

Comrades-Marathon: In wenigen Tagen ist das Warten vorbei (Bericht 1)

Felix Benz startet am 30. Mai in Südafrika zum Comrades, einem Ultra-Marathon über 89 Kilometer.

Der Comrades ist ein Strassenlauf, welcher in diesem Jahr die 85. Austragung erfährt. Er ist der traditionsreichste und grösste Ultramarathon der Welt. Der Lauf ist in Südafrika "Kult", ein nationales Grossereignis. Über 20'000 Läuferinnen und Läufer sind am Start bei diesem aussergewöhnlichen Laufabenteuer. Felix gibt nachstehend einige Informationen über den einmaligen Event und berichtet via Internet aus Südafrika über seine Eindrücke und Erlebnisse vor, während und nach dem Lauf von Pietermaritzburg nach Durban über 89 Kilometer.

Samstag, 15. Mai 2010 - von Felix Benz

Liebe Lauffreunde, Bekannte und interessierte Internet-User

Ich freue mich, dass ich euch von einem weiteren Laufabenteuern berichten darf. Wenn ich euch mit später mit meinen Eindrücken vor, während und nach dem Ultra-Marathon eine kleine "Unterhaltung" bieten kann, dann freut mich das natürlich. In diesem Sinne: Viel Spass beim "miterleben"!

Ein Geschenk zum Fünfzigsten

Im Gegensatz zu meinen vierzigsten Geburtstag, den ich zusammen mit vielen meiner Freunden und Bekannten feierte, wollte ich den Fünfzigsten in einer etwas anderer Form "geniessen". So entschied ich mich, in diesem Jahr einen aussergewöhnlichen Lauf zu bestreiten. Ein Marathon sollte es sein, bei dem auch meine Familie dabei sein sollte und auch sie wieder einmal etwas mehr als üblich von meiner "Laufsehnsucht" profitieren sollten. Wir waren (ausser im Tourismusland Tunesien) noch nie in Afrika, im Kontinent der Läufer und grossen Tiere. Und in Afrika, genauer gesagt in Südafrika, findet der grösste Ultra-Marathon der Welt statt. Den Entscheid war somit naheliegend: Ich fliege zum Comrades-Marathon in Südafrika. Meine Frau Karin, Tochter Rebecca und ihre Freundin Sabrina begleiten mich. Zusammen mit Ihnen verbringen wir die Tage vor dem Lauf in Durban und werden im Anschluss noch die Viktoria-Fälle und die grandiose Tierwelt Afrikas bestaunen. Organisiert wird das Ganze durch Albis-Reisen. Diese Firma hat im Bereich Läuferreisen grosse Erfahrungen, sie begleitet jedes Jahr eine Gruppe Schweizer zum Comrades.

Ein Mythos

In diesem Jahr findet der Comrades-Marathon zum 85. Mal statt. Der Ursprung des Laufes liegt bei den im ersten Weltkrieg gefallenen Südafrikanischen Kriegskameraden (Comrades). Der Anlass hat in Südafrika eine sehr grosse Bedeutung, ist zu einem Mythos geworden und hat im Land Kult-Status erreicht. In Pietermaritzburg wurde sogar ein Comrades-Museum eingerichtet. Es ist der heimliche Traum jedes Südafrikaners, wenigstens einmal am Lauf teilgenommen zu haben. Auch wird das Rennen während den vollen 12 Stunden Dauer im Fernsehen live übertragen. Ganz Südafrika ist somit an der Strecke oder zumindest am Bildschirm am Anlass vereint.

Strecke Down-run

Zu den Besonderheiten des Laufes gehört, dass er jedes Jahr die Richtung wechselt. Dieses Jahr (2010) startet der Ultramarathon in Pietermaritzburg im Landesinnern auf 650 Meter über Meer. Das Ziel ist in Durban am Indischen Ozean. Wer nun denkt, dass sich dieses Gefälle kontinuierlich auf die 89 Kilometern verteilen, liegt völlig falsch. Das Profil zeigt bis Km 70 ein ständiges Auf und Ab. So kommen gesamthaft 1'200 Höhenmeter Steigungen und 1'700 Meter Gefälle zusammen. Gestartet wird am Morgen früh um 05:30 Uhr. Dann werden die Temperaturen noch ziemlich tief sein, in den letzten Jahren waren es zwischen 8 und 10 Grad. Bis am Nachmittag wird das Quecksilber ansteigen, es werden etwa 26 Grad erwartet. Die maximale Laufzeit beträgt genau 12 Stunden. Wer die die Ziellinie nur eine

Sekunde zu spät erreicht, wird nicht mehr klassiert - keine Medaille, keine Urkunde, keine Wertung! Auch dieses harte Regime ist einzigartig. Noch zu den Finisher-Auszeichnungen, auch in diesem Bereich ist der Comrades speziell: Die Medaillen unterscheiden sich je nach Laufzeit. Die Top-10 erhalten eine 7 Unzen Goldmedaille, wer unter 7:30 Std. läuft bekommt Silber, ein weiterer Unterschied gibt es für eine Zeit von unter 9 Stunden, 11 Stunden und für den Rest der Finisher unter 12 Stunden.

Vorbereitungen geben Selbstvertrauen

Ich denke schon, dass ich zu den Finishern gehören werde und das Ziel unter den ominösen 12 Stunden erreichen werden. Doch garantieren kann dies niemand, denn ein Marathon ist und bleibt ein Abenteuer, da kann so viel passieren. Aber meine bisherigen Erfahrungen auf derart langen Distanzen stimmen mich mehr als zuversichtlich. Meine dreimaligen Teilnahmen am Hunderter von Biel, die jährlichen Leistungen am Swiss-Alpine K78 in Davos sowie die beiden Marathons dieses Frühlings in Zürich und Genf (beide in 2:54 Std.) zeigen mir, dass ich keine Angst haben muss, höchstens ein wenig Respekt. Doch ich möchte diesen einmaligen Lauf wirklich genießen, der Schönheit der Landschaft Südafrikas mit offenen Augen auf bei m Laufen begegnen und den Applaus der Zuschauer an der Strecke mit einem Lächeln quittieren. Die Laufzeit ist eher nebensächlich in der Annahme, dass sie doch deutlich unter der Maximallaufzeit liegen wird.

Reiseprogramm

Am Dienstagabend startet unser Flieger in Kloten nach Johannesburg und von dort direkt weiter nach Durban. Wir sind eine Gruppe von 20 Läuferinnen und Läufer aus der Schweiz und sieben Begleitpersonen. Vor dem grossen Lauf am Sonntag werden wir Gelegenheit haben, die Hafenstadt Durban zu erkunden, bei einer Exkursion kulturelles Wissen zu sammeln und die Laufstrecke zu besichtigen. Gerne werde ich dann an dieser Stelle über meine ersten Eindrücke in Südafrika berichten.

Link

Weiteres über den Comrades-Marathon 2010 auf dessen Homepage auf diesem <http://www.comrades.com/>
>Link

Nach den Marathons von Zürich und Genf steht für Felix Benz ein besonderer Lauf bevor:

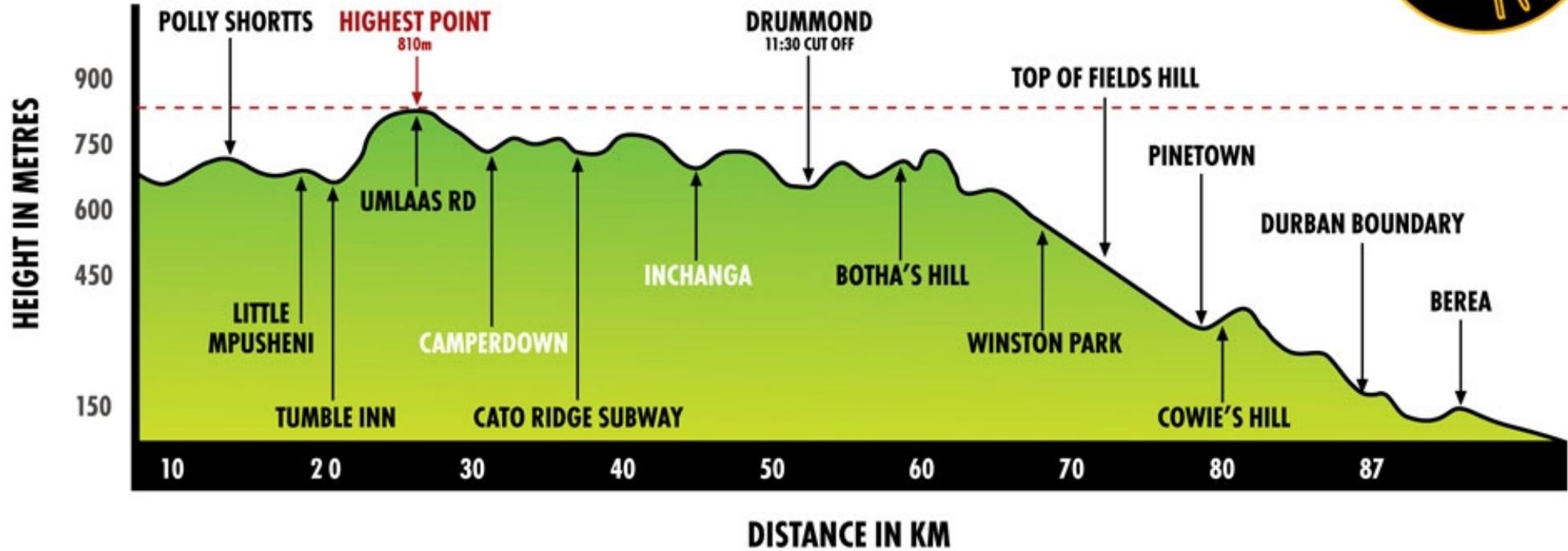




Durban liegt an der Ostküste Südafrikas



PROFILE MAP



Start ist um 05.30 Uhr



Über 20'000 LäuferInnen werden in der diesjährigen 85. Austragung dabei sein



© U. Reimann

Der Comrades, der grösste Ultramarathon der Welt



Riesen Begeisterung herrscht jedes Jahr an der Strecke.



Ein ständiges Auf und ab auf den 89 Kilometern



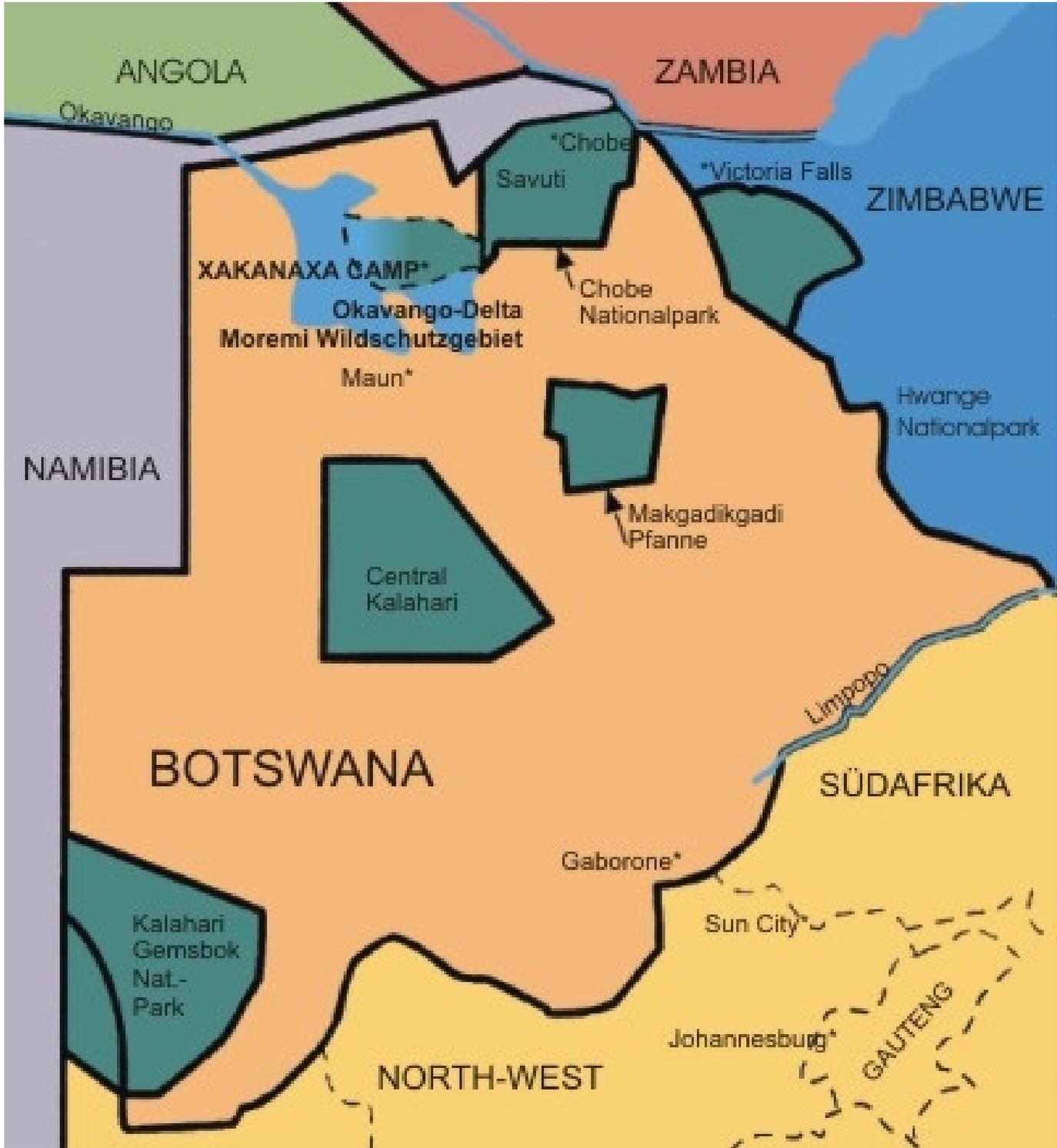
Zielort Durban, der grösste Hafen Afrikas



Die Medaillen



Nach dem Lauf geht zu den Vikotria-Fällen und auf Safari



Zur fantastischen Tierwelt Zentralafrikas

