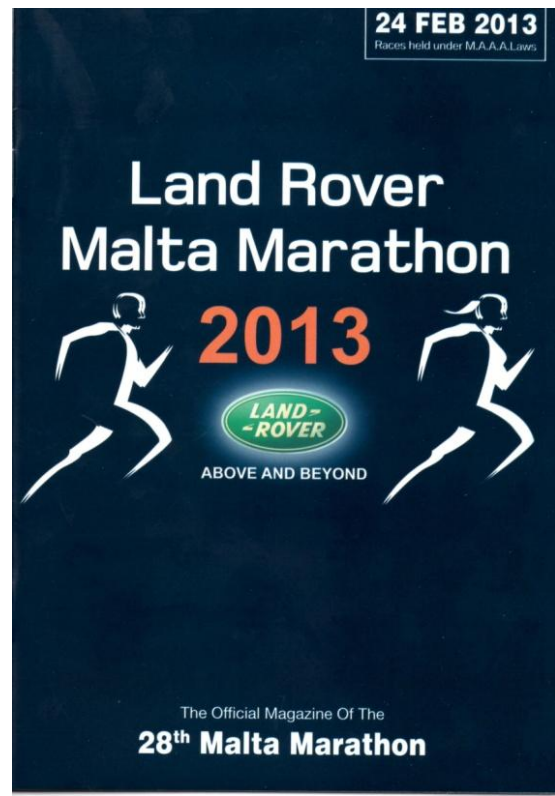


28. Land Rover Malta Marathon am Sonntag, den 24.02.2013

Malta ist eine Insel im Mittelmeer südlich von Italien. Seit 2004 ist die Republik Malta Mitglied der Europäischen Union. Das kleinste EU-Land mit rund 400.000 Einwohnern ist 28 km lang und etwa 15 km breit und in etwa so groß wie Bremen. Trotz der geographischen Nähe zu Italien ist Malta eher britisch geprägt. Am offensichtlichsten ist der Linksverkehr. Bis 1964 war Malta eine britische Kolonie. Neben maltesisch wird englisch als zweite Amtssprache geführt.

Seit 1986 findet jährlich Ende Februar der Malta-Marathon statt. Nur 2 Flugstunden von München entfernt bietet dieser Lauf hervorragende Möglichkeiten kalte Wintertage in Deutschland gegen mildes mediterranes Seeklima auf Malta zu tauschen. Fast alle namhaften Reiseveranstalter bieten Pauschalangebote in allen Preisklassen nach Malta an. Wem eine Eigenbuchung zu aufwendig oder zu individuell ist, kann die Reise auch bei mehreren deutschen Laufreiseveranstaltern als Gruppenreise inklusive Anmeldung zum Marathon und rundum Betreuung buchen.

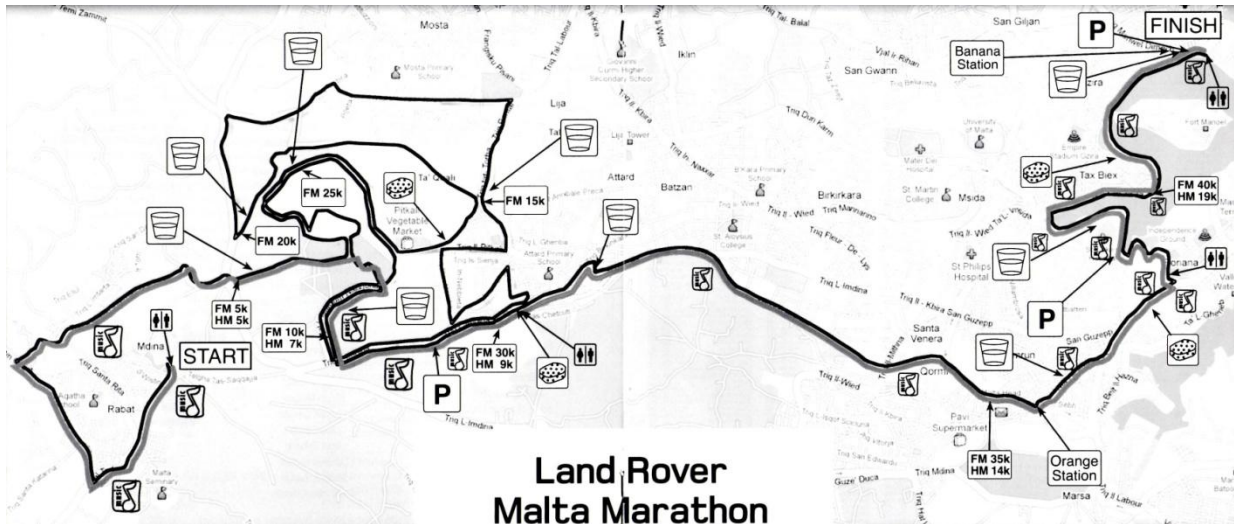


Die Startnummernausgabe erfolgte in einem NIKE-Store, der sich im modernen neuerbauten Einkaufscenter „Tigne Point Shopping Center“ in der Küstenstadt Sliema befindet. Die Ausgabe erfolgte zwar schon ab Mittwoch, aber nur abends zwischen 19 und 21 Uhr, also quasi nach Ladenschluss. Wir waren am Donnerstagabend um viertel vor sieben vor Ort und bekamen recht stressfrei unsere Unterlagen. In einer modischen Nike-Tragetüte befanden sich die Startnummer mit integriertem Leihchip für die Zeitnahme, welcher nach dem Zieleinlauf zurück gegeben werden musste, ein Informationsheft mit Starterliste aller angemeldeten Marathon- und Halbmarathon Teilnehmern, ein Deoroller von Gillette, ein rotes Teilnehmer-Shirt und ein schwarzer Müllsack als Kleiderbeutel. Sliema ist ein lebhaftes Küsten-Städtchen – von drei Seiten umgeben vom Wasser mit vielen Einkaufsmöglichkeiten, Bars, Restaurants,



Hotels und einer langen Promenade. Hier befindet sich auch der Zieleinlauf des Marathons und somit auch ein empfehlenswerter Ort bei der Wahl eines Hotels für die Übernachtung während des Malta Aufenthalts. Bei der Startnummernausgabe kann man auch ein Transferticket für den Starttag von Sliema nach Mdina für 5 EUR erwerben. Flexibler und auch etwas günstiger ist ein Linienbus-Tagesticket für 2,60 EUR. Malta verfügt über ein gut organisiertes und relativ dichtes Busnetz. Mit dem Linienbus, der in kurzen Abständen verkehrt, kann man relativ einfach den Start erreichen.

28. Land Rover Malta Marathon am Sonntag, den 24.02.2013



Die Marathonstrecke ist ein 21 Kilometer langer Punkt-zu-Punkt Kurs mit Start vor dem historischen Stadttor der alten Hauptstadt Mdina, dem höchsten Punkt auf der Insel. Ein touristischer Mittelpunkt, der geprägt ist von engen Gassen mit vielen Palästen und Kirchen aus dem maltatypischen sandfarbenen Kalkstein. Die Strecke verläuft hauptsächlich durch die reizvolle Landschaft Maltas und endet in Sliema an der Promenade. Zwischen Start und Ziel ist ein deutliches Gefälle von 200 Höhen-Metern, aber zwischendrin sind etliche Steigungen, die aufaddiert einen Höhenunterschied von rund 600 Meter ergeben und somit schon einen gewissen Berglaufcharakter haben. Nach dem Start um 8 Uhr bei aufgehender Sonne und etwa

12 Grad laufen wir quer durch Rabat, dem Vorort Mdnas. Von hier hat man zunächst einen herrlichen Blick hinunter ins Tal. Nach etwa 6 Kilometern verlassen die Marathonis den direkten Weg zum Ziel, um mehrere Schleifen durch diverse Wohngebiete und rund um das neue Nationalstadion zurückzulegen. Zwischenzeitlich hatte man nun mehrmals die Möglichkeit, einen phantastischen Blick auf die von weitem sichtbare Kathedrale der alten Festungsstadt von Mdina zu werfen, wo etwa 80 Minuten nach dem Start der fast 500 Marathonis rund 2.500 Halbmarathon-



Teilnehmer auf die Strecke geschickt wurden. Viele Helfer weisen einem rechtzeitig den richtigen Weg. Viele Polizisten lenken den relativ stark aufkommenden Sonntagsverkehr, der nicht umgeleitet wird, sondern parallel mit den Läufern fließt. Der für Festlandeuropäer ungewohnte Linksverkehr ist dabei eine wirklich ernstzunehmende Herausforderung. Erst nach Rückkehr auf die ursprüngliche Punkt-zu-Punkt Strecke ist ab etwa km 30 und dann fast durchgehend bis zum Ziel eine komplette Spur für die Läufer reserviert und für den Autoverkehr komplett gesperrt. Jeder Kilometer ist mit einem großen Schild gut gekennzeichnet. Alle 5 Kilometer gibt es eine Getränkeversorgung mit Halbliter-Wasserflaschen, die seit Jahren von einem treuen Getränkesponsor mit dem jeweils aktuellen Veranstaltungslogo verziert sind und so auch in fast jedem Supermarkt verkauft werden und damit für den Malta Marathon werben. An drei zusätzlichen Stellen wurden nasse Schwämme gereicht. Nach 12, 28 und 37 km gab es ein Isogetränk in neutralen 100 cl

28. Land Rover Malta Marathon am Sonntag, den 24.02.2013



Fläschchen und bei km 36 gab es die einzige Verpflegungsstelle mit frischen geviertelten Orangen, die aber für die über 4 Stunden Läufer nicht mehr ausreichten. Ich war bei diesem Lauf froh, mehrere Gel-Beutel mitgenommen zu haben und musste unterwegs vier Beutel aufbrauchen. Für Unterhaltung sorgten während des hügeligen Rennens mit teilweise sehr starkem Gegenwind mehrere Musikgruppen, die vom Veranstalter organisiert wurden.



Nach dem Zieleinlauf auf der breiten Hafenstraße gab es wieder die bereits erwähnten Wasserflaschen und zusätzlich Powerade-Flaschen, Bananen, Sandwiches von Subway und ein Schwergewicht von Medaille, die von der Größe und Gewicht der Medaille von Helsinki und Stockholm entspricht. Nach dem Abholen des Kleiderbeutels ging es mit dem Linienbus zurück zum Hotel, wo auf die müden Knochen eine heiße Badewanne wartete.

Fundstück am Rande. Im mehrsprachigem Monatsanzeiger „What’s On in February 2013“ des maltesischen Fremdenverkehrsamtes, das kostenlos im Hotel auslag, fand ich folgende deutsche Event-Beschreibung: „Sowohl der Marathon und der Halbmarathon durchlaufen Landschaft und bebauten Gebiete und Ziel in Sliema, eine beliebte Strandpromenade entfernt. Beide Routen sind ein Tropfen 200 Meter vom Anfang bis zum Ende. Die Routen für das Jahr 2013 Land Rover Malta Marathon ist dasselbe wie für 2012. ... Die Karte, die Details aller Fütterung Stationen entlang der Routen zeigt, wird auch im Amtsblatt Rennen Magazine gefunden werden, dass Sie bei Rennen Anmeldung erhalten...“



Fazit zum 28. Land Rover Malta Marathon 2013:

Das war mein 219. Marathon und nach 1994 mein zweiter Start beim Malta Marathon. Nach 6:01:44 Stunden erreichten 403 Finisher, darunter 71 Frauen das Ziel, was einem Frauenanteil von 11,4% entspricht. Die Startgebühr beträgt für nicht Malta-Einwohner 35,00 EUR inklusive Teilnehmer T-Shirt.

Homepage: www.maltamarathon.com