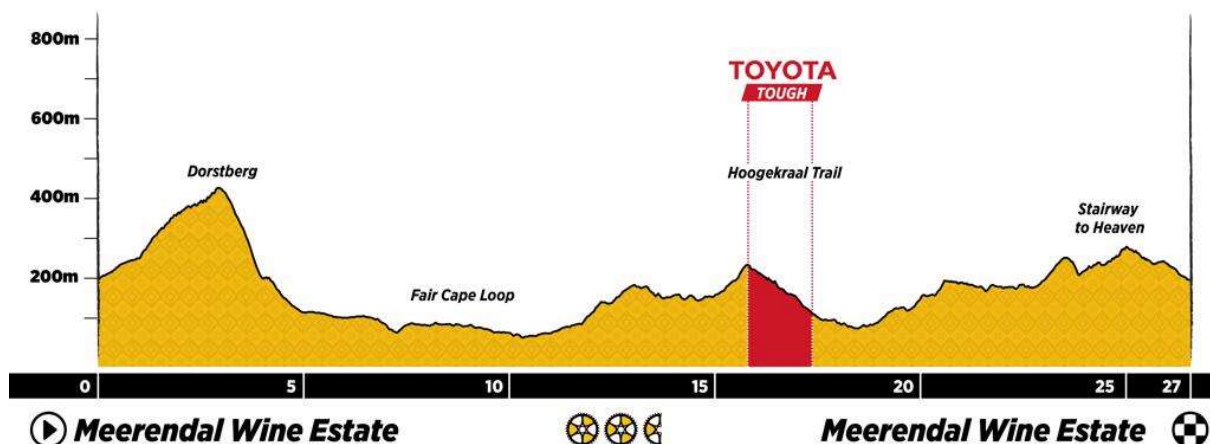




Prologue

27 km → 750m



Prologue – Meerendal 27km +750m, difficulty: 2.5/5

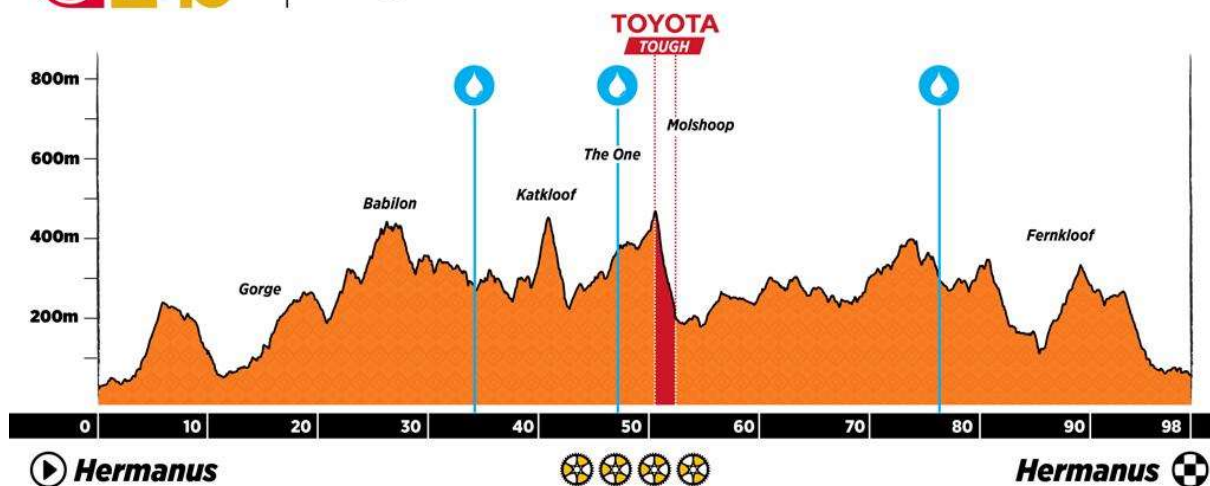
Zum ersten Mal seit 2017 findet der Prolog in Meerendal statt, was großartig ist, ich liebe die Strecke und den Ort! Es gibt nichts Besseres als einen Cape Epic Prolog, die Energie ist elektrisierend und die Aufregung unermesslich! Es ist so einfach, sich von dem Hype mitreißen zu lassen, und wenn man dann an der Startrampe ankommt, hat man nach all den Monaten der Vorbereitung Schaum vor dem Mund. Wie auch immer. Bitte denken Sie nicht: "Es sind doch nur 27 km", wenn Sie das Bedürfnis haben, mit voller Wucht loszulegen. In der Tat ist es für viele der schwierigste Ratschlag, sich zurückzuhalten und das Tempo zu halten. Mit Blick auf die bevorstehende 1. Etappe, vor allem wenn es heiß ist, muss man auf und neben dem Rad richtig essen und trinken. Aber für den Moment werden Switchbacks, Bergrücken, Kuppen, Brücken und Felsen an der Tagesordnung sein, und die Aussichten sind spektakulär, also gehen Sie raus und genießen Sie, solange Sie können.

Stage 1: Hermanus – Hermanus 98km +2550m difficulty: 4/5



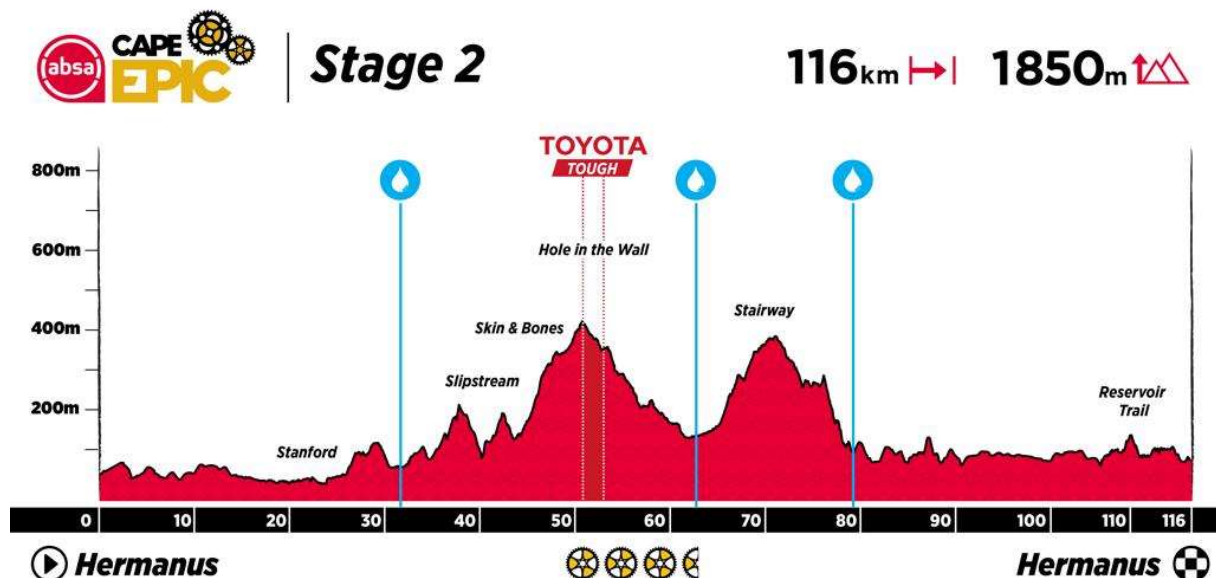
Stage 1

98 km → 2550m



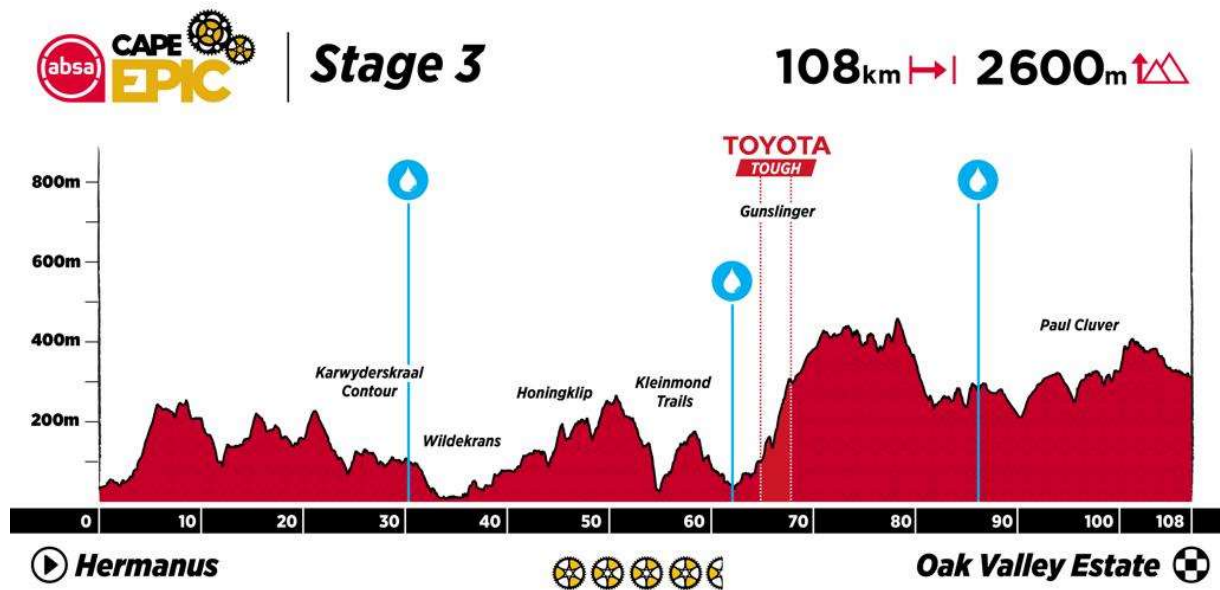
Dies ist nicht nur ein großer Tag, was die Entfernung und die Steigungen angeht, sondern Hermanus ist auch überraschend rau mit einigen kräftezehrenden sandigen Abschnitten. Bitte respektieren Sie diesen Tag, auch wenn Sie sich großartig fühlen. In den vergangenen Jahren war die 1. Etappe berüchtigt dafür, dass sie einen großen Teil des Feldes aus dem Rennen nahm, worüber sich einige Leute beschwerten, aber ich sage immer, dass sie nicht umsonst Epic heißt. In diesem Jahr wurden die härtesten Etappen für den Schluss aufgespart, was sicher weniger erfreulich ist. Essen und trinken Sie, als ob Ihr Leben davon abhinge, halten Sie sich zurück und fahren Sie bei den Abfahrten vorsichtig. Die Trails von Hemel en Aarde werden Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, aber es gibt heimtückische, scharfe Felsen, die Sie in einer Sekunde erwischen können. Ich würde großvolumigere Reifen mit etwas höherem Druck als normal fahren, um Druckstellen zu vermeiden. Breitere Reifen sind auch besser für die Kontrolle und besser im Sand. Seien Sie vorsichtig bei der Verfolgung des Cut-Offs, da ich glaube, dass dies für die meisten von uns ein viel längerer Tag werden könnte als erwartet!

Stage 2: Hermanus – Hermanus 116km +1850m difficulty: 3.5/5



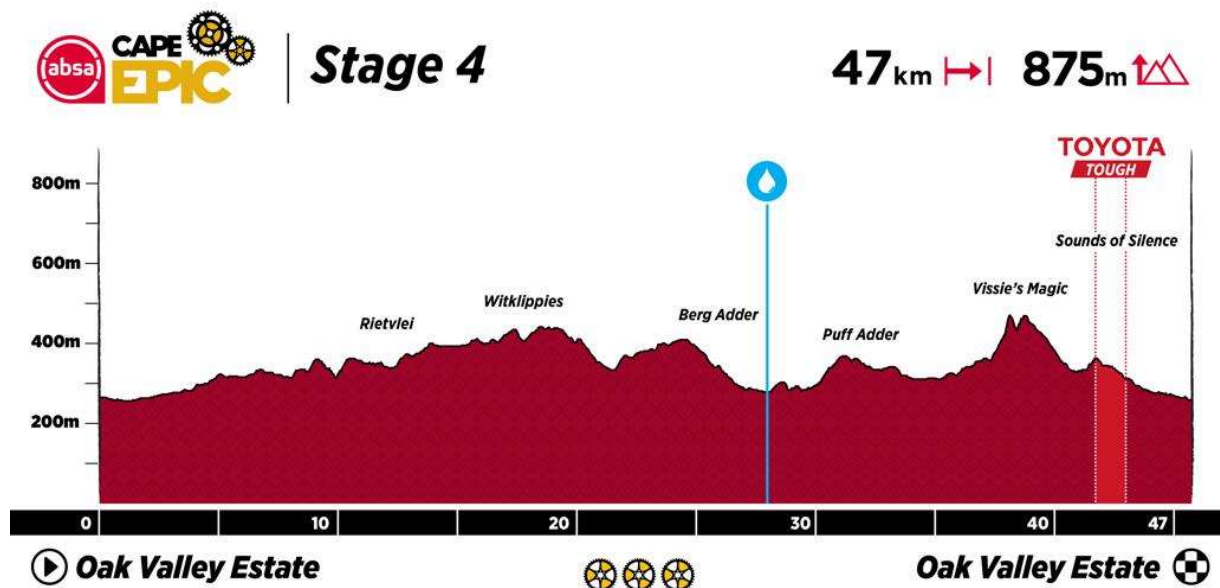
Zum ersten Mal in der Geschichte des Cape Epic geht es in die felsigen Berge von Stanford. Es erwartet Sie ein weiterer knochenbrecherischer Tag mit noch mehr Sand als auf Etappe 1. Zu diesem Zeitpunkt werden Sie den Tribut des Vortages spüren, und viele der flachen Abschnitte sind holprig, sandig und schwer zu fahren. Ich empfehle, das Tempo zu halten, ausreichend zu trinken und die Zeit, die Sie benötigen werden, nicht zu überschätzen. Viele der flachen Abschnitte auf dem Profil sind holprig und anstrengend. Ich liebe Stanford für seine Trails und freue mich sehr darauf, dieses Jahr dorthin zu fahren. Es wurde so viel Arbeit und Leidenschaft in die Trails gesteckt, dass es sicher eine Herausforderung sein wird! Seien Sie einfach wieder einmal vorsichtig, denn hinter jeder Ecke könnte ein mechanischer Defekt oder ein Sturz lauern. Wenn ihr euch ordentlich verhaltet, werdet ihr diesen Tag genießen!

Stage 3: Hermanus to Oak Valley 108km +2600 Difficulty: 4.5/5



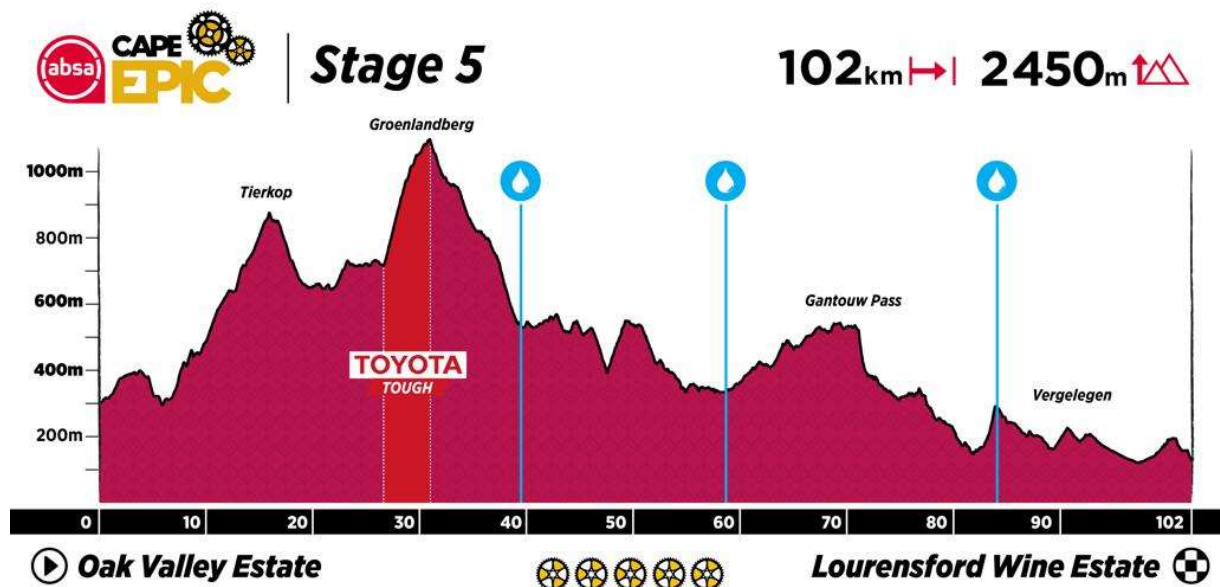
Yowser!! Das ist ein Leckerbissen. Obwohl diese Strecke mit 4,5/5 bewertet ist, werden Sie sich von den Strapazen der vorherigen 2 Tage erholen. Vielleicht sollten Sie auch Ihr mitgebrachtes Kettenblatt mit ein paar weniger Zähnen herausholen. Die Anstiege sind steil und unerbittlich, aber die Belohnung durch die Trails wird Ihnen die Laune verderben. Der Höhepunkt des Tages ist natürlich der Gunslinger-Anstieg nach 62 km. Sie sollten sich an der Wasserstelle mit Wasser versorgen, denn es geht 10 km bergauf, gefolgt von einem 8 km langen Auf und Ab, das sich wie ein Anstieg anfühlt. Danach gibt es eine kleine Verschnaufpause bis zur WP 3. Man sollte sich davor hüten, zu denken, dass es schon fast vorbei ist, denn die Paul-Cluver-Anstiege sind beträchtlich, also sollte man seine Vorräte auffüllen! Paul Cluver ist einer meiner Lieblingsorte zum Radfahren. Vom Gelände her gibt es keine allzu großen Herausforderungen und die Singletrails sind fantastisch, aber mit müden Beinen werden die steilen Anstiege besonders anstrengend und Sie werden mental müde sein. Seien Sie sich dessen bewusst, aber genießen Sie eine wohlverdiente Abfahrt!

Stage 4: TT day! Oak Valley. 47km +875m Difficulty: 3/5



Dieser Tag ist ein absoluter Leckerbissen, wenn ich mir die Trails anschau. Jeder, der W2W gemacht hat, wird wissen, was ich meine! Jeder einzelne von ihnen (auf dem Profil genannt) ist einfach fantastisch. Für alle, die nicht an der Spitze des Rennens stehen, ist dies die perfekte Gelegenheit, sich zu erholen und Energie für die kommenden Monster zu sparen. Seien Sie natürlich nicht selbstgefällig, denn es kann alles passieren und Sie werden müde und wund sein. Die letzten 8 km sind einfach nur fantastische Trails. Der Toyota Tough-Abschnitt ist nichts im Vergleich zu dem, was Sie bereits hinter sich haben, und er macht wirklich Spaß und ist eine tolle Art, eine Etappe zu beenden. Ich kann nicht genug betonen, dass man vor, während und nach der Fahrt tanken muss, als wäre es ein 100-km-Tag. Der härteste Teil kommt erst noch, und Ihre Finisher-Medaille hängt davon ab! Ok, vielleicht nicht ganz, aber es ist lebenswichtig.

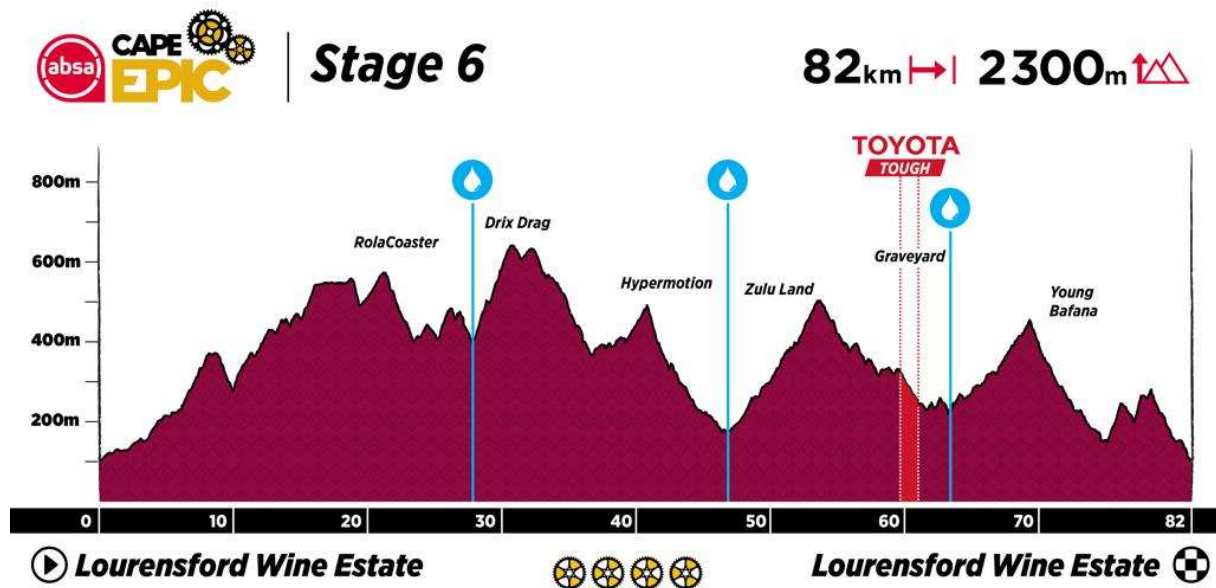
Stage 5: The Queen Stage. Oak Valley – Lourensford. 102km +2450 Difficulty: 5/5



Heute geht es ums Überleben. Der Hauptanstieg des Tages ist der Groenlandberg, der Tierkop ist nur das Warm-up. Groenland ist breit, aber felsig und technisch, was es selbst für die Bergziegen schwer macht, in einen Rhythmus zu kommen. Obwohl die Besteigung des Gipfels an sich schon eine Leistung ist und man sich theoretisch eine wohlverdiente Pause gönnen sollte, ist der Abstieg wirklich hart. Ich würde mir eine oder zwei Minuten Zeit nehmen, um etwas zu trinken und zu essen, bevor ich den knorrigen Pfad in Angriff nehme. Falls sich noch jemand an das Video von Sabine Spitz erinnert, die in Sekundenbruchteilen stürzte und dann mit einem blutigen Auge zurück auf den Trail kroch, hier ist es passiert. Der Weg ist felsig, rutschig, technisch und extrem rau.

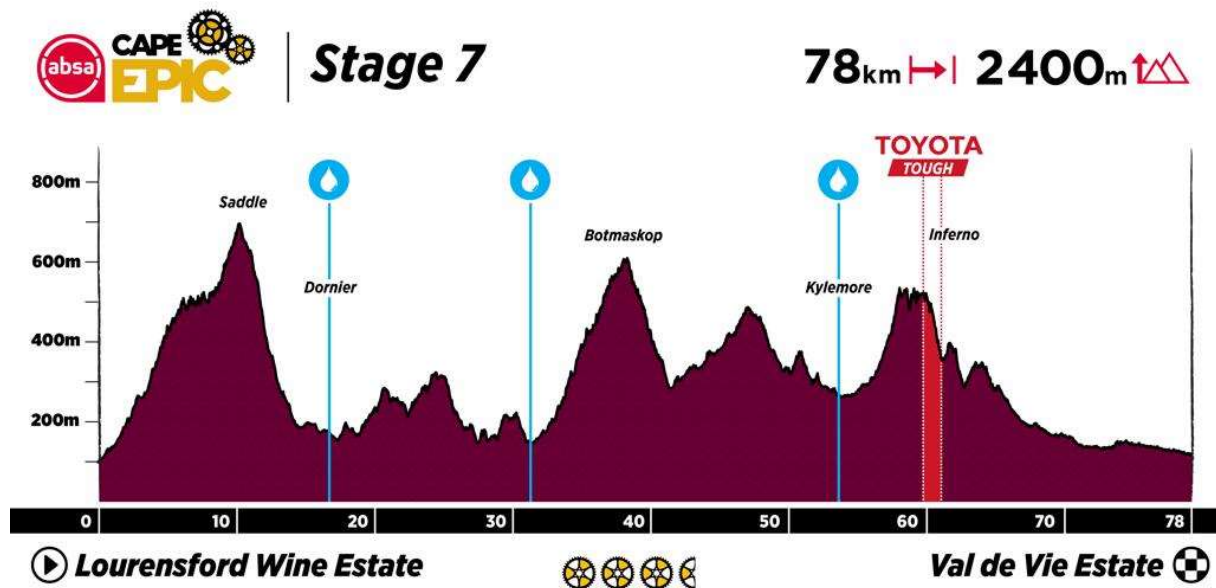
Wenn Sie einen Rucksack haben, nehmen Sie ihn zusätzlich zu 2 Flaschen mit, denn es sind sehr lange und harte 40 km bis zur WP 1 am Eikenhof-Damm. Dann geht es auf die Spitze des Gantouw-Passes, hier ist nichts Besonderes. Sie werden einige der A - Z Trails hinauffahren, im Gegensatz zu den üblichen Abfahrten. Die Gantouw-Passabfahrt ist bergab extrem heikel. Ich habe sie nur einmal befahren und sie ist ziemlich unübersichtlich und rutschig. Wenn Sie kräftige, griffige Schuhe haben, werden Sie ihnen danken. Sie befinden sich nun in Lourensford, das ein großartiges, kompaktes Terrain bietet, und der Abschluss entlang des Flusspfads ist cool, macht Spaß und ist ein schöner, sanfter Abschluss für einen monströsen Tag. Jetzt haben Sie das ABSA Cape Epic hinter sich gebracht!

Stage 6: Lourensford 82km 2300m+ Difficulty: 4/5



Es ist immer schön, einen Tag zu haben, der am selben Ort beginnt und endet. Aber ganz ehrlich, wir werden jetzt alle im absoluten Überlebensmodus sein. Ihr habt es bis hierher geschafft, es wäre eine Schande, wenn es auf der vorletzten Etappe enden würde, also seid bitte vorsichtig! Wenn Sie sich auf den Trails ein Lächeln abringen können, dann tun Sie das. Es gibt viele tolle Strecken, aber es ist wichtig, sich zu schonen und das Ziel zu erreichen, denn es ist immer noch ein extrem harter Tag mit wenig Verschnaufpause. Im Ziel können Sie einen (sehr) kleinen Siegestanz aufführen, denn alles, was zwischen Ihnen und der begehrten Cape Epic Finishermedaille steht, sind 78 km und ein Schlaf! Hou bene hou!

Stage 7: Lourensford – Val de Vie 78km, +2400m Difficulty: 3.5/5



Wenn Sie sich fragen, wie Sie nur einen einzigen Pedaltritt mehr bewältigen können, und das Gefühl haben, sich in die Fötusstellung zu verkriechen und nie wieder ein anderes Fahrrad in Ihrem Leben zu sehen - ich kann Ihnen versichern, dass Sie nicht allein sind! Ich kann Ihnen auch versichern, dass die Freudentränen, die Umarmungen, der Sekt, die Heiratsanträge usw. am Ende das Aufsteigen auf Ihr

Fahrrad absolut wert sind. Ich wünschte, ich könnte sagen, dass es eine schöne Kaffeefahrt nach Hause ist, aber es ist hart. Sie ist steinig, körperlich anstrengend, und die Schlängelstrecke durch das Val de Vie Estate lässt die Ziellinie vor dir baumeln und scheint nie zu enden. Bis sie es tut! Im Jahr 2023 eine Finisher-Medaille zu erhalten, ist eine EPIC-Leistung, die Ihnen niemand mehr nehmen kann.

Fazit:

Unabhängig davon, ob es Ihr Ziel ist, das Rennen zu beenden oder den Cut-Off zu erreichen, werden Sie nicht davonkommen, wenn Sie sich nicht gut auf diese Epic vorbereiten. Sie müssen harte Kilometer zurücklegen und vorzugsweise auch etwas Oberkörpertraining im Fitnessstudio absolvieren. Wie auch immer, Sie brauchen eine Art Ernährungs- und Tempostrategie, und Sie brauchen auf jeden Fall Ersatzteile für Reparaturen am Wegesrand. Das Rennen heißt nicht umsonst "Epic"! Sie müssen konservativ und achtsam sein, denn es wird ein Rennen der Zermürbung. In diesem Sinne: Viel Glück und viel Spaß!



