JOCHEN SCHMITZ

56 Kilometer im Schatten des Tafelbergs

Der Geschichte zweiter Akt

von Jochen Schmitz

Robert bückt sich und fischt geschickt ein lose flatterndes Stückchen Plastik vom Boden, das dann den Weg in seine Hosentasche findet. Er weiß genau, wie wichtig Umweltschutz ist – im Großen wie im Kleinen. Schließlich lebt der Fremdenführer von der Schönheit Südafrikas. Gerade bringt er dieses unglaublich herrliche Stückchen Erde bei einem Zwischenstopp einer Laufgruppe aus Deutschland näher, zu der auch Carolin gehört.

Eben jener Sportlerin, deren Erlebnisse beim 20. Rom Marathon 2014 auf den Seiten 144 bis 147 in dieser Ausgabe von RUNNING – Das Laufmagazin zu lesen sind. Das Rennen am Tiber fungierte für sie als Vorbereitung für einen der Kult-Ultraläufe überhaupt: dem Two Oceans Marathon in und um Kapstadt. Nach zahlreichen Finishs über 42,195 Kilometer musste für sie eine neue Herausforderung her. Diese Tatsache, aufkeimendes Fernweh und das verführerische Begleitprogramm eines Laufreiseanbieters überzeugten die junge Berlinerin dann vollends für das Abenteuer auf den Küstenstraßen Afrikas.

Der Two Oceans Marathon ist ein Event in der sogenannten Kapregion über 56 Kilometer. Dabei müssen etwa 500 Meter bergauf und circa 480 Meter bergab bewältig werden. Große Teile des Parcours schlängeln sich direkt entlang des Atlantischen Ozeans. Auf diese grandiosen Streckenpassagen wird sein Beiname „Schönster Marathon der Welt“ hauptsächlich zurückgeführt. Immer wieder wird angenommen, dass weiterhin Passagen nahe des Indischen Ozeans zu bewältigen sind, was rein geografisch betrachtet falsch ist. Ein Umstand, der nicht im Geringsten einen Kratzer in dem Hochglanzlack der Veranstaltung hinterlässt.

Ursprünglich diente das seit 1970 ausgetragene Rennen als Vorbereitung für den 89 Kilometer langen Comrades Marathon (der übrigens 2015 sein 90. Jubiläum feiert). Doch im Laufe der Jahre stieg die Begeisterung für den Two Oceans Marathon stetig. Mittlerweile schreiben sich bis zu 11.000 Sportler aus aller Welt in die Starterliste ein. In Südafrika, insbesondere in Kapstadt, bekommt man immer wieder den Eindruck, dass es scheinbar zum guten Ton gehört, ihn mindestens einmal im Leben gefinisht zu haben. So hat auch Robert vor vielen Jahren erfolgreich die Ziellinie gequert.

Gerne gibt der Tour-Guide seine dabei gewonnen Erkenntnisse auf Nachfragen hin preis. Reiseleiter Günter Bütepage weiß als mehrfacher Finisher des langen Kanten ebenfalls um die Besonderheiter der Strecke. Und als die Gruppe per Bus einen Teil des Kurses erkundet, werden die beiden redselig – allerdings als Einzige, denn auf den Bänken wird es still, ganz still sogar. Zweifel schleichen sich ein und gesetzte Zielvorhaben bröckeln. Jetzt ist Ablenkung gefragt. Da kommt das exklusive Ausflugsprogramm gerade recht.

Die Gegend hat viel zu bieten. Während der etwa einwöchigen Zeit vor Ort besichtigt der sportliche Trupp die Metropole am Fuße des Tafelbergs mit all ihren Sehenswürdigkeiten ebenso wie die unzähligen Spots der Kaphalbinsel. Wobei ein Besuch im Naturreservat am Kap der Guten Hoffnung sowie die Beobachtung der Pinguinkolonie am Boulders Beach auf keinen Fall fehlen dürfen. Ein Vertreter dieser lustigen flugunfähigen Seevögel war sogar auf der Marathon-Messe unterwegs, um Werbung in eigener Sache zu machen. Eine sicherlich einmalige Angelegenheit.

Carolin genießt es in diesem Fall besonders, organisiert unterwegs zu sein. Das ist unkompliziert und spart Zeit. Schließlich sollte bei einem solchen Trip der Urlaubsaspekt nicht zu kurz kommen. Das quirlige Kapstadt lädt zum „Lockermachen“ ein, wie die Berlinerin so gerne sagt. Dann sitzt sie

CAROLIN HAPKE

IMAGE SA-NEE

Beim Two Oceans Marathon in Südafrika laufen die Teilnehmer in den Sonnenaufgang hinein.

mit den Einheimischen Downtown in einem Restaurant – direkt an der Straße, trinkt einen Weißwein, schaut gen Tafelberg und hängt bei einem guten Essen ihren Gedanken nach. Ganz im Sinne des in Mother City gern zitierten Sprichwortes: „In Kapstadt herrscht die Muße, in Johannesburg die Arbeit." Jedoch ist das in diesem Fall nur eingeschränkt richtig, denn da war ja noch etwas. Und dieses Etwas ist mit seinen 56 Kilometern nicht unerheblich.

In den frühen Morgenstunden des 19.04.2014 ist es dann endlich so weit. Nach einer sehr kurzen Nacht und einem leichten Frühstück bringt der Bus alle willigen Laufabenteurer zum Startgelände an der Main Road im Stadtteil Newsland. Dort herrscht schon reger Betrieb, zu den angehenden Ultras kommen über 16.000 Halbmarathonis. Aufgrund der immer wieder bohrenden Rückfragen gab der Veranstalter irgendwann nach und ermöglicht seit einigen Jahren im Rahmen des Events ein zusätzliches Rennen über 21 Kilometer. Obwohl es noch sehr früh ist, tummeln sich auf den Balkonen der umliegenden Häuser beobachtende Anwohner. Eine halbe Stunde vor den 56ern nehmen die Kurzdistanzler ihre Herausforderung in Angriff.

JOCHEN SCHMITZ

Spätestens jetzt sollte sich jeder der Langläufer in Richtung seines Start-Korridores orientiert haben. Aufgereiht nach anvisierten Zielzeiten wartet die Meute dann, von einem auf den anderen Fuß tänzelnd. Als aus den Lautsprechern das sogenannte Shosholoza dröhnt, grölen Einheimische im Kanon mit. Das Lied ist typisch für Sportveranstaltungen im Süden Afrikas. Einigen deutschen Teilnehmern ist es eher bekannt durch eine Interpretation von Heinz Rudolf Kunze mit dem Titel Madagaskar. Dem Wechselgesang folgt die südafrikanische Nationalhymne, und die Stimmung switcht von freudig aufgeregt zu bewegt ergriffen. Der Schweiß zeigt sich vorübergehend nicht nur auf der Stirn, sondern auch in den vielen Augen der Mitsingenden.

Komplettiert wird die akustische Trilogie durch ein ertönendes Fischhorn. Früher hat es den Frauen signalisiert, dass es auf dem Markt Frisches aus dem Meer gibt. Hier und jetzt ist es

JOCHEN SCHMITZ

Diese Szenerie will jeder vermeiden: nach sieben Stunden ist das Ziel definitiv geschlossen. Keine Gnade!

run-shop.com

powered by RUNNING DAS LAUFMAGAZIN

POWERGEL® „HYDRO"

dünnflüssiges Energiegel mit C2MAX Dual Source Carb Mix – leicht zu konsumieren ohne zusätzliches Wasser.

- Orange
- Cherry (mit 50 mg Koffein)
- NEU: Cola

70 ml Beutel

„PROTEIN PLUS 30 %"

Als Sportler setzt du dir ambitionierte Ziele und willst auf dem Weg dahin keine Kompromisse eingehen.
Regeneration ist dabei ein Schlüssel zum Erfolg. PROTEIN PLUS 30% Riegel sind reich an hochwertigem Eiweiß und schmecken sehr lecker!

- Trisource Protein, ein spezieller Mix aus Casein-, Molken- und Sojaeiweiß
- Eiweiß unterstützt den Muskelaufbau
- Frei von kollagenem Eiweiß
- Frei von Aspartam
- Leckerer Geschmack – angenehm lockere Konsistenz

Geschmacksrichtungen:
Vanilla Coconut, Chocolate, Cappuccino Crisp, Caramel Crisp

PowerBar

„ENERGIZE"

mit C2MAX Dual Source Carb Mix und Mineralstoffen

Als Sportler setzt du dir ambitionierte Ziele und willst dein Potential voll ausschöpfen. Energieversorgung ist dabei ein Schlüssel zum Erfolg. ENERGIZE Riegel sind ideal vor und während des Sports durch eine wissenschaftlich entwickelte Kombination aus unterschiedlichen Kohlenhydratquellen.

- C2MAX Dual Source Carb Mix Kohlenhydratmischung
- Mit extra Natrium
- Mit extra Magnesium, zur Unterstützung des Energiestoffwechsels
- Keine Farbstoffe oder Konservierungsstoffe (laut Gesetz)

Geschmacksrichtungen:
Berry, Mango Passion Fruit, Banana Punch, Cherry Cranberry Twister, Vanilla, Chocolate, Coconut (+ Koffein), Cookies & Cream

POWERGEL® „ORIGINAL + FRUIT"

mit C2MAX Dual Source Carb Mix – jetzt neu in Clean Usage Technology Verpackung!

- Vanilla
- Lemon-Lime
- Tropical
- Strawberry-Banana
- Black Currant (mit Koffein)
- Green Apple (mit Koffein)
- Fruit: Red Fruit Punch mit Himbeere und Granatapfel
- Mango Passionfruit (mit Koffein)

41 g Beutel

Bestellen Sie im Internet unter: www.run-shop.com oder per Telefon: +49 (0)7 61 / 2 11 72 - 15 (Mo–Fr: 8.00–15.00 Uhr)

* So lange Vorrat reicht. Preise zuzüglich Versandkosten. Alle Bestellungen ab € 35,– sind porto- und versandkostenfrei innerhalb Deutschlands.

das erlösende Auftaktsignal für die Läufer. Um Punkt 6.30 Uhr beginnt das Rennen. Konzentriert suchen sich die zahlreichen Läuferfüße ihren Weg. Es gilt, keine unnötigen Minuten zu vergeuden. Beim Two Oceans Marathon wird offiziell nach der Gun-Time gewertet. Somit hat jeder weiter hinten im Starterfeld stehende Aktive zeitlich betrachtet einen Nachteil. Und nach genau sieben Stunden schließt das Ziel. Wer es bis dann nicht geschafft hat, hat es nicht geschafft! Ebenso verhält es sich an den Kontrollpunkten mit ihren zu erreichenden Cut-off-Zeiten. Eine allzu übertriebene Hast gleich zu Beginn empfiehlt sich aber auch nicht. Der Weg ist weit, und die für den Tag angekündigten Temperaturen von bis zu 25 Grad sind höher als für diese Jahreszeit in der Kapregion gewöhnlich. Das von Carolin gesteckte Vorhaben ist einfach definiert: „knapp unter sieben Stunden finishen und sich an diesem Kraftakt so gut wie möglich erfreuen". Dazu hat sie ihren Begleiter eine genaue Marschtabelle ausarbeiten lassen. Zunächst lautet die Anweisung, die ersten Kilometer auf dem welligen Kurs durch die Vororte locker ins Rennen zu finden. Der Weg in Richtung Süden ist noch wenig spektakulär. Vereinzelt stehen Zuschauer mit großen Kaffeepötten in der Morgendämmerung, um die Sportler anzutreiben.

Läufersafari beim Ultra-Klassiker am Atlantischen Ozean.

Nach etwa 15 Kilometern hat die Sonne am Himmel die Oberhand gewonnen. Wie passend, schließlich treffen die Teilnehmer hier zum ersten Mal auf das offene Meer. Und die Strecke präsentiert bereits eines ihrer Highlights, die bunten Badehäuschen von Muizenberg. Millionenfach dienen die hölzernen Umkleidekabinen Touristen aus aller Welt als Fotomotiv sowie den Strandbesuchern zum Wechseln der Badetextilien. Das Erreichen der Halbmarathondistanz nutzt unsere Läuferin als Zeitcheck. Alles ist gut, sie bewegt sich im Soll für ihre blaue Medaille. Beim Two Oceans Marathon erhält nicht jeder den gleichen Leistungsnachweis. Die ersten zehn Frauen und Männer erkämpfen sich eine Goldene, wer dann noch unter vier Stunden bleibt, bekommt eine silberne Medaille. Die sogenannte Sainsbury ist die nächste

Unwirklich schön, links die berühmten Badehäuschen von Muizenberg, rechts die Läufer.

Nimm drei! Gekochte Kartoffeln als Booster für den Aufstieg zum Chapman's Peak.

Stufe in der Stunden-Staffelung. Allen Finishern danach bis zur Sechs-Stunden-Schallmauer wird eine Bronzene um den Hals gehängt. Der Rest begnügt sich mit einer blauen Plakette.

In der sonst ruhigen Ortschaft Fish Hoek wechselt der Aktiventross abrupt die Richtung. Von der False Bay (bezeichnet als Ocean No. 1) geht es einmal westwärts quer durchs Land zur Chapman Bay (Ocean No. 2). Nach einer Stärkung durch ein von den Streckenposten angebotenen gekochten Kartoffeln beginnt dort der Spaß dann richtig. Der erste der beiden Berge, welche die Veranstaltung so berüchtigt machen, will erklommen werden. Über endlose Kilometer windet sich die Küstenstraße hoch zum Chapman´s Peak. Die überwiegende Zahl der Läufer verfällt dabei immer mal wieder in den

Sogar an einem kleinen Township führt der Kurs vorbei.

Günter Bütepage

reist regelmäßig nach Afrika und hat den Two Oceans Marathon bisher dreimal gefinisht. Anbei einige Tipps von ihm:

- frühzeitig anreisen zur Akklimatisation
- am Vorwettkampftag unbedingt am internationalen Freundschaftslauf teilnehmen
- die Versorgung ist nicht wie in Deutschland, Gels sollten beim Ultra mitgeführt werden
- Sonnenschutz (Brille, Kappe, Creme, UV-Shirt ...) für das Rennen nicht vergessen
- Augen auf! Die aufgesetzten Mittelstreifenmarkierungen auf der Strecke sind tückisch.
- Gehen ist keine Schande und gehört bei dieser Veranstaltung für die Meisten dazu
- als Belohnung auf jeden Fall eine Anschlusstour nach Namibia buchen

Marschierschritt – links die berauschend tiefblaue See, rechts von sich senkrecht hochsteigende Felswände.

Dieses unglaublich schöne Panorama scheint nötig, es wirkt dopinggleich und schiebt die Teilnehmer an zum Scheitelpunkt. Als der endlich erreicht wird, wartet der Parcours mit neuen Schwierigkeiten auf. Das lang ersehnte Bergablaufen fällt den berghoch geschundenen Beinen nicht so einfach wie erhofft. Das Feld der Sportler „eiert" vor sich hin entlang der Hout Bay mit ihrem Puderzucker-Strand. An den wünscht sich jetzt die Schar der Geplagten, insbesondere unter dem Aspekt, dass die Sonne mittlerweile fast im Zenit steht. Wie kann ein Wettkampf soviel Lust und Schönheit, Kampf und Verzweiflung gegenüberstellen?

Die Marathon-Marke liegt dann wieder im Landesinneren. Carolin betritt nun neue Sphären. Noch nie hat sie Dis-

LAUFREISEN.DE

Mit erhobener Hand ins Ziel, Carolin hat es geschafft.

tanzen jenseits von 42 Kilometern erlaufen. Aber es geht ihr gut, und ein Blick auf die Uhr ihres Begleiters motiviert sie, wissentlich, dass sie immer noch im gesetzten Limit vorankommt. Beim Besitzer des Chronometers ist die Verfassung jedoch ganz anders. Er schwächelt und die Situation erfährt eine unerwartete Wendung. Auf einmal hat Carolin den Lead, ab jetzt soll sie auf die Zeit achten und auch noch den Fotoapparat tragen. Gar nicht so einfach, denn der Knackpunkt des Rennens liegt gerade vor ihnen. Berg Nummer zwei, der Constantin Nek, ruft!

Nach weiteren vier Kilometern, auf denen circa 200 Höhenmeter zu bewältigen sind, ist die Kuppe im Tauschgeschäft gegen literweise Schweiß erklommen. Erneut beginnt die Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität – die Läufer „eiern" wieder. Mit lediglich zehn ausstehenden Kilometern scheint das Ziel erstmals greifbar. Das ist allerdings nach 46.000 kräftezehrenden Metern gar nicht so einfach. Da kommt von hinten ein sogenannter Bus angerollt. So bezeichnet man in Südafrika sportliche Solidargemeinschaften, die von einem Zugläufer geleitet werden. Jener hat das Erreichen seiner Endstation mit 6:30 Stunden deklariert. Unsere Akteurin hängt sich mit ihrem „neuen" Schützling in die Obhut des menschlichen Großfahrzeugs. So tuckelt man zusammen, immer wieder leichte Steigungen nehmend, in Richtung Kapstadt.

Der aufkommende Verkehr reißt Carolin aus ihrer Läuferlethargie. Das Ende dieser Odyssee scheint nah, ihren Körper durchschießt ein Adrenalinschub. Ob er will oder nicht, sie nimmt ihren verflossenen Taktgeber bei der Hand und bahnt sich nach vorne einen Weg aus der Gruppe. Eine richtige Entscheidung, denn schon bald biegen sie gemeinsam auf das rettende Grün der Sportanlage der Universität von Kapstadt. Nach den unzähligen Kilometern auf dem knallharten Asphalt ist der natürliche Untergrund eine Wohltat. Rechts und links des Zielkanals stehen klatschend Zuschauer, aus den Boxen dröhnt Musik, die Finish-Line kommt immer näher. Händchenhaltend ist es dann endlich, endlich geschafft. Unter dem Zielbogen stehen sich jetzt zwei Menschen, die schon so viele Marathons gemeinsam gelaufen sind, mit Tränen in den Augen umschlungen gegenüber.

Nachdem sich die Emotionen gelegt haben, trifft sich die frischgebackene Ultraläuferin mit ihrer Gruppe von Laufreisen.de. Dabei schaut sie in erschöpfte, vom Rennen gezeichnete Gesichter, die jedoch alle mit einem verschmitzten Lächeln dekoriert sind. Der Fairness halber soll an dieser Stelle klar gesagt sein, dass es neben Laufreisen.de natürlich weitere Anbieter, wie beispielsweise Grosse Cossmann oder Schulz Aktiv Reisen, gibt, die solche fantastischen Sporturlaube in ihrem Repertoire führen.
Carolin beherzigt am folgenden Tag einen letzten Tipp von Tourguide Robert. Schon am frühen Mittag sitzt sie an der Strandpromenade von Camps Bay bei gekochten Schalentieren und leichtem Weißwein. Auf dem Tisch liegt auch ein kleines Etui mit zwei neuen Ohrringen.

ÜBERSICHT ZU AFRIKA-REISEFÜHRERN

Reise Know-How CityTrip Kapstadt: Reiseführer mit Faltplan
ISBN: 978-3831724178
Preis: 9,95 Euro
Beurteilung: Sehr aktueller, informativer Reiseführer mit hilfreichem Faltplan.

Lonely Planet Reiseführer Kapstadt & die Garden Route
ISBN: 978-3829722926
Preis: 19,95 Euro
Beurteilung: Der Klassiker ist gewohnt detailliert. Schaut über den Tellerrand.

Südafrika: Merian live! – Mit Kartenatlas im Buch und Extra-Karte
ISBN: 978-3834214737
Preis: 12,95 Euro
Beurteilung: Für alle, die noch mehr zu Südafrika wissen wollen.