



Im Herbst 2011 sammelte ich 5 Ideen für einen interessanten Frühjahresmarathon im europäischen Ausland und überließ die Entscheidung meiner Frau. Diese wählte Malta aus, welches der früheste Wettkampf war.

Über lauffreisen.de wird diese Veranstaltung sehr günstig angeboten, eine eigene Organisation ist kaum günstiger zu realisieren. Wir freuen uns auf einen sonnig warmen Kurzurlaub auf der 93 Kilometer südlich von Sizilien gelegenen mediterranen Insel mit Linksverkehr.

Die Vorbereitung war wechselhaft. Meine Form war eigentlich gut, aber ein paar leichte Erkältungen und sehr kühle Temperaturen verhinderten besonders die langen Läufe. Wer hat schon Lust sonntagmorgens bei -8°C 30 km zu laufen?

Die Anmeldung war problemlos, die Familie kommt auch mit. Der erste Flug mit der 17 Monate alten Tochter. Es war kein Problem, wir haben auch einen Buggy mitgenommen, der nach dem Aussteigen aus dem Flugzeug direkt auf dem Rollfeld übergeben wurde. Eine Herausforderung war das Windelwechseln auf der Flugzeugtoilette. Aber die kleine Maus hat wunderbar mitgemacht.

Malta präsentierte sich herrlich sonnig. Etwas windig, aber schön. Mit meiner Tochter war es nicht immer einfach, aber insgesamt ein toller Kurzurlaub.

Das Hotel direkt am Meer in der Bucht St. Julian's Bay war super. Morgens und abends ein prima Buffet, alles lecker und Kinderhochstühle waren auch dort. Ein großes Zimmer mit Balkon zum Meer hin (siehe Bild). Das bereitgestellte Kinderbett könnte eine Renovierung gebrauchen, aber es ist nicht auseinandergefallen.

Die Hotelaufzüge mit Musik wurden schnell zum Favorit meiner Tochter.



Abends erhalten wir im Hotel die Startunterlagen. Ich staune wie viele Leute dort sind und einzeln aufgerufen werden. Der Kleiderbeutel ist nur ein normaler Müllsack. Ein nettes T-Shirt ist dabei. Im 'Official Magazine' entdeckte ich bei den previous winners Birgit Lennartz in 2001 mit 3:04:47. Außerdem war von der LLG Konrad Waßmann im Jahr 2004 beim Malta Marathon, dieser wird allerdings nicht bei den previous winners aufgeführt.



Samstag früh ein kurzer Lauf mit einer Gruppe von lauffreisen.de über die Uferpromenade von St. Julian's nach Sliema (in Richtung Valletta) und wieder zurück. In Sliema wird am

nächsten Tag auch das Ziel sein, wir haben uns vor Ort schon einmal kurz umgesehen. Samstagmittag haben wir uns die Hauptstadt Valletta angesehen.

Sonntag nach kurzem Frühstück dann sehr früh (6.00 Uhr) mit dem Reisebus zum Marathonstart im Ort Mdina im Landesinneren. Der Bus windet sich die kurvige Strecke hin zur ehemaligen Hauptstadt, welche auf



einem kleinen Berg gelegen ist. Der Start in Mdina liegt etwa 210 Meter höher als das Ziel in Sliema.



Vor Ort angekommen haben wir noch über eine Stunde Zeit bis zum Start und es ist sehr windig und kalt. Ich weiß nicht so recht was ich tun soll, schlendere umher und bereue zu wenig Warmes zum Anziehen mitgebracht zu haben. Es gibt nichts zum unterstellen, die meisten suchen sich Häuserschluchten wo der Wind weniger stark ist. Die auf Malta typischen Pferdekutschen warten bereits um 7.00 Uhr morgens auf

Touristen. Letztlich habe ich die meiste Wartezeit in der Schlange vor der einzigen Toilette verbracht. Ich beobachte Teilnehmer aus den verschiedensten Ländern der Welt; Asiaten, Amerikaner und vor mir in der Schlange sind zwei (weiße) Südafrikaner.

Etwa 15 Minuten vor dem Start (8.00 Uhr) erscheinen LKWs und es werden ohne Stress jede Menge mobile Toiletten abgeladen. Nun brauche ich sie nicht mehr. Die Malteser haben einfach die nötige Ruhe. Zur Erklärung erfahre ich, dass die teilnehmerstarken Disziplinen Walkathon (21,1 km Walking, Start 8.30 Uhr) und Halbmarathon (Start 10.00 Uhr) nach dem Marathon gestartet werden.

Ein problemloser Start erfolgt. Die schnellen Leute, zu denen zu meiner Überraschung auch ein deutscher Teilnehmer gehört, düsen davon. Erst leicht abschüssige, dann flache Strecke durch die alten steinernen Gassen



von Mdina.

Nach dem wir Mdina verlassen haben, kann man immer wieder mit sehr schöner Aussicht auf den Ort zurück schauen. Die beiden Bilder unten veranschaulichen das recht gut. Die etwas karge Landschaft ist stets weitläufig einsehbar, es gibt kaum Bäume, dafür Agaven, Kakteen und andere sonnenliebende Pflanzen.



Die ersten Kilometer habe ich noch keine Gruppe gefunden, das Feld ist noch unruhig. Kilometer 4 bis 6 waren auch stark abschüssig, diese drei Kilometer laufe ich jeweils unter 4 Min/km. Danach wird die Strecke wieder flach. Ich treffe auf einen Schweizer und muss natürlich vom kürzlich gelaufenen Lucerne Marathon erzählen. Der Kollege erzählt mir von anderen Schweizer



Marathons, leider lässt er sich kurz danach zurück fallen.

Der starke Wind fällt immer wieder unangenehm auf, jeder ungeschützte Streckenabschnitt mit Gegenwind kostet viele Kraftreserven. Aber die Sonne scheint und mir ist beim Laufen angenehm warm geworden. Die führende Frau überholt mich, ich bleibe ein paar Minuten dran und nutze den spärlichen Windschatten. Wir verlassen die Halbmarathonstrecke und man merkt direkt den Unterschied. Weil auf der Halbmarathonstrecke ist stets eine Straßenseite für den Autoverkehr gesperrt. Bei den Extra-Schleifen für den Full Marathon ist dies nur selten der Fall. Bei größeren Straßen laufen wir auf dem Rad- und Fußgängerweg neben der Straße, bei kleineren Straßen ohne Fußgängerweg laufen wir mit dem Verkehr.

Nachdem ich ein paar Kilometer alleine gelaufen bin überholen mich nach 12 Kilometern zwei Läufer an die ich mich anhefte. An dem folgenden unschönen Bergauf Abschnitt mit viel Straßenverkehr bin ich dankbar, dass sie mich mit hinaufziehen. Nachdem es in Seitenstraßen wieder ruhiger wird kommen wir ins Gespräch. Mit Abram aus Malta und Antonio aus San Sebastian in Spanien sind wir ein tolles internationales Team und wechseln uns in der Führungsarbeit ab.

Das Laufen mit Abram war ein großer Vorteil, weil er sich bestens auskannte und immer angesagt hat auf welcher Straßenseite es sinnvoller ist zu laufen. Außerdem hat er alle bergauf und bergab Passagen mit Länge und Schwierigkeitsgrad angekündigt.

Wir durchlaufen den Ort Mosta und wenig später haben wir Halbmarathon (half way) geschafft. 1:32:08 stoppe ich, damit bin ich zufrieden, wenn gleich eine Zeit unter 3 Stunden wohl nicht mehr möglich ist.

Abram merkt an, dass wir gerade auf seiner üblichen Trainingsstrecke laufen und zeigt in die Richtung seines Wohnortes.

Wir halten das Tempo hoch und passieren zum zweiten Mal (jetzt aus der anderen Richtung) einen großen Straßenmarkt (Pitkali Vegetable Market), der gerade aufgebaut wird. Nach 28 Kilometern wieder auf der Strecke des Halbmarathons verlieren wir Antonio, der sich langsam zurückfallen lässt.

Nun zu zweit düsen wir einen langen bergab Abschnitt nach Birkirkara hinunter. Wir überholen jede Menge Walker und Langsam-Läufer. Diese sind deutlich nach uns gestartet, mussten aber die Extra Schleifen für den Marathon nicht absolvieren.

Mit den reichlichen Verpflegungsstationen bin ich sehr zufrieden. Aber ich bin auch kein anspruchsvoller Kunde und nehme meist nur einen Becher Wasser.

Es gab auch einige Musikgruppen, aber irgendwie ganz anders als bei einem deutschen Citymarathon. Weil die Bands spielten überwiegend Blasmusik und standen meist ohne viele Zuschauer drumherum an eher ruhigen Ecken.

Birkirkara geht nahtlos in die Vor- und Nebenorte von Valletta über. Wir sind bald an der Küste und alles ist nun bebaut. Wenn man nicht auf die Schilder schaut merkt man nicht wann die Orte wechseln. Etwa in dieser Reihenfolge durchlaufen wir: Santa Venera, Hamrun, Floriana, Msida, Tax Biex, Gzira und Sliema.



Bei km 36 geht es noch einmal bergauf, Abram forciert das Tempo, ich gebe alles um nicht abreißen lassen zu müssen. Es geht über eine Kuppe und dann wieder bergab, ich kann wieder zu Abram aufschließen, fühle mich nun aber absolut am Limit.



Anschließend in Floriana treffen wir erstmals auf das Hafenbecken, die Bilder dürften nach etwa 38 Kilometern aufgenommen worden sein. Ab hier ist die Strecke die letzten 4 Kilometer absolut flach.

Auf dem Bild mit Abram und mir kann man neben den Masten der Boote ein Auto erkennen, sinnbildlich für den Straßenverkehr beim Malta Marathon. Neben dem Wind und den Hügeln sicherlich der störendste Faktor bei dem Lauf.

Nach 39 Kilometern machte der Malteser eine Tempoverschärfung die ich leider nicht mitgehen konnte. Trotzdem war der letzte flache



Streckenabschnitt direkt an der Küste mit Valletta im Hintergrund sehr schön. Es stehen auch einige Zuschauer am Streckenrand.



Ich laufe auf einen Briten auf und kann ihn überholen. Wir sind nun in Sliema, die Zuschauer nehmen weiter zu, eine letzte Band am Streckenrand, das Ziel ist nahe. Vor mir sehe ich wie Abram im Endspurt noch die führende Frau, welche auch eine Vereinskollegin von ihm ist, überholen kann.



Es folgt ein schöner Zieleinlauf, es gibt Getränke, ein Handtuch, die

Medaille und weitere Kleinigkeiten. Marathon (366 Finisher, weiße Startnummern), Halbmarathon (1862 Finisher, gelbe Startnummern) und Walkathon (rote Startnummern) Teilnehmer laufen parallel ein, man kann sie gut an den unterschiedlichen Farben der Nummern erkennen. Mit 3:03:43 bin ich als 29. Gesamt, fünfter in der Altersklasse und als zweiter Deutscher im Ziel.



Zum Essen gibt es im Zielbereich nur Obst, zum Glück wartet süßes und salziges Gebäck in meinem Kleiderbeutel auf mich. Bernhard, der frühere Chef des lauffreien Unternehmens gratuliert mir als erster Finisher der Lauffreien Gruppe, und fotografiert mich vor Werbetafeln mit Läufern darauf.

Die Kleiderbeutel wurden in einem alten Gebäude ausgegeben, ich ziehe mich um, versorge mich mit weiteren Getränken und gehe anschließend auf der herrlich sonnigen Uferpromenade nahe dem

Zielbereich umher. Ich spreche mit einem Kanadier über den Marathon, danach mit einem deutschen welcher auch im gleichen Hotel wohnt, anschließend treffe ich Antonio wieder, der noch eine 3:08 geschafft hat und zufrieden ist. Nun möchte er mich zum Marathon in seiner Heimatstadt San Sebastian einladen.

Die Medaille ist wirklich etwas besonderes, die größte und mit Abstand schwerste Medaille, die ich jemals bekommen habe. Ein richtiger Metallbrocken. Sie zeigt einen Malteser Ritter des Johanniterordens (Knight of the Order of St. John) im sechszehnten Jahrhundert.



Nachdem genügend Läufer der lauffreien Gruppe im Ziel sind, fährt der erste Transfer Bus zum Hotel. Ein prima Service. Im Bus wird über die gerade erfahrenen Erlebnisse, Erfolge und Wehleiden geredet.

Abends werden im Hotel in einem großen Besprechungsraum Fotos präsentiert, es sitzen über 100 Teilnehmer dort. Bei der anschließenden internen Siegerehrung bekomme ich als schnellster Marathonläufer eine Flasche Maltesischen Rotwein.

Die meisten Marathongäste im Hotel sind Deutsche, es sind aber auch Franzosen, Belgier, Spanier, Niederländer, Finnen, Österreicher im Hotel. Im Marathon waren die Deutschen sogar die teilnehmerstärkste Nation. 366 Finisher aus 29 Ländern, ich finde das ganz interessant, daher hier die Top 10:

Deutschland 79 Teilnehmer
 England 64
 Malta 63
 Italien 31
 Polen 16
 Japan 13
 Frankreich 9
 Spanien 9
 Österreich 8
 Irland 8



Auf dem Bild sieht man farbenprächtige Luzzu-Boote, welche man überall auf Malta in den Häfen sieht.



Als schmerzhaftige Erinnerung an den Marathon bleibt mir ein blauer Zehennagel.

An den folgenden beiden Tagen machen wir kleine Ausflüge auf Malta (inklusive diverser Kinderspielplätze☺) und auf die Nachbarinsel Gozo, am Mittwochmorgen fliegen wir zurück nach Düsseldorf. Das Bild zeigt Tochter Pia am Kiesstrand des Fischerdorfes Xlendi.

Unter meinen vielen Marathons nimmt Malta eine besondere Stellung ein, weil der Marathon und Kurzurlaub mit allem drumherum besonders schön war.