

31.Firenze Marathon



Das letzte große Ziel für 2014. Der Marathon in Florenz. Noch einmal unter 3 Stunden laufen, das wär's doch! Dazu noch in so einer geschichtsträchtigen Stadt. Warum nicht. Nach 6 aufeinanderfolgenden Marathons im Wochentakt, waren immerhin 3 Wochen Zeit, das ganze vernünftig vorzubereiten. Zugegeben, nach dem Rursee Marathon am 9.November, war ich ziemlich platt. Aber für den Marathon Knaller in Florenz, da muß man noch mal alles reinhängen was geht.

Training für Florenz:

9.November Rursee Marathon (3:17:25) - letzter Marathon aus 6 Wochen / 6 Marathons

	1.Woche 10-16.Nov	2.Woche 17-23.Nov	3.Woche 24-30.Nov
Mo	Dauerlauf 12,3km	Pause	Jogging 13,3km
Di	Pause	Dauerlauf 13,3km	Pause
Mi	Dauerlauf 12,2km	Intervall 14km 3x1500m im MT	Intervall 12,6km 3x1500m im MT
Do	Tempolauf 13,3km 8km im MT	Gymnastik Pilates	Gymnastik Pilates
Fr	Berg/Hügel 18,1km	Berg/Hügel 19km	Jogging 11km
Sa	Dauerlauf 12,3km	Jogging 13,1km	Anreise nach Florenz
So	Langer Lauf 31,2km	Langer Lauf 25km	Firenze Marathon Plan: Pace 4:15min/km

Das Training verlief relativ gut. Lediglich nach dem letzten Intervall Training in Woche 3, fing das linke Knie etwas an zu schmerzen. Vermutlich lag es am Schuh. Der bereits an der Fersenkappe geflickte Mizuno Wave Precision 13, ist mit 900km Laufleistung (davon 14 Marathons) halt nicht mehr der neueste. Dazu das Programm der letzten Monate. Also nichts ungewöhnliches, jammern auf hohem Niveau. Wird schon klappen in Florenz. Da hatte ich schon weit aus größere Probleme gehabt. Nur ob ich mit dem Wave Precision nochmal einen Marathon laufen soll? Mal schauen. Ich kann ja noch mal drüber schlafen.

Donnerstags und Freitagsabends schon mal mit dem Karboloadung angefangen. Nudeln satt, wie immer.

Samstagmorgen um 4 Uhr ist die Nacht zu Ende. Aufstehen, letzte Dinge in die Tasche und ab zum Flughafen. Direktflug Frankfurt - Florenz. Hin und zurück mit der Lufthansa für 134€. Da kann man nicht meckern. Um 9:30Uhr bin ich bereits in Florenz. Weiter mit dem Shuttle Bus (6€ einfache Fahrt) zum Hauptbahnhof "Stazione Santa Maria Novella". Meine Unterkunft "Locanda Giovanna" ist nicht mal 10 Minuten vom Bahnhof entfernt. Ruck-Zuck die Papiere ausgefüllt, Taschen abgestellt und weiter zur Marathon Messe. Ich beschließe den ganzen Weg zur Messe zu gehen. Da kann man gleich mal Sightseeing quer durch die Altstadt machen.



links: Mit der Lufthansa Direktflug nach Florenz rechts: Mehr braucht man nicht. Mein Zimmer für 2 Nächte.

Über eine Stunde zu Fuß zur Messe unterwegs. Hätte ich das nur gelassen. Die Füße tun weh. Irgendwie ab und zu leichte Schmerzen von der linken Achilles Sehne. Egal, ich kann es sowieso nicht mehr ändern. Die Messe ist relativ groß, voll und hektisch. Die Unterlagen sind trotzdem schnell organisiert. Einmal muß man ganz durchgehen. Sonst kommt man nicht zum Stand für das beliebte, kostenlose 2014'er Shirt vom Firenze Marathon. Für den Rückweg zur Unterkunft nehme ich diesmal die Bahn.



links: Eingang zur Firenze Marathon Expo im "Stadio di Atletica Luigi Ridolfi"
rechts: Gleich am Eingang der Marathonmesse gibt es kalte Pizza in allen Varianten.



links: Vor Marathonwand. rechts: Die begehrten, kostenlosen Shirts vom Firenze Marathon



FIRENZE MARATHON				GRIGLIE DI PARTENZA STARTER LINE	
FROM		TO	2.30		
FROM	2.31	TO	3.00		
FROM	3.01	TO	3.30		
FROM	3.31	TO	4.00		
FROM	4.01	TO	4.30		
FROM	4.30	TO	6.00		

links: Startnummernausgabe rechts: Alles bestens. Ich habe den orangenen Block Zielzeit 2.31-3.00

Schon alles erledigt für Marathonstart. Super! Gerade mal 14Uhr. Weiter im Takt. Für 20€ gönne ich mir ein Ticket für den Hop on Hop Sightseeing Bus. Jetzt wird die Stadt erkundet. Ich bin echt beeindruckt! Sehr schön in Florenz! Ich schaue mir alles an. Auch wenn die Füße jetzt wirklich extrem platt gelatscht sind. Was soll's. Ein bisschen Kulturprogramm muß auch mal sein.



oben: Panorama von Florenz. Ausblick vom "Piazzale Michelangelo"



links: Die Statur auf dem Piazzale Michelangelo rechts: Duomo Santa Maria del Fiore



links: Santa Croce. Auf dem Vorplatz befindet sich das Ziel von Florenz Marathon rechts: Ponte Vecchio



links: Duomo Santa Maria del Fiore aus der Nähe rechts: Palazzo Vecchio



links: Überall gibt es Eisläden rechts: Wo man nur hinsieht, Berge von Eis

Viel laufen will ich am Abend wirklich nicht mehr. Was liegt näher, als das Abendessen gerade mal eine Tür weiter, in der Trattoria "Enzo e Piero" einzunehmen. Die Portion ist eher klein, obwohl ich vorher extra eine große Portion bestellt hatte. Deshalb wird in der Unterkunft noch eine Banane mit 2 Scheiben Weißbrot verdrückt. Noch vor 22Uhr liege ich im Bett und schlummere ein.



links: Die Trattoria "Enzo e Piero" ist gerademal eine Tür von der Unterkunft entfernt
rechts: Obwohl gefordert, keine große Portion. Aber geschmeckt hat es.

5 Uhr, der Wecker klingelt. Nicht lange rumgefackelt. Brote mit Banane und Honig hergerichtet. Als Kaffee Ersatz muß heute ein kalter Dosenkaffee herhalten. Tasche packen, einen Satz Wechselkleidung rein. Denn Duschen gibt es keine. Der Rückweg in die Unterkunft ist lang, da will man nicht frieren. Jetzt die alles entscheidende Frage. Mit welchem Schuh soll ich laufen? Wave Precision 13 oder DS Trainer 19. Am Ende entscheide ich mich für den ausgelatschten, aber sehr bewährten Mizuno Wave Precision 13. 900km sind drauf. Da ist nicht mehr viel mit Dämpfung. Das wird definitiv der letzte Marathon für den Precision. Einmal muß er noch durchhalten.



links: Kleiderbeutel gepackt. Wechselklamotten nicht vergessen.

rechts: Wie üblich. Standard Frühstück. Diesmal mit Weißbrot. Leider gibt es keinen richtigen Kaffee.



links: 14 Marathons und 900km. Der Mizuno Wave Precision 13 muß heute nochmal ran.

rechts: Selten so ein Müll gesehen. Der Chip befindet sich auf der Rückseite, ist schwer wie Blei und wird nur durch ein Gummi gehalten.

Um 7 Uhr verlasse ich das Haus. Es hat gerade aufgehört zu regnen. Die Temperaturen sollen heute um die 15°C warm werden. Die Altstadt ist wie leergefegt. Keine Touristen, nichts. Die Absperrgitter stehen schon überall. Die Vorfreude auf den Marathon steigt. Ich bin irgendwie gut drauf. Um 7:30Uhr bin ich schon im Startbereich am Ufer des Arno. Der Start wurde im Jahre 2011 von der Piazzale Michelangelo hinunter ans Arno-Ufer (Lungarno Pecori Giraldi) verlegt. Somit entspricht die Strecke nun auch den AIMS Bedingungen und ist Bestzeitentauglich. Start ist um 9:00 oder um 9:15Uhr. So genau weiß das keiner. Auf jeden Fall schließen die Starterblöcke um 8:45Uhr. Also noch viel Zeit zum relaxen und entspannen. Ein großes Zelt steht zur Verfügung. Frieren muß hier keiner. Im Starterset ist extra noch ein Umhang zum warm halten dabei. Die Starterzahlen gehen an die 10.000 Teilnehmer. Trotzdem hat man nie das Gefühl, dass es zu voll ist. Noch einen Powerbar Riegel verdrückt, umziehen, Läuferbeutel abgeben, pinkeln und dann rein in den Starterblock für die Zielzeit 2:30-3:00h.



links: Morgens um 7 ist die Welt noch in Ordnung, Cattedrale di Santa Maria del Fiore.
rechts: Die Stadt ist wie ausgestorben. Piazza della Repubblica



links: Ein Zelt gegen Kälte und Regen ist am Start aufgebaut rechts: Bereit für den Firenze Marathon

Jetzt heißt es warten auf den Startschuss. Die Moderation des Marathons erfolgt in mehreren Sprachen. Der Start wird nun doch erst um 9:15 Uhr erfolgen. Also weiter warten. Aber bei 15°C ist das alles kein Problem. Der Block füllt sich. Ich versuche weit vorne zu bleiben. Möchte nicht gleich auf den ersten Kilometern, durch Engstellen und Manöver, sinnlos Zeit verlieren.



oben: Strecke vom Firenze Marathon 2014. Der Start wurde im Jahre 2011 von der Piazzale Michelangelo hinunter ans Arno-Ufer (Lungarno Pecori Giraldi) verlegt. Somit entspricht die Strecke den AIMS Richtlinien und ist bestenlistenfähig.

9:20Uhr Start:

Endlich geht es los. Die ersten Meter auf der "Viale Giovine Italia" sind etwas stressig. Es läuft nicht ganz so flüssig. Für 4:15'er Pace ist noch zu viel los. Manöver versuche ich erst mal zu vermeiden. Man muß jetzt einfach so gut es eben geht "mitschwimmen" und nicht hinfliegen. Die ersten 4km verlaufen gegen den Uhrzeiger über den Ring um die Altstadt. Die Straße ist breit, aber auch viele Läufer/innen sind unterwegs. Dennoch mehr Platz als in Frankfurt oder Hamburg. KM1 im Pulk wird eine 4:20min. Gute Stimmung an der Strecke, viel Zuschauerinteresse. Ich fühle mich gut, die Pace wird nun leicht erhöht.

KM2 an der "Piazza de la Libertà" ist mit 4:10min schon sehr schnell. Ich darf jetzt gerade am Anfang nicht überziehen. Aber es läuft einfach. Vorbei an den Festungsmauern der "Fortessa da basso". KM3 in 4:08min. Erste kleinere Hürde kommt mit der Unterführung unter dem "Piazza Bambini die Beslan" und dem Hauptbahnhof "Firenze Santa Maria Novella". Noch alles ganz locker. KM4 sogar in 4:03min genommen. Die Strecke biegt nun rechts ab durch ein Wohngebiet und führt zum Stadtpark "Parco delle Cascine". Zwischenzeitlich die KM5 Messmatte bei 20:49min überquert. Schon fast 30 Sekunden auf die Sub3 rausgelaufen, und der Puls ist mit 145 (82%) sensationell niedrig. Das läuft alles nach Plan!

Im Park wird es wieder eng. Die Strecke wird teilweise als Hin- und Rückweg genutzt. Ein Glück hat sich das Feld etwas auseinander gezogen, und ich kann mein Tempo laufen. Die Sub 3 Pacemaker habe ich bereits hinter mir gelassen, die KM Splits sind jetzt deutlich unter 4:10min/km. Allerdings werden die Beine schwer, und auch der ausgelatschte Wave Precision hat kaum mehr Dämpfung zu bieten. Egal, ändern kann ich da sowieso nichts mehr. Bei KM8,5 ist der westlichste Teil der Strecke erreicht. Nach der Wende geht es am Ufer des Fiume Arno flußaufwärts weiter.

Der 2.Versorgungspunkt kommt. Jetzt kenne ich mich aus. Zuerst kommt "Sali" (Iso) dann "Thè" (Tee) und schließlich "Acqua" (Wasser). Hier sind so viele Helfer an den Tischen. Das klappt reibungslos. Weiterhin hohes Tempo. Der 10km Marker wird mit 41:20min passiert. Jetzt sind es schon über eine Minute Vorsprung auf die Sub3. Das läuft ja wie im Film. Mal sehen wie lange ich das halten kann.

Erneut kommt eine Wende. Noch einmal in die entgegengesetzte Richtung laufen. So langsam macht sich ein bisschen der Kräfteverschleiß bemerkbar. Aber die Zeiten bleiben brutal schnell. KM11 in 4:08 und KM12 in 4:07min gelaufen. Über einen Querweg führt uns der Kurs wieder auf den ersten Abschnitt im Park zurück. Wir laufen bereits in Richtung Ausgang vom Park. Entgegen kommt uns die Masse von zig Läufer/innen die jetzt erst in den Park einbiegen. Jetzt wird mir klar, wie viele Teilnehmer da heute am Start sind.

Die Beine werden immer schwerer. Die ersten Läufer überholen mich bereits wieder. Aber beim Blick auf die Uhr ist alles im grünen Bereich. KM13-15 im Schnitt mit 4:10min/km gelaufen. Ich beschließe das erste Gel schon bei KM15 zu nehmen. Bis KM20 kann ich nicht mehr warten. Den KM15 Marker drücke ich bei 1:02:06 ab. Fast 1:40min Vorlauf auf Sub3. Los weiter konzentriert dranbleiben! Das packe ich heute!

Vorbei an ein paar Tennisplätzen und Sportanlagen, verlassen wir schließlich den "Parco delle Cascine". Die Strecke biegt rechts ab in die "Viale Fratelli Rosselli". Eine weitere Unterführung führt unter dem "Piazza Vittorio Veneto" durch. Das kostet jetzt Kraft. Zumal gleich darauf die Überquerung des Arno auf die südwestliche Seite von Florenz erfolgt. Jetzt muß ich mich erst mal wieder erholen. Abzweig links am "Piazza Gadda" Weiter parallel zum Arno Ufer. KM16 mit 4:17min ist etwas langsamer. Ich muß aufpassen, dass ich jetzt nicht nachlasse.

Die "Ponte Vespucci" lassen wir links liegen. An der "Ponte alla Carraia" geht es rechts vom Ufer weg in die "Via dei Serragli". Zum ersten mal Kopfsteinpflaster, aber auch Bombenstimmung. Hier ist echt was los. Aber irgendwie fühle ich mich seit dieser Unterführung, als hätte mir jemand den Stecker gezogen. Vielleicht liegt es daran, dass die Strecke leicht ansteigt. Schon wieder werde ich überholt. Mensch, jetzt reiß dich am Riemen! Obwohl mit 4:07min ist doch KM18 wieder voll im Soll.

Scharfe Wende an der "Porta Romana". Zurück über die fast parallel verlaufende "Via Romana". Zur rechten der riesige "Palazzo Pitti". Da kommt man aus dem Staunen nicht mehr raus. Aber immer ein Blick auf das heimtückische Kopfsteinpflaster. Kurz vor der berühmten Brücke "Ponte Vecchio" zweigt die Strecke zunächst wieder an das Ufer des Arno ab. An der "Ponte San Niccolo" geht es wieder rüber auf die Altstadt Seite. Es läuft nicht mehr so flüssig, aber der Hänger scheint überwunden zu sein. KM19 in 4:12 und KM20 in 4:10min/km.



links: Porta Romana kurz nach KM18. Bildquelle: Sailko rechts: Palazzo Pitti bei KM19. Bildquelle: Giovanni Dall' Orto

Der Halbmarathondurchlauf in der "Lungarno Colombo" zeigt mir eine 1:27:46 auf dem Forerunner. Ich werd' wahnsinnig! Wann bin ich zuletzt so eine Zeit im Halbmarathon gelaufen? Das sind ja über 2 Minuten Polster auf die Sub3. Na also spätestens jetzt ist die Marschroute sonnenklar! Die 4.Sub3 in 2014 muß heute eingefahren werden! Aber dafür liegen noch 21km vor mir. Weiter geht's! Mit 4:09min für KM22 wird gleich mal nachgelegt.

Voll motiviert, scheint die Schwächephase überwunden zu sein. Wie im Rausch geht es vorwärts. Bei KM23 haben wir den östlichsten Punkt der Strecke erreicht. Die Sonne kommt raus und schon wird es warm. Die Temperaturen klettern auf fast 20°C. Das alles am 1.Advent! Ich spule mein Programm weiter ab. Über "Via Aretina" und "Via Chiarugi" erreichen wir bei KM25 die Bahnlinie zur "Stazione Campo di Marte". Im Schnitt mit 4:11'er Pace gelaufen, macht eine Gesamtzeit von 1:44:01 an der Zeitmessung für KM25.

Immer weiter die "Via Manelli" an der Bahnlinie entlang. Nur noch 17km. Ich kann das kaum glauben! Der 24.Marathon in diesem Jahr und immer noch so schnell unterwegs. Cool bleiben, erst im Ziel wird gefeiert. Und als hätte ich es geahnt. Mir geht so langsam die Puste aus. KM26 wird nur eine 4:17! Sofort kommen Zweifel auf. Wird der Vorsprung reichen? Denk' nicht drüber nach Frank! Lauf einfach!

Die Bahnlinie muß jetzt überquert werden. Die Brücke rüber in den Stadtteil "Campo di Marte" ist heftig. Ich versuche beim runter laufen etwas zu verschlaufen. Plötzlich zwickt es an der linken Achilles Sehne. Was ist das für ein Dreck? Das war doch gestern schon mal. Das ist die Quittung, wenn man unbedingt in den ausgelatschten Wave Precision laufen will. Sowas geht eben auf die Gelenke und Sehnen. KM27 bringt mit 4:07min wieder etwas mehr Zuversicht. Aber schon wieder sticht es in der Sehne. Das muß ich jetzt 15km durchhalten!

Das Sportgelände im Campo di Marte ist erreicht. Hier habe ich gestern noch die Startunterlagen abgeholt. Einmal wird das komplette Sportzentrum umrundet, dann hat man die Heimspielstätte des AC Florenz, das "Stadio Artemio Franchi" vor Augen. Auch hier geht es einmal komplett rum. Das wird jetzt immer schlimmer mit der Achilles Sehne. Hätte ich nur den Asics DS Trainer genommen. Einfach zu blöd. Da hat man die Sub3 vor Augen und es kommen zur fortschreitenden Ermüdung weitere Probleme hinzu. Immerhin, mit KM28 (4:15min) und KM29 (4:13min) sind wieder 2km mehr auf der Uhr.

Der Abschnitt am Sportgelände ist nun komplett erledigt. Wir steuern direkt auf die Bahnlinie zu. Doch es muß noch einmal eine weitere Schleife gelaufen werden, bevor es wieder in Richtung Stadtteil "Santa Croco" geht. Auf geht's kämpfen! Die paar KM wird die Sehne packen! "Via Frusa/via san Gervasio" rauf. Am "Piazza Antonelli" kommt endlich der nächste Verpflegungspunkt. Höchste Zeit das 2.Gel einzuwerfen. Der 5km Abstand der VP's ist einfach zu lang. Messmatte KM30 passiert. 2:05:06 die Zeit. Das sind ungefähr 2:20 Minuten Puffer auf die 2:59:xx. 12km noch! Ich muß das schaffen!

Die Kräfte schwinden zusehends. Dafür läßt das Stechen in der Sehne etwas nach. Ich reiße mich echt zusammen, aber ich werde das Gefühl nicht los, dass ich langsamer werde. Über "Viale Fanti" und "Viale de Amics" zurück zur Bahnlinie. KM31 mit 4:15min ist jetzt echt ok. Was ist das denn? Extrem steile Brücke über die Bahnlinie. Das kann doch nicht deren ernst sein? Doch! Wir müssen da rüber! Reiß dich zusammen. Kleine Schritte rauf. Zähne zusammenbeißen. So schlecht kann es nicht sein. Einige Mitstreiter kann ich spielend überholen. Geschafft! Der Scheitelpunkt ist erreicht. Und es geht runter! Elend lange runter! Jetzt kann mich nichts mehr stoppen!

KM32 in 4:18min. Das passt. Schließlich war ja auch die Brücke mit dabei. 2:13:39 die Gesamtzeit. 4:30'er Pace auf den letzten 10km würde reichen. Das ist noch nicht gegessen. Schließlich ist der Schlussabschnitt in der Altstadt fast ausschließlich auf Kopfsteinpflaster zu laufen. Abzweig nach rechts in die "Via frà Giovanni Angelico". Die Innenstadt kommt immer näher. KM33 in 4:13min. Keine Ahnung, wie ich noch solche Zeiten laufen kann. Schon passieren wir den Innenstadtring in der Nähe des Startgeländes. Nur noch 9km! Jetzt bloß nicht nachlassen. Das wird eine Hammerzeit!

Enge Straßen, teilweise Kopfsteinpflaster dämpfen die Euphorie wieder etwas. Das wird nochmal knüppelhart. Die Füße schmerzen sowieso schon, ab jetzt auf dem Belag merkt man das ganz besonders. Im Zick Zack Kurs auf die "Via della Colonna". Wieder ein KM mehr auf der Uhr. 4:14min für KM34. Ich muß einfach nur so weiterlaufen, dann kann hier nichts mehr anbrennen. Durch einen Torbogen geht es auf den "Piazza della Santissima Annunziata" und gleich darauf zum "Piazza san Marco".



links: Piazza della Santissima Annunziata rechts: Piazza san Marco

Die Strecke biegt nun links ab in die "Via Ricasoli". Wir kommen dem historischen Stadtkern immer näher. Die Stimmung nimmt zu. Da ist schon die Messmatte für KM35. Jetzt bin ich gespannt! 2:26:24. Wahnsinn! Das sind immer noch 2:20min Puffer. Noch 7km durchhalten! Kurzer Schwenk über die "Via Martelli" und schon sind wir mitten auf dem "Piazza S.Giovanni". Schnell ein Blick auf die "Cattedrale di Santa Maria del Fiore", dann gleich weiter über die "Via Roma" zum "Piazza della Repubblica". Ein historischer Kracher nach dem anderen. Genießen kann man das allerdings kaum. Kopfsteinpflaster und laufen am Limit, machen die letzten Kilometer durch die Gassen der Altstadt zum Drama.

Durch den Triumphbogen "Arcone". Weiter über die "Via degli Strozzi" in die extrem schmale Gasse "Via della Vigna Nuova". Was für eine geile Stimmung. Das hilft echt weiter, denn das große Jammern hat längst angefangen. Aber was habe ich denn jetzt noch für Zeiten raus. Mit 4:10min den KM36 am "Piazza Goldoni" abgedrückt. Das halte ich im Kopf nicht aus. Nur noch 6km trennen mich vom größten Coup im Laufjahr 2014. Schier endlos zieht sich Straße zur Wende an der "Porta al Prato". Aus den Zuschauern heraus dröhnt eine Anlage mit dem 1990 WM Song "un'estate Italiana". Obwohl wir keinen Sommer mehr haben, passt das genau hierher und motiviert nochmal alles zu geben.

Endlich, die Porta al Prato kommt vom Vorschein. KM37 in 4:13min. Mir fehlen die Worte. Jetzt noch zurück, zweimal über den Arno, der Rest in der Altstadt und der Käse ist gegessen! Auf geht's! Die "Via Montbello" hinunter. Abzweig zum Arno. Weiter am Ufer entlang. KM38 ist mit 4:16 auch erledigt. Die Beine werden jetzt immer schwerer. Ich kann dieses Tempo nicht mehr mitgehen. Aber mir bleiben ja fast 21 Minuten Zeit für 4,2km. Also wenn ich das jetzt noch in den Sand setze, dann ist mir wirklich nicht mehr zu helfen.

Über die "Ponte Santa Trinita" wird der Arno überquert. Die Steigung ist kaum der Rede wert, aber mich haut das erst mal um. Ich schleppe mich durch die "Borgo san Jacopo". Auf komm! Es ist nicht mehr weit! Wenn ich die Pace halten kann, dann wird das sogar meine 2.beste Marathonzeit werden. Los kämpfen! Abzweig auf die Touristenattraktion in Florenz. Die "Ponte Vecchio" wird überquert. Normal wird man hier totgetrampelt. Aber heute ist die Brücke extra gesperrt für den Marathon. Ich habe kaum mehr einen Blick dafür, quäle mich über das Kopfsteinpflaster. KM39 ist mit 4:23min schwächer, aber für meinen Zustand mehr als gut. Schnell die Zeit checken. 2:43:26. Unter 3 Stunden packe ich auf jeden Fall. Die 2:54:19 von Berlin 2013 ist sowie unerreichbar. Aber unter 2:58 ist heute drin! Dafür darf ich aber nicht langsamer werden!

Weiter in der Altstadt. Eine irre Stimmung ist hier. Plötzlich bleibt ein Läufer einfach vor mir stehen. Gerangel, geschubse, aber am Ende stürzt niemand zu Boden. Das ist ja nochmal gut gegangen! Durch die "Via por Santa Maria" auf den "Piazza della Signoria" mit dem "Palazzo Vecchio". Gleich weiter zum nächsten Highlight. Der "Duomo bzw. Cattedrale di Santa Maria del Fiore", das Wahrzeichen von Florenz schlechthin wird umrundet. Alles was noch geht wird jetzt umgesetzt. Ich muß das durchziehen. Nicht nachlassen! KM40 in 4:15min. Gesamtzeit steht auf 2:47:43. Noch 2km durchhalten!



links: Über die Ponte Vecchio bei KM39 rechts: kurz vor KM40. Piazza della Signoria mit dem "Palazzo Vecchio".

Noch einmal führt der Kurs weg von der Altstadt. Über die "Via Ghibellina" geht es zum Start von heute Morgen an der Piazza Pivare. KM41 wieder in 4:15min abgedrückt. 2:51:56 zeigt der Forerunner an. Das wird locker reichen für Sub 2:58. So langsam realisiere ich, dass ich hier in dieser geilen Stadt, mein bestes Laufergebnis in 2014 heimfahren werde. Am Ufer des Arno auf der "Lungarno della Zecca Vecchia" an den ganzen Kleiderbeutel Containern vorbei. Nur noch wenige hundert Meter zum "Piazza di Santa Croce".

An der "Bibliotheca Nazionale" erfolgt der Abzweig zur "Croce". Ich kann den 42'er Marker schon sehen. Was sagt die Uhr? 2:56:11 nach 42km. Ja geht da sogar was unter 2:57? Ich setze zum Endspurt an. Vor mir die "Basilica di Santa Croce". Noch einmal um die Kurve. Auf den Blauen Teppich. Sprint zum Zielbogen. Geschafft! 2:57:01 meine Endzeit. Ich glaub das alles gar nicht. Das ist meine 2.beste Marathonzeit. Der 24.Marathon in 2014 und das unter 3 Stunden. Ich muß mit den Tränen kämpfen. Bin einfach nur noch überwältigt von der Hammerzeit und der tollen Stadt. Für mich ist heute am 1.Advent schon Weihnachten. Grazie Firenze!



links: die letzten Meter zum Ziel

rechts: Die Schinderei hat ein Ende. Unter tosendem Jubel erfolgt der Zieleinlauf auf dem Piazza Santa Croce



links: Zieleinlauf auf dem Piazza Croce rechts: Überglücklich! Florenz Marathon in 2:57:01 gefinisht

Der lange Rückweg zur Unterkunft geht wie von selbst. Ich bin immer noch total gepusht von den Ereignissen. Nachdem ich endlich frisch geduscht und erholt bin, geht es noch einmal in die Stadt. Das muß schließlich gefeiert werden!



links: Palazzo Vecchio rechts: Palazzo Vecchio innen



links: Ponte Vecchio rechts: Ponte Vecchio von der anderen Seite



links: Piazza della Repubblica rechts: Cattedrale di Santa Maria del Fiore.

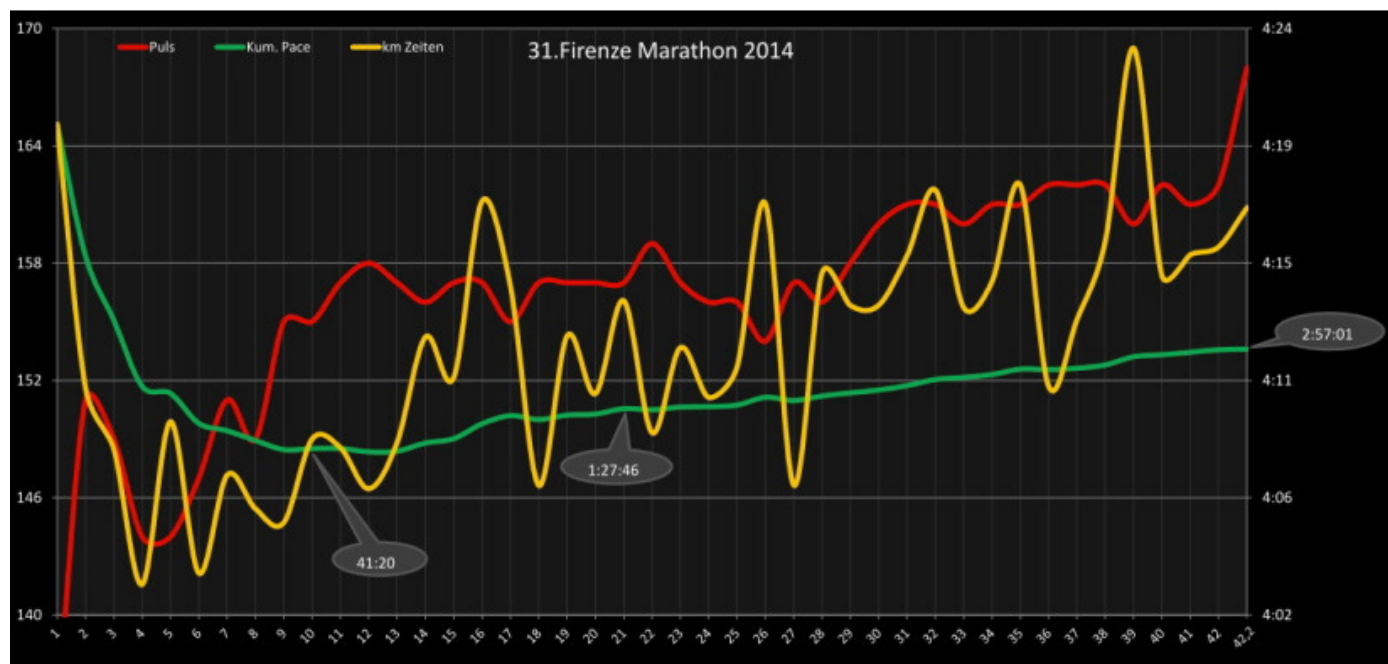


links: original italienische Pizza muß sein rechts: 3 Weizen und das Bier zum Abendessen hauen mich um

Am nächstem morgen brummt der Schädel ein wenig, aber ein gutes, reichhaltiges italienisches Frühstück macht wieder munter. Mittags um 14Uhr geht mein Flieger wieder zurück in die Heimat. Wenn ich es irgendwie einrichten kann, dann stehe ich in 2015 wieder an der Startlinie beim 32.Firenze Marathon.



links: original italienische Frühstück zum wach werden rechts: nochmal ne Portion



oben: Lauf Analyse Florenz 2014