

Two Oceans Marathon in Südafrika rund um Kapstadt

THIS IS AFRICA



Er nennt sich unbescheiden «World's Most Beautiful Marathon» und steht auch bei vielen Europäern weit oben auf der To-do-Liste. FIT for LIFE-Autor Jens Witzel hat die anstrengenden 56 Kilometer unter die Füße genommen.

TEXT: JENS WITZEL

Es gibt ein geflügeltes Wort in Südafrika, und das lautet: TIA – This is Africa! Die Uhren ticken anders am anderen Ende der Welt, auf der südlichen Halbkugel, am Fusse des Tafelbergs.

Südafrika: Das vermeintlich von der Apartheid befreite Land, das aktuell aber so viele gesellschaftliche Probleme hat. Gleichzeitig ein Symbol der Lebensfreude, Heimat der Land Rover Safaris mit den «Big 5» und sonnendurchfluteter Zufluchtsort manch eines Europäers im Winter.

«Gib uns ein Lagerfeuer und ein Bier», sagt mir eine Einheimische, «und du wirst den Spirit erleben.» Und genau dem wohnt ein Zauber inne. Südafrika ist dank Sonne, Stränden und Topografie das perfekte Outdoor-Land, das Surf-, Bike-, Triathlon- und Wanderparadies schlechthin. Und es ist das Land der stimmungsvollsten, mitreissendsten Laufveranstaltungen der Welt: Trommeln, singende Mamas, lachende Kinder, tanzende Männer und der Duft von Gegrilltem beidseits der Strecke. Und gleichzeitig steht Südafrika in unseren Köpfen auch für Korruption, Apartheid und erbärmliche Zustände in den Townships. Zwei Seiten ein und derselben Medaille.

Der Two Oceans Marathon oder kurz OMTOM (dies wegen der offiziellen Bezeichnung Old Mutual Two Oceans Marathon, benannt nach dem Sponsor, einem internationalen Versicherungskonzern) ist neben dem legendären Comrades Ultra Marathon die bedeutendste Laufveranstaltung Südafrikas. Dabei ist der Two Oceans kein klassischer Marathon, sondern ein Ultra über 56 Kilometer mit insgesamt über 500 Höhenmetern bergauf und rund 450 Höhenmetern bergab – die meisten davon auf der

zweiten Streckenhälfte – rund um Kapstadt. Dank seiner spektakulären Panoramastrassen, wie zum Beispiel der berühmten Küstenstrasse Chapman's Peak Drive, wird der OMTOM von Teilnehmern und Veranstaltern liebevoll «The World's Most Beautiful Marathon» genannt. Ob nun die gewohnten 42,195 oder 56 Kilometer – wen interessiert das schon? Da nimmt man es nicht so genau. This is Afrika!

Auch der Name «Two Oceans» ist eigentlich nicht ganz korrekt. Offiziell treffen sich der Atlantische und Indische Ozean nämlich erst am südlichsten Punkt Afrikas, am Cape Agulhas, rund 200 Kilometer östlich von Kapstadt. Doch dazu gibt es unterschiedliche Definitionen – geografisch und anhand der Meeresströmung. Streng genommen verlaufen die Küstenteile des Events zwar auf beiden Seiten der Kap-Halbinsel, aber eben nur am Atlantischen Ozean entlang. Doch egal.

UNRUHEN ZUM JUBILÄUM

Der Two Oceans ist eine internationale Institution und feierte in diesem Jahr seine 50. Austragung. Ursprünglich als Trainingslauf für den Comrades Marathon angedacht, nahmen an seiner Erstaustragung sage und schreibe 26 Läufer teil; das war 1970. Heute sind es gut 30000 Teilnehmer, und die Startplätze sind binnen Stunden ausverkauft. Der Termin ist seit 1976 der Karsamstag, also für sportliche Europäer einen perfekten Osterurlaub wert. Seit 1998 wird zusätzlich ein Halbmarathon angeboten und ab 2019 sollte ein Staffellauf hinzukommen. Sollte.

Zwei Tage vor dem Start schlägt eine Nachricht ein wie eine Bombe: Der Chapman's Peak Drive, das Sahnestück des Laufs mit seiner einzigartigen Aussicht auf das Meer und die Hout Bay – er entfällt! Das Two

Oceans Marathon Board informiert über alle Online-Kanäle darüber, dass laut den Polizeibehörden «Störungen» entlang der Ultra-Marathon-Strecke und damit eine «glaubwürdige und echte Bedrohung für die Sicherheit der Veranstaltung» zu erwarten sei. Offiziell wird es zwar nicht bestätigt, aber Rodney Maharange, Chairman des OMTOM, erklärt mir unter vier Augen den Hintergrund: In wenigen Wochen seien in Südafrika Wahlen und in den Imizamo Yethu oder Mandela Park genannten Townships der Hout Bay, die vor Chapman's Peak liegen, würden starke Proteste erwartet.

SICHERHEIT GEHT VOR

Die Regierung hat ihre Wahlversprechen zur Verbesserung der Infrastruktur in den Townships nicht gehalten und so wird der Two Oceans als medienwirksame Geisel genommen. Nach umfangreichen Gesprächen, die mit allen Beteiligten geführt wurden, darunter mit der südafrikanischen Polizei, der Provinzregierung des Westkaps, der Stadt Kapstadt, den Katastrophenschutzdiensten, den provinziellen Rettungsdiensten und dem Verkehrsdienst, musste man entsprechend handeln und die Strecke ändern. Die Verantwortlichen entscheiden sich für eine alternative Route über den Ou Kaapse Weg. Dieser führt zwar durch eine weniger attraktive Bergregion und ist steiler, aber Sicherheit geht nun mal vor. Der Halbmarathon ist nicht betroffen. Dafür entfällt der geplante Staffellauf. Deren Teilnehmer werden kurzerhand auf den Halbmarathon umgebucht. Abgehakt – this is Afrika!

06:40 Uhr, auf einer mehrspurigen Strasse im Stadtteil Newlands von Kapstadt. Die gut 16000 Halbmarathonis sind bereits gestartet, nun folgen die Ultra-Läufer. 13000 Kehlen singen lauthals die National-

Gänsehaut-Feeling beim Startprozedere frühmorgens in Kapstadt.



FOTOS: ZVG



Im Gleichschritt: Zu Beginn sind die Reihen im Feld noch dicht geschlossen.

hymne und gleich darauf «Shosholoza», ein populäres südafrikanisches Lied. Shosholoza bedeutet frei übersetzt «Mutig nach vorn schauen» oder «Wir greifen an». Wer spätestens jetzt noch keine Gänsehaut hat, möge zu Hause bleiben.

Feuer frei. Ein Kanonenschlag und der Tross bewegen sich in der Morgendämmerung in Richtung Muizenberg. Es beginnt leicht zu regnen. Angenehme Temperaturen für die Läufer, ungemütliche Witterung für die Zuschauer. Die Grillpartys fallen heute vermutlich aus.

Nach wenigen Kilometern durch die von Werkstätten und Autohäusern geprägten Randgebiete von Kapstadt stürmt eine kleine Gruppe von Ausreißern vorne weg, dahinter die Eliteläufer. Der OMTOM ist für die südafrikanischen Läufer ein Prestige-Rennen. Das Tempo ist auf den 30 Jahre bestehenden Streckenrekord geeicht, und der liegt bei 3:03:44 h, aufgestellt von Thompson Magawana (RSA) im Jahre 1988.

«5 HOUR BUS»

Der Regen lässt nach. Hinter Fish Hoek, einem kleinen Kaff an der False Bay am Atlantischen Ozean, schiebt sich ein gewaltiger Regenbogen vor die Berge. Hotels, kleine Cafés und einfache Häuser säumen die Strasse. Jeder einzelne Kilometer wird vorbildlich mit einem Hinweisschild angezeigt. Eine Läufertraube mischt laut singend das Feld auf – es ist der sogenannte «5 hour bus». Mittendrin zwei Pacemaker, mit dem Plan, die Gruppe unter 5 Stunden

13 000 Kehlen singen lauthals die Nationalhymne und gleich darauf «Shosholoza».

ins Ziel zu bekommen. Gut zu erkennen an den Fähnchen an ihrem Rücken.

Alle drei bis vier Kilometer gibt es sogenannte Tables, an denen Getränke und Verpflegung gereicht werden. Wasser bzw. Sportgetränke gibt es in kleinen, verschweissten Plastiksäckchen. Ein Biss in eine der Ecken und schon rinnt das kühle Nass in den Mund – sehr praktisch. Es hört auf zu regnen, bleibt bedeckt, dafür wird es schwül. Zu meiner Verwunderung giesen sich viele Teilnehmer das isotonische Zeugs über die Beine, um diese zu kühlen; mir schaudert vor einer Zuckerkruste an den Waden oder in den Schuhen.

DURSTSTRECKE FÜR DIE HINTEREN

In den Dörfern entlang der Strecke erwacht der Tag und es hat immer mehr Zuschauer. Die Stimmung steigt bis zu dem Punkt, an dem die steilere Ausweichroute über den Ou Kaapse Weg beginnt. Ein fieser Anstieg. Fies deshalb, weil er zum Laufen zu anstrengend und zum Gehen zu einfach ist. Die Gespräche der Läufer verstummen. Kräfte sparen. In endlosen Bögen kennt die Strasse nur eine Richtung: aufwärts. Hinter jeder Kehre scheint sich eine neue, bis

dahin nie dagewesene Hügelkette in den Weg zu stellen. Und noch eine.

Die Garmin am Handgelenk lügt nicht: Die Pace fällt in den Keller und die Romantik ist raus. Als am Horizont endlich ein aufblasbarer Werbebogen den Ou Kaapse überspannt, scheint der Gipfel nahe. Fehlanzeige. Erst geschlagene drei Kilometer später ist der namenlose Sattel mit dem lang ersehnten Verpflegungspunkt bei Kilometerpunkt 33 erreicht. So ein Durst.

Eigentlich sollten hier flüssige Erfrischungen in Form von Iso, Cola und Wasser bereitstehen. Eigentlich. Wie sich im Nachhinein via Pressemitteilung des OK herausstellte, hatte man sich entschieden, die Getränke an dieser Stelle in Bechern und nicht in Beuteln abzugeben, «da wir uns gemäss South-Africa-National-Parks-Vorgaben zwischen 26km und 36km für eine kunststofffreie Zone am Ou Kaapse Weg verpflichten». Die dorthin gelieferten Mengen an Flüssigkeit basieren zwar auf den Statistiken früherer Jahre, jedoch mit Bezug auf die Originalstrecke und berechnet für Beutel statt Becher. Weiter heisst es: «Leider haben wir den Verschwendungsfaktor,

der durch die Bereitstellung von Wasser in Bechern verursacht wird, und den erhöhten Wasserbedarf aufgrund des zermürbenden und exponierten Anstiegs unterschätzt.» Im Klartext: Die zweite Hälfte des Teilnehmerfelds läuft im wahrsten Sinne des Wortes «trocken». Wohl dem, der einen Trinkgurt dabei hat. Für Regentänze ist keine Zeit – Läuferstress.

Der serpentinartige Downhill und die Aussicht über sonnendurchflutete Weinanbaugelände lassen das Malheur sowieso rasch vergessen. Die nächsten Trinkstopps sind zum Glück wieder bestens ausgestattet. Von all dem bekommen die Top-Athleten vorneweg nichts mit. Bongumusa Mthembu (RSA) – Vorjahressieger des Comrades – übernimmt ab hier die Führung und wird sie bis zu seinem Sieg in 03:08:36 h auch nicht wieder hergeben.

RIGIDE ZEITLIMITEN

Endspurt Richtung Constantia. Ein paar coupierte Strassen und Gegenanstiege nehmend, ist der Stallgeruch schon deutlich zu vernehmen. Der Kurs ist wahrlich keine Hochgeschwindigkeitsstrecke; die Schenkel brennen. Ein, zwei Abbiegungen noch, und dann geht es auch schon über angenehm weichen Rasen in das Stadion auf dem Campus der Universität Kapstadt am Fusse des Tafelbergs. Links und rechts bilden weite, voll besetzte Zuschauertribünen einen eindrucklichen Zieleinlauf.

Sowohl Two Oceans und Comrades sind bekannt für ihre restriktive Handhabung

des Zeitlimits. Beim Comrades sind für die 90 Kilometer exakt zwölf Stunden vorgesehen, danach wird der Zielbereich rigoros mit Gittern abgesperrt. Tränenreiche Szenen spielen sich in den darauffolgenden Minuten ab: Die Nachzügler werden zwar mit stehenden Ovationen und Mitleid bedacht, gehen jedoch leer aus.

Auch in Kapstadt nimmt man es diesbezüglich sehr genau. In den letzten 60 Sekunden vor Zielschluss kommt es zum Showdown. Die Stimme des Stadionsprechers überschlägt sich, treibt die letzten noch eintreffenden Läufer lauthals an, sich auf den verbleibenden Metern bis zum Zielbogen zu sputen. Vuvuzela-Klänge heben an, die Zuschauer kreischen, zählen im Chor den Countdown herunter: «10, 9, 8 ...» – ein echter Hexenkessel. Dann wird von rund zehn kräftigen Helfern ein Seil quer vor der Zeitmessmatte abgespannt. Wer auch nur eine Sekunde nach 7 Stunden und 30 Minuten hier ankommt, hat offiziell nicht gefinished.

PANNEN HINTER DER ZIELLINIE

Unglücklicherweise gehen den Helfern im Zielbereich zehn Minuten vor dem Cut-off die Medaillen für den Halbmarathon aus. Einigen Läufern steht die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben. Andere lassen ihrer Wut lautstark freien Lauf, gestikulieren wild und beschimpfen die Helfer. Wieder andere sind zu erschöpft, um in irgendeiner Form zu reagieren. Auch Tage später werden dies sowie die fehlenden Finisher-Shirts und der Wassermangel an den

Verpflegungsstellen noch für reichlich Ärger in den sozialen Medien sorgen. Das kann, das sollte, das darf einfach nicht passieren! Gerade bei einem Veranstalter, der das nicht zum ersten Mal macht, sondern auf 49 Jahre Erfahrung und reichlich Eckdaten zurückgreifen kann.

Gut möglich, dass dies eine Folge der Umstrukturierung der Organisation war und des damit verbundenen Austauschs erfahrener Mitarbeiter gegen Unerfahrene. Eventuell lag es auch an schlecht instruierten Helfern, was ebenfalls Folge der Umstrukturierung wäre. Oder ganz einfach – Sie ahnen es bereits: this is Africa! Obwohl – Ähnliches ist auch schon bei gut etablierten Schweizer Läufen passiert.

WORLD'S MOST BEAUTIFUL MARATHON?

Der schönste Marathon der Welt? Hm – das muss ich mir genauer anschauen. Tags darauf fahren wir mit einem Kleinbus den Chapman's Peak Drive noch einmal ab. Die Strasse zirkelt um einen Berg herum und gibt schliesslich den Blick auf die Hout Bay frei. Hinter der gegenüberliegenden Seite der Bucht liegt das kleine Duiker Island, wo sich Hunderte von Seerobben den Wanst in der Sonne wärmen. Was für ein Paradies, muss sich der Niederländer Jan van Riebeeck gedacht haben, der 1652 im Auftrag der Vereinigten Ostindischen Compagnie hier eine Siedlung gründete, die den Seefahrern als Zwischenstation auf ihrem Weg von Europa nach Indien diente. Im Übrigen eine wenig ruhmreiche Geschichte, die die Niederlande und England wechselweise am Kap geschrieben haben.

Trotzdem, die wundervolle Passage ist nur ein kleiner Teil des Two Oceans und damit – sorry – bleibt der Titel «schönster Marathon der Welt» im Berner Oberland bei meinem geliebten Dreigestirn: Eiger, Mönch und Jungfrau. Ob nun als Jungfrau Marathon oder Eiger Ultra Trail. f

Die nächste Austragung des Two Oceans Marathon findet am 11. April 2020 statt. Qualifikationsnachweis: Sub-5-h-Marathon innerhalb des letzten halben Jahres. Infos: www.twooceansmarathon.org.za