.



#### Rückmeldung der Triathleten und Betreuer

Hannah:

In Südafrika hat mir die Mentalität der Menschen am besten gefallen. Alle waren immer bemüht, uns einen bestmöglichen Aufenthalt zu ermöglichen. Außerdem gefiel mir das Schwimmen im offenen Meer besonders.

Luca:

Der Wettkampf war für mich wahrscheinlich einer der - wenn nicht das Highlight - der Reise. Es hat irre Spaß gemacht und es war ein tolles Gefühl durchs Ziel zu laufen.

Nico:

Mir haben die Landschaft und die Gastfreundschaft gefallen. Vor allen Dingen die Leute. Die Aktivitäten waren gut ausgesucht und haben Spaß gemacht.

Sara:

Mir haben an der Reise besonders die Landschaft und die Tiere gefallen. Auch die Menschen und ihre Freundlichkeit waren unvergesslich.

Thomas:

Die Unterstützung vom Sportverband und die Organisation haben mir besonders gefallen.

Nele:

Die beeindruckende Landschaft, die Herzlichkeit und die Gastfreundschaft, mit der wir empfangen wurden, haben mir sehr gut gefallen. Man hat sich sehr gut um uns gekümmert, wir hatten immer einen Ansprechpartner an unserer Seite. Es gab viele unvergessliche Eindrücke.

