

Als thuis de winter invalt, biedt Cyprus een aangenaam alternatief. Een vierdaags loopavontuur in ruig natuurschoon. Pittig, maar zonovergoten.

Mediterrane uitdaging

'Er komt lucht van de noordpool onze kant op, die hagel en sneeuw met zich meebrengt.

Hierdoor zal de temperatuur in het hele land snel dalen. Het is pas eind november, maar het lijkt erop dat de winter nu al invalt. Kleed u vooral goed aan, het ziet er buiten niet best uit.'

Ik trek de gordijnen van mijn hotelkamer opzij en werp een blik naar buiten. Het ziet er inderdaad niet best uit. Een aanlandige bries zweept de zee op en de zon wint het maar net van de wolken. We mogen van geluk spreken als de temperatuur vandaag boven de 20 graden Celsius komt, en voor Cyprus is dat eind november aan de frisse kant.

Niet dat ik erg teleurgesteld ben. Ik kan om te beginnen via de televisie op mijn hotelkamer de weersverwachting van de BBC ontvangen, in de wetenschap dat hier mijn belangrijkste kledingprobleem luidt: pet of geen pet (wel een pet, gezien mijn hoeveelheid haar). En dan is er de wedstrijd van vandaag: een genade-

loze elf kilometer bergop, beschermt tegen de zeewind, maar in de volle mediterrane zon.

Dit is de tweede dag van de *Cyprus International 4-Day Challenge*, en hoewel ik langere en zwaardere wedstrijden heb gelopen, ben ik wat ongerust. Ik heb de fout gemaakt om twee dagen geleden met de organisatoren het parkoers te verkennen, dus ik weet wat me te wachten staat.

Onder het motto 'onwetendheid is een zegen' doe ik gewoonlijk nooit aan parkoersverkenning. Dat de terreinwagen met de grootste moeite in de eerste versnelling naar boven zwoegde op de venijnige klim, wil ik liever niet weten. Ik ben me er ook van bewust dat wanneer ik de zendmast op de 500 meter hoge top bereik, mijn zware benen nog twee dagen en twee wedstrijden te gaan hebben. En het is niet eens voldoende dat ik die vervloekte heuvel beklim, ik moet het ook nog eens zo snel mogelijk doen, omdat ik anders mijn plaats in het klassement kwijtraak.

De formule zal bekend klinken voor degene die ooit heeft deelge-

nomen aan bekendere meerdaagse evenementen op Lanzarote of Malta: een serie korte en pittige wedstrijden, die als excuus dienen voor middagen bij het zwembad en avonden in de bar. In dit geval gaat het om vier verschillende wedstrijden op vier opeenvolgende dagen: als proloog een wegwedstrijd over zes kilometer, dan een bergloop over elf kilometer, een veldloop met de lengte van een halve marathon, en tot slot een snelle, vlakke tien kilometer in en rond de stad Paphos.

Tegenover deze ontberingen staat het vijfsterrenverblijf in



het grote Coral Beach Hotel, het hoofdkwartier van de wedstrijd. Dit is gelegen aan de bekoorlijke zandstranden in het westen van Cyprus, nabij het schiereiland Akamas. Het 50-meterbad in de tuin, het goed uitgeruste kracht-honk en de nabijgelegen atletiekbaan verklaren waarom de Britse olympische ploeg zich hier in 2004 voorbereidde op de Spelen van Athene.

Bont gezelschap

Het Brits olympisch comité gebruikt het hotel 's winters overigens nog steeds als trainingsbasis

Klimmen op het schiereiland Akamas, in het westen van Cyprus. Dit is een gedeelte waar nauwelijks toeristen komen.

voor diverse nationale selecties. Dat levert een merkwaardig bont gezelschap op in de rij voor het ontbijtbuffet. Tijdens ons verblijf in het hotel zijn de leden van het Britse roeiteam niet over het hoofd te zien. Hun in lycra gehulde lijven torenen niet alleen uit boven de bejaarde overwintersaars met hun makkelijke schoenen en gebreide vesten, maar ook boven ons, magere hardlopers.

Cyprus trekt ons allen aan. Hoewel het eiland met zijn rotsachtige en zonovergoten bodem een mix is van het Midden-Oosten en het Middellandse-Zeegebied, doet het nog altijd ook Brits aan. En niet alleen omdat de televisietoestellen in veel cafés in Paphos zijn afgesteld op Britse zenders en men daar Brits bier schenkt. De Engelsen waren de laatsten in een lange rij bezetters en hun invloed duurt voort: de meerderheid van de bevolking spreekt vloeiend Engels, men rijdt links in het verkeer en betaalt met ponden (oké, Cypriotische ponden). En de stop-

contacten in het hotel zijn net als in Groot-Britannië driepolig.

Als u niet zo goed bent in aardrijkskunde, zal het u wellicht ook verbazen hoe ver weg het is. Cyprus ligt ten zuiden van Turkije en ten westen van Syrië, in de oostelijke uithoek van de Middellandse Zee, en veel dichterbij Jeruzalem dan bij Athene. Bijna het hele jaar schijnt er de zon, en de wintertemperatuur maakt lange tights en regenjacks tot exotische loopkleding.

Petjes zijn echter populair, vooral bij de start van de zes kilometer, die plaatsvindt in de ►

namiddag, als de zon zakt. Deze proloog in Tour de France-stijl zou een leuk opwarmertje moeten zijn, maar is dat bepaald niet. Elke vijftien seconden gaat een van de bijna veertig deelnemers van start, in omgekeerde leeftijdsvolgorde. Men is dus zowel jager als prooi, en het gevolg is dat de meesten voluit langs de palmbomen en de bananenplantages sprinten.

Geen knecht

Naast persoonlijke eer is er ook een gele trui te behalen. Aan het einde van elke wedstrijddag worden de klassementsleiders bij de mannen en de vrouwen in het geel gehesen. Daar houdt de vergelijking met de Tour de France overigens op. Er is geen bolletjestrui voor de beste klimmer, noch een groene voor de leider van het puntenklassement, en niemand lijkt geïnteresseerd om gedurende deze vier dagen mijn knecht te zijn. Het probleem met lopen is dat je al het zware werk zelf moet doen.

Dat zware werk begint de volgende ochtend. We laten de luxe van het hotel achter ons, in de wetenschap dat we in totaal slechts een marathon te gaan hebben, inclusief een fikse klim. Nou, maak daar maar twee fikse klimmen

van, omdat ik het parkoers van de halve marathon ook al gezien heb. Maar ik ben niet de enige die weet wat er komen gaat.

Hoewel de meesten van ons speciaal uit Groot-Brittannië hierheen zijn gereisd om aan dit evenement mee te doen, worden onze gelederen versterkt door een handvol op Cyprus wonende expats en Britse militairen. Vier van de laatsten gebruiken deze Challenge als eerste deel van hun voorbereiding op de Marathon des Sables van 2007. Ze lijken bezorgd, begrijpelijk als je vier dagen moeten hardlopen in een opvallend rood-wit-blauw tenue, geïnspireerd op de Britse vlag.

Ik betwijfel of het ruige natuurschoon van schiereiland Akamas ooit eerder iets dergelijks heeft aanschouwd. Dit gebied is waarschijnlijk het enige stuk van Cyprus waar je nergens aan de horizon een half afgebouwde stenen villa zult ontwaren. De golvende heuvels werken als een magneet op wandelaars, veldlopers en mountainbikers, al zullen niet zeer velen de helling hebben bedwongen, waar wij nu tegenop moeten lopen.

De eerste drie kilometer biedt de valse belofte van een vlak zand-



En wederom gaat het genadeloos omhoog.

pad langs de zee. Dan dienen de echte heuvels zich aan. Het is niet zo steil dat de handen op de dijnen moeten en wandelen gerechtvaardigd is, maar steil genoeg om de kuiten en de bovenbenen te kwellen. Toch is het verrassend hoe snel je stijgt, ook al komen de grote oranje kilometerborden en de drankposten langs de kant van de weg maar pijnlijk langzaam dichterbij. De meeste van de 500 hoogtemeters zitten in de middelste vijf kilometer en het tempo is uiterst traag.

Relatief comfortabel

Het uitzicht over de zee in de diepte is adembenemend, maar weinigen hebben zin om achter-

om te kijken. In plaats daarvan concentreren ze zich op de grijze verharde weg voor hen, die genadeloos omhooggaat. Dan vlakkt de beklimming geleidelijk af en kunnen de laatste twee kilometer naar de finish verhoudingsgewijs comfortabel worden afgelegd.

De helling staat symbool voor het gehele evenement: het lijkt zwaarder dan het in werkelijkheid is. Het is natuurlijk wel steil en zwaar, maar niet onmogelijk of slopend. Iedereen in het deelnemersveld – een mix van ervaren marathonlopers, ultralopers en lopers die nog nooit een halve marathon hebben voltooid – is binnen een uur en drie kwartier klaar en stapt weer in de

Drankposten zijn er voldoende.



De Britse militairen in hun vrolijke tenue.





achtige bergweggetjes en voorbij elke bocht wacht een weergaloos uitzicht.

Wat er vanuit een jeep fantastisch uitziet, oogt te voet echter een stuk minder, zeker als je wanhopig probeert de loper voor te blijven, die in het tussenklassement één plaats lager staat. 'Licht golvend' betekent een stevige klim van tien kilometer aan de ene kant van schiereiland Akamas, gevolgd door een afdaling van acht kilometer naar de zee en een vlakke drie kilometer naar de finish.

Het is moeilijk om de tweede helft niet veel sneller af te leggen dan de eerste, al is van een persoonlijk record geen sprake. Ik ben redelijk tevreden met mijn eindtijd van 1.41 uur, in aanmerking genomen dat ik over de eerste tien kilometer bijna 54 minuten deed. Bovendien houd ik mijn plaats in het klassement. Opmerkelijk genoeg kom ik na de angstaanjagend snelle afdaling heelhuids beneden. Niet iedereen is zo gelukkig.

Bezemwagen

Aan de finish valt me op hoe soepel de Challenge verloopt, terwijl het evenement wordt gehouden op een relatief afgelegen en ontoegankelijk deel van het ei-

land, en de organisatie – het plaatselijke sportservicebureau Arena – nooit eerder een loopwedstrijd heeft opgezet. Kilometermarkeringen en drankposten duiken op met een bijna wiskundige precisie, op elk onduidelijk punt van het parkoers wijzen enthousiaste wedstrijdcommissarissen de weg, en eindtijden worden je luidkeels toegeroepen wanneer je de finishlijn overschrijdt en hangen binnen een paar uur op het prikbord in het hotel. Er zijn zelfs een bezemwagen en een ambulance aanwezig, die discreet de laatste loper volgen.

Ook de kameraadschap onder de deelnemers valt op. De groep is zo klein dat iedereen elkaar aan het einde van de eerste dag al kent. Bovendien rijdt de bus niet terug naar het hotel voordat de laatste is gefinisht, zodat de langzaamste loper altijd wordt opgewacht door de grootste menigte.

De afsluitende tien kilometer, waarvan de organisatoren een afzonderlijk massa-evenement willen maken, wordt aangevuld met een handvol plaatselijke lopers (en nog meer militairen in dat vrolijke tenue), maar het is nog steeds een klein deelnemersveld. Afstand en tijd zijn veel korter dan

de twee voorgaande dagen, maar het is niet minder inspannend. De snelle en vlakke route gaat langs de toeristencafés, restaurants en hotels van Paphos de stad uit en komt – na een lus over het platteland – over dezelfde weg terug. Het mooiste deel, vanwege het decor en de gevoelswaarde, is echter de finish, naast de haven en tegenover het imposante middeleeuwse fort.

Grote trofeeën

Het gaat niet supersnel aan de kop, maar er wordt wel strijd geleverd. Scott Kennedy, de grote verliezer van gisteren, pakt de dagprijs en brengt zichzelf terug in de top-3, achter Stephen Tompkin (winnaar in 3.25.50 uur) en Tony Vout. Door de prestatie van Tompkin zakt de op Cyprus wonende Deborah Webb naar de vierde plaats. Zij mag zich als nummer één van het eindklassement bij de vrouwen (3.32.37) echter troosten met de gele trui, voor Anita Cavelle en Rebecca Dicker.

De grote trofeeën die tijdens het afsluitende diner worden uitgereikt, staan ongetwijfeld symbool voor de status van de Challenge over een paar jaar. De parkoersen, de organisatie en het hotel hebben allemaal de capaciteit voor tien keer zoveel deelnemers als nu.

Eind dit jaar zal dat aantal ongetwijfeld zijn vervelvoudigd, als bekend is dat dit niet alleen een echte, maar ook een heel leuke uitdaging is. En het aantal zal zelfs escaleren als die koudefronten van de noordpool in eigen land sneeuw, hagel en lage temperaturen blijven aanvoeren. ❏

Volgende Cyprus International 4-Day Challenge: 30 november t/m 3 december 2006. Meer informatie: www.cypuschallenge.com.

bus op weg naar het hotel, om vervolgens aan de rand van het zwembad wapenfeiten uit te wisselen.

Andere dag, andere wedstrijd. Vandaag staat de langste afstand op het programma. Elke suggestie dat het gisteren best meeviel, wordt deze ochtend weersproken door de beenspieren. Zo ziet het er tenminste uit als het deelnemersveld waggelend op weg gaat voor een halve marathon die 'spectaculaire vergezichten over licht golvend terrein' belooft.

Dat van die vergezichten is geen leugen. Dit is een deel van Cyprus waar nauwelijks toeristen komen en dieren in het wild leven. Bospaden gaan over in rots-

De laatste meters, met als decor het fort en de boten in de haven van Paphos.

