



Leptos Cyprus International 4-Day Challenge 23-26 November 2023

Birgit hatte in dieser Zeit Geburtstag und da sollte das Erfüllen eines schon lange gehegten Wunsches zur Teilnahme an der 4DC auf Zypern möglich sein. So ging es ab dem 19.11. mit einer sportlichen Reisegruppe nach Paphos.

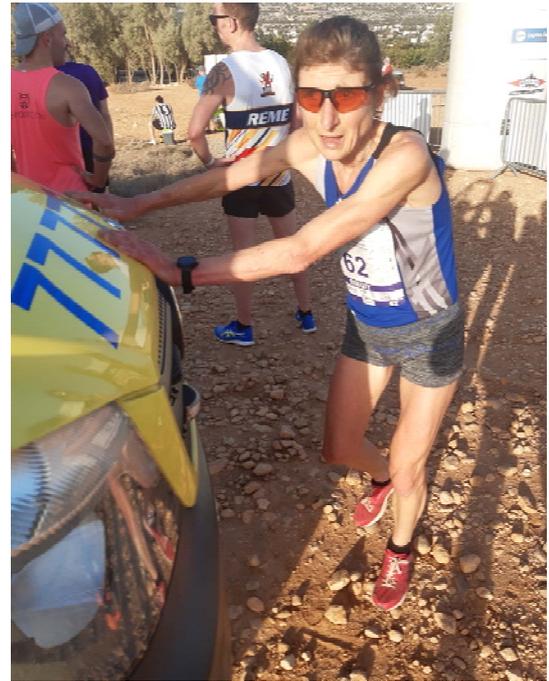
Von Montag bis Mittwoch durften wir uns mit Land und Leute und den anstehenden sportlichen Herausforderungen bekannt machen und beschäftigen. Dazu hatten wir uns ein Auto gemietet und wohnten derweil in einer „Villa“ am Ort des zentralen Geschehens.



Ab Donnerstag sollte es mit einem 6 km Zeitlauf entlang der Küste beginnen. Unser Team war schon mit der Strecke vertraut und sehr leistungswillig. Es gab Einzelstarts mit 10 sek Abstand. Das Ziel lag quasi neben einem Schiffswrack, was aber keinesfalls Symbolcharakter für uns hatte.



Freitag stand dann ein 11 km langer Berglauf an. Schon 09.30 ging es stramm, 800 m im Daueranstieg nach oben. Das war ein echtes Stück Arbeit, wo letztlich nur die grandiosen Ausblicke in die Umgebung Entschädigung für die Anstrengung bot.



Samstag trafen sich die ca. 300 TeilnehmerInnen aus 12 verschiedenen Ländern in Akamas,

wo ein HM auf die schon leicht ermüdeten Körper wartete. Keineswegs flach, aber meist gut zu laufen kamen alle echt gut durch.

Sonntag sollte es ein Citylauf in



PROGRAM OF EVENTS



Wednesday:

09:00-18:00 Registration at the Coral Beach Hotel & Resort
* Physio treatments will be available at registration area for bookings



Thursday:

08:00-11:00 Registration at the Coral Beach Hotel & Resort
13:00 Runners Briefing at the Coral Beach Hotel & Resort
15:00 Start of the 6k Time Trial at the beach front of the Coral Beach Hotel
* Physio treatments will be available at registration area for bookings



Friday:

09:30 Start of the Akamas Hill Run by the Akamas Entrance
(near the turn to Avakas Gorge)



Saturday:

09:30 Start of the Akamas Multiterrain 1/2 Marathon by St Minas church
in Neo Chorio village



Sunday:

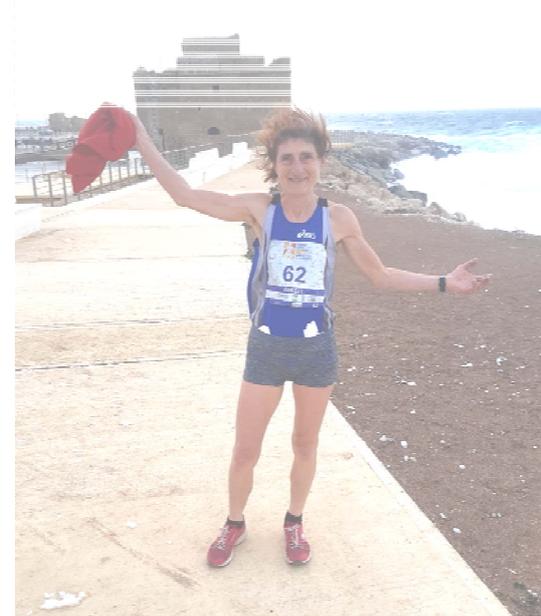
06:15 Early Breakfast for clients staying at the Coral Beach Hotel
08:00 Start of the 10k Paphos City Run by the Paphos Castle
19:00 Gala Dinner & Awards Ceremony at the Coral Beach Hotel & Resort
* Participation must be booked during registration

DAILY RACE TRANSFER SCHEDULE From Coral Beach Hotel & Resort to the start of the races

Thursday	Coral Beach 6k Time Trial	14:50 & after last runner to the finish point
Friday	Akamas 11k Hill Run	08:15 - 08:45
Saturday	Akamas 1/2 Marathon	07:45- 08:00
Sunday	10k Paphos City Run	06:45- 07:00

Busses will be departing from the finish as they fill up

Paphos sein. 10 km, aber bei sehr herausfordernden Witterungsbedingungen. Waren die Tage bisher von Temperaturen von 20-24°, kein Regen, nur wenig Wind geprägt, sollte uns der letzte Tag auf der Insel weniger schmackhaft gemacht werden und schon auf Zuhause Wetter ausgerichtet sein. Nicht Wind sondern Sturm von Seeseite peitschte meterhohe Wellen ans Ufer und auch die meterhohen Schutzwände hinderten den Wind nicht, Wasser waagrecht darüber hin wegzu-spülen. Der Start, hinter einer dieser Schutzwände, sorgte für flottes Angehen, um



aus dieser Dauerdusche weg zu kommen. Bei diesen Bedingungen, einige Kilometer total im Sturm, das Tempo für 10 km aufzunehmen gestaltete sich für die Masse als unmöglich und man ließ den Sturm gewähren.

Unser Team schlug sich auch hier sehr gut und kam im Vordergrund ein. Es war halt für alle, die solche Bedingungen noch nie kennen gelernt haben, ein außergewöhnliches Erlebnis, dass sicher noch lange haften bleibt.

Udos Fotos:

- o.r. Team nach Abholung der Startunterlagen im Hotel Coral Beach*
- o.l. Team nach ZE 1. Etappe, 6 km, vor Schiffswrack*
- o.M. Birgit hat im Ziel noch Power den Rettungswagen anzuschieben*
- o.l.M. Birgit auf dem Weg zum Ziel 6 km Etappe*
- o.l.u. Günther nach Sturz mit Gips, Michelle und Birgit Start 2. Etappe*
- o.r.u. Unser Leihwagen mit Fahrer*





2. Seite

o.r. Birgit auf dem Weg zum Ziel Berglauf 2.Etappe im Kampfmodus
o.r. darunter Team nach ZE 4. Etappe im Sturm mit Spaß in im Gesicht
I.M Pirmin und Birgit, die um ihre Frisuren fürchten, weil Windstärke 9
M. Wenn Land und Wasser sich vermischen
M.r. Birgit auf der Ufermauer – angeleint.
u.l. Medaillenempfang für Pirmin und Birgit
Rahmenprogramm
Birgit beim Ablaufen der Strandetappe
Spaziergang ins Gebirge zu den Quellen von Adonis und Aphrodite
Ausruhen danach in der Abendsonne