

Rom Marathon – Historisches Pflaster und historische K(r)ämpfe

17. März 2024

Ein Bericht von Werner Weber

Der Rom Marathon war schon lange auf meiner Wunschliste, aber ich war auch mächtig vorgewarnt. Der Lauf bietet viele historische Sehenswürdigkeiten, aber er fordert auch alles. Weshalb? Neben vielen Kilometer auf altem und unebenem Kopfsteinpflaster, wird Rom die Stadt mit den sieben Hügeln genannt und im März scheint auch schon mal kräftig beim Start die Sonne. Das sind drei Lauf-Handikaps mit pro gelaufenem Kilometer wachsender Bedeutung 😊

Anmeldung: Mein erster Stadt-Marathon in Italien war schon bei der Anmeldung spannend. Es gab für uns WLV-Läufer unbekannt mehrere Optionen. Start ohne Wertung mit Haftungsausschluss, Start mit italienischer RunCard und Gesundheitszertifikat oder Start für einen Leichtathletikverband jeweils mit Wertung. Am Ende konnte ich mich nach langer Recherche mit meiner WLV-Startpass-Nummer anmelden und kam auch in die Wertung.



Startunterlagen: Im E.U.R. einem südlichen Teil von Rom durften alle Starter ihre Unterlagen und das T-Shirt abholen. Trotz langer Schlangen lief alles reibungslos und es blieb genügend Zeit sich mal mit anderen als den uns bekannten Sportartikel Herstellern auseinander zu setzen. In der Fastenzeit habe ich ausnahmsweise auf Spontaneinkäufe verzichtet und war sehr happy nach all dem Anmeldeaufwand meine Bib-Nummer (Startnummer) in Händen zu halten. Yes, ich durfte starten.

Vor dem Lauf: Im Flyer war schon angekündigt, dass der Zugang zum Start nur über eine Seite erfolgen kann. Was das konkret bedeutet wurde mir erst in der gefühlt unendlichen Schlange vor dem Eingang bewusst. Das ganze Feld musste durch einen kleinen Spalt an dem zwei Personen jeden Starter kontrollierten. Relativ spät kam ich dann durch und irrte durch die vielen LKWs, an denen die Laufrucksäcke mit der Wechselkleidung abzugeben waren. Im großen Pulk hat es mich dann doch noch irgendwie am Forum Romanum vorbei in den ersten Startblock „gespült“. Glücklicherweise kam ich dort knapp 10 Minuten vor dem Start an, um noch kurz der italienischen Nationalhymne zu lauschen und dann Richtung Kolosseum losgeschickt zu werden.

Der Lauf: Auf immerhin knapp 200 Höhenmetern kommt der Starter an vielen römischen Sehenswürdigkeiten vorbei. Deshalb gilt der Rom Marathon als einer der schönsten Läufe weltweit. Ich denke, ich kann dieser Einschätzung durchaus zustimmen.

Gestartet wird auf der Via Dei Fori Imperiali, die komplett für das Rennen gesperrt ist. Auf dem ersten Kilometer im dicht gedrängten Feld umrundet man das Kolosseum, um dann Richtung Caracalla Therme abzubiegen. Bis KM 10 geht es dann im Süden auch zum ersten Mal über den Tiber. Bei KM 12 ist die Sonne schon gut unterwegs und wir passieren die Cestius-Pyramide. Weitere Highlights sind der Petersdom (KM 16), die Engelsburg (KM17) und das Olympiagelände (KM27). Ab KM 30 gehen dann schon sehr viele und ich bin noch recht gut unterwegs. Am Tiber geht es dann zurück ins Stadtzentrum und an der Spanischen Treppe (KM36) vorbei Richtung Ziel. Bis KM39 fühle ich mich sehr gut, aber dann zeigen sich die Spuren der Sonne und der sehr anspruchsvollen Strecke. Die letzten 3 km am Zirkus Maximus vorbei unterhalb des Palatin sind dann relativ hart, aber am Kolosseum angekommen (KM41) kann man dann nach unten ins Ziel „ausrollen“. Geschafft!

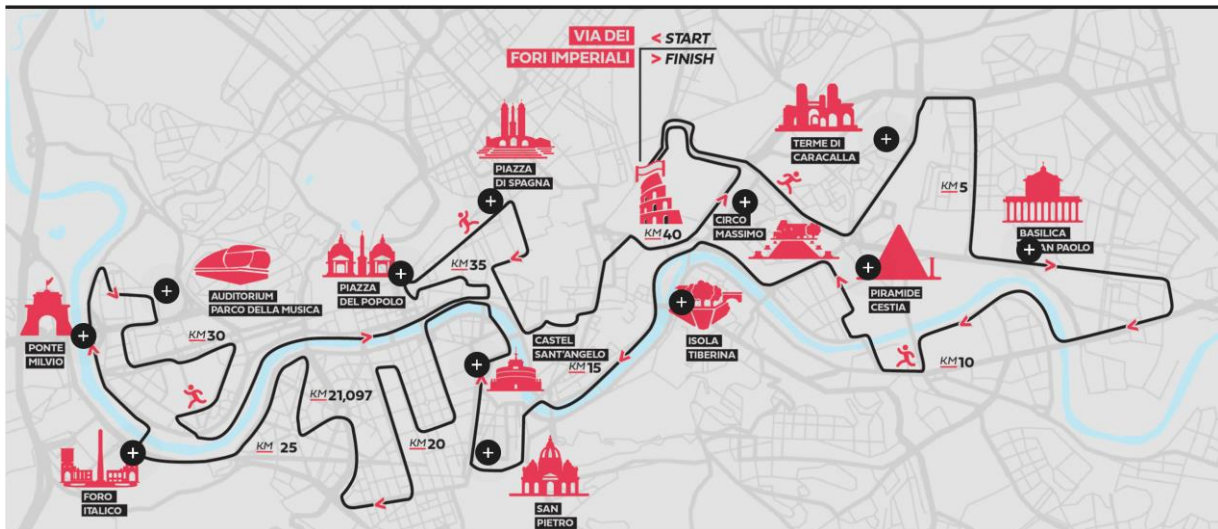


Bild: Die Strecke - Quelle Homepage Veranstalter

Nach dem Lauf: Im Ziel war es deutlich entspannter als beim Start. Während in Deutschland heuer schon häufig Holz-Medaillen verliehen werden, gab es in Rom noch eine mächtige und schwere Metall-Medaille und in einer Tüte die „Aferrun-Party“ mit Wasser, Obst und Gebäck. Genießen konnte ich das leider nicht, weil im Ziel beim Anhalten dann Universal-Krämpfe einsetzten. Bisher konnte ich nach dem Marathon vor allem Wadenkrämpfe, Rom blieb nichts schuldig und die Körperteile reichten sich zeitlich harmonisch aneinander an, um zu zeigen, wo überall kein Salz mehr vorhanden war und was auf dem Kopfsteinpflaster mächtig durchgeschüttelt worden war. Erst im Restaurant nach vier prallen Messerspitzen Salz war dem Spuk ein Ende gesetzt. Wie konnte ich nach all den Läufen das Salz vergessen? Altersklasse 60 halt 😊. Wie sagt mein Umfeld, Laufen macht vergesslich...

Fazit: Rom und der Marathon sind die Reise definitiv wert, auch wenn beim Stadtbummel oder beim Wettkampf die Beine und Füße mächtig viel leisten müssen. Es bleibt die schöne Erinnerung an einen eindrucksvollen Stadtmarathon und eine lehrreiche Pflasterstein-Erfahrung.

Ergebnis (14.999 Finisher)

1825. Werner Weber in 3:40:51 39. AK60 (von 410)