

Ewige 42,195 Kilometer



Nur wenige Schweizer Marathon-Läufer finden den Weg nach Rom. Sind sie jedoch einmal in der «Stadt mit den sieben Hügeln» und auf der Marathonstrecke, stellen sie (erfreut) fest, dass Nomen nicht immer Omen ist – einmal abgesehen von den letzten Metern.

VON ANDREA FREIERMUTH
UND MARIUS STAHLBERGER

Training im Winter, fit in den Frühling. Diese Idee stand zu Beginn und liess uns Ausschau halten nach einem Städtemarathon im März oder April. Wir wünschten uns eine sehenswerte Strecke, viele Zuschauer und eine gute Stimmung, nicht allzu weit weg. In Zürich waren wir schon. Paris stand zur Diskussion, natürlich auch London. Die Wahl jedoch fiel auf Rom. Maratona di Roma. Klingt gut, fast schon magisch – und ruft Bilder von römischen Ruinen, griechischen Statuen und belebten Plätzen hervor. Verbunden mit einem leichten Schauer, schliesslich ist Rom nicht nur als die «Ewige Stadt», sondern auch als «die Stadt mit den sieben Hügeln» bekannt. Und wie siehts wohl mit den Zuschauern aus: Können sich die Italiener noch für etwas anders als für Fussball begeistern?

Wie die Stimmung sein würde, war schwierig abzuschätzen. Bekannt ist die unglaubliche Stimmung in London, die Begeisterung in New York. Aber Rom? Wir wussten bloss: Der Marathon würde zum 14. Mal stattfinden und im vergangenen Jahr standen immerhin rund 13000 Läufer am Start.

Wie streng die Strecke werden würde, blieb lange unbekannt. Um vom günstigen Tarif für Frühmelder zu profitieren, schrieben wir uns bereits im November ein. Zu dieser Zeit gab es auf der Homepage aber noch kein Streckenprofil – oder fanden wir es bloss nicht? Die Internet-Plattform bestätigte die schlimmsten Vorurteile über Italien: chaotisch, langsam und kompliziert. Nicht nur die Informationssuche war mühsam, sondern auch die Anmeldeformalitäten. Zwar gab es die Option, mit Kreditkarte zu bezahlen, aber dabei stürzte die Seite ständig ab. Entnervt riefen wir in Rom an, wo man zum Glück Englisch verstand und uns riet, den Betrag von 32 Euro via Bank zu überweisen und die Bestätigung zu faxen. Obwohl dies klappte, waren wir etwas beunruhigt.

Freunde von uns erzählten vom Rom Marathon im Jahr 1998: Damals sei der Lauf kurzfristig um eine Woche verschoben, die Ausländer jedoch nicht benachrichtigt worden. So trafen viele Läufer am falschen Wochenende ein – darunter auch das Schweizer Grüppchen. Erst durch einen Aushang an einem Kiosk in der italienischen Hauptstadt erfuhren die Marathon-Touristen, dass sie vergebens angereist waren.

Vorurteile hin oder her: In einem Punkt erstaunten uns die Italiener. Sie nahmen es extrem genau mit der Gesundheit und wollten unbedingt ein unterschriebenes Arztzeugnis – was natürlich mit zusätzlichem Aufwand verbunden war.

Marathon-Land Italien

In Rom angekommen sind wir positiv überrascht. An der U-Bahn-Station nahe des Marathon-Villages wird uns ein Plan mit dem Weg zur Halle in die Hände gedrückt und einmal dort angekommen, erhalten wir Chip und Startnummern ohne Probleme und Anstehen. Dies, obwohl die Anmeldebestätigung vor der Abreise nicht ausgedruckt war und man dieses Schreiben gebraucht hätte, um es gegen das Starterpaket eintauschen zu können. Das Village besteht aus einem Parcours mit über 100 Ständen, die davon zeugen, dass man den Laufsport in Italien nicht nur ernst nimmt, sondern ihn regelrecht zelebriert. Rund zwanzig Stände werben für andere Läufe in Italien, von denen wir gar nicht wussten, dass es sie gibt: Firenze, Milano, Trieste. Jede Stadt scheint ihren eigenen Marathon zu haben. Die «Azzurri» haben also doch nicht nur rundes Leder im Kopf.

«Der Maratona di Roma ist für aktive Läufer das grösste Ereignis Italiens», erzählt OK-Chef Enrico Castrucci, den wir zum Interview treffen. Der Lauf werde live auf Rai3 übertragen und die nationale Zeitung Corriere dello Sport werde sämtliche Zielzeiten veröffentlichen. «Die ganze Stadt fiebert mit und die Behörden unterstützen die Veranstaltung voll.» Das OK

Rom Marathon: Tipps und Infos

Nächster Termin: 22. März 2009.
Teilnahmegebühren: 32 Euro für Frühbucher, im März 57 Euro. Wichtig: ein Arztzeugnis wird verlangt!
Teilnehmerrekord: 13 624 im Jahr 2007 (2008 registrierten sich 14 563; 12 080 gingen an den Start).
Bestzeiten: Alberico Di Cecco (It) in 2:08:02 h (2005). Galina Bogomolova (Rus) 2:22:53 (2008).
Zeitlimit: 8 Stunden.
Sehenswürdigkeiten an der Strecke: Kolosseum, Monumento Vittorio Emanuele II, Circo Massimo, Piazza Navona, Piazza del Popolo, Spanische Treppe, Trevi-Brunnen.
Mietvelos: Eine gute Möglichkeit, die Strecke zu erkunden. Via Cavour 80, Tel. 06 481 56 68 (Nahe Hauptbahnhof), Via Monte Brianzo 46/47, Fax 06 68 80 40 05 (Nahe Piazza Navona).
Anreise: Easyjet via Basel oder Genf; Swiss via Zürich; Nachtzug ab Bern und Zürich (rund 10 bzw. 12 Stunden).
Reiseveranstalter: Albis Reisen (www.albisreisen.ch) oder Ryffel Running (www.ryffel.ch).
Adressen: www.maratonadiroma.it. Rom-Tourismus: www.romaturismo.it, Budget-Unterkünfte: www.hostels.com





Das Monumento Vittorio Emanuele II befindet sich am Anfang der Strecke, da ist man noch frisch, das imposante Bauwerk zu bestaunen, sofern es sich nicht gerade in Renovation befindet.

habe völlig freie Hand bei der Streckenwahl und so kämen die Läufer an den schönsten Plätzen Roms vorbei – einzig der Vatikan sei dieses Jahr wegen des frühen Termins für Ostern nicht möglich gewesen, da der Petersplatz bereits bestuhlt sei. Enrico Castrucci erzählt von phänomenalen 45 Prozent Ausländern, die am Lauf durch die «Città eterna» teilnahmen – unter anderem auffallend viele Deutsche und

Amerikaner. Die Frage nach den Gründen dafür beantwortet Castrucci, der Sport-Management an einer Universität unterrichtet, mit einer druckreifen Werbebotschaft: «Rom ist die schönste Stadt der Welt. Die Strecke ist sehr flach und deshalb schnell. Alles ist super organisiert. Und Pasta und Klima in Italien sind ideal für Läufer.» Einzig in der Schweiz scheint diese Botschaft noch nicht so richtig angekommen zu sein. Aus dem nördlichen Nachbar sind bloss 147 Läuferinnen und Läufer angemeldet.

So oder so: Wir sind dabei. Am Morgen des 16. März spricht einiges dafür, dass dieser Lauf zumindest zahlenmässig sogar Berlin – mit rund 32000 Teilnehmern der grösste Marathon Europas – toppen könnte. Am Start stehen zwar «nur» rund 12000 Marathonis, dahinter aber folgen 65000 Volksläufer für den 5-Kilometer-Lauf, der eine Viertelstunde später beginnt. Die Temperatur ist aussergewöhnlich hoch für einen Tag im März – schon fast zu hoch für Läufer. Die historische Kulisse ist gewaltig: Vor uns die Ruinen des Forum Romanum, hinter uns das Kolosseum im Gegenlicht. Die Start-Ziellinie befindet sich inmitten der mehr als 2000 Jahre alten Geschichte Roms.



Beim Trevi-Brunnen ist es nicht mehr weit. Mit müden Beinen sind die zahlreichen Aufmunterungen daher mehr als willkommen.

Zwischen Touristenattraktionen und verschlafener Vorstadt

Nach dem Startschuss punkt 9 Uhr führt die Strecke von der Via dei Fori Imperiali vorbei an der Piazza Venezia, dem ersten Höhepunkt: Auf dem gross angelegten Platz thront eine imposante Reiterstatue von Vittorio Emanuele II, umgeben von einem gewaltigen Säulenbau, der von der nationalistischen Gesinnung im ausgehenden 18. Jahrhundert zeugt. Knapp ein Kilometer später folgt der Circo Massimo, die legendäre Rennbahn der Alten Römer, von der leider nur noch ein ovaler Trampelpfad und ein paar Steine geblieben sind. Und dann gehts auch schon raus aus dem Zentrum, rein in die verschlafene Vorstadt, wo sich das Läuferfeld allmählich in die Länge zieht. Bei Kilometer 6, nach der Pyramide, erfolgt die Wende zurück nach Norden und damit die Hoffnung auf mehr Abwechslung und ein bisschen Unterstützung vom Wegrand. Denn säumten beim Start und kurz danach noch viele Zuschauer die Strassen, spenden jetzt nur noch wenige Römer Beifall. Einzig die Behindertensportler vermögen hier das Publikum zum Applaudieren zu motivieren. Gar keinen

Applaus, sondern bloss erstaunte Blicke und ein Kopfschütteln ernten die Rückwärtsläufer, die kurz vor den normalen Vorwärtsläufern auf die Marathon-Reise geschickt wurden und nun vom kompletten Feld überholt werden.

Es folgen zwei Brücken über den Tiber und viele Richtungsänderungen in diesem Streckenabschnitt – bis wir bei Kilometer 13 wieder auf der Höhe des Zentrums angelangt sind. Die Trottoirs sind leer und anstatt laute Anfeuerungsrufe sind bloss die gedämpften Schritte der Läufer zu hören. Hier scheint sich Rom – entgegen den Worten von OK-Chef Castrucci – keinen Deut um den Marathon zu scheren. Auch ist die Strecke doch nicht so toll, wie wir erwartet haben: Nach den anfänglichen Höhepunkten gibt es lange nichts mehr zu sehen. Vor und nach der Halbmarathon-Marke im Norden führt die Strecke durch öde Quartierstrassen. Und

was das Profil betrifft: Es ist im Vergleich zu Berlin oder Zürich nicht wirklich flach. Etwa bei Kilometer 25 – dann, wenn bereits die ersten Muskeln zu zwicken beginnen – muss eine ansteigende Brücke über eine Autobahn bezwungen werden und bei Kilometer 30 provoziert eine Unterführung die ersten Krämpfe. Hier ist man froh, dass der Anlass tatsächlich gut organisiert ist: Die Verpflegungsstrassen im Abstand von fünf Kilometern sind deutlich beschildert, schön in die Länge gezogen und die Helfer sind zahlreich. Ohne Platznot kann man sich Wasser, Iso-Drinks, Früchte oder Biskuits greifen – Gels fehlen leider.

Bei Kilometer 34 gibts mit der Piazza Navona mit ihren drei barocken Brunnen endlich wieder etwas Sightseeing. Bei Kilometer 35, dort, wo der Hammermann anklopft und die Strecke – psychologisch schwierig – wieder vom Ziel wegführt, hat es richtig viele Zuschauer. Selbst Touristen mit Stadtplänen und Kirchgänger mit gesegneten Zweigen in der Hand rufen «dai, dai» und «go, go!» Das OK hat mitgedacht und Helfer positioniert, die als «Psicologi» angeschrieben sind. Sie halten Schilder mit Slogans wie «Resisti. Respira. Alza le gambe» hoch, was im Dialekt frei übersetzt etwa so viel heisst wie «Bleib dra. Schnuf. Lupf d'Fuess». Letzteres wird jetzt immer wichtiger, denn in den engen Gassen des Zentrums hat es viel ruppiges Kopfsteinpflaster und versteckte Dohlendeckel.

Kurzer, heftiger Anstieg vor dem Ziel

Der nächste Wendepunkt, die Piazza del Popolo – rund 2,5 Kilometer später – hält nicht, was der Name verspricht. Hier versucht zwar eine Militärmusik für Stimmung zu sorgen, richtig viel Volk hat es aber nicht. Ganz anders bei der Spanischen Treppe, die den

Zuschauern als Tribüne dient. Nun ist es nicht mehr weit, dafür wird es immer härter. Immerhin ist die Strecke nun sehr abwechslungsreich: Vorbei an prunkvollen Palazzi und teuren Boutiquen gehts zum Trevi-Brunnen, bis die Strecke schliesslich bei Kilometer 40 wieder zur Piazza Venezia führt. Der Platz, der am Morgen noch weitgehend leer war, ist inzwischen von einer jubelnden Menge gesäumt, viele in Turnschuhen und Trainerhosen – hier sind sie also endlich, die vielen Volksläufer, die beim 5-Kilometer-Lauf mitgemacht haben.

Ihre Anfeuerungsrufe sind bitter nötig. Vor allem, wenn man an die 20 Meter Höhendifferenz denkt, die beim Anstieg zum Kolosseum noch zu leisten sind – und das bei Kilometer 41,5! Will man uns da noch eine besonders schwere Prüfung auferlegen? Die letzten Höhenmeter sind die reinste Hölle, aber der Anblick der geschichtsträchtigen Arena eine wahre Erlösung. Für einen solchen pathetischen Zieleinlauf lohnt sogar ein Hügel am Schluss (glücklicherweise sind es nicht sieben Hügel!). Schade nur, dass der Triumphbogen baufällig und für den Durchgang gesperrt ist – verdient hätten wir ihn.

Auswahl der grössten Marathons

New York (2007)	38557
London	34212
Berlin	35913
Paris	28846
Boston	21948
Tokyo (2007)	25119
Los Angeles	17046
Hamburg	15782
Stockholm	13542
Roma	10453

Finisherzahlen von 2008, Quelle: www.aimsworldrunning.org

ANZEIGE



Mit hartem Training.

Mit hartem Training und SpiroTiger®.

Alle Sportler trainieren hart, aber Siegertypen trainieren cleverer. Sie verschaffen sich einen zusätzlichen Leistungskick durch ein gezieltes Ausdauertraining ihrer Atmung. Dafür gibt es jetzt den SpiroTiger® srGO, das einzige Trainingsgerät, welches die Ausdauer der Atmungsmuskulatur trainiert. Nicht umsonst ist SpiroTiger® die legitime Geheimwaffe vieler erfolgreicher Profis wie z.B. von Nicola Spirig, Triathlon-Schweizermeisterin, Olympiateilnehmerin und Weltcup-siegerin. Weitere Infos unter www.spirotiger.com – für längeren Atem beim Sport.

