

Malta Marathon Challenge

Stage 1

Met 126 andere lopers sta ik aan de startstreep. Hoewel startstreep? Pas vijf minuten voor de start is er met een stuk plakband een lijn getrokken tussen de plaatselijke telefooncel en een opvallende olijfboom. Alle lopers worden in die laatste minuten tot een compacte kudde bijeen gedreven. Dan stelt de 'race-director' zich voor de kudde op. Een dikbuikige man, die naar het schijnt vroeger vele marathons gelopen heeft, maar nu op onverklaarbare wijze in omvang en positie gegroeid is. Hij neemt het woord en zegt dat er 127 lopers zijn en dat hij hier in zijn hand 130 blauwe polsbandjes heeft. Dus niemand hoeft er een te ontberen. De polsbandjes, iedere dag een andere kleur, zijn het bewijs bij de finish dat de lopers op de juiste plek en de juiste tijd gestart zijn. Vlugge handen geven de bandjes in de laatste minuut voor de start, door van voor naar achteren. De 'race-director' wenst iedereen veel succes en stapt in zijn auto met zwaailicht om voor de lopers uit te rijden. Een klein mannetje in een groot wollen vest, met een naar verhouding ontzettend groot pistool, lost het startschot.

En weg zijn we, op het parcours van 'stage 1', van de Malta International Marathon Challenge. Een marathon lopen in drie dagen, het lijkt een gemakkelijke opgave. Maar bij een gewone marathon probeert de organisatie een zo snel mogelijk parcours uit te zetten. Hier in Malta niet. Het parcours is een uitdaging. Hoewel er geen echte bergen op Malta zijn, is terrein bijzonder heuvelachtig, met hoogteverschillen tot zo'n 100 meter. De wegen zijn niet afgezet en het verkeer raast gewoon langs de lopers. Gelukkig zijn er ook beleefde automobilisten die in een grote boog om je heen rijden, of op een kruispunt even wachten. De ruwe asfaltwegen zitten vol met kuilen en onregelmatige plekken, zodat je behalve op het verkeer, ook goed moet uitkijken waar je je voeten neerzet. De ronkende vrachtwagen die de heuvel opklimmen, doen je de adem inhouden voor de uitlaatgassen. Gisteren zijn we met een touringcar over het complete parcours heengereden en hebben zo een aardig voorproefje gekregen van wat ons, 30 Nederlandse lopers, te wachten staat.

De Malta Marathon Challenge is onderverdeeld in drie etappes van resp. 11, 19,5 km, 6 km en 25 km. Vandaag zijn we gestart in het dorpje Rabat en we zullen via een lus van 11195 meter weer uitkomen in het zelfde dorp, maar dan voor de kerk op het plein. De route gaat aanvankelijk door het dorp en dan door boerenland. Hier geen juichende menigte, zoals b.v. bij de zevenheuvelenloop. Hoogstens een verbaasde landbouwer die niet begrijpend het uitgerekte peloton lopers nastaat. Na enkele kilometers gaat de route gedurende lange tijd vrij steil omhoog, op weg naar het hoogste punt in deze omgeving. Hier heb je een schitterend uitzicht over de zee, de rotsige kliffen en in het binnenland de contouren van stadjes. Hun zandkleurige kerktorens schitteren in het licht van de laag staande zon. Op het hoogste punt is hier een weer-waarnemingsstation gebouwd. De grote witte bol waarin de weer-radar gehuisvest is, steekt schitterend af tegen de stralend blauwe lucht. Voor de lopers is deze koepel een fraai oriëntatiepunt dat het einde van de klim aangeeft en ook dat we halverwege de route zijn. Toch handig zo'n parcoursverkenning van tevoren. De schoonheid van dit landschap wordt nog duidelijker als ik even verderop een schaapskudde tegenkom met een eenzame herder.

Simpele pijlen, met krijt op de weg getekend, wijzen ons de weg op de route. De slingerende asfaltweg is nu grotendeels dalend. Dit is mijn kans om enkele lopers voor mij in te halen. In de verte schitteren de door de zon verlichte koepels en torens van de kerken in Rabat mij tegemoet. Daar ligt ook de eindstreep van deze etappe. De bebouwing neemt toe en op een grote rotonde gaan we op aanwijzingen van motoragenten tegen de richting in.

Vlak voor Rabat rest nog een venijnige laatste klim. Alle stadjes op Malta zijn namelijk uit verdedigingstaktiek op een heuvel gebouwd. De aanmoedigen van onze reisleiders op zo'n halve kilometer voor de finish, die roepen dat het nog 400 meter is, motiveren mij extra tot een eindsprint. Voor de kerk is een eenvoudige poort gebouwd met een klok. Hier staan de 'race-director' en zijn vrouw die iedere deelnemer naar de streep toejuichen. Met

een eindtijd van 50:47 ben ik niet ontevreden. Achter de streep neem ik het grote glas Getorade, de fles water en de banaan dankbaar in ontvangst. Tevreden zie ik een poosje later hoe de allerlaatste deelnemer, onder begeleiding van een bezemwagen, of te wel de ambulance, de eindstreep in ongeveer 1 uur 20 passeert. Einde van deze eerste etappe, morgen 6km over een ander parcours op een ander deel van het eiland.

Stage 2

Op weg naar de start van stage 2 is de stemming in de bus opperbest. Een Zwitserse deelnemer deelt chocolaatjes uit in de hele bus. Van de oorspronkelijke lijst van 127 deelnemers zijn er 6 afgevallen. Alle buitenlandse lopers passen met gemak in twee tour-bussen. De start is in het zon overgoten haventje van Birzebbiga. Vrolijk gekleurde vissersbootjes dobberen in het azuurblauwe water. Hier en daar zijn vissers aan het rommelen met de netten in hun boot. In het speeltuintje verzorgt de meegereisde trainer de warming-up. Zo meteen zal de start om tien uur plaats vinden op de weg langs dit haventje. Vandaag worden er groene polsbandjes uitgedeeld. En vlak daarna wordt het startschot gelost door de burgemeester vanaf een balkon. Niet getooid met een ketting maar in een simpel t-shirt. De race-director is in z'n auto met zwaailicht toeterend vooruit gereden en z'n vrouw maakt foto's van de start vanaf het balkon. De route gaat de eerste 3 kilometer vrij steil omhoog en met de wind tegen. Wel over een iets betere weg dan gisteren. Op advies van de deskundigen doe ik dit eerste zware stuk rustig aan en probeer niet al te veel energie te verspillen. Na 3 km komt het keerpunt bij het oude vliegveld. Hier begint ook de afdaling, nu met de wind mee. De mogelijkheid om wat verloren tijd in te halen. Het parcours biedt uitzicht op het haventerrein en de opslag van grote zeecontainers; grote zwarte kranen steken af tegen de blauwe lucht. Het haventje van het plaatsje Birzebubbiga komt weer in zicht en dat betekent dat ik er bijna ben.

Op het dorpspleintje voor een gigantisch grote kerk is weer de poort met de klok opgebouwd, als duidelijke markering van de finish. De assistent-race-director en de echte director onthalen iedere finishende loper met een "well done". Met een tussentijd van 22 minuten op de 5km en een eindtijd van 27 minuten op de 6km ben ik ook vandaag weer niet ontevreden.

's Avonds zien ik bij de uitslagen dat ik na twee dagen mijn positie op de 38-ste plaats heb behouden.

Stage 3

Bij het vroege ontbijt om 5.30 uur, maakt de gezellige dikke man die de eetzaal van het hotel managed maakt een praatje. "You are running today aren't you?", zeg tie, terwijl hij maaiende bewegingen met de armen maakt. "It's going to rain today". Ik vertel hem dat we hier vanuit St. Pauls Bay starten en dan over de kustweg naar Valletta gaan, over een afstand van 25km. Hij kijkt mij aan of dat zijn begrip te boven gaat. En toch gaat het vandaag regenen, houdt hij vol.

De start voor de laatste en derde etappe is om 8 uur op de boulevard. Het heeft vannacht veel geregend, maar nu is de lucht helemaal blauw en straalt de zon. De race-director neemt, vlak voor de start, plaats voor de lopers, wachtend achter de startstreep. Zonder hulpmiddelen spreekt hij ons toe. Hij benadrukt dat het vandaag erg gevaarlijk is op de route, vanwege het verkeer en dat we vooral links moeten houden. De mededeling dat zijn team er ondanks de natte wegen toch in geslaagd is om de kilometer-markeringen aan te brengen ontlokt een spontaan applaus. De burgemeester van Bugibba staat klaar met het startpistool en op het moment supreme horen we alleen een korte droge klik. Gelach en hilariteit. Binnen enkele seconden volgt wel een echt startschot en weg zijn we.

In enkele minuten heeft iedereen zijn positie gevonden en tijdens de verdere race zijn er nauwelijks inhaalmanoeuvres van lopers. De eerstvolgende loper zie ik pas op vele tien-

tallen meters voor mij. De route langs de kust is in het begin redelijk vlak en goed te doen. Links zie ik de zee en rechts het glooiende kale landschap van Malta. De felle ochtendzon spiegelt verblindend op het natte asfalt en nu begrijp ik waarom sommige lopers een zonnebril dragen. Regelmatig wordt je rakelings gepasseerd door voorbij razende auto's die ook links rijden. En dat op zondag morgen! Zoals verwacht komt er tussen de 9 en de 11 kilometer een flinke klim, zonder dat de weg ook maar een enkele keer omlaag gaat. Nu is iedereen nog fris en kun je deze lange helling met wat tempoverlies nog makkelijk nemen. Daarna gaat het weer een poosje omlaag en kun je wat verloren tijd terugwinnen. Ondertussen wordt het autoverkeer steeds drukker en moet je als loper er steeds beter op letten wat er achter je rijdt.

Een lastig stuk is de passage van de slingerende boulevard in Sliema. De bussen die bij iedere halte stoppen worden vervelend. Net als je naast de bus loopt, terwijl die bij een halte staat, rijdt hij weg en en moet je naar het midden van de weg springen, met gevaar voor het leven. Bij de volgende halte herhaalt zich dat dan weer met de dezelfde bus. Een keer snijdt een passerende bus mij rakelings in een bocht naar links en kan ik nog net op de stoep springen.

Een volgende hindernis is bij ongeveer 21km, hier moet je om binnen het ommuurde Valletta te komen een "oneindige", steile helling beklimmen. Hier zie ik veel deelnemers meezamen wandelen. Met kleine pasjes neem ik deze helling en passeer enkele wandelende Nederlanders die eerder mij ingehaald hebben. Eenmaal binnen de vestingmuren gaat het weer gemakkelijker. Maar op 1km voor de finish moet er nog één van de steilste straten van Valletta beklommen worden. Het is zo'n straat met een helling waar auto's net tegenop kunnen en waar er voor de voetgangers traptreden gemaakt zijn. Hoewel ik lopers voor mij zie wandelen, hoef ik dat niet en kan met zeer korte passen omhoog klimmen. Boven aangekomen zie ik de finish op 300 meter afstand liggen. Eigenlijk moet hier nog de allerlaatste hindernis genomen worden: je een weg banen door het winkelend publiek in deze winkelstraat op koop-zondag. Ze gaan echt niet opzij en de laatste tientallen meters moet je zig-zaggen om bij de finishpoort te komen. Hier word ik dan ontvangen met een "well done" van de director en een aanmoediging om vooral de handen in de lucht te doen als ik onder de klok door loop. Dan maakt zijn vrouw er een foto van.

Bij de finish is het gezellig en met z'n allen onthalen we de laatste loper en loopster, beide Nederlanders. De muziek speelt het bekende "we are the champions", en de Nederlandse groep doet een dansje. De race-director zingt gezellig mee. Terwijl de finishpoort afgebroken wordt wandelen we voldaan naar de bus. Het is nog steeds schitterend weer, heeft die zwartkijker in het hotel toch ongelijk gekregen.

Blijft de vraag: loop je op deze speciale marathon een snellere tijd dan op een normale marathon? Het lijkt heel makkelijk om te denken dat als je de afstand in drie delen splitst dat de nachtrust er tussen in het voordeel pleit. Maar het lastige parcours is weer nadelig voor een snelle tijd. Het geringe aantal deelnemers, vorig jaar 300 en dit jaar 120, maakt dat het niet druk is na de start en dat je meteen je eigen tempo kunt lopen. Ik heb bij andere lopers geïnformeerd en bij hun is de totale Malta Marathon tijd ongeveer gelijk aan hun tijd op een gewone marathon. Persoonlijk is mijn totaal tijd in Malta 10 minuten beter dan mijn beste marathontijd. Mijn totaal tijd van 3 uur, 25 min is goed voor een 46-ste plaats. Nog een voordeel van de Malta Marathon: bij de feestelijke prijsuitreiking in het hotel op de avond erna zijn er minstens 60 bekertjes met waardebong te verdelen. In iedere denkbare categorie vallen er prijzen. Dus in dit geval, met 119 finishers gaat zowat de helft met een goudkleurige bokaal naar huis. Dus als je eens wat anders wilt, doe de Malta Challenge en je kunt het ook nog combineren met een weekje vakantie.

Piet Buitendijk