



FOTOS: GARY PERKIN, MANFRED STROMBERG, STEFAN EISEND

Prinzessinnen im Wunderland

Das Cape Epic in Südafrika gilt als eines der härtesten Bike-Etappenrennen der Welt – und gleichzeitig als eines der faszinierendsten und landschaftlich schönsten. Sein ganz spezieller Zauber versetzte die beiden Schweizer Hobbybikerinnen, die sich mit viel Schweiß darauf einliessen, bisweilen in ein Märchen.

VON CAROLINE DOKA

Schwere, schwarze Wolken über dem Tafelberg in Kapstadt und im Gepäck nichts gegen Regen. Afrika, dachten wir, sei trocken und dürr. Höchstens auf der Gardenroute, der als paradiesisch gelobten Gegend, durch die das Cape Epic uns führen würde, grüne und blühe es wie

im Paradies. Die Vorstellung war so falsch wie die der Löwen, die dort frei herumstreunen.

Südafrika ist anders, und das Cape Epic eine andere Welt. Eine Welt, in der Löwen keine Menschen fressen, Wünsche wahr werden und Prinzen Fahrräder putzen. Eine Welt, in der die Zeit ein eigenes Tempo hat, Menschen einen anderen Umgang und

Emotionen aufbrechen wie Blumenblüten im Zeitraffer. Uns ist, als lebten wir ein Märchen. Ein Märchen, dessen Zauber wir uns mit unendlich vielen Pedalumdrehungen auf staubigen, schotterigen, sandigen, schlammigen unendlich langen Kilometern gehörig verdienen müssen.

Bereits am Airport in Kapstadt riecht die Luft nach Abenteuer, macht übermütig und

Staub und Abenteuer liegen in der Luft: Das Cape Epic bietet alles, was das Bikerherz begehrt.

froh. Den beiden Romands, die mit Fahrradkoffern offensichtlich dasselbe Ziel haben wie wir, gehts ebenso. Sie werfen ihre Muskelkraft zu unserem Englisch, hieven alle schweren Koffer ins Taxi, das wir rufen, und der Röstigraben schliesst sich im Nu.

Wie im Märchen

Sechs Busstunden später sind wir dort, wo das Märchen beginnt. Knysna heisst der Ort, und man sagt Naaaisna. Die Perle am Indischen Ozean, wo Roger Federer eine Villa hat und Südafrika am schönsten sei, ist bekannt für ihre Austern, das prächtige Wetter und für Golf. Und seit der erfolgreichen Premiere des Cape Epic im vergangenen Jahr auch für den Mountainbike-Sport. Der gelungene Mix aus deutscher Perfektion und südafrikanischem Charme und der Ruf eines der längsten, härtesten und am besten organisierten Mountainbike-Etappenrennen überhaupt, haben in diesem Jahr über 800 Athletinnen und Athleten aus 32 Ländern nach Knysna gelockt, die in Zweiterteams (davon 15 Frauenteams) die Herausforderung annehmen, darunter die besten Mountainbiker der Welt. Mit von der Partie Christoph Sauser, der nach dem Rennen von einem seiner besten und schönsten Erlebnisse in seinem ganzen Rennfahrerleben schwärmte.

Knysna. Der Name allein schon weckt Wehmut, aber vielleicht ist es auch nur die Angst vor dem Ungewissen, die zuerst berührt und sensibel macht: 900 Kilometer und 16000 Höhenmeter in acht Tagen sind schon bei trockenen Verhältnissen kein Schleck, geschweige denn bei aufgeweichtem, tiefem Boden. In Knysna regnet wie aus Kübeln, es ist kalt, und die Prognosen für den nächsten Tag sind rabenschwarz. Doch man sitzt mit all den anderen Athleten im selben Boot, rückt bei Pasta Party und südafrikanischem Wein näher zusammen und fühlt sich so geborgen wie im Mutterbauch. «I have a farm in Africa» erzählt Wynand mit seinem umwerfend südafrikanischen Akzent bei Kerzenlicht, und man weiss nicht so recht, ob der vorübergehend in England als Zahnarzt arbeitende Südafrikaner auf Brautschau ist oder Heimweh nach seinem Geburtsland hat. Er sagt es mit so viel Wehmut in der Stimme, dass man sich unverzüglich an Meryl Streeps fast identischen Satz im legendären Film «Out of Africa» erinnert – «I had a farm in Africa» – und Heimweh bekommt nach einem Land, das man noch gar nicht kennt.

Und wie tauchen wir ein in die Schönheit dieser Landschaft, als am nächsten

Vom Profil bis zu Hobbybikern: Mit dabei auch Autorin Caroline Doka (zweites Bild von unten) und Bettina Ernst (ganz unten).

Alles klar mit Ihrer Atmung?



Extrapower dank SpiroTiger®



Nicola Spirig:
Mit Hilfe dieses Trainings kann ich mein gesamtes Leistungspotenzial nutzen.



Karin Thurg:
Dieses gezielte Ausdauertraining ist bereits fest in meinem Trainingsalltag integriert!

SPIROTIGER®

Ausdauertraining für die Atmung
Ktag, CH-8604 Volketswil e-mail: info@ktag.ch
Tel. 41 (0)44 908 58 58 www.spirotiger.ch

Reportage

CAPE EPIC



Unten nass, oben sonnig: Anspruchsvolles Biketerrain.

Begeisterung am Strassenrand: Der Bike-Tross wurde überall mit offenen Armen empfangen.

Morgen der Startschuss in einen wider Erwarten lieblich blauen Himmel fällt! Es beginnt eine Reise mit so vielen Eindrücken, dass das Erinnerungsvermögen davon überläuft. Und weil sich all das Viele so atemlos aneinanderreihet, scheint es uns am Ende, als wäre diese Woche ein einziger langer, langer Tag.

Durch die Anstrengungen gefilterte Erinnerungen

Es bleiben Erinnerungsfetzen hängen, Bilder von Landschaften, deren Abfolge parallel zu Gemütszustand und körperlicher Verfassung verläuft, so, als führte eine unsichtbare Hand Regie. Bilder von schattigen Wäldern mit geheimnisvoll dunklen Bächen, durch die wir waten, von sanften Hügelzügen mit einem Weitblick bis zum Ozean, von majestätischen blauen Bergketten, von weissen Farmen in der Ferne, wenn wir noch frisch sind. Von glühend heissen Asphaltstrassen und dünnen Halbwüsten, wenn unsere Energie dünner wird, und von Weingütern und Eukalyptuswäldern, die herrlich nach Leben duften, wenn wir uns halb tot fühlen vor Anstrengung. Bilder auch von ausgewaschenen Naturstrassen mit Waschbrettmuster, die Hände, Hirn und Hintern durchschütteln, von romantischen schmalen Wiesenpfaden, von zum Verzweifeln vielen Passagen mit Schlamm oder tiefem Sand, von Pfützen, Bächen, engen Kurven, Schotter, Gestein und Wurzeln, die eine dauernde Herausforderung sind.

Acht Stunden und mehr sitzen wir jeden Tag im Sattel für Etappen zwischen 107 und 146 Kilometer. Doppelt so lange wie an der Spitze das belgisch-holländische Duo Roel Paulissen und Bart Brentjens oder der Berner Oberländer Weltcupsieger Christoph Sauser mit dem Schweden Fredrik Kessia-koff, und einiges länger als unsere welschen Spezies weiter vorne im Feld. Wir haben damit gerechnet und geniessen unsere Welt ganz hinten im Tross. Bettina, offen und herzlich, spricht mit jedem, den wir überholen, und wir kennen bald alle Biker-Teams um uns herum und sie uns. The Swiss chicks heisst es anfangs, als wir jeweils in den Steigungen überholen, nach ein paar Tagen sind wir die Swiss girls und zum Schluss die Swiss ladies, denen diejenigen, die ihre Räder am Berg schieben, blitzartig den Weg frei machen. Auf der Abfahrt brettern sie dann gnadenlos an uns vorbei – bis man sich beim nächsten Aufstieg wieder trifft.

Woher die Kraft in unseren Beinen kommt, ist uns ein Rätsel. Wir haben im Winter kaum je auf dem Bike trainiert, bis zwei Wochen vor Abflug lag zuhause Schnee. Vielleicht kommt sie von den Longjogs. Und: Wir haben eine gute Basis, Bettina, die Abenteuersport-Erfahrene, die bessere als ich, die ich auf dem Mountainbike ein absoluter Neuling bin. Eigentlich ist die Cape-Epic-Woche für mich ein Mountainbike-Crash-Kurs, aber ich fühle mich so wohl auf meinem Bike mit der speziellen Lady-Geometrie, als wärs mir auf den Leib geschneidert.

BMC: Bettina mit Caroline

Bettina und ich fahren immer zusammen, und meistens sind es Höhenflüge. Sie kommen von der Freude, an diesem überwältigenden Event dabei und von seinem Zauber erfüllt zu sein. Wir reden, schweigen und lachen miteinander. Wir harmonieren unglaublich gut und verstehen uns auch ohne Worte. Wir sind so sehr ein Team, es steht sogar auf meinem Bike: Für mich heisst BMC schlicht Bettina Mit Caroline. Gleichzeitig gehen wir in die Büsche, gleichzeitig schmieren wir uns eine kräftige Hand voll Hirschtalg auf die Sitzfläche, drücken Gel in den Mund und reiben Sonnencreme ins Gesicht, irgendwann vermischt sich alles, Talgcreme im Gesicht, Sonnencreme im Mund, aber eigentlich ist das völlig egal. Unser Tempo ist konstant und der Tritt kräftig. Und trotzdem ist es auch für uns manchmal hart, selbst in unserer Lieblingsdisziplin, dem Berg.

Um uns von der Mühsal abzulenken, erzählen wir uns am längsten und steilsten Berg bei vierzig Grad Hitze unser Leben – oder wenigstens einen Teil davon, mit vierzehn sind wir schon oben, ohne es gemerkt zu haben. Wenn Müdigkeit aufkommen will oder die schmerzende Sitzfläche sich meldet, denke ich an den Journalistenkollegen Stefan Schlett, der ebenfalls gerade mit dem Bike in Afrika unterwegs ist, in einem anderen Märchen, vielmehr einer unendlichen Geschichte: Fünf Monate dauert sein Trip von Kairo nach Kapstadt. Dann wird zum Klacks, was wir hier machen.



FOTO: GARY PERKIN, MANFRED STROMBERG

NEU

Body Link System

Das revolutionäre > BODY LINK SYSTEM > von TIMEX für das satellitengenaue und gleichzeitige Messen der Distanz, Geschwindigkeit und Herzfrequenz.

Mit neuem GPS-Empfänger!

Nr. 58671 CHF 240.00

Zubehör: GPS Empfänger, Armband, Brustgurt, Gürtelclip, und Batterien.

Überwachen Sie Ihre Leistung in Echtzeit!

- Chronograph/Alarm/Timer
- Wassertiefe-/Höchst-/Durchschnittsgeschwindigkeit und (Lap) Tempo
- 99%ige Distanzgenauigkeit
- 100 LAP Memory Recall
- Uhr wasserdicht bis 50 m
- EKG-genaue Herzfrequenzmessung
- Digitale FKH-Übertragung (strahlungsfrei)
- Oberer/Unterer Zielbereich
- Batterie des Brustgurts/GPS austauschbar
- INDOLO-Nachlichtfunktion
- viele weitere Funktionen

TIMEX® Data Recorder
Das ultimative Training Log für alle Athleten.

Speichert alle Ihre Trainingsdaten vom digitalen Herzfrequenzmesser und TIMEX Speed+Distance-System. Sie analysieren Ihre Zeiten, Geschwindigkeit, Puls, Distanz und Herzfrequenz-Zonen mit der TIMEX Trainings-Manager Software.

Nr. 54101 CHF 159.00

Übertragung per USB-Kabel zu Ihrem PC. Wasserdicht, 30 Gramm. Komplet in 1/4 Kabel und CD mit TIMEX Trainingssoftware (nicht für MAC geeignet)

TradeNet AG, CH-8853 Lachen
Tel. 055 451 54 34, Fax 055 451 54 35
info@tradenet.ch, www.tradenet.ch
www.timex-watches.ch, www.timex.com



Beide haben wir auch unsere Krisen, doch meistens ist Bettina die Stärkere, übernimmt die fürsorgliche Rolle, schaut, wenn ich beissen muss, dass ich genügend esse, nimmt mich in ihren Windschatten, wenn der Wind entgegenbläst und gibt mir Rückendeckung, wenn das Terrain schwierig wird und mich drängelnde Fahrer hinter mir nervös machen würden. Sie schweigt, als am sechsten Tag unschöne Worte über mich selbst aus meinem Mund stieben wie Feuerfunken vom Amboss eines Schmieds, weil meine Beine leer sind und der Kopf behauptet, selbst die einfachsten Passagen nicht mehr meistern zu können. Das kostet Nerven und Energie. Ich bin überzeugt, diese Passagen legt man uns in den Weg, nur um uns zu ärgern, wie weiland die Stiefmutter Aschenbrödel mit den Linsen. Prinzen, rufen wir und heben theatralisch wetternd eine vom Bremsen kraftlose Aschenbrödel Faust gen Himmel, Prinzen wollen wir sehen im Ziel, Prinzen! Und schon lachen wir wieder Tränen.

Als wir an diesem längsten Tag nach 145 km, 2700 Hm und über zehn Stunden Fahrzeit reichlich müde das Ziel erreichen und uns an der herzlichen und hörbar erleichterten Begrüssung von Dauerpower-speaker Mike erfreuen, erwarten uns dort, frisch geduscht und mit Fotoapparat, unsere welschen Spezies. Und als sie uns eröffnen, dass sie an diesem Abend unsere Fahrräder putzen, katapultieren sie sich damit augenblicklich selbst in die Prinzenrolle. Obwohl – um ehrlich zu sein – Prinzen sind eigentlich alle, die wir hier kennen lernen: Wynand, der Abend für Abend auf einen Schwatz am Zelt vorbeikommt, Elton, der uns getrocknetes Springbockfleisch anbietet

und Dennis, der mit seinen 75 Jahren nicht nur ein bewundernswerter Radfahrer, sondern auch noch ein interessanter Gesprächspartner und vollendeter Gentleman ist.

Das Anstrengendste ist das «Après-Bike»

Dass die Prinzen unsere Velos putzen, rührt uns zutiefst, vor allem ist es aber eine grosse Erleichterung. Denn das Anstrengendste am Cape Epic sind nicht die vielen Stunden im Sattel, sondern die Stunden danach. Wenn man vom Rad steigt und die Müdigkeit sich breit macht, wenn man sich ausruhen möchte und doch noch so viel erledigen muss (zum Glück ist vom Veranstalter alles hervorragend organisiert): Fahrrad zum Bike-Wash schieben und abspritzen, in den bewachten Bike-Park bringen, Kette ölen, Reifen pumpen, dann im Camp zwei freie Zelte suchen (das Camp wird von der Organisation immer im Voraus aufgestellt), das Terrain ist weitläufig und man bewegt sich, jetzt, wo man nicht mehr im Sattel sitzt, fast wie in Zeitlupe. Gepäcktasche zum Zelt bringen, duschen gehen (es hat immer warmes Wasser, und man muss nie anstehen), Wäsche waschen, Camelback neu packen, Fahrradflaschen putzen und füllen. Und dann ist bereits Zeit zum Abendessen, für das man kaum anzustehen braucht, und das immer ausgezeichnet schmeckt. Am Rande bekommt man das Briefing für den nächsten Tag noch mit, erfährt zum Beispiel, dass die Route durch ein Reservat mit The Big Five, also wilden Tieren geht. Erst später, beim Zähneputzen unter romantischem Sternenhimmel, rätseln wir mit den Prinzen, wer die Big Five sein mögen, und ob die



Auch Topcrack Christoph Sauser liess sich von Südafrika begeistern.

Löwen wohl lieber gestählte welsche Waden fressen oder solange warten, bis die saftigeren deutschschweizer Meitschibeine heranstrampeln. Man merkt am fou rire, dass eine Spur Nervosität sich bei allen breit macht.

Als wir am nächsten Tag das Tor zum Sanbona Reservat passieren, haben wir immerhin erfahren, dass es sich bei den Big Five um Löwe, Leopard, Elefant, Büffel und Nashorn handelt. Ranger würden an der Strecke stehen, uns könne überhaupt nichts passieren. Aha. Sehr beruhigend. Interessant, wie man trotzdem reagiert: Legt sich etwas windschnittiger über den Lenker, tritt einen Tick kräftiger in die Pedale, schaut weder links noch rechts und sucht doch mit den Augen hektisch das Gelände ab. Jeder Busch wird zu einer Löwenmähne. Jetzt nur keinen Platten haben. Und dem läuft es kalt über den Rücken, der plötzlich am Schluss einer Gruppe fährt: Wenn den Letzten die Hunde beißen, fressen ihn garantiert auch die Löwen. Irgendwann riecht es nach Raubtier... An vier Stellen stehen Ranger am Pistenrand, lässig an den Jeep gelehnt, die Hand am Gewehr, den Blick konzentriert nicht etwa auf uns Sportsfrauen, sondern ins Gelände. Nach den 50 Kilometern «in der Höhle des Löwen» macht sich das vorübergehend fluchtartige Tempo bemerkbar, die Beine sind müde, wir träumen laut von weichen Betten und weissen Laken.

Das Luxuszelt als Lottogewinn

Am Abend im Festzelt trifft uns fast der Schlag. Ein Rudel Löwen, heisst es, habe 150 Meter von unserer Piste an einem Wasserloch gelegen... Zufrieden und satt,

vorab gefüttert von den Rangern. Um unserer Sprachlosigkeit noch eins drauf zu setzen, lässt uns das Losglück für diese Nacht das Dial-a-Bed-Luxuszelt mit Frühstück am Bett gewinnen, das jeden Abend unter allen Teams verlost wird und heiss begehrt ist. So wird der Traum vom Bett mit den weissen Laken doch tatsächlich wahr. Andächtig ziehen wir mit Sack und Pack in den kleinen Palast um, fast ein wenig wie Aschenputtel ins Schloss, streichen ungläubig mit etwas schwarzen Kettenöl-fingern über die blütenweissen Duvets, werfen uns schliesslich auf die weichen Betten und lachen, dass die Palastwände zittern. Manchmal ist das Leben schöner als ein Märchen. Dann aber müssen wir Contenance annehmen, denn verschiedene Prinzen verlangen verlegen um Audienz. Wir halten noch so gerne Hof. Was für ein Gefühl, als wir später, zwar wie immer in den unangenehm feuchten, frisch gewaschenen Radklamotten, die bis zum Morgen nur so einigermaßen trocknen, in unseren Betten liegen. Nicht tausend Erbsen würden uns am Schlafen hindern.

Nach sieben Tagen durchs Western Cape mit je über hundert Kilometern sind die letzten 44 km von Tag acht nach Spier Wine Estate ein Klacks. Dass sie technisch schwieriger sind als alle anderen, nehmen wir kaum wahr. Die Euphorie trägt uns über die Strecke ins Ziel. Es ist, mit Powerspeaker Mikes vertraut begeisterter Stimme aus dem Mikrofon, wie lang ersehntes Heimkommen. Prinzenhände helfen flink beim Verstauen der Bikes in die Radkoffer, denn das Märchen Cape Epic ist an der Ziellinie noch nicht zu Ende.

Cape Epic 2006

Ab 2006 wird das Cape Epic 2006 auf die Strasse ausgedehnt. Parallel zum Mountainbikerennen gibt es auch ein Strassen-Team-Etappenrennen.

Cape Epic MTB:

Etappen: 8 (Knysna – Spier Wine Estate)

Streckenlänge: rund 900 km

Datum: 22. April bis 29. April 06

Neu: Cape Epic auf dem Rennrad:

Etappen: 7 (Knysna – Spier Wine Estate) – starten einen Tag später

Streckenlänge: rund 1300 km

Datum: 23. April bis 29. April 2006

Für beide Rennen:

- 2er-Teams (Men, Women, Mixed, Master (wenn beide Teilnehmer zusammen älter als 80 Jahre sind))
- 700 Euro pro Teilnehmer, 1400 Euro pro Team. Inbegriffen: Übernachtung in Zelten (Matte vorhanden, nur Schlafsack mitnehmen), Verpflegung morgens und abends am Buffet; während des Rennens Verpflegungsposten mit Wasser, isotonischen Getränken und gelegentlich Früchten und Riegeln. Rennverpflegung selber mitnehmen!
- Reise, Unterkunft am Start- und Zielort müssen selber organisiert werden, Tipps auf der Homepage. Transfer vom Flughafen zum Start kann

über den Organisator gebucht werden, ebenso eine Luxus-Variante mit Übernachtung im Hotel statt im Zelt.

- Tipp: Hinflug: Flug von Europa (umsteigen in Johannesburg) nach George, Rückflug: Cape Town (umsteigen in Johannesburg) nach Europa. Die grösste Auswahl an Flügen (täglich) bietet South African Airways. Tel. 01 215 11 11 oder 0861 359 722, www.flysaa.com.

Aufgrund der hohen Nachfrage (Cape Epic war in weniger als 5 Stunden ausgebucht) werden die Startplätze für 2006 verlost. Hierfür muss man sich bis Ende Mai 2005 online unter www.cape-epic.com registrieren. Die Registrierung für die Startplatzverlosung kostet 20 Rand (rund 3 Euro). Diese Gebühr wird zu 100% dem Cycling Empowerment Network (BEN) gespendet, das sich zum Ziel gesetzt hat, Armut durch die Förderung des Radfahrens als akzeptierte Transportmöglichkeit zu bekämpfen. Nach der Verlosung am 14. Juni haben die ausgelosten Cape-Epic-Anwärter bis zum 15. Juli Zeit, den Teilnehmerbeitrag zu zahlen, um ihren Startplatz zu sichern. Meldeschluss: 31. Mai 2005; Verlosung: live am 14. Juni 2005 um 20:00 Uhr (GMT +2:00); Zahlschluss: 15. Juli 2005. Infos/Anmeldung: PLANET TALK GmbH, Marienplatz 12, 83043 Bad Aibling, Deutschland, Tel. +49 8061 3 50 59 12 Fax +49 8061 3 50 59 10 www.cape-epic.com

An diesem Abend tafeln wir nicht im Festzelt, sondern im Kerzenlicht an festlich gedeckten Tischen in einem riesigen paradiesischen Garten unter dem Sternenhimmel Afrikas. Blumen geschmückte Buffets mit unzähligen Köstlichkeiten, Windlichter in den Bäumen und in der Sommernacht die Rhythmen afrikanischer Trom-

meln, die zum letzten Märchen des Cape Epic 05 aufspielen. Im flackernden Kerzenschein dieser anderen Welt erzählen sich Prinzessinnen und Prinzen, mit etwas Wehmut bereits, tausend und eine Geschichte. Und nehmen sie später, wenn die Kerzen erloschen sind, als kostbare Erinnerung mit in die wirkliche Welt.

ANZEIGE

Individuelles Rudern macht mehr Spass

Einsteiger und Fitnesruderer erleben diese elegante Sportart in einem völlig neuen Konzept. Row and Row richtet sich an Individualrunderer, die auf professionelles Coaching und Material nicht verzichten wollen.

- Schnupper-Ruderkurse
- Ruderwochenenden
- Ruderferien in Spanien

www.rowandrow.ch Soodring 13 8134 Adliswil Tel 044 711 10 10

POW

«Einer ruft «Pipi!», und alle fahren rechts ran.»

Neben Christoph Sauser sorgten auch andere Schweizer in Südafrika für Schlagzeilen: Die beiden jungen Biker Sandro Spaeth und Thomas Zahnd vom Team Papival Craft BMC waren das grosse Überraschungsteam. Sie finishten auf dem vierten Schlussrang. Sandro Spaeth schildert seine Eindrücke vom Cape Epic.

INTERVIEW: CAROLINE DOKA

Sandro, warum habt Ihr am Cape Epic teilgenommen?

Es gibt die nötige Härte, ist eine gute Saisonvorbereitung und ein super Erlebnis. Darum starten da auch so viele Weltelitefahrer.

Ihr wart pro Tag rund vier Stunden im Sattel. Wie schnell wird an der Spitze gefahren?

Man fährt in einem Tempo los, das gerade so hoch ist, dass man es durchhalten kann, das heisst, für uns hat das Tempo der Spitzengruppe gepasst. In der letzten Stunde schaltet man dann zwei bis drei Gänge höher, dann wird richtig gefahren und gefightet, da wird das Rennen ausgemacht.

Und wenn einer pinkeln muss?

Nach etwa zwei Stunden gibts eine Pinkelpause. Einer fährt aus der Spitzengruppe nach vorne, ruft «Pipi!», und alle fahren rechts ran. Wer fertig ist, fängt langsam wieder an zu rollen, bis alle wieder da sind. Erst dann geht es weiter. Es geht sehr fair zu. Schliesslich will man die Konkurrenz auf dem Rad besiegen, nicht während Pinkelpausen oder Defekten!

Und wie funktioniert es bei der Verpflegung?

Genau so. Beim ersten der drei Wasserposten wird Halt gemacht, bis jeder seinen Bidon gefüllt hat. Nach zwei Minuten gehts weiter. Die zweite Verpflegung folgt relativ spät, da ist das Rennen bereits lanciert, und es wird nicht mehr im Tross angehalten. Wir haben den Verantwortlichen am Verpflegungsposten instruiert, er solle uns die Bidons hinhalten, wenn wir vorbei fahren. Der wurde richtig gut, er hat sogar mit dem Feldstecher nach uns Ausschau gehalten. Die dritte Verpflegung folgte jeweils sehr spät, das Rennen ist dann fast vorbei. In der Regel wurde gar nicht gestoppt. Wenns heiss war, wurde diskutiert und gefragt, ob jemand etwas brauche, und dann ein letztes Mal gemeinsam angehalten.

Wie hast du dich unterwegs verpflegt?

Feine kuchenähnliche Riegel zu Beginn, gegen Schluss der Etappe nur noch Gel. Immer im Fahren natürlich.

Musstet Ihr euch wegen der starken Sonne oft eincremen?

Nein, nur am Morgen. Vom Staub wird man so dreckig, dass man keinen Sonnenbrand bekommt.

Dein Geheimtipp für problemloses Sitzen im Sattel?

Bepanthen in die Hose und auf die Sitzfläche. Morgens vor dem Rennen und abends nach dem Duschen. So hatte ich nie Probleme.

Wie viele Platten gabs bei euch in den acht Tagen?

Total zehn, verteilt auf zwei Tage. Hätten wir von den vielen Dornen gewusst, wären wir Tubeless und mit Latexmilch gefahren. Latexmilch verschliesst die durch Dornen entstandenen Löcher meist von selbst wieder. Durch die Platten verloren wir in Kürze 17 Minuten Vorsprung und hatten danach zwei Minuten Rückstand auf das Team, das vorher hinter uns lag, die Dornengefahr kannte und mit Tubeless keinen Platten hatte. Sie platzierten sich damit vor uns, obwohl wir velofahrtechnisch klar besser waren. Wir hätten sehr gut auf dem dritten Podestplatz landen können.

Vier Stunden im Sattel pro Tag, wart Ihr nicht irgendwann müde?

Wir haben uns daran gewöhnt. Ich brauchte aber jeden Tag eine längere Anlaufzeit. Gegen Schluss jeder Etappe war ich immer am stärksten. Anstrengend war auch, dass man sich nach dem Radfahren um alles selber kümmern musste, wenn man keinen Betreuer hatte, so wie wir.

Seid Ihr je am Limit gefahren?

Ja, am Schluss sind wir immer so schnell gefahren, wie der Schwächere von uns konnte. Der Vorderere fährt 20% mehr. Manchmal waren wir total kaputt. Aber wir haben uns schnell erholt.

Wie viel trainierst du normalerweise?

Maximal 25 bis 28 Stunden die Woche, in einer Ruhewoche rund 10 Stunden. In der Regel steigere ich umfangmässig während 3 Wochen, anschliessend kommt eine Ruhewoche mit wenig Stunden.

Und das nächste Ziel?

Weil wir so erfolgreich gefahren sind und so gut harmonieren, werden Thomas und ich im Juli wahrscheinlich an der Transalp starten. Dort dann mit Wohnmobil, Masseur und Mechaniker. Dies ist aber ein ehrgeiziges Projekt!

Wie hat dir das Cape Epic gefallen?

Die Organisation ist genial, ich habe so etwas noch nie gesehen. Genossen habe ich auch die



FOTO: ZVG

Jubel im Ziel: Rang 4 für das Duo Sandro Spaeth (rechts) und Thomas Zahnd.

Zeltcamps, es war schön, mit den anderen Fahrern zu plaudern. Und alle waren so herzlich, auch die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer. Und trotz der vielen Leute war es kein Massenbetrieb.

Dein Tipp für andere Biker, die am Cape Epic 06 teilnehmen möchten?

Sehr früh anmelden, das Rennen ist innert Stunden ausverkauft!! Nicht zu knapp anreisen, es kann vom ersten Tag an sehr heiss sein, daran muss man sich erst gewöhnen. Und eine gute Ausdauersport-Basis mitbringen.

Sandro Spaeth ist MTB-Profi und fährt im Team Papival Craft BMC, Thomas Zahnd im Team Stöckli. Die beiden Schweizer finishten auf Platz vier in einer Zeit von 32:46:50 (rund 1 h 20 Rückstand auf die Sieger). Der Berner Oberländer Christoph Sauser belegte mit seinem schwedischen Partner Fredrik Kessiakoff Platz zwei. Infos und Erlebnisse auch auf den Homepages der beiden (www.sandro-spaeth.ch, www.sauserwind.com)

Komfort ist keine Erfindung!
Es ist eine Verbesserung!

OFFICIAL SUPPLIER
SELLE ITALIA COLOMBA • DOFICKS • CRÉDIT AGRICOLE • CSC • EUSHALTEL/EBKAKI • FASSA BORTOLO • FOLK.COM • GEROLSTERN • ILES BALEARIS • SAUNER CUVIL PROOF • T-MOBILE • PHONAK

CUSTOMER SERVICE: FUCHS • ANI • ESC AG • Tel. +41 55 454 48 46 • info@selleitalia.com

OFFICIAL SUPPLIER 2006
OFFICIAL SUPPLIER
OFFICIAL SUPPLIER

Handmade in Italy since 1897

OFFICIAL SUPPLIER
SELLE ITALIA COLOMBA • DOFICKS • CRÉDIT AGRICOLE • CSC • EUSHALTEL/EBKAKI • FASSA BORTOLO • FOLK.COM • GEROLSTERN • ILES BALEARIS • SAUNER CUVIL PROOF • T-MOBILE • PHONAK