

Biketipps der Olympiasiegerin Sabine Spitz

Zypern – Wo die Götter Fahrrad fahren

Mountainbike-Olympiasiegerin Sabine Spitz vom central Pro Team zeigt, dass die Mittelmeerinsel Zypern nicht nur ein Ort der Entspannung ist, sondern auch zahlreiche sportliche Herausforderungen bietet.

Sonne, lange Strände und eine wunderschöne Landschaft: daran erinnern sich Zypern-Reisende. Sportlicher Ehrgeiz, Anti-Dopingkampf und ein großartiger Olympiasieg charakterisieren die Mountainbikerin Sabine Spitz. Seit 2003 trainiert die Ausnahmesportlerin auf der Insel zweimal im Jahr jeweils drei Wochen lang für ihre Wettkämpfe und veranstaltet einmal im Jahr ihr Ladies Camp. Kaum ein Auswärtiger kennt sich auf Zypern so gut aus wie die Olympiasiegerin im Mountainbiken.



Zypern: Trainieren unter der Mittelmeersonne.

Welche Jahreszeit eignet sich für einen Sporturlaub auf Zypern?

Sabine Spitz: In den Herbst-, Winter- und Frühjahrsmonaten gibt es kaum ein besseres Reiseziel für Radsportler als Zypern. Temperaturen zwischen 20 und 25 Grad sorgen für optimale Verhältnisse, um dem Sport nachzugehen.

Sie trainieren jedes Jahr auf Zypern. Was bietet die Insel für Sportliebhaber – insbesondere für den Bikesport?

Sabine Spitz: Die drittgrößte Mittelmeerinsel bietet sowohl für Mountainbikefahrer als auch für Rennradfahrer das ideale Umfeld: Stabiles Wetter, gute Straßen und wenig Verkehr sind perfekte Voraussetzungen, um mit

dem Fahrrad unterwegs zu sein. Die zyprische Landschaft weist verschiedene Mountainbike-Trails in allen Schwierigkeitsstufen auf. Darüber hinaus werden zahlreiche sportliche Alternativen wie Laufen, Tennis, Tauchen, Wassersport und Golfen geboten.

Gibt es Mountainbike- und Rennradstrecken, die Sie besonders empfehlen können?

Sabine Spitz: Die schönste Strecke für Mountainbiker beginnt auf dem Klosterberg Stavravouni, auch „Berg des Kreuzes“ genannt. Dieser beherbergt das älteste Kloster auf Zypern (Anm. d. Red.: Frauen haben keinen Zutritt, Männer nur in langen Hosen) und bietet eine wunderschöne Aussicht über die gesamte Ostseite der Insel mit Blick auf die Städte Larnaka und Nikosia. Am höchsten Punkt des Berges haben die Mönche sogar eine Wasserstation für die Radsportler eingerichtet.

Rennradfahrer starten von Larnaka, im Osten von Zypern, fahren durch das Orangerental und erreichen nach einem zehn Kilometer langen Anstieg Lefkara. Die Stadt ist ein beliebtes Ausflugsziel mit schönen Aussichtspunkten sowie vielen Shops und Cafés. Auf einer wenig befahrenen und gut ausgebauten Straße fährt man von Lefkara durch den Kornos Forest bis nach Kornos. Unterwegs sollte der Besucher unbedingt in einem der klassischen Straßencafés in Aigos Theodoros an den Ufern des Flusses Pentashoinos einen Zwischenstopp einlegen.

Sabine Spitz

Erfolge:

- ▶ 2001 bis 2006 und 2008: Deutsche Meisterin
- ▶ 2003: Weltmeisterin
- ▶ 2004: Bronze bei den Olympischen Spielen in Athen
- ▶ 2007: Silber bei den Weltmeisterschaften sowie den EM-Titel beim Cross Country und Marathon
- ▶ 2008: erneut Vizeweltmeisterin, Deutsche Meisterin und Europameisterin im Cross Country, Radsportlerin des Jahres sowie Olympiasieg in Peking

Gibt es auf der Insel einen guten Ausgangspunkt für Radfahrer?

Sabine Spitz: Larnaka bietet einen hervorragenden Ausgangspunkt für Radtouren. Etwa 30 Autominuten vom Flughafen Larnaka in Richtung Limasol gelegen, beginnt die Radtour durch die nahe gelegenen Berge Richtung Westen oder das eher flachere Terrain Richtung Osten. Für eine Mountainbiketour sollte man im

Landesinneren beispielsweise in der Region Lytodondras starten, da dort viele begehrte „Singletrails“ (Anm. d. Red.: 30 bis 60 cm breite Pfade, die lediglich Platz für einen Mountainbiker bieten) zu finden sind.

Unter www.centralproteam.de geben Sabine Spitz und ihr Team weitere praktische Tipps rund ums Thema Mountainbiken.