

Pallitsch: Noch einmal alles für Olympia?

27.9.2026 - | Österreichisches Olympisches Comité

14 Trainingseinheiten, in Spitzenwochen bis zu 170 Laufkilometer und 20 bis 25 Paar Schuhe pro Jahr: Raphael Pallitsch weiß, was es kostet, über 1500 Meter zur Weltklasse zu gehören. Beim 25. Tag des Sports sprach der Paris-Olympionike am ÖOC-Stand über die Faszination des Laufens und eine Entscheidung, die noch aussteht: Karriereende oder noch einmal alles für Los Angeles 2028?

„Mehr ist mehr.“ Raphael Pallitsch braucht nur drei Wörter, um seinen Trainingsalltag zu beschreiben.

Der 36-Jährige trainiert 14 Mal pro Woche. In Spitzenwochen kommen bis zu 170 Laufkilometer zusammen. Und wer dabei an gemütliche Dauerläufe denkt, liegt falsch. Intervalle und Krafttraining gehören ebenso dazu wie zusätzliche alternative Einheiten.

Selbst der Schuhverbrauch liefert eine eindrucksvolle Kennzahl. Je nach Geschwindigkeit greift Pallitsch im Training zu unterschiedlichen Modellen. „Der Verschleiß ist einfach immens hoch.“ 20 bis 25 Paar können es in einem Jahr werden.

Die einfachste Sportart der Welt?

Dass sich Pallitsch diesen Aufwand antut, hat viel mit der besonderen Faszination seines Sports zu tun. Laufen ist so einfach zugänglich wie kaum eine andere Disziplin. Genau das macht die internationale Konkurrenz so gewaltig.

„Nicht jeder wird Badminton spielen, aber jeder, der da war, ist in irgendeiner Form schon einmal gelaufen“, sagte Pallitsch beim Tag des Sports. „Das führt einfach dazu, dass die Dichte in der Sportart so brutal hoch ist.“

Material kann helfen, entscheiden muss am Ende der Körper. Pallitsch spricht deshalb, durchaus mit dem Augenzwinkern eines Weltklasse-Leichtathleten, von einer „ehrlichen Sportart“. Wer schneller läuft, ist schneller im Ziel. „Es hängt nicht vom Material ab, sondern von unserem Trainingsstatus an der Startlinie.“

Wie hoch das Niveau inzwischen ist, erlebte Pallitsch auch in diesem Sommer. Beim hochkarätig besetzten Meeting in Budapest lief er im Juli 3:33,41 Minuten und damit direkt unter das EM-Limit von 3:33,50. Es war die zweitbeste Zeit seiner Karriere, nur bei seinem österreichischen Rekord war er schneller.

Bei der EM in Birmingham erfüllten sich die Hoffnungen anschließend nicht. Pallitsch, EM-Sechster 2024 in Rom, verpasste das angestrebte Finale und ließ unmittelbar danach seine Zukunft offen.

Am Heldenplatz war die Enttäuschung abgehakt. „Ich bin 36. Da ist es schwierig, neue Erfahrungen zu sammeln. Es geht vielmehr darum, aus dem, was man bis jetzt gehabt hat, die richtigen Schlüsse zu ziehen.“

Aufhören oder durchziehen?

Damit ist Pallitsch bei der schwierigsten Frage angekommen. Wie lange noch?

Eine Saison ohne großes internationales Freiluft-Championat 2027 eröffnet ihm die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen. Nicht vom Training, aber vom Wettkampfsport. Danach gibt es für ihn zwei Varianten.

„Entweder ich höre auf oder ich ziehe das durch.“

Durchziehen würde bedeuten: noch einmal rund eineinhalb Jahre alles dem Sport unterzuordnen und den Blick auf Los Angeles 2028 zu richten. „Entweder ist es das tiefe Luftholen, bevor ich die letzten eineinhalb Jahre meiner Karriere durchziehe, um 2028 noch einmal zuzuschlagen, oder ich sage: Vielleicht schließe ich das Kapitel.“

Eine Entscheidung sei noch nicht gefallen.

Dass Pallitsch überhaupt über eine zweite Olympia-Teilnahme nachdenkt, ist angesichts seiner Karriere bemerkenswert. 2012 verpasste er die Spiele in London hauchdünn, 2015 beendete er verletzungsbedingt seine Laufbahn. Er wurde Sport- und Religionslehrer, ehe ihn die Leidenschaft für die Mittelstrecke Jahre später zurück auf die Bahn brachte. 2024 erfüllte er sich in Paris schließlich seinen Olympiatraum.

Jetzt steht er wieder an einer Weggabelung.

TAGE STD MIN SEK

Key Facts Los Angeles 2028

Zeitraum 14.07.2028 - 30.07.2028

Sportarten 36

Bewerbe 351

250.000 feiern den Sport

Der passende Ort, um darüber zu sprechen, war der 25. Tag des Sports. 250.000 Besucher:innen strömten am Samstag auf den Wiener Heldenplatz und verwandelten das Areal acht Stunden lang in eine riesige Sportarena.

Zwischen Autogrammen und Gesprächen am ÖOC-Stand erinnerte Pallitsch dabei auch daran, warum er nach all den Jahren noch immer läuft. Er begann 1998 mit seinem Sport. Fast drei Jahrzehnte später trainiert er noch immer zweimal am Tag.

Ob daraus noch einmal ein olympischer Anlauf wird, will er erst entscheiden. Das Training geht inzwischen trotzdem weiter. Denn bei Raphael Pallitsch gilt vorerst weiterhin: Mehr ist mehr.

<https://www.olympia.at/main.asp?NID=46353&kat1=87&kat2=538>