



Kapstadt

7. April 2007

TWO OCEANS MARATHON

Der **Two Oceans Marathon**, traditionell am **Ostersamstag**, war ursprünglich einmal als Trainingslauf für den berühmten **Comrades** (90km) gedacht. Er hat sich aber schon seit vielen Jahren zu einer der beliebtesten Laufveranstaltungen im laufbegeisterten Südafrika und zu einem der schönsten Ultraläufe der Welt entwickelt. Mit seiner Streckenlänge von 56 Kilometern eignet er sich hervorragend für Ultra-Einsteiger, alle "Erstläufer" in unseren Gruppen haben in den vergangenen Jahren den Lauf bestens gemeistert und oft besser überstanden als die 42 Kilometer-Normaldistanz.



Der **Start** des Laufs ist morgens um 6:00 Uhr in Kapstadt. Die Laufstrecke verläuft stadtauswärts nach Süden bis an die Küste der False Bay auf der Kaphalbinsel. Durch den Badeort Muizenberg führt die Strecke bis nach Fish Hoek, hier wird die Kaphalbinsel überquert. Bei Nordhoek erreicht man die Atlantikküste und es beginnt der spektakulärste Teil der Strecke, die aus den steilen Felsen gehauene Küstenstraße "Chapman's Peak Drive". Mit atemberaubendem Blick über den Ozean steigt die Strecke bis zum "Chapman's Point" an, dann geht es bergab bis in die Bucht des Bade- und Fischerorts Houtbay. Hier verlässt die Strecke die Küste und führt über die Constantiaberge zurück Richtung Kapstadt. Durch grüne Wälder, vorbei an dem weltberühmten Botanischen Garten "Kirstenbosch" erreicht man nach 56 km das Ziel im Sportgelände der Universität im Stadtteil Newlands. Hier werden Sie vom Stadionsprecher und den vielen begeisterten Zuschauern empfangen und erhalten Medaille und T-Shirt. Massagen und Duschen sind vorhanden und für die ausländischen Teilnehmer gibt es außerdem in einem speziellen Zelt Freigetränke und ein kostenloses Buffet mit Spezialitäten des Landes. Kleiderbeutel können am Start abgegeben werden. Auf der Strecke gibt es alle drei Kilometer Getränke- und Verpflegungsstationen, der Zielschluss für die **56 km** ist bei 7:00 Stunden und für den **Halbmarathon** bei 2:30 Std.

Außer dem Lauf gibt es im multikulturellen Kapstadt viel zu sehen und zu erleben. Die Stadt bietet historische Gebäude, Museen und viele andere Sehenswürdigkeiten. Im Zentrum und in der Waterfront gibt es Geschäfte, Cafes und Restaurants für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. An einigen Tagen bieten wir die Möglichkeit, an organisierten Tagestouren mit sachkundiger Führung in die Umgebung teilzunehmen. Nach Absprache können wir in der Gruppe auch auf eigene Faust Wanderungen unternehmen und z.B. den über 1000 m hohen Tafelberg oder den Lion's Head (~500m) besteigen und von oben den Blick über den Atlantik, die Tafelbucht, den Hafen und das Stadtzentrum genießen.

Von unseren schönen Pensionen im sicheren Villenviertel Oranjezicht am Fuß des Tafelbergs können wir das Stadtzentrum zu Fuß erreichen, auch Taxis sind preiswert und sicher. Auf unserer Anschlussreise wohnen wir in Häusern direkt in den Nationalparks oder in ausgewählten Hotels und Pensionen.

Kapstadt und Two Oceans Marathon:

Reiseablauf der Grundreise vom 31. März bis 9. April 2007

Samstag, 31.03.07: von Frankfurt fliegen wir abends im nagelneuen Airbus A340 der SAA nonstop nach Kapstadt, wo wir am Sonntagmorgen landen und zu unseren Pensionen im Stadtteil Oranjezicht gefahren werden. Einkaufsmöglichkeiten sind in der Nähe vorhanden, direkt von der Pension aus kann man auch jederzeit noch zu ein paar Laufrunden starten.

Noch am **Sonntag, 1.4.**, machen wir vormittags zur Erkundung der Umgebung einen Spaziergang von unserer Pension ins Stadtzentrum und starten von dort zur großen Stadtrundfahrt im offenen Doppeldeckerbus. Diese Stadtrundfahrt ist in unserem Reisepaket enthalten. Bei günstigem Wetter kann die Rundfahrt für einen Abstecher mit der Seilbahn auf den über 1000m hohen Tafelberg unterbrochen werden. Die Stadtrundfahrt beenden wir gemeinsam an der Waterfront und laden Sie dort zu einem Begrüßungstrunk ein.

Am **Montag, 2.4.**, können Sie (fak.) an unserer Ganztagesfahrt über die Kaphalbinsel, u.a. zur Pinguinkolonie und in den Nationalpark mit dem Kap der Guten Hoffnung, ca. 50 km von Kapstadt entfernt teilnehmen. Dabei besichtigen wir auch große Teile der Laufstrecke. Bei dieser Tagestour ist ein Mittagessen am Kap inklusive. Ein deutschsprachiger Führer begleitet die Gruppe.

Am **Dienstag, 3.4.** kann (fak.) eine Fahrt zur Insel Robben Island unternommen werden. Das Schnellboot fährt von der Waterfront durch den Hafen zur Insel, dort folgt eine Inselrundfahrt im Bus und die Besichtigung der Gefängnisanlagen unter sachkundiger Führung. Diese Tour auf die zum Nationaldenkmal erklärte Insel ist auch bei Südafrikanern sehr beliebt und oft ausgebucht. Auf Wunsch bestellen wir vorab die Tickets zum Tagespreis.

Am **Mittwoch, 4.4.** (fak.) Möglichkeit zur Ganztagestour in die Winelands mit Besichtigungen, Mittagessen, Weinprobe. Unser ortsansässiger deutschsprachiger Führer hat dabei viel über Land und Leute zu erzählen.

Am **Donnerstag, 5.4.** tagsüber zur freien Verfügung, am Abend bieten wir an: Lockerer Trainingslauf auf der Table Mountain Road beim Sonnenuntergang mit Blick über die Stadt und die Tafelbucht.

Am **Freitag, 6.4.** besuchen wir die Marathonmesse auf dem Sportgelände der alten Kapstädter Universität und holen die Startunterlagen ab. Am Nachmittag finden dort auch die Fun-Läufe statt. Am Abend feiern wir in einem Restaurant in der Nähe der Pension unsere Nudelparty.

Am **Samstag, 7.4.**, bringen wir die Läuferinnen und Läufer früh morgens von unserer Pension zum Start, später die Begleitpersonen an die Strecke und danach zum Sportgelände der Universität, damit sie die Läufer dort beim Zieleinlauf gebührend empfangen können. Nachmittags fahren wir gemeinsam zurück zur Pension.

Am **Sonntag, 8.4.** haben die Teilnehmer der Kurzreise noch einen Tag zur freien Verfügung in Kapstadt, bevor sie am Montagfrüh (9.4.) zum **Rückflug** nach Deutschland starten. Für die anderen beginnt am Sonntag unsere **Anschlussreise** zu interessanten (malariafreien!) Zielen an die Garden Route und in den Tsitsikamma- und Addo-Elephant-Nat.-Park.



Am **Ostersonntag**, dem Tag nach dem Marathon, starten wir zu unserer **Anschlussreise**. Sie führt uns von Kapstadt an die Garden Route, dann in den Tsitsikamma Nationalpark an der Küste des Indischen Ozeans

und schließlich in den Addo Elephant Nationalpark. Auf jeder Station haben wir zwei Übernachtungen eingeplant, sodaß genügend Zeit bleibt für die Sehenswürdigkeiten in der Umgebung, Wanderungen, Safaris oder auch mal für einen Bade- und Ruhetag.

Diese Anschlussreise können Sie entweder als Selbstfahrer im Mietwagen oder in unserem Bus mit Fahrer unternehmen. Die Tagesetappen zwischen den einzelnen Stationen unserer Reise sind leicht zu schaffen. An den Linksverkehr gewöhnt man sich schnell, die Straßen in Südafrika sind in einem guten Zustand, gut beschildert und die Verkehrsdichte ist geringer als in Deutschland.

Anschlussreise nach dem Marathon:

weiterer Reiseablauf vom 8. April bis zum 15. April 2007

Sonntag, 8.4.

Am Morgen holen wir unsere Mietwagen ab. An der Pension können wir anschließend unser Gepäck einladen und zu unserer Tour starten. Über die N2 verlassen wir Kapstadt nach Nordosten. Wir überqueren die Hottentots-Holland-Mountains auf dem Sir Lowry's Pass und dem Houthoek Pass und fahren zunächst ins Binnenland. Über Caledon, Swellendam und Heidelberg erreichen wir bei Mosselbay wieder die Küste des Indischen Ozeans und den Anfang der Garden Route.

Montag, 9.4.

Aufenthalt in Mosselbay. Hier ankerte im Jahr 1488 Bartolomeus Diaz als erster Europäer nach seiner Umsegelung des Kaps der Guten Hoffnung. Auch Vasco da Gama machte 1797 hier Station, von da an war Mosselbay Anlaufpunkt für die portugiesischen Segler auf ihrer Indien-Route. Noch heute zeugt der legendäre "Post-Office-Tree" in der Nähe der Frischwasserquellen auch für die Bedeutung als Nachrichtenstation für die Seefahrer, Museen und historische Gebäude können besichtigt werden.



Dienstag, 10.4.

Von Mosselbay aus fahren wir an der Garden Route entlang, unterwegs können wir in an verschiedenen sehenswerten Orten kurze Pausen einlegen. Unser Tagesziel ist der Tsitsikamma-Nationalpark. Hier haben wir zwei Übernachtungen in den schönen Unterkünften im Nationalpark direkt am Meer.

Mittwoch, 11.4.

Aufenthalt im Tsitsikamma-Nationalpark an der Mündung des Storms River. Der Park zieht sich an der Küste des Indischen Ozeans mit seiner schroffen Felsküste entlang, auf den Bergen landeinwärts erstrecken sich ausgedehnte Tropenwälder. Einige der abwechslungsreichsten Wanderwege Südafrikas zeigen die



grandiose Natur dieser Landschaft. Man kann aber auch die Küste vom Boot aus genießen oder es sich in der sandigen Badebucht bequem machen.

Donnerstag, 12.4.

Wir verlassen die Küste und fahren weiter ostwärts über Port Elizabeth in den Addo Elephant Nationalpark, wo wir schon am Nachmittag eintreffen und zu unserer ersten Fotosafari starten können. Auch hier wohnen wir zwei Nächte direkt im Nationalpark.

Freitag, 13.4.

Heute haben wir den ganzen Tag Zeit, mit unseren Fahrzeugen die weitläufige Savannenlandschaft des Addo Nationalpark zu durchstreifen. Dabei trifft man immer wieder auf einzelne Wildtiere oder ganze Herden an den Wasserlöchern. Neben den zahlreichen Addo-Elefanten gibt es hier u.a. Zebras, Büffel, Nashörner und verschiedene Antilopenarten. Mit etwas Glück können auch Löwen gesichtet werden.



Samstag, 14.4.

Nach einem letzten Frühstück im Restaurant des Nationalparks fahren wir zurück nach Port Elizabeth. Am dortigen Flughafen geben wir unsere Mietwagen zurück und starten um 13:00 Uhr nach Johannesburg, um 19:00 Uhr fliegen wir von Johannesburg direkt nach Frankfurt.

Sonntag, 15.4.

Um ca. 6:00 Uhr früh landen wir in Frankfurt.

Reisepreise in € pro Person im Doppelzimmer

Kapstadt und Two Oceans Marathon Grundreise vom 31.03.07 - 09.04.07: 2.159,-		Anschlussreise Garden Route, Nationalparks 08.04.07 - 15.04.07:
Verlängerungstag in Kapstadt	40,-	geführt, im Minibus 525,-
Einzelzimmerzuschlag/Tag (EZ nur in Kapstadt, auf der Anschlussreise nur 1/2 DZ)	25,-	im Mietwagen 298,- (pro Person bei 2 Personen im Fahrzeug)
Startgelder:		Tagestouren inklusive Mittagessen
56 km Ultra	75,-	Kaphalbinsel 59,-
Halbmarathon	45,-	Winelands 59,-

DB Rail&Fly von allen deutschen Bahnhöfen nach Frankfurt und zurück: **60,-**

In den Preisen sind enthalten:
Hinflug von Frankfurt nach Kapstadt, Rückflüge ab Kapstadt (bei Grundreise) oder von Port Elizabeth über Johannesburg nach Frankfurt (nach Anschlussreise), Übernachtungen pro Person im DZ mit Bad/WC/Frühstück, (bei Grundreise 8 Übern. in Kapstadt, mit Anschlussreise 7x in Kapstadt, 2x in Mosselbay, 2x Tsitsikamma, 2x Addo NP.) Stadtpaziergang und Bus-Stadtrundfahrt in Kapstadt, eigene Nudelparty im Restaurant, Sicherungsschein.
Alle Transfers:
Flughafen-Pension und zurück, zum Trainingslauf am Tafelberg, zur Marathonmesse, zu Start und Ziel, für Begleiter an die Strecke und

zum Zieleinlauf und jeweils zurück, zur Mietwagenabholung bei Anschlussreise.
Polyglott oder gleichwertiger Reiseführer, Reiseleitung vor Ort.
Anschlussreise im klimatisierten Minibus, oder zu zweit im Mietwagen (Typ Nissan Almera o.ä.) mit Klimaanlage mit Routenplan und reservierten Unterkünften.
Steuern, Gebühren und Treibstoffzuschläge mit Stand vom 23.06.2006.

Nicht enthalten sind Startgelder und Tagestouren.