

## **Two Oceans Marathon, Kapstadt am 22. März 2008**

### **Auszug aus Ralf und Stefanie's Urlaubstagebuch**

#### **Die Reisevorbereitungen**

Nachdem Ralf und ich es geschafft hatten, den letzten Winter – weniger dem Schnee als dem Regen zum Trotz – tatsächlich durchzutrainieren, sollte es nun endlich losgehen, zum Two Oceans Marathon, der traditionell immer am Ostersonntag stattfindet und der dieses Jahr auf den 22. März fiel.

Eigentlich ist es gar kein richtiger Marathon, weil er 56 statt 42 km lang ist. Das würde eine ganz neue Herausforderung werden, aber wir wollten uns davon nicht abhalten lassen und irgendwie die 14 km mehr auch noch schaffen. Unterdessen hatten wir herausgefunden, dass hinter der etwas merkwürdig anmutenden Streckenlänge, umgerechnet auf das angelsächsische System, ziemlich exakt 35 Meilen steckten. Dabei war der Two Oceans von den Organisatoren ursprünglich nur als reines Testrennen für den etwa 56 Meilen langen Comrades Marathon, den wohl bekanntesten Lauf Südafrikas, geplant. Unterdessen wird der Two Oceans aber als eigenes Grossereignis volle sieben Stunden im Fernsehen live übertragen.

Nun sollte es losgehen und offensichtlich nicht nur für uns, denn am Flughafen erkannten wir anhand ihrer Lafschuhe zahlreiche andere Läufer, die offenbar das gleiche Ziel hatten. Nach unserer Ankunft in Kapstadt, noch am Gründonnerstag, marschierten Ralf und ich zum Center of Good Hope, um unsere Startunterlagen für Samstag abzuholen und bekamen, als aus dem Ausland angereiste Läufer, gleich noch die Startunterlagen für den 5 km Friendship-Run am Karfreitag dazu.

Zunächst fuhren Ralf und ich jedoch die gesamte Strecke ab, um zu sehen, was uns erwarteten würde. Während unserer monatelangen Vorbereitung hatten wir uns alle möglichen Wetterszenarien ausgemalt, die zwischen strömendem Regen (wegen des Anfangs des nassen Südafrikanischen Winters) und brütender Sonne (wegen des Endes des Afrikanischen Sommers) variierten. In unsere Überlegungen hatten wir jedoch zu keinem Zeitpunkt starke Stürme einbezogen. Was uns in Kapstadt jedoch erwartete waren hochsommerliche 30 Grad, stürmischer Wind und plötzlich waren wir uns gar nicht mehr so sicher, ob dieser Lauf tatsächlich eine gute Idee gewesen war. Unsere angepeilte Zielzeit von unter 5 Stunden stellten wir mehr oder weniger ganz in Frage. Denn die 56 km sind für sich schon hart, aber es gibt zwei Anstiege, der erste nach 28 km (5 km, 180 HM bzw. 4,5% Steigung) der legendäre Chapman's Peak und der zweite nach 42 km (4 km, 215 HM bzw. 5,5% Steigung) Constantia Nek und jetzt sollten auch noch heftige Sturmböen dazu kommen. Zu Hause hatten wir aber so ziemlich alle, die wir kennen detailliert über unser Vorhaben informiert und im Laufe des Karfreitages bekamen wir viele Motivations- und Daumendrücken-sms. Wir freuten uns, dass sogar Reto, unser technische Leiter, an uns gedacht hatte.

#### **Ostersonntag, 6.25 Uhr Start im Dunkeln**

Die aufgrund des weiterhin blasenden Windes recht unruhige Nacht endet für uns schon, als die Uhr noch eine „3“ am Anfang zeigte. Für sechs Uhr war nämlich bereits der Start des ebenfalls stattfindenden Halbmarathons angesetzt, fünfundzwanzig Minuten später würden wir auf die Strecke gehen. Also kein Wischiwaschi oder Durcheinander wie bei anderen Veranstaltungen. Nach unserer Streckenbesichtigungstour vom Gründonnerstag waren wir ja hinsichtlich unserer Wunschzielzeit ziemlich unsicher geworden, aber Ankommen konnte ja wohl auch nicht nur das alleinige Ziel sein. „Ankommen“ kann man weder in km noch in Minuten einteilen. Unseren Split legten wir also bei 5:20 min / km fest, hatten ihn aber dem Streckenprofil angepasst. Für die flacheren Stücke wollten wir es mit 4:55 min / km angehen und die beiden Berge kalkultierten wir mit 6:30 min / km.

So standen Ralf und ich dann auch reichlich nervös in unserem Startblock. Die Startblöcke waren durch knapp 2 m hohe Zäune getrennt und sogenannte Marshalls kontrollierten, dass jeder nur in den ihm zugewiesenen Block rein kam. Alles war perfekt organisiert. So wie man sich eben auch nicht einfach für den Two Oceans anmelden kann, man muss einen in den letzten 12 Monaten nach IAAF-Regeln ausgetragenen Marathon vorweisen und wird je nach Zeit einem Startblock zugeteilt. Diese sind gestaffelt: A für Läufer mit Marathon-Zeiten bis 2:55 dann über B, C bis zu H. Die Startblockeinteilung ist auch deshalb interessant, weil beim Two Oceans, wie bei vielen Afrikanischen Rennen, keine Netto- sondern nur eine Brutto-Zeitmessung erfolgt, die beim Zielschluss für besondere Dramatik sorgen würde.

Ausserdem waren wir gleich mit 2! Startnummern versehen, da jeder Teilnehmer verpflichtet ist eine vorn und eine auf dem Rücken zu tragen. Eigentlich eine super Sache, denn es erspart einem lästiges Umdrehen, besonders, da die Startnummern jede Menge Informationen enthalten. Der aufgedruckte Vorname erklärt sich von selbst und an den Buchstaben vor der eigentlichen Nummer identifiziert man noch recht einfach den zugeteilten Startblock und die bei vielen im rechten oberen Eck gedruckten Zahlen „40“, „50“ oder „60“ lassen auf Altersklassen schliessen. Schwieriger wird es bei den unterschiedlichen Farben der Startnummern. Wir und alle aus dem Ausland angereisten Teilnehmer waren mit Startnummern in orange ausgestattet, wobei sogar das Herkunftsland aufgedruckt war. Doch da gibt es außerdem auch noch Nummern in blau, rosa oder gelb. Die haben etwas mit den „permanent numbers“ zu tun, diese dauerhaften Startnummern erhält man in Südafrika fast überall, wenn man an einem Lauf häufiger teilgenommen hat. In den prestigeträchtigen „Blue Numbers Club“ werden dann auch nur die Läufer aufgenommen, die bereits zehn Two Oceans hinter sich gebracht hatten. Wir sahen sogar Läufer mit Startnummern in blau mit einem weißem Streifen. Das bedeutet, dass die schon über zwanzig Two Oceans geschafft hatten. Jene Starter mit den rosa Startnummern waren nach neunzehn Läufen dieses Mal dabei sich diesen weissen Streifen zu verdienen.

Dann ging es los, um 6.25 Uhr fällt in noch völliger Dunkelheit der Startschuss und bei den bekannten Klängen aus „Chariots of Fire“ laufen wir los. Wer einen kleinen Eindruck von der Stimmung am Start bekommen will, der kann das hier: <http://de.youtube.com/watch?v=sx-CthDpkGg> und bei diesen Link: <http://www.zoopy.com/video/detail/id/8515> sieht man ein wenig von der Strecke. Viel von der Umgebung konnten wir zunächst nicht erkennen, aber von unserer Streckenbesichtigung wussten wir, dass diese ersten Kilometer noch wenig spektakulär sind und sich durch die Kapstädter Vororte ziehen würden. Dennoch, „The world's most beautiful marathon“ ist das Motto des Two Oceans und das sollte sich später bewahrheiten, denn der Lauf am Fusse des Tafelberges entlang und vorbei an den Namensgebenden beiden Ozeanen ist halb Stadt- und halb Landschaftskurs. So hatten wir fast ständig den Blick auf Tafelberg und Ozean und konnten uns wenig Beeindruckenderes vorstellen.

Wir waren wirklich begeistert, endlich waren wir hier, endlich starten wir in Südafrika und so rasten die ersten Kilometer nur so vorbei. Die Kilometerschilder verrieten uns, dass wir schon die ersten acht geschafft hatten, als die Sonne langsam aufging. Und es war wie erwartet windig... später erfuhren wir, dass es Böen mit bis zum 45 km/h gegeben hatte. Aber aufgrund des grossen Teilnehmerfeldes liefen wir in einer Gruppe und hatten zunächst etwas weniger mit Gegenwind zu kämpfen. Ausserdem war das recht kommunikativ, denn immer wieder plauderten wir mit anderen Läufern. Die wollten wissen wie die Laufszene in der Schweiz wäre und ob uns Kapstadt und der Two Oceans gefällt. Ein Stück liefen wir sogar mit einem nach Südafrika ausgewanderten Berner zusammen.

Als gute Entscheidung sollte sich unsere Marschtabelle herausstellen, da wir die Strecke sonst sicherlich viel zu schnell angegangen wären. Das Profil des Kurses ist tückisch. Bis auf eine Kuppe bei Kilometer vier, die wir angesichts der Dunkelheit und des dichten Feldes gar nicht wirklich wahrnahmen, ist die erste Hälfte der Strecke nämlich nahezu völlig eben. Die

für uns beide schon recht heftigen Steigungen von immerhin rund fünfhundert Höhenmetern würden erst auf den zweiten 28 Kilometern anstehen.

Bei etwa 14 km liefen wir dann auf den Indischen, den ersten der beiden Ozeane, zu. Hier, ab Muizenberg geht es für ungefähr acht Kilometer entlang der sogenannten False Bay und von jetzt an gab es deutlich mehr zu sehen. Die Strecke wird wirklich schön, während auf der einen Seite die Wellen des Meeres ans Ufer schwappen, erheben sich auf der anderen Seite mehrere hundert Meter hohe, felsige Berge. Mit der Bezeichnung Two Oceans darf man es allerdings nicht ganz so genau nehmen. Denn wenn man es völlig korrekt sieht, dann ist eben nicht das Kap der Guten Hoffnung der südlichste Punkt Afrikas und damit Ort wo Indischer und Atlantischer Ozean zusammentreffen, sondern das einige Kilometer weiter östlich liegende Cap Agulhas. Zugegeben, Weltmeere lassen sich sicher nicht exakt abgrenzen und so gibt es durchaus Argumente, den Indischen Ozean ein wenig weiter nach Westen auszudehnen. Erst bei Kapstadt treffen seine warme Agulhas-Strömung und der kalte Benguelastrom des Atlantiks aufeinander und optisch spektakulärer ist die Kap-Halbinsel in jedem Fall.

Erstaunlich und erfreulich fanden wir, dass trotz der unchristlichen Zeit schon einige Zuschauer an der Strecke waren. Noch waren es zwar nicht wahnsinnig viele, aber später sollten es viel mehr werden. Wir sahen morgentliche BBQ-Parties in den Vorgärten oder einige hatten Boxen mit lauter Musik aus dem Fenster gehängt. Die Verpflegungsstellen waren zugleich Partyzonen mit afrikanischen Tanzgruppen und entsprechender Musik. Bis zum Ziel gab es unglaubliche 33 Verpflegungsposten bei 56 Kilometern. Es gab alles was man sich als Läufer wünscht, Bananen, Riegel, Kartoffeln und später sogar als Motivationsschub Wassereis und Schokoriegel. Was uns besonders gefiel war die Lösung für die Getränke. Wasser und Elektrolyt waren in 100 ml Plastiksäckchen verschweißt. Total genial. Schnappen, kurz aufbeißen und dann ohne zu verschwappen trinken oder das Wasser über den Kopf schütten. Viel besser als die bei uns üblichen Papp- oder Plastikbecher, die ja meist zu voll sind, verschwappen und mit denen wir uns schon oft genug von oben bis unten begossen haben.



Warum sind diese Sachets bei uns nicht auch möglich?

### **Die spektakulärere zweite Hälfte**

Nach etwa 8 km entlang des Indischen Ozeans dreht der Two Oceans Marathon (unterdessen bei km 21) von der False Bay weg und wechselt hinüber zur Westküste. Bei der Halbzeitmarke, die für uns bei 28 km war, ging es dann deutlich bergan und an einem der nun folgenden Verpflegungspunkte tönte uns aus den Boxen der Lautsprecher „Highway to Hell“ entgegen. Wir hofften, dass das nicht das Motto des restlichen Laufes sein würde. Denn nun ging es bergauf und damit dem optischen Höhepunkt des Laufes entgegen, dem Chapman's Peak Drive. Das ist die quasi in den Felsen gesprengte Küstenstrasse, auf der die Fotos gemacht werden, die man vom Two Oceans kennt. Ausgestattet mit einer kleinen Camera konnten wir dann dieses Erlebnis selber fotografisch festhalten. Den ersten Vorgeschmack, erlebten wir bereits am „little Chappie“, ein kurzer, knackiger Anstieg über 2 km, der zu unserer grossen Verwunderung die ersten Läufer „gehen“ liess.

Dann kam die Sonne heraus und für uns ging's nun tatsächlich via Chapman's Peak Drive. Es ist wohl das schönste Stück der Strecke das nun vor uns lag, denn nach dem langen Rechtsbogen der Strasse schwenkte diese auf die Küstenlinie ein und uns bot sich ein

phantastischer Ausblick. Die Wellen krachen bei strahlendem Sonnenschein heftig gegen die schroff abfallenden Felsen und die Strasse windet sich nun immer höher an dem steilen Abhang entlang. An etlichen Stellen sichern Netze vor Steinschlag und eine besonders anfällige Passage ist gar durch eine Lawingalerie geschützt. Bis Kilometer 34 geht es jetzt nahezu ständig bergauf. Aber wir waren zum Glück so gut in unserem Zeitrahmen unterwegs, dass wir sogar noch einen kleinen Zeitpuffer hatten. Später sollten wir ihn allerdings brauchen. Aber jetzt überraschte uns erst einmal, dass auch an dieser Stelle immer mehr Läufer den Chapman hoch gingen. Sicherlich, es war es anstrengend, aber unser Gempen-Bergtraining hatte sich gelohnt, wir kamen überraschend gut voran und liefen deutlich unter den von uns geplanten 6:30 min / km. Am steilsten Stück feuerten uns eine Gruppe Leute an und laute Musik ertönte aus den Lautsprechern. Es war unglaublich, Gänsehaut und gute Stimmung. Am höchsten Punkt des Chapman Peak Drives war ein richtiges Verpflegungs- und Stimmungsnebst und nachdem wir bis jetzt am schattigen Steilabbruch gelaufen waren, rannten wir jetzt in die Sonne und vor uns lag die Bucht von Hout Bay mit der gleichnamigen Siedlung und dem wunderschönen Sandstrand.



Bei km 30 – auf dem Chapman's Peak Drive...

Wenn uns der Anstieg auch nicht so furchtbar vorgekommen war, so fanden wir beim Bergablaufen die seitlich schräg abfallende Strasse, die uns zum Schrägläufen zwang, extrem mühsam. Besonders als die Wind wieder auflebte. Dazu kamen die Katzenaugen auf der Strasse. An und für sich sind die ja wirklich nichts besonderes, aber langsam wurden uns nun die Beine schwer und jetzt wir mussten höllisch aufpassen nicht dagegen zu knallen. Das gelang uns nicht 100%-ig... Unterdessen erzählte ein „Blue Number“-Läufer, der bereits 18! -facher Teilnehmer war, dass er allein im vergangenen Jahr sechs Läufer wegen dieser Katzenaugen stürzen sah. Bis Kilometer 40 geht es jetzt nur bergab, vorbei an dem Sandstrand, den wir seit Chapman's Peak Point vor Augen hatten. Einfach wunderschön und nachdem wir bisher keine echten Probleme hatten sahen wir jetzt doch eine realistische Chance unter 5 Stunden im Ziel anzukommen. Aber der alles entscheidende Berg, Constantia Nek, lag noch vor uns. Dessen Anstieg würde deutlich unangenehmer werden und begann dort, wo andere Marathons enden, bei km 42.

Nun wurde auch die Sonne immer stechender, als die Strasse kurz hinter Hout Bay anfang wieder kurviger und steiler zu werden. Von hier an hatte der Veranstalter in 5-6 km Abständen Balken waagrecht aufgebaut: Wir sahen viele Läufer die Chance nutzen, sich hier zu dehnen oder von Physiotherapeuten die malträtierten Beine massieren zu lassen. Als wir uns dann dem klassischen Marathonpunkt näherten, standen die Zuschauer wirklich Spalier und die Stimmung war wie auf einem riesigen Volksfest. Sonst hätten wir es hier geschafft, aber jetzt hiess es noch 14 km beissen. Unsere Beine taten uns merklich weh, aber nun erwartete uns der gefürchtete 2. Anstieg, Constantia Nek – der Pass auf der Rückseite des Tafelberges bei dem auf nur 4 km Länge etwa 215 Höhenmeter zu erklettern sind. Erst bei km 46.1 km würden wir ihn geschafft haben. Ralf und ich hatten uns vorgenommen diesen Marathon auf jeden Fall durchzulaufen. Nur nicht stehen bleiben. Gehen oder Stehen wollten wir keinesfalls. So wurden unsere Schritte immer kleiner, aber noch konnten wir das Ganze als Laufen durchgehen lassen. Allerdings waren wir von unserer Wunschpace 6:30 min/km mit teilweise über 8:00 min/km unterdessen Lichtjahre entfernt. Ralf kämpfte nun auch schon seit geraumer Zeit mit Bauchkrämpfen, was ihn an dieser Stelle des Rennens doppelt hart traf. Aber er war nicht der Einzige, wir sahen viele andere ebenfalls leiden. Da helfen Motivationsschilder, die jetzt an praktisch jedem Laternenpfahl angebracht sind, auch nicht

mehr wirklich. Das „Looking good“ auf manchen dieser Tafeln, das man in englischsprachigen Ländern auch von den Zuschauern oft zu hören bekommt, trifft jetzt kaum noch für einen der Läufer zu. Und „So beautiful it hurts“ klingt fast schon ein wenig zynisch, wenn man mit reichlich verbrauchten Kräften dem Ziel entgegen rennt. Aber es war jetzt ja „nur“ noch die Strecke des Birslaufs zu absolvieren und wenngleich das immernoch 10 km waren, so handelte es sich jetzt um eine Grössenordnung die uns half, uns kräftemässig zu orientieren.

### **Auf der Zielgeraden**

Ein unglaubliches Erlebnis war es dann allerdings, als wir an dem Kilometerschild vorbeiliefen, das zum ersten Mal eine fünf als erste Ziffer zeigt. So weit waren wir noch nie vorher an einem Stück gelaufen. Bei km 50 befindet sich auch der Eingang zum Botanischen Garten von Kirstenbosch, der Villengegend Kapstadts. Jetzt mussten wir „nur“ noch 6 km bergab, aber mein Versuch es nochmal „laufen zu lassen“ und so wieder schneller voranzukommen scheiterte an diesem Punkt des Rennens. Unsere Beine waren nach 50 Kilometern einfach zu schwer. Irgendwie gelang es uns dann zumindest unser Tempo wieder zu finden und wollten nun endlich ankommen. Dann aber, auf den letzten 2 Kilometer vor dem Ziel kam ein letzter Anstieg. Unter anderen Umständen hätten wir den wohl nicht einmal gross bemerkt, jetzt aber verlangte er unserer müden Muskulatur tatsächlich die verbliebenen Reserven ab. Aber dann hatten wir endlich das Finish – das Rugby field der Cape Town University – vor Augen. Rechts und links standen Zuschauermassen am Rand der Zielgerade und feuerten jeden Läufer auf den letzten Metern an und so hörten wir unsere Namen, liefen über die Ziellinie und waren einfach glücklich.

Mit 4:54:26 Stunden hatten wir unser kleines Ziel, unter 5 Stunden anzukommen erreicht. Doch irgendwie fanden wir es jetzt schade, dass der Two Oceans vorbei war. Jeder Meter war es wert. Die ganze Atmosphäre, der Chappie, laufen auf einem anderen Kontinent – ein unbeschreibliches Erlebnis. Aber um ehrlich zu sein, unsere Beine fanden das Finish alles andere als Schade. Es hat gelangt. Trotzdem, wir würden es jederzeit wieder tun.



Glücklich.... nach 56 km!

### **Der Zielschluss**

Eine besondere Dramatik entsteht beim Two Oceans jeweils kurz vor Ablauf der vollen Stunden im Zielbereich und damit steigern sich Spannung und Lärmpegel maximal. Grund hierfür sind die nach Leistung gestaffelten unterschiedlichen Medaillenfarben. Ein in Südafrika bekanntes Schema, das einen besonderen Anreiz ausmacht und sich äusserst motivierend auswirkt. Wer es bis vier Stunden ins Ziel schafft, bekommt eine Medaille aus Silber. Wer bis zu sechs braucht erhält Bronze. Und um es dazwischen, bei fünf Stunden, auch noch einmal interessant zu machen, wird seit einigen Jahren eine silberne mit Bronzerand, die so genannte „Sainsbury medal“ ausgegeben.

Ralf und ich blieben dann auch bis zum Zielschluss, denn die größte Dramatik ergibt sich wohl stets, wenn sich die Uhr langsam auf die sieben Stunden zu bewegt. Wie bei nahezu alle südafrikanischen Wettkämpfe gibt es einen strengen, Zielschluss, hier sind es exakt sieben Stunden. Und die Veranstalter sind gnadenlos. „Ten minutes to go“ verkündet der Ansager. Es wird knapp. Denn die sieben Stunden zu unterbieten, heisst alles oder nichts. Wer es schafft erhält wenigstens noch eine „Blue medal“, quasi als Trostpreis. Was sich jetzt im und am Zielkanal abspielt ist unbeschreiblich. Die Kulisse tobt. Es ist ein

ohrenbetäubender Lärm, als die Läufer rennen, was die müden Beine noch hergeben. Ist man aber auch nur eine Sekunde zu langsam, steht man mit leeren Händen da. So wird nicht nur von der Rennleitung, sondern auch von allen Zuschauern die Zeit laut runtergezählt. Jede Sekunde zählt, dann ein Zielschuss und schon ist die Leine vor dem Einlaufkanal. Alle die jetzt noch ankommen dürfen nur noch durch den Nebeneingang. Gnadenloser kann es kaum noch sein, denn der Lauf gilt für diese Teilnehmer nicht als beendet. Diejenigen, die jetzt noch kommen werden als DNF geführt: „Did not finish“. Wir sehen den ersten Not-Finisher bei 7:00:20 Stunden einlaufen, doch auch er wird noch ehrenvoll beklatscht.

Selten fanden wir es so schade, dass ein Lauf vorbei ist. Ein in jeder Hinsicht einmaliges und spektakuläres Rennen, dazu noch die Dramatik der letzten Minuten: Unser Start beim Two Oceans Marathon hatte sich wirklich gelohnt.