



## **Two Oceans Marathon in Kapstadt (30.03.2013)**

„The world's most beautiful marathon“ – dieser vollmundige Werbeslogan des Two Oceans Marathons in Kapstadt verlockte meine Frau Ulli und mich zu einer Reise nach Südafrika. Hierzu versicherten wir uns der Dienste des erfahrenen Südafrika-Reiseveranstalter-Teams Werner Otto und Matthias Gerkum. Diese Entscheidung haben wir keine Minute bereut.

Genau genommen handelt es sich nicht um einen Marathon, sondern um einen 56 km langen Ultramarathon, ergänzt um diverse kürzere Läufe im Rahmen derselben Veranstaltung. Eigentlich hatte ich gar keine Lust, noch einmal einen Ultra zu laufen, aber wegen der viel gepriesenen Schönheit der Strecke ließ ich mich doch dazu verleiten. Allerdings nahm ich mir vor, mich nicht zu quälen, sondern gemütlich durchzulaufen, die Strecke zu genießen und dabei ein paar Fotos zu machen. Lediglich die Grenze von 6 Stunden wollte ich nicht durchbrechen, denn darunter gab es noch eine bronzene anstatt einer blauen Medaille.

Kurz nach Eröffnung der Marathonmesse am Mittwoch vor dem Lauf holten wir unsere Startnummern ab. Die Begleiter unserer Gruppe konnten sich gerade noch die letzten der 1000 Plätze für den International Friendship Run am Karfreitag sichern (sowie das zugehörige, sehr schöne Funktions-Shirt). Dann war der Freundschaftslauf genauso ausverkauft wie der Ultramarathon selbst (11000 Starter), der Halbmarathon (16000 Starter) und die diversen Fun- und Trail-Läufe. Da hätte es um ein Haar lange Gesichter gegeben. Es wäre sehr schade gewesen, diese stimmungsvolle und farbenfrohe Veranstaltung zu verpassen. Viele der in Kapstadt vertretenen 74 Nationen liefen die 6,3 km lange Strecke um das Weltmeisterschaftsstadion in ihren Landesfarben.

Am Ostersonntag wurde es dann ernst. Um 3:30 Uhr morgens wurde zum Frühstück gerufen, um 4:45 Uhr fuhr der von Werner Otto organisierte Bus unsere Gruppe zum Start. Für die Halb-Marathonis sollte es um 6:00 Uhr losgehen, die Ultras hatten eine halbe Stunde länger Zeit.

# Uli Walters Laufberichte



Wie sich herausstellte, war die Kapazität der Halbmarathonstrecke für 16000 Läufer wohl nicht geeignet. Die hintere Hälfte des Feldes kam in der ersten halben Stunde nur sehr langsam voran. Lediglich die vordersten Reihen hatte reale Chancen auf gute Zeiten. Außerdem bekamen die Läufer wegen der Dunkelheit von der Strecke optisch zunächst nichts mit. Das ist natürlich sehr schade, wenn man für so einen Lauf von weither anreist.

Um 6:30 Uhr sah man schon etwas mehr. Allerdings gab es auch bei den Ultraläufern Kapazitätsprobleme. Der Startblock C (das Mittelfeld) war so überfüllt, dass viele Läufer „aus der Boxengasse“ starten mussten und bis zu 5 Minuten bis zur Startlinie benötigten. Das ist wegen der in Kapstadt angewandten Brutto-Zeitmessung sehr ärgerlich.



Vor dem Start

Die ersten 15 km führten weitgehend kurvenfrei auf einer breiten Ausfallstraße aus Kapstadt heraus zum Meer. Dieser Teil ist sehr langweilig. Zudem machte den



Läufeln hier Gegenwind zu schaffen. Ich blieb meinem Motto „Genießen“ treu und lief hier mit einem Schnitt von 5:30 min/km.



„Laufwurm“ bei Kilometer 10

Dann folgte ein Abschnitt mit einer sehr schönen Sicht auf die Brandung des Indischen Ozeans. So schöne Laufstrecken findet man tatsächlich selten bei Marathons. Leider war das Vergnügen nach ca. 5 Kilometern wieder vorbei. Die Strecke führte nun nach Westen durch das Landesinnere. Etwa bei km 25 standen Werner und die „Fans“, um uns Ultras Beifall zu spenden.

# Uli Walters Laufberichte



Ausblick auf den Indischen Ozean bei Kilometer 15



Chapman's Drive mit Blick auf den Atlantik

# Uli Walters Laufberichte



Kurz später begann der Anstieg zum „Chapman’s Drive“. Diese phantastische Küstenstraße am Rande des Atlantiks ist die zweite Sehenswürdigkeit des Marathons. Etwa 10 km lang konnten die Läufer die begeisternde Aussicht genießen – soweit es der nicht zu verachtenden Anstieg sowie der Abstieg zur Hout Bay zuließen.



Chapman's Drive



Chapman's Drive



# Uli Walters Laufberichte



Chapman's Drive



Chapman's Drive / Hout Bay

In der Hout Bay bog die Strecke dann in Richtung Constantia Nek ab. Vor Beginn dieses zweiten Anstiegs wurde die Zwischenzeit des eigentlichen Marathons genommen. Mit 4:12 Stunden lag ich im Plan. Eigentlich hätte ich von jetzt ab wandern können und wäre immer noch im selbst gesteckten Zeitrahmen geblieben. Aus diesem Grund genehmigte ich mir – wie schon auf dem Chapman's Drive – hoch zum Constantia Nek einige Gehpausen. Das war ganz angenehm, denn der zweite Anstieg der Strecke ist wesentlich giftiger als der erste.

Weniger angenehm war der Umstand, daß die Läufer nun auf eine enge Fahrspur zusammengedrängt wurden. Viele Teilnehmer wechselten auf den letzten 15 km oft zwischen Laufen und Gehen, so daß sich alle abwechselnd gegenseitig überholten. Hierfür war allerdings nicht genug Platz. Auf diese Weise entstand eine Hektik, die ich in einer so späten Phase des Rennens sonst kaum irgendwo erlebt habe. An eine Unterhaltung mit anderen Teilnehmern, mit denen man zusammen gemütlich dem Ziel zusteuern konnte, war nicht zu denken. Schade! Nach 5:47:52 Stunden war ich deshalb sehr froh, im Ziel zu sein. Belohnt wurde ich durch ein sehr schönes

# Uli Walters Laufberichte



Finisher-Shirt und eine Medaille. In der M50 belegte ich immerhin Platz 424 von 1058 Finishern (und Platz 2933 von 6043 Männern sowie Platz 3570 unter allen 8238 erfolgreichen Teilnehmern und Teilnehmerinnen)



Anstieg zum Constantia Nek



Uli im Ziel

Ist der Two Oceans Marathon nun der schönste Lauf der Welt? Um fair zu sein, darf man ihn diesbezüglich ja wohl nur mit Landschafts-Marathons vergleichen. Und aus meiner persönlichen Erfahrung heraus könnte ich gleich eine Handvoll Veranstaltungen nennen, die ich persönlich als schöner empfunden habe. Natürlich ist es ein besonderes Erlebnis, innerhalb eines Marathons an den Küsten zweier Weltmeere entlanglaufen zu können. Der Rest der Strecke ist jedoch bestenfalls durchschnittlich. Mein Fazit: Es ist ein interessanter Lauf mit grandiosen und mit langweiligen Abschnitten. Wer ohnehin einmal Südafrika besuchen will, sollte über eine Teilnahme ernsthaft nachdenken. Und er sollte unbedingt bei Werner Otto buchen!

Uli Walter