

# 20 Jahre Rom Marathon

Eine Laufgeschichte in zwei Akten



MARATHON DI ROMA

von Jochen Schmitz

**Sie ist eher eine Langschläferin. Doch als an einem Freitag im Januar 2014 um 6.00 Uhr der Wecker klingelt, strampelt sie sich tapfer aus dem warmen Bett – im Dienste der guten Sache. Die Damen und Herren des Instituts haben ihren Termin im System „verloren“, und kurzfristig ist jetzt nur noch in den Morgenstunden eine Leistungsdiagnostik möglich. Außerdem verlangen die Römer für die Teilnahme an ihrem Marathon ein Gesundheitszeugnis, das soll bei der Frühschicht gleich mit abgearbeitet werden.**

Später schwärmt der verantwortliche Mediziner beim Unterschreiben dieses Dokumentes vom Rennen in der Hauptstadt Italiens und gibt ihr mit auf den Weg: „Genießen Sie besonders die letzten Kilometer, das ist pures Sightseeing“. Vor lauter Vorfreude vergisst sie die zur Blutabnahme abgelegten Ohrhinge. So beginnt diese Laufgeschichte in zwei Akten.

Wochen später steht Carolin an der Startlinie des 20. Rom Marathon. In ihrem Rücken das bekannte Kolosseum, die Ursuppe aller Sportstadien. Früher ließen Gladiatoren in dem Oval

zur Belustigung des Volkes und seiner Herrscher ihr Leben, heute wird das Amphitheater zwei Tage ununterbrochen beleuchtet, wenn ein Staat dieser Welt die Todesstrafe abschafft. So ändern sich die Zeiten. Wie sehr, das spiegelt ebenso das zur linken Hand zum Start gelegene Forum Romanum mit seinen Relikten wider. Als ich meine Begleiterin auf den unweit entfernten Konstantinsbogen aufmerksam mache, der bei den Olympischen Spielen 1960 als Ziel diente, interessiert es sie noch wenig, dass Abebe Bikila dort barfuß in Weltbestzeit finishte.

Ende März normalerweise Temperaturen um die 20 Grad bei wenig Niederschlag herrschen, hilft keinem. Also, auf gehts.

Carolin hat bisher nur trockene Läufe über 42,195 Kilometer erlebt, davon aber schon einige. Als Zeugnisse baumeln in ihrer Küche zahlreiche Medaillen über dem Herd. Ein sicherlich ungewöhnlicher Platz für die Plaketten. Nach einem Umzug liebäugelte sie sogar damit, die Trophäen zu verbannen. Ihr Freund war der Meinung, den Leistungsnachweisen mehr Respekt entgegenzubringen. Kurzerhand fanden sie an den Einhängern für Besteck über dem Herd eine neue Bleibe. Um auch dieses Rennen erfolgreich an den Haken zu hängen, ist Konzentration gefragt. Das feuchte Kopfsteinpflaster hat es in sich, und der Blick wandert immer wieder zu den vielen Sehenswürdigkeiten auf dem Weg in Richtung Süden zur Peripherie des Stadtkerns.

Plötzlich vernehmen die Läufer ein unliebsames Geräusch: Sirenengeheul. Das jedoch kündigt nicht – wie zu erwarten gewesen wäre – einen Rettungswagen an, sondern ein ausgewachsenes Löschfahrzeug der Feuerwehr. Aufmerksam manövriert der Fahrer sein Ungetüm mitten durch die Sportlermasse auf seinem Weg zum Einsatzort. Ein solches Erlebnis gehört zu den eher selteneren bei einem so großen Marathon. Schließlich sind hier gerade knapp 20.000 Teilnehmer auf den Beinen, von denen später 14.608 das Rennen erfolgreich beenden werden. Mit diesem Ergebnis erzielt das Event eine neue Bestmarke und betitelt sich fortan als größte Sportveranstaltung in Italien.

Zur Rechtfertigung jener Auszeichnung rechnet man in die Statistiken wahrscheinlich die 80.000 Starter des Romafun La Stracittadina mit ein. Bei diesem Spaßrennen über fünf Kilometer gehen Familien, Freunde, Vereine und selbst Haustiere kurz nach dem Marathon gemeinsam auf ihren Kurs. Die Austragung der Langdistanz erlebte in den letzten zwei Dekaden vieles, was ebenfalls zur guten Reputation beigetragen haben dürfte. So setzte sich hier im Jahre 1998 der Italiener Stefano Baldini

gegen die Afrikaner durch und stellte mit seinem taktischen Sieg in 2:09:33 Stunden einen neuen Streckenrekord auf. Zur Millenniums-Austragung grüßte Papst Johannes Paul II. von einem Fenster im Vatikan die Läufer. Und im Jahr 2010 zog der Äthiopier Siraj Gena wenige Meter vor seinem Sieg die Schuhe aus, um dem Goldmedaillen-Gewinn seines Landsmannes Abebe Bikila bei den Olympischen Spielen ein halbes Jahrhundert zuvor an gleicher Stelle zu gedenken.

Zurück in die Gegenwart zu unserer Protagonistin. Sie quert mit einem Richtungswechsel nach Süden kurz vor Kilometer acht schmerzverzerrt den Tiber. Der drittälteste Fluss Italiens wird den Aktiven fortan ein treuer Begleiter sein. Schuld an Carolins Grimasse ist ein Schlagloch, eines von vielen auf dem Parcours. Mit jedem Schritt zurück in Richtung City lenken sie fantastische Bauten mit atemberaubender Architektur von ihrem Leid ab. Kurz hinter Kilometer 17 ist dann jeder Schmerz vergessen. Wie aus dem Nichts taucht der riesige Petersplatz mit all seinen faszinierenden Dazugehörigkeiten auf. An diesem Punkt stoßen die Läufer auf Touristenströme, doch nur aus der Vogelperspektive sieht es nach einem wuselnden Ameisenhaufen aus. Aus dem Rennen heraus betrachtet, fühlt sich der Sportler ganz klar als alleiniger Centurio der Straßen.

Generell haben die Organisatoren ihr Event im Griff – keine Spur von südländischer Gelassenheit. Alles hat seine Ordnung. Vom strukturierten Proze-







► Nicht nur Carolin (Startnummer F892) hatte bei der 20. Austragung des Rom Marathon mit dem glatten Kopfsteinpflaster zu kämpfen.

dere beim Abholen der Startnummer bis zur reibungslosen Versorgung der Finisher im Nachzielkanal. Einige deutsche Veranstalter dürfen sich hiervon gerne etwas abschauen. Auch die für Teilnehmer kostenfreie unkomplizierte Vorgehensweise bei der Anreise zum Start mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist höchst lobenswert. Verpflegungsstände, Absperrungen und der medizinische Service gefallen darüber hinaus.

So sehr die Perfektion um das Rennen überzeugt, so sehr hat die Stadt Rom ihre Tücken. Gerade bei Kurztrips scheint das limitierte Zeitbudget ob der zahlreichen Sehenswürdigkeiten sowie der Verkehrssituation zwischen den Fingern zu zerrinnen. Wer dann einen Ortskundigen an seiner Seite wähnt, der darüber hinaus Tipps und Tricks rund um den Marathon parat hat, ist klar im Vorteil. Ein Laufreisendeanbieter

kann hier eine bequeme Lösung sein. Viele Unternehmen wie Laufreisen.de oder Grosse-Coosmann schnüren dazu attraktive Offerten.

Wenige Meter nach der Halbmarathon-Marke mache ich meine Mitstreiterin darauf aufmerksam, dass wir gerade Chrissie Wellington überholt haben. Carolin wundert sich über das langsame Tempo der mehrfachen Triathlon-Weltmeisterin. Chrissie kommentiert unsere erstaunten Blicke mit einem „I am retired, I am slow“. Diese für uns erfrischende Begegnung spornt an. Das ist gut so, denn vor und nach dem Wendepunkt um Kilometer 28 lässt die Attraktivität des Kurses nach. Aber auch das muss es geben, auch das ist Rom, auch das ist Marathon.

Je näher wir nun dem Ziel kommen, desto stärker wird der Regen. Zu allem Überfluss nehmen die Kopfsteinpflaster



► Auch Triathlon-Weltmeisterin Chrissie Wellington war in Italiens Hauptstadt mit dabei.

## ROM KULINARISCH

Nach dem Laufen kommt das Schlemmen. Dazu hat Italiens Hauptstadt unzählige Möglichkeiten zu bieten. Hier kommen unsere Tipps für Sportler:

**Pizza und Pasta zum Carboloading**  
Restaurant La Pecora Pazza  
[www.lapecorapazza.it](http://www.lapecorapazza.it)

**Frische Salate für Zwischendurch**  
L'Insalata Ricca  
<http://insalataricca.it>

**Eis zur Abkühlung**  
Giolitti  
[www.giolitti.it](http://www.giolitti.it)

**Kaffee zur Anregung**  
Caffè Greco  
[www.anticocaffegreco.eu](http://www.anticocaffegreco.eu)

**Wein als Belohnung**  
Enoteca Al Parlamento  
[www.enotecalparlamento.com](http://www.enotecalparlamento.com)



► Leonard Kipkoech Langat beim Landeanflug zu Platz drei.

terpassagen wieder zu. Propriozeption ist gefragt. In diesem Zusammenhang interessiert sich meine Gefährtin nun doch noch bewundernd für den damals barfuß laufenden Abebe Bikila. Ferner kommt ihr der Arzt der eingangs erwähnten Leistungsdiagnostik mit seinem Satz zu den finalen Kilometern wieder in den Sinn. Er hatte recht mit seiner Behauptung, nur das Genießen fällt Carolin zum diesem Rennzeitpunkt schwer. Straßenbelag, Nässe und der umgeknickte Fuß haben an der Form genagt.

Allerdings spukt da noch etwas in ihrem Kopf: die Zahl 14. Und unaufgefordert sprudelt es auf der Höhe der Spanischen Treppe aus ihr heraus: „Boah, wenn ich überlege, dass ich nach dem Ziel hier in Kapstadt noch 14 Kilometer weiterlaufen soll, dann ist das echt hart.“ Dieses Rennen in Italien ist also nur eine Durchgangsstation, ein Test für die große Herausforderung in wenigen Wochen beim Two Oceans Marathon in Südafrika. Die Redewendung „Alle Wege führen nach Rom“ bewahrheitet sich, sogar der Weg nach Kapstadt führt also über Rom.

Unser aktueller Weg führt nun aber endlich zum Finish. Flankiert von historisch gekleideten Legionären durchläuft Carolin den Zielbogen. Verschnaufen, Medaille greifen, duschen, dann das Krönchen richten und sich den nächsten Taten stellen. Die 42 + 14 Kilometer von Kapstadt warten. Ob, und wenn ja wie, unsere Laufgeschichte in Südafrika ein erfolgreiches Ende nimmt, lesen Sie auf den Seiten 148 bis 154 in dieser Ausgabe von RUNNING – Das Laufmagazin.



► Viele Teilnehmer lassen es sich nicht nehmen, die 42 Kilometer verkleidet zu absolvieren.

## SURFTIPPS ZUM THEMA:

- [www.maratonadiroma.it](http://www.maratonadiroma.it)
- [www.turismoroma.it](http://www.turismoroma.it)
- [www.laufreisen.de](http://www.laufreisen.de)
- [www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

