

ZYPERN 4-day-challenge

6. ZYPERN 4-TAGESHERAUSFORDERUNG 25-28NOV2010

SPEZIELLE PROMOTION FUER FRÜHBUCHER BIS 31MÄRZ2010:

Wer sich bis zum 25. März 2010 verbindlich zur Laufveranstaltung anmeldet und die Anzahlung bezahlt hat, erhält 10% Ermäßigung auf die Startgebühr und eine Aufwertung bei der Unterbringung im Coral Beach Hotel, d.h. Meerblickzimmer anstelle Standardzimmer ohne Mehrpreis>>>>>sehr attraktiv.

Auf der AKMAS Halbinsel unter Einbeziehung eines wunderschönen Naturschutzgebietes findet zum sechsten male diese besondere Laufwoche statt. Organisator ist die 2:09 events-company des ehemaligen britischen Spitzenläufers Mike Gratton. Die Unterbringung erfolgt zu sehr günstigen Preisen in dem 5-Sternehotel Coral Beach Hotel & Resort, Gastgeber des britischen Olympiateams.

Lauftreffreisen hat schon 4 x Läufer/innen bei der Veranstaltung betreut. Jedes Jahr wurde das Programm ein wenig attraktiver, jedes Mal hatten wir schönes Wetter, die ganz harten konnten sogar im Meer schwimmen.

In 2009 hatten wir unseren Teilnehmern/innen empfohlen, die günstigen Preise für Mietwagen zu nutzen anstelle der organisierten Flughafentransfers. Das hat sich positiv ausgezahlt, da wir während der Freizeit beweglicher waren, Ausflüge zu unternehmen.

Ein Muß ist eine Fahrt nach Paphos, den Archäologischen Park mit seine wunderschönen Fresken zu besuchen und in einem Strandcafé eine leckere Kleinigkeit der zyprischen Küche zu essen.

Sehr schön war auch die Fahrt zum üppig geschmückten Kykko-Kloster und Museum mit seinen Sammlungen von unschätzbarem Wert: Ikonen, liturgische Geräte, Handschriften und antike Fundstücke aus dem Klosterbesitz.

Die Hotels:

Das **Coral Beach Hotel** ist ideal für Sportler, mit einem großen Fitnesscenter und einem 50m Schwimmbad. Ein kleines Einkaufszentrum mit Restaurants ist 10 Fußminuten entfernt und die kleine Stadt Paphos ist bequem per Bus zu erreichen. Hier sind auch im Winter jede Menge Geschäfte und Restaurants geöffnet. Eine ausgezeichnete Basis für die ganze Familie, zum Jahresende noch etwas Sonne zu tanken. Das Hotel finden Sie im Internet unter www.coral.com.cy Es ist auch das Organisationshotel, hier sind die meisten Läufer untergebracht. Das fördert das Gespräch unter Sportlern, wir gewinnen viele Freunde aus aller Herren Länder und verabreden uns vielleicht zu einem interessanten Lauf in der Heimat unserer neuen Freunde.

Die benachbarten **Corallia Appartements** sind wegen Renovierung geschlossen und werden dieses mal nicht angeboten.

Neue Alternative 1: **Crown Resort Horizon**, 10 Fussminuten vom Coral Beach Hotel entfernt, in der Coral Bay Area gelegen. Sehr gute Bewertungen von Kunden. 500 m zum feinen Sandstrand, 3 Fussminuten zur Bushaltestelle. Fitnesstudio, gutes Essen, Frühstück allerdings etwas britisch mit Bohnen. Obwohl stark von englischen Gästen frequentiert, sprechen einige Hotelmitarbeiter deutsch.

Besonders wird von Reisenden das freundliche Personal gelobt.

Das Hotel liegt an einer Einkaufsstrasse mit einigen Nachtclubs. Gut, um einkaufen und bummeln zu gehen, allerdings kann es je nach Lage des gebuchten Zimmers nachts auch einmal laut werden. Allerdings sind wir in der Nebensaison, da ist es zum einen leichter, das Zimmer zu wechseln, zum anderen ist abends in den Lokalen nicht mehr soviel Betrieb.

Fazit: Eine gute preiswertere Alternative, besonders bei Buchung Halbpension.

Alternative 2: **Paphos Garden Appartements (örtliche Kategorie A):** In Paphos ca. 25 Fahrminuten vom Coral Beach Hotel gelegen. Die ganz preiswerte Alternative. Vorteil: Abends kann man auch in Paphos bummeln gehen. Nachteil: zu den Läufen muss man früher aufstehen und losfahren. Allerdings gehen die Transfers zu den Läufen und zur Pasta Party und Siegerehrung (Gala Dinner) auch von den Appartements, sofern Kunden diese Leistung gebucht haben.

Nur wenige Fussminuten vom Paphos Hafen und 250 m vom öffentlichen Sandstrand entfernt. Umgeben von Gärten bietet die Anlage Studios (2 Betten plus Zustellbett möglich), Appartements mit einem oder zwei Schlafzimmern für Gruppen von Lauffreunden. Alle Appartements mit Terrasse oder Balkon, gut ausgestatteter Küche.

Alternative 3: **Sie buchen ein Hotel und einen Reiseveranstalter nach Wunsch** sowie die Laufregistrierung über laufftreffreisen.de Dann kommen Sie auch in den Genuss der Betreuung während ihres Aufenthaltes in Zypern durch die erfahrene Laufreiseleitung von uns. Besuche in den Hotels sind wegen der Entfernung allerdings nicht möglich, aber die Reiseleitung steht in Paphos zu Ihrer Verfügung, für die Organisation von gemeinsamen Ausflügen und Betreuung während der Läufe.

Die Läufe:

Die Herausforderung besteht in der Mischung von verschiedenen Läufen.

1. Tag: 6KM Zeitlauf. Wie bei der Tour de France wird die Reihenfolge der Starter ausgelost und sie starten in 30Sek. Abständen.
2. Tag: Ein 11 KM Berglauf. Steigung 600 m auf Feldwegen von der Küste bis zum kleinen Dorf Pano Arodes. Fantastische Landschaft, Hübscher Zieleinlauf mit Segnung durch den örtlichen Popen.
3. Tag: Halbmarathon ab Neo Chorio, mit 10KM Steigung, 9KM bergab und 2KM entlang einem wunderschönen Küstenpfad auf der Halbinsel AKAMAS. Der 2007 noch sehr gefährliche Abstieg wurde entschärft, jetzt haben die Läufer/innen mehr Trittsicherheit.
4. Tag: Flacher 10KM Straßenlauf durch Paphos.

Ich bin in 2009 wieder mal alle 4 Läufe mitgelaufen. Fazit: Sehr anspruchsvoll, Halbmarathonstrecke deutlich verbessert, bergablaufen sollte vorher trainiert werden, machbar.
Streckenplan <Link>

Trophäen, Belohnungen und Preise:

Der/die Gesamtsieger/in M & F erhält ein Pauschalpaket Flug und 7 Tage Hotel Coral Beach, dass er/sie ganzjährig, nicht nur zur Teilnahme am Lauf 2010 nutzen kann!!

Seit 2007 nehmen wir mit Läufern und Begleitern aus Deutschland, Schweiz und Österreich an dem Cyprus International 4-day challenge teil.

Mir gefällt die Konzeption eines viertägigen Laufevents, da ich davon ausgehe, dass durch die mehrtägigen Läufe eine stärkere Läufergemeinschaft entsteht als bei einem eintägigen Event.

Schon nach dem ersten Lauftag bildeten sich an den Ergebnistafeln kleine Gruppen, die Ergebnisse kommentierten. Bei allem Spaß am Laufen entwickelt doch jede/r Teilnehmer/in einen gewissen

sportlichen Ehrgeiz und schaute sich die Namen und Startnummern an, die in Reichweite der gelaufenen Zeiten liegen.

Die 6 KM sind ein leichter Aufgalopp. Aber es werden die ersten Zeichen gesetzt für die Gesamtwertung, auch in den Altersklassen.

Der 11 KM Berglauf hat es in sich. Viele Abschnitte sind so steil, dass sie Kraft sparend gegangen werden. Aber die Ausblicke sind fantastisch.

Der Halbmarathon vom Tag 3 besteht aus einem 10 KM Anstieg, der aber weitgehend gelaufen werden konnte, einem 9 KM Abstieg, und einem 2 KM Flachstück, bei dem es schwer ist, wieder in einen normalen Laufrhythmus zu kommen. Einige Läufer berichten von Gummiknien.

Als Abschluss können wir den 10 KM Stadtlauf in Paphos leicht gewellt aber ohne wesentliche Steigungen angehen. Aber die Beine sind schwer. Jede/r Läufer/in hat sich die Startnummern gemerkt, die knapp vor oder hinter einem liegen. Jetzt gilt es, noch einige Plätze gutzumachen, auf keinen Fall noch einen Platz verlieren.

Die Organisation ist sehr liebevoll, professionell und hilfsbereit. Ein Teil unserer Gruppe wohnt im Komforthotel Coral Beach, ein Teil in den alternativen Unterkünften. Aber das Coral Beach bietet doch mehr Gruppenfeeling, die Entwicklung ist eindeutig zum Coral Beach Hotel hin.

Fazit: Die Läufe sind eine echte Herausforderung, die Organisation perfekt, Unterkunft und Verpflegung prima, das Klima angenehm. Eine Top-Veranstaltung.

Die Reise:

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Wir werden unsere Hauptorganisation wieder von Montag, 22NOV – Montag, 29NOV10 aufbauen mit dem Condor oder AirBerlin Direktflug nach Paphos, Transferdauer zum Hotel ca. 30 Minuten. Über die deutschlandweiten Zubringerflüge nach München, können wir ein flächendeckendes Angebot machen. Da die Transfers in Zypern recht teuer sind, können wir durch das Sammeln der Teilnehmer/innen auf dem Flug diese Kosten günstig kalkulieren.

Teilnehmer, die abweichende Flugdaten oder Abflughäfen außerhalb Deutschlands haben, wie Wien oder Zürich, können wir preisgünstig mit Cyprus Airways oder Austrian Airlines buchen oder welche Fluggesellschaft zum Zeitpunkt der Buchung die beste Verbindung und den besten Preis anbietet. Allerdings ist der Zielflughafen für Linienflüge Larnaca, eine Stunde längerer Transfer und deutlich höhere Kosten.

Bitte benutzen Sie für die Reise- und Laufanmeldung das beiliegende Anmeldeformular