



04:50, das zum Wecker mutierte Handy reisst mich aus dem Schlaf. Ich greife zur Stirnlampe und schäle mich aus meinem warmen Schlafsack. Die Velokleider welche ich am Abend bereits bereit gelegt habe und in meinem Schlafsack zum warmhalten auf bewarte, ziehe ich gleich an, da ich später keine Zeit mehr dafür habe. Jacke und Kappe soll die Kälte bis zum Start von mir fernhalten. Raus aus dem Zelt und sich in die Schlange vor den ‚Toi Toi’s‘ (Toiletten) stellen. Kurz nach 05:00 bin ich im grossen Festzelt am Frühstücksbuffet. Nebst Toast und Käse, verschlinge ich auch Kartoffeln, Eier und Mieliepap (soll stark machen). Die Würste und den Speck lass ich weg. Hingegen auf das Müesli mit Yoghurt kann ich nicht verzichten. Obwohl einige 100 Biker am Frühstück sind herrscht Ruhe, nicht wie noch am ersten morgen.



Heute zeichnen wir ja auch bereits Tag sechs. Obwohl das ‚Race Hospital‘ erst um 06:00 öffnet stelle ich mich bereits 20 Minuten früher vor den Eingang. Ich möchte der erste sein (wie viele andere eben auch). Es erfolgt dann eine Triage. Die mit Abstand längste Schlange

Hier ist die Rede vom [Cape Epic](#) ‚The Macical + Untamed African MTB Race‘, eines der härtesten, schönsten und best organisierten Bike Rennen, weltweit.



bildet sich vor der ‚Bum-Clinic‘, also da wo auch ich hin will. Nach ca. 15 Minuten bin ich an der Reihe. Weitere Details wurden xxxxxx. Nach wenigen Minuten mache ich mich mit einem ‚getapten‘ Hintern auf den Weg zum Bikepark. Die Schlange vor der ‚Bum-Clinic‘ ist noch länger geworden. Mit meinem Bike geht’s zurück zum Zelt wo ich mir dann eine Schutz-Schicht mit Sonnencreme ‚überziehe‘, heute soll’s ja wieder gegen die 38°C werden.

Dann packe einige wenige Sachen noch in meine Tasche und schleppe diese zum ‚Bag-Truck‘. Der ganze Tross verschiebt sich heute nach Oak Vally. Zurück beim Zelt (und Bike) sehe ich, dass mein Team-Partner sein Morgen Ritual auch beendet hat. Ich schnalle mir noch, den bereits am Abend zuvor breit gemachten Camelbag um. Es ist jetzt 06:45, wir machen uns auf den Weg zum Startgelände und stellen uns hinten in unserem Starblock an. Um 07:00 starten wir zur nächsten Etappe welche über 123 km und 2240 Höhenmeter führen wird.



Einen Startplatz für’s Cape Epic zu ergattern, ist fast so schwierig wie das Rennen zu beenden. Diese werden nur über eine Lotterie bereits im Juli für das jeweilige kommende Jahr vergeben.

Nach 2008 und 2009 wollte ich auch 2010 nochmals meine Grenzen kennen lernen. Leider hatte ich kein Losglück. Ende Januar bin ich dann überraschend doch noch zu einer Start Möglichkeit gekommen. Da es sich um einen Team Wettkampf handelt (zweier Team) machte ich mich erfolglos auf die Suche nach einem Partner/in. Zuletzt hat mir der Veran-



stalter geholfen und mich mit einem Südafrikaner zusammen getan.

Die Vorbereitungszeit von Rund sieben Wochen war schon einwenig kurz und auch das Wetter im Februar zeigte sich nicht gerade

Meinen ‚Team Mate‘ traf ich 12 Stunden vor dem Start zu dem 8 Tage dauernden ‚Bike Türlü‘ zum ersten Mal. Da wir beide das Rennen schon zweimal beendeten, wussten wir um was es ging und starteten am 21. März guten Mutes, das Ziel in 8 Tagen zu erreichen, ins Rennen.

Von allen Seiten wurde ich belächelt da ich einer der wenigen mit Schlauchreifen war. Wie im Jahr zuvor, gehörte ich wiederum zu den wenigen welche es ohne Plattfuss über die rund 800km schafften. Mein Partner zum Beispiel auf Tubeless unterwegs, hatte da schon einige Probleme. Bis Ende der Woche waren wir aber so eingespielt, dass nach jeweils ca 4 Minuten die ‚Reise‘ weiter ging

Wir harmonierten gut, was bei einem solchen Rennen nicht zu unterschätzen ist. Nur am Frühen morgen, wenn Geist und Motor noch nicht ganz synchronisiert waren, ging's mir einwenig zu schnell. Persönlich drehe ich lieber auf dem letzten Viertel einer Etappe die Pedalen mit einer höheren Kadenz und nutze die Gelegenheit all die Teams welche den Tag schlecht eingeteilt haben zu überholen.

Etliche Male setzte die Strecke meinen bikerischen Fähigkeiten so zu, dass ich zu Fuss das Bike schiebend, die tolle Landschaft genießen konnte. Dies ist beim fahren eher unmöglich, da man sich immer auf die 10-20 Meter vor sich konzentrieren sollte, um Überraschungen zu verhindern.

von der besten Seite. Einmal mehr hoffte ich, dass Erfahrung doch auch ein wichtiger Faktor sein kann, und flog dann Mitte März mit gutem Gewissen und wenigen Bike Kilometern in den Beinen nach Cape Town



Auch einige Stürze konnten wir verbuchen. Meinen Partner z.B., hat es fast täglich irgendwo mit oder ohne Bike in die Büsche katapultiert. Zu meiner Überraschung sass er aber innerhalb weniger Sekunden wieder im Satel und weiter gings.



Absa Cape Epic

The Magical + Untamed African MTB Race

Ob die 12 Km auf einem Bahntrasse, die fast 70 km Single Track an einem einzigen Tag, all die Bach Überquerungen (teils Krietief zu Fuss), die Kilometer langen Blindflüge im Staub der vorausfahrenden, all die



Sandpassagen, welche nur mit riesigem Kraftaufwand zu bezwingen waren, der unerträglicher Gegenwind oder die enorm steilen Abfahrten, es war wiederum ein Erlebnis besonderer Art. Eher unserer Erfahrung und nicht unseres Kampfgeistes wegen, rutschen wir jeden Tag um einig Plätze im Gesamtklassement nach vorne. Nach 8 Tagen, am Ende des Rennens, schafften wir es (wie bereits 2009) in die erste Hälfte aller gestarteten Teams. Dies als eine der ältesten Mannschaften im Feld, brachten wir doch zusammen 105 Jahre an Erfahrung, an den Start.

Es wäre schön wenn sich einige von Euch für eine Teilnahme 2011 begeistern lassen könnten. Die Teilnahme an der Lotterie für einen Startplatz ist noch bis **30. Mai 2010** unter www.cape-epic.com offen. Natürlich würde ich Euch mit allerlei Tips und Tricks fürs Rennen, aber auch für einige Tage Erholung danach, am schönsten Ende der Welt (sagt man von Cape Town) zur Verfügung stehen. Wer weiss vielleicht bin ich ja 2011 zum vierten Mal dabei und würde auch als ‚Reiseleiter‘ fungieren.

