

Der Malta Marathon wird immer beliebter

# LAUFEND DIE INSEL ERKUNDEN



Frühling Ende Februar: Die Läufer am Malta Marathon werden von frischen Blüten und antiken Mauern flankiert, wie hier vor der ehemaligen Hauptstadt Mdina.

Eigentlich erstaunlich: Der Marathon auf Malta zählt zu den traditionsreichsten Langstreckenläufen im Mittelmeerraum. Und er wird laufend grösser – mit guten Gründen.

TEXT: MAC HUBER

«**K**ann man auf Malta überhaupt einen Marathon laufen?», fragt ein Kollege mit leicht spöttischem Unterton und fügt hämisch hinzu: «Da fällt man doch gleich nach dem Start ins Wasser.» Der Spruch ist frech, aber nicht ganz unberechtigt. Denn Malta ist bloss 27 km lang und 14 km breit. Um auf direktem Weg von der einen Seite der Insel auf die andere zu gelangen, reicht die Marathon-Distanz also nicht aus.

Aber die Malteser sind findige Leute. Seit sie sich 1964 als Kolonie der Briten losgelöst und als Staat die Unabhängigkeit erreicht haben, sind sie selbstbewusster geworden und verstehen, die Vorzüge ihres Inselreichs anzupreisen:

Das mediterrane Klima beispielsweise, das schon wohlthuende Wärme verspricht, bevor das Anmeldeportal des Engadin Skimarathons geschlossen ist. Oder die Hauptstadt Valletta, die fein säuberlich gestylte Geschichtsmetropole, die nächstes Jahr die Kulturhauptstadt Europas wird. Oder die Englisch-Sprachreisen, die sich mit einem attraktiven Nachtleben – oder zumindest mit vielfältigen Freizeit-Angeboten – kombinieren lassen.

#### BIG EVENT ÜBER DIE HALBE INSEL

Oder eben der Marathon, der heute zu den beständigsten und bewährtesten Langstreckenläufen im Mittelmeerraum gehört. In diesem Jahr ist er bereits zum 32. Mal ausgetragen worden. Er ist damit geschichtsträchtiger als die



Start in Mdina –  
mit angenehmem Gefälle.

FOTO: ZVG

## MALTA MARATHON

**Nächste Austragung:** 25. Februar 2018

**Strecken:** Marathon (von Mdina im Landesinneren mit Zusatzschleife nach Sliema im Nordosten der Insel), Halbmarathon (von Mdina nach Sliema), Walking

**Startgeld:** 35 Euro  
(bei Anmeldungen bis 31. Dezember)

**Erinnerungsgeschenke:** T-Shirt, Medaille

**Zeitlimiten:** 5:30 Stunden (Marathon),  
3:00 Stunden (Halbmarathon)

**Direktflüge** ab Zürich und Genf  
Flugzeit: ca. 2 Stunden.

**Anmeldungen** (seit 1. Oktober möglich):  
[www.maltamarathon.com](http://www.maltamarathon.com)

Gesicht. Auf den 246 Quadratkilometern sind also rund 400'000 Autos unterwegs – das entspricht fast schon Verhältnissen wie im Grossraum Zürich.

Beim Marathon ist davon allerdings nichts zu sehen – und nichts zu spüren. Die Strecke ist für den Motorverkehr gänzlich gesperrt. Und das Startgelände ist nur zu Fuss oder mit den eigens bereitgestellten Bussen erreichbar. Gestartet wird auf dem historischen Platz, wo einst schon Phönizier, Römer, Araber, Johanniter, Türken und Engländer (in Uniformen oder sonstwie seltsam gewandet) losmarschiert sein sollen. Die Temperaturen sind angenehm mild an diesem Morgen um 7.30 Uhr. Wer Langärmliges oder gar lange Hosen trägt, outet sich als Einsteiger oder Warmduscher. Die Stimmung ist gelöst, das Ambiente international. Am Start stehen viele Briten, die ihrer einstigen Kolonie laufend die Ehre erweisen. Unüberhörbar die Italiener, die eigentlichen Nachbarn der Malteser. Von Sizilien sind es nur 84 Kilometer bis Malta.

Der erste Streckenabschnitt erweist sich als gefährlich, gefährlich schnell. Denn von der Stadt Mdina, die 200 Meter über dem Meeresspiegel liegt und immer wieder einen wunderbaren Blick über die halbe Insel offenbart, gehts leicht bergab, im Flow vorbei an der historischen Kulisse mit dem Palazzo und dem Kloster, vorbei an Orangen- und Olivenhainen, vorbei an farbigem Ginster, Kakteen- und Mandelblüten. Zu schnell, wie sich in der Folge zeigt. Beim nationalen Fussballstadion fühle ich mich bereits so erodiert wie die Küstenlinie im Südosten – unterspült und dennoch ausgetrocknet. 90 Minuten sind vorbei – und beim Marathon ist die Verlängerung stets zeitintensiver als beim Fussball. Aber was haben wir bei FIT for LIFE gelernt? Geniessen, wenn die Muskeln schmerzen! Und auch bei Wadenkrämpfen locker bleiben!

### VON WEGEN FLACHE STRECKE

Also versuche ich mich darüber zu freuen, die langsamsten Halbmarathonläufer, die knapp zwei Stunden später gestartet sind, einzuholen. Versuche mich zu freuen über

die Sonnenstrahlen, die laufend wärmer werden (und gegen Mittag fast schon unbarmherzig heiss). Und versuche mich damit zu trösten, dass weder die Frisuren noch die Gangarten meiner Mitläufer über alle Zweifel erhaben sind. Die Strecke widerspricht nun mehr und mehr dem flachen Profil auf der Karte. Hier gibts tatsächlich Hügel, nicht wirklich hoch, aber just dann hinterhältig, wenn sie direkt vor den Füssen liegen.

Kilometer 33. Die berühmte Mauer beim Marathon türmt sich an diesem Morgen schon vor der berühmten Mauer von Valletta auf. Imposant sind sie beide. Immerhin sind die beiden geschwätigen Italiener, die mich schon lange verfolgen, auffallend still geworden. Der Schweiß rinnt. Bei Kilometer 35 gehts erstmals ans Meer, und dann der malerischen Küstenstrasse entlang Richtung Ziel im geschäftigen Sliema. Ein tolles Finale für all jene, die noch keinen roten Kopf haben. Das Publikum verdichtet sich, der Speaker wird hörbar, die Stimmung steigt. Hinein in den Zielbogen! Am Ende gibts Glacé. Schmeckt wunderbar.

### UND NÄCHSTES JAHR WIEDER

Die Zeit? Spielt keine Rolle. Jedenfalls fragt niemand danach. Der Malta Marathon ist kein Lauf für Bestzeiten. Der Schnellste, der Marokkaner Mohammed Hajji, der

Die Zeit spielt  
keine Rolle. Es zählt  
das Erlebnis.

hier schon fünfmal gewonnen hat und auch den Streckenrekord hält, läuft in 2:21:06 Stunden ins Ziel. Mit einer Zeit von vier Stunden steht man in der ersten Hälfte der Rangliste. Die Letzten trudeln erst mit dem Besenwagen nach sechseinhalb Stunden ein. Im Ziel werden sie trotzdem – oder gerade deswegen – frenetisch gefeiert.

Die Schlusslichter wirken indes noch erstaunlich frisch. «Wir haben den Lauf so richtig genossen», sagt Deryck Hutchinson, ein Brite mit Sonnenbrand auf der Nase, und erzählt von historischen Bauten entlang der Strecke, denen ich mir gar nie gewahr geworden bin. Er sei beim Malta Marathon schon viele Male gestartet und entdecke trotzdem immer wieder Neues. «Es ist wunderbar, die Insel laufend zu erkunden – amazing!» Und ja, klar, nächstes Jahr sei er wieder dabei. f



10:39

Genau jetzt  
merken Sie,  
dass ein Risikosport  
durchaus seine  
Risiken hat.

**ActiVita**  
Zusatzversicherung  
bei Unfall

Gesundheit®

Leben®

Vermögen®

Unternehmen®

**Groupe Mutuel**  
Assurances  
Versicherungen  
Assicurazioni

Versichert. Genau jetzt.

Die Mitgliedsversicherer der Groupe Mutuel