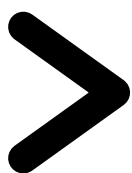


PÅ BESÖK HOS SOLEN

Cyprus
International
4-Day
Challenge!

Senhösten och vintern kan i värsta vara outhärdliga årstider för oss löpare. Säsongen känns oändligt långt borta, mörkret är kompakt och kylan gör varje pass till en prövning. Varför inte då ta ett avbrott från misären och tanka lite sol, värme och motivation i form av en löptävling utomlands? Det gjorde Ingmarie Nilsson – hon drog till solen och loppet Cyprus International 4-Day Challenge.



Precis lagom till sommarsolbrännan bleknat och den där gråaktiga novemberfärgen börjat bli permanent på huden så kan man få för sig de mest lustiga idéer bara för att slippa grårusket och mörkret. Som till exempel att anmäla sig till en fyradagarstävling på Cypern, Afrodites ö där solen sägs skina 340 dagar om året, stränderna sägs vara några av Medelhavets vackraste, kulturlivet är extra rikt och maten är inspirerad av såväl grekisk, turkisk som italiensk och fransk matlagning.

På pappret låter det hela kanske inte så märkvärdigt: sex kilometer första dagen, elva den andra, en halvmaran den tredje och tio kilometer den fjärde. Men så läser jag banbeskrivningarna. Första dagen är det platt asfalt. Andra dagen i princip bara uppför, cirka 900 höjdmeter totalt. Halvmaran går rakt upp 300 höjdmeter för att sen gå brant ner till havsnivå – där de modigaste lovas ett härligt dopp i havet. Fjärde dagen är som den första hyfsat platt (allt är ju relativt) på asfalt. Men frågan är om benen bryr sig om det efter allt klättrande. Det skulle jag ta reda på.

ATT TA SIG till Cypern från Skandinavien är knepigare än man kanske tror. Direktflygen är starkt begränsade så istället får man

mellanlanda på minst ett ställe. Självtog jag den extra långa vägen kändes det som, från Halmstad till Köpenhamn med tåg, sedan flyg Köpenhamn–Amsterdam–Larnaca och till slut bil till Paphos på västkusten där äventyret skulle gå av stapeln. Min alldeles egna privatchaufför de sista femton milen i bil visade sig vara en levande uppslagsbok och guide i samma person.





Jag lärde mig saker som att underlaget på två av loppet är rejält utmanande, att turismen är Cyperns huvudnäring, att Cyprus Challenge startades 2004 av två entusiaster helt enkelt för att de ville visa världen hur fantastisk öns natur är, att havet är garanterat badvänligt även i november, att även cyprioterna börjat inse att det är kul att träna och att kejsarsnitt rekommenderas till i princip alla kvinnor som ska föda barn på Cypern – bara för att man tror att "det är säkrare". Tänk vad man kan lära sig under en bilfärd.

MED MAT I magen och en god natts sömn så glömmar man sådana där små bagateller som träsmak och stela ben efter fjorton timmars resande. I synnerhet när man får en ledig dag med morgonjogg utmed havet, salta bad och strålande sol. Allt jag behöver ligger på bekvämt avstånd och Coral Beach Hotel & Resort, där jag bor är dessutom arrangörernas huvudkvarter. Vad mer kan ett löpande människoknytt begära?

Jag har kutat många lopp genom åren men det är tveksamt om jag varit med om något mer välorganiserat än detta – i varje fall kvalar det lätt in på topp tio-listan. Första dagens lopp startar klockan 15.00. Två timmar före start samlas alla deltagare i en gigantisk föreläsningssal där man går igenom exakt allt som man kan tänkas undra över; från tävlingens historia till

skoval och hur funktionärerna ser ut (!). Det här med skoval var inget jag ens funderat över och det sätter igång en hel del tvivel i min stackars skalle, särskilt när den tuffa nedförslöpningsen på halvmaran kommer på tal. Men fördelen med att bara ha ett par skor med sig är att man inte behöver vela. Dessvärre har jag laddat med matförgiftning, tunga ben och några tår som hoppat ur led – så första målet är att överhuvudtaget klara av att kuta alla dagar.

FÖRSTA DAGENS START på sexkilometersloppet är en lite annorlunda upplevelse. Vi startar utifrån startnummer, vilket gör att det blir en ganska lång väntan innan jag får sätta av från hotellet i Coral Beach norrut, förbi bananplantager och bråkande getter ut till Sea Cave. I och med den smått unika starten så handlar mycket av loppet om att jaga och jagas – och även om man inte har koll på resultatet så är det hur skoj som helst, som det brukar vara när benen är pigga och man pralar att springa om någon annan som också har nummerlapp. När dagen är slut laddar jag om med bufféstinn mage för nästa etapp, som startar klockan 09.30 följande dag.

Etappen startar vid havsnivå vid The White River och redan efter 800 meter börjar stigningen. Ibland är det riktigt brant, ibland lite svagt lutande och emellanåt är det platt.



> Under de första fem kilometerna är stigningen 300 höjdmeter och utsikten ner mot Avakas bergsraviner svindlande vacker. Banan slingrar sig bestämt uppåt på varierande underlag – genom månliknande landskap och förbi kalkvita klippor.

Någon liten nedförsbacke passerar vi också, men det betyder ju bara att det blir ännu mer uppför eftersom målet är beläget på 600 meter över havet. Under de första fem kilometerna är stigningen 300 höjdmeter och utsikten ner mot Avakas bergsraviner är svindlande vacker. Banan slingrar sig bestämt uppåt på varierande underlag – genom månliknande landskap och förbi kalkvita klippor.

Cirka tre kilometer före mål springer vi förbi vingårdar och pyttesmå hus innan vi når den sista tuffa backen upp till målet vid 1700-talskyrkan St Kalandion i den lilla pittoreska byn Pano Arodes.

Det blir första gången jag halvnäkat vid en kyrka, för en svettblöt löpare måste göra vad en svettblöt löpare måste göra. Byta till torrt!

AVEN DAG TRE går starten klockan 09.30, men en bra bit bort. Bussen sniglar sig fram på vägar så slingriga att alla Lisebergs berg- och dalbanor skulle se både raka och platta ut i jämförelse.

Sista biten får vi byta till en mini-minibuss för att kunna ta oss igenom den lilla byn Neo Chorios smala gränder innan vi når starten för halvmaran. Den är förlagd 300 meter över havet i Smigies Forest och trots höjden och svalkande skugga från de stora tallarna är det rejält varmt.

De flesta löparna har både extra dricka och energigel med sig och jag börjar plötsligt bli lite orolig om jag förlitat mig för mycket på de stationära vätskestationerna. Så jag tigger till mig

några russin från Annika och Sara som är de enda andra två svenskar som springer.

Prick 09.30 går starten. Vi springer upp, upp på slingrande grusstigar genom skogen och ännu en gång får vi uppleva en svindlande utsikt.

Solen skiner men den starka vinden gör att svetten raskt dunstar bort, eller fastnar i sanden som blåsten förser oss med. Naturlig peeling – helt gratis.

Efter ganska exakt tio kilometers klättring är vi uppe på högsta punkten 600 meter över havet, med den lokala radiostationens mast som symbol för att banan nu vänder. Arrangörerna har varnat oss för den tuffa terrängen och branta lutningen utför som börjar efter cirka tolv kilometer, så jag försöker att mentalt ladda för att kanske behöva gå. Men benen trummar på fint så jag har ingen lust att sakta ner, även om landskapet är gudavackert och solen skön. Med nummerlappen verkar det ingå små horn i pannan. Så jag gnetar på, pillar i mig några russin och tänker att jag kutar på så fort jag bara kan så länge det funkar, och när det blir för jäkligt så får jag väl gå. Jag springer och springer. Fortare och fortare. Förbi hon som leder i min klass. Förbi killar som tidigare passerat mig. Det känns som om jag flyger och i ren förtjusning klappar jag händer både till funktionärer och fotografer. Jag är så lycklig att jag nästan börjar lipa!

Visst är det stenigt och knixigt emellanåt men aldrig så illa som jag fantiserat om. Vägen är till största delen gjord av hårt packad sand eller grus och slingrar sig än hit och än dit. Den

FAKTA OM CYPERN

På världskartan så ser Cypern ut som ett större sandkorn men ön är faktiskt den tredje största i Medelhavet, strategiskt placerad mittemellan Europa, Asien och Afrika. Cypern har en lång och ganska brokig historia. Landet har i princip alltid styrts av olika nationer och folkslag från Europa och Asien vilket man kan se spår av i form av bland annat romerska lämningar, mosaiker, afroditeskulpturer och medeltida kyrkor.

Enligt historieskrivningarna gav Marc Antony, som fascinerats av öns utsökta viner, Cypern som en gåva till sin älskade Kleopatra under den romerska eran. Efter en lång period av bysantinskt styre fick så européerna smak för Cypern. År 1191 landsteg Rickard Lejonhjärta vid hamnen i Lemesos där han efter en lång, hård strid deklarerade att ön var hans. Under åren som följde styrdes ön även av bland annat det Ottomanska riket innan det blev en del av det brittiska väldet år 1878. Republiken Cypern blev helt självständigt 1960, men än i dag har man vänstertrafik som ett minne från den brittiska tiden. Ett annat spår från dess brokiga historia är att ön är indelad i två delar. Norra Cyperns turkiska republik där turkcyprioterna bor, samt republiken Cypern i söder där grekcyprioterna bor. Den första republiken har däremot endast erkänts av Turkiet.

Läs mer: cypruschallenge.com, visitcyprus.com

blir aldrig tråkig och inte en enda gång får jag någon svacka – här kan vi prata om "runner's high"!

NÄR 21-KILOMETERSSKYLTEN kommer och jag ser målet några hundra meter bort, blir jag nästan lite besviken för jag vill springa mer. Inget varar för evigt.

Ett litet stenkast från målgången ligger havet och att få kasta sig i det svalkande vattnet är värt varenda blåsa på de stackars fötterna. Kanske får jag sota för detta imorgon, men just här och nu struntar jag i det.

Resten av dagen blir ungefär som de andra dagarna med mer bad, lite solstolshäng, slöläsning och massor av god mat. Resultaten kommer upp blixtnsnabbt varje dag på den officiella tavlan, med tider och placering både på dagsetappen och totalplaceringen.

SÅ ÄR DET då dags för sista dagen – tio kilometer full sula. Ja, så mycket "full sula" det nu kan bli efter tre dagars förhållandevis tuftt backlöpande.

Redan 05.30 ringer min klocka. Det är tidigt vilken dag som helst i min värld – och en söndag är det extra tidigt. Inte ens fåglarna är vakna. Men starten vid marinan i Phatos är redan klockan 08.00 så det är inte mycket att fundera på.

Det är fortfarande lite småruggigt när vi kommer fram med bussen, och det är fullt med löpare överallt. Stämningen är på topp, precis som alla de andra dagarna.

Jag värmer upp som vanligt men har ändå ingen som helst aning om hur det kommer att kännas. Det är ju en sak att köra några fartfyllda stegringslopp, en helt annan att trycka på i tio kilometer.

De första två kilometerna får jag verkligen, verkligen jobba med skallen. Plötsligt känns tio kilometer som en hel e-v-i-g-h-e-t. Benen är egentligen pigga men huvudet är trött.

Då är ett mantra bra – i alla fall för mig. Det får ordning på mina knasiga tankar och jag kan börja fokusera på det jag ska göra. Att kuta!

BANAN ÄR HELT klart den tråkigaste hittills, fram och tillbaka bara, och snudd på folktom förutom oss löpare och funktionärer – vilket inte är så konstigt med tanke på tidpunkten.

Men benen känns nu väldigt bra och jag ger vad jag har. Att de sen inte kan pinna på ännu snabbare är en annan sak – men jag tar en hel del tjejer allt eftersom, och män med för den delen. Ettan i min klass är ändå för snabb, henne når jag inte fram till. Men totaltrea visar jag ryggen och jag kommer i mål på 42.15 – mycket snabbare än vad jag har trott och hoppats på. Jag blir tvåa i min klass och femma totalt på hela detta fyradagarsevent.

Vid målgången bjuds det på allt från bananer, russin och muffins till vatten, juice och öl. Men öl före klockan nio en söndagsmorgon, där går liksom min gräns.

Däremot sitter den fint på kvällens galamiddag. Det är pampigt och ståtligt med oräkneliga kostymklädda herrar som delar ut ännu fler glittrande pokaler i olika storlekar. Varför det inte är några dräktklädda damer som delar ut glittriga priser vet jag däremot inte...

Det blir filmvisning, musik, fotografering, makalöst vackert dukade bord och ofantligt mycket mat. Jag sitter med ett gäng trevliga och galet roliga engelsmän och kvinnor, bland annat totalsegrarna i både dam- och herrklassen, och skrattar så jag får ont i magen. De borde få ett extrapris som lustigkurrar. Men när det kom till tävlingen "ät mest efterrätt" så vann i alla fall jag – överlägset! 🍷

