

Sonntag, 23.März 2014

## 20.Marathona di Roma



# MARATONA<sup>®</sup> di ROMA

Kann man ein Ereignis wie den 20.Rom Marathon verletzungsbedingt einfach sausen lassen?  
Auf keinen Fall!

Was war passiert?

Seit dem 20'er in Rheinzabern (9.Feb.) quäle ich mich mit Schmerzen am linken Knie Innenband rum. Es wird einfach nicht besser. Trotzdem noch den Halbmarathon in Mörfelden und Oggersheim als Trainingseinheiten für den Kandel Marathon gelaufen. Am 27.Februar dann völlig überraschend die letzte Laufeinheit. Eine Infektion ganz ohne Sport im rechten Fuß zwingt mich über 2 Wochen zur Zwangspause. Rund um die Uhr, kühlen, hochlegen, Wickel mit Antiseptika, Quarkpackungen. Dazu noch 2 Wochen Antibiotika. Kandel war damit natürlich gestrichen. Aber Rom, das muß doch irgendwie klappen!



links: Eine Infektion im rechten Fuß, möglicherweise beim Nagelschneiden eingefangen

rechts: Im Vergleich mit dem linkem Fuß. Auf dem Fußrücken bildet sich eine große Blase mit Eiter.

Anfangs dachte ich noch, ich könnte bei der Gelegenheit gleich mal die Probleme mit dem Knie Innenband auskurieren. Doch es kommt alles anders. Die Fuß Infektion geht langsam zurück, aber die Innenbandschmerzen werden ganz ohne Sport immer schlimmer. Ein erster vorsichtiger Testlauf über 16km eine Woche vor dem Rom Marathon ist ernüchternd. Die Innenseite vom Knie schmerzt schlimmer als vor der Fußentzündung! Zwei Tage später versuche ich noch einmal 11km gegen den Schmerz anzulaufen. Es bringt nichts! Es wird immer beschissener. Es gibt nur noch eine Chance! Gar nichts mehr machen. Knie schonen und quasi ohne Training und Vorbereitung am 23.März in Rom an der Startlinie stehen.

Samstag 22.März

Für 155€ hatte ich schon im Juli 2013 den Hin- und Rückflug Frankfurt am Main / Rom Fiumicino gebucht. Der Flughafen Fiumicino liegt ein bisschen außerhalb von Rom. Also muß man noch Warte- und Fahrtzeit für den Shuttlebus einplanen. Für gerade mal 4€ kommt dann direkt zum zentralen Bahnhof Termini mitten in Rom. Meine Unterkunft ist weitere 10 Minuten Fußweg vom Termini entfernt.

Ein bisschen versteckt und nicht gerade im nobel Viertel befindet sich meine Unterkunft. Für 12 Euro pro Übernachtung im 6'er Zimmer. Alles beengt und improvisiert, aber dafür halbwegs sauber. Ich muß hier ja schließlich nur übernachten.



links: Frankfurt - Rom - Frankfurt für 155€

rechts: Übernachtung für 12€ in der "Casa di Jasmine" reicht vollkommen und halbwegs sauber ist es auch.

Kurze Verschnaufpause, dann gleich weiter zur Startnummernausgabe in der Marathon Village. Dazu nimmt man die Metro. Nur 6€ kostet das 24 Stunden Ticket. Am Marathon Sonntag ist die Metro für alle Starter frei. Die Marathon Village ist im Kongress Zentrum im Süden der Stadt. Ein paar Minuten Fußweg sind noch zu gehen. Hier macht sich das Knie schon ganz schön bemerkbar. Wie soll ich das bloß morgen über 42,2km durchhalten? Naja, alles jammern hilft nix. Jetzt muß ich das durchziehen.

Eine riesen Warteschlange hat sich bereits vor dem "Palazzo dei Congressi" gebildet. Man spricht von 2 Stunden Wartezeit bei der Startnummernausgabe. Aber am Ende dauert es doch nur 30 Minuten bis ich endlich dran bin. Noch einmal muß ich dafür unterschreiben dass ich mich in der Lage fühle einen Marathon zu laufen. Bereits im Vorfeld mußte man mit der Anmeldung zum Marathon ein ärztliches Attest einreichen. Hier werden also keine Experimente gemacht. Weiter zur Ausgabe von T-Shirt, dem beliebten Rucksack und noch ein paar Zugaben wie Getränke und natürlich ein Paket mit 500g Spaghetti.

Noch ein bisschen auf der Messe rumschlendern, dann wird es Zeit für den Rückweg in die Unterkunft. Unterwegs noch schnell Brot und Bananen für das Marathon Frühstück eingekauft. Tasche packen für morgen und den Start Ablauf studieren. Bereits eine Stunde vor Start muß man den Kleiderrucksack abgeben und in den entsprechenden Block gehen. So steht es im Merkblatt. 8:50Uhr ist Start. Das bedeutet für mich, dass ich spätestens um 7 Uhr in der Metro zum Start am Colosseum sein muß.

Zum Abendessen gehe ich keine weiten Wege mehr. Ich muß mich schonen. Ein Ristaurante um die Ecke macht von außen einen guten Eindruck. Aber irgendwie hat mich der Kellner nicht verstanden. Der Salat kommt einfach nicht und die Doppel Portion Spaghetti ist viel zu klein. Also bestelle ich gleich nochmal das gleiche.

Der Tag war lang und anstrengend. Heute läuft nichts mehr. Um 21Uhr bin ich im Bett.



links: riesen Schlange bei der Startnummernausgabe, aber am Ende war ich doch in 30min dran

rechts: sehr freundliche Helfer bei der Startnummernausgabe



links: Umfangreiches Starterpaket: Rucksack, T-Shirt, div. Getränke und 500g Spaghetti

rechts: Maskottchen vom Marathona di Roma



links: Alles schon mal gepackt für morgen

rechts: Wer soll davon denn satt werden? Gleiche Portion nochmal bestellt



Sonntag 23.März

Der Wecker klingelt um 4:45Uhr. Aufstehen kein Problem. Ich bin hell wach. Gleich mal den Gasherd angeschmissen für den Kaffee. Frühstück hergerichtet mit 4 Scheiben Toastbrot, Banane und Honig. Problemknie getaped. Den immer noch wunden Fußrücken klebe ich zur Sicherheit auch noch ab. Nicht das sich da noch mal ne Infektion bildet. Die Schuhschnürung werde ich heute beim Marathon am rechten Fuß großzügig locker lassen.



*links: Weißbrot, Banane und Honig. Dazu 2 Tassen Cappuccino*

*rechts: Die Narbe von der Infektion schmerzt noch. Zur Sicherheit gut abgeklebt. Den rechten Schuh muß ich heute sehr locker schnüren*

Alles läuft nach Plan. Um 7:00Uhr bin ich schon am Colosseum. Hier ist der Start/Zielbereich zwischen all den historischen Gebäuden und Mauern. Sehr beeindruckend. Leider fängt es immer mal wieder an heftig zu regnen. Noch kann ich mich unterstellen, aber es wird Zeit den Rucksack abzugeben. Eine Durchsage ruft bereits dazu auf, in die Startblöcke zu gehen. Jetzt muß ich eine Stunde bei ca.10°C frieren. Trotz mehr als 14.000 Teilnehmern kommt mir das ganze immer noch sehr übersichtlich und geordnet vor. Überhaupt, die ganze Organisation des Rom Marathons ist vorbildlich und reibungslos. Es gibt überhaupt keine Möglichkeit in einen anderen Startblock zu gehen. Die Startnummern sind nach den angegebenen Bestzeiten ausgegeben worden. Daher wird für die Blockeinteilung auch eine Stunde eingerechnet. Jeder muß durch eine Kontrolle am Eingang vom Startblock.

Ich bin sehr zeitig im Block. Es bleibt noch genug Zeit um nochmal auf's Klo zu gehen. Es fängt wieder heftig an zu regnen. Keine Möglichkeit mehr zum unterstellen. Noch vorm Start sind die meisten hier restlos bedient. Ein erfahrener Rom Starter erklärt mir, dass fast die Hälfte der Strecke auf Kopfsteinpflaster gelaufen werden muß. Na herzlichen Glückwunsch! Das hat mir heute gerade noch gefehlt.

Langsam wird es ernst. Aus den Lautsprechern dröhnt "The final Countdown", die Stimmung steigt. Mit 7 minütiger Verspätung fällt endlich der Startschuss.



links: Start und Ziel ist am Colosseum

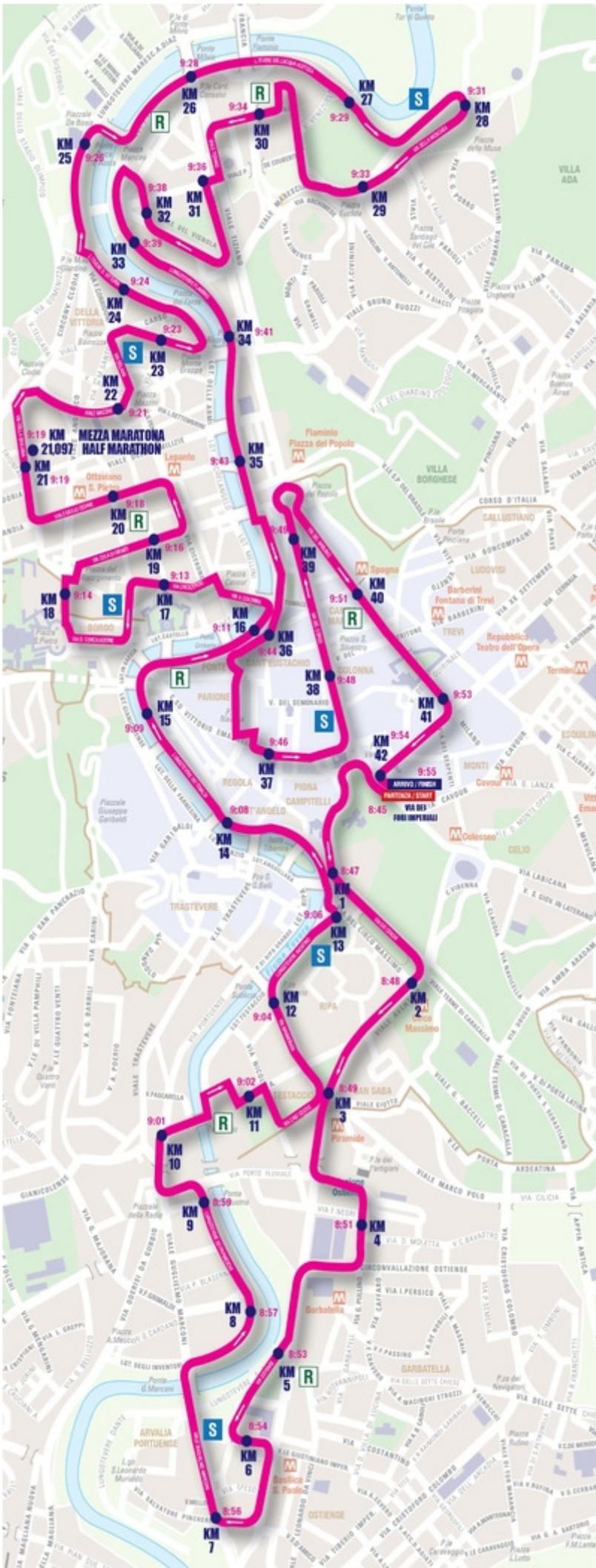
rechts: wie immer viel zu früh. Bei der Rucksackabgabe ist noch nichts los



links: Rucksack weg und in den Block. Ab jetzt muß man 1 Stunde frieren bis zum Start

rechts: Unmöglich in einen anderen Block zu kommen. Jeder einzelne muß in der Schleuse die Startnummer vorzeigen

## 20.Marathona di Roma



Start und Ziel der Strecke ist am Forum Romanum nördlich des Palatins. Zunächst geht es auf die Piazza Venezia unterhalb des Monumento Vittorio Emanuele II, dann westlich des Kapitols zum Marcellustheater und zum Circus Maximus. An der Cestius-Pyramide vorbei wird bei km 6 an der Basilika Sankt Paul vor den Mauern der südlichste Punkt der Strecke erreicht. Kurz darauf überquert man den Tiber, dessen Lauf man nun flussaufwärts folgt, zunächst auf dem rechten Ufer, dann auf dem linken bis auf die Höhe der Engelsburg. Hinter dieser biegt man über die Ponte Cavour und die Piazza Cavour nach Westen ab und läuft über die Via della Conciliazione auf den Petersdom zu. An den Kolonnaden, die den Petersplatz begrenzen, schwenkt die Strecke nach Norden, parallel zur Grenze des Territoriums der Vatikanstadt. In einem Bogen kehrt nun die Strecke zum Tiber zurück. Kurz nach der Halbmarathonmarke passiert man das Olympiastadion und die Milvische Brücke. Am nördlichsten Punkt der Strecke wechselt man über die Ponte Tor di Quinto auf das linke Tiberufer, dem man nach einem Bogen um die Moschee von Rom flussabwärts folgt. Das letzte Fünftel der Strecke führt dann durch die Altstadt. Über die Piazza Navona und die Piazza del Popolo, vorbei an der Spanischen Treppe und dem Trevi-Brunnen, gelangt man auf die Piazza Venezia. Von dort schließlich in die Zielgerade auf der Via dei Fori Imperiali.

Den Kurs kann man nicht als eben bezeichnen. Gleich nach dem Start deutet sich das mit der ersten leichten Steigung an. Immer wieder kommen kleinere langgezogene Anstiege und Gefälle. Alles in allem sind es fast 100 Höhenmeter. Besonders eine ca.500m lange Steigung zwischen KM28 und KM29, im nobel Wohnviertel Parioli zehrt an den Kräften. Ein weiterer Knackpunkt kommt kurz vor Schluss ab dem Piazza di Spagne (KM40). Die Strecke steigt nochmals an bis KM41. Danach ist es dann weitestgehend abschüssig bis zum Ziel.

Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist der hohe Anteil an Kopfsteinpflaster. Gerade im Schlussabschnitt, Innenstadtbereich wird fast nur auf Kopfsteinpflaster gelaufen. Gefühlt ist die Hälfte der Strecke mit Kopfsteinpflaster versehen. Lt. Veranstalter sind es 7,6km.

Die Versorgung auf der Strecke ist absolut ausreichend. Im Abstand von je 5km gibt es sehr lange Versorgungsstände mit Wasser, Iso und Obst. Ab KM7,5 werden zusätzlich Schwämme, ebenfalls im 5km Abstand, versteilt.

Daten für den 20.Marathona di Roma

Starter 2014: 15268  
Finisher 2014: 14874  
davon Männer: 12012  
davon Frauen: 2862

Sieger 2014:  
Hailu Legese Shume - Kenia - 2:09:44  
Lemma Geda Ayelu - Kenia - 2:34:46

Start:

Sehr langsam beginnt sich das Feld in Bewegung zu setzen. Es ist eng, der Boden nass. Niemand will schon jetzt nasse Füße bekommen. Ich konzentriere mich darauf erst mal im Strom mitzuschwimmen. Mir entgeht total dass wir bereits an einem absoluten Highlight der Strecke vorbeilaufen. Das "Monumento Nazionale a Vittorio Emanuele II" wird zur Hälfte umrundet. Die Pace weit über 5min/km. Stört mich erst mal nicht. Ich will heute nur irgendwie durchkommen. Die Knie Innenseite schmerzt jetzt schon. Es bleibt nur zu hoffen, dass ich das irgendwann einfach nicht mehr wahrnehme. Dazu kommt noch 3 Wochen kein richtiges Lauftraining. Kann ich überhaupt einen Marathon durchlaufen? So viele Unbekannte.

Ja hört dann dieses Kopfsteinpflaster nie auf? Mein Knie schmerzt ja jetzt schon wie nach 10km auf Asphalt. KM1 in 5:12min. Absolut unterirdisch! Aber jetzt kann es losgehen. Das Feld hat sich auseinandergezogen. Automatisch erhöhe ich die Pace. Wir passieren den "Circo Massimo", der größte Zirkus im antiken Rom. KM2 in 4:43min ist schon eher mein Tempo.

Ich verfall in den alten Trott. Ohne nachzudenken nochmal die Pace erhöht. 4:32min steht am Marker für KM3 auf der Uhr. Ach egal und wenn ich in 10km platt bin. Letztendlich bin ich froh dass ich überhaupt dabei bin. Und es lohnt sich wirklich in Rom zu laufen. Schon wieder ein gut erhaltenes Bauwerk aus der Antike an der Strecke. Die Pyramide Cestia zur rechten.

Weiter nach Süden durch das Viertel Ostiense. Zum Glück regnet es nicht mehr und sogar die Sonne kommt ein bisschen raus. Ich gewöhne mich so langsam an das ziehen am Knie. Mit Pace 4:38min/km ist es wirklich erträglich. Der 5km Marker wird bei 23:32min überquert. Das sind 4:49min/km. Das ist genau mein Tempo für heute.

Der erste Verpflegungsstand kommt. Sehr gut organisiert. Lange Tische und ganz am Ende kommt sogar zum 2.Mal Wasser, falls man es irgendwie nicht geschafft hat in der Menge dranzukommen. Einen Becher Wasser für mich, einen 2.Becher kippe ich mir zur Kühlung über das Knie. Heute ist mir die die Zeit relativ egal, da kann ich auch ruhig mal einen pinkel-Stop einlegen. Als wäre die kurze pinkel Pause die Zündung für eine schnellere Pace gewesen, lege ich weiter an Tempo zu.

Die Basilica di San Paulo rauscht links an uns vorbei. KM6 incl. pinkel Pause in 4:48min, und jetzt sogar KM7 in 4:24min/km gestoppt. Mir wird langsam klar, das ich nun doch auf Zeit laufe. Mal sehen wie lange das klappt mit der Kondition. Der südlichste Punkt der Strecke ist schon mal erreicht. Eine Station mit Schwämmen kommt mir gerade recht. Da kann ich nochmal Wasser übers Knie spülen.



links: Die Cestius-Pyramide bei KM3. Bildquelle: Francesco Gasparett

rechts: UNESCO-Welterbe. Basilica di San Paolo. Bildquelle: Berthold Werner

Der Tiber wird überquert. Rüber auf die Westseite Roms in das Viertel "Arvalia Portuense". KM8 in 4:23min. Das wird nicht lange so weiter laufen. Ich muß Pace rausnehmen, sonst ist der Marathon bei km30 für mich heute gelaufen. Direkt am Ufer der Tiber läuft es rund. Kaum Probleme, alles im Rahmen. Kleiner Schwenk weg vom Tiber auf die "Via Ettore Rolli". Hier muß eine Unterführung unter der Bahnlinie gelaufen werden. Gleich drauf kommt die 10km Messmatte. 45:45min. Also die letzten KM mit Pace 4:26min/km gelaufen. Cool bleiben, nicht wie blöd aufdrehen! Das ist für meinen Trainingsstand viel zu schnell!!

Über die Ponte Testaccio wird der Tiber erneut überquert. Kurzer Schwenk durch das Viertel Testaccio, mit dem Blick auf das "Chiesa di Sant'Anselmo", die internationale Hochschule des Benediktinerordens. Wieder zurück am Tiber. Nun geht es bis KM16 am Ufer der Tiber Ostseite entlang. Das läuft jetzt echt gut. Die Pace pendelt sich um die 4:30min/km ein. Das Ziehen am Knie nehme ich nur noch am Rande wahr. So kann es weiterlaufen.

Pausenlos gibt es etwas zu sehen. Erst kommt die Tiberinsel zum Vorschein und nun das "Castel Sant'Angelo" auf der gegenüberliegenden Tiberseite. Ich quatsche kurz mit einem deutschen Läufer. Er will 3:05 laufen! Ein Blick auf die Uhr zeigt mir eindeutig, dass er dafür zu langsam ist. Er macht auch keine Anstalten das Tempo großartig zu erhöhen. Aber ein bisschen schneller ist er doch, und so wird der Abstand größer.

Einmal mehr wird der Tiber überquert. Ein absolutes Highlight der Strecke wird bald kommen. Wir nähern uns der Vatikanstadt. Über die "Via Crescenzio" in das Viertel Borgo. Abzweig in die "Via da la Conciliazione". Jetzt geht es geradezu auf den Petersplatz. Was für eine Kulisse! Und was für eine Stimmung! Super! Vor mir liegt der Petersplatz, im Hintergrund der Petersdom. Trotz schlechtem Wetter machen die Römer hier ordentlich Stimmung. Unter Dauerapplause geht es nach rechts wieder weg vom Petersplatz. Na das hat sich doch mal gelohnt!



links: "Chiesa di Sant'Anselmo", die internationale Hochschule des Benediktinerordens. Bildquelle: Lalupa  
rechts: Tiberinsel mit San Bartolomeo all'Isola. Bildquelle: Roughneck



links: Engelsburg "Castel Sant'Angelo". Bildquelle: Moreno Lupporelli  
rechts: Absoluter Highlight der ersten Hälfte. Petersplatz mit Petersdom. Bildquelle: Lora Beebe

Trotz aller Euphorie darf man nicht vergessen, dass wir eben erst KM18 passiert haben. Ich habe ganz schön zu kratzen, die Pace bei 4:30min/km zu halten. Im Viertel "Prati" führt die Strecke weiter. Jetzt erst mal sehen, dass noch eine vernünftige Zeit beim Halbmarathondurchlauf auf der Uhr steht.

1:35:51 - Genau 4:30'er Pace im Abschnitt KM10 - HM Durchlauf. Na bitte, damit kann ich mehr als gut leben. Aber jetzt wird es echt zäh im Viertel "Della Vittoria" Komm halte durch! Nicht nachlassen! Aber den anderen geht es auch nicht besser, denn ich treffe wieder auf meinen 3:05 Läufer. Wir laufen eine Weile zusammen und quatschen. Der Himmel verdunkelt sich wieder. Am Tiber Ufer angekommen fängt es wieder heftigst an zu schütten. Na prima! Immerhin, die Messmatte für KM25 drücke ich bei 1:53:25 ab. Immer noch die Pace gehalten!

Über die Ponte Duca D'Aosta wird der Tiber zum 4. und letzten mal überquert. Das Wasser steht auf dem Asphalt. Die Schuhe sind klatsch nass. Das alles erinnert mich gerade an die sintflutartigen Regenfälle vom Münster Marathon 2013. Münster hab' ich gepackt, und das hier pack ich auch! Los weiter geht's. Noch 17km. Das muß klappen! Unter 3:15!

Der Nord Abschnitt am Tiberufer zieht sich wie Kaugummi. KM26 in 4:44min. Verdammter Mist! Jetzt ist der Ofen aus. Aber was denk' ich denn eigentlich. 3 Wochen nix gemacht, und dann Marathon laufen als wär' nichts gewesen. Das war doch klar! Ich muß jetzt noch einigermaßen raus kommen aus dieser Nummer. Zähne zusammenbeißen und kämpfen! Den vermeintlichen 3:05 Läufer stur im Blick, versuche ich dran zu bleiben. KM27 in 4:36min ist ok. Los weiter so!

Die nördliche Wendeschleife in Roms nobel Viertel "Parioli" ist erreicht. Kaum hat man die Wende gelaufen, beginnt ein extrem langer Anstieg. Mit sowas habe ich überhaupt nicht mehr gerechnet. Cool bleiben und mit kleinen schnellen Schritten rauf. So schlecht bin ich gar nicht unterwegs. Immer wieder kann ich den einen oder anderen überholen. Natürlich werde ich auch überholt, aber diejenigen kann ich an einer Hand abzählen.

KM29 in 4:48min trotz Steigung. Das hätte ich so nicht erwartet. Aber immer noch ist die Kuppe nicht erreicht. Noch ein paar Meter quälen, dann geht es wieder runter. Geschafft! Jetzt kann man wieder ein paar Sekunden rausholen im Gefälle. Auf der linken Seite jetzt mal zur Abwechslung ein modernes Gebäude. Das "Auditorium Parco della Musica". Gleich 4 riesige Säle für Konzerte und Theateraufführungen stehen hier zur Verfügung.

Die KM30 Messmatte wird überquert. Immer noch gut unterwegs. 2:16:53. Allerdings ist die Pace für die letzten 5km auf 4:41min/km abgefallen. Das war irgendwo klar. Die Sub 3:15 ist immer noch drin, wenn ich dran bleiben kann. Nur noch 12,2km. Ich brauche eine Pace von 4:45min/km. Auf geht's, nicht hängen lassen, so weit ist das nicht mehr! Weiter im Viertel "Flaminio" rüber zum Tiber Ufer. KM31 ist mit 4:46min knapp über dem angestrebten Schnitt. Dafür verschafft KM32 in 4:36min etwas Luft.

Nur noch 10km. Wieder läuft im Kopf eine 10km Runde vom Leipzig 100'er ab. Was sind schon 10km - lächerlich, versuche ich mir einzureden. Das Tiber Ufer ist wieder erreicht. Jetzt geht es in die andere Richtung. KM33 in 4:35min. Komm' nur noch 9km! Das Knie macht sich wieder mehr bemerkbar. An jedem Verpflegungsstand schütte ich Wasser drüber, oder kühle mit dem Schwamm. Jetzt bin ich soweit gekommen, dann geht der Rest auch noch. KM34 in 4:39min.

Wir sind schon im Viertel "Flaminio". Ich hoffe auf die Innenstadt mit toller Stimmung. Beim Start wurde mir gesagt, dass man damit bis ins Ziel getragen wird. Na hoffentlich. Jetzt erst mal Konzentration auf die 35km Messmatte. 2:40:01 steht auf der Uhr. Macht Pace 4:37min/km für den letzten 5km Abschnitt. Wahnsinn, schneller als KM 30-35! Das packe ich heute! 7,2km zu gehen. Schnitt 4:51min/km würde reichen für die Sub 3:15! Aber wie soll das gehen? Ich bin total im Eimer.

Jeder Schritt wird zur Qual. Die Füße brennen. Das 36'er Schild will einfach nicht kommen. Ist ja auch kein Wunder! Ich bin langsam! Sowas von langsam! KM36 in 4:50min abgedrückt und nichts mehr in petto. Geht die schöne Sub 3:15 jetzt dahin? So lange gequält und dann am Ende doch nur ne 3:18? Gut, wär auch noch ok, aber jetzt ziehe ich das durch. Abzweig in den Stadtteil "Sant' Eustachio". Über das gehäßte Kopfsteinpflaster am "Piazza Navona". Der Bodenbelag wird sich jetzt fast nur noch aus Kopfsteinpflaster zusammensetzen. Das Beste kommt eben immer zum Schluß!

Über den "Corso Vittorio Emanuele II" in den Stadtteil Pigna. Immer mehr Laufschriffe höre ich hinter mir. Ein kurzer Blick bestätigt meine Befürchtungen. Es sind die 3:15 Pacer! Jetzt aber alles rausholen! Wenn die dich überholen ist Ende! Abzweig in die ewig lange "Via del Corso". Bombenstimmung, aber immer mal wieder Kopfsteinpflaster! Eine absolute Zumutung für verletzte Knie, so kurz vorm Ende. Schmerzen, platt wie ein Eimer und die 3:15 Pacer im Nacken! KM38 kommt. Die 37 hab ich wohl verpennt. Schnitt 4:41min für die letzten beiden KM. Das muß doch reichen! Der Stadtteil Colonna ist schon erreicht. Noch 4km durchhalten!

Die ersten Pacer laufen an mir vorbei. Das war zu erwarten. Dranbleiben, so lange wie nur irgendwie möglich. Immer wieder sieht man Läufer gehen, obwohl hier in der engen Gasse die Unterstützung der Zuschauer wirklich gut ist. Der "Piazza del Popolo" ist zu sehen. KM39 Marker mit 4:41min abgedrückt. Sauber! Bombenstimmung jetzt am "Piazza del Popolo". Einmal fast 360° laufen auf dem Piazza. Kopfsteinpflaster vom feinsten! Ich kann echt nicht mehr. Das Knie schmerzt wie blöd!

Scheinbar bin ich aber immer noch schnell genug, denn ich hole tatsächlich wieder den vermeintlichen 3:05 Läufer ein, und ziehe sogar vorbei. Endlich der Rundkurs auf dem "Piazza del Popolo" wird über die "Via del Babuina" verlassen. Die Strecke steigt zu allem Überflus auch noch an. Als ob das Kopfsteinpflaster nicht schon genug wäre. KM40 am "Piazza de Spagne" drücke ich noch mit 4:50min ab. Gesamtzeit 3:04:06. Das wird ganz eng!



links: Einmal rund um den "Piazza del Popolo". Bildquelle: Berthold Werner

rechts: Nur noch Tunnelblick. Die berühmte Spanische Treppe habe ich fast gar nicht wahrgenommen. Bildquelle: 2pi.pl

Ich schlurfe das Kopfsteinpflaster hinauf. Die momentane Pace steht auf 5:15min/km. So schaffe ich das nie! Es ist eine Katastrophe! Ich habe gar nichts mehr entgegensetzen. Das Knie rebelliert immer mehr. Wie kann man sich sowas nur antun? Der Tunnel unter dem Quirinal Garten muss noch durchlaufen werden. Am Ende des Tunnels ist Licht und der KM41 Marker zu sehen. 5:15min. Gesamtzeit 3:09. Ich muß den Rest unter 5'er Schnitt laufen, will ich die Sub 3:15 packen.

Nochmal alles reinhauen. Abzweig in die "Via Nazionale". Strecke ist jetzt leicht abschüssig. Ich pack das! Die letzten Kräfte werden freigesetzt. Ein kleiner Schwenk noch, dann folgt der Abzweig über den Piazza Venezia. Da steht es vor mir, das "Monumento Nazionale a Vittorio Emanuele II". Jetzt sind es nur noch wenige hundert Meter. Die Uhr ist schon zu sehen. Es wird reichen! Alles reinhängen. Der Zielbogen kommt näher. Im Hintergrund das Forum Romanum. Was für ein Anblick. Mit letzter Kraft geht es durch den Zielbogen. Ich habe es tatsächlich geschafft. 3:14:41! Wie geil!



links: "Monumento Nazionale a Vittorio Emanuele II". Auf geht's zum Endspurt Bildquelle: LPLT

rechts: Total platt aber mehr als zufrieden. Beim Start war ankommen angesagt. Jetzt ne 3:14:41. Was will man mehr.

Was für eine Nummer! Überglücklich lasse ich mir die Medaille umhängen. Noch eine Folie gegen das Auskühlen umgehängt, dann geht es in den Versorgungsbereich. Hier gibt es für jeden eine gepackte Tasche. Zusätzlich werden alle möglichen Getränke gereicht. Leider kein Weizen. Zum Essen gibt es Kekse.

Ich schlurfe zur Kleiderbeutelabgabe. Das Wetter zieht sich wieder zusammen. Schnell die trockenen Wechselklamotten angezogen. Kaum bin ich mit dem Umziehen fertig, da kommt der nächste heftige Regenschauer. 20 Minuten harre ich unter einem kleinen Vorsprung der geschlossenen Metrostation Colosseum aus. Dann tröpfelt es nur noch und ich kann endlich den beschwerlichen Weg zur nächsten offenen Metro Station fortsetzen.

Zurück in der Unterkunft haue ich mich erst mal 2 Stunden auf's Ohr. Am Abend kann ich kaum mehr laufen. Das Knie schmerzt bei jedem Schritt. Also gehe ich in die nächst beste Pizzeria. Es ist mehr Lieferservice wie Restaurant. Es gibt nur 3 winzige Tische. Aber genau das brauche ich jetzt. Das Essen schmeckt, die Portionen sind groß, das italienische Bier läuft gut und die Leute sind sehr nett.

In der Unterkunft wurde sogar die Live Übertragung vom Fußball Kracher Real Madrid - FC Barcelona klar gemacht. Zur Feier des Tages bringe ich ein paar Biere und Schokolade mit. So wird das noch ein sehr gelungener Abend.



links: Abendessen in der Abhol' Pizzeria. Tausend mal besser als das nobel Ristaurante von gestern Abend.

rechts: Das ist mal ne anständige Portion und ein gutes Bier!

Am Montag steht schon der Rückflug auf dem Programm. Der Wecker klingelt pünktlich. Mir brummt der Schädel. Ich humpele auf dem Flughafen rum wie ein angeschossener Hirsch. Wie ich in 6 Tagen den Marathon Deutsche Weinstraße laufen soll, kann ich mir im Augenblick noch nicht so ganz vorstellen.

Ciao Roma, vielleicht nächstes Jahr wieder.