

Schweiß, gebrochene Knochen, Träume...

„Mein emotionalstes Finish“
von und mit Bennie Lindberg

Es gibt zahlreiche Ausdauerevents, die unter die Haut gehen. Und ... es gibt das „Magical and Untamed African Mountain Bike Race“, die Absa Cape Epic presented by adidas in Südafrika. Bei der achten Auflage des Rennens, das viele Ausdauerenthusiasten vom 27.03. bis 03.04.2011 als perfekten Einstieg in die Wettkampfsaison 2011 nutzten, bestanden die nackten Zahlen aus 14.550 Höhenmetern, verteilt auf 707 Kilometer, die es an acht Tagen mit dem Mountainbike möglichst schnell zu überwinden galt. Allerdings nicht alleine, sondern im Zweierteam, bei dem der Abstand zwischen den beiden Fahrern niemals größer als zwei Minu-

ten sein durfte. Als alter Ausdauerenthusiast ließ ich mich von den Fakten nicht beeindrucken. Aber der Scheintrog: Das Campleben – übernachtet wurde in Zelten – und das trockene und staubige Klima, gepaart mit der Ungewissheit, was einen auf dem im Vorfeld nicht veröffentlichten Streckenverlauf erwartete, sorgte für den nötigen Respekt für das bevorstehende Abenteuer in einer einzigartigen Natur.

Bevor der Startschuss für meinen Teampartner Corsin Caluoria, einen erfahrenen und erfolgreichen Orientierungsläufer, und mich ertönte, galt es, das richtige Material auszuwählen. Unser Radsponsor Scott stellte uns vor die Wahl:

Hardtail, Fully oder Twentyniner (29 Zoll Räder und nur vorne gefedert). Ich ließ mich von dem Equipment der Profis beeindrucken und entschied mich für ein 26er-Hardtail. Die Laufäder stattete ich mit Schlauchlosreifen aus und füllte sie mit „Dichtungsmilch“, einem zwingend erforderlichen Pannenschutz gegen die zahlreichen Dornen. Telefon, zwei Flaschenhalter, Notwerkzeuge, ein Trinkrucksack sowie zahlreiche Hosen und Trikots rundeten das Material ab.

Jetlag? Nein danke!

Südafrika liegt in derselben Zeitzone wie Mitteleuropa. Ein nicht zu unterschätzender Vorteil,





...und jede Menge magische Momente



der eine sehr kurzfristige Anreise ohne unangenehme Jetlag-Symptome ermöglichte. In den drei verbleibenden Tagen bis zum Prolog in Kapstadt erkundeten wir die herrlich gelegene Metropole und deren nähere Umgebung. Allerdings konnten wir es nicht lassen und erklimmen die gut 1.000 Höhenmeter zum Tafelberg zu Fuß. Eigentlich kein Hexenwerk, jedoch begann am nächsten Tag das Rennen und wir verzichteten auch für den Abstieg auf die Seilbahn. Wahrscheinlich waren Corsin und ich die beiden einzigen Athleten im 1.200 Mann starken Teilnehmerfeld, die mit Muskelkater in den Wettkampf gingen. Muskelkater? Kein Problem. Wir scherzten und redeten uns ein, dass wir während der kommenden acht Tage viel Spaß haben werden.

Just for fun? No way!

Aber „just for fun“ ist bei zwei so erfahrenen Ausdauersportlern dann doch nicht so einfach umsetzbar. Die Absprache lautete, sich an den ersten drei Tagen locker einzufahren, um dann zu entscheiden, was noch „nach vorne möglich ist“. Nachdem der Startschuss für den 27 Kilometer langen wunderschönen Prolog im Tokai Forest, der zum Table Mountain National Park gehört, ertönt war, drückten wir viel schneller in die Pedale als ursprünglich geplant. Singletrails und Waldwege wechselten sich ab. Schnell stellten wir fest, dass es sich lohnt, aufs Tempo zu drücken, um am zweiten Tag der ersten Startgruppe zugeordnet zu werden. Mit dem 66. Platz gelang uns dies nach 750 Höhenmetern

auch und wir suchten das professionell aufgebaute Cape-Epic-Camp auf, bei dem jedem Fahrer ein eigenes fertig aufgestelltes Zelt inklusive einer weichen Schaumstoffmatratze zur Verfügung gestellt wurde. Das Camp bot alles, was ein Sportler benötigt: Bikedepot, große Zelte für die Mahlzeiten und Wettkampfbriefings, Duschen, Toiletten sowie die Möglichkeit, Wäsche zu waschen. Viele Sponsoren hatten Lounges mit bequemen Stühlen zum Verweilen und Chillen eingerichtet. Nach einem reichlichen Abendbuffet und dem Wettkampfbriefing wurde es bereits um 21.30 Uhr mucksmäuschenstill. Bei einem Start kurz nach Sonnenaufgang hatte niemand Lust auf „Nightlife“. Schließlich sind alle nach Kapstadt geflogen, um es beim Biken ordentlich krachen zu lassen und nicht abends.





The race is on!

Unser Plan für die erste Etappe über 89 Kilometer war denkbar simpel: locker mitstrampeln. Daraus wurde allerdings nichts. Denn nach dem Startschuss preschten alle wie von der Tarantel gestochen los. Sofort wurde uns klar, dass es insbesondere bei den Profis um mehr als Ehre und Platzierungen geht. Alle anderen Teilnehmer wurden automatisch mitgezogen, so auch wir. Nach 30 Minuten begann ich bereits an mir zu zweifeln. Tag eins und es tat jetzt schon in den Beinen weh. Ich dachte unweigerlich an den Tafelberglauf, aber trotzdem, wir fuhren schneller als es uns lieb war. Corsin vorneweg und ich versuchte ihm zu folgen. Wir sprachen

das Tempo ab. Natürlich passte es: Schneller hätten wir schon gekonnt und langsamer wurden wir von alleine. Die Landschaft war atemberaubend. Technisch einfache Streckenabschnitte wechselten sich mit schwierigen Passagen ab. Wir stellten fest, dass das fahrerische Können vieler Teilnehmer nicht sehr gut war. Immer wieder kam es gerade bei schwierigen Singletails zu Staus. Wir blieben entspannt und schoben unsere Bikes mit den anderen.

The race is over!

Nach etwa drei Stunden verlangsamte sich das Tempo und wir begannen, andere

Teams zu überholen. Seit Monaten hatte es nicht mehr geregnet und neben der Hitze beeinträchtigte auch der aufgewirbelte Staub der Fahrer die Sicht. Auf einen Waldweg bergab geschah dann das, was eigentlich nicht passieren sollte. Während eines Überholmanövers übersah ich eine Bodenwelle, flog unkontrolliert und ungebremst über mein Lenkrad und bekam auf eine etwas unsanftere Art Bodenkontakt. Gleich nach meinem Sturz sollte ich bereits wieder aufgestanden sein und versucht haben, weiterzufahren. Glücklicherweise wurde ich vom Gegenteil überzeugt. Corsin und andere Teilnehmer riefen die Notrufnummer des Veranstalters an. Die Erste Hilfe funktionierte auch mitten in der Wildnis dank





perfekter Organisation, Geländeautos und gut ausgebildeter Rettungssanitäter. Wie ich später erfuhr, redete ich wirres Zeug und stellte immer wieder die gleichen Fragen. Ich wollte unbedingt weiterfahren. Das Nächste, an das ich mich erinnere, sind mehrere Sanitäter, die um mich herumstanden und erste Hilfe leisteten. Die erste Diagnose lautete Schlüsselbeinbruch und ein paar lädierte Rippen. Weiterfahren unmöglich! Nach der Erstversorgung im Camp-Lazarett bestätigte sich nach einigen Röntgenaufnahmen im Krankenhaus der erste Befund. Für mich war damit das Kapitel Cape Epic bereits am zweiten Tag beendet.

The race must go on!

Egal, bei welcher Veranstaltung man teilnimmt, egal, ob es sich dabei um einen Fünf-Kilometer-Lauf oder ein mehrtägiges Etappenrennen handelt, man muss immer damit rechnen, dass ein unvorhergesehenes Ereignis eintritt und der Wettkampf schneller beendet werden muss, als es einem lieb ist. Wie bei mir. Also kein Grund zum Weinen. That's part of the game und die Knochen heilen von alleine. Aber zurück zum Rennen. Mein Teampartner Corsin nahm – auf mein Bitten hin, die Etappe für mich zu finishen – das Rennen nach der „ungeplanten Pause“ von knapp zwei Stunden wieder



Professionelle Salz- u. Elektrolytversorgung

powered by



Whatever U need!



Ausführliche Infos zu unserem kompletten Triathlon-Zubehör Programm sowie ein Händlerverzeichnis erhalten Sie unter Tel. 07661-981977 oder

its-running.de



auf. Er versuchte, die verlorene Zeit wiedergutzumachen. Während Corsin nach dem Unfall damit beschäftigt gewesen war, mich ruhig zu halten, hatte er vergessen, bei fast 40 Grad Celsius ausreichend zu trinken und sich zu verpflegen. Dieses sollte sich jedoch im weiteren Verlauf rächen. Übelkeit, Appetitlosigkeit und Energiemangel wechselten sich ab. Mit allerletzter Kraft erreichte er das Camp und begab sich direkt in ärztliche Betreuung. Sein Magen war völlig übersäuert, sein Körper dehydriert. Magenneutralisierende Mittel und jede Menge Flüssigkeit halfen ihm wieder auf die Beine. Am nächsten Morgen war das erklärte Ziel, die anstehenden 104 Kilometer und 2.300 Höhenmeter in der vorgeschriebenen Zeit von zehn Stun-

den zu finishen. Er kämpfte sich durch den Tag und von da an steigerte er sich auf jeder Etappe.

At the Finish-Line

Kurz bevor Corsin nach acht harten Tagen und 46:03:52,2 Stunden – das Siegerteam „36ONE-Songo-Specialized“ (Sausser/Stander) gewann in 28:44:40,0 Stunden – das Rennen beendete, rief er mich an und bat mich, mit ihm ins Ziel zu laufen. Mit gebrochenen Rippen und Schlüsselbein überquerten wir gemeinsam im Lourensford Wine Estate die Ziellinie. Selten hat mich ein Finish emotional so sehr berührt wie dieses! Corsin schwärmte im Ziel

von den tollen Strecken, schönen Landschaften und allem, was er in dieser Woche erlebt hatte. Ich habe das Rennen zwar nicht beendet, aber ich habe sehr viel gelernt und tiefe Gefühle erlebt. Manchmal weißt du erst, was Größe bedeutet, wenn du es aus einer anderen Perspektive beobachten konntest. Und gerade das zeichnet einen großen Wettkampf aus. Die Absa Cape Epic presented by adidas ist nicht nur das MTB-Rennen überhaupt, für mich ist es nach meinen Erlebnissen Magie pur!

Fortsetzung folgt 2012: may the Epic follow me until then...

INFO
internet

www.cape-epic.com

