



Reif für die Insel

Im Winter bei einem 4-Tage-Lauf auf Zypern mitzumachen, ist nicht die unangenehmste Herausforderung für eine Läuferin, wenn es in Deutschland trüb und unfreundlich ist

Der Hafen von Paphos war Ziel für vier Lauftage voller Abwechslung und Anstrengung.

Weihnachtshektik adé. Ich sitze im Flieger und atme tief durch. Wo fliege ich eigentlich hin? Nach Zypern! Ich blättere im Reiseführer und erkundige mich im Schnelldurchgang über Währung, Zeitumstellung, Land und Leute: Lire (auch Pound genannt), britischer Einfluss, die Uhr geht eine Stunde vor, Griechen und Türken streiten, UN-Truppen, das Wetter scheint sonnig und warm.

Nach vier Stunden lande ich auf Zypern und es ist Mitternacht, bevor ich meinen Zielort Paphos mit dem Mietwagen erreiche. Ich kann gerade noch registrieren, dass das Hotel sehr schick ist und das Zimmer mehr als zufriedenstellend. Dann falle ich ins Bett und

freue mich, dass der Start für den morgigen Lauf erst um 15 Uhr vorgesehen ist. „Was ist eigentlich ein 'Time Trial'?“ denke ich, bevor ich sanft entschlummere.

1. TAG: 6 km Prolog

Ich schlafe bis ich nicht mehr mag. Kein Wecker, kein Telefon, kein Geräusch. Bin ich im Urlaub? Ja, tatsächlich. Ich öffne die Fenster und bekomme den Mund vor Staunen nicht mehr zu, denn da draußen ist auch Urlaub: ein großer Pool, dahinter Meer, Sonne, grüne Bäume, rote Rosen. Träume ich noch? Ein warmes Glücksgefühl durchströmt mich. Die Insel der Aphrodite ruft mir entgegen: Herzlich Willkommen!

Ich gehe – nein, ich schwebe – zum Frühstück und darf weiter staunen. Ein großartiges Buffet, ein sonniges Plätzchen mit duftendem Kaffee auf der Terrasse und nur wenige, dafür aber sehr sportliche Mitmenschen erwarten mich im Restaurantbereich des Hotels, welches auch der Dreh- und Angelpunkt für Veranstalter und Teilnehmer dieses Laufabenteurers ist.

UM 13 UHR treffen wir uns. Wir, das sind gut 130 Personen aus aller Herren Länder. Vor allem aus England und Holland. Mike Gratton, der 1983 den London-Marathon in 2:09 Stunden gewann (man sieht es ihm nicht mehr an), fungiert hier als fröhlicher Race Director und begrüßt uns. Ich erfahre, dass beim heutigen „Ti-

me Trial“ die Läufer in Reihenfolge ihrer Startnummern alle 15 Sekunden auf die flache 6-km-Strecke geschickt werden, gerade so wie beim Prolog der Tour de France. Ich erfahre auch, dass der Anstieg beim morgigen 11-km-Lauf gute 550 Meter betragen wird, und dass wir übermorgen beim Halbmarathon schön aufpassen müssen („watch your steps“), wenn wir nach zehn Kilometern Aufstieg die zweite Hälfte bergab „fliegen“. Über das abschließende 10-km-Straßenrennen in Paphos am Sonntag schweigt man noch, aber dafür weist Race Manager Pavlos Arvanitakis uns darauf hin, dass wir bei den Läufen im Gelände die ausgeteilten Trillerpfeifen immer bei uns haben sollten. „Man könnte in der Einsamkeit ja nicht

mehr gefunden werden.“ Soso?!

PUNKT 15 UHR startet der erste Läufer hundert Meter vor meiner Zimmerterrasse an dem kleinen Hafen zwischen Resort und Meer. Da ich als Nummer 95 noch gut zwanzig Minuten Zeit habe, laufe ich mich jetzt erst warm. Apropos warm: Es sind gute zwanzig Grad und die Sonne lacht vom Himmel. Ich laufe in Top und kurzer Hose und kann kaum glauben, dass wir Dezember haben. Ich reihe mich pünktlich ein und da geht es auch schon los. Time Trial! Noch nie gemacht. Irgendwie lustig. Nicht so ein nervöser Massenstart, sondern jeder für sich. Ich merke bald, dass mein Körper nicht ganz so will, wie ich gern würde. Ein deutscher November-Husten sitzt noch in

2. TAG: 11 km aus dem Meer auf den Berg

Am nächsten Morgen bringt ein Bus alle Teilnehmer zum Start. Die Landschaft ist wild und staubig. Die Strecke führt etwa drei Kilometer mehr oder weniger flach am Meer entlang, bevor der Anstieg auf 550 Höhenmeter beginnt. Erst am Berg beginne ich mich wohl zu fühlen und gerate in einen Trott, der mich langsam, aber stetig an vielen Mitläufern vorbei den Berg hinauf bringt. Es ist heiß und ich schüttele mir das an den Verpflegungsstationen gereichte Wasser mehr über den Kopf als in den Mund. Die schmale Straße windet sich, der Blick kann nach rechts oder links schweifen und ich sehe das große blaue Meer und über die karge hügelige Landschaft. Es gefällt mir, ich fühle mich gut. So gut, dass ich das Tempo zum Schluss richtig anziehe. Es wird flacher auf dem letzten Kilometer und ich hänge mich an zwei Soldaten der Royal Airforce. (Die Briten haben als Überbleibsel ihrer ehemaligen politischen Macht auf Zypern noch immer zwei Militärbasen.) Als die Jungs langsamer werden, rufe ich ihnen zu, sie sollen mich nicht im Stich lassen und da wird einer von ihnen zum Kameradenschwein, nein, wohl eher zum Kavalier? Er



Gesamtsieger Christopher Bradfield hatte es immer besonders eilig. Er gewann alle Tageswertungen.

meiner Lunge, die zypriotische Sonne bringt mich durcheinander, ein internationaler Flug steckt mir noch in den Knochen, aber ich gebe alles, so gut ich kann, und komme kurz vor dem Ziel sogar noch mal richtig in Schwung.

Nach dem Lauf steige ich ins Meer. Es ist herrlich. Ich schätze, das Wasser hat 18 Grad und fühlt sich genau richtig an, um den kurzen Lauf in Hinblick auf das, was da noch kommt, optimal nachzubereiten. Bei der abendlichen Pasta-Party komme ich erstmals mit den anderen Läufern richtig ins Gespräch und merke schnell, dass hier alle nur das eine wollen: eine schöne Zeit haben. Die kommenden Tage werden mit Sicherheit eine Herausforderung und daher wirken alle (noch) sehr diszipliniert, aber der Spaß-Faktor steht offensichtlich bei den meisten deutlich im Vordergrund.

lässt seinen Kameraden zurück und spurtet mit mir gemeinsam die letzten 500 Meter ins Ziel. Die Zeit wird im Ziel immer per Hand gestoppt. Herrlich. Was für ein schöner Lauf. Anschließend geht's wieder ab ins Meer, ab in den Liegestuhl, ab ans Buffet und ab ins Bett.



Eile und Weile. Auch eine Begegnung auf Zypern.



Die karstige Landschaft und das blaue Meer bleiben als unverwechselbare Eindrücke. Auch für Gesamtsiegerin Christine Costiff, hier auf den letzten Metern des Halbmarathons.



Die Zielgerade des 10-km-Stadtlaufs am mittelalterlichen Hafencastell.

3. TAG: 21,1 km auf den Spuren des Akamas

Ich muss am dritten Tag richtig früh aufstehen, denn der Start des Halbmarathons liegt um einiges weiter entfernt als der gestrige Start. Wir versammeln uns auf einem hübschen Dorfplatz, wo kitschige Weihnachtsfiguren, erstaunte Einheimische und, wie immer, Wasser, Bananen und Banner die Szenerie schmücken. Weihnachtsfiguren! Ich creme mich mit Sonnenschutz ein, während ich die Rentiere vor Nikolaus Schlitten zähle. Seltsam. Schön.

NACH DEM START geht es sofort bergauf. Durch den wunderschönen Wald des Akamas, der – wie die Legende besagt –, einer der Liebhaber der göttlichen Aphrodite war. Die Bäume stehen nicht sehr dicht und man hat einen tollen Ausblick aufs Meer. Das Feld zerreißt heute recht schnell und ich laufe bald mehr oder weniger alleine. Die Sicht wird immer grandioser und als sie ihren Höhepunkt erreicht, weil ich sowohl rechts wie auch links hinunter auf das Meer blicke, macht die Strecke eine starke Biegung und führt mich bergab in Richtung Ziel. Ich habe zwar erst die Hälfte des Halbmarathons hinter mir, aber ich beginne schon zu fliegen. Ich lasse die Beine einfach laufen, springe über Steine und ausgewaschene Wasserrinnen. Das Meer kommt näher und näher und als ich glaube gleich hineinzutauchen, biegt die Strecke scharf ab und führt über drei Kilometer am Wasser entlang ins Ziel.

Heute gab es auch Stürze und Tränen, aber keine gravierenden Verletzungen. Ohne Schmerzen wäre es keine Herausforderung? Ich warte auf die Schmerzen. Gehe ins Meer, reibe die Beine mit Salzwasser ab.

4. TAG: 10 km rund um den malerischen Hafen

AM NÄCHSTEN MORGEN humpelt der ein oder andere mit steifen Beinen zum Start des finalen 10-km-Stadtlaufs. Wieder strahlt die Sonne. Am Stadtlauf dürfen auch die mitmachen, die die anderen Rennen nicht gemeistert haben und so begeben sich über 160 Läufer in der Früh um acht Uhr auf die flache Strecke, die am Hafen entlang fünf Kilometern hin und zurück führt. Zwar ist die Strecke nicht komplett für den Verkehr gesperrt, aber es fahren um diese Uhrzeit nicht viele Autos und die Polizei hilft, dass keiner behindert wird. Obwohl ich nach den tollen Naturläufen zunächst keine Lust auf einen Stadtlauf hatte, bin ich von der Strecke im Nachhinein begeistert und renne, trotz müder Beine, rund um den Hafen zu einem ordentlichen Abschluss.

AM ABEND findet im Hotel das krönende Gala-Dinner und die Siegerehrung statt. Wir haben uns alle schick gemacht und sind ein schöner Anblick, nachdem wir gemeinsam vier Tage im Staub unter der Sonne gekämpft und geschwitzt haben. Vor einer Leinwand, auf der die Bilder der letzten Tage gezeigt werden, tanzen wir in völliger Missachtung der schmerzenden Muskeln und verabschieden so einen grandiosen Event, das mir noch lange in bester Erinnerung bleiben wird.

Bevor ich in den Flieger zurück ins weihnachtliche Winterdeutschland steige, um mich von meiner Arbeit und dem Adventsgestummel einholen zu lassen, denke ich: Nächstes Jahr gönne ich mir wieder so einen Ausflug ins Winter-Wunderland. Das habe ich mir verdient.

Sonja von Opel

DIE CYPRUS 4 DAY CHALLENGE

Zypern liegt im südöstlichen Mittelmeer und hat eine Jahrtausende alte Geschichte. Heute ist es in einen türkischen und einen griechisch-zyprischen Hoheitsbereich aufgeteilt. Letzterer ist als Mitglied in der Europäischen Gemeinschaft anerkannt und touristisch stark erschlossen. Sehenswert sind die zahlreichen historischen Stätten und Klöster. Das Klima ist im Dezember mild (22 Grad), überwiegend sonnig, die Meerestemperatur liegt bei 18 Grad.

■ Das Rennen

Ein 4-Tage-Lauf in der Nähe des Urlaubsorts Paphos im Naturschutzpark Akamas. **1. Tag:** 6-km-Zeitlauf (Straße), **2. Tag:** 11-km-Berglauf (ca. + 550 m HD, befestigte Wege), **3. Tag:** 21,1-km-Landschaftslauf (ca. + 350 m HD/- 550 m HD, Naturwege), **4. Tag:** 10-km-Stadtlauf (Straße). Gesamtwertung für alle vier Läufe (inkl. Altersklassen), plus Einzelwertung für den Stadtlauf.

Die Kosten für die Startgebühr betragen 75,- CYP (= ca. 130 Euro), dazu konnte man buchen: die reichhaltige Pasta-Party (13,- CYP) am Abend des ersten Tages, das Gala-Dinner (16,- CYP) am Abend des letzten Tages und alle Transfers (18,- CYP) vom Coral Beach Hotel & Resort zu den Starts und von den Finishes der Läufe.

Das Coral Beach Hotel & Resort (www.coral.com.cy) ist ein 5-Sterne-Hotel und das Hauptquartier für die Veranstaltungsteilnehmer. Es dient seit 2004 dem britischen und irischen Olympischen Verband als Trainingslager für seine Spitzensportler.

■ Informationen

Die dritte 4 Day Challenge findet vom 29. November bis 2. Dezember 2007 statt. www.cypruschallenge.com

FOTOS: MARTIN GRÜNING