

«Schön, flach und friedlich»

Ende Februar findet auf der nur 27 Kilometer langen Mittelmeerinsel Malta der nächste Flora-Marathon statt. Gestartet wird in der einst umkämpften, ehemaligen Hauptstadt Mdina. Eindrücke von der letztjährigen Austragung.

VON RETO WILD

Sonntagmorgen, 7 Uhr, Mdina. Hier, wo einst die Phönizier, die Römer, die Normannen, der Johanniterorden, die Türken, Napoleon und die Engländer kämpften, besammeln sich die Teilnehmer des 15.

Malta-Marathons. Vor einer historischen Kulisse mit Palazzos, Kirchen, einer Kathedrale und einem Kloster warten sie auf den Startschuss, der in einer Stunde fallen wird.

Dem Läufer Hajime Nishi ist keine Spur von Nervosität anzumerken. Er ist

aus Tokio angereist und bringt energiegeladen seine Botschaft unter die Leute: «Ich will die Menschen ermutigen, Frieden in die Welt zu bringen. Malta ist das 42. Land, das ich bei meinen 170 Starts für einen Marathon ausgewählt habe. Bis zum Jahr 2010 möchte ich 500 Marathons laufen.» Der Japaner ist knapp 50 Jahre alt, aus dem Berufsleben ausgestiegen und verrät, wie sein Körper diese Vielstarts erträgt: «Ich trainiere nicht und versuche, von Montag bis Freitag zu meditieren. Jedes Wochenende laufe ich die 42 Kilometer.» Seine Landsfrau, die knapp 60-jährige Mayumi Aihara, hat es auch schon auf 70 Marathon-Teilnahmen gebracht: «Mein Chef hat mir vom Malta-Marathon erzählt. Hier ist es schön, flach und friedlich. Ich möchte unter vier Stunden durchkommen.»

Steigende Leichtathletik-Popularität auf Malta

Gemäss dem maltesischen Rennleiter Joseph Micallef, der kurz vor dem Start nervös an einer Zigarette zieht, nehmen erstmals rund ein Dutzend Japaner am Malta-Marathon teil. Für nächstes Jahr erwartet er über 100 Asiaten. Zur 15. Austragung sind mehr als 200 Ausdauerathleten aus Deutschland angereist, rund 100 aus Grossbritannien, etwas weniger aus Itali-

en, 40 sind Insulaner. Auch rund ein Dutzend Schweizer haben sich für die zwei-stündige Flugreise entschieden.

Für die Malteser sei der Marathon eine relativ neue Sportart, sagt Edwin Attard, OK-Mitglied und treibende Kraft bei der Malta Amateur Athletic Association. «Als wir hier zum ersten Mal einen Marathon organisierten, hatten die meisten Einheimischen von dieser Sportart noch nie etwas gehört. Heute ist die Popularität der Leichtathletik stark gestiegen. Inzwischen veranstalten wir pro Jahr 26 Strassenwettkämpfe.»

Schöne Landschaft, langsame Strecke

Um acht Uhr fällt der Startschuss. Die erste Streckenhälfte führt in hügeligem Gelände tendenziell abwärts, denn Mdina befindet sich knapp 200 Meter über Meer und bietet eine spektakuläre Aussicht auf die Insel. In dieser Jahreszeit präsentiert sich Malta in seinem grünsten Kleid, kombiniert mit farbigem Ginster, Mandel- und Kakteenblüten. Der Name «Flora» in der Ausschreibung bezieht sich allerdings nicht auf die Landschaft, sondern auf den Hauptsponsor, eine englische Margarine-Marke.

Malta etabliert sich in der Welt des Sports

Fussball, Tauchen, Golf oder Leichtathletik: Immer mehr Sportbegeisterte reisen im europäischen Winter auf die 93 Kilometer südlich von Sizilien gelegene Insel Malta, um an ihrer Form zu arbeiten. Die maltesische Regierung hat entsprechend reagiert, entstehen doch in nächster Zeit drei Sportkomplexe. Ausserdem wurde im April der Nationale Swimmingpool überdacht. Für den Tourismus ist das Element Wasser ohnehin wichtig; jährlich besuchen zwischen 40000 und 50000 Taucher aus aller Welt den maltesischen Archipel mit Malta, Gozo und Comino. Den Wassersportlern stehen 28 verschiedene Tauchbasen zur Verfügung.

Geeignetes Trainingsgelände für Leichtathleten bietet der Norden Malts oder die Nachbarinsel Gozo. Die Region von Valletta bis St. Georges, wo viele Hotels stehen, ist dicht besiedelt und weist nicht viele schöne Laufstrecken auf. Trotzdem gibt es auf den Mittelmeerinseln 14 verschiedene Leichtathletik-Clubs, und es finden zahlreiche Ausdauer-Veranstaltungen statt: Im April ein internationales Cross-Meeting, am 28./29. April 2001 in der Bucht von St. Pauls die EM für Seniorinnen und Senioren (10000 m, Halbmarathon und Gehen) sowie Strassenläufe und gleich mehrere Triathlons wie im Oktober einen internationalen Anlass über die Olympische Distanz.

Wer sich nach den sportlichen Anstrengungen erholen möchte, kann zwischen verschiedenen Wellness-Angeboten auswählen: Ein Geheimtipp ist das aus Holz und Stein gehaltene luxuriöse «San Lawrenz Leisure Resort» auf Gozo (Tel. 00356/55 86 39, Fax 56 29 77), das rund drei Dutzend Massagen und Behandlungen anbietet. Das etwas in die Jahre gekommene Fünf-Sterne-Hotel Corinthia Palace auf Malta (Tel. 00356/44 03 01, Fax 46 57 13, E-Mail palace@corinthia.com) führt eine finnische Sauna, eine Farblicht-Therapie, ein Dampfbad oder eine orientalische Badezeremonie mit Heilschlamm im Angebot.

Die Strecke zieht sich zur Sommerresidenz des maltesischen Präsidenten und zurück nach Rabat bei Mdina, zum nationalen Fussballstadion Ta'Qali, dem Stolz Malts, und vorbei an Orangen- und Olivenhainen. Bei Kilometer 35 wirds urban: Auf einer vierspurigen Hauptstrasse ist eine Spur für die Läufer reserviert. Die mächtige Festungsanlage von Valletta ist schliesslich eine willkommene Vorboten: Nach dieser Aussicht führen die letzten Kilometer der Küste entlang bis zum Ziel im geschäftigen Sliema, wo Hunderte von Zuschauern die Finisher anfeuern.

Und dort steigt die Stimmung, als mit John Buhagiar ein Einheimischer die Ziellinie nach 2:30:45 überquert. Sein Trainer, ein Russe, verordnet dem 39-jährigen Athleten, zweimal täglich zu trainieren und so wöchentlich bis zu 220 Kilometer zu laufen. Buhagiars Zeit und der Streckenrekord des Franzosen Joe Pace aus dem Jahr 1994 (2:27:38) zeigen, dass beim Flora-Marathon das Erlebnis wichtiger ist als neue Rekorde. Das sieht auch der deutsche Berglaufmeister Stefan Wohllebe so, der mit knapp vier Minuten Rückstand auf Buhagiar Zweiter wurde: «Der Malta-Marathon ist ein Landschaftslauf und ein Abenteuer – denn die Hügel, der Strassenbelag mit einzelnen Löchern und die Verkehrssituation bei den Kreiseln sind nicht mit anderen Marathons vergleichbar.»



Infos rund um den Marathon

Die 16. Austragung des Flora-Malta-Marathons findet am 25. Februar 2001 (Sonntag) statt. Start ist morgens um acht Uhr in der ehemaligen Hauptstadt Mdina (Halbmarathon um zehn Uhr). Anmeldungen via Flora Malta Marathon, P.O. Box 9, Hamrun/Malta (Fax 00356 432 402, E-Mail maltamarathon@orbit.net.mt, Homepage www.maltamarathon.com.mt). Die Teilnahme kostet umgerechnet rund 35 Franken (T-Shirt und offizielles Programm inklusive). Auf der Strecke gibt es zwei Posten mit Isostar. Am Start und am Ziel offerieren die Organisatoren einen Massageservice. Malta-Reisen bieten unter anderen RMR-Reisen in Neuhausen an (Tel. 052/672 37 26) oder FTI Touristik in Dübendorf (Tel. 01/802 22 00). Anfragen für Trainingsaufenthalte beantwortet die «Malta Amateur Athletic Association» (Autumn Street 56, Mosta MST 07/Malta; Tel./Fax 00356 48 77 04, E-Mail maaa@global.net.mt).



FOTOS: RETO WILD, ZYG