



Laufbericht ROM 22.03.2015

"alle Wege führen nach Rom!"

oder doch 42.195 Meter quer durch Rom und so war mir klar: Einmal musst du nach Rom. Nach 12 Wochen Vorbereitung war es endlich so weit. Danke an dieser Stelle an Gerd und Niklas, die mich einige Male bei den Trainingseinheiten (Intervalle können ganz schön lange dauern!) begleitet haben und natürlich meiner Familie - so ein Trainingsplan belastet ziemlich den privaten Terminkalender. Die Anreise gestaltete sich etwas kompliziert, da sich leider die Fluglinien entschlossen haben zu streiken. Unser Reiseveranstalter organisierte daher schon am Vortag die Startnummernabholung, das ist etwas umständlich in Italien, da man eigentlich die Startnummer nur persönlich mit Gesundheitszeugnis usw. abholen darf. Der Veranstalter akzeptierte aber durch die besonderen Umstände diese Vorgehensweise. Das Starterpaket um 50,- Euro mit Rucksack, Finishershirt und Medaillengravur kann sich sehen lassen. Mit gemischten Gefühlen, aber gut gelaunt, trafen wir in Rom ein. Am Morgen gingen wir zum Startbereich - Start und Ziel ist beim Kolosseum - es regnete und hatte ca. 8°C. Nachdem ich mich im Startblock bei leichtem Wind einsortiert hatte, stieg die Anspannung. Pünktlich um 08:50 Uhr fiel der Startschuss. Einfach wunderbar, durch die Stadt zu laufen, und links und rechts stehen die Zuschauer dicht gedrängt und feuern einen an. Ein absolutes Gänsehautgefühl. Aber schon nach ca. 1,5 km überkam mich ein leichter Anfall von Panik. Ich hatte in der Starteuphorie vergessen meine Stoppuhr abzudrücken. War ich zu schnell oder zu langsam unterwegs? Also musste Plan-B her. Ich erhöhte etwas mein Tempo und versuchte die netten Pacemaker mit ihren Luftballons einzuholen. Nach 5km hatte ich den 4-Stundenpacemaker eingeholt, bei 10km den 3:45 und nach 12km endlich den 3:30 Pacemaker. Danach nahm ich das Tempo etwas raus und kümmerte mich um die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Vorbei an allen Sehenswürdigkeiten Roms über Kopfsteinpflaster und knöcheltiefen Regenlacken ging es dem Ziel entgegen. Bei Km 40 löste sich die Gruppe um den Pacemaker langsam auf, einige Läufer hatten ihr Pulver verschossen. Ich musste die Pacemaker auch ziehen lassen. Egal, die 2km hielt mich auch keiner mehr auf, auch nicht der Mann mit dem "Hammer"! Zieleinlauf, Medaille und Decke umgehängt, und die ersten Glückwünsche entgegen genommen. Ach ja, die Zeit 03:29:47 Stunden.

ciao Roma

Euer Running Texaner

Michael