

MTB-Etappenrennen Absa Cape Epic

Ein Erlebnisbericht von Felix Breske

Das Absa Cape-Epic in Südafrika ist das am besten besetzte und sicherlich eines der schwersten Etappenrennen der Welt. In 9 Tagen müssen 966km und 18530hm zurückgelegt werden. Die Strecke führt von Knysna immer entlang der Küste bis Somerset West kurz vor Kapstadt. Das Rennen beginnt mit einem 17km langen Prolog, gefolgt von 8 Etappen mit jeweils ca. 130km und 2500hm. Gefahren wird wie bei den meisten MTB Etappenrennen in zweier Teams. Anke Dannowski (ESV-Dresden) und Felix Breske (RSG-Mittelpunkt) starteten in der Mixed Kategorie.

Leider begann das Cape Epic für uns nicht so entspannt wie geplant, da Ankes Rad nicht in Knysna angekommen ist. Wir verbrachten also den Tag vor dem Rennen nicht mit gemütlichem einrollen und dem Begutachten der Prologstrecke, sondern mit der Suche nach dem Rad und dem organisieren eines Ersatzrades. Fündig wurden wir dann bei einem Radhändler in Knysna der Anke sein Privates Rad zur Verfügung stellte.



Freitag 28.3. (17km / 300hm):

Die Bedingungen für den Prolog waren dementsprechend nicht optimal. Anke war bis jetzt nur knapp 10km auf dem Rad gefahren und passende Schuhe hatte sie auch noch nicht. Ohne Schuhbindung lässt sich aber im Gelände nicht besonders gut fahren. Vor allem in den Abfahrten verloren wir doch einige Zeit auf die Konkurrenz.

Der Zeitverlust von 2 bis 3 min ist bei der Gesamtlänge des Rennens nicht weiter schlimm. Schlimmer ist allerdings die schlechte Position im Startblock. Die Etappen beginnen meist mit einigen Kilometern auf breitem Asphalt- oder Schotterstrassen. Wenn man hier die schnellen Gruppen verpasst, verliert man gleich zu Beginn einer Etappe einige Minuten an Zeit. Da sich auch nach dem Prolog nichts Neues zu Ankes Rad ergab, mussten wir auch neue Schuhe und noch ein paar Kleinigkeiten organisieren. So konnte Anke allerdings nun die nächsten Tage ohne Probleme mit dem Leihrad starten.

Fahrzeit: 0:52:33, Gesamtzeit: 0:52:33, Tagesplatzierung: 28, Gesamt: 28

Samstag 29.3. (123km / 3100hm):

Die ersten Tage sind beim Cape Epic immer die schwersten. Die erste Etappe von Knysna nach George erwartet uns mit 123km und 3100hm. Leider passierte uns gleich nach 30min das erste Missgeschick. Nach einem Kettenklemmer wollte ich schnell wieder zu Anke aufschließen, fuhr aber wohl an ihr vorbei. Auch Anke bemerkte nicht, dass ich sie überholt habe und so warteten wir leider an unterschiedlichen Stellen aufeinander. Es vergingen einige Minuten bis wir uns wiedergefunden hatten und damit beginnen konnten die verlorenen Plätze wieder gut zu machen. Bis zum Ziel hatten wir uns wieder auf Platz 24. der Mixed Wertung vorgearbeitet. In der Gesamtwertung lagen wir nun auf Platz 25.

Fahrzeit: 7:48:22, Gesamtzeit: 8:40:55, Tagesplatzierung: 24, Gesamt: 25



Sonntag 30.3 (137km / 2500hm):

Die zweite Etappe war als schwerste jemals gefahrene Cape Epic Etappe angekündigt worden. Hier zeigte sich dann auch, dass es nicht nur die Höhenmeter sind die hier die Strecken so schwer machen, sondern auch der Untergrund.

Kilometerlange Feldwege, die nur aus Steinen bestehen, lassen keinen Tretrhythmus zu. Für uns war diese Etappe nicht die schwerste, aber mit einer Fahrzeit von über 8 Stunden und Temperaturen über 46° sicher die heißeste und längste. Bergauf gehörten wir nicht zu den stärksten Mixed Teams, dafür lief es bergab umso besser. Vor allem in der letzten, schweren und sehr steinigen Abfahrt konnten wir noch mal viel Zeit gut machen und bis Platz 20. nach vorne schieben. Insgesamt liegen wir nun auf Platz 22.

Fahrzeit: 8:06:09, Gesamtzeit: 16:47:04, Tagesplatzierung: 20, Gesamt: 22

Montag 31.3. (133km / 2340hm):

Beim Start der dritten Etappe konnten wir uns zum ersten mal gut in größeren Gruppen positionieren und so Kraft sparend den ersten Berg erreichen. Danach folgte eine lange Passage auf einem JeepTrack, auf dem jeder Meter harte Arbeit bedeutete. Wir kamen hier recht gut zurecht und fanden dann auch 4 Herrenteams für die schnellen, aber auch sehr windigen letzten 30km. Das Ziel erreichten wir auf Platz 16, insgesamt hatten wir uns damit auf Platz 19 verbessert.

Fahrzeit: 6:32:20, Gesamtzeit: 23:19:24, Tagesplatzierung: 16, Gesamt: 19



Dienstag 01.04. (121km / 2620hm):

Der vierte Tag war für uns sicher der schwerste. Bereits am Abend zuvor deuteten sich leichte Halsschmerzen bei mir an. Ich hatte zwar gehofft, dass diese nur von dem vielen Staub kommen, aber es handelte sich doch um eine leichte Erkältung. Da ich mich daher zu Beginn der Etappe schonen wollte, musste Anke auf meine schiebende Hilfe in den Anstiegen verzichten. Ich war genug damit beschäftigt ihr Tempo zu halten. Trotz dieser Probleme kamen wir recht gut über die ersten Kilometer. Nach etwa der Hälfte der Strecke stoppte uns kurz eine gerissene Kette an Ankes Rad. Richtig hart wurde es dann auf den letzten 15km. Hier folgten mehrere bis zu 20% steile Anstiege hintereinander. Auf Platz 17 erreichten wir müde und erschöpft das Ziel.

Fahrzeit: 7:12:03, Gesamtzeit: 30:31:28, Tagesplatzierung: 17, Gesamt: 18

Mittwoch 02.04 (146km / 1900hm):

Die 5. Etappe war mit 146km und 1900hm die längste jemals gefahrene Cape Epic Etappe. Lang und flach: das ist doch mal was für uns Norddeutsche :-D . Bereits bei der Startaufstellung konnten wir einige Plätze gut machen, denn beim Aufrücken der

Startblöcke tat sich direkt vor uns eine günstige Lücke auf. Die ersten 50km ging es in großen Gruppen auf breiten Schotterstrassen sehr schnell dahin. Als wir die Verpflegung bei Kilometer 50 erreichten, lagen wir bereits in den Top 10 der Mixed-Wertung. Jetzt folgte ein 25km lange Passage die hauptsächlich durch feinen weichen Strandsand führte. Im Gegensatz zu vielen anderen Teams kamen wir hiermit sehr gut zurecht. Wir konnten uns so noch weiter in den Top10 vorarbeiten. Die letzten 60km der Etappe waren dann wieder technisch einfach und schnell. Nur der starke Seitenwind machte das Fahren in der Gruppe sehr anstrengend. Im Ziel lagen wir auf Platz 6 der Tageswertung und in der Gesamtwertung konnten wir uns so auf Platz 15 verbessern.

Fahrzeit: 7:10:38, Gesamtzeit: 37:42:06, Tageslatzierung: 6, Gesamt: 15



Donnerstag 03.04 (130km / 2100hm)

Obwohl die letzten Kilometer auf dem Höhenprofil sehr einfach aussahen, waren es doch genau diese, die es uns schwer gemacht haben. Zu Beginn der Etappe konnten wir uns, durch unseren mittlerweile guten Startblock, an eine schnelle Gruppe hängen. So kamen wir recht gut über den ersten Berg bis zur zweiten Verpflegung. Hier begann nun der schwere Anstieg des Tages. Wir fanden recht gut unser Tempo, konnten allerdings nicht ganz mit der direkten Konkurrenz mitfahren. Aber bereits in der Abfahrt

konnten wir viele wieder einholen. Jetzt folgten 50 flache Kilometer. Leider verpassten wir ganz knapp eine schnelle Gruppe. Trotz großer Anstrengung konnten wir die letzten Meter zu dieser Gruppe nicht schließen. Jetzt wurde die Strecke immer schwerer. Erst noch auf Asphalt mit Gegenwind, dann eine Waschbrettartige Schotterpiste und dann wieder viele Kilometer durch Strandsand, bis endgültig der Strand erreicht war. Hier folgte dann eine kurze Schiebepassage bis es die letzten Kilometer durch die Stadt ins Ziel ging. Wir erreichten das Ziel auf Platz 11, insgesamt lagen wir nun auf Platz 14.

Fahrzeit: 6:56:44, Gesamtzeit: 44:38:50, Tageslatzierung: 11, Gesamt: 14

Freitag 04.04. (91km / 2000hm):

Der vorletzte Tag begann wie schon die letzten Tage. Wir konnten uns in einer schnellen Gruppe halten und kamen so schnell zum ersten langen Berg des Tages. Kurz nach der Verpflegung stoppte uns kurz ein weiterer Kettenriss an Ankes Rad. In dem Anstieg konnten wir das Tempo der anderen Mixed Teams halten und wir

erreichten zügig die zweite Verpflegung. Bis zum Ziel war die Strecke nun sehr wechselhaft. Es gab viele kurze Anstiege und immer wieder kurze technische Passagen. Wir lieferten uns über mehrere Kilometer ein Kopf an Kopf Rennen mit dem

Mixed Team auf Gesamtplatz 15. Wir erreichten das Ziel auf Platz 13. In der Gesamtwertung konnten wir so den 14. Platz halten. Vor der letzten Etappe hatten wir nun 29 Minuten Vorsprung auf Platz 15.

Fahrzeit: 5:45:34, Gesamtzeit: 50:24:25, Tagesplatzierung: 13, Gesamt: 14

Samstag 05.04. (62km / 1800hm):

Eigentlich sollte es eine entspannte letzte Etappe werden. Aber bereits 2km nach dem Start verlor Anke in einer Abfahrt eine ihrer Trinkflasche. Die Etappe war aber zu lang um mit einer Flasche zur ersten Verpflegung zu kommen. So rauschten die ersten 30 Teams an uns vorbei. Wenige Kilometer später in einem Anstieg dann ein verdächtiges Zischen von Ankes Hinterrad. Irgendwo hatte sie sich den Reifen aufgeschlitzt. Da

wir im Anstieg sehr langsam unterwegs waren, dichtete die Latexmilch im Reifen das Loch nicht sofort wieder. Wir mussten stoppen um Luft nachzufüllen. Während ich mich also um Ankes Rad kümmerte, schob sie mein Rad den Berg hinauf. Ich folge ihr so schnell wie möglich. Jetzt galt es die verlorenen Minuten wieder aufzuholen. Nicht ganz leicht, denn in dem technisch schweren Gelände bildeten sich immer wieder kurze Staus. Eigentlich hatten wir genug Vorsprung auf Platz 15, aber es lagen erst wenige Kilometer hinter uns und es konnte noch einiges passieren. Bis zum Ziel konnten wir die meisten Teams vor uns wieder einholen. Nur das Team auf Platz 15 wollte nicht auftauchen. Erst im Ziel sahen wir das Team wieder. Sie lagen heute nur 30 Sekunden vor uns. So konnten wir unserer 14. Platz in der Gesamtwertung halten. In der Tageswertung lagen wir auf Platz 13.

Fahrzeit: 4:06:52, Gesamtzeit: 54:31:18, Tagesplatzierung: 13, Gesamt: 14



Es war ein perfekt organisiertes Rennen. Jeden Nachmittag standen für uns die Zelte inkl. Matratzen bereit. Der Radwashingtonservice war gut gelaunt und die Jungs an der Taschenausgabe versuchten ständig ihre Be- und Entladerekordzeiten zu brechen. Das Fahrerlager war immer etwas in sich geschlossen, so dass man sich voll und ganz auf das Rennen konzentrieren konnte. Am Abend gab es überzeugende Pasta-Parties, sehr

abwechslungsreich und reichhaltig. Dadurch dass Anke ja nun ein Mietrad hatte und sein Besitzer sowieso beim ganzen Rennen mitreiste, hatten wir auch immer einen guten Mechaniker zur Hand, der uns auch diese Sorgen abnahm.

Autor und Bilder: Felix Breske