

Comrades-Marathon: Einstimmung auf das Ultra-Laufspektakel (Bericht 2)

Der Flug nach Südafrika und die letzten Vorbereitungen in Durban auf den Ultra-Marathon über 89 Kilometer verlief ohne Probleme. Nach einem Footing mit der Schweizer Läufergruppe in Durban folgt eine Streckenbesichtigung und ein Besuch im Comrades-Marathonmuseum. Dann wird noch die Startnummer an der Marathonmesse abgeholt und los geht das Abenteuer.

Mittwoch, 26. Mai 2010 - von Felix Benz

Liebe Lauffreunde, Bekannte und interessierte Internetuser

Gerne berichte ich euch nachstehend über meine ersten Eindrücke in Südafrika sowie über meine letzten Vorbereitungen auf den Comrades-Ultramarathon.

Reise nach Durban

Am Dienstagabend versammelte sich die Reisegruppe am Flughafen Zürich-Kloten. Mit der Swiss flogen wir über Nacht nach Johannesburg. Nach dieser Zwischenlandung ging es sofort weiter nach Durban, die drittgrösste Stadt Südafrikas direkt am indischen Ozean. Um die Mittagszeit konnten wir unsere Zimmer beziehen und am Nachmittag stand ein lockeres Footing auf der Strandpromenade auf dem Programm. Südafrika steht zurzeit ganz im Zeichen der Fussballweltmeisterschaft. Dieser Mega-Anlass stellt in diesem Jahr sogar den Comrades etwas in den "Schatten". So bekam Durban für die WM einen neuen Flughafen und ein neues Fussballstadion. Ein besonders auffälliger Bau mit einem Dachbogen und einer Besucherplattform zuoberst. Beim Footing konnten wir den Bau auf "Distanz" sehen. Ich denke aber, dass wir in den nächsten Tagen das Ganze noch näher besichtigen können. Am Donnerstag fährt unsere Läuferreisegruppe mit einem Bus ins Shakaland, auch Herz des Zululandes genannt. Es liegt ganz in der Nähe von Durban, der pulsierende Rhythmus Südafrikas ist dort besonders stark spürbar und bringt uns die Kultur der Zulus, den Ureinwohner Südafrikas etwas näher.

Streckenbesichtigung

Zu den Vorbereitungen auf den sonntäglichen Ultra-Marathon gehört auch eine Streckenbesichtigung. Mit einem Bus werden die 89 Kilometer abgefahren und die neuralgischen Punkte vorgestellt. Dazu gehören die fünf markanten "Berge" und der Platz, an welchem alle Sieger der bisherigen 84 Austragungen auf Namenstafeln festgehalten sind. Im Rahmen dieser Streckenvorstellung wird auch das Comrades-Museum in Pietermaritzburg besichtigt. Ein Sportanlass mit einem eigenen Museum, hier wird deutlich, welche Bedeutung dieser Lauf in Südafrika hat.

Marathonmesse

Im Messegelände von Durban präsentieren, wie bei den meisten grösseren Marathons, verschiedene Sportartikelhersteller ihre Produkte. Hier sind auch die Startunterlagen abzuholen. Die wesentlichen Utensilien sind der Chip, mit welchem die Laufzeit ermittelt wird und die Startnummer. Eine der vielen Besonderheiten am Comrades ist, dass die Teilnehmer gleich zwei Startnummern erhalten. Eine für die Brust und die andere ist als Rückennummer bestimmt. Meine Startnummer ist die 44432, ich bin in Startblock B zugeteilt, gleich hinter den Eliteläufern. Dank diesem Chip lässt sich die Position des Läufers bei jeder Zeitmessung sofort ermitteln und der Wettkampfverlauf kann im Internet online verfolgt werden. Der Abschluss der Marathonvorbereitungen ist dann eine Pastaparty, wo ich meine Kohlenhydrat-Reserven anreichern werde.

Anmerkung

Der vorstehende Ausblick auf die Tage vor dem Lauf hat sich vollkommen bewahrheitet. Alles hat bestens geklappt.

Die Streckenbesichtigung mit dem Bus hat mir gezeigt, dass der Marathon alles andere als leicht werden wird. Es gibt praktisch keinen ebenen Kilometer, ein ständiges auf und ab wechselt sich ständig ab. Sehr eindrücklich war auch ein Besuch eines Behinderten-Kinderheimes an der Strecke. Die Kinder haben die internationalen Läufer mit Liedern und Tänzen unterhalten und bekamen dafür gebührend finanzielle Unterstützung für eine bessere Gestaltung ihres Alltags. Zum Dank werden die behinderten Kinder die Läufer an der Strecke vor dem Heim nochmals sehen und uns anfeuern. Unser Reiseleiter Markus Roth von Albis Reisen mit den Comrades-Teilnehmern und Fans den Zeitplan für den Wettkampftag besprochen. Es heisst früh aufstehen in Durban: 02:00 Morgenessen, dann Fahrt an den Start in Pietermaritzburg, wo es um 05:30 los geht.

In meinem nächsten Bericht werde ich euch über meine Erlebnisse während dem Lauf berichten. Bis dann.

Felix

Link

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

Flug mit der Swiss quer von Norden nach Süden über Afrika



Überall wird Stimmung gemacht, für die Fussball-WM



Durban mit seinem Strand



Die Gruppe ist bereit für das Footing



... auf der frisch erstellten Strandpromenade Durbans



Tolle Stimmung dank idealem Wetter und schöner Umgebung



Alles bestens organisiert und geleitet durch Markus Roth von Albis-Reisen



Das neue eindruckliche WM-Fussbalstadion in Durban, wo die Schweiz ihr erstes Spiel bestreitet.



Ausstellungsstücke im Comrades-Museum



Mit mehreren Bussen gings auf die Streckenbesichtigung



Mit Halt bei einem Heim für behinderte Kinder



Letzte Tipps am Vorabend zum Start durch Markus Roth

