Two-Oceans-Marathon 2017

von Christine Sauerland

Mit atemberaubenden Aussichten auf den Indischen und Atlantischen Ozean sowie abwechslungsreichen Landschaften ist für mich der Two-Oceans-Marathon einer der schönsten Marathons, den ich bisher gelaufen bin. Initiator war Wolfgang Hetterich, der Rosi und mich auf die Idee brachte, diesen außergewöhnlichen Marathon zu laufen.

Wir haben unsere Reise frühzeitig bei Ali Schneider Marathonreisen gebucht. Man konnte nur die 7-tägige Grundreise (mit Ultramarathon oder Halbmarathon) wählen und zusätzlich die 5-tägige Vorabreise Garden Route, Victoria Fälle (4 Tage), Botswana (4 Tage) oder Namibia (10 Tage) buchen.

Wir entschlossen uns für die Garden Route. Eine Woche vor Ostern befanden wir uns auf dem langen Flug nach Johannesburg. Nach einem zweistündigen Inlandsflug nach Port Elisabeth starteten wir zu viert mittels Mietwagen die 5-tägige Garden Route. Die Umstellung auf den Linksverkehr war anfangs etwas ungewohnt, was aber nach kurzer Zeit keine Probleme mehr bereitete.

Die Garden Route ist ein Landstrich entlang des Indischen Ozeans.
Im Westen beginnt sie bei Mossel Bay und erstreckt sich nach Osten bis Port Elisabeth.

Auf diesem Weg konnten wir den Tsitsikamma Nationalpark, Brentan-on-Sea in Knysna mit seinen endlos langen Stränden, Outshoorn, die Straußenmetropole Südafrikas mit Blick auf die Outenigua Berge, sowie Hermanus - die Walhauptstadt Südafrikas kennenlernen.

Am letzten Tag unserer Garden Route fuhren wir ca. 100 km bis nach Kapstadt, wo wir unseren Reiseleiter und die restlichen Reisegruppe, die die Grundreise gebucht hatte, antrafen. Hier konnten wir auch Wolfgang und seine Frau Brigitte begrüßen.

Nach der Abholung unserer Startunterlagen im Convention Centre fuhren wir bei besten Wetterverhältnissen zum Tafelberg. Kaum oben angekommen, bedeckte sich der Himmel mit grauen Schleierwolken. Wir konnten leider nur erahnen, wie die Kulisse vom Tafelberg aus auf ganz Kapstadt sowie auch auf das Hinterland mit seinen kontrastreichen Schönheiten aussehen würde.

Trotzdem ist es uns gelungen, in Momenten, in denen sich die Wolkendecke lichtete, von der grandiosen Aussicht ein paar schöne Fotos zu machen. Deswegen gilt Kapstadt nicht umsonst als eine der schönsten Städte der Welt.

Am Marathontag (15.4.) begann der Tag früh um 3:30 Uhr, keine normale Zeit, um aufzustehen.

Nach einem kleinen Frühstück wurden wir um 4:20 Uhr im Hotel abgeholt und zum Start im Stadtteil Newlands gebracht. Es war zwar noch dunkel, aber auf den Straßen von Kapstadt war schon viel los.

Die Halbmarathonis starteten bereits um 5:50 Uhr, während wir noch die tolle Stimmung trotz leichter Nervosität bis 6:40 Uhr genießen konnten. Am Startpunkt des Rennens tummelten sich unzählige Läuferinnen und Läufer.

Bevor der Marathon startete, wurde noch ein bekanntes südafrikanisches Lied vorgetragen. Es herrschte eine außergewöhnliche Atmosphäre.

Die ersten 12km des Ultramarathons waren eher unspektakulär und führten uns raus aus Kapstadt durch Wohn- und Gewerbegebiete, bevor es in die offene Landschaft ans Meer ging.

Nach km 28 kam endlich die schönste Küstenstraße der Welt: Chapman‘s Peak Drive. 5km ging es bergauf, eine Steigung, die nicht zu unterschätzen ist. Eine weitere Herausforderung auf diesem Streckenabschnitt sind die „Katzenaugen“, über die einige Läufer stolperten oder sogar stürzten.

Danach ging es bergab mit einem wunderschönen Blick übers Meer und die Hout Bay. Nach etwa 42km kam eine weitere 5km lange Steigung, die einigen Läufern die letzte Kraft kostete.

Danach ging es meist bergab zurück zur Universität, das Ziel war das Rugby-Stadion. Im Zielkanal herrschte eine unglaubliche Atmosphäre.

Nach 5:52:35 nahmen wir freudig unsere Medaillen entgegen. Wolfgang, der Halbmarathon gelaufen war, finishte in 2:23:30.

Es gibt auch unterschiedliche Medaillen, die abhängig von der erreichten Zeit im Ziel verliehen werden:

Gold für die ersten zehn, Silber für alle, die unter 4 Stunden geblieben sind, die Saintsbury-Medaille für Läufer, die weniger als 5 Stunden gebraucht haben, Bronze für alle Läufer unter 6 Stunden sowie Blau für die übrigen Läufer, die die Strecke innerhalb von 7 Stunden bewältigt haben.

Wer nach 7:00:01 ins Ziel kam, wurde gnadenlos nicht gewertet. Dieses Cut Off-Prinzip finde ich persönlich sehr demotivierend.

Der Lauf war bestens organisiert. Alle 2km gab es Wasser, Cola und Powerade. Gekochte Kartoffeln wurden uns auch angeboten.

An den Verpflegungsständen wurde Wasser in eingeschweißten 100ml Plastikbeuteln gereicht, was sich als sehr praktisch erwies. Einfach mit den Zähnen öffnen und trinken. Eine Idee, die man auch in Deutschland umsetzen könnte.

Alles in allem war es ein schöner, erlebnisreicher Lauf und eine schöne Reise, die ich nur weiterempfehlen kann.