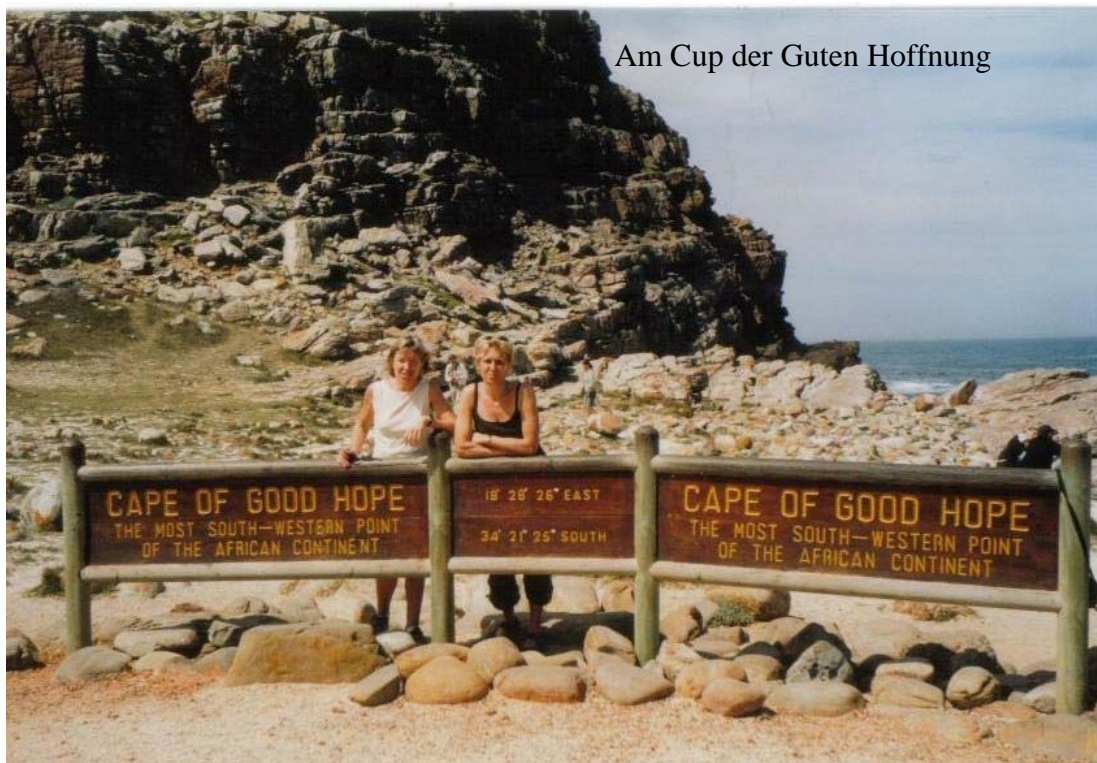


Sonntag, 22. März

## Two ocean marathon

Der Two ocean marathon in Süd Afrika, soll zweifellos der schönste Marathon der Welt sein. Die Strecke bietet atemberaubende Aussichten auf den Indischen und Atlantischen Ozean. Das hörten Claudia Rudolff und Christiane Rößler und beide beschlossen: „ Da wollen wir hin!“ Das dieser Lauf ein Ultramarathon ist, nämlich 56 km lang, nahmen wir zähneknirschend in Kauf und trainierten mit vielen langen Läufen.



Am 16.03. begann unsere Reise. Wir hatten sechs Tage Zeit uns zu akklimatisieren, am 22.03. sollte unser Marathon sein. Doch vorher durften wir noch sechs Tage lang Süd Afrika kennen lernen. Kapstadt ist eine der schönsten Städte der Welt. Die Kulisse mit dem Tafelberg im Hintergrund und der Blick vom Berg, hat sich bei uns ins Gedächtnis geprägt. Aber auch das Hinterland mit kontrastreichen Schönheiten.

Das Kap der guten Hoffnung, der Botanische Garten, die Hout Bay, Simonstown mit den Pinguinen, Fish Hoek und die schönen Weinanbaugebiete mit Weinprobe. Es wurde uns vieles geboten.

22.03. Marathon Tag: Um 5 Uhr wurden wir im Hotel abgeholt und zum Start auf dem Universitätsgelände gebracht. Als erstmalige Teilnehmerinnen an diesem Ultramarathon starteten wir hinten.

Um 6.25 ging es los und es war noch dunkel. Am Anfang war es ein dichtes Gedränge. Wie viel Teilnehmer es insgesamt waren, habe ich auch im Internet nicht heraus bekommen. Schätzungsweise 9000.

Der Lauf war bestens organisiert. Alle 2 km gab es Wasser, Cola und an späteren Stationen, ab km 26 auch



immer Powerade. Kurioserweise gab es nur bei km 28 etwas zu essen. Gekochte Kartoffeln wurden uns angeboten.

Zum Glück hatten wir selber kleine Energiespender mit. Die 56 km lange Strecke ist landschaftlich sehr schön, da 2 längere Teilstücke am Meer entlang führen.

Bis km 28 ging es moderat ohne größere Steigungen durch kleine Orte am Atlantischen Ozean entlang. Mit anderen Läufern kamen wir immer mal wieder ins Gespräch. Da auf unseren Startnummern, die wir hinten und vorne tragen mußten, unsere Namen standen, wurden wir auch ab und zu aus dem Publikum angefeuert.

Nach km 28km kam endlich die Küstenstraße.  
Chapmans Peak Drive, die schönste Küstenstraße der Welt. 5km ging es bergauf. Eine Steigung, die jedem von uns nicht so schwer fiel, erarbeitet durch gezieltes Training in heimischen Wäldern. Danach ging es hinab, mit Blick übers Meer und die Houtbay.  
Mental schwierig war es nach km 42, eine heftige 5km lange Steigung hinauf zu laufen.  
Nach dieser letzten Steigung ging es die letzten Kilometer meist leicht bergab wieder zum Universitätsgelände, wo auf der Zielgeraden das Publikum jeden noch einmal anfeuerte.  
Der liebe Gott hat am Tag des Laufes zum Glück erst ab halb 11 die Sonne scheinen lassen, so dass die Temperaturen warm aber erträglich waren. Erschöpft und glücklich kamen wir mit guten Zeiten Christiane in 5 Std und 45 min und ich in 5 Std und 10 min im Ziel an.  
Nach einer kurzen Regeneration ließen wir uns die Süd Afrikanischen Speisen im Zelt für Internationale Läufer schmecken, gesponsert vom Veranstalter.



Alles in allem war es ein schöner Lauf und eine tolle Reise, die wir nur weiterempfehlen können.

Entspannung nach einem langen Lauf

*Christiane Rössler, Claudia Rudloff*