

## Rom – Marathon 22.03.2026

Seit sechs Jahren begleitet mich das Laufen nun, und immer wieder wurde ich gefragt: „Wann kommt dein erster Marathon?“ Ehrlich gesagt habe ich mich lange davor gedrückt und war vor allem bei Bergläufen zu Hause, bevor ich dann vor zwei Jahren den Halbmarathon für mich entdeckte. Doch an die volle Distanz dachte ich die letzten 6 Jahre selten. 42,195km...vor dieser Zahl hatte ich großen Respekt!

Im Oktober 2025 packte mich dann aber doch die Motivation. Ich fackelte nicht lange und ging auf die Suche nach einer geeigneten Veranstaltung. Und schnell fiel die Entscheidung auf Rom: tolle Strecke, tolle Stadt, und am allerwichtigsten: Pizza, Pasta, Eis, Espresso. Das Carbohydrate loading ist also gesichert! 😊

Nun hieß es natürlich, sich möglichst gut auf das Rennen vorzubereiten. Die Vorbereitung lief alles in allem nach Plan, auch wenn mich eine zweiwöchige Grippe kurz ausbremste - im Nachhinein war das natürlich eine wichtige Regenerationsphase. 😊

Wie so oft kamen dann in der letzten Woche vor dem Start aber doch Zweifel auf: Habe ich genug gemacht? Bin ich bereit? Gleichzeitig kam aber auch die Vorfreude, das Training nun am Tag X umsetzen zu dürfen.

In Rom selbst überwog dann schnell die Begeisterung. Durch die frühe Anreise konnten wir die Stadt genießen - das Tapern wurde dabei etwas lockerer ausgelegt, die vielen Schritte beim Sightseeing wurden aber natürlich mit ausreichend Eis und Pizza kompensiert. 😊

Am Sonntag war es dann so weit. Im Startbereich kam dann die große Motivation, gemeinsam mit 36.000 Läuferinnen und Läufer das Beste aus sich rauszuholen. Mein Plan war, mit der 2:50-Gruppe zu laufen, doch schon früh löste sich eine etwas schnellere Gruppe, an die ich mich anhängen konnte. Es lief richtig gut, der Puls blieb konstant und das Tempo fühlte sich kontrolliert an. Nach 15 Kilometern löste sich die Gruppe dann unerwartet schnell auf. Ich entschloss, mein eigenes Rennen zu laufen, was erstaunlich gut funktionierte! Auch das gefürchtete Zwischenfazit nach 30 Kilometern blieb positiv. Ich begann zu realisieren, dass ich einen super Tag erwischte habe. Und tatsächlich konnte ich ab Kilometer 35 sogar nochmals das Tempo anziehen...doch nicht für lange Zeit. Bei Kilometer 38 schossen plötzlich Krämpfe im rechten Hamstring ein. Kurz stehen bleiben, dehnen, noch ein Krampf, nochmals dehnen, weiterlaufen. Kein Problem sagt der Kopf, und auch das Energielevel war weiterhin super. Die Pace konnte ich schnell wieder halten. Doch

wieder war die Freude kurz: bei Kilometer 40 dasselbe Spiel noch einmal, diesmal auf der linken Seite. Jetzt wurde es ein echter Kampf-Krampf 😊

Die letzten Meter Richtung Ziel waren nicht mehr schön, und weit weg von locker, aber irgendwie konnte ich es mit unrundem Schritt durchdrücken. Und dann der Blick auf die Uhr im Ziel: unter 2h 49min. Die offizielle Zeit bekam ich dann das erste Mal von den mitfiebernden Freunden und Trainingspartnern mitgeteilt: 2:48:10.

Wahnsinn, damit habe ich nicht gerechnet! Die Schmerzen waren zwar spürbar, aber in diesem Moment komplett egal. Übrig blieb vor allem Freude und ein kleines bisschen Ungläubigkeit, dass es beim ersten Marathon so viel aufgegangen ist.

Und zum Abschluss kann ich mit großer Sicherheit behaupten: das war nicht der letzte Marathon. Und vielleicht geht ja noch ein bisschen mehr 😊