

Travel Diary Cyprus

22.02.2007 - BIS - 08.03.2007

Idee: Zypern Podcast machen...wie geht das? Rausfinden!

Donnerstag, 22.02.2007: Anreise Tag 1

Um 10 nach 6 in morgens ging's also los. Zuerst nach Rüsselsheim zu Trainer Andres, um dort noch um 10 Uhr mal eben eine Leistungsdiagnostik zu fahren. Diese lief erfreulich gut und gleich im Anschluss machte ich mich auf den Weg nach Kelkheim zu Max, um von dort aus mit ihm zusammen nach Frankfurt an den Flughafen zu fahren. Dann konnte es bald auch schon losgehen...um kurz nach 15 Uhr starteten wir in Richtung Zypern. Der Flug war ziemlich unruhig und turbulent, was ich ja eigentlich gar nicht mag, aber trotzdem wider all meiner Erwartungen sind wir dann fast vier Stunden später gut am Larnaca Airport gelandet. Von dort aus ging es dann noch mit dem Mietauto in unser Basislager nach Tochni. Das erste kleine Abenteuer war dann schon einmal die beiden Radkoffer plus normales Gepäck in den kleinen Kia Picanto einzuladen. Wider erwarten präsentierte sich der kleine Koreaner als durchaus geräumig und so konnten wir uns auf die Fahrt begeben – auf der linken Seite natürlich, denn auch Zypern fährt man falsch! Und so kamen wir also am späteren Abend und nach ein paar mal Verfahren in Tochni Village an, wo uns ein freundlicher Zypriote zu unserem kleinen Ferienappartement Häuschen begleitete, welches wir als dann bezogen und nur kurz später ziemlich müde und platt ins Bett gefallen sind.

Freitag, 23.02.2007: Tag 2

Heute haben wir erst mal schön ausgeschlafen – bis 9 Uhr...was ja für ein Trainingslager schon eher ungewöhnliche lange ist. Aber schön wenn man sich's leisten kann ;-) Dann sind wir erst einmal zum kleinen Supermarkt im Dorf gelaufen, um dort das ein oder andere Frühstücksfeature zu besorgen. Hier wurden äußerst freundlich empfangen und der Ladenbesitzer muss uns wohl angesehen haben, dass wir ziemlich durstig waren, denn er offerierte uns sofort mit den Worten „For You!“ und einem breiten Grinsen im Gesicht ein leicht grünliches und undefinierbares Getränk. Epharisto (Danke auf Griechisch) konnten wir nur sagen. Gut versorgt mit Milch und Co. haben wir uns dann das erste Frühstück im Freien gegönnt und anschließend unsere Bikes zusammen gebaut. Währenddessen hatten wir auch gleich Gelegenheit unseren geselligen einheimischen Nachbarn kennen zu lernen. Zunächst war uns beiden nicht ganz klar, was er von uns wollte, denn er stand nur recht wortlos und verloren neben uns während wir an den Bikes schraubten. Naja, offenbar wollte er etwas über Deutschland und insbesondere die bayrische Sprache erfahren, denn nachdem er seine (leider nur) anfängliche Schweigsamkeit gebrochen hatte fragte er uns immerzu, ob Bayrisch eine eigene Sprache sei und ob man das als Deutsche denn auch verstehen könnte. Bereitwillig beantworteten wir ihm all seine Fragen und konnten hoffentlich auch ein klein wenig dazu beitragen sein anscheinend völlig verschrobenes Bild über Deutschland und über Bayern wieder in Ordnung zu bringen.

Ach ja, weiter ging's bei uns dann mit...Cappuccino ;-) und danach dann aber auch gleich mit Radeln. Unser beider Trainingsplan sah an und für sich ein eher lockeres Training von etwa an die 2 Stunden vor. Als Route wollten wir einmal den ersten Teil der Rennstrecke vom Rennen am Sonntag unter die Stollen nehmen. Und so ging es auf staubigem Terrain wellig und tendenziell immer bergauf ins Inselinnere. Von der ersten Anhöhe aus wurden wir mit einem tollen Blick über die Berg-und Hügellandschaft Zyperns und einem ersten rasanten Downhill belohnt. Dieser wurde allerdings schon gleich am Anfang von einem aufgeschlitzten Hinterreifen an Max' Rad unterbrochen. Hoffentlich war das der Platten vom Rennen, hehe, dachten wir uns beide, flickten das Teil und düsten weiter. Von der Euphorie des ersten Trainingstages in kurzen Hosen und kurzem Trikot bei zeitweise sage und schreibe 27° C unter der Sonne Zyperns getragen fuhren wir immer weiter und weiter bis wir uns irgendwann nicht mehr so ganz sicher waren, ob wir unsere Runde denn auch wirklich in den vom Trainer veranschlagten 90 Minuten schaffen würden. Naja, wir waren uns ja zeitweise nicht einmal mehr über unsere geographische Situation so richtig sicher. Als sich dann irgendwann abzeichnete, dass es wohl doch etwas länger werden würde, meinte Max nur: „Dann fahren wir eben 3 Stunden...macht ja auch nix.“ Okay, und weiter ging's über staubige und steinige Trails und durch ein paar kleine Bergdörfer. Ein Highlight gegen Ende unseres Trainings wr dann noch ein englisches Ehepaar, das inmitten der Pampa auf einem völlig verblockten und unwegsamen Trail mit seinem Jeep stecken geblieben war und das gerade an einer Stelle, die für uns schon mit dem Bike am Rande der Fahrbarkeit war. Wie sich die beiden mit ihrem Jeep dann jemals wieder aus ihrer misslichen Lage befreien konnten, wird uns wohl immer ein Rätsel bleiben. Ob es auf Zypern wohl auch ne Bergwacht gibt? Wir cruisten also weiter gen Tochni und erreichten unser Apartment nach lockeren 4 Stunden 20 Minuten 66km und 1600hm...und das an einem KB Tag.. Und die Moral von der Geschicht? Ohne Riegel

fährt man nicht ;-)! Wir fanden unsere erste Trainingsfahrt jedenfalls klasse und haben uns dann am Abend noch über leckere Penne mit selbstgemachtem Toamtenpesto à la Max gefreut!

Samstag, 24.02.2007: 3. Tag

Heute am Vor- Renn- Samstag mussten wir in der Früh, nach einem wieder einmal sensationell südländischen Frühstück auf der Terasse vor unserem Appartement, erst einmal unsere Vorräte auffüllen. Da uns der lokale Tante Emma Laden für den von uns angedachten Hamsterkauf nicht so ganz adequat erschien, entschlossen wir uns, uns auf die Suche nach einem „so richtig großen Supermarkt“ zu machen. Zunächst erkundigten wir uns beim Bike Shop gleich um die Ecke, wo denn der nächste große Supermarkt sei. Die Antwort, dass es so was auf Zypern nicht gäbe war für uns eher unbefriedigend und so machten wir uns auf gut Glück auf die Suche. Zunächst erhielten wir noch einen Tip von einem Einheimischen, der sich allerdings leider auch als realtiv unbrauchbar herausstellte. Also entschieden wir kurzer Hand nach Limassol - die nächste große Stadt – zu fahren. Eine knappe halbe Stunde später erreichten wir also Limassol und was tat sich prompt direkt vor unseren Augen auf? Ein riesengroßes Hinweisschild zum nächsten „Carrefour“! Es gibt sie hier also doch...richtig große Supermärkte! Ich glaube wir beide hatten uns noch nie zuvor dermaßen über die Existenz eines Supermarktes gefreut. Also, auf zum Powershopping. In großer Shoppingeuphorie packten wir also unseren großen Wagen übertoll mit allem, was das hungrige Herz begehrt – Obst, Gemüse, Fleisch, Pasta, feine Gewürze, leckeren griechischen Joghurt und und und... Das sollte uns für's ertse wohl bei Laune halten. Wieder zu Hause wurde alles schnell verräumt, kurz gesnackt und dann ging's auch schon ab aufs Rad auf zur Vorbelastung. „Max im Glück“wiederholte zwar sein gestriges Pannenpech nicht, ließ es dafür heute aber nicht aus, eine Kurve, nachdem er mir die beste Kurventechnik gerade nochmals erklärt hatte, ein klein wenig zu sportlich zu nehmen und machte so eine nicht ganz so angenehme Bekanntschaft mit dem zypriotischen Kiesboden. Dies lief aber zum Glück glimpflich ab und so sollte ihn das leicht aufgeschürfte Knie für morgen beim Rennen auch nicht im Wege stehen. Am Abend dann besuchten wir noch das Team Manager Meeting, um die letzten Details zum Rennen zu erfahren. Die Startlisten jedenfalls versprechen einen spannenden Wettkampf auf den wir beide uns schon sehr freuen!

Sonntag, 25.02.2007: 4.Tag – Renntag #1

8:00 Uhr – Renntag – aufstehen! Als heute früh der Wecker klingelte schien die Welt noch weitestgehend in Ordnung zu sein. Der Himmel sah zwar nicht ganz so freundlich wie die Tage zuvor aus, doch wir waren während unseres Renn- Frühstücks zunächst noch bester Dinge. Als es gegen etwa 9 Uhr zu leicht zu Regnen begann, taten wir das ganze noch als kurzen Schauer ab, doch als es dann immer stärker wurde und es pünktlich zum Warmfahren so richtig ordentlich zu schütten begann, war uns beiden klar, dass das wohl ein eher ungemütliches Rennen werden würde. Und so starteten wir mit Powerregen und 14 Grad in die Rennsaison 2007. 48km und rund 1700hm lagen nun vor uns. Der bis zum Vortag noch so steinig und staubig trockene Untergrund hatte sich schon längst in einen lehmig zähen Matschboden verwandelt und bereits wenige Minuten nach dem Start war alles komplett eingesaut. Aber gut, die Bedingungen waren ja für alle gleich bescheiden. Also nicht beschweren, sondern drauf halten! Für Max lief es am Anfang richtig gut, bis bei ihm wie schon am Freitag an fast der gleichen Stelle mal wieder der Pannenteufel zuschlug. So musste er leider schon nach einer halbe Stunde in aussichtsreicher Position liegend das Rennen aufgeben. Bei mir lief es auch ganz okay, obwohl ich im ersten Downhill meine Disc Brkes schon sehr vermisst hatte. Schlimmer wurde es dann nach den ersten 10km als meine Schaltung derart verschlammt war, dass die Kette in fast allen Gängen zu allen Seiten sprang und zuckelte und eigentlich alles machte...außer eben ruhig auf dem Ritzel zu liegen. Naja, so fuhr ich dann eben so gut es ging weiter. Aber bekanntlich gibt es ja immer ein Licht am Ende des Tunnels. Kurz vor zweiten Feed Zone schloss ich zu Petra Henzi auf, bei der es wohl auch alles andere als rund lief und so entschieden wir beide die zweite Rennehälfte zusammen zu Ende zu fahren – was ich ehrlich gesagt ziemlich cool fand ;-)! So ging es dann weiter durchs hügelige Hinterland über tolle Trails mit stellenweise recht kniffligen Passagen und tiefen Schlammlöchern. Zwischenzeitlich hatte es auch zu regnen aufgehört und im Ziel kam sogar die Sonne raus. Etwas zu spät leider. Wie hoch die Ausfallquote beim heutigen Rennen war, weiss ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht – sie dürfte aber deutlich über der normalen liegen!

Wieder zu Hause hieß es dann erst mal Bike putzen. Eine gute Stunde später war der größte Dreck auch schon wieder runter und die Farbe des Bikes kam langsam wieder zum Vorschein. Dann nochmal das gleiche Prozedere für die Fahrer und die Welt war so langsam wieder in Ordnung. Jetzt kann man echt nur hoffen, dass Petrus uns Mountainbikern für die Afxentia Rennen nächste Woche von Freitag bis Sonntag wohlgesonnener ist und das Wetter auch dem Namen der Rennserie, nämlich Sunshine Cup, ein klein weing besser gerecht wird als dies heute beim Auftaktrennen der Fall war!

Montag, 26.02.2007: 5. Tag

Am Tag nach dem Rennen steht natürlich erstmal Erholung auf dem Programm. Und da Erholung ja immer irgendwie was mit Ruhe zu tun hat, ist am heutigen Tag auch nicht all zu viel spektakuläres passiert. Gleich vormittags nach dem Frühstück sind wir in mit unserem kleinen Mietauto in Richtung Larnaca losgedüst. Hier waren wir mit Ivonne - mit !! - Kraft verabredet, denn sie hatte Max, dem notorischen Reifenzerstörer einen neuen Hinterreifen, quasi als letzte Chance, versprochen, zu dessen Abholung wir eben bei ihr im Hotel verabredet waren. Dort hatten wir dann mit ihr zusammen einen kleinen Plausch über die und das – über alles was die Bike Welt eben so alles bewegt, oder auch aufregt ;-). Sehr nett von Ivonne war dann, dass sie auch mir, gleich noch ein Paar Reifen mitgab und so machten Max und ich uns am späteren Vormittag neu bereift wieder auf den Rückweg gen Tochni. Heute ist uns zum ersten Mal aufgefallen wie pittoresk und hübsch wir in unserem kleinen Dörfli hier eigentlich wohnen. Nicht nur dass Larnaca eine ziemlich häßlich Großstadt ist – zumindest der Teil durch den wir durchgefahren sind, war nicht besonders attraktiv – nein, auch die anderen, kleineren Orte entlang der Küste sind nicht besonders schön. Diese sind nämlich so richtige Touristenfallen mit einem Hotel an Hotel nächste, von denen meistens eines häßlicher wie das andere ist. Da gefällt es uns in Tochni doch um einiges besser. Hier in dem kleinen urigen Dorf im Hinterland, mit der Kirche im Zentrum und den vielen kleinen, engen und verwinkelten Gassen, die die alten kleinen Steinhäuschen, in denen eben nicht nur Touristen, sondern größtenteils eben echte Zyprioten wohnen, mit einander verbinden.

Nach einer obligatorischen Cappuccino Pause mit selbstgebackenem Marmorkuchen haben wir uns dann auf zur easy KB Runde gemacht. Auf Grund des ziemlich starken Windes waren wir entweder mit 15 oder mit 40 km/h unterwegs. Zunächst wollten wir zum Meer runter fahren. „Das Meer, das Meer, ja wo ist denn nur das Meer...?“ Doch anstatt einer schönen Küstenstraße sind wir irgendwie auf einem scheuslichen Industriepfad gelandet, der uns über ein viel zu langes stinkendes Stück durch das Firmengelände einer Steinbruchfirma geführt hat. Naja, jetzt wissen wir wenigsten auch schon wo wir nicht mehr hinfahren müssen. Zum Abschluss unserer Runde haben wir dann noch beim Gemüseladen ganz in der Nähe ein paar Zucchini gekauft, die dann kurz darauf zu „Schweinemedaillons auf Zucchinisahne“ verarbeitet wurden. Nach dem Abendessen wollten wir dann noch versuchen hier mit dem Rest der Welt, oder zumindest dem für uns wichtigen Teil davon, mittels WWW zu kommunizieren. In der Tochni Tavern fanden wir dann auch ein PC mit Internetzugang. Allerdings muss dieser wohl noch aus der Anfangszeit des Internet stammen, denn hier connected man noch mittels Modem. Drum sei an dieser Stelle auch gleichmal an dickes Sorry an alle geschickt, die sich eMail technisch etwas vernachlässigt gefühlt haben...der Geist war willig, doch die Technik war rar.

Dienstag, 27.02.2007: 6. Tag

Oh, oh...heute hab ich mich gar nicht so gut gefühlt. Ein bissl Halskratzen hatte ich ja gestern schon, aber heute hat sich das ganze in veritables Halsweh und in eine verstopfte Nase verwandelt. Aber bis zu den Rennen sind es ja auch noch 2 Tage, an denen ich mich mit ner Vitamin C Kur und ausreichend Ruhe hoffentlich wieder fit bekomme. Ansonsten war unser sechster Tag ganz easy. Trotz schwelender Erkältung hab ich ein bissl trainiert und bin dazu mal auf der Strasse ins nördliche Hinterland gefahren. Hier macht man gleich ne Menge Höhenmeter, wird aber dafür immer mit tollen Ausblicken belohnt. Auffällig ist auch, dass es hier wohl ziemlich viele Klöster geben muss, denn alle paar Kilometer weist einem ein Schild am Straßenrand den Weg zum nächsten „ancient monastery“. Naja, vielleicht kiregen wir es ja mal noch auf die Reihe und unternehmen noch den ein oder anderen Kulturtrip. Am wichtigsten ist für mich jetzt erst einmal wieder schnell ganz gesund zu werden, um die Rennen von Freitag bis Sonntag ordentlich zu fahren!

Mittwoch, 28.02.2007: 7. Tag

Wieder ein schöner, sonniger Tag. Allerdings muss man sagen, dass die Temperaturen nicht mehr ganz so sommerlich sind wie in den ersten Tagen. Na gut, so um die 17 Grad sind es schon noch - man wird eben recht schnell verwöhnt. Ziemlich nervig ist jedoch dieser starke Wind der uns seit Montag hier verbläst. Aber auch da sind wir mit unseren Mountainbikes ja ganz gut dran.

Auf eben diese haben wir uns dann am Nachmittag geschwungen. Das heisst Max hatte am Vormittag schon eine Stunde Training mit Intervallen absolviert. Ich hatte ich mir sicherheitshalber Ruhe gegönnt. Dies hat sich auch prompt gelohnt, denn beim nachmittäglichen Training fühlte ich mich schon um Längen besser als noch am Dienstag. Also sind wir erst zusammen in Richtung Kalavassos gefahren, wo wir uns dann auf Grund kleiner Geschwindigkeitsdifferenzen trennten und jeder auf eigene Faust weiter radelte. Ich fand eine schöne Straße, die mich in die Berge in Richtung Asgata führte und von dort aus nach Vasa, wo ich dann letztlich auf die letzten 10 km der Rennstrecke vom vergangenen Sonntag einbiegen und mich nochmals auf den Trails austoben konnte. Den ganzen Nachmittag über hatte es schon leicht genieselt. Am Abend dann sollte das Wetter nochmals ne ganze Stufe heftiger werden und es hatte ein richtiges kleines Unwetter – Sturm, Regen und Gewitter. Damit müsste doch eigentlich das Schlecht- Wetter- Kontingent für unseren Zypernaufenthalt

aufgebraucht sein, oder? Naja, lassen wir uns mal überraschen, was die zweite Woche hier auf Zypern noch so mit sich bringt!

Donnerstag, 01.03.2007: 8. Tag – Der März fängt ja gut an...

O D Y S E E !!! Und das ist an und für sich noch untertrieben, um den heutigen Tag treffend zu beschreiben. Aber, halt fangen wir mal ganz von vorne an! Angefangen hat alles noch ganz easy und der Tag versprach ein schöner zu werden. Das Unwetter von letzter Nacht hatte sich vollends verzogen und so wurden wir von der Sonne geweckt. Trainingsmäßig stand für den heutigen Donnerstag wegen der drei in den kommenden Tagen bevorstehenden Rennen ja nur eine kurze Vorbelastung auf dem Programm, so dass wir uns entschieden vormittags erst einmal wieder nach Limassol zu fahren. Neben den nötigsten Einkäufen wollten wir hier auch ein klein wenig durch die Stadt bummeln – nicht zu letzt um vielleicht das ein oder andere Souvenir zu erstehen – und wir wollten unbedingt in ein Internet Café gehen, um den Lieben zu Hause auch ein paar sonnige Email Grüße zukommen zu lassen. So weit verlief unser Tag noch weitestgehend nach Plan. Nette Läden haben wir in Limassol zwar keine gefunden, dafür aber ein ordentliches Internet Café und einen „German Baker“, der ursprünglich aus dem Rheinland stammte und bei dem wir richtig gutes Brot eingekauft haben. Denn wie in allen Südländern ähnelt auch auf Zypern das Brot meist eher Pappmaché als irgend etwas anderem. Und so machten wir uns ganz beseelt auf den Rückweg nach Tochni. Optimistisch wie wir nun einmal sind haben wir so dann auch gleich einen tollen Plan für die zweite Tageshälfte geschmiedet. Wir dachten, wenn wir uns gegen 15 Uhr in Bikeklamotten und mit den Rädern im Auto auf den Weg nach Kapedes – das ist der Rennort für die nächsten drei Tage – machen würden, dann könnten wir dort ganz entspannt schon einmal unsere Startunterlagen holen und anschließend noch die ersten Kilometer der Rennstrecke besichtigen. Der Routenplaner hatte uns die Fahrt mit 30 Minuten angegeben. An ungefähr dieser Stelle hört der Tag eigentlich auf und die Odyssee beginnt. Wir fuhren also los, mit der Straßenkarte stets vor Augen strikt gen Norden. Nach einer halben Stunde in etwa – und man bedenke, das war die vom Routenplaner avisierte Gesamtfahrzeit! – verfahren wir uns zum ersten Mal. In einem kleinen Bergdorf wies uns ein Straßenschild in Gassen abzubiegen, die immer enger, steiler, kleiner und verwinkelter wurden.... Mit dem erfolgreichen Resultat, dass wir einige Minuten später feststellen mussten nur im Kreis gefahren zu sein. Wahrscheinlich war das eine Falle um kaufkräftige Touristen ins Dorf zu bekommen. Schließlich fanden wir dann aber doch den richtigen Weg und fuhren weiter. Immer weiter in die Berge, immer mehr Kurven (mir war schon total schlecht) bis wir irgendwann vor einem Ort namens „Kronos“ standen. Merkwürdigerweise hätten wir dort laut Straßenkarte gar nicht hinkommen können – zumindest nicht auf jener von uns gewählten Straße. Naja, dieses Mysterium verunsicherte uns doch ziemlich, so dass wir es für sinnvoll hielten in Kronos in einem Kiosk nach dem Weg zu fragen. Zwischenzeitlich waren wir schon mindestens eine Stunde unterwegs und vor allem meine Geduld schwand zusehends. Doch es gibt immer ein kleines Licht, auch im tiefsten Dunkel! Die Frau im Kiosk war nicht nur überaus freundlich und hilfsbereit, nein, sie sprach auch noch Deutsch! Und so konnte sie uns sehr unmissverständlich sagen, dass man sich auf die zyprische Kartographie nur sehr vereinzelt verlassen könnte, dass alles immer nur sehr vage sei (aha! Man muss die Straßenkarten hier also lesen wie Wahrsager den Kaffeesatz!) und dass wir uns am besten an Einheimische wenden sollten. Glücklicherweise saßen derer auch gerade zwei in dem Kiosk und konnten uns den weiteren Routenverlauf bis nach Kapedes erklären. Die Startnummernausgabe war bis 17 Uhr geöffnet und ich hatte die Hoffnung noch bei Zeiten anzukommen schon fast aufgegeben. Von Geduld war bei mir nach rund 1,5 Stunden Fahrt schon längst nichts mehr übrig und so musste Max eine ziemlich fluchend-bockige Alexa neben sich ertragen. Wie durch ein Wunder erreichten wir dann um kurz vor 17 Uhr, nach fast 2 Stunden Fahrt, nach weiterem Verfahren, Durchfragen, Umherirren und einer weiteren viertel Stunde unser Ziel Kapedes, bzw. das Restaurant „Heaven’s Garden“. Himmlich war hier llerdings gar nichts. Alles schien sich zum Guten zu wenden, denn wir bekamen noch unsere Startnummern und konnten sogar noch die ertsen Rennstrecken- Kilometer besichtigen. Nach einer kurzen Vorbelastung und dem ersten technisch schwierigen Downhill drehten wir um, denn schließlich war es schon so spät geworden, dass die Dunkelheit schon bald hereinbrach. Am Start-Ziel-Gelände trafen wir noch Savvas, den freundlichen Mann von der Cyprus Cycling Federation, der dort mit den letzten Aufbauarbeiten beschäftigt war. Wir hatten einen kurzen Plausch und erzählten ihm von unserer Anfahrts-Odyssee. Und Savvas wollte uns wohl etwas Gutes tun, als er uns auf eine Off-Road Straße deutend erklärte, dass dies der beste Weg sei. „It’s a good road, a bit rough, but good!“ gab er uns noch mit auf den Weg und so sahen wir auch keinen Grund diesen Weg nicht zu nehmen. Wir packten also unser Equipment wieder in unser Kia Picanto Mini Auto ein und nahmen die, von Savvas empfohlene, Off-Road Straße. Bei Kia weiß wahrscheinlich niemnad wie erstaunlich geländegängig der kleine Picanto ist. Wahrscheinlich sind die Vorstellungen einer „good road“ bei Zyprioten und Deutschen auch einfach zu verschieden. Es war zwischenzeitlich schon dunkel geworden und der Weg entpuppte sich als sehr steil, steinig und von Schaglöchern durchsetzt. Als dann noch die Benzinlampe zu leuchten begann, war die Stimmung mal wieder auf dem Nullpunkt. Das war schon eine äußerst abenteuerliche Fahrt. Mit 5km Länge war

die Straße angegeben und nach etwa 20 Minuten Off-Road Geschüttel erreichten wir doch tatsächlich das nächste Dorf. Nachdem wir eine Tankstelle gefunden hatten und unser Tank wieder voll war, wähnten wir uns in Sicherheit...was sollte jetzt noch schief gehen?! Ein Glück nicht mehr viel. Einmal verfuhrten wir uns zwar noch, aber dann fanden wir den richtigen weg auf die Autobahn, die uns dann auch prompt in nur 15 Minuten zurück nach Tochni führte. Wahnsinn, ich hatte mir zwischenzeitlich ja schon gar nicht mehr vorstellen können, dass wir überhaupt noch irgendwann irgendwo ankommen würden. Für morgen werden wir dann geich über die Autobahn fahren, den Off-Road Teil auslassen und dann die ganze Strecke wahrscheinlich in der halben Zeit schaffen. Naja, es hatte auch was Gutes: Wir haben heute unheimlich viel von der Insel gesehn!

Freitag, 02.03.2007: 9. Tag – Renntag #2

Heute sollte unsere Rennserie, die letzten Sonntag begonnen hatte ihre Fortsetzung finden. Ganz anders als beim ersten Rennen lachte die Sonne vom Himmel und das Wetter versprach schön warm zu werden. Nach unserem obligatorischen open Air Frühstück widmeten wir uns noch kurz unseren Bikes, machten sie rennfertig und brachen dann um kurz vor 11 in Richtung Kapedes auf. Heute allerdings gleich auf dem direkten Weg. Es hatte auch alles prima geklappt, kein Wunder, denn schließlich sind wir spätestens seit gestern echte Zypernprofis und so fiel dann auch punkt 13 Uhr der Startschuss. Die Männer hatten 52km und 1500hm zu absolvieren, die Damen durften sich mit 45km und 1210hm begnügen. Gleich nach dem Start führte die Strecke einen nicht enden wollenden Berg hinauf, höher und höher, bis zu einer Art Planetarium. Der lange Anstieg hatte sich aber mehr als gelohnt, denn hinab ging es auf einem super Singletrail. Der retsliche Streckenverlauf war dann gespickt mit mehr oder weniger langen, meist aber extrem steilen Anstiegen, die einem dann so richtig die Kraft aus den Beinen saugten. Etwa 3km vor dem Ziel galt es dann noch einen Fluss zu durchqueren und dann war auch das rettende Ziel schon nicht mehr weit! Die genauen Ergebnisse wissen wir heute Abend leider selber noch gar nicht. Danach sind wir dann schnell wieder zurück und haben uns ein feines Abendessen aus dem Biene Maya Kochbuch gekocht, um schnell zu regnerieren, denn schließlich steht morgen schon das MTB Einzelzeitfahren auf dem Programm!

Samstag, 03.03.2007: 10. Tag – Renntag #3

Begonnen hat der heutige Tag genau gleich wie der gestrige. Frühstück im Freien, Bikes klarieren, nach Kapedes düsen. Allerdings war ich heute, als wir dort dann um kurz nach 11 angekommen waren, eigentlich schon fix und foxi. Die kurvige und holprige Fahrt über die vielen, hier so beliebten „Road Humps“ hatte mich total geschlaucht und als wir ankamen war mir richtig schlecht. Als es mir auch nach der Streckenbesichtigung noch kein Stück besser ging und ich mich so richtig krank und schlapp fühlte, dachte ich schon ich könnte gar nicht starten. Da ein Nicht-Start aber vom UCI Kommissar mit 10 Pfund Strafe geahndet wird, entschloss ich mich es doch mal zu probieren. Dies war dann im Nachhinein auch die richtige Entscheidung. Das Debakel des Tages passierte dann als ich mich zum Ausfahren umgezogen hatte und die Auto Türen schloss...mit dem Autoschlüssel im Kofferraum. Na toll! Zwei Stunden lang probierten wir mit der Hilfe von ein paar sehr netten Zyprioten in den kleinen Picanto einzubrechen. Doch es war absolut nichts zu machen. Der Kia entpuppte sich als wahre Festung und selbst als wir dann mit einem Hammer die hintere Scheibe einschlagen wollten passierte zunächst einmal gar nichts. Schließlich überlisteten wir dann das kleine Auto aber doch und machten uns am späteren Nachmittag wieder auf nach Tochni. Was da jetzt noch alles auf uns zukommen wird bleibt erst mal abzuwarten. Aber was können wir schon dafür, dass jemand in unser Auto eingebrochen ist ;-)?

Sonntag, 04.03.2007: 11. Tag – Renntag #4

Der letzte Renntag für uns hier auf Zypern startete einiges früher als die vorangegangenen, denn der Startschuss zum Frauen Elite Rennen fiel schon um 10 Uhr. So machten wir uns also schon um 8 Uhr ein letztes Mal gen Kapedes auf. Ich war recht guter Dinge nachdem ich mich beim Time Trial gestern dann doch viel besser als erwartet gefühlt hatte. Wie man manchmal doch von seinen eigenen Gefühlen getäuscht werden kann. Bereits am ersten Berg musste ich eben dies erfahren – ich hing total in den Seilen, wie halber Schluck Wasser und bekam ab Puls 165 quasi kaum noch Luft. Da war mir gleich klar: „I quit!“ So fuhr ich die Runde zu Ende, stürzte zu allem Überfluss noch recht ungünstig in der letzten technischen Abfahrt und trudelte so schon nur 30 Minuten nach dem Startschuss mit gesengten Haupt bei Max in der Feed Zone ein. Aber was will man machen, wenn's nicht geht, dann geht's halt nicht. So hofften wir dann beide, dass es Max in seinem Rennen noch gelingen würde der Zypern Rennserie einen versöhnlichen Abschluss zu verpassen. Zwischenzeitlich hatte ich neben Max noch drei weitere Schützlinge zur Betreuung dazu gewonnen – Tobi vom Hai Bike Team und zwei Jungs von Stevens. So war zumindest schonmal sicher gestellt, dass ich während des Rennens alle Hände voll zu tun haben würde. Doch das Glück war Max leider auch heute nicht hold. In Runde eins bereits schaffte er es doch tatsächlich sich auf einen Schlag beide Reifen platt zu fahren. So kam er mit gehörigem Abstand in die Materialzone gerollt, um hier auf seine Ersatzlaufräder zu wechseln. Man hätte ja meinen können, dass nun

wenigstens alles gut ginge, aber nein, Plattenkönig Max wurde nur zwei Runden später schon von einem abgerissenen Ventil heimgesucht und ausgebremst. Drei Platten in einem Rennen, das muss einem erst mal jemand nach machen. Und so fuhren wir dann nachmittags von einem glorieichen Renntag wieder nach Tochni zurück. Eigentlich kann es ja jetzt nur noch bergauf gehen...!

Montag, 05.03.2007: 12. Tag

Der heutige Tag sollte gleich einmal mit einer eher unangenehmen Aufgabe beginnen. Ich musste bei der Autovermietung anrufen, um denen von unseren Malheur am Samstag zu berichten. Letztlich war aber alles nicht so schlimm. Die freundliche Dame bei Hertz musste wohl ein bisschen über meine Geschichte schmunzeln und teilte mir dann mit, dass mit 75 CYP Pfund die Angelegenheit erledigt sei. Naja, so etwas passiert uns wohl ganz bestimmt nie wieder!

Trainingstechnisch sah unser Plan für heute nur ein lockeres Erholungstraining vor, was mir, da ich ja ohnehin kränkelnd und unfit bin, sehr entgegen kam. Um aber auch noch ein bisschen mehr von Zypern zu sehen, beschlossen wir die Bikes ins Auto zu packen und nach Nikosia, der Hauptstadt Zyperns, zu fahren. Von hieraus wollten wir in den türkisch besetzten Teil radeln um das Ganze da oben im Norden einmal aus der Nähe zu betrachten. Also parkten wir ganz in der Nähe der UN Pufferzone, packten die Räder aus und fuhren an den streng bewachten Übergangsposten. Hier mussten wir ein kleines Tagesvisum ausfüllen und schon durften wir die Grenze überqueren. Nach der UN Pufferzone zeigt sich ein ziemlich verändertes Bild von Zypern. Alles scheint viel verwahrloster und heruntergekommen zu sein als im griechischen Teil. In den Häusern direkt an der Grenze waren noch Einschusslöcher – vielleicht ja vom Putsch 1974 – zu sehen und auch sonst ist alles sehr militärisch geprägt. Hinter der Stadt an der Grenze beginnt ein kleines Gebirge, welches unsere Mountainbiker Neugier weckte. Als wir es nach einer halben Stunde geschafft hatten heil aus der Stadt raus und in Richtung Berge zu kommen, wurden wir aber auch schon wieder gestoppt. Vor uns tat sich ein riesiger Truppenübungsplatz mit Geschützstellungen und Panzern auf. Uns war schon klar, dass wir hier wohl nicht weiter kommen würden, aber dennoch fuhren wir noch ein Stück auf der Schotterpiste Richtung Militärgelände – so weit bis sich ein mürrisch drein schauender türkischer Soldat mit einem ziemlich großen Gewehr mit Bajonette vor uns in den Weg stellte. Da er nicht gerade so ausschaute als wollte er mit uns einen netten Plausch halten drehten wir flugs um, fuhren noch ein wenig an der Grenze des Militärgeländes entlang und drehten dann, nachdem uns ein Einheimischer gesagt hatte, dass wir von hier besser schnell verschwinden sollten wegen „BummBumm“, wieder in Richtung Stadt und Grenze ab. Nach einer mehr oder weniger kurzen Irrfahrt waren wir dann auch wieder auf dem richtigen Weg und konnten die Grenze zurück in den griechischen Teil passieren. Jetzt haben wir das wenigstens auch gesehen, besonders schön war es zwar nicht, aber eindrucksvoll war es auf jeden Fall!

Dienstag, 06.03.2007: 13. Tag

Vom Winde verweht... Unter diesem Titel könnte man den heutigen Tag ganz gut zusammen fassen. Heute stand für uns beide ein längeres Grundlagentraining auf dem Programm und nach den Erfahrungen der letzten fast Tage, dachten wir es sei wohl am günstigsten zu erst in östliche Richtung nach Larnaka zu fahren und dann von dort aus durch das bergige Hinterland zurück nach Tochni. Denn bis dato blieb der Wind immer aus Westen. Heute nicht. So ging es die ersten 40 Kilometer erstmal stramm gegen den Wind. Das nervt zwar schon ein bisschen, aber wer wird sich bei Temperaturen um die 20 Grad und einem wolkenlosen azurblauen Himmel schon über den Wind beschweren!? Nun ist das Ende unseres Zyperntrips also schon ganz nah. Morgen wollen wir noch einmal gut mit einer langen Trainingseinheit nutzen und dann wird es auch schon Sachen packen heißen, denn am Donnerstag müssen wir schon früh zum Flughafen los.

Menue

- Omllette mit CousCous und Gemüsepfanne
- Chilli con Carne
- Schweinefilet mit Zucchini Sahne
- Penne à la Pomodoro
- Spaghetti Tonno-Pomodori und Spaghetti Pesto Rosso
- Spaghetti Napoli
- Crêpe in sämtlichen Variationen
- Putenbrustfilet mit Curry-Mango Reis
- Maccaroni-Spinat Auflauf
- Biene Maya Reistaler mit Pilz-Rotwein-Ragout
- Coque au Vin – also in Rotwein geschmorte Putenbrust

Movies

- Mindhunters *****
- Höllentour *****
- Crank *****
- Wickerman *****
- Impostor ***