

## **CYPRUS INTERNATIONAL 4-DAY CHALLENGE 2010**

von Susanne Egli

Nach einem 3,5-stündigen Flug zur drittgrössten Mittelmeerinsel Europas - Zypern - checkten wir am 23. November 2010 kurz nach Mitternacht im Hotel Coral Beach, in Paphos ein.

Unser Hotel war denn auch gleich das Zentrum des 4-tägigen Wettkampfes Cyprus Challenge [www.cypruschallenge.com](http://www.cypruschallenge.com).

Hier konnten wir am übernächsten Morgen die Startnummer, das Baumwoll-Finisher-Shirt und den Kleider-Transportbeutel abholen. Im Beutel befand sich neben Zeitmess-Chip eine Trillerpfeife, mit welcher man sich beim Laufen durch einsames Gelände im Notfall auf sich aufmerksam machen musste.

Im Coral Beach Hotel bekamen wir jeden Morgen ein reichhaltiges Sportler-Frühstück und von hier aus startete jeweils kurz nach 7 Uhr der Bustransfer zu den einzelnen Wettkampf-Startplätzen. Ebenso fand hier die Pasta-Party sowie am Ende der Veranstaltung die Siegerehrung mit Gala-Dinner statt. Hier war jeden Abend die neue Rangliste aufgehängt.

### **1. Tag 6 km Zeitlauf**

Der Auftakt zur Zypern Challenge fand am Donnerstag 25. November, um 15 Uhr, bei strahlend blauem Himmel und Temperaturen um 24 Grad statt. Es galt einen 6 Kilometer langen asphaltierten Lauf zu bewältigen. Das Besondere dabei: nicht alle Teilnehmer liefen zeitgleich los, sondern in alphabetischer Reihenfolge und wie bei einem Zeit-Radrennen in Abständen von 10 Sekunden. Am Startfeld tummelte sich eine internationale Läufer­schar aus 190 Teilnehmern.

Die Stimmung war gemütlich, es wurde geplaudert, gelacht, man stellte sich gegenseitig vor: "Where do you come from?". "Oh, how lovely, I like Switzerland!" Wir 7 Schweizer lernten uns bereits auf dem Hinflug kennen. Neben uns waren Leute aus Deutschland, Österreich, Frankreich, Belgien, Holland, vorwiegend aber aus England. Ist doch auch der Organisator und Gründer der Challenge ein Engländer, namens Mike Gratton. Dieser finishte übrigens vor 25 Jahren mal den Londoner Marathon in 2:09:43 h. So wundert es nicht, dass die Firma 2:09Events heisst, welche zusammen mit der Firma Arena Sports den Wettkampf nun bereits zum 6. Mal perfekt organisierte.

Es gab Toi-Toi-Häusschen und ausser der Hitze und dem Blick aufs kristallklare Meer war es nicht anders, als an Läufen in der Schweiz.

Ich selber war doch eher etwas nervös. Meine Mitbestreiter/innen sahen alle recht durchtrainiert und schlank aus, eine sogar krankhaft dünn. Immerhin erblickte ich mit Startnummer 101 eine ältere Engländerin. Sie startete in der Kategorie W65 und lief schon zum 2. Mal hier. Na, ja, immerhin EINE, die ich noch schlagen könnte (dachte ich).

Ich brachte meinen Kleiderbeutel zum Kleider-Transport-Bus, damit ich mir im Ziel ein sauberes T-Shirt anziehen konnte. Warme Kleider brauchte es hier ja nicht!

Mit meinem Nachnamen EGLI lief ich mit der Startnummer 53 los, zuerst am kleinen Hafen zwischen Ressorrt und Meer, am Coral Beach Hotel vorbei.

Wir rannten an Bananenplantagen, Orangen- und Oliven-Bäumen vorbei, ehe wir dann zum Ziel an den Sea Caves am Meer einliefen. Unterwegs war es über 24 Grad heiss, Getränkeposten gab es auf dieser kurzen Distanz keine. Trotzdem machte es Spass in Zypern zu rennen. Bei jeder Abzweigung standen freundliche, englische Streckenposten in ihren knallgelben Race Crew Shirts. Keep going, you are almost there. Jeder km war mit grossen Zahlen-Tafeln ausgeschildert und alle 500 Meter stand ein "Cyprus-Challenge-Schild".

Im Zieleinlauf feuerte mich der im New-York-Marathon-Finisher-Shirt bekleidete Hansjörg Fallegger an. Der schnelle Schweizer aus Uitikon Waldegg holte mich

schon nach 500 m bei der ersten und einzigen Steigung ein.

Ich verpflegte mich kurz mit Bananen und Wasser und nahm mir gleich noch ein Schwämmchen (für den morgigen Lauf) mit. Es war heute schon unerträglich heiss. Danach holte ich meinen Kleiderbeutel ab und wartete gespannt auf Markus Sterf.

Wow, das gibt es nicht! Da lief schon unter tosendem Applaus die oben noch von mir als langsam vermutete Susan Lambert ins Ziel. Immer mit einem freudestrahlenden Lächeln im Gesicht. In 00:30:30 h, 2 Minuten schneller, aber 20 Jahre älter, als ich.

Innerhalb einer Stunde waren von „Andersson“ bis „Zeh“ alle im Ziel und ein Shuttle-Bus brachte uns zum Hotel zurück.

Es lohnte sich wohl, beim Nachtessen, noch etwas Kohlehydrate zu futtern, denn immerhin stand uns am nächsten Morgen ein 11km-Berglauf mit 630 Höhenmetern bevor.

Bei der leckeren Pasta-Party (Buffet) kam man sofort ins Gespräch mit andern Läufern und die ersten Eindrücke und Ergebnisse wurden ausgetauscht. An unserem Schweizer Tisch ging es mit viel Humor zu und her, so dass sich auch die aus Mannheim stammenden Marion und Klaus Hebding gerne zu uns gesellten.

Dass während der ganzen Woche nicht nur die Beinmuskeln, sondern auch die Lachmuskeln stark „strapaziert“ wurden, verdanken wir dem lustigen jungen Walliser Christian Noti, der das Hotel Focus [www.matterhorn-focus.ch](http://www.matterhorn-focus.ch) in Zermatt führt.

René Foster (von Christian: El Tren genannt), der ebenfalls sympathische und blitzschnelle Gastgeber vom Sonnmatten in Zermatt [www.sonnmatten.ch](http://www.sonnmatten.ch) brachte uns mit seinen geplanten Laufstrategien immer wieder zum Lachen.

## **2. Tag 11 km Berglauf**

Begann der „Prolog“ am ersten Tag noch recht läuferfreundlich, so hatte es der zweite Tag mit einer Steigung vom Meeresniveau bis ins über 600 Meter hoch gelegene Bergdorf Pano Arodes in sich.

Der gemeinsame Start erfolgte 09:30 h morgens bereits bei heissen Temperaturen. Die Zyprioten sehnten schon seit Wochen den Regen herbei. Uns konnte es recht sein, wenn dieser noch etwas auf sich warten liess. Die karge Strecke führte zunächst relativ flach einen Kilometer am Meer entlang, bevor dann der steile Anstieg begann, dies auf einer breiten, gut präparierten Schotterstrasse.

Trotz Strapazen des Berglaufes wurden wir Teilnehmer immer wieder mit einem atemberaubenden Ausblick in die weite Ferne und auf das tief-blaue Meer belohnt. Getränkeposten mit verschliessbaren 5dl-PET-Flaschen bei Kilometer 4,5 und 8,5 sorgten für die Erfrischung. Zuschauer gab es unterwegs keine, nur zwischendurch Esel, Ziegen und Kühe, die gelangweilt an der Strecke weideten. Bereits nach wenigen Kilometern hatte sich das Teilnehmerfeld deutlich verteilt. Wie schon am Vortag lief ich im hinteren Drittel des Feldes. Ich marschierte oft. Ich muss wohl nicht erwähnen, dass die 65-jährige Susan aus England die Ziellinie 16 Minuten vor mir passierte.

Immerhin musste ich im Ziel nicht lange warten, konnte gleich meinen Kleiderbeutel schnappen, der wie jeden Tag perfekt vom Start ins Ziel transportiert wurde.

Der Shuttle-Bus brachte uns auch heute wieder wohlbehütet ins Hotel zurück. Während die einen relaxten, fuhren andere zum Sightseeing nach Paphos. Ich wiederum ging wie jeden Tag noch ca. 1 km schwimmen im Meer.

## **3. Tag Halbmarathon**

Obwohl der heutige Massenstart wieder auf 09:30 h angesagt war, mussten wir trotzdem schon um 6 Uhr aus den Federn, da uns der Bus zum fast eine Stunde

entfernten Dörfchen Neo Chorio im Norden der Akamás Halbinsel fuhr. Der Halbmarathon stand auf dem Programm. Vom Start aus galt es, zuerst einmal 370 Höhenmeter zu bewältigen. Von Beginn an ging es bergauf durch den Wald des Akamás.

Unterwegs boten sich grandiose Ausblicke auf das Meer zu beiden Seiten der Bergkämme, die man entlanglief. Ausreichend viele Verpflegungsstellen mit Wasser, Schwämmen und Bananen luden zu kurzen Pausen ein. Einige blieben stehen und fotografierten unterwegs die traumhafte Aussicht. Nach der Hälfte der Distanz und dem Erreichen des höchst gelegenen Punktes, kam für mich der gemütlichere Teil. Die stark kurvige Strecke mit 650 Minus-Höhenmetern führte uns Athleten nun bergab Richtung Ziel. Auf der ganzen Strecke fuhren Begleitfahrzeuge und Krankenwagen mit, die zum Glück an keinem der 4 Tage zum Einsatz kamen. Auch habe ich nie jemanden die Trillerpfeife benutzen hören.

Ab km 17 ging es dann nochmals flach weiter. Das absolute Highlight kam jedoch zum Schluss. Das Ziel lag direkt am Meer, mit Zieleinlauf im Sandstrand. Kein Wunder, dass bei einer Wassertemperatur von 22 Grad sich keiner das Bad im Meer entgehen liess.

Bergablaufen scheint meine Disziplin zu sein. Ich machte doch noch ein paar Ränge gut und beim anschließenden Schwumm im Meer erhaschte ich auch noch Susan Lambert's Bewunderung: „I wish I could swim like you.“ „And I wish I could run like you“, gab ich ihr anerkennend zur Antwort. Sie nahm mir abermals eine Viertelstunde Zeit ab im Halbmarathon.

Aber viel mehr freute mich das Ergebnis unseres deutschen Freundes Stephan Tassani-Prell (Sieger des 1. Zermatt-Marathones). Wir lernten ihn und seine Frau Babsi bereits im Juli anlässlich der Laufwoche in Zermatt [www.laufsport-tassani.de](http://www.laufsport-tassani.de) als liebe Menschen kennen. Der Zufall wollte es, dass die beiden in Zypern das Hotelzimmer genau neben uns belegten.

Mit einem perfekten Lauf konnte der 40-jährige Bayer seine direkten Konkurrenten distanzieren und auf den steilen Bergabpassagen sogar fast zum führenden Engländer David Bradford aufschliessen. Der 3. Etappenrang bescherte ihm zusätzlich die Kategorienführung im Zwischenklassement. Nun waren wir natürlich alle gespannt auf den letzten Tag. Kann Stefan seinen Platz verteidigen oder gar noch einen Platz gut machen?

Schaffen wir alle überhaupt noch einen Lauf nach den vorherigen 3 Tagen. Es ist für uns alle doch das erste Mal, dass wir an einem Mehrtages-Wettkampf teilnehmen.

#### **4. Tag 10 km City Run**

Noch eine Stunde früher, nämlich um 8 Uhr morgens ging es bei strahlendem Sonnenschein auf zur letzten Hürde, den 10 km Lauf in Paphos.

Der Stadtlauf war offen für Jedermann, so dass etwas mehr Teilnehmer als in den vergangenen Tagen zu sehen waren. Einigen Läufern des gestrigen Halbmarathons steckte der anstrengende Lauf noch schwer in ihren Muskelkater geplagten Beinen, doch am Abschlusstag wollten es alle noch einmal zeigen. Der Rundkurs wurde vor der antiken Burg von Kato Páfos in Hafennähe gestartet und führte durch die fast menschenleere Stadtmitte zu den Randbereichen der Stadt, bevor es wieder zurück zum Ziel ging.

Jeder kannte seine aktuelle Challenge-Platzierung und den Abstand zum Vor- bzw. Hintermann oder Frau, so dass das Rennen von Taktik geprägt war: immer den Gegner im Auge. Markus wollte unbedingt seinen 10. Kategorienplatz verteidigen und achtete darauf, dass ihn der Engländer mit der Startnummer Nr. 43 nicht einholte.

Im Ziel herrschte ausgelassene Stimmung, hatte man nun doch alles geschafft. Läufer lagen sich glücklich in den Armen, klatschten dem Konkurrenten

aner kennend auf die Schulter und begleiteten auch die Letzten mit tosendem Applaus ins Ziel. Es gab eine Medaille für alle 177 (von 190 gestarteten) Finisher, Gruppenfotos wurden gemacht und anschliessend wurde man wieder im Bus ins Hotel zurück chauffiert.

Das frühe Aufstehen hatte sich gelohnt, konnten wir doch noch den ganzen Nachmittag und somit die letzten Sonnenstrahlen auf Zypern und ein Bad im Meer geniessen.

Stefan Tassani schaffte mit einer starken, taktischen Meisterleistung in einer Zeit von 35:27 Minuten den doch deutlichen Kategoriensieg und mit 18 Sekunden Vorsprung den knappen dritten Gesamtrang.

Sieger der „Cyprus 4 Day Challenge“ wurde der Engländer David Bradford mit einer Gesamtzeit von 3:04:17 Stunden.

Bei den Damen erreichte die Britin Annabel Levenes mit 3:20:38 Stunden einen neuen Strecken-Rekord.

Unsere Tischnachbarin Marion wurde Gesamt-Dritte bei den Damen.

Bester Schweizer wurde mit 04:02:20 der 49-jährige Pilates-Instruktor Martin Buchmann aus Russikon [www.bdpilatesstudio.ch](http://www.bdpilatesstudio.ch). Beste Schweizerin, seine Frau Cornelia mit 04:57:20.

Natürlich darf ich durchaus zufrieden sein mit meiner Zeit von 05:18:42. Viel mehr durfte ich nicht erwarten. Nachdem ich am 10.10.10 noch den Münchner Marathon gelaufen bin, habe ich in den vergangenen 2 Monaten mehr auf Pausen Wert gelegt, als auf hartes Training.

Ich bin überglücklich, diesen 4-Tages-Wettkampf überhaupt gesund und mit viel Spass und bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen erreicht zu haben. Der Genuss stand auf jeden Fall im Vordergrund.

Aber ganz grosse Bewunderung habe ich für Susan Lambert, welche mit 04:40:08 die Kategorie W65 gewann

Overall landete die ältere Lady aus England auf Rang 96, unmittelbar hinter Markus, welcher den 95. Schlussrang belegte.

Ich wünsche mir, dass ich mit 65 Jahren auch mal wie meine englische Namensvetterin laufen kann. Ob ich dann allerdings nach der Siegerehrung auch bis in die Morgenstunden das Tanzbein so schwinde, wie die zierliche Engländerin, bezweifle ich eher.

## Resultate der Schweizer Crew

First Name	Last Name	Cat	M/F	6 km	Pos after 1 race	Hill Climb 11 km	Half Marathon	10 km	Pos after 4 races	Total Time
Martin	Buchmann	Vet45	Male	00:25:35	58	01:07:08	01:46:12	00:43:25	47	04:02:20
Christian	Noti	M sen	Male	00:26:45	81	01:06:57	01:46:20	00:44:10	54	04:04:12
Rene	Foster	Vet50	Male	00:26:33	78	01:13:06	01:52:20	00:45:12	64	04:17:11
Hansjörg	Fallegger	Vet45	Male	00:26:51	84	01:17:56	01:53:11	00:46:02	76	04:24:00
Markus	Sterf	Vet45	Male	00:29:37	131	01:18:36	02:00:43	00:50:50	95	04:39:46
Cornelia	Buchmann	Fvet35	Female	00:31:30	150	01:20:13	02:09:13	00:56:24	121	04:57:20
Susanne	Egli	Vet45	Female	00:32:46	162	01:31:59	02:16:45	00:57:12	146	05:18:42

## Unsere deutschen Kollegen

Stephan	Tassani	Vet40	Male	00:21:09	8	00:51:43	01:20:21	00:35:27	3	03:08:40
Marion	Hebding	Vet40	Female	00:24:20	34	01:02:46	01:35:37	00:42:10	25	03:44:53
Nikolaus	Hebding	Vet40	Male	00:24:31	36	01:06:52	01:46:53	00:44:11	48	04:02:27

## Susan Lambert

Susan	Lambert	Vet65	Female	00:30:50	146	01:16:09	02:01:01	00:52:08	96	04:40:08
-------	---------	-------	--------	----------	-----	----------	----------	----------	----	----------

Weitere Resultate und Information über die Cyprus Challenge siehe [www.cypruschallenge.com](http://www.cypruschallenge.com)

## Bilder der Veranstaltung



Die „Schweizer Crew“ zusammen mit Stefan Tassani



Beim Start zum 11 km Lauf



Cornelia und Hans-Jörg beim Berglauf



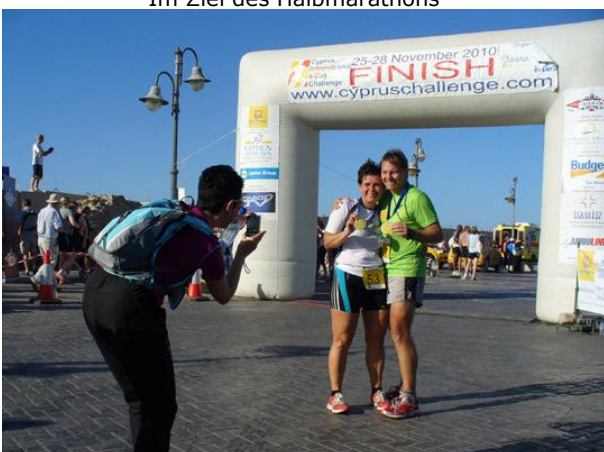
René El Tren Foster mit Markus Sterf



Im Ziel des Halbmarathons



Susan Lambert immer gut gelaunt



Susanne und Markus überglücklich im Ziel