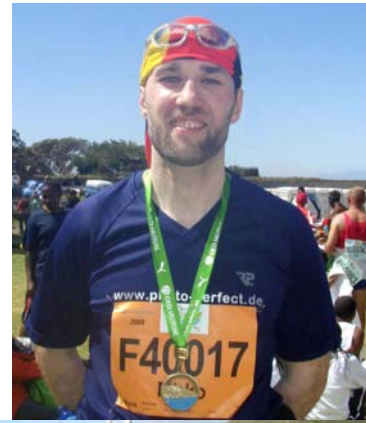




OLD MUTUAL TWO OCEANS MARATHON

THE WORLD'S MOST BEAUTIFUL MARATHON.

39. Auflage
Mirko Leffler war
dabei und berichtet.



Schweigend sitze ich am Fenster des einsamen Taxis, das mich durch die finstere Nacht von Kapstadt bringt. Stimmt die Route? Fahre ich wirklich zum Start des 39. Two Oceans Marathon? Der Wagen stoppt. Blitzschnell steige ich aus. Völlig unversehrt! Heute muss ich mir keine Gedanken um die Sicherheit machen! Nicht am Ostersonntag, dem 22. März 2008. Rechtzeitig klettere ich in den Block „F“. Gleich ist es 6.25 Uhr. Start! Leicht fröstelnd folge ich tausenden Wettkämpfern auf dem endlosen Asphalt. Doch bald wärmen mich die Worte von Mary, einer jung gebliebenen Mittfünfzigerin. Meinen Vornamen und das Herkunftsland hat sie auf meiner Startnummer entdeckt, die auch auf dem Rücken befestigt ist. Die Südafrikanerin ist bereits das sechste Mal dabei. „Wir müssen hinter großen Männern laufen, um uns vor dem Wind zu schützen!“ macht sie mir begreiflich. Ich schaue mich um und fühle mich wie ein Riese, der in einen Pygmäenstamm geraten ist! Augenblicklich muss ich schmunzeln. Wir beide sind diese Männer!

Nach 56:26 Min und 10 km zwinkern zarte Sonnenstrahlen. Beginnt jetzt das Vorspiel? Es wurden bis zu 26°C angesagt! Aber die erste Meeresbrise spült meine Zweifel davon.



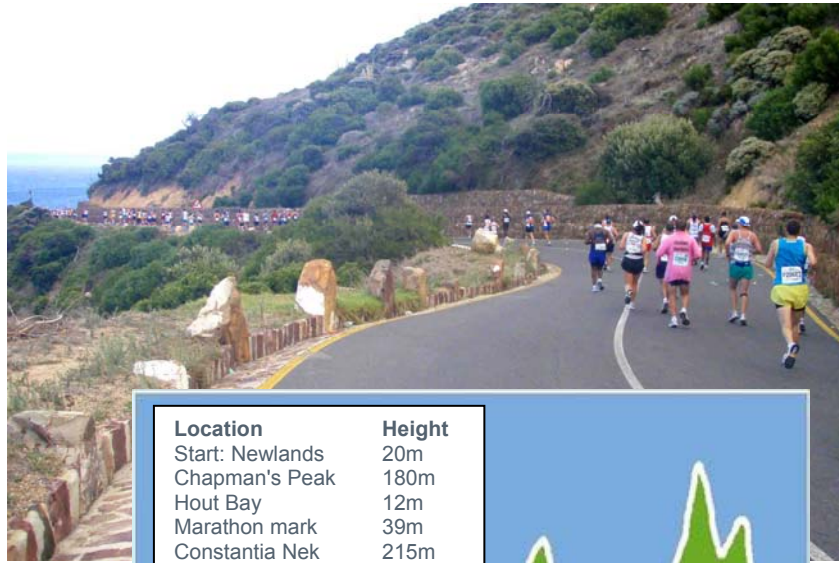
Der indische Ozean ist in Sicht! Hinter Kilometerpunkt 17 grünen die kunterbunten Badehäuser am St. James Beach. Nur meine Beine fühlen sich merkwürdig schwer an. Licht und Schatten wechseln sich jetzt ab. Innen und außen. **Wer hat denn diese gestörten Verkehrswege gebaut?** Die Straße fällt entweder leicht nach links und rechts ab oder legt sich in die Kurve wie in einem Windkanal! Nach 2:06:52 h bemerke ich km 22. Da! Schon liegt sie vor uns wie ein verführerischer Vamp. Ihre Kurven schlängeln sich malerisch über die Klippen. Die wohl schönste Küstenstrasse der Welt ist erwacht! Wen stören da knapp zehn Kilometer Anstieg auf dem Chapman's

Gold	First 10 men & first 10 women
Silver	under 4:00 hours
Sainsbury	under 5:00 hours
Bronze	under 6:00 hours
Blue	under the cut-off time 7:00 hours

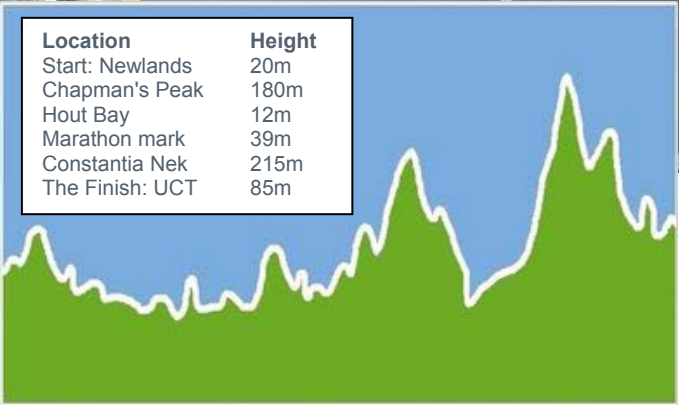
Peak Drive? Wie an einer langen Perlenkette fädeln sich hunderte bunte Shirts über das Panorama. So als

würden sie den Träger eines gigantischen Bikini-Oberteiles bilden!

Ein Aufschrei zerreißt meinen Tagtraum. Neben mir ist eine Deutsche über ein „Cateye“ gestürzt. Diese hinterlistigen Metallprotektoren grinsen momentan in kurzen Abständen von der Fahrbahnmitte. Mit einem „Bloß nicht daran denken!“ und blutigem Unterarm macht sie weiter. Mitleidig schaue ich hinterher. Wie konnte sie denn die Warnungen in der Ausschreibung übersehen? Eine gewissenhafte Vorbereitung zahlt sich doch immer aus! Natürlich habe ich die Strecke von Muizenberg nach Hout Bay bereits zwei Mal mit dem Mietwagen



Location	Height
Start: Newlands	20m
Chapman's Peak	180m
Hout Bay	12m
Marathon mark	39m
Constantia Nek	215m
The Finish: UCT	85m

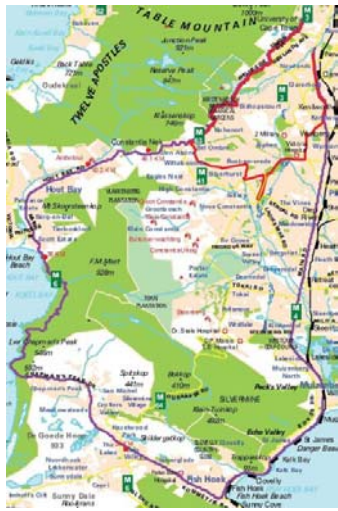


befahren. Mich kann also nichts überraschen. Aber irgendwie schien es mit dem Auto deutlich flacher zu sein. Und kürzer. **Viel früher als erwartet klebt der Teer an meiner Psyche.** Aua. Verflixt! Sofort stolpere auch ich über ein gemeines „Katzenauge“. Prompt habe ich Verständnis für das frisch gefallene Mädchen. Seltsam, wie der Schmerz verbindet!

3:02:53 h. Am Kilometerschild 30 ringe ich mit dem launischen Wind, bis ich entkommen kann. Vielleicht liege



Vor dem Start schallt ein Chor über die Lautsprecher herüber, der "Tshotsholoza", die heimliche Nationalhymne. Dann das klagende Fischhorn, das den nahen Start ankündigt. Danach geht es los, gemächlich. Viele Menschen sind bereits an der Straße, viele Angehörige, aber auch Anwohner und Menschen, deren Arbeitstätigkeit an der Straße ist.



ich schon über dem persönlichen Zeitlimit? Hm. Ich muss anhalten, um dieses Naturwunder zu fotografieren! Unerwartet kommt mir ein Landsmann zu Hilfe. Jens-Carsten Böttcher bleibt ein kurzes Stück an meiner Seite, bis es sogar von mir eine digitale Erinnerung gibt. Danke! Dass sich die verschenkten Sekunden für den Dessauer in eine Traumzeit von 5:55:55 h verwandeln werden, ahnen wir nicht.

Übergangslos ertönen unheimliche Klänge. In einem Pulk sammeln sich über ein dutzend Läufer um einen großen, kräftigen, dunkelhäu-



1991 traten erstmalig über 9000 LäuferInnen an. 000 wurde das Zeitlimit auf 7 h angehoben und Chapman's Peak geschlossen. Mit dem Lauf ist auch seine Stammkundschaft älter geworden und das war auch der Hauptgrund, das Zeitlimit anzuheben. Der Peak ist seit 2004 wieder Strecke.

tigen Mann. Ein Schamane? Seine seltsamen Stoßlaute werden von der Gemeinde im Chor wiederholt. Hinter seinem Rücken ragt eine lange Fahnenstange aus einer Flasche. „6:00“ lese ich auf dem Wimpel. Aha, ein Schrittmacher. Doch was für ein Typ! „Schaut nicht auf den Berg, schaut auf mich! Ich bin ein Profi...“ übersetze ich die beschwörenden Worte, bevor er im Echo seiner Gläubigen vorüberzieht.

Nur kurz atme ich die phantastische Aussicht auf die Bucht von Hout Bay und den Atlantischen Ozean ein. Schon warten die ersten „Balkenstationen“ mit einem Helferteam auf die „Ver-

krampften“. Weiter! Wer sich unterwegs massieren lässt, hat verloren! Kommt dort der Anstieg zum Constantia Nek? Die Sonne sticht und das Umfeld nehme ich nur schemenhaft wahr. Dennoch höre ich wie aus weiter Ferne immer wieder meinen Namen. Oft garniert mit einem netten

„Well done“ - „Gut gemacht!“ Doch ich fühle mich gar nicht mehr so „well“. Das scheinen auch die Straßenbewohner zu spüren. Erneut wollen mich drei „Katzenaugen“ kurz vor der Marathonmarke zu Boden werfen. Diese Biester! Erschrocken sehe ich zu meiner „Zeitmaschine“: 4:36:21 h. Für die letzten zwei Kilometer habe ich satte 17 Minuten gebraucht. **Ich bin zu langsam! In meinem Hinterkopf verwandelt sich die ersehnte Bronzemedaille in rostiges Blech.** Sechs Stunden sind für mich heute unerreichbar. Und nun? Dann genieße ich dieses Abenteuer eben. Die „Blaue Medaille“ ist mir selbst im Wanderschrift sicher! Hoffe ich. Befreit scherze ich mit meinen Kollegen und dem begeisterten Publikum. Was für ein Klima! Egon trippelt neben Alice, Lance und Jetaime. Alle Hautfarben, Altersklassen und Kontinente sind kameradschaftlich vereint. Das ist mehr als ein Symbolbild.

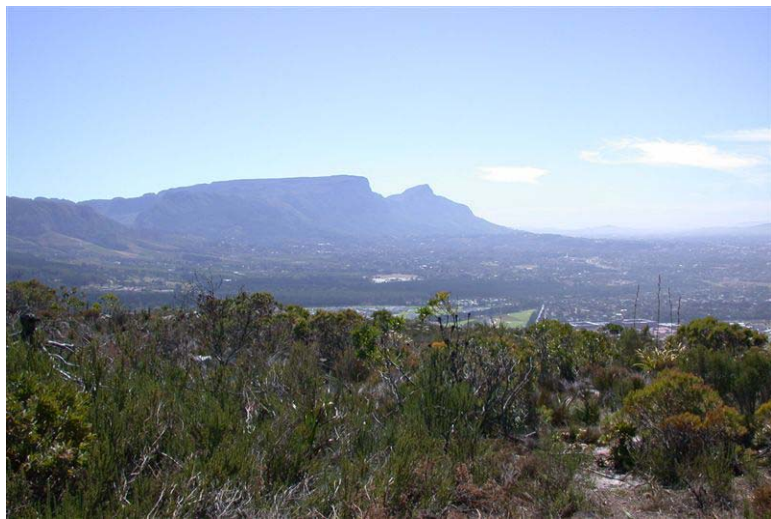
Hier läuft nicht Afrika, hier läuft die Welt!

Der Gipfel liegt hinter uns. Bergab! Augenblicklich betraue ich qualvoll die fehlende Steigung. Aber Kirstenbosch ist nahe! Auf den letzten Kilometern plausche ich mit einem witzigen Franzosen, der extra für dieses Event nach Kapstadt geflogen ist. Verwundert denke ich an meine Paris-Visite. Spricht mein

Begleiter wirklich Englisch? Na also, es geht ja doch! Kilometer 54. Vorwärts, jetzt wird durchgezogen! Endlich betreten wir das Rugby Feld der Kapstädter Universität. Die leidenschaftlichen Zuschauer stehen hinter den Werbebannern Spalier und feiern uns wie Sieger. „Germany!“, „Mirko gol!“, „Deutschland!“ schallt es über den Rasen des Universitätscampus. Für ganze 300 m bade ich in Glückshormonen - und vergeude keine Sekunde mit einem Sprint. Nach 6:35:22 lacht mich die „Blue Medal“ an. Oder aus?

Noch bin ich etwas unsicher. Bis die Veranstalter ein Seil vor die Ziellinie spannen lassen. Sieben Stunden sind vergangen. Und der Strom aus tapferen Kameraden fließt unvermindert weiter. Nur das Durchkommen ist ab sofort unmöglich. Die Absperrung stoppt Frauen und Männer, die länger unterwegs waren und die nun mehr leiden müssen als all ihre Vorgänger: Niemand beachtet sie mehr. Kein Publikum, kein Präsent, keine Notiz. Laut Ergebnisliste machen sie diesen Lauf nicht beenden. Trotzdem machen sie weiter! Ein letztes Mal blicke ich auf meine Medaille. Das mit Farbe aufgetragene Meeresblau erinnert mich wirklich an das Kap der Guten Hoffnung. An jenen magischen Ort, an dem Marianne vor genau sechs Tagen offiziell meine Frau wurde. Nach 14 gemeinsamen Jahren. Plötzlich weiß ich: Geschwindigkeit ist zweitrangig, solange wir auf dem richtigen Weg sind. Denn nur das ist was zählt.





Fotos: Mirko Leffler (8), Redaktion: (3). Karten, Grafik: Veranstalter. Kastentexte: Redaktion

Auch dieser Lauf in Südafrika ist ein bedeutendes sportliches Ereignis. Allerdings ist der Bezug auf "zwei Ozeane" nicht ganz korrekt. Die Laufstrecke führt im Westen am Atlantik entlang, im Osten berührt sie viele Kilometer lang die False Bay, eine Bucht, die geographisch noch zum Atlantischen Ozean gehört. Der Indische Ozean beginnt erst westlich des Cape Agulhas, etliche Autostunden weiter östlich. Die Namensgebung für den Lauf ist daher wohl eher symbolisch zu sehen. Das mindert seine Anziehungskraft keineswegs, auch nicht die enormen Anstiege auf der 56 km langen Strecke, ebenso wenig die feuchte Schwüle in den frühen Morgenstunden und die sengende Sonnenhitze gegen Mittag.

1975 durften erstmalig Läufer schwarzer Hautfarbe teilnehmen. Gleichwohl sollten die Rassen in Gruppen laufen, was aber von der Gemeinschaft der Läufer ignoriert wurde. Erstmals blieb eine Frau unter dem Zeitlimit von 6 Stunden.

Der erste Lauf am 02.05.1970 war als Training und Vorbereitung für den Comrades gedacht. Die 26 Läufer konnten nicht ahnen, dass es mal 9000 werden sollten, die diesen Lauf in die Weltliga bringen.

Seit September 2003 wurden Besucher an den Ständen von **Marathon & mehr** gelegentlich mit einem Schwein konfrontiert – einem **Spendenschwein**.

Das wurde nicht nur zur Kenntnis genommen, es wurde auch gefüttert.

So waren uns Spenden möglich im :

+ Dez 2003 Kinderkrebsklinik in Sankt Augustin € 100
Summe 2003 - € 100

+ Apr 2004 Aktion Renniere in Düsseldorf € 50
 + Sep 2004 Deutsche Welthungerhilfe € 35
 + Dez 2004 Aktion Lebensläufe € 70
Summe 2004 - € 220

+ Jan 2005 Seebebenopfer Südostasien € 50
 + Aug 2005 Bonn Marathon „Familie Münsterkötter“ € 25
Summe 2005 - € 125

+ Jan 2006 Kinderkrebsklinik in Sankt Augustin € 20
 + April 2006 Verkehrswacht Arbeitsbuch Radfahren € 15
 + Dez 2006 Menschen helfen Menschen € 16
Summe 2006 - € 91

+ Jan 2007 Kinderkrebsklinik Sankt Augustin € 28
 + Sep 2007 Pänz Spendenlauf € 20
Summe 2007 - € 196

+ Jan 2008 Kinderkrebsklinik Sankt Augustin € 42

+ Jul 2004 DKMS „Aktion rettet Conny“ € 20
 + Nov 2004 Elisabeth Hospiz in Lohmar-Deesem € 20
 + Dez 2004 Kinderkrebsklinik Sankt Augustin € 25

+ Apr 2005 Renniere Düsseldorf € 50

+ Mär 2006 Bürger helfen Bürgern € 10
 + Sep 2006 Förderverein für krebserkrankte Kinder € 30

+ Mär 2007 GHS Lohmar über GFS Böblingen € 118
 + Dez 2007 Altenhilfe Kölnische Rundschau € 30

+ Mai 2008 Renniere Düsseldorf € 30

Wir bedanken uns bei allen Besuchern an unseren Ständen, die diese Spenden möglich gemacht haben.

Birgit Lennartz & Udo Lohrengel



25. Haffmarathon in Ueckermünde am 29.03.2008

Ein Lauf, der die Meister der Region kürte, bei 10° unter bedecktem Himmel mit wenig Wind. Es ist ein Rundkurs von 7 km Länge zwischen Ueckermünde und Grambin auf asphaltierten Wegen durch Wald und Feld ohne nennenswerte Erhebungen. Veranstalter ist der SV Einheit Ueckermünde. Start war um 11 Uhr an der Turnhalle des Gymnasiums.

Auszug aus der EL: 61 ZE, (74 in 2007), davon 7 Frauen, (7 in 2007), 11,5 % Frauenanteil.

Mä: Eine knappe Angelegenheit zu Gunsten von Danny Thewes, M30, SV Post Telekom Schwerin, in 2:43:52 h vor Mario Reichelt, TSG Wittenberg, M35, in 2:44:11 h. Thomas Schölzke 2:44:52, Sebastian Grzecca 3:05:42, Arnd Lander 3:07:59, Jens Mellenthin 3:09:15, Dirk Schubert 3:17:28, Herbert Stromeyer 3:20:54, Volker Henkel 3:25:25, Ralf Träger 3:26:37, Alexander Dittrich 3:31:22, Michael Zinn 3:37:27, Andreas Hubert 3:48:30, Holger Priem 3:54:45, Erwin Bilda 4:04:53, Günter Pust 4:11:22, Carsten Niemann 4:32:10 h.

Fr: Angelika Schlender-Kamp, HSV Neubrandenburg, W35, gewinnt klar in 3:15:50 h. Bärbel Lemme 3:25:33, Bettina Keelan 4:04

Immer nur Tomatensauce zu Nudeln? Pesto ist schnell gemacht, variationsreich, vorzubereiten und passt auch vorzüglich zu Reis. Brot, Gemüse, als Würze in Suppen oder Quark. Pesto heißt eigentlich „Zerstampfen“, denn die Zutaten werden in einem Mörser oder mit dem Mixer zu einer sämigen Paste verrührt. Das bekannteste grüne Pesto alla genovese wird zu gleichen Teilen aus frischem Basilikum, Pinienkernen, Pecorino- oder Parmesankäse, Knoblauch, etwas Olivenöl und Salz und hergestellt. Daneben gibt es eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten:

Basilikum lässt sich z. B. durch Bärlauch oder Rucola ersetzen. Auch andere Kräuter können verwendet werden. Einfach mal ausprobieren.

Pinienkerne können durch Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne ersetzt werden. Warum nicht auch mal mit Cashewkernen oder Haselnüssen experimentieren.

Auch beim Öl könnte man andere Sorten nehmen.

Beim roten Pesto werden getrocknete Tomaten, rote Peperoni, Parmesan, Salz und Olivenöl gemischt.

Schwarzes Pesto wird mit schwarzen Oliven zubereitet.

Pesto passt auch hervorragend zu Reis oder sogar als Brotbelag mit Quark verrührt.

