

DAS ABENTEUER BEGINNT IM DUNKELN



FOTO: KEYSTONE

Der Startschuss fällt mitten in der Nacht, vom indischen Ozean gehts Richtung Atlantik. Als Verpflegung werden gekochte Kartoffeln, Eis am Stiel und fettige Schokolade gereicht. Der Two Oceans Marathon in Südafrika ist wahrlich kein normaler, dafür aber ein atemberaubend schöner und überaus stimmungsvoller Lauf.

TEXT: URSULA KEINATH-JANSER

Im Startgelände herrscht nächtliche Finsternis. Die vielen schwarzen Menschen passen sich fast konzentrisch der Dunkelheit an. Selbst als der Startschuss fällt, herrscht noch pechschwarze Nacht. Was dunkel beginnt und geheimnisvoll tönt, entpuppt sich als buntes, stimmungsvolles Lauffest.

Kaum ein Marathon vereint derart viele Gegensätze in sich wie der Two Oceans Marathon am Kap der guten Hoffnung mit Start und Ziel in Kapstadt: Dunkel und bunt, schwarz und weiss, auf und ab, international und einheimisch,

Stadtvillen und Holzhütten, Indischer und Atlantischer Ozean. Gepaart mit der atemberaubenden Aussicht und den enthusiastischen Zuschauern wird der Ultralauf seiner offiziellen Headline durchaus gerecht: «the worlds most beautiful marathon.»

Die 56 km lange Laufstrecke des Two Ocean Marathons, kurz TOM, führt jeweils am Ostersonntag von der Universität Kapstadt durch schmucke Vorstadtdörferchen an die Strände und Dörfer des Indischen Ozeans, überquert die Hügel des Kap der guten Hoffnung und windet sich dort

am Atlantischen Ozean entlang des berühmten Chapmans Drive, einer der schönsten Küstenstrassen der Welt. Ins Leben gerufen wurde der TOM 1970 von einer Gruppe südafrikanischer Trainingskollegen, und zwar als Vorbereitungslauf für den später im Jahr stattfindenden Comrades Ultra Marathon, dem legendären, rund 90 km langen Lauf, der jeweils zwischen Durban und Pietermaritzburg durchgeführt wird.

Noch immer ist die Verbindung zwischen den beiden Läufern sehr eng. Wer eine der elf Sprachen Südafrikas spricht, vernimmt im Startraum immer wieder die Frage: «See you in 5?» Damit sind nicht etwa fünf Minuten oder Kilometer fünf auf der Strecke, sondern fünf Wochen gemeint. Es ist die Zeitspanne, die zwischen Two Oceans und Comrades liegt. Erstaunlich, wie viele Sportler an beiden Läufen starten.

Früh aufstehen ist Pflicht

Kurz vor fünf Uhr in der Früh gleicht das Startgelände einem fröhlichen Bienenhaus. Weil der Halbmarathon mit 14 000 Teilnehmern eine halbe Stunde vor dem Hauptlauf startet, sind die Zuschauer bereits seit vier Uhr auf den Beinen, um einen guten Zuschauerplatz zu ergattern. Es



FOTO: ZVG

ist noch dunkel, als alle zusammen – schwarze und weisse Afrikaner – friedlich vereint die südafrikanische Hymne singen. Und immer wieder werden die tausend internationalen Teilnehmer aus 77 Nationen ganz speziell begrüsst.

Mit dem Startschuss um 6.25 Uhr kehrt Ruhe ein, zumindest im Teilnehmerfeld. Es ist, als müsste man sich auf den ersten zehn Kilometern durch die schmucken Vororte von Kapstadt laufend recken und strecken, um die Glieder warm werden zu lassen. Die Zuschauer am Strassenrand sind aber bereits Feuer und Flamme und feuern einen lauthals an. Kaum jemand hält bei den ersten Verpflegungsständen an. Dort werden isotonische Getränke und Wasser in Trinkbeuteln gereicht. Sind sie zum Aufbeißen gedacht? Mir jedenfalls gelingt dies nicht oder das Loch ist zu gross und das Wasser landet auf meinem T-Shirt. Ich nehme mir vor, jeweils zwei Säcklein zu schnappen und unterwegs zu üben.

Andacht beim Sonnenaufgang

Eine Stunde nach dem Start verabschiedet sich die Dunkelheit, die Sonne geht auf. Der Tafelberg und die

«Auf dem Chapman's Peak gibts Eis am Stiel.»



umliegenden Bergketten erscheinen in tiefrotem Morgenglanz, es ist ein andächtiger Moment. Jeder staunt und schweigt, eine innere Wärme und Freude kommt auf.

Wir erreichen Muizenberg am Indischen Ozean, das Dorf der Surfer, paradoxerweise an einem der gefährlichsten Haistrände Südafrikas. Buntfarbene Holzhäuschen zieren den Strand. Die am Strassenrand frühstückenden Einwohner halten sich schützend die Handfläche vor die Augen, denn die Sonne taucht die Landschaft in ein helles, strahlendes Licht. An den Mauern der Strecke läuft der eigene Schatten mit.

Bis Kilometer zwanzig bei Fishoek bleibt die Laufstrecke dem Indischen Ozean treu, er ist sanft und trotzdem be rauschend schön. Es weht kein Lüftchen, was ganz aussergewöhnlich ist für das sonst eher windige und rauhere Herbstwetter in Südafrika. Dann führt die Strecke ins Landesinnere mit kleineren Steigungen und grösseren Zuschauermengen. Diese rufen immer wieder Clubnamen wie «Strand», «Durbanville» oder «Cheetah». Letztere schwarzafrikanische Gruppe von Clubläufern singt gemeinsam während des Laufens lautstark einheimische Lieder und überholt einen Läufer nach dem anderen. Jede dieser Laufgruppen verfügt über einen eigenen Pacemaker, man lässt einander nicht im Stich.

Ungewöhnliche Marathon-Verpflegung

Die Verpflegungsstände werden nun dichter. Es gibt Cola in Bechern und das erste Mal etwas zum Beissen: in der Schale gekochte Kartoffeln! Von Riegeln oder Bananen keine Spur. Da ich während der Läufe oft mit Magenproblemen zu kämpfen habe, trage ich jeweils meine eigene Wettkampfverpflegung in Form von Getränken und Riegeln mit. Eine weise Entscheidung, wie sich jetzt zeigen sollte, denn es macht den Anschein, als ob Schalenkartoffeln während des Rennens ziemlich schwierig zu essen sind.

Dann taucht er plötzlich auf, der Atlantische Ozean. Weite Strände öffnen sich, Pferdeherden mit fröhlichen Reitern galoppieren den Wellen entlang. Nach 27 km und der Hälfte der Strecke gehts in die Steigung. Am Chapman's Drive zeigt sich zum ersten Mal, wer sein Rennen bis jetzt gut eingeteilt hat. Bis zum Chapman's Peak steigt die Strasse auf fünf Kilometer bloss knapp 200 Höhenmeter an. «Das Rennen beginnt jetzt!», lassen sich warnende Stimmen vernehmen. Weil man meiner Nummer 0 ansieht, dass ich Ultra-Neuling bin, erhalte ich immer wieder gut gemeinte

Berglauf-Tipps von Mitläufern: «Nicht zu schnell in die Steigung! Beim Abstieg ja nicht forcieren, sonst gehen die Beine kaputt!» Sie können ja nicht wissen, dass Hügelläufe für mich als Schweizerin zum Trainingsalltag gehören wie die Vuvuzela zum Volksfest in Südafrika!

Wir laufen nun 13 km stetig steigend eine der schönsten Küstenstrassen der Welt entlang und geniessen die

Teilweise wie an der Tour de France: Die südafrikanische Bevölkerung feiert begeistert mit.



Two Oceans Marathon 2012 AN OSTERN NACH SÜDAFRIKA

Datum: 6. April 2012. Der Two Oceans Marathon findet traditionellerweise am Ostersonntag statt.

Strecke: 56 km, 500 Höhenmeter im zweiten Streckenabschnitt

Ort: Start- und Ziel im Universitätscampus von Kapstadt.

Teilnehmer: Total jeweils rund 9000, wovon rund 500 Ausländer aus zirka 55 Nationen. 25% Frauen, 35% Ultra-Neulinge.

Zeitlimit: 7 Stunden

Teilnahmebedingung: Marathonbestzeit unter 5 Stunden

Integrierte Wettkämpfe: Halbmarathon mit 14 000 Teilnehmern, davon 50% Frauen; Trail Run; International Bob for Good Foundation Friendshiplauf; diverse fun runs.

www.twooceansmarathon.org.za

gigantische Aussicht auf das ruhige Meer. Ich gebe immer wieder mal laute Ausrufe der Entzückung von mir. Die grosse Mehrheit der einheimischen Teilnehmer kann zwar nicht ganz nachvollziehen, was mich so fasziniert an diesem Ausblick. Ich erkläre deshalb öfters, dass es in der Schweiz kein Meer gebe und diese spektakuläre Aussicht den Lauf zumindest für mich zu einem der schönsten der Welt kürt. Auf dem Chapman's Peak wird zum zweiten Mal feste Nahrung angeboten: Diesmal werden wir mit Eis am Stiel beglückt, das liebevoll in aufwendigen Kühlboxen gelagert wird. Verständlicherweise findet die ungewohnte Marathon-Verpflegung vor allem im hinteren Drittel des Teilnehmerfeldes guten Absatz, vorne fehlt wohl die Experimentierfreude oder schlicht die Musse.

Entscheidung am Constantia Nek

Am Ende der Küstenstrasse erwartet uns die Hout Bay. Auf den Sanddünen hinter dem Dorf surfen junge Wilde auf speziellen Sandboards den Hügel hinunter. Die Bucht bedeutet die Marathonmarke, von hier aus zähle ich die 14 Kilometer runter bis 0. Was jetzt folgt, ist die «Entscheidung». Die Strecke am Constantia Nek hat buchstäblich schon vielen das «nek» (Genick) gebrochen. In diesem Aufstieg (215 Höhenmeter auf vier Kilometer) herrscht eine übermütige Stimmung, die sich am Höhepunkt, dem «Nek-Sattel» kumuliert. Die Zuschauer stehen so nahe wie bei der Tour de France. Sie lassen nur schmale Gänge für die Läufer offen und feuern einen lautstark und unermüdlich an. Bands spielen am Strassenrand, junge schwarze Kinder tröten in ihre Vuvuzelas; eine überwältigende Stimmung, die uns Läufern eine Gänsehaut beschert.

Bald schon folgt die nächste Verpflegungsstelle. Die dritte feste Nahrung wird in Form von dicken, fettig glänzenden Schokoladenstücken angeboten. Ich erspare meinen Zähnen weitere Beisserfahrungen im Wissen, dass mein Magen mir zu dieser Tat gratuliert.

Es folgt ein Auf und Ab, die Strassen fallen in den Kurven schräg ab und sind nicht einfach zu laufen, die Belastungen werden ungleich auf Beine und Füsse verteilt. Die grösste Gefahr geht von den Katzenaugen aus. Damit sind nicht die geheimnisvollen Augen eines Gepards gemeint, sondern die Leuchtmarkierungen auf der Mittellinie der Strasse, die etwa vier Zentimeter aufstehen und immer wieder müde oder unachtsame Läufer zu Fall bringen. Trotz steilen Hinweisen ereignen sich viele zum Teil schwere Stürze. Ein bitterer Schmerz, wenn so kurz vor Schluss das Rennen jäh zu Ende ist.

Drama und Happy End

Die grossen Dramen spielen sich jedoch nach sieben Stunden Bruttolaufzeit beim Zieleinlauf ab. Zuvor laufen wir die letzten sechs Kilometer durch ein nobles Quartier Kapstadts, den Tafelberg im Mittagslicht vor uns, die Musik und Speaker des Rugby Stadions in den Ohren. Mein Zieleinlauf artet in einen einzigen freudigen Tanz auf einer Länge von 300 Metern aus, angefeuert von Tausenden von Zuschauern. Welch ein überwältigendes Gefühl, zum ersten Mal einen Ultramarathon gelaufen zu sein!

Im speziell für Ausländer eingerichteten «International Tent» entlang der Zielgeraden werden Lasagne, Fruchtsalat und Bier feilgeboten. Alle warten auf die letzten und dramatischen Minuten, bevor das Ziel um 13.25 Uhr geschlossen wird. Wer später eintrifft, wird nicht mehr gewertet und erhält keine Medaille.

Die Sieben-Stunden-Pacemakerin läuft unentwegt auf der 100-Meter-Zielgeraden hin und her und feuert die letzten Eintreffenden an. Ein Vater läuft mit seinem einjährigen Sohn auf dem Arm ein, von tosendem Applaus begleitet. Zwei junge Mädchen springen über die Banden und begleiten ihren Vater ins Ziel, ihm bleiben noch fünfzehn Sekunden. Er schafft es! Zwei Läufer helfen einem dritten, indem sie ihre Geschwindigkeit drosseln und ihn anfeuern, es bleiben noch zehn Sekunden. Zu dritt retten sie sich ins Ziel, während zeitgleich die Zuschauermenge von zehn auf null herunter zählt, big showdown!

Nach Rennschluss bleiben viele Läufer, Betreuer und Zuschauer auf dem Universitätscampus von Kapstadt stehen. Man erzählt sich die Leiden, rekapituliert die Schönheiten der Strecke und teilt die Begeisterung für den Ultralauf. Was als verschlafene Veranstaltung im Dunkeln begonnen hat, hat sich auch bei der 41. Austragung des Two Oceans Marathon wieder in ein grosses, buntes südafrikanisches Volksfest verwandelt. **F**



URSULA KEINATH-JANSER

ist Kommunikationsplanerin und Trainingsleiterin beim Akademischen Sportverband Zürich in den Sportarten Laufen, Konditionstraining und Paddeln/Wellenreiten. Die erfahrene Marathonläuferin hat am Two Oceans Marathon 2011 ihren ersten Ultralauf bestritten.