

Malta Marathon 2007

Am 25.02.2007 fand der Malta Marathon bereits zum 22ten Mal statt. Seit Jahren findet dieser Lauf immer mehr Freunde auch aus dem nördlichen Europa, da er doch eine wunderbare Gelegenheit bietet den Winter abzukürzen und bereits im Februar wieder Sommergefühle aufkommen zu lassen.

Die 316 qkm große Insel bietet auch vielfältige Sehenswürdigkeiten welche bei Temperaturen um die 20 Grad sich sehr angenehm entdecken lassen. Neben der Marathonstrecke wird auch ein Halbmarathon angeboten und man kann noch am Vortag problemlos die Streckenlänge ummelden, wenn es aus irgendeinem Grunde bei der Vorbereitung nicht wie gewünscht geklappt hat. Kein Wunder also, dass sich eine ganze Reihe von Reiseveranstalter bemühen diese Läuferwünsche zu erfüllen.

Wir waren bereits am Mittwoch angereist und hatten so Gelegenheit uns mit dem Klima und der Insel vertraut zu machen. Unsere Unterkunft war in Sliema das Touristenzentrum Nr. 1 auf Malta. Von hier aus kann man Valetta die Inselhauptstadt in zehn Minuten mit der Fähre erreichen.

Morgens fanden sich die Läufer auf der breiten Uferpromenade zu lockeren Trainingsläufen zusammen. Interessant wen man hier alles kennen lernen konnte. Vom Marathondebütanten bis zum Veteranen und Sammler war alles vertreten.



Am Freitag hatten wir die Gelegenheit genutzt bei einer Inselrundfahrt einen großen Teil der Laufstrecke zu besichtigen. Immer wieder tauchte auf der Straße eine krakelige gelbe Linie auf, welche die Streckenmarkierung darstellen sollte. Manchmal brach die Markierung zwar abrupt ab, doch dann tauchte sie doch immer wieder irgendwo auf. Das Streckenprofil war vor allem zu Beginn im Inselinneren etwas wellig und fiel dann zum Schluss, wenn es Richtung Küste geht, fast ständig ab. Der Start ist in Mdina der alten Hauptstadt und das Ziel auf der Uferpromenade in Sliema.

Am Samstag ist die Startkartenausgabe in der Geschäftsstelle der BMW Vertretung. Marathonmesse oder Pastaparty kennt man hier nicht. Zusätzlich gibt es noch ein Teilnehmer T-shirt welches auch Nichtläufer erwerben können. Ein Ticket für den Bustransfer zum Startort kann man hier ebenfalls erwerben.

Start in Mdina

Da der Start am Sonntag um 8:00 Uhr in Mdina erfolgt, müssen wir bereits um 5:00 aufstehen, da der Bustransfer von Sliema nach Mdina um 6:30 erfolgt. Mit Uwe aus Mülheim und einem norwegischen Lauffreund mache ich mich um 6:00 auf den Weg zur Bushaltestelle. Hier ist bereits ein lebhaftes Treiben und bald kommen auch die ersten Busse. Problemlos verteilen sich die Läufer und ihre Begleitungen. Nach knapp 20 Minuten erreichen wir Mdina. Vor dem großen Stadttor soll der Start erfolgen. Uwe und ich nutzen die Zeit zu einem kurzen Gang durch die Stadt. Heute trägt sie ihren Beinamen „Silent City“ völlig zu Recht. Keine Menschenseele begegnet uns. Nur aus einer Kirche klingen sakrale Gesänge. Am anderen Ende der Stadt können wir von einer Aussichtsterrasse der Stadtmauer 70% der Insel übersehen. Bis nach Valetta reicht hier der Blick. Unten schlängelt sich die Strasse auf der wir gleich laufen werden.

Als wir wieder zurück zum Startpunkt kommen haben sich inzwischen ca. 200 Marathonläufer eingefunden. Ein Fernseheteam huscht auch zwischen den Läufern umher und filmt mich bei meinen Dehnübungen. Eine Polizeitruppe hält ihre Einsatzbesprechung und eine Blaskapelle versucht die Läufer in Stimmung zu bringen. Sogar eine Laufgruppe aus Korea macht ein Foto mit ihrer Landesfahne.

Die wärmende Zusatzbekleidung kann in einem Müllsack untergebracht werden. Dieser wurde auch mit den Startunterlagen ausgegeben und ist mit der Startnummer versehen. Die Säcke werden nun auf einen kleinen LKW verladen und zum Ziel transportiert, wo wir sie auch problemlos wiederfinden werden.

Über der Straße hängt ein großes Startband und das Läuferfeld formiert sich darunter. Bald wird die Zeit heruntergezählt und der Start erfolgt. Zuerst geht es leicht bergab und man lässt sich zu einem hohen Tempo verleiten. Jeder Kilometer ist ausgeschildert ebenso die Angaben als Meilen. Uwe und ich laufen zusammen und bei Kilometer eins zeigt unsere Uhr 4:45. Das ist uns beiden zu schnell und wir versuchen ruhiger zu laufen. Dies gelingt uns dann auch ganz gut, da die Strecke schon bald wieder ansteigt. Bald haben wir unser angestrebtes Tempo 5:30 einigermaßen erreicht. Die Positionen haben sich auch eingespielt und wir laufen in einer kleinen Gruppe. Die Strecke ist immer deutlich markiert und an jeder Kreuzung stehen Streckenposten welche mit kleinen Fähnchen schon von weitem die Richtung anzeigen. Die Polizei macht den Läufern den Weg frei und hält die wenigen Autofahrer an. Alle 5 Kilometer gibt es eine Verpflegungsstation. Hier werden meistens von Pfadfindern kleine Wasserflaschen ausgegeben. Das ist gar nicht schlecht, da man diese Flaschen länger mitnehmen und bei Bedarf den Rest zur Kühlung verwenden kann. Waren die Temperaturen beim Start noch knappe 10 Grad so steigen sie nun in der Sonne schnell auf 20 Grad an.

Die Strecke führt an kleinen Feldern vorbei welche durch Steinmauern oder Kakteen geschützt sind. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf Mdina. Nach 7 Kilometer haben wir fast wieder den Startpunkt erreicht. Jetzt haben sich hier viele Zuschauer eingefunden. Schon von weitem höre ich sie singen „Ole, ole hier sind die Champs“ es sind die Halbmarathonis mit ihren Fans. Sie werden erst um 10 Uhr starten. Auch die Koreaner mit ihrer Fahne machen Stimmung. Wieder geht es hinaus, diesmal Richtung Nationalstadion. Vorbei an blühenden Blumen, riesigen

Kakteenstauden und Zitronenbäumchen. In der Gruppe wird noch fröhlich geplaudert und die deutschen Läufer sind in der Überzahl.

Der Lauf führt durch kleine Dörfer

Kleine Dörfer werden durchlaufen und die Bewohner schauen uns verwundert an. An einer Kreuzung versucht eine Autofahrerin noch schnell vor der Laufgruppe die Straße zu überqueren. Aber da hat sie die Rechnung ohne die energische Polizistin gemacht. Wenn ich ihre Schimpfkanonade und den zornigen Blick richtig verstehe, ist wohl ein Strafzettel fällig.

Wir biegen links ab und laufen nun auf der Hauptstraße am Technopark von Mosta vorbei. Kilometer 18 ist erreicht und die Straße führt wieder nach Mdina. Uwe hat sich langsam von mir abgesetzt. Sein orangefarbenes Trikot kann ich aber noch lange sehen. Links von uns taucht der mittelalterliche Ort Mosta mit der mächtigen Kuppel der Kirche St. Marija Assunta auf. Nach dem Petersdom und der Hagia Sophia ist dies die drittgrößte Kuppel der Welt. Bei Kilometer 21 werden nun Schwämme gereicht und gerne entgegengenommen. Meine Zwischenzeit von 1:52 bestätigt mir, dass ich mich innerhalb meiner Vorgaben befinde.

Bei Kilometer 24 laufen wir direkt am modernen Fußballstadion vorbei und treffen dann bei Kilometer 27 auf die Halbmarathonläufer. Zuerst bin ich etwas irritiert als immer mehr Läufer plötzlich rechts und links an mir vorbei schießen. Aber ein Blick auf die Startnummern zeigt mir, dass es die Halbmarathonläufer sind und ich nicht plötzlich zur Schnecke mutiert bin.

Der Verkehr wird jetzt immer dichter und die Polizei hat alle Hände voll zu tun. Die Abgasbelastung nimmt nun zu. An der nächsten Verpflegungsstation gibt es zur Abwechslung Powerrade und wird dankbar angenommen. Statt Bananen gibt es Orangestückchen auf die ich aber lieber verzichte. Plötzlich sehe ich wieder Uwe's Trikot auftauchen und bei Kilometer 33 kann ich ihn überholen. Er sieht es locker und verspricht mir ein Bier für den Abend. Bei Kilometer 35 und 36 sind nochmals zwei Steigungen zu bewältigen und zwingen einige Läufer zur Gehpause. Bald ist mit Floriana bereits eine Vorstadt von Valetta erreicht und es geht nun am Hafen entlang Richtung Sliema. Die Zuschauer werden dichter und auch die Blaskapelle hat sich wieder eingefunden. Irgendwie klingen sie nun harmonischer und beflügeln zum Endspurt.

Zieleinlauf in Sliema



Im Bogen geht es immer am Wasser entlang am prächtigen Segelboothafen vorbei zum Zieleinlauf. Hier stehen die Zuschauer dicht gedrängt und wir werden nochmals kräftig angefeuert. Dann werde ich in den Zielkanal für die Marathonläufer eingewiesen und habe nach 3:48:04 die Ziellinie überquert. Hier gibt es eine Medaille sowie eine Banane, Mineralwasser und ein Powergetränk. Schnell hat mich meine Frau gefunden und bringt meinen Kleiderbeutel mit, damit ich mich schnell umziehen kann. Auch Uwe hat inzwischen das Ziel knapp 2 Minuten nach mir erreicht. Wir fotografieren uns noch gegenseitig und tauschen uns mit den anderen Läufern noch über unsere Erlebnisse aus. Zu unserem Hotel sind es nur 400 Meter und dort erwartet uns eine heiße Dusche.

Trotz einer Sollzeit von 5 Stunden wurden auch die Läufer darüber bis 5:50:43 gewertet. Allerdings waren dann bereits die Absperrungen aufgehoben und die Verpflegungsstellen teilweise abgebaut.

Am Abend fand in der BMW Niederlassung eine kurze Siegerehrung statt. Sieger wurde Philemon Metto Kipkering aus Kenia in 2:20:43 vor Youssef Banniz Marokko und Edward Tabut ebenfalls aus Kenia. Bei den Frauen siegte Carmen Hili aus Malta in 3:06:19 vor Erni Hamilton aus Großbritannien und Marica Micallef ebenfalls aus Malta. Schnellster Deutscher war Christian Karbe in 2:52:36 und bei den Frauen war Andrea Fiehring in 3:37:34 die schnellste Deutsche. Außerdem gab es noch einige deutsche Altersklassensiege.

Eine Ergebnisliste war hier zwar nicht zu bekommen, dafür aber ein persönliches Zielfoto für umgerechnet € 3,75.

Am nächsten Tag stand noch ein 4 Seiten Bericht in der örtlichen „Times“ und am Dienstag veröffentlicht die gleiche Zeitung die gesamte Ergebnisliste des Marathon- und Halbmarathonlaufes. Insgesamt sind danach 188 Marathon- und 602

Halbmarathonläufer ins Ziel gekommen.

Tolles Ausflugsprogramm mit vielen Sehenswürdigkeiten

Die restlichen Tage haben wir noch zu sehr lohnswerten Ausflügen genutzt bevor es dann wieder zurückging. Am Düsseldorfer Flughafen wurden wir dann auch mit einem Graupelschauer empfangen. Spätestens jetzt hatte uns der Alltag wieder.

