

## Alle Wege führen nach Rom.

Schon immer habe ich meine Urlaube gerne mit dem Besuch bekannter Städte verbunden. Dieses meist sehr zum Leidwesen meiner Frau, arten die Seichtseeing-Touren für sie meist in Langstreckentrainingseinheiten aus. Sie befürchtete zu Recht, diesmal in Rom würde es nicht anders sein.

„Viele Wege führen nach Rom“, so lautet ein uraltes Sprichwort. Wir haben den einfachsten genommen und sind mit dem Flieger in den Kurzurlaub gestartet.



Bereits am Ankunftstag haben wir die ersten Sehenswürdigkeiten aufgesucht. Aber was soll ich sagen, fast alles kaputt.



Ruinen wohin man blickt. Und alleine ist man auch nie. Bereits zwei Wochen vor dem Osterfest fanden viele ausländische Touristen den Weg in die italienische Hauptstadt. Darauf vorbereitet waren vor allem die vielen Strassenhändler, in diesem Jahr waren Selfie-Halterungen für Handys der große Renner.

Was haben wir nicht alles gesehen. Petersdom, Vatikanische Museen, Piazza del Poppolo, Trevi-Brunnen, Spanische Treppe, Lateranpalast, ..... und viele Andenkenläden.

Und was für ein Zufall, genau während unseres Aufenthaltes in Rom fand der „**21. Maratona di Roma**“ statt. Ein Zufall, an den meine Frau von Anfang an nicht geglaubt hat. Ich muss zugeben, die Planung meinerseits lief schon über viele Wochen. Die gestaffelten Startgelder, das erforderliche Gesundheitszeugnis und die notwendigen Trainingseinheiten galt es zu bedenken.



Die Startunterlagen konnten wir schon zwei Tage vor dem Start im „Marathon Village“, einem Kongresszentrum am Stadtrand abholen. Neben einer Vielzahl von Laufveranstaltern (überraschenderweise die meisten aus Italien) und den großzügig gestalteten Verkaufsständen (ein Hersteller mit den Initialen „NB“ bot einen Laufschuh mit dem Laufnamen auf der Sohle an) gab es auch die obligatorische Pastaparty. Dies sollten die Italiener beherrschen, ausprobiert haben wir es nicht.

Die Witterungsbedingungen am Veranstaltungstag unterschieden sich deutlich von den Vortagen. Der Dauerregen der Nacht endet nicht wie gehofft mit Abgabe der Kleiderrucksäcke, auch auf dem Weg zur Startlinie zwischen Colloseum und Forum Romanum fielen dicke Tropfen. Trotzdem, ab in den Startblock, motivierenden Worten auf deutsch von Sigrid Eichner lauschen, die italienische Nationalhymne mitsummen und auf den Startschuss des Oberbürgermeisters warten.



Und dann „ging“ es endlich los. Rennen war, wie bei Cityläufen üblich, erst nach einiger Zeit möglich. Regen von oben, unterschiedlich große und tiefe Pfützen (besonders auf der nicht aufgezeichneten Ideallinie) und schnell war man durchnässt. Und schon bald zeigte sich auch, dass Rom in der Antike auf sieben Hügel gebaut wurde. Ein ständiges auf und ab brachte ebenso Abwechslung in den Lauf, wie auch die vielen Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

Der Bodenbelag bestand überwiegend aus Kopfsteinpflaster. Dieser war zwar recht rutschig, hatte aber den Vorteil, das Wasser konnte schneller ablaufen. Die Asphaltstücke waren dagegen übersät mit Schlaglöchern. Einen Vorteil hatte der Regen aber doch, niemand konnte erkennen, ob und wie stark ich schwitzen musste.

Freundliche Helfer/-innen an den reichlich ausgestatteten, fünf Kilometer auseinanderliegenden

schendurch Stände mit motivierten die Aktiven. seltener einmal die zusammen schlugen, die Strecke. Anders sah es zunehmender mehr Menschen an den offensichtlich nicht Veranstalter ein Starterfeld mit geschätzten 15.000 Teilnehmern gestartet hatte. Und das dann diese auch mit zunehmender Strecke noch ein gewisses Lauftempo einschlagen können. Und dann erlauben sich selbst die Ultraschlappschrittläufer alle in eine gemeinsame Richtung zu laufen. Eine so große Anzahl undisziplinierter Zuschauer, die die Laufstrecke querten und zu mehreren Remplern führten habe ich noch bei keinem Event erlebt (nun, sind auch erst knapp 200 Läufe über die Marathondistanz und länger).



Verpflegungsständen, zwischen Schwämmen versorgten und Wenige Zuschauer, die noch Handinnenflächen ruckartig säumten in den Außenbezirken in der City aus. Mit Wetterbesserung kamen auch Rundkurs. Doch einige hatten mitbekommen, dass der

Da lobe ich mir doch die Landschaftsmarathons und Etappenläufe. Da kam es bisher nur zu einem Raubvogelangriff an der Isar. Rückwirkend betrachtet lag dies bestimmt an meiner roten Laufmütze, die ich anschließend nie wieder aufgesetzt habe.

Bevor ich es vergesse. Ich habe den Lauf schneller finishen können als geplant. Mit der besten Laufzeit seit drei Jahren (4:24:22 h) konnte ich einen Platz im mittleren Feld der 11492 Sieger im Ziel belegen, ich bin total zufrieden. Dies gelang sicherlich auch durch den Zuspruch meiner Frau, durch die erzielte Gewichtsabnahme und durch die seelsorgerische Begleitung unterwegs.



Nach dem Lauf blieben uns noch zwei Tage mit Temperaturen bis zu 22 Grad Celsius. Diese verbrachten wir mit dem Besuch weiterer Sehenswürdigkeiten, mit dem Kauf der obligatorischen Mitbringsel und dem Genuß von Pasta, Pizza und „Gelatti“.

Von dem tragischen Flugzeugabsturz in den französischen Alpen am Tage unseres Rückfluges haben wir erst am Düsseldorfer Flughafen erfahren. Nur schwer konnten wir realisieren, dass wir zwar mit zehn Stunden Zeitunterschied aber mit dem gleichen Flugzeugtyp nur ca. 200 Kilometer vom Absturzort entfernt geflogen sind und den gleichen Zielflughafen hatten. Auf dem Heimweg an den Niederrhein und den ersten Tagen zuhause waren unsere Gedanken nicht bei dem tollen Kurzurlaub, sondern bei den trauernden Hinterbliebenen der Besatzung und Passagiere.