

# Cyprus International 4-Day Challenge

Es war einmal ...

von Josef Wachter

PHOTOS: DAVIDO UNWARTON



Normalerweise beginnt so ein Märchen, aber es könnte ebenso die Geschichte von der Entstehung dieses Rennens sein. Ein

Mann namens Mike Gratton, der vor über 25 Jahren mit persönlicher Bestzeit in 2:09:43 Stunden den London Marathon gewann und danach das auf die Organisation von Laufveranstaltungen und Sportreisen spezialisierte Unternehmen 2:09 Events gründete, begab sich auf die Suche nach geeigneten Orten zur Organisation von Laufveranstaltungen. Auf seiner Suche zog es ihn nach Zypern, der drittgrößten Mittelmeerinsel, um hier ein Viertagesrennen gemeinsam mit dem Veranstalter Arena DMC & Sports Division ins Leben zu rufen.

Wir, das heißt mein Sportfreund Reini und ich, starteten im November 2009 aus dem verschneiten Tirol mit dem Auto nach München, mit dem Ziel, den oben genannten Etappenlauf zu besuchen. Von der bayrischen Landeshauptstadt ging es mit dem Zug weiter nach Frankfurt und von dort aus mit Cyprus Airways ([www.cyprusairways.com](http://www.cyprusairways.com))

nach Larnaca. Dort angekommen wartete eine zweistündige Busreise auf uns, bis zur eigentlichen Ankunft im Ort Coral Bay nahe Paphos.

## Mit Hand und Fuß

Die Renn-Registrierung erfolgte direkt im Hotel (Coral Beach Hotel) und ließ sich somit sehr einfach und schnell erledigen. Um 13.00 Uhr des ersten Veranstaltungstages wurde das Briefing in englischer Sprache abgehalten. Spätestens zu diesem Zeitpunkt kristallisierte sich heraus, dass hier ein Event mit Hand und Fuß stattfindet. Kurz danach, um 15.30 Uhr ging es schon zur Sache: Der Auftaktbewerb des viertägigen Rennens stand auf dem Programm. Eigentlich eine einfache Aufgabe, ein Lauf über sechs Kilometer mit nahezu keinen Höhenmetern, aber einer Einzelstartregelung. In alphabetischer Reihenfolge wurden wir im Zehn-Sekunden-Intervall auf die Reise geschickt. Aufgrund meines Namens wurde ich ziemlich am Ende des Starterfeldes angesiedelt, weshalb ich plante, die vor mir Gestarteten einzusammeln. Das gelang anfangs, fiel dann aber zunehmend schwerer.

## Traumhafte Pastaparty

Von den Bananenplantagen, Olivenbäumen, Mandarinenbäumen und sonstigen fruchtbigen Gewächsen, die sich entlang der Strecke so zahlreich befanden, bekam ich nur relativ wenig mit. Ich hatte mit mir und meiner ansteigenden Erschöpfung aufgrund des viel zu schnell angegangenen Renntempos genug zu tun und war froh, endlich nach „nur“ sechs Kilometern das Ziel zu sehen. Nach kurzer Erholung und Stärkung an der Labestation fuhren wir anschließend mit dem Bus zurück ins Hotel, wo uns am Abend eine Pastaparty zur Auffüllung der Kohlenhydratspeicher erwartete. Was wir hier optisch und kulinarisch präsentiert bekamen, war ein absoluter Traum. Doch schwang immer der Gedanke an den nächsten Tag mit, der zumindest mich ein wenig daran hinderte, von all den Leckereien zu probieren.

## Für Naturliebhaber

Früh am Morgen klingelte der Wecker, denn bereits um 8.00 Uhr fuhren wir ab zum Startort. Die Akamas-Halbinsel diente als Schauplatz der nächsten



## Etappenverlauf

1. Tag: Coral Beach (Einzelstart)  
(6 km/30 Hm)
2. Tag: Akamas Berglauf  
(11 km/620 Hm)
3. Tag: Akamas Multiterrain  
Halbmarathon  
(21,1 km/370 Hm)
4. Tag: Paphos City Run  
(10 km/30 Hm)



Etappe, dem Berglauf über elf Kilometer. Gleich nach dem Startschuss wurde es steil. Zuerst nur kurz, bis auf einen Hügel, den wir auf der anderen Seite wieder hinunterliefen, dann aber bestand der Kurs nur noch aus Höhenmetern. Dies allerdings auf einem breiten und sehr gut präparierten Schotterweg, der zwar immer wieder ein paar zermürende, meistens jedoch nur kurze, harte Steigungen hatte. Für Naturliebhaber ist die Landschaft eine Erfüllung, da die Halbinsel Akamas von der wirtschaftlichen Entwicklung des Landes nahezu unberührt geblieben ist. Bei diesem Lauf lernt man das reizvollste Gebiet der Insel kennen: Die kontrastreiche Kulisse aus Bergen und Tälern, Obstplantagen und einem idyllischen Dorf, das in dem von der Unesco protegierten Naturschutzgebiet seinen ursprünglichen Charakter bewahrt hat und gleichzeitig Ziel des Abschnitts war.

## Schönheitsgöttin Aphrodite

Auch der dritte Tag begann sportlich auf der Akamas-Halbinsel, dieses Mal allerdings auf der anderen Seite, die wir nach einer einstündigen Bustour er-

reichten. Während der Fahrt sahen wir immer wieder ein Schild mit der Aufschrift „Bäder der Aphrodite“, in denen sich der Überlieferung nach die Göttin von ihrem Geliebten Akamas verwöhnen ließ. Das Bad ist eine maleische Grotte mit einem Wasserfall, der sich in drei natürliche Becken ergießt. Leider ist das Baden darin verboten, denn angeblich soll es Schönheit und lange Jugend erwirken. Wer aus der Quelle trinkt, wird sich demnächst über beide Ohren verlieben. Aphrodite, aus der griechischen Mythologie die Göttin der Schönheit und der Liebe, wurde in einer Muschel geboren, die aus dem weißen Schaum der Meereswellen bei Paphos auftaucht, also genau in der Gegend, in welcher wir uns laufend bewegten. Leider erschien mir die Tochter des Zeus nicht, dafür sah ich aber immer wieder beeindruckende und geologisch interessante Formationen, seltene Pflanzen und würzige Wildkräuter wie Salbei und Thymian.

## Starke Leistung

Zurück zum eigentlichen Ereignis an diesem Tag, dem Halbmarathon: Vom Start aus waren zuerst einmal 370 Höhenmeter zu bewältigen, bevor es dann bei Kilometer zehn ernst wurde. Es folgte ein acht Kilometer langer, mit etwa 650 negativen Höhenmetern gespickter Abschnitt, der den meisten der rund 180 Teilnehmer das Leben sehr schwer machte. Das absolute Highlight der Strecke kam zum Schluss. Das Ziel lag direkt am Meer, perfekter Sandstrand und eine Wassertemperatur von

22 Grad. Läuferherz was willst du mehr? Für die Finaletappe begaben wir uns nach Paphos, wo ein Stadtlaf mit zehn Kilometer Länge zu absolvieren war. Der flache Rundkurs startete und endete am Hafen. Zur Verdeutlichung der Leistungen, die hierbei erbracht wurden: Bei diesem Rennen meißelte Richard Gerzner aus der Schweiz, der Sieger der letzten beiden Jahre, eine Zeit von 33:24 Minuten auf den Asphalt, was gleichzeitig Streckenrekord war und für ihn erneut den Gesamtsieg bedeutete.

## Mit Genussaspekt

Diese Veranstaltung ist eigentlich jedem zu empfehlen, der einmal mit dem Gedanken gespielt hat, ein Mehrtagesrennen zu bestreiten: Eine traumhafte Landschaft, angenehme Luft- und Wassertemperaturen sowie Organisatoren, die wissen, wie man einen Wettkampf optimal ausrichtet. Einzig die Verpflegung bei Berglauf und Halbmarathon könnte noch optimiert werden. Das Rennen kann von ambitionierten Freizeitläufern gut gemeistert werden, vor allem wenn man es als Urlaub mit sportlichem Genussaspekt betrachtet.

Austragungstermin 2010:  
25.–28.11.2010

Veranstalter:  
Arena DMC &  
Sports Division  
PO Box 60146  
111, Ap. Pavlos Ave.  
8129, Paphos  
Zypern

2:09 Events  
Events House  
63 Osborne Road  
Farnborough  
Hants GU14 6AP  
England

**Infos**

[www.cypruschallenge.com](http://www.cypruschallenge.com)  
[www.arena-sports.com](http://www.arena-sports.com)  
[www.209events.com](http://www.209events.com)

