

Das Altenbruger Ehepaar Lotz nahm an einer Laufchallenge in Zypern teil. Fotos: privat/Lotz



10.12.2016 Aktionen Alsfeld Sport

## Alsfelder Ehepaar Lotz läuft mit Liz Baffoe die Cyprus Challenge 2016 auf Zypern **„Die härteste Aktion, die ich mitgemacht habe“**

ALSFELD (ol/ls). „Bei Kilometer Fünf hat mich eine Oma überholt. Ich dachte, ich sterbe“, so Michael Lotz. Elf Kilometer durch das bergige Hinterland, ein Höhenunterschied von 800 Metern und das alles noch bei sommerlichen 25 Grad Celsius im November. Michael und Elisabeth Lotz aus Altenburg nahmen an der Cyprus Challenge auf Zypern teil. Welche Herausforderungen auf der Insel auf sie warteten und wie sie überhaupt dazu kamen, haben die beiden berichtet.

„Da biste baff! Liz Baffoe auf ihrem Weg zur Wunschfigur beim Halbmarathon“, hieß es auf der Homepage der Firma Dr. Scheffler aus Bergisch Gladbach zum neuen Produkt **Body Control** – einem Diät-Shake mit hohem Eiweißgehalt zur Erleichterung des Gewichts-Managements. Um nicht nur das Produkt, sondern auch das Erfolgskonzept aus ausgewogener und gesunder Ernährung und Bewegung bekannt zu machen, lud Dr. Scheffler zum ersten Body Control Camp nach Paphos auf Zypern ein. Neben Schauspielerin Liz Baffoe, dem Personal Trainer Ben Schneider, dem Orga-Team sowie einem Kamerateam wurden noch drei Paare über ein Gewinnspiel eingeladen. Genau hier kommt das Alsfelder Ehepaar ins Spiel.

Nicht schlecht staunte der Altenburger, als er Anfang November die Gewinnbenachrichtigung aus Bergisch Gladbach erhielt. „Ich habe erst mal geprüft, ob die ganzen Daten zusammenpassen“, gesteht Lotz, „aber schnell wurde klar, dass es sich um eine seriöse Verlosung handelte.“

## Body Control Camp auf Zypern

In der Nacht vom 22. November auf den 23. November ging es per Auto nach Düsseldorf. Hier startete die zwölköpfige Gruppe in Richtung Zypern. Nach einem dreieinhalbstündigen Flug und 30 Minuten Transfer erreichte man das Fünfsternehotel Coral Beach Hotel & Resort vor den Toren von Paphos.



**Zusammen mit Liz Baffoe, Ben Schneider und weiteren Teilnehmern ging es für Elisabeth und Michael Lotz nach Zypern – dort wartete eine große Herausforderung, aber auch viel Spaß.**

Die Hotelleitung führte durch die weitläufige Anlage und nach einem ausgewogenen Lunch standen erst einmal jede Menge Freizeit und abends noch eine Kennenlernrunde auf der gut getakteten Agenda der Reisegruppe. „Die ganze Gruppe hat sich von Anfang an super verstanden. Liz Baffoe war total nett und sie war immer mittendrin. Das war echt klasse“, so Michael Lotz.

Neben täglichen Ernährungstipps durch Personal Coach Ben Schneider, der in Köln ein erfolgreiches Fitnessunternehmen führt, brachte er diverse Übungsformen mit auf die Insel. Mit seinem **BDE-Konzept**, bei dem sich eine gewöhnliche Parkbank in ein Fitnessgerät verwandelte, bewies der gebürtige Hamburger wie man sich im Alltag fit halten kann. Ein Baustein, der das Produkt vom Wettbewerb deutlich abgrenzt und einen Mehrwert für ein gesundes Gewichtsmanagement bietet.

## Das Highlight: Cyprus 4 Day Challenge auf Zypern

„Das absolute Highlight war für mich die kostenfreie Teilnahme an den Läufen an den Läufern der **Cyprus 4 Day Challenge**“, erzählte Elisabeth Lotz. Wie der Name bereits verrät, handelte es sich dabei um einen Wettbewerb, bei dem an vier Tagen vier Läufe ausgetragen wurden.





Angefangen mit einem sechs Kilometer langem Time Trial entlang des Strandes in Richtung Ziel. „Das Besondere an diesem Lauf war der versetzte Start. Wie beim Zeitfahren der Radfahrer – man wusste gar nicht, ob man schnell oder langsam ist“, erinnert sich Elisabeth Lotz. Nur einen Tag später wurde im bergigen Hinterland ein elf Kilometer langer Berglauf absolviert. Dabei mussten die Läufer einen Höhenunterschied von fast 800 Höhenmeter zurücklegen. „Hätte ich gewusst, dass es auf Zypern einen elf Kilometer langen Schlossberg gibt, dann wäre ich wohl nicht mitgelaufen“, scherzte der Altenburger, der als einziger Gewinner der Aktion an diesem Lauf teilnahm.

Am dritten Tag folgte ein Halbmarathon – allerdings ohne Alsfelder Beteiligung – ehe am letzten Tag nochmals eine zehn Kilometer lange Strecke durch die Stadt Paphos abgelaufen wurde. „Das war schon toll mit dem Zieleinlauf am mittelalterlichen Schloss im Hafen und der Sonne über dem Meer – ein Bilderbuch-Finish“, so der Altenburger.



*Das Team an verschiedenen Standorten des Laufs – nicht nur eine Herausforderung, sondern hauptsächlich sehr viel Spaß.*

### Fazit: Die so ziemliche härteste Aktion seit langem

Nach dem Lauf war das Camp beendet und es ging wieder ans Kofferpacken. Zeit für ein Resümee: „Das Camp war wirklich klasse. Die Ernährungstipps von Ben setze ich auch nach der Reise immer noch um. Das Hotel und das Wetter waren ein Traum. Allerdings war der elf Kilometer lange Berglauf so ziemlich die härteste Aktion, die ich die letzten Jahre mitgemacht habe. Die ganze Laufserie ist super organisiert und sicher auch etwas für viele Vogelsberger“, so Michael Lotz abschließend. Die Insel Zypern wird ganz bestimmt auch bald ein Urlaubsziel des Altenburger Ehepaars.



**Nicht nur das Camp machte Eindruck auf das Paar – auch die Insel wird wohl ein neues Urlaubsziel werden.**

Noch vor der Ankunft im kalten Düsseldorf – die Temperaturen auf Zypern sind Ende November immerhin noch bei bis zu 25 Grad – waren sich die Organisatoren des ersten Body Control Camps einig: Es muss eine Wiederholung der Veranstaltung im kommenden Jahr geben. Vielleicht sind ja auch dann wieder Teilnehmer aus dem Vogelsberg dabei.



**Das war es dann: Michael Lotz nach drei anstrengenden Läufen endlich im Ziel. Mitteilnehmer Nana Domena (r.) filmte jeden Tag für seinen Youtube-Kanal. [Hier](#) geht es zu weiteren Videos.**

55  
Shares

