

Laufreise Malta mit Marathon vom 26.02.2020 bis 04.03.2020



Als glücklicher Hauptgewinner der abschließenden Verlosung der Welfare Laufserie 2019 durfte ich dieses Jahr mit dem Veranstalter laufreisen.de nach Malta fliegen und am dortigen Marathon teilnehmen. Davon möchte ich hiermit berichten.

Herzlichen Dank an dieser Stelle für die vielen netten Glückwünsche zum Hauptgewinn auf der Facebook-Seite der Welfare Laufserie. Ich konnte sie leider nicht persönlich beantworten, da ich mich in den „sozialen Netzwerken“ nicht so engagiere ;-).

Mittwoch, 26. Februar 2020:

Voller Vorfreude aber auch schon mit leichten Bedenken aufgrund der beginnenden Corona-Krise erfolgte ab 5.50 Uhr die Anreise mit der S-Bahn ab meinem Wohnort Stadthagen. Nach dem ersten Flug mit Lufthansa von Hannover-Langenhagen bis München und dem Weiterflug mit Air Malta kam ich dann gegen 14.55 Uhr auf dem Flughafen in Malta an. Schließlich erfolgte nach etwa einer Stunde der Transfer zum Hotel Cavalieri in St. Julian's (englisch) bzw. San Ġiljan (maltesisch). Den fließenden Übergang zwischen den verschiedenen durchfahrenen Städten hatte ich dabei gar nicht bemerkt. Kein Wunder, denn Malta gilt mit gut 500.000 Einwohnern auf 316 km² Fläche als Staat mit der fünfthöchsten Bevölkerungsdichte weltweit. Nach dem Einchecken im Hotel und einer kurzen Erkundung der näheren Umgebung endete der Tag – wie die folgenden Tage auch – mit einem reichhaltigen Abendessen im Hotel.

Donnerstag, 27. Februar 2020:

Der nächste Tag begann gleich um 7.30 Uhr mit einem lockeren 7 km Lauf auf einer Wendepunktstrecke vom Hotel aus auf der Strandpromenade Spinola Bay mit anschließender Gymnastik. Nach dem Frühstück fand gegen 10.15 Uhr das etwa halbstündige Begrüßungstreffen mit Ausgabe der Startnummern für den vom Team laufreisen.de ausgerichteten internen Malta Cup statt.

Um 12.00 Uhr brachen wir zu unserem ersten großen Ausflug mit dem Reisebus auf. Es ging zunächst nach Mosta mit Besichtigung der großen Kathedrale. Anschließend nach Rabat und Mdina; Mdina ist eine der früheren Hauptstädte Maltas, gelegen im westlichen Landesinneren auf einem 185 Meter hohen Ausläufer des Dingli-Plateaus mit nur etwa 250 Einwohnern; direkt daneben liegt Rabat, wo unser Bus parkte. Nach einem kurzen Zwischenstopp bei den Klippen von Dingli kamen wir gegen 16.15 Uhr wieder beim Hotel an.

Viel Zeit zum Ausruhen blieb nicht, denn um 17.00 Uhr sollte der „Malta Beach Run“ als erster Lauf des Malta Cup starten. Nach kurzer Verzögerung ging es dann gegen 17.10 Uhr los. Die Strecke war identisch mit dem Morgenlauf, allerdings nur 5 km lang, da Start und Ziel weiter weg vom Hotel unterhalb der Strandpromenade lagen und der Wendepunkt verkürzt war; als gut sichtbarer Wendepunkt fungierte Reiseleiter René Stassen im Kostüm eines weißen maltesischen Ritters. Mit einer Zeit von 20:45 Minuten kam ich als Zweiter ins Ziel.



Freitag, 28. Februar 2020:

Der Freitag war ausgefüllt mit einem Ausflug zur Insel Gozo. Diese liegt nördlich der Hauptinsel Malta und ist die zweitgrößte Insel des Staates Malta.

Nach dem Frühstück fuhren wir um 8.00 Uhr mit dem Reisebus zum Hafen und von dort um 9.00 Uhr mit der Fähre nach Gozo, wo wir um 9.30 Uhr ankamen. Mit dem Reisebus ging es dann weiter, zunächst zu den Klippen an der Westküste nahe des kleinen Ortes San Lawrenz. Ich schaute mir dort einen kleinen Salzwassersee an, der durch einen Tunnel mit dem Meer verbunden ist.

Das nächste Ziel war die Hauptstadt von Gozo im Innern der Insel, Victoria (englisch) bzw. Rabat (maltesisch), nicht zu verwechseln mit der Stadt Rabat auf der Hauptinsel Malta. Vom Zentrum aus erfolgte der Aufstieg zur alten Zitadelle, die in ihrer jetzigen Form vom Johanniterorden im 15. und 16. Jahrhundert errichtet wurde. Von den Befestigungen aus hat man einen wunderbaren Blick über die ganze Insel.

Die nächste Station war der kleine Ort Xlendi (gesprochen: Schlendi) im Südwesten von Gozo und an der Küste gelegen. Dort machten wir Mittagspause. Gegenüber dem Restaurant befand sich eine Klippe, die über eine Treppe erreichbar war. Dort stieg ich hinauf und genoss einen kurzen Ausblick in Richtung Meer.

Es folgte die Fahrt zu den Salzpflanzen bei Qbajjar, wo mit dem „Gozo Run“ über 5 km der zweite Lauf des Malta Cup stattfand. Start war um 14.10 Uhr am Rande des Dorfes Marsalforn. Von dort verlief die Strecke zunächst entlang der Salzpflanzen bergauf in Richtung Westen bis zu unserem „lebendigen Wendepunkt“ René, dann denselben Weg zurück. Dieses Mal schonte ich mich für den Marathon und kam nach 25:11 Minuten relativ entspannt ins Ziel.

Dann ging es mit dem Bus wieder quer durch die Insel und mit der Fähre um 16.00 Uhr zurück nach Malta. Im Anschluss an das Abendessen erfolgte im Hotel gegen 19.40 Uhr die Ausgabe der Startunterlagen mit den blauen Laufshirts für den Marathon, Halbmarathon und 21,1 km Walkathon. Zwar waren die für 2020 angekündigten Shirts wegen coronabedingten Lieferengpässen in China geblieben. Doch dank der guten Kontakte des Teams von laufreisen.de zum Veranstalter des Malta Marathons bekamen alle noch Shirts vom letzten Jahr.

Samstag, 29. Februar 2020:

An diesem Tag gab es kein offizielles Programm. Daher verbrachte ich einen entspannten Nachmittag mit der Erkundung von Valletta, der Hauptstadt von Malta.

Sonntag, 1. März 2020:

Nach einer wie erwartet unruhigen Nacht mit höchstens drei Stunden Schlaf musste ich schon um 4.45 Uhr aufstehen. Es sollte nämlich ab 5.30 Uhr ein besonderes Frühstück für die Marathonis geben, das aber aufgrund eines Organisationsproblems des Hotels leider nur aus Keksen und Wasser



bestand. Die Halbmarathonis und Walkathonis waren noch nicht dabei, weil sie erst um 9.15 Uhr starten sollten. Um 6.00 Uhr erfolgte der Transfer der Marathonis zum allgemeinen Startbereich in Mdina, wo wir gegen 6.30 Uhr ankamen. Bis zum Start um 7.30 Uhr war noch genug Zeit für ablenkende Gespräche, ein Gruppenfoto und die Abgabe des Kleiderbeutels sowie den obligatorischen Toilettenbesuch.

Nach dem Start ging es von Mdina aus erstmal ziemlich steil mehrere Kilometer bergab. Zu dieser Zeit war es mit 14 °C läuferisch angenehm, aber wie vorhergesagt wurde es bis zur Mittagszeit mit 20° C der wärmste und sonnigste Tag der Laufreise. Im weiteren Verlauf der Strecke über die Ortschaften Rabat, Mtarfa, Ta'Qali, Mosta, Attard, Pieta und Gzira mussten auch einige leichte Steigungen bewältigt werden. In der freien Landschaft gab es wenig Publikum, dafür sorgten am Wegesrand kleinere Musikgruppen durchgehend für Unterhaltung. Der Marathon war gut organisiert, die HelferInnen erlebte ich alle als freundlich und kompetent. Es gab ein dichtes Netz von Verpflegungspunkten mit Wasser sowie teilweise Iso und Schwämmen; leider wurde unterwegs wie auch im Zielbereich auf die in Deutschland bei größeren Läufen übliche Versorgung mit „fester Nahrung“ wie insbesondere Obst weitgehend verzichtet, lediglich an einem Verpflegungspunkt bei ca. Kilometer 36 wurden Orangenscheiben angeboten, die ich dankbar annahm. Danach folgte noch ein schöner Abschnitt am Hafen in Valetta bevor ich dann erschöpft, aber glücklich und zufrieden nach 3:13:52 Stunden Bruttozeit bzw. 3:13:49 Stunden Nettozeit das Ziel in Sliema erreichte. Hier wurde mir als Marathoni gleich eine große und recht schwere Medaille in Gold überreicht; für die Halbmarathonis und Walkathonis gab es diese Medaillen in Silber. Mit meiner Bruttozeit belegte ich von den Marathonis unserer Laufgruppe den 1. Platz. Insgesamt reichte es bei mir für Platz 72 von 862 Finishern, Platz 69 von 671 Männern und Platz 4 von 100 in meiner Altersklasse M 50. Nach kurzer Erholung im Zielbereich ging es zur Abholung des Kleiderbeutels mit Umziehen im nahegelegenen Parkhaus. Den Rest der Zeit verbrachte ich überwiegend mit Anfeuern und Begrüßen der weiteren Teammitglieder im Ziel. Gegen 12.45 Uhr erfolgte der Rücktransfer zum Hotel.

Bei der internen Siegerehrung im Hotel um 17.30 Uhr erhielten die ersten drei Frauen und Männer in den verschiedenen Disziplinen eine maltesische Ritterfigur. Nach dem Abendessen im Hotel ließ ich den ereignisreichen Tag dann bei einem einstündigen Besuch eines nahegelegenen Irishpubs mit einem Teil unseres Teams ausklingen.

Montag, 2. März 2020:

Am Tag nach dem Marathon bin ich trotz Muskelkater wieder sehr früh aufgestanden. Um 6.10 Uhr ging es nämlich wieder los mit einem gemeinsamen langsamen Lauf von ca. 6,7 km vom Hotel nach Sliema und zurück. Hierbei stand nicht das Training, sondern der Sonnenaufgang mit Blick auf Valetta im Vordergrund.

Nach dem Frühstück begann um 10.00 Uhr der nächste Ausflug, welcher uns ab 10.45 Uhr erst einmal für eine halbe Stunde zur Blauen Grotte im Südwesten der Insel führte. Diese Höhle und weitere



kleinere Grotten sind nur vom Meer aus erreichbar, so dass wir in Motorbooten an der Steilküste entlangfuhren. Das sehr klare Wasser am Rande des Höhlensystems schimmerte im Sonnenlicht aufgrund der dort zahlreich vorkommenden Blaualgen entsprechend himmelblau. Gegen 12.15 Uhr erreichten wir den Hafen des Fischerdorfes Marsaxlokk. Der Name setzt sich aus dem arabischen Wort Marsa für Hafen und dem maltesischen Wort Xlokk für Südwind zusammen. Wir schauten uns dort eine Stunde um; das Besondere am Hafen sind die überwiegend bunt angestrichenen Fischerboote.

Dienstag, 3. März 2020:

Der letzte volle Urlaubstag auf Malta begann um 7.30 Uhr noch einmal mit einem lockeren Gruppenlauf von 7 km auf der Strecke vom Donnerstag, nur dieses Mal ohne Gymnastik.

Nach dem Frühstück fuhren wir um 10.15 Uhr mit dem Reisebus in die der Hauptstadt Valletta gegenüberliegenden „drei Städte“ Cospicua, Vittoriosa und Senglea, gemeinsam auch „Cottonera“ genannt. Davon ist Cospicua die jüngste wie auch größte Stadt; sie entstand im 16. Jahrhundert als Vorort von Vittoriosa. Die Stadt Vittoriosa wird auch Birgu genannt und war unter der Herrschaft des Johanniterordens eine Zeit lang Hauptstadt. In Senglea wohnen insbesondere Beschäftigte der nahegelegenen Werftbetriebe. Zwischen 10.45 Uhr und 12.15 Uhr besichtigten wir in Birgu die schöne Altstadt.

Die Tour führte uns weiter zum Weingut Maria Rosa, das wir gegen 12.35 Uhr erreichten. Hier gab es auf Englisch einige Erklärungen zum Anbau und zur Verarbeitung des Weins. Dazu gehörte auch eine Weinprobe mit Rot-, Weiß- und Roséwein nebst kleineren maltesischen Spezialitäten als Beilage. Vor Ort wurde dann noch die Siegerehrung für den Malta Cup durchgeführt. Mit meiner Gesamtzeit aus beiden Läufen von 45:56 Minuten schaffte ich es auf den 4. Platz. Um 14.35 Uhr machten wir uns auf den Rückweg nach St. Julian's. Der Tag endete für mich mit einer gemütlichen Zusammenkunft der Reisegruppe in der Hotelbar.

Mittwoch, 4. März 2020:

Am nächsten Morgen erfolgte gegen 7.00 Uhr der Transfer zum Flughafen. Mein Flieger hob wie vorgesehen um 9.25 Uhr ab. Nach dem planmäßigen Umstieg in München mir Rückflug nach Hannover-Langenhagen hatte mich dann gegen 17.10 Uhr meine Heimatstadt wieder.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine rundum gelungene Laufreise hinter mir liegt, mit vielen schönen Aktivitäten und Erlebnissen, aber auch der notwendigen Zeit, um dazwischen etwas Kraft sammeln zu können. Wesentlich zu verdanken ist dies der professionell, aber auch mit viel Herzblut durchgeführten Organisation des Teams von lauffreisen.de wie auch der Zusammensetzung der Reisegruppe aus netten Leuten mit vielen interessanten Gesprächen!

