fit REISEN

MALTA

Geschichtsträchtiger Geheimtipp am Mittelmeer

LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

knapp 100 Kilometer südlich von Sizilien, umgeben von tiefblauem Meer, befindet sich mit den maltesischen Inseln eine Oase der Erholung.

Lebendig, voller Kultur und dennoch modern. Das ist Malta.

Dieses kleine Land ist bestens mit prachtvoller Natur, zahlreichen Sehenswürdigkeiten und einigen kulinarischen Finessen ausgestattet – so wird Ihr Urlaub zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

Die bekannteste Insel ist Malta, aber auch die kleineren Nachbarinseln Gozo und Comino versprühen ihren ganz eigenen Charme.

4 Wellness & Ayurveda

5 Aktivurlaub

6 Kulturelle Vielfalt

8 Wissenswertes für Ihre Reise

AYURVEDA & WELLNESS

Traumhafte Entspannung

Wellness am Meer – das klingt doch für jeden verlockend, oder? Wer auf der Suche nach Entspannung ist, der ist auf Malta genau richtig. Die Inseln sind umgeben von türkisblauem Mittelmeer und beheimaten erstklassige Wellnesshotels.

Die traumhafte Umgebung trägt direkt zur Erholung bei und erleichtert den Weg zur mentalen Ausgeglichenheit, die man sich durch einen Wellness-Aufenthalt verspricht. Ob klassische Spa-Anwendungen, romantische Arrangements oder einfach nur die Seele baumeln lassen, hier finden sich Möglichkeiten für jede Zielgruppe.

Laden Sie Ihre Batterien während wohltuender Massagen auf, entspannen Sie nach den Saunagängen in den Relax-Bereichen oder probieren Sie orientalische Hamam-Anwendungen.

Die Hotels verwöhnen Sie zudem kulinarisch mit mediterranen, aber auch internationalen Speisen. Es lohnt sich trotzdem einen Abstecher in die ortsansässigen Restaurants zu machen. Lassen Sie sich die einheimische Küche und die Gastfreundschaft der Malteser nicht entgehen, z. B. als Abschluss nach einem Stadtbummel.

Durch das sonnenverwöhnte frische Obst und Gemüse der Inseln wird Ihr Wellness-Urlaub kulinarisch frisch, abwechslungsreich und ausgewogen ergänzt. Wellness und Erholung gehen, wenn man möchte, auf Malta Hand in Hand mit Sport und gesunder Ernährung.

Regenerative Auszeit

Auch für eine Ayurveda-Kur lohnt sich eine Reise nach Malta. Die Temperaturen und die kurze Flugdauer machen die Inseln zu einer angenehmen Alternative gegenüber längeren Flugreisen in die ayurvedischen Ursprungsländer Indien oder Sri Lanka.

Zwar ist Ayurveda auf Malta nicht traditionell verwurzelt, dennoch wird heute authentisches Ayurveda angeboten. Die fernöstliche Gesundheitslehre harmoniert besonders gut mit dem mediterranen Klima im Frühjahr und Herbst. Die kleinere Insel Gozo wird häufig die „Oase der Ruhe“ genannt – ideale Bedingungen für eine Ayurveda-Kur. In den Ayurveda-Zentren der Hotels arbeiten Experten aus Indien oder Sri Lanka, die somit das echte Ayurveda aus den Ursprungsländern an die Gäste weitergeben.

AKTIVURLAUB

Bewegung in der Natur

Malta ist definitiv ein Paradies für Naturbegeisterte und Sportler. Vor allem aber bietet der Archipel genau die richtigen Anforderungen für jede Altersklasse und für jedes Niveau. Man muss also kein Profi sein, um die Vorzüge des Landes ausgiebig nutzen zu können. Wer aktive Erholung sucht, der wird während einer Reise nach Malta fündig.

Wassersport

Eine Inselgruppe mitten im Mittelmeer – besser könnten die Voraussetzungen für Wassersport kaum sein. Die Wassertemperatur sinkt auch im Winter nicht unter 15°C, was die Buchten und das kristallklare zu einem Eldorado für Taucher und zum Schnorcheln macht. Da es auf Malta selten windstill ist, kommen Segler und Surfer auf ihre Kosten. Die großen Häfen bieten beste Ausgangslagen für spannende und abwechslungsreiche Segeltörns entlang der Küste. In den meisten Buchten gibt es Surfbretter zum Ausleihen, somit können Interessierte auch kurzentschlossen in die Wellen stechen. Für die ruhigeren Ausflüge bieten sich Tretboote an. Es lohnt sich auch ein Blick unter Wasser – an einigen Stellen bieten die Buchten eine Sichtweite von ca. 40 Metern, was die Gewässer rund um die Inseln zu einer sehr beliebten Tauchregion macht.

Wandern & Klettern

Das ganzjährig milde Klima ist ideal für wanderbegeisterte Gäste. Sowohl Malta als auch Gozo sind auch in der Nebensaison beliebte Ziele mit zahlreichen Wanderrouten. Von vielen Wegen aus haben Sie eine atemberaubende Aussicht über die Küste und das Meer. Im Landesinneren spazieren Sie durch Täler und sanfte Hügel. Erkundigen Sie sich am besten auch vor Ort nach einer für Sie passenden Route. Tipp: Von einigen Ecken aus lassen sich traumhafte Sonnenuntergänge beobachten. Der typische Kalkstein, der die Küsten Maltas prägt, ist zudem bei Kletterern sehr beliebt. Entlang von mehr als 1.300 Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden findet jeder die passende Herausforderung, ganz egal ob Anfänger oder erfahrener Sportler.

Radsport

Wo Felsen sind, da sind auch Mountainbiker nicht weit. Genauso gilt es auch für Malta. Wie beim Wandern und Klettern genießt man hier von unterwegs die traumhafte Aussicht und profitiert von Strecken in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Für erfahrene Mountainbike-Fahrer empfiehlt sich eine Tour im Norden der Insel, hier warten steile Downhill-Strecken mit engen Kurven.

Yoga

Wer es lieber etwas ruhiger angehen lassen möchte, der sollte auf Malta unbedingt Yoga machen. Natürlich ist Yoga auch auf seine Art anstrengend, allerdings wird gleichzeitig eine Ruhe ausgestrahlt, die beim Abschalten vom Alltag noch einmal besonders helfen kann. Eingebettet in die wundervolle Landschaft und Natur der Inseln bekommt der Begriff „Sonnengruß“ gleich eine besondere Bedeutung. Lassen Sie sich von erfahrenen Yoga-Lehrern begleiten und von der spirituellen Stimmung begeistern.

KULTURELLE VIELFALT

Kunst & Kultur

Die Geschichte der maltesischen Inseln geht 7.000 Jahre zurück – eine lange Zeit, die einige Spuren und Bauwerke hinterlassen hat, die noch heute für Begeisterung sorgen. Neben der Stadt Valletta gibt es mit dem prähistorischen Tempel von Ggantija auf Gozo und dem unterirdischen Tempelkomplex „Hypogäum" von Hal Saflieni noch zwei weitere UNESCO-Welterbestätten.

Neben den geschichtsträchtigen Bauwerken findet man auf Malta auch echte Kunst-Schätze. In der St. John's Co-Cathedral können Kunstliebhaber mit „Die Enthauptung Johannes des Täufers" und „Der Heilige Hieronymus" zwei Meisterwerke von Caravaggio bewundern.

Historische Städte

Valletta, die Hauptstadt Maltas versprüht einen besonderen Charme. Wandern Sie in der historischen Altstadt und erkunden Sie die imposante Architektur. Überall finden sich Brunnen und versteckte Statuen, von den Stadtmauern aus erwartet Sie ein herrlicher Ausblick, z. B. über den Grand Harbour. Bevor Valletta zur Hauptstadt wurde, gab es andere Städte, die diese Funktion innehatten.

So lohnt sich auch ein Besuch des Städtchens Mdina. Bei einem Spaziergang durch die engen Gassen lässt sich barocke Architektur bewundern. Hier findet man Kirchen und kleine Paläste, die sich in das beigefarbene Stadtbild einfügen, das zudem verkehrsberuhigt und somit Auto frei ist. Da der Ort auf einem Ausläufer des Dingli-Plateaus und zentral auf Malta liegt, genießt man von der alten Stadtmauer einen wunderbaren Ausblick über die Insel.

Beeindruckende Tempel

Der Ggantija Tempel liegt auf Gozo und gilt als eines der ältesten freistehenden Denkmäler der Welt. Die ersten Spuren gehen bis in die Zeit von 3.600 bis 3.200 v. Chr. zurück, damit ist der Tempel z. B. älter als die Pyramiden in Ägypten. Der Komplex besteht aus zwei, durch Korridore miteinander verbundenen, Tempeln. „Ggantija" ist maltesisch und bedeutet Riese, die Bevölkerung ging lange davon aus, dass Riesen die Tempel schufen – einige der Megalithen sind länger als fünf Meter und um die 50 Tonnen schwer.

Unterirdische Bauwerke

„Hal Saflieni" bedeutet unterirdische Höhle, das Hypogäum ist eine unterirdische Begräbnisstätte, die von 4.000 bis 2.500 v. Chr. genutzt wurde. Bei den Ausgrabungen wurden große Mengen an archäologischen Funden gemacht. Die Architektur nach unten (es gibt mehrere Stockwerke, die untereinander in den Felsen geschlagen wurden), macht das Monument zu einem historisch wertvollen und einzigartigen Bauwerk. Wenn Sie diese beeindruckende Stätte in Ihr Reiseprogramm aufnehmen möchten, schauen Sie am besten bereits vor Ihrer Reise online nach Tickets.

Traditionsreiche Kirchen

Obgleich Malta flächenmäßig sehr klein ist, auch die Anzahl der Kirchen ist immens: Es gibt 365 Stück und somit für jeden Tag des Jahres eine. Um den Teufel zu verwirren, haben manche Kirchen noch heute zwei Uhren, von denen eine falsch geht. Das ist Absicht, so soll das Böse nicht zur Messe erscheinen.

Kultur & Feste

Kulturreisende werden jedoch nicht nur von Museen zu unterschiedlichen Themen begeistert, sondern auch von dem prall gefüllten Veranstaltungskalender. Nicht umsonst war Valletta im Jahre 2018 die Kunsthauptstadt Europas. Das Angebot reicht von Konzerten, über Musikfestivals bis hin zu den landestypischen Patronatsfesten. Auf Malta und Gozo gibt es in den Dörfern der Inseln jährlich ca. 100 solcher „Festas" mit Feuerwerken und Prozessionen, so dass von Mai bis September beinahe an jedem Wochenende der Himmel farbenfroh leuchtet. Bei diesen traditionellen Festen sind Urlauber herzlich willkommen.

Diese Devise gilt auf Malta ohnehin, denn Gastfreundschaft wird auf diesem kleinen Archipel großgeschrieben. Weitere beliebte Veranstaltungen sind das Valletta Film Festival mit Filmvorführungen unter freiem Himmel oder das Malta Jazz Festival vor der einzigartigen Kulisse des Grand Harbours.

WISSENSWERTES FÜR IHRE REISE

Allgemeines

Die Inseln Malta, Gozo und Comino bilden den kleinen Inselstaat im Mittelmeer. Die Hauptstadt Valletta liegt auf Malta und ist mit knapp 6.000 Einwohnern und einer Fläche von weniger als einem Quadratkilometer die kleinste Hauptstadt in der EU. Bereits im 16. Jahrhundert von einem römisch-katholischen Johanniterordern gegründet, steht die Stadt heute für Museen, Paläste und prachtvolle Kirchen. Insgesamt leben knapp 70% der Bevölkerung in der Hauptstadtregion, also in weiteren Städten rund um Valletta. Die Amtssprache ist Englisch.

Anreise

Aufgrund der kurzen Flugdauer ist das Flugzeug das Transportmittel Ihrer Wahl. In weniger als drei Stunden gelangen Sie von Deutschland aus auf die Inselgruppe im Mittelmeer. Die kurzen Transferzeiten vor Ort sorgen dafür, dass Sie wenig Zeit auf den Straßen verschwenden und mehr Zeit zum Erholen haben. Zwischen den Inseln Malta und Gozo gibt es eine Fährverbindung im 30-Minuten-Takt, die Fahrzeit beträgt lediglich 25 Minuten. Auf Malta herrscht Linksverkehr, dieser geht auf die britische Kolonialzeit zurück.

Klima & Natur

Malta verzeichnet im Schnitt 300 Sonnentage pro Jahr. Die milden Winter und heißen Sommer machen das Land zu einer Ganzjahresdestination. Im Herbst hat das azurblaue Wasser, das die Insel umgibt, häufig noch 25 Grad und lädt zum Schwimmen und Schnorcheln ein. Während im Sommer besonders Badegäste und Erholungssuchende auf ihre Kosten kommen, schlägt in der milderen Jahreszeit die Stunde der Aktivurlauber.

Die Inselgruppe ist felsiger Natur, besonders im Süden und Südwesten fallen die Küsten steil ab und bilden kleine, malerische Buchten. Norden und Nordosten sind hügelig und weitaus flacher als der Süden, dort findet man größere Buchten und Sandstrände.

Die Flora ähnelt der nur 100 Kilometer entfernten sizilianischen Region, ist aber zudem nordafrikanisch beeinflusst. Mit rund 800 einheimischen Arten ist die Pflanzenvielfalt der kleinen Inselgruppe sehr ausgeprägt. Da im Sommer der Niederschlag gering ist, wachsen die meisten Pflanzen in dieser Zeit nicht, große Bäume findet man hier eher selten. Zu den häufigsten Arten zählen unter anderem Olivenbäume, Thymian, Johannisbrotbäume und die Vielblütige Heide.

Kulinarik

In der Küche Maltas spiegelt sich die Vielseitigkeit des Landes wider. Hier verschmelzen die britische, mediterrane und orientalische Küche miteinander – dass es nur „Fish & Chips" gibt, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Das kleine Archipel ist heute eher auch ein Genussreiseziel, dass seine Gäste durch abwechslungsreiche Gerichte begeistert.
Die sonnenverwöhnte Region steht für saftiges Gemüse, soist es nicht verwunderlich, dass die Gemüsesuppe Minestra zu den Nationalgerichten gehört. Von Zucchini, über Artischocken und Kohl, bis hin zu Tomaten und Kartoffeln, das Gemüse des Landes gehört einfach zu den Spezialitäten.

Wer im Sommer nach Malta reist, der kommt am „Hobs-biz-Zejt" nicht vorbei. So gut wie jeder Imbiss des Landes serviert dieses Gericht, bei dem knuspriges Brot in Olivenöl getunkt, mit Tomaten bestrichen und dann mit Sardellen, Zwiebeln, Minze und maltesischem Schafskäse belegt wird. Den passenden Durstlöscher finden Sie im „Kinnie", einer Mischung aus Bitterorange und aromatischen Kräutern wie Anis, Ginseng oder Wermuth. In beinahe jeder Küche des Landes findet man zudem orientalische Gewürze, die in Kombination mit den heimischen Kräutern der mediterranen Küchen eine besondere Note verleihen.

Beim Bummeln durch die Gassen der Orte fällt auf, dass auf beinahe jeder Speisekarte das typische „English Breakfast" und dass Bier in „pints" und „half pints" serviert wird, die langjährige britische Kolonialzeit hat sich hier verewigt. Auch Fischliebhaber kommen auf ihre Kosten – probieren Sie unbedingt landestypischen Fisch. Ein Besuch im Fischerort Marsaxlokk lohnt sich nicht nur wegen des Fisches und der zahlreichen Fischrestaurants, hier findet man die typisch maltesischen Fischerboote. Zum Schutz vor dem Bösen sind diese seit frühen Zeiten mit einem Auge bemalt. Die Malteser schließen das Essen am liebsten mit einem süßen Dessert, die Vielzahl an Nachspeisen lässt das Herz einer jeden Naschkatze höherschlagen. Zu den beliebtesten Variationen zählen sind Kannoli (knusprig frittierte, mit Ricotta gefüllte Teigröhren), Imqaret (Dattelgebäck) und Qubbajt (Nougat). Man kombiniert sie Gerichte der würzigen Küche gerne mit einem einheimischen Wein.

Das feucht-heiße Klima führt dazu, dass Trauben auf Malta schneller reifen, als es in anderen mediterranen Regionen der Fall ist. Größere Weingüter bieten Führungen an.

Tipps

Wer den Duft von wildem Thymian und anderen Kräutern ungestört genießen möchte, der sollte während seiner Malta-Reise unbedingt einen Ausflug auf die Insel Comino unternehmen. Das kleinste Mitglied der Inselgruppe ist autofrei und, dank seiner geringen Größe, leicht zu Fuß zu erkunden. Sowohl an Land als auch im Wasser ist die Insel ein echtes Paradies, sicheres Baden ist dank der „Blauen Lagune" möglich. Die Insel ist mit einer Fähre von Malta oder Gozo erreichbar.

Das Meersalz Maltas gehört heute zu den besten der Welt. Fast überall auf den Inseln findet man an der Küste flache Becken, die in den Stein gehauen wurden und bereits zur römischen Zeit üblich waren. Hier sammelt sich Meerwasser, welches von der Sonne getrocknet und zu Meersalz verarbeitet wird. Besonders bekannt sind die Salzpfannen auf Gozo.

Übrigens: Nicht nur der Linksverkehr und das „English Breakfast" erinnern an die Kolonialzeit – auch hinsichtlich der Steckdosen orientiert man sich an Großbritannien. Packen Sie daher unbedingt einen entsprechenden Adapter ins Gepäck.

Fit Gesellschaft für gesundes Reisen mbH • Ferdinand-Happ-Str. 28 • D-60314 Frankfurt/Main
Telefon: 069/405 885-0 • Internet: www.fitreisen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Projekt in Kooperation mit dem Fremdenverkehrsamt Malta.

Weitere Ratgeber unter www.fitreisen.de/ratgeber

BERATUNG & BUCHUNG
069 40 588 588
info@fitreisen.de

SERVICEZEITEN
Mo - Fr 08:00 bis 19:00 Uhr
Sa 09:00 bis 17:00 Uhr

fit REISEN