

Lezersreis naar **CYPRUS** WAAR BLIJFT APHRODITE?

Tekst: Peter Klooster / Foto's: David Gratton

De eerste lezersreis van *Runner's World*, in samenwerking met reisagent ATP, bracht eind november 22 lopers en een aantal supporters naar Cyprus. Voor een zonovergoten vierdaags loop-avontuur.

CYPRUS, 26 november. Op een muurtje voor het Coral Beach Hotel, net buiten Paphos, zit een hagedis te mediteren in de warme namiddagzon. Het dier toont geen interesse in de bizarre optocht die aan hem voorbijtrekt. Kinderen dartelen rond een stel bejaarde Britse overwinteraars, die zich met wandelstokken proberen staande te houden op de onregelmatige rotsbodem. Even verderop wringt een groepje Hollandse hardlopers zich in allerlei bochten om de winterspieren in de zomerstand te krijgen. Op de terrassen voor het zwembad is hotelpersoneel bezig met het dekken van de tafels. Het gerinkel van bestek en glazen wordt nu en dan overstemd door flarden Griekse muziek, afkomstig van een vissersbootje dat voor de kust dobbert. Als de lopers hun warming-up hebben voltooid, vindt de hagedis het welletjes en zoekt schielijk een veilig heenkomen.

Jagen

Donderdag 27 november, 13.00 uur. In de conferentiezaal van het hotel heerst een opgewonden voorpret. Over enkele ogenblikken zal de briefing plaatsvinden voor de Cyprus International 4-Day Challenge. Achter de groene tafel zit Mike Gratton, oud-winnaar van de marathon van Londen. Hij neemt de microfoon ter hand en heet in prettig Oxford-Engels de 233 deelnemers van harte welkom. Gratton toont grafieken van de extreme hoogteverschillen die de lopers in de bergetappes moeten overbruggen. Iedereen krijgt een fluitje mee. Wie verdwaalt, kan dat gebruiken om de aandacht van hulpverleners te trekken.

De meeste deelnemers zijn Britten, maar er zijn ook Duitsers, Zwitsers, Noren, Italianen en Nederlanders. Autochtonen zijn op de vingers van één hand te tellen. Verrassend is dat niet. De mediterrane

man staat niet bekend om zijn meedogenloze fitnessregime. Waarom zou een weldenkend mens op het heetst van de dag een stuk gaan hollen, terwijl hij in zijn tuin de druiven kan zien groeien?

De enige sport waarvoor de Cyprioot echt warmloopt, is de jacht. Toeristen worden door middel van borden op tal van plaatsen gewaarschuwd dat ze op het punt staan een jachtgebied te betreden. De rechtgeaarde Cyprioot beoefent zijn hobby niet onder het mom van verantwoord faunabeheer. Een dagje sporten in de vrije natuur is pas geslaagd als hij 's avonds een malse konijnnebout aan het spit kan steken.

Een paar uur na de briefing begint de vierdaagse met de proloog, een race tegen de klok over zes kilometer. Vanuit alle hoeken en gaten wandelen lopers richting de start, aan de zeezijde van het hotel. De vertrekvolgorde geschiedt op startnummer. Profiteren van andermans tempowerk is er vandaag niet bij.

Typerend voor de 4-Day Challenge is de gemeidelijke, haast familiale sfeer. Zo mag Tony Donoghue, een gezette 70-jarige Ier, het spits afbijten. Pas vijf jaar geleden is hij begonnen met hardlopen, na een hartoperatie. Als gevolg van complicaties loopt hij mank, daarom mag hij als eerste vertrekken. De starter telt af en steekt zijn duim op. Donoghue zet het op een lopen, luid aangemoedigd door het gehele deelnemersveld. De Ier glundert. Hij is de vleesgeworden mascotte van de 4-Day Challenge.

Tien seconden later mag de Zwitser Richard Gerzner (37), de winnaar van vorig jaar, de achtervolging inzetten. Als een jachthond stuift hij ervandoor. Vanaf dat moment gaat het snel, het grasveldje voor het hotel stroomt in hoog tempo leeg. Wie niet ingehaald wil worden, moet de aanval kiezen.

Kennismaking

Op de tweede en derde dag van Cyprus International 4-Day Challenge (afstanden: 6, 11, 21 en 10 kilometer) moet er flink geklommen worden. Om zich goed op die inspanningen voor te bereiden, volgden de deelnemers vooraf specifieke trainingsschema's van *Runner's World*-medewerker Rob Veer. Tijdens twee centrale trainingen op sportcentrum Papendal kon het reisgezelschap met elkaar kennismaken en werd ingegaan op de belasting die een meerdaagse bergloop voor het lichaam betekent.

Waterschaarste

Een kilometer na de start houdt de bewoonde wereld op. Nergens staat publiek langs de route. De schaarse aanmoedigingen komen van in oranje hesjes gestoken vrijwilligers, gerekruteerd uit kringen van Britse expats. De uitgestrekte bananenplantages liggen er dor bij. Dat is het gevolg van de droogte die Cyprus in 2008 teisterde. >





De eerste grote krachtproef: elf kilometer op en af.



Klimmen in het bergdorp Arodes.

Massage

Rob Kruijssen en Marleen Stroomer uit Hoogwoud hebben onlangs een opleiding tot sportmasseur afgerond. Op de eerste avond brengen ze hun reisgenoten de basistechnieken bij. Stroomer: 'We hebben een cursus gevolgd van een jaar. Het was kostbaar en het programma was erg intensief, maar het was de moeite meer dan waard. Je leert van alles over de werking van het menselijk lichaam, dat was echt een openbaring. Thuis hebben we alle faciliteiten om mensen te behandelen. En nu komt de opleiding goed van pas om onze ploeggenoten te kunnen helpen. Het wordt nog zwaar genoeg de komende dagen, het is fijn als iedereen elkaar een beetje van de ergste vermoeidheid kan afhelpen.'

Toen in februari en maart geen neerslag van betekenis viel, werd duidelijk dat er waterschaarste zou volgen. In de kerken werd gebeden om aanvoer van hemelwater. Toen dat niet hielp, liet de overheid voor tientallen miljoenen euro's water verscheppen van het Griekse vasteland. De stunt bleek een druppel op een gloeiende plaat. Diezelfde overheid strooit namelijk met bouwvergunningen voor villa's, hotels en vakantiedorpen. De waterproducenten kunnen de toenemende vraag naar drinkwater vervolgens niet bijhouden.

Het leven op Cyprus is zo als een tantaluskwelling. Men is omgeven door water, maar kan niet drinken. Op het Griekse deel van het eiland zijn twee onzoutingsinstallaties operationeel, een derde en een vierde zijn in de maak. Elk huis heeft

een watertank op het dak. Die wordt bijgevoerd in de spaarzaamere uren dat er water beschikbaar is. Tot overmaat van ramp zijn momenteel de watertanks op. De leverancier kon de snel groeiende vraag niet bijbenen.

Onderweg en aan de finish is echter voldoende water beschikbaar voor de lopers. Een transferbus brengt de groep terug naar het Coral Beach Hotel, waar 's avonds een pastaparty is. Op een scherm worden foto's vertoond van de proloog. Ook komt het klasement in beeld. De Nederlanders hebben het goed gedaan. Bij de vrouwen gaat Margriet Zwartjens uit Den Bosch aan de leiding, bij de mannen staat Tonny Stouten uit Apeldoorn tweede.

Loopprobleem

Cyprus is een voormalige Britse kroonkolonie en dat is aan tal van zaken te merken. Zo rijdt men nog altijd links, de meeste horecagelegenheden serveren Engelse maaltijden en Engelse televisiezenders zijn overal te ontvangen. In de Ierse pub tegenover het Coral Beach Hotel is Mike Gratton neergestreken met zijn staf. Aandachtig volgen de Engelsen op woensdagavond de Champions League-wedstrijd van Liverpool tegen Olympique Marseille. Gratton, met een glas bier in de hand, wijst naar zijn buik en lacht verontschuldigend.

'Een mens moet genieten van het leven', zegt hij tussen twee slokken door. Ook zijn medewerkers laten zich niet onbetuigd. Verweerde mannen zijn het, met tatoeages en overgewicht. Ze betitelen zichzelf lachend als 'drinkers met een loopprobleem'. Toch hebben ze hun hart verpand aan het voetbal. Boys will be boys, Engelsen blijven Engelsen.

Op een kleiner scherm volgen enkele Cyprioten de match van hun club Anorthosis Famagusta tegen het Duitse Werder Bremen. Als spits Nikos Nikolaou zijn ploeg naar een voorsprong schiet, steken de Cyprioten zwijgend hun vuisten in de lucht. Het Engelse gezelschap ziet de bescheiden vreugde-uitbarsting grijnzend aan.

Jaarlijks uitje

Jean Brakenhoff (59) uit Castricum is zonder zijn echtgenote naar Cyprus gereisd. Brakenhoff: 'Mijn vrouw is aan een rolstoel gekluisterd. Na een val met haar fiets in haar jeugd is er een bloedprop in haar ruggemerg blijven steken. Als gevolg daarvan raakte ze jaren later, in 1992 om precies te zijn, verlamd aan haar onderlichaam. Sindsdien zorg ik elke dag voor haar. Als we op vakantie gaan, maken we gebruik van speciale arrangementen voor invaliden. We hebben afgesproken dat ik één keer per jaar alleen eropuit trek. Ik zeg altijd maar: wat mijn vrouw te weinig loopt, loop ik te veel.'





In derde positie: Tonny Stouten, de snelste Nederlander en vierde in het eindklassement.

Vrijdag 28 november. Vandaag staat de eerste grote krachtproef op het programma: elf kilometer, waarin een hoogteverschil van 600 meter moet worden overbrugd. In het restaurant van het hotel doet de Nederlandse delegatie zich te goed aan het ontbijt. Verschillende soorten muesli, kaas, baklava, brood, noten, dadels, salade, fruit en Griekse yoghurt met honing zijn in overvloed verkrijgbaar. De meeste Britse lopers kiezen voor gebakken aardappelen, bacon, bonen, worstjes en geroosterd brood met marmelade. Tegenover het hotel staat een kerstman in een arreslee. Enkele Duitse deelnemers bestuderen de rendieren, terwijl ze hun schouders insmeren met zonnebrandolie.

Met drie bussen wordt de internationale loopfamilie van het hotel naar het schiereiland Akamas gebracht, een natuurreservaat in het westen van Cyprus. De start vindt plaats aan de prachtige Schildpaddenbaai, die is omgeven door hoge krijtrotsen. Volgens de legende is hier Aphrodite, de godin van de schoonheid, opgerezen uit zee. Dagelijks vergapen zich nog tientallen toeristen aan de rots waarop ze haar welgevormde gestalte zou hebben neergevleid.

Precies om half tien klinkt het startschot. De klassementslopers stormen weg, de recreanten beginnen behoudender. De eerste kilometer, parallel aan de kustlijn, is betrekkelijk vlak. Daarna schiet de weg omhoog. Na drie kilometer is er sprake van een heuse kredietecrisis: de zuurstofbank verstrekt geen

leningen meer. Hardlopen verwordt tot voortsukken, pure wilskracht is de motor. Vooruitkijken is niet goed voor het moreel. Zo ver het oog reikt, zijn louter slingerwegen en bergtoppen te zien. Van herstel is nergens sprake, de meters wijzen steeds dieper in het rood. Het bewustzijn vernauwt, de loper kijkt door een rietje naar de wereld.

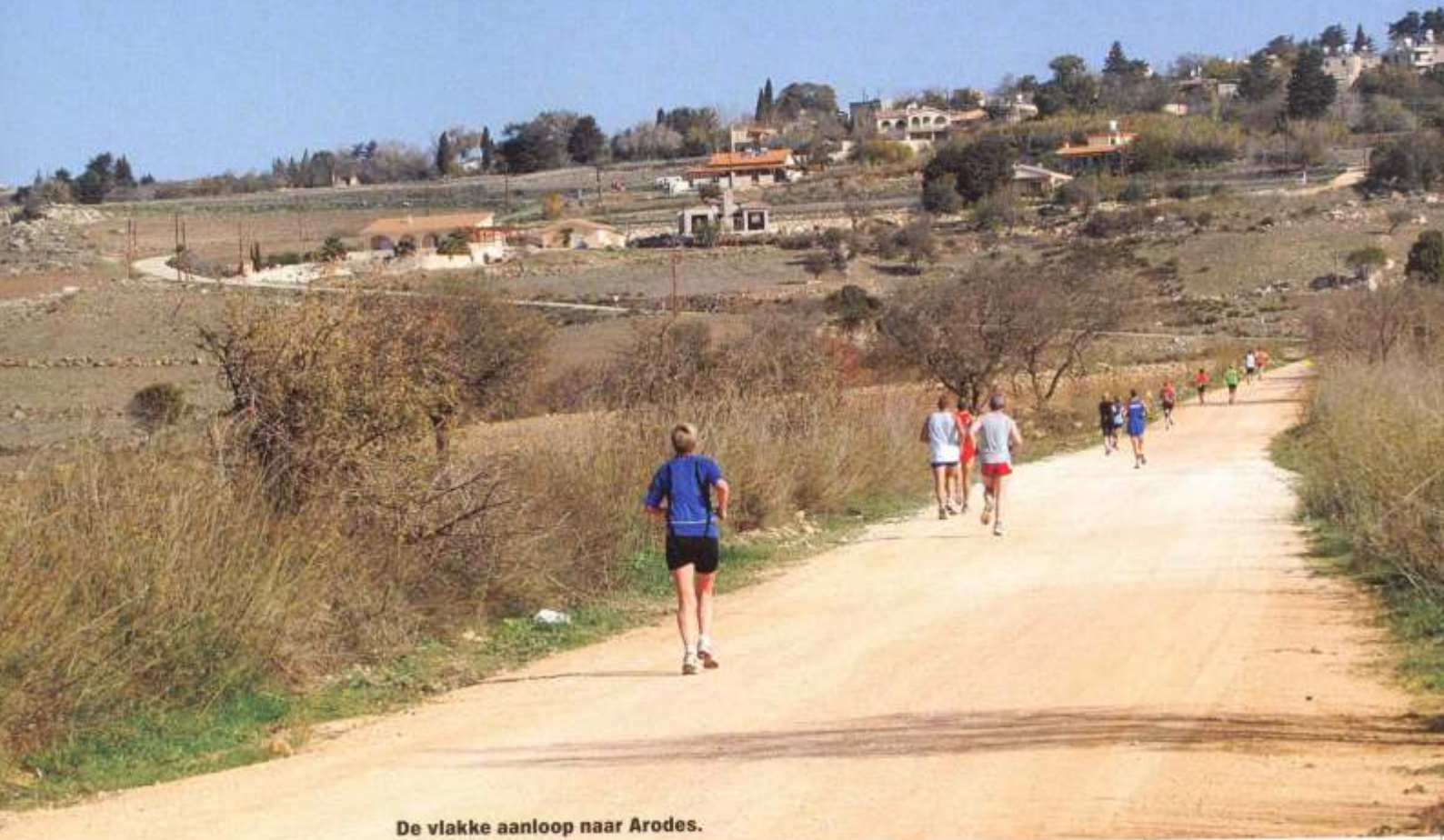
Scheidslijn

Zelfs het idyllische landschap, dat geurt naar oregano, lavendel en munt, en wordt gedomineerd door cipressen en eucalyptusbomen, kan de pijn niet verzachten. Waarom laat de beeldschone Aphrodite zich niet zien om al deze stervelingen een hart onder de riem te steken?

Niet geluisterd

Pieter de Vos uit Emmeloord is met zijn 66 jaar de op één na oudste deelnemer uit het Nederlandse reisgezelschap. De Vos: 'Ik ben diep onder de indruk van het landschap. Ik heb langs diepe afgronden gelopen. De klim naar Arodes viel behoorlijk tegen, het stijgingspercentage was veel heftiger dan ik had verwacht. Ik ben lichamelijk niet helemaal fit. Van mijn rechtermeniscus is een stukje afgeknipt, mijn been kan ik sindsdien niet helemaal meer strekken. Ik loop met een klein hupje. De dokter adviseerde me zelfs om een andere sport te zoeken. Ik ben blij dat ik niet geluisterd heb, anders had ik dit nooit kunnen meemaken op mijn oude dag.'





De vlakke aanloop naar Arodes.

Cyprus staat niet bekend om zijn kastelen, archeologische vondsten of schitterende natuurschoon. In geschiedenisboekjes wordt alleen de politieke scheidslijn besproken, die het eiland verdeelt. De Turkse claim op Cyprus is een geografische: bij helder weer is het eiland vanuit Turkije te zien. In politiek en cultureel opzicht is Cyprus echter nauw verbonden met Griekenland. Sinds mensenheugenis leefden Turken en Grieken op Cyprus vreedzaam naast elkaar. Maar nadat Groot-Brittannië het eiland in 1960 de onafhankelijkheid had geschonken, barstte de bom. De jonge republiek werd verscheurd door een bloedige burgeroorlog. In 1974 stuurde Turkije troepen naar Cyprus om de etnische Turken voor genocide te behoeden. Sindsdien wordt het noordelijk deel van het eiland door de internationale gemeenschap als bezet beschouwd.

Onder een stolp van warmte en rust wacht het bergdorpje Arodes op de komst van de eerste lopers. Op het pleintje voor de kerk is de finish gesitueerd. Voor het daarnaast gelegen café genieten de plaatselijke hangouderen van hun zoveelste glaasje ouzo. Luidruchtig en met theatrale gebaren beklagen ze zich over de verstoring van hun ochtendrust.

Gevoelige kwestie

Arodes heeft een bewogen geschiedenis. Het dorp bestaat uit een Grieks en een Turks deel. In 1975, een jaar na de Turkse invasie van Cyprus, moesten de etnische Turken Arodes verlaten. Hun huizen raakten in verval. Sommige zijn inmiddels opgeknapt en te huren als vakantiewoning. Mochten de oorspronkelijke bewoners op een dag terugkeren, dan hebben zij het recht om hun oude

Huwelijksreis

Bas Dekker zit rustig bij te komen van zijn halve marathon van zaterdag. Naast hem staat Anita van 't Land, die is meegereisd als supporter. Dekker: 'Een week geleden zijn we getrouwd. We hebben deze trip tot onze huwelijksreis gebombardeed.' Van 't Land: 'Ik ben op dit moment vierenhalve maand zwanger. Deze reis was gepland, mijn zwangerschap niet, haha. Ik ben voorlopig gestopt met hardlopen, na mijn bevalling pak ik het weer op. Maar we hebben geen moment overwogen om deze reis te cancelen.'

Prijzen

Nederlanders zijn doorgaans niet in de gelegenheid om in de bergen te trainen. Tijdens het afsluitende galadiner laten de organisatoren weten dat ze verbaasd zijn over de prestaties van de laaglanders. Vooral de vrouwen deden het goed. Zo ging de individuele zege op de tien kilometer naar oud-marathontopper Carla Beurskens. De onverslijtbare Heldense (56) finishte in een snelle tijd van 40.32 minuten. Het algemeen klassement bij de vrouwen werd verrassend gewonnen door Margriet Zwartjens (37) uit Den Bosch, in 3.48.31 uur. Al na de eerste dag bleek Zwartjens veel te sterk voor haar Britse, Duitse en Zwitserse concurrentes. Elly Burgering (51) uit Zoetermeer won de categorie 50-plus. In dezelfde leeftijdsgroep behaalde Jos Haagen (54) uit Lelystad de eerste prijs bij de mannen. Daarnaast waren er in de verschillende categorieën tweede en derde plaatsen te vieren.



De Nederlandse deelnemers.



Benen blussen in de branding.

woning op te eisen. Andere huizen zijn veranderd in een bouwval. Vogels vliegen in en uit, weer en wind hebben er vrij spel. Hier en daar zijn de letters EOKA neergekalkt, de naam van de militante Grieks-Cypriotische afscheidingsbeweging. De oude mannen voor het café willen er niet over praten, de kwestie ligt nog steeds gevoelig.

Zaterdag 29 november. De wekker loopt vroeg af. De afstand van vandaag, een halve marathon, begint bij Neo Chorio, een picknickplaats hoog in de bergen. Velen klauteren houterig aan boord van de transferbussen. De inspanningen van de vorige dagen laten zich voelen.

In het bos bij de startplaats geurt het naar hars, de vegetatie tiert hier welig. Cyprus heeft een uiterst vruchtbare bodem. Tienduizenden jaren geleden is de rotsgrond na een serie zeebevingen naar de oppervlakte gestuwd. Bij dat proces kwam lava vrij. Het eiland is bezaaid met scherven en brokken van het vruchtbare, zwarte gesteente. De bomen op Akamas staan niet erg dicht op elkaar, wat een prachtig uitzicht biedt op het azuurblauwe water van de Middellandse Zee.

Op het hoogste punt, halverwege de halve marathon, is de zee zowel links als rechts te zien, schitterend in de ochtendzon. Dan maakt de weg een scherpe bocht naar rechts en gaat het in een wilde galop op de finish af. Bij het afdalen komt veel techniek kijken. Wie te veel afremt, krijgt enorme klappen op de achillespezen en bovenbenen. Maar wie te veel meegeeft, loopt het risico over de kop te slaan. In de drie vorige edities van de 4-Day Challenge hebben zich op de gruizige bergweggetjes veel valpartijen voorgedaan. Daarom heeft de organisatie dit jaar gekozen voor veel asfalt.

Langdurig afdalen, op volle toeren, is een vreemde sensatie. Van zuurstofschuld is geen sprake, maar de concentratie mag geen seconde verslappen. De spieren trillen van vermoeidheid. Voor overlast zorgen toeristen die met hun terreinwagens over het parkoers denderen. Ze veroorzaken stofwolken die longen en ogen irriteren.

De finish van de halve marathon ligt aan zee. De lopers trekken onmiddellijk hun schoenen uit en gaan in het water staan om hun brandende benen te blussen. De stroom is zo krachtig dat deze voelt als een massage. No pain, no gain.

Kattenplaag

Zondag 30 november. Het toeristenstadje Paphos is het toneel van de afsluitende tien kilometer. Voor dag en dauw wordt er verzameld voor het fort kasteel, aan de pittoreske haven.

De Britse kolonisator had het niet zo op de slangen die op Cyprus overal leken rond te kronkelen. In de import van katten zag men een prima oplossing. Briljant idee? Daar leek het in eerste instantie wel op. Totdat de kattenpopulatie uitdijde tot een ware plaag, waar Cyprus tot op de dag van vandaag mee kampt. Dierenasiels puilen uit, sterk verwaarloosde exemplaren maken het halve eiland onveilig. Menig toerist heeft de maaltijd op een zonnig terras vergald zien worden door opdringerig bedelende katten. De meesten beschikken over slechts anderhalf oor of een kwart staart. Hun vachten zijn dof en rafelig. Maar ze bezorgen de deelnemers aan de 4-Day Challenge, die wachten op de start, de nodige afleiding.

Even later zet een opvallend stramme meute zich in beweging. De sfeer is uitgelaten, het gaat om de laatste loodjes. Deze vlakke wedstrijd lijkt het meest op een gewone. De inschrijving is open voor iedereen, het parkoers is deels autovrij en er is politie op de been om alles in goede banen te leiden.

De finish is voor het fort, dat even later als decor dient voor de groepsfoto. Onder de klanken van Queen's klassieker 'We are the champions' gaan alle 233 Challengers samen op de foto. <<

Volgende Cyprus International 4-Day Challenge:
26 t/m 29 november 2009.

Meer informatie: www.cypuschallenge.com en
www.atp.nl (The Advanced Travel Partner).



Titel verdedigen

De organisatie van de 4-Day Challenge zorgde voor een voortreffelijke mix van inspanningen. Ook het klassementslopen is een gouden greep. De deelnemers hadden in elk geval zichtbaar plezier in deze formule. 'En ik had nooit verwacht dat ik de eindzege in de wacht zou slepen', zegt Margriet Zwartjens. 'Ik train maar drie keer per week, dit is pas mijn zesde wedstrijd. Ik beschouw mezelf echt als een recreant. Vooraf had ik geen idee dat ik hier zou kunnen winnen. Maar toen ik na de eerste dag aan de leiding ging, werd ik wel ambitieuzer. Toch heb me niet gek laten maken en ben ontspannen blijven lopen. In 2009 mag ik op kosten van de organisatie terugkomen om mijn titel te verdedigen, dat ga ik zeker doen!'