

Unser bisher längster Lauf- Barbara und Jürgen aus Schkeuditz beim Old Mutual Two Oceans Marathon am 22.03.2008 in Kapstadt

Zwei Sachen vorneweg- es war kein Marathon sondern ein Ultra-Lauf mit 56 km und man sieht nur den Atlantischen Ozean- aber mit Two Ozean wirbt es sich besser!

Mit der Vorbereitung von unzähligen Marathons und Halbmarathons wagten wir uns am 22.03.2008 an unseren bisher längsten und schönsten Lauf. Punkt 06:25 viel der Startschuss und ca.7.000 Läufer machten sich noch im Dunkeln auf den Weg. Wir als Ausländer waren leicht an unseren Startnummern in orange zu erkennen und das aufgrund der zwei Startnummer sowohl von vorn als auch von hinten. Auch der Name, die Altersklasse und die Anzahl der Rennen und die Rennerfolge sind vermerkt. Bei uns waren da noch alles „0“ verzeichnet. Wir gehörten zu den „Veterans“ der M40 , also Läufer zwischen 40 und 50 Jahren.



Jürgen ist wie immer für die Renneinteilung zuständig und zügelt mit recht unser Tempo, da es zunächst ziemlich eben und gerade durch die Vororte Kapstadts geht. Mit zunehmendem Tageslicht wird die Strecke dann auch wesentlich interessanter und bei Muizenberg erblicken wir im vollen Sonnenschein und starken Wind von vorn den Atlantik. Ungefähr 8 km geht es jetzt unmittelbar die False Bay entlang. Auf der einen Seite Wohn- und Ferienhäuser die Berghänge hoch gebaut, auf der anderen Seite die Eisenbahnlinie und das Meer. Nach Muizenberg sehen wir schon von weiten die bunten Umkleidekabinen am Gezeitschwimmbecken von St.James. Die Sonne meint es gut mit uns, denn sie brennt im Vergleich zum Vortag nicht so stark.

In Fish Hoek verlassen wir den Atlantik machen uns auf den Weg zur Westküste. Dabei werden wir immer wieder von anderen Läufern, meist Südafrikanern, angesprochen, nach dem woher und wie es uns geht. Unsere Stimmung ist bisher sehr gut und es läuft genau nach Jürgens Plan. Beim Kontrollpunkt km 25 erfolgt die erste Selektion, weitere folgen bei km 38, beim Marathonpunkt und bei km 46,1. Läufer üben Zeitlimit werden gnadenlos aus dem Rennen genommen. Inzwischen sind wir auch für die 33 Verpflegungspunkte dankbar. Wasser und Elektrolyte werden in kleinen Plastiksäckchen, die man zum trinken an einer Ecke aufbeißt, gereicht. Wir greifen als reine Wassertrinker zunächst nur zu den grünen Säckchen mit Wasser und dann ab km 30 auch zu den Cola-Bechern.

Am km 28 beginnt auch schon einer von zwei gefürchteten Anstiegen. Zuvor gibt es noch mit Schale gekochte heiße Kartoffeln. Wir verzichten. Es geht eine spektakuläre Küstenstraße, dem Chapmans`Peak Drive hinauf. Trotz des zunehmend schwerer werden Laufes nimmt sich Jürgen die Zeit zum Fotografieren.



Die Ausblicke erneut auf den Atlantik sind einfach berauschend, breite Strände, starke Wellen und schroffe Felsen.

Bei km 34 ist der höchste Punkt erreicht und wir blicken auf die weite der Hout Bay. Traumhaft! Aber hier wird es doch recht stürmig, der Wind kommt in wirklich starken Böen von der Meerseite und reist mir die Sonnenbrille unhaltbar vom Kopf. Das sollte aber auch schon mein einzigstes Pech sein.

Bis fast zum Marathonpunkt geht es nun bergab, um dann beim Marathonpunkt noch einmal so richtig anzusteigen. Zuvor gibt für jeden Läufer noch ein Eis. Dieser Verpflegungspunkt ist besonders von Kindern umlagert, die auf das Eis der Läufer warten. Wir reichen unser Eis, wie die meisten Läufer, den Kindern zu und bereiten uns auf den letzten großen Anstieg vor.



Seit Hout Bay werden wir durch viele Zuschauer angefeuert. Viele Familien haben es sich am Straßenrand gemütlich gemacht, Musik spielt, es wird gerillt und natürlich angefeuert. Die 4 km den Constantia Neck hinauf ist es wieder sehr kurvig, aber auch schattig und kaum noch windig. Die 215 Höhenmeter vergehen aufgrund der Kurven, zahlreicher Zuschauer und dem Zuspruch „alter Hasen“ recht zügig, für uns läuft es noch besser als der Chapman´s Peak. Auf dem Pass ist noch mal eine Sollzeit zu passieren und es wird ein letztes mal gesiebt. Für uns besteht keine Gefahr. Jürgens Zeitplan bringt uns nun die letzten überwiegend abwärts führenden 10 km sicher ins Ziel. Die letzten 500 Meter geht es über den Rasen des UNI Sportgeländes. Hier herrscht Volksfeststimmung, auf den Rängen haben es sich ganze Familien gemütlich gemacht, um das Spektakel mit dem Zielschluss aus nächster Nähe anzuschauen.

Die Medaillen sind nach Leistung gestaffelt und es galt, die 7 Stunden zu unterbieten, um in die Wertung zu kommen. Wer 7 Stunden und länger braucht, wird nicht gewertet und steht vorm geschlossenen Ziel. Unser Lohn im Ziel ist die „Blue Medal“. Und dann ist es fast wie immer nach einem Lauf, Medaille fassen, Zielfoto, Wechselsachen abholen und Nachzielverpflegung.

Für uns war es der bisher schönste Lauf, den wir mit 14 Tagen individuellen Südafrikaurlaub verbunden haben. Nun haben wir auch den Indischen Ozean in aller Schönheit hautnah gesehen.

Der Lauf ist gut organisiert und wirklich zu empfehlen.

Und da ist ja auch noch der „Comrades“ in Südafrika... .