



## Malta-Marathon (01.03.2020)

Der Malta-Marathon steht irgendwie unter keinem guten Stern. Ursprünglich wollte ich dort schon 2019 starten. Dann habe ich jedoch erfahren, dass eine Woche später der Marathon in Antalya angesetzt war, und zwar genau auf meinem 58. Geburtstag. Damit war die Entscheidung klar – Malta musste ein Jahr warten. Dieser Entschluss erwies sich im Nachhinein als sehr glücklich, denn der Malta-Marathon fiel 2019 wegen eines starken Sturms komplett aus, und in Antalya war ich eine Woche später bei bestem Laufwetter unterwegs. Glück gehabt!

2020 war der Marathon in Malta am Sonntag vor meinem Geburtstag angesetzt. Das war ideal, denn dann konnte ich ein paar Tage länger dortbleiben und meinen Geburtstag erneut an einem Ort mit angenehmem Klima verbringen. Alles schien bestens, bis dann im Februar 2020 die Corona-Krise eskalierte. Reisen nach Malta waren zwar noch problemlos möglich, aber drei Tage vor dem Marathon kam plötzlich eine Mail vom Veranstalter mit dem Hinweis, dass jeder Läufer nachweisen müsse, nicht aus einem der Corona-Hochrisiko-Länder (darunter neben China auch Norditalien) eingereist zu sein. Ohne diesen Nachweis würde es keine Startnummer geben. Gleichzeitig traten auch in Deutschland neue Fälle von Corona auf. So langsam wurde es eng.

Außerdem war ich nicht zu 100% fit. Ende Januar war ich zwar noch in Bestform, aber dann trat ein Ziehen im rechten Oberschenkel auf, das ich während der drei Wochen vor Malta nicht mehr in Griff bekam – trotz Black-Roll-, Triggerpunkt- und Thai-Massage. Ich konnte zwar laufen, aber ich kam nicht mehr auf das gewohnte Tempo. Und Spaß macht es auch nicht, wenn man bei jedem Schritt einen leichten, dumpfen Schmerz spürt. Wie dem auch sei – Malta war gebucht und bezahlt, und ich wollte meine Ländersammlung schließlich fortführen.

Also stand ich am 29. Februar zunächst fast eine halbe Stunde an, um meine Startnummer abzuholen. Zum einen dauerte es wohl recht lang, die Reiserouten der Teilnehmer zu überprüfen, und zum anderen wurden jedem Teilnehmer fünf Euro



zurückgezahlt, weil die in China gefertigten Finisher-Trikots wegen der Corona-Krise nicht rechtzeitig eingetroffen waren.

Dann funktionierte aber alles ganz gut. Am Lauftag saß ich um sechs Uhr morgens im ersten Bus nach Mdina, wo der Marathon um 7:30 Uhr starten sollte. Bis dahin hatte ich noch eine Stunde Zeit, um diesen mittelalterlichen, wunderschönen Ort zu besichtigen. Ich war begeistert.



Mdina in der Morgensonne

Pünktlich um halb acht fiel dann der Startschuss für fast 1000 Marathonis. Auf den ersten 25 Kilometern ging es durch Mdina und um Mdina herum, bis wir dann mit den um 9:15 Uhr gestarteten, fast 4000 Halbmarathon-Läufern und -Walkern gemeinsam auf Sliema zubewegen sollten.

# Uli Walters Laufberichte



Start um 6:30 Uhr

Diese ersten Kilometer hatten es bereits in sich. Es ging zwar tendenziell bergab, aber zwischenzeitlich auch immer wieder einen Hügel hinauf, und der Wind kam immer im falschen Moment von vorne.



Blick auf Mdina bei Kilometer 5

# Uli Walters Laufberichte



Zunächst lief es noch recht gut bei mir, aber bei Kilometer 17 überholte mich schon der 4-Stunden-Zugläufer mit seinem Gefolge. Jetzt hatte ich bereits zu beißen, denn das rechte Bein meldete sich lebhaft. Immerhin schaffte ich den ersten Halbmarathon noch in 2:02 Stunden, und damit war ich sehr zufrieden.

Zwischenzeitlich ging es nicht nur über abgesperrte Nebenstraßen, sondern auch direkt am Rande belebter Hauptstraßen entlang. Die Malteser scheinen ihre Autos sehr zu mögen – auf der Straße waren jedenfalls einige Prachtexemplare zu bewundern. Beeindruckt hat mich vor allem ein silbergrauer Porsche, auf dessen Nummernschild ausschließlich, schlicht und ergreifend das Wort "PORSCHE" zu lesen war. Das dürfte selbst für Malta ziemlich exklusiv sein.

Bei Kilometer 22 musste ich dann auch noch meine Startnummer flicken. Wegen des starken Windes waren zwei Ösen des vermeintlich reißfesten Plastiks ausgerissen. Zu dem Zeitpunkt war meine Moral auf dem Tiefpunkt, zumal jetzt neben meinem vorgeschädigten, rechten Oberschenkel zusätzlich das linke Bein meuterte. Ich trabte jedoch unverdrossen in vermindertem Tempo weiter.

Als wir dann auf die Walker und die zurückhängenden Halb-Marathonis trafen, hatte das zwei Effekte: Zum einen war es hinderlich, so viele Leute überholen zu müssen, aber zum anderen war es auch motivierend. Überholen zu können spornt mich immer an. Außerdem wäre es natürlich vollkommen unmöglich gewesen, eine dieser "Luschen" an mir vorbeiziehen zu lassen. Also behielt ich immer schön mein reduziertes Lauftempo bei.



Entlang am Aquädukt bei Kilometer 29

Seit der Streckenzusammenführung wurden die Läufer von Musikgruppen unterstützt, die im Abstand von etwa einem Kilometer an der Strecke postiert waren. Die dargebotene Qualität übertraf die der meisten anderen Marathons, die ich kenne, bei Weitem. Vielen Dank vor allem an die guten Sängerinnen!



Musikalische Unterstützung am Streckenrand

# Uli Walters Laufberichte



Bei Kilometer 31 war wieder das Koffein-Gel fällig, das ich inzwischen bei jedem Marathon mit mir führe. Ich bekämpfte damit einen aufkommenden Hungerast und bekam tatsächlich neue Energie. Jetzt bestand das Ziel nur noch darin, unter 4:30 Stunden zu finishen, damit meine Frau in Sliema nicht zu lange auf mich warten müsste. Nun ging es zwar meistens bergab, aber an einigen Brücken eben nicht. Auf diesen kleinen Anstiegen gönnte ich mir Gehpausen.



An Valettas Bollwerk vorbei zur Uferpromenade

# Uli Walters Laufberichte



Schließlich erreichte ich die Uferpromenade von Valletta, und ab da blieb ich von Anstiegen verschont. Und plötzlich taten mir auch meine Beine nicht mehr weh. Ich konnte die verbleibenden vier Kilometer locker durchlaufen und noch einige Plätze gutmachen. Das hat richtig Spaß gemacht.



Uli erschöpft im Ziel

Die Zielzeit von 4:21:43 Stunden gab letzten Endes zwar keinen Grund zum Jubeln, aber auch bei bester Gesundheit hätte ich auf dieser Strecke wohl keine Zeit unter vier Stunden realisieren können. So war ich sehr zufrieden, den 74. (Ultra-)Marathon in Land 25 erfolgreich abgeschlossen zu haben und kurz danach mein verdientes Bier zu trinken.



Uli mit dem verdienten Bier

Ich kam übrigens auch mit meiner wenig überragenden Zeit immer noch im dritten Viertel des Feldes an – als 48. von 77 in der M55, als 465. von 671 Männern und als 557. aller 862 Finisher. Man muss hier hinzufügen, dass die Platzierung nach der "Gun Time" gebildet wurde und nicht nach der persönlichen "Chip Time".

Mal sehen, was als nächstes kommt. Womöglich fallen 2020 ja diverse Läufe wegen des Corona-Virus aus. In Tokyo durften bereits am heutigen Tag keine Amateure beim Marathon starten. Da wird so mancher, weit angereiste Athlet sehr enttäuscht gewesen sein.

Uli Walter