

## Malta-Laufreise 2017

*Wenn jemand eine Reise reist, dann kann er was erzählen, heißt es ja so schön. Und so soll es natürlich auch mit meiner Malta-Reise sein.*

Im Nachhinein müsste ich wohl drei Überschriften einfügen.

### 1. Eine Reise voller Highlights

Nachdem ich im Jahr 2016 für die Welfare Laufserie an mehreren Laufveranstaltungen teilgenommen habe, wurde mein Name gemeinsam mit anderen Läufern in eine Los-Box geworfen und mit Spannung wurde der Verlosung beim letzten Lauf entgegengesehen. Als zum Schluss der Name des Hauptgewinners gezogen wurde, war dies... leider nicht mein Name. Unser Jörg, der bereits im letzten Jahr die Laufreise mit Start beim Malta-Marathon gewonnen hatte, wurde erneut gezogen. Was für ein Glück und jeder hat es ihm gegönnt. Aber Jörg hatte zu dem Reiseterrmin bereits eine andere Verpflichtung (Australien ist ja auch ganz nett) und gab den Gewinn für einen anderen Glücklichen frei.

And the Winner is...

Mike Starke. Welch ein Glück, ich habe mich riesig gefreut.

Nachdem ich mit dem Laufveranstalter und Jörg ein wenig gesprochen hatte war klar, dass ich meine Frau und meine Tochter mit nach Malta nehmen werde. Der Junior hatte keinen Urlaub mehr über und auch andere wichtige Termine in der Woche. Also ging es mit zwei großen Koffern nach Frankfurt. Dort hatte ich das Glück, mein Auto bei einem Kollegen abzustellen, der für uns dann auch den Transport zum Flughafen übernahm. Für meine Tochter Emma war dies die erste Reise in einem Flugzeug und deswegen die Spannung und Aufregung natürlich sehr hoch. Leider war der Abflug abends und es war beim Start schon dunkel. So konnten wir nur kurz die

Lichter von Frankfurt sehen, bevor es durch die Wolken ging. Der Flug verlief sehr ruhig und über Italien waren die Wolken verschwunden.

Und so konnten wir bereits auf dem Hinflug das erste Highlight verbuchen. Kurz vor unserer Reise war der Ätna auf Sizilien ausgebrochen und spuckte Lava in die Höhe. Und tatsächlich konnten wir bei bester Sicht und wolkenlosem Himmel die Lavaausbrüche des Ätnas am Horizont erkennen. Leider so weit entfernt, dass auf dem Handyfoto nicht viel zu erkennen war. Aber in echt war es ein besonderes Schauspiel, noch dazu, wo die Lava-Aktivität bereits am Folgetag wieder vorbei war. Vermutlich wird man so etwas nicht noch einmal sehen.

Nach der Landung auf Malta folgte auch gleich das nächste Highlight. Auch abends um 22 Uhr hatten wir noch T-Shirt Wetter. Allgemein waren die Temperaturen die ganze Woche über super. Tagsüber zwischen 17-19 Grad bei Sonnenschein, also wie Sommer, wenn man aus dem kalten Deutschland kommt.

Nachdem wir unser Zimmer bezogen hatten, folgten zwei weitere Highlights, nämlich unsere beiden (!) Balkone, beide mit Blick zum Meer. Da das Hotel direkt am Meer liegt also ein atemberaubender Ausblick und für Emma so faszinierend, dass sie nur am Fenster stand.



Im Gewinnpaket waren neben dem Hotel mit Halbpension und dem Start beim Marathon (ich hatte aufgrund Trainingsmangel auf den Halbmarathon umgemeldet) auch noch ein Ausflugspaket dabei.

Nach einer kurzen Reisebesprechung mit Kennenlernen der Reiseleitung (auch alles Läufer) am Morgen kam dann der erste Ausflug. Halbtagesausflug nach Mdina, Rabat und Mosta. Mdina, eine wunderschöne Stadt mit 236 Einwohnern, kleinen Gassen und einem fantastischen Blick über die Insel ist auch gleichzeitig Startpunkt des Marathons und Halbmarathons. Mdina liegt auf einer Anhöhe von 185 Metern und so konnte sich ein erster Eindruck verschafft werden, zumal das Höhenprofil laut Veranstalter nur bergab ging. Allein die Gassen, die kleinen Läden und der Blick sind den Ausflug schon wert. Alles ist recht ruhig, auch wenn aufgrund der derzeitigen EU-Ratspräsidentschaft von Malta dann doch die eine oder andere Delegation der EU durch die Straßen fuhr. Aber da hier alles etwas kleiner ist, bestand die Kolonne dann aus einem Motorrad und zwei Autos.



Anschließend ging es noch nach Mostar, einer Stadt mit ca. 20.000 Einwohner. An sich nichts besonderes, wenn in dieser Stadt nicht auch die Maria-Himmelfahrtskirche, als Rotunde von Mosta bekannt, stehen würde. Hierbei handelt es sich um eine Kirche mit der weltweit viertgrößten Kirchenkuppel (nur der Petersdom und das Pantheon in Rom und eine weitere Kirche in Florenz haben größere Kuppeln). Um sich die Größe vorzustellen..... in die Kirche passen 10.000 Menschen, wenn die Bestuhlung ausgeräumt wird. Und das bei 20.000 Einwohnern.

Allgemein scheint der Bau großer Kirchen ein „Hobby“ der Malteser zu sein. Selbst kleinere

Dörfer mit 2000-3000 Einwohnern besitzen Kirchen im Stil des Kölner Doms, in einer Größe, die mehrere Nachbarorte noch mit versorgen könnte. Allgemein hat Malta mit über 350 Kirchen bei insgesamt nur 430.000 Einwohnern praktisch für jeden Tag eine Kirche... Hannover kommt mit allen Moscheen und anderen Gotteshäusern bei über einer halben Million Einwohnern nur auf knapp 150 Gotteshäuser.

Am Nachmittag fand dann der erste Lauf auf Malta statt. Der Reiseveranstalter Laufreisen.de hatte zusätzlich den Malta-Cup ausgeschrieben, bestehend aus je einem Lauf auf Malta und der Nachbarinsel Gozo. Ansage war: Ein lockerer Lauf ohne Wettkampfgedanken, wir haben Spaß und denkt dran: Sonntag ist Marathon. Also alle mit Spaß und Freude am Start, der Startschuss fällt ... und ab geht die Post. Der Sieger mit einem 4:04er Schnitt bei 8 km. Ja nee, is klar. Ich konnte mich mit einer Pace unter 6 min/km noch auf Platz 32 retten, wobei auch nur noch acht hinter mir waren. Langsam und locker ist anders. Aber so konnte ich das erste Mal er“laufen“, wie flach Malta ist... nämlich überhaupt nicht. Es ist auf Malta unmöglich 100 m ohne Steigung oder Gefälle zu laufen. Das sollte immer jeder Läufer wissen.

So ging unser erster Tag auf Malta zu Ende.

Am nächsten Tag ging es dann zur Nachbarinsel Gozo, wo wir neben dem zweiten Lauf des Malta-Cups auch noch die blauen Lagunen von Gozo und das „Azure Window“, ein durch Millionen Jahre entstandenes Felsentor, besichtigen konnten. Kleine Boote fahren einen in Höhlen, in denen durch den besonderen Lichteinfall das Wasser hellblau bis Türkis erscheint. Zusätzlich runden orange leuchtende Korallen das Bild ab.



Ganz allgemein gilt Malta und Gozo durch seine hervorragende Wasserqualität als ein perfektes Tauchrevier. Die Durchfahrt und das Betreten des Felsentores ist seit 2012 verboten, da sich damals Teile lösten und die Gefahr eines Einsturzes bestand. Wie groß die Gefahr tatsächlich ist, erfahren wir dann wenige Tage später

Nach der Besichtigung ging es weiter über die Insel und es fand der zweite Teil des Malta-Cups statt. Eine kleine 5 km Runde, lockeres Laufen (ihr wisst schon was passierte...). Diesmal war ich schlauer und ordnete mich gleich hinten ein und lies es locker angehen. Zumal ich am Start (wieder mal) angesprochen wurde, dass ich doch der Gewinner der Laufreise sei und aus Hannover komme. Da ich das Shirt der OG Hannover anhatte, kam ich mit meiner Mitläuferin ins Gespräch, die ein T-Shirt vom Aegidiuslauf anhatte. So trafen sich fern der Heimat zwei Läufer der Welfare Laufserie aus Hannover und liefen locker nebenher



Es war sehr interessant, da sich Meike, meine Laufpartnerin bei der Verlosung der Laufreise auch Hoffnung gemacht hatte. Da aber ich das glücklichere Ende auf meiner Seite hatte, musste Meike dann für sich die Laufreise buchen. Aber wir beide werden auch 2017 wieder die Welfare Laufserie unterstützen und unseren Namen wieder in die Lostrommel werfen. Während dieses Laufes entstand auch das wunderschöne Foto, auf dem das Wetter, die Gegend und auch die Höhenunterschiede deutlich werden. Bei diesem Lauf über 5 km waren es erneut 55 m bergauf. Für mich, der bereits Bordsteine als „hochalpin“ bezeichnet, waren es schon ordentliche Berge. Aber dazu mehr beim Sonntag.

Am Samstag war ich dann, da es mal kein Programm vom Veranstalter gab, auf eigene Faust mit meiner Frau und Tochter in die Hauptstadt Valetta gefahren. Im Gegensatz zu den Ausflügen und den dort gewonnenen Eindrücken ist hier aber nicht viel erwähnenswert. Nachmittags gab es dann noch eine Siegerehrung des Malta-Cups (ich war nicht schnell genug, somit bekam ich keinen kleinen Malteser-Ritter) und die letzten Infos zum Wettkampftag.

Und dann war es soweit... Wettkampftag.

## 2. Starterlebnis auf dem Dixi.

Während die Marathonläufer schon um 05:30 Uhr ein kleines Frühstück in der Lobby bekamen, durften wir Halbmarathonläufer noch ein wenig schlafen und wurden nach dem Frühstück erst gegen 07:45 Uhr abgeholt. Der Transfer zum Start verlief problemlos, alles „ein wenig“ kleiner, als ich es von New York oder Berlin kenne. Auf der Anfahrt konnten wir auch noch die Führenden des Marathons auf der anderen Straßenseite beobachten. Der Start des Halbmarathons sollte um 09:15 Uhr sein, also blieb noch Zeit, um meiner Frau und Tochter einen Teil der schönen Stadt Mdina zu zeigen. Gegen 08:45 Uhr waren wir wieder im Startbereich. Der Startbereich ist so übersichtlich, eher die Größe eines kleinen Parkplatzes. In der Mitte steht ein Kiosk, rechts ist ein Spielplatz und mitten in der Startaufstellungszone stehen noch ein paar Autos und zwei Taxis. Alles halt wesentlich entspannter. Thema Entspannung... jeder Läufer kennt das Gefühl der Anspannung vorm Start und so sucht jeder noch einmal in Ruhe das Dixi auf. Der Weg von den Dixis zum Start beträgt ca. 100 m. Warum ich das alles so haarklein erzähle??? Ganz einfach. Auch ich gehe gerne entspannt an den Start. Als die Durchsage „Seven minutes to the Start!“ kam, ging ich in Ruhe in die Schlange, es waren nur drei Läufer (sehr komfortabel) vor mir. Und gerade in dem Moment, als ich .... kommt durch die Lautsprecher die Ansage 5... 4... 3... 2... 1.... Start!

Wie Start???? Hallo??? Es ist 9:10 Uhr. Also fünf min zu früh. Ich äh.... also... äh... Egal, raus!

Nun gut, der Südländer an sich nimmt es halt nicht so genau wie der Deutsche und so wurde der Countdown um fünf Minuten verkürzt und der Halbmarathon halt schon vorher gestartet. Bis auf den Sprecher waren alle ein wenig bis sehr überrascht und aus allen Richtungen kamen Läufer in Richtung Start und versuchten, sich noch einigermaßen dort einzureihen, wo ihr Tempo entsprechend gelaufen werden sollte. Leider klappte das bei den meisten nicht und so ging ich von ganz hinten mit den Walkern und dem 2:20 h Ballon auf die Strecke...

... die direkt mal bergauf ging. Aber so richtig. Knackige Steigung, wie ich sie vielleicht im Burgdorfer Parkhaus finden könnte, kombiniert mit langsamen Läufern, schlechter Straße und einer Menge Walker (die sich korrekterweise hinten eingeordnet hatten, aber da mussten wir ja erstmal durch) ließen mich dann konzentriert die ersten 500 m nehmen. Danach ging es dann bergab, so wie versprochen, es lief und ich auch, schnelle lange Schritte, gutes Tempo und nach 2 km waren die Reihen gelichtet. Leider war knapp ne halbe Minute verloren, aber das konnte man ja wieder aufholen. Ging ja jetzt nur noch bergab.

Zumindest der nächste Kilometer. Dann kam die nächste Steigung. Ich bin ja dafür bekannt und gebe es auch selber zu, dass ich eventuell mal ganz selten und nur ausnahmsweise leicht übertreibe, aber diese Steigungen hatte keiner erwähnt. Offiziell sollte es eine längere Steigung bei km 14 geben, aber auch andere Läufer sagten hinterher, dass diese fiesen steilen Dinger zwischendurch gemein waren. Zumindest für Flachländer wie mich. Egal, weiter im Text/Lauf, nach dem bergauf kommt ja auch das bergab. Und fairerweise muss man sagen, dass es im gesamten tatsächlich von 185 m auf 2 m über Wasserspiegel geht.

Leider hatte ich durch den abrupten Start nichts mehr getrunken und hatte auch nichts dabei (wollte eigentlich noch eine Flasche auffüllen) und es gab die ersten 5 km keine Wasserstellen, was bei dem Wetter schlicht zu wenig war.

So lief ich also bei absolut super Wetter in Richtung Valetta, meistens bergab, litt an der ein oder anderen Steigung und genoss die zum Teil atemberaubende Schönheit der Insel. Nach und nach

wurde die Strecke städtischer und wir kamen nach Valetta. Wie angekündigt kamen zwischen km 14 und km 17 sehr heftige Steigungen, an den um mich herum praktisch alle gingen. Außerdem wurde es immer wärmer und ab km 17 lagen leider immer mehr Läufer am Straßenrand und mussten behandelt werden. Ich bin auch in Berlin schon bei Wärme gelaufen, aber vom Verhältnis der Starterzahlen habe ich noch nie so viele Läufer am Boden gesehen wie in Malta.

Sehr viele hatten die Wärme (die man so kurz nach dem Winter als Hitze empfindet) glatt unterschätzt und nach den Steigungen mussten viele Tribut zahlen. Für mich war in dieser Situation klar, dass ich lieber Tempo herausnahm und mit über zwei Stunden ins Ziel komme, als dass ich mich mit zu den anderen lege. Eine Reanimation, an der ich leider auch vorbei musste, gab mir schließlich recht und so kam ich glücklich und überhitzt mit 2:02:40 ins Ziel. Der Zuschauerzuspruch wurde erst auf den letzten 5 km so, dass ich selber Zuschauer am Straßenrand wahrgenommen habe.



Insgesamt war es ein toller Landschaftslauf, wenn auch der Zielbereich total chaotisch organisiert war. Mein Kleiderbeutel, den ich im DHL-Truck 10 abgegeben hatte, befand sich (wie ich später herausfand) vor dem Truck 8. Bei meinem Truck war halt kein Platz mehr und deshalb hatte der Fahrer knapp 100 Beutel auf die anderen Trucks verteilt. Naja, alles ein wenig entspannter halt. Egal, es war alles in allem toll.

Am späten Nachmittag gab es dann im Hotel noch eine interne Siegerehrung durch den Laufveranstalter für unsere Reisegruppe, die inzwischen schon ein wenig zusammengewachsen

war. Hier wurden dann auch die Läufer geehrt, die zum ersten Mal einen Marathon bzw. Halbmarathon gefinisht haben und natürlich auch die schnellsten unserer Gruppe (wieder kein Malteser-Ritter für mich). Außerdem wurde noch bekanntgegeben, dass drei Läufer aus unserer Gruppe ihre Altersklasse gewonnen haben und abends bei der großen Siegerehrung vom Malta-Marathon geehrt werden. Eine tolle Leistung (das ich mal wieder nicht dabei war muss ich wohl nicht mehr erwähnen, ich hab mir dann selber einen Malteser-Ritter gekauft :-)) .

Dafür war ich am nächsten Morgen dann mit dabei. 06:00 Uhr Start zum Sonnenaufgangslauf. Für die ganz Harten wurde angeboten, um 06:00 Uhr zu starten, einen kleinen Lauf zu einem tollen Strandabschnitt zu machen, wo dann um 06:38 Uhr der Sonnenaufgang fotografiert werden konnte. Tatsächlich kamen 15 Leute morgens vor das Hotel und starteten zum locken Lauf. Diesmal tatsächlich locker, 7 min/km, perfekt für den Morgen nach einem Wettkampf. Leider machten uns ein paar Wolken einen Strich durch die Rechnung und verdeckten den Sonnenaufgang. So haben wir ein wenig Gymnastik gemacht und sind (natürlich wieder mit ordentlich Höhenmeter) zum Hotel zurück.

Frisch geduscht ging es gegen 10:00 Uhr zu einem weiteren Ausflug, diesmal mit Frau und Tochter. Es ging erneut zu einem kleinen Fischerdorf und von dort mit kleinen Booten in kleine Höhlen und Grotten, wo erneut das tolle Wasser begutachtet werden konnte. Hier hatten wir viel Glück, weil es der letzte Tag war, an dem der Wind noch eine Bootstour ermöglichte. Danach wurde es dann so windig, dass die Boote nicht mehr fahren. Windig ist es immer, aber jetzt wurde der Wind immer stärker. Ein toller Ausflug mit Besuch der Hafenstadt Marsaxlokk, wo tolle Fischerboote fotografiert werden konnten.

Auch wenn es sich bei den Ausflugszielen vielleicht nicht so spannend anhört, ich kann sie sehr empfehlen, weil man während der Fahrt von den sehr gut ausgebildeten Reiseführern unwahrscheinlich viel über die Insel, ihre Geschichte und ihre Bewohner lernt.



### 3. Ein stürmisches Ende

Bereits am Dienstag morgen war es so windig, dass die Wellen am Wasser schon höher waren und tolle Fotos ermöglichten. Da dies ein freier Tag war, beschlossen wir, zum Playmobil-Fun Park nach Hal Far zu fahren. Kaum jemand weiß, dass Playmobil nur in vier Fabriken hergestellt wird, wovon eine auf Malta ist. Und so gehörte der letzte Tag auf Malta der jüngsten Mitreisenden. Für sie war es ein tolles Abenteuer, aber der Wind wurde den Tag über immer stärker und so erlebten wir am letzten Tag Gewitter mit Wind, Regen, Hagel und allem, was dazu gehört.



Aber zu erleben, wie die Brecher am Strand gegen die Befestigung knallen und das Wasser meterhochspritzt ist schon ein besonderes Erlebnis. Und so standen wir nach der Rückkehr noch lange am Wasser und beobachteten die Macht des Meeres.

Während dieses gewaltigen „Sturmes“ kam es aber leider auch zu einer großen Katastrophe. Am Mittwochvormittag stürzte das „Azure Window“, geschwächt durch die starken Wellen

ein und verschwand für immer. Zum Glück wurde niemand verletzt, aber für viele der Einheimischen, die durch die Bootstouren und das Wahrzeichen eine Einnahmequelle besaßen, wird es nun eine schwere Zeit werden. Man stelle sich vor, es gäbe keine Lange Anna vor Helgoland, keine Kreidefelsen oder keine Rheinfälle mehr.

Und so ist die Reise leider ein wenig traurig zu Ende gegangen. Aber insgesamt war es ein tolles Erlebnis, was ich jedem nur empfehlen kann. Und falls ich dieses Jahr wieder gewinne ..... werde ich auf jeden Fall wieder fahren. Und auch für die geplante Tour 2019 nach New York wird der Veranstalter Laufreisen.de mit in den Lostopf kommen, da ich einen sehr professionellen Eindruck gewonnen habe.

Sorry, ein wenig lang, aber ich habe mich schon sehr eingeschränkt. Ich hätte auch zehn Seiten schreiben können, so viel gibt es zu erzählen.

Mike

