

## 13. ROM – Marathon 18. März 2007



**Start:** 9:00 Uhr  
**Wetter:** 15 ... 24°C heiter, azurblauer Himmel

Die Veranstalter werben damit, dass dies der geschichtsträchtigste und sehenswerteste Stadtmarathon der Welt sei. Ich glaube, diese Werbung ist nicht überzogen.

**Start:** Unsere Sportreisegruppe kommt gegen 8:00 im Startbereich am Kolosseum an. Es herrscht schon mächtig Trubel und die ersten stehen schon an den Starteinlasskorridoren an. Ich mache mich gemütlich fertig und will dann noch mal die Via d. Toilette benutzen. Für die über 14.000 Starter gibt es leider viel zu wenige Toiletten, die unnützer Weise auch noch mit einem Zaun vom Umkleidebereich abgesperrt sind – und in die altrömischen Ausgrabungen möchte man sich ja nicht hocken. Also, muss ich mich in die langen Warteschlangen einreihen. Gegen 8:50 bekomme ich endlich eine freie Tür. Wie es dahinter aussieht... kein Kommentar.



1) Nach dem Händewaschen im Brunnen laufe ich zu den Startkorridoren. Da ertönt schon etwas vorzeitig der Startschuss in der Ferne auf der Via d. Fori Imperiali. Ich stehe noch im Gedränge auf dem Vorgelände des Kolosseums. Einige italienische Läufer vor mir werden „etwas“ unruhig und demontieren den hohen Absperrzaun zur Via. Die Massen quetschen sich auf die Startstraße – und natürlich auch ich. Mit dem „Zauntrick“ bin ich schon nach ca. 4 Minuten an der Startlinie. Die Läuferdichte macht

aber nur ein schnelles Gehen möglich. So geht es ums Kapitol herum weiter zum Circus Maximus. Schlechtes Kopfsteinpflaster und ansteigendes Terrain zwischen Palatin und Aventin, den beiden berühmtesten Hügeln Roms, bringt die Läufer­schar immer wieder zum Stehen. Auch die letzten Kilometer des Marathons werden wieder über dieses schwierige Pflaster führen.

**2,5km:** Die Straße wird etwas breiter. Wir biegen ab nach Süden zum Stadtteil Ostiense. Zwar ist die Läufermasse jetzt auch ins Laufen gekommen, aber ein schnelles Geradeauslaufen ist immer noch nicht möglich. Ich merke, dass ich viel zu weit hinten gestartet bin. Mein Ziel 3:40 wird heute nicht zu schaffen sein. Das setzt sich auch in meinem Kopf fest und ich beginne meine Sightseeingtour mit langsamerem Schritt. Es geht vorbei an der Pyramide zum südlichsten Streckenpunkt an der Basilica S.Paolo, dann nach rechts zum ersten Mal über den Tiber. Bei der Basilica nach ca. 5 km gibt es das erste Trinken. Es herrscht ein enormes Gedränge. Ich kann mir zwei wenig gefüllte Wasserbecher ergattern.

**9,5km:** Nach der erneuten Tiberüberquerung auf der schönen aber engen Ponte dell' Industria (8km) sind wir wieder zurück an der Pyramide. Hier machen Zuschauer Stimmung. Es ist sehr schnell warm geworden. Ich will Wasser greifen, aber es ist kein gefüllter Becher da. Ich schnappe mir eine 0,5l-Flasche vom Tisch. Wasserversorgung wird heute etwas komplizierter als gewohnt werden. Die italienischen Helfer rufen „piano, piano...“. Am Tiberufer und an der Tiberinsel entlang führt die Strecke nun im Zentrum nordwärts. Kurz vor km 13 erhebt sich am anderen Tiberufer die Engelsburg. Ein gutes



Stück hinter der dorthin führenden Engelsbrücke nutze ich die Aussicht und einen großen

Alleebaum für ein kurzes Geschäft. Bei 14km überqueren wir wieder den Tiber auf der Ponte Cavour, unweit meines Hotels Visconti Palace. Jetzt laufen wir zum Vatikan. Bei 15km muss ich mir eine volle 1,5l-Wasserflasche aus der Palette reißen. Schade um den Rest, den ich auf die Straße werfe.

**15,5km:** Die breite Straße führt auf geradem Wege zum Petersplatz und Petersdom. Ein herrlicher Anblick für alle Läufer. Die touristischen Zuschauer interessieren sich weniger für uns Läufer. Aber auf dem Petersplatz wartet ja meine persönliche Fangruppe mit Deutschlandfahne und SchwarzRotGold-Hut. Sie machen Stimmung und übertönen kurzzeitig die Polizeikapelle. Nach herzlicher Begrüßung bleiben auch noch einige Sekunden für ein Erinnerungsfoto.



Wir laufen weiter mit vielen Richtungsänderungen durch z.T. schmale Straßen vorbei am Monte Mario (125m) zurück zum Tiberufer.

**21,1km: Halbmarathon 1:52:37** - Auf die langsame Zeit habe ich mich gedanklich schon eingestellt. Sie stört mich nicht mehr. Wieder am Tiberufer entlang vorbei am Olympia-Forum laufen wir Richtung Norden zur Stadtautobahn. Bei 23km an der schönen Ponte Milvio stehen wieder stimmungsvolle Zuschauer, die letzten für die nächsten 6 km.

**24,0km:** Seit 1 km geht es in sengender Sonne zur Stadtautobahn, die schon zu hören und zu sehen ist. Jetzt laufen wir hoch auf eine abgesperrte Fahrspur. Die nächsten 1,5 km laufen wir mit und gegen die Autoschlangen. Ab und zu wird gehupt. Ich halte mich rechts auf dem Randstreifen, damit ich die Autoabgase nicht direkt abbekomme. Es gibt keinen Schatten und seit km20 kein Trinkwasser. Wir überqueren hier im Norden letztmalig den Tiber. Bei 25,5km führt die Strecke endlich herunter von der Autobahn in grüne Gebiete des Sportzentrums und des Olympiadorfes. Die Strecke wirkt nun nicht mehr so trostlos. Nach einer Rechtsbiegung bei km26 kommt endlich auch der ersehnte Verpflegungspunkt. Volle Wasserbecher sind wieder „aus“. Ich ergattere eine halb volle 1,5l-Flasche. Davon bleibt nichts übrig. Einige Läufer organisieren sich – einer holt Becher, der andere Wasserflaschen. Irgendwie geht's.

**27,0km:** Wieder laufen wir am Ufer des Tiber entlang, diesmal 6km bis zum Stadtzentrum. Erneut stehen viele Zuschauer an der Ponte Milvio (diesmal auf der anderen Seite des Tibers). Sonst sehen wir eher wenig Interesse der Römer. Zum Glück gibt es hier keinen Autoverkehr. Wäre die Wärme nicht und hätten die Bäume Blätter, ließe es sich hier unter den hohen Uferbäumen sehr gut laufen.

**33,5km:** Nun steigen wir in eine wohl einzigartige Sightseeingtour durch die Gassen und über die Plätze der römischen Innenstadt bis zum Marathonziel ein. Für uns Läufer wird es



enger aber dafür schattiger. Es gibt viele, viele Zuschauer (Touristen), die aber weniger an



uns Läufer interessiert sind. An einigen Stellen motivieren wir Läufer die Passanten zur Stimmungsmache. Es geht jetzt los über den Augustusplatz mit Mausoleum. Hier warten auch wieder meine persönlichen deutschen Fans, die auf kurzem Wege vom Petersplatz hierher gelaufen sind. Ein schnelles Foto, eine lautstarke Begrüßung und ich muss weiter über das römische Kopfsteinpflaster. Zick zack laufen wir durch enge Gassen zur Piazza Navona mit seinem weltberühmten Brunnen der vier Flüsse. Der lang

gestreckte ovale Platz ist gefüllt mit Menschen. Viele sitzen in schönen Straßencafés. Ich mache einen kurzen Stopp an einem Wasserspeier und gönne mir einige Schlucke.

**35,5km:** Am Museo di Roma vorbei über die Via Emanuele II kommen wir wieder zum einstigen Mittelpunkt der Welt, dem Kapitol. Nach dem Start kommen wir nun zum 2. Mal hier entlang. Rechts erhebt sich der bombastische Altar des Vaterlandes. Vor uns liegt der angebliche geographische Mittelpunkt Roms, der Palazzo Venezia. Unsere Laufstrecke biegt scharf links ab in die schurgerade ca. 1,5 km lange Prachtstraße Via del Corso. Voraus im Blick haben wir in der Ferne unseren Wendepunkt am Obelisken der Piazza del Popolo – das Eingangstor zur Innenstadt Roms. Trotz des Kopfsteinpflasters läuft es sich mit den vielen Zuschauern scheinbar beschwingter. Wir kommen vorbei an vielen Kirchen, Palästen, Plätzen..., Palazzo Chigi – Sitz des italienischen Ministerpräsidenten, Marc-Aurel-Säule – der uns Germanen besiegen wollte, Goethemuseum (Wohnsitz 1786-88)...

**38,0km:** Wir haben die Piazza del Popolo umrundet und laufen nun wieder durch verwinkelte Gassen zurück. Hier an der weltberühmten Spanischen Treppe quetschen sich die Menschenmassen auf dem eingeeengten gleichnamigen Platz davor. Trotz Absperrungen kommt es zu Kollisionen zwischen Läufern und Passanten. Aber es macht mir Spaß. Die Gassen werden noch enger. Wir laufen oder gehen. Wieder wird es lauter. Wie aus dem Nichts erhebt sich zwischen engen Gassen die weltbekannte Fontana di Trevi. Der kleine Platz davor ist voll mit Menschen. Neptun grüßt Fellini, „La dolce vita“. Ich fordere die Massen gestikulierend auf, für uns Läufer Stimmung zu machen. Es klappt sogar. Die wissen gar nicht, dass wir schon fast 39 km gelaufen sind, aber nur noch 3,5 km vor uns haben. Nach leicht ansteigenden Kopfsteinpflasterpassagen und einigen Kurven erreichen wir abwärtslaufend wieder die Piazza Venezia, nun zum 3. Mal am Kapitol vorbei.

**40,0km:** Noch mal Wasser trinken. Es gibt hier wieder gefüllte Becher! Wie am Anfang des Marathons führt die Strecke jetzt erneut über Kopfsteinpflaster hinauf zum Circus Maximus. Hier gibt es leider nur wenige Zuschauer. Um den Palatin herum biegen wir nach links zum Kolosseum ab. Leicht bergan waren die letzten 1,5 km schwer für meine Beine. Aber ich laufe durch. Viele andere verfallen ins Gehen. Jetzt nur noch um das Kolosseum herum, das Ziel ist nah. Wegen den Absperrungen gibt es hier fast gar keine Zuschauer. Rechts oben an der alten Terme zum Monte Oppio haben sich doch noch meine Fans zwischen die Fernsehkameras geschmuggelt. Trotz überfüllter Metro haben sie es also



1)

rechtzeitig hierher geschafft. Ich kann sie von Ferne sehen (SchwarzRotGold sei Dank). Wir winken uns zu. Ich freue mich und beschleunige noch mal meinen Schritt.

**42,195km:** Das Zielband auf der Via del Fori Imperiale ist ca. 300m im Voraus zu sehen. Hier sind links und rechts viele Fans, die alle Läufer lautstark anfeuern. Ich spürte so schnell es meine Beine noch zulassen. Die Marathonzieluhr ist von weitem gut zu sehen. Ich will doch wenigstens unter 3:49 bleiben. Glücklicherweise durchlaufe ich das Ziel. Meine persönliche **Zielzeit** bleibt dann bei **3:48:40** stehen.

Nun ja, das war zwar nicht so schnell wie der Sieger Chelimo Kemboi aus Kenia. Dafür habe ich entlang der Strecke aber viel Schönes gesehen und erlebt.

**Ziel:** 12.078 Marathonis erreichten schließlich das Ziel. Mit meinem Platz 4.315 im vorderen Drittel kann ich sehr zufrieden sein, wenn ich bedenke, dass ich ca. bei Position 8.000 in den Marathon gestartet bin. Im Zielbereich erhalten wir erstmal eine schöne Medaille. Allerdings

suche ich Getränke und Essen vergebens. Weiter hinten gibt es Beutel mit Apfel, Milch und Gatorade, keine Banane, kein Brot. Einige Meter weiter besorge ich mir noch eine Wasserflasche. Nach dem Wasser trinke ich die Milch. Nach einem langen Lauf trank ich noch nie Milch, aber die bekommt mir gut. Merke ich mir. Die wärmende Sonne ist nunmehr sehr angenehm. Ich hole meine Sachen ab und suche mir ein relativ ruhiges Plätzchen bei den Säulen des Forum Augustus unweit des Kapitol. Trinken, Glieder dehnen, waschen und umziehen – ich lasse mir Zeit bei dem herrlichen Sonnenschein. Ich kann jetzt sagen: „Ich stand nackt am Kapitol, dem Mittelpunkt der Welt.“ Auch das werde ich für mich als ein weiteres Highlight des Rom-Marathons.



Jetzt habe ich Zeit und Ruhe, die Medaille genauer zu betrachten. Für jeden Rom-Marathon gibt es eine Special Edition. In diesem Jahr wurde die Medaille wieder von dem weltbekannten römischen Künstler Alfiero Nena gestaltet. Sein Image – die Taube mit dem Olivenzweig - ist wie auf vielen seiner Arbeiten auch auf der Vorderseite unserer Medaille zu sehen, ... Frieden ist immer noch möglich... Hoffnung.

Gegen 13:30 Uhr verlasse ich den Zielbereich in Richtung zum vereinbarten Treffen mit meinen Fans. Irgendwo finden wir dann auch ein Plätzchen zum Bier danach.



**M**ARATONA della città di **R**OMA - Dank der Stadtkulisse bist du ein grandioser Lauf.