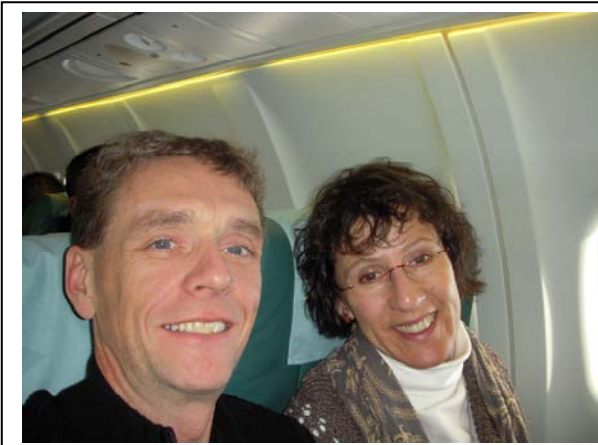


Firenze 2009 – Kultur, Rotwein, italienische Lebensart und ...

Für Ende November hatten Sylvie und ich uns vorgenommen, noch einmal ein paar Tage ohne Kinder und



Am Freitag im Flieger nach Florenz

ohne Hund zu verbringen. Hier bot sich Florenz an, die mittelalterlich geprägte Stadt der Medici in der Toskana, Reich an Kunstschätzen und historischen Gebäuden, die als europäische Kulturmetropole zahlreiche Möglichkeiten bietet, um ein bisschen Abstand vom Alltag zu gewinnen. Also haben wir für die Zeit vom 27.11. bis 01.12.2009 Florenz gebucht, haben die Betreuung der Kinder durch meine Mutter organisiert und Teddy bei Berti & Angelika untergebracht. Die letzten Tage vor dem verlängerten Wochenende waren berufsbedingt noch recht stressig, aber als ich am Donnerstag meine Mutter abgeholt hatte, wir die Koffer gepackt hatten und dann auch am Freitag Vormittag im Flieger nach Florenz saßen, stellte sich auch so langsam das entspannende Urlaubsgefühl ein.

Für die Leute, die mich als Kulturbanausen kennen, wird es spätestens jetzt verdächtig: „Ecki fährt doch nicht Ende November mit Sylvie nach Italien, um sich ein paar olle Bilder und Skulpturen anzugucken! Die Sache hat doch einen Haken?“ Sie haben natürlich recht, was soll ich also lange drum herum reden. Den Anlass für die Reise bildete natürlich die Teilnahme am Firenze Marathon, der am Sonntag, den 29.11.2009 zum 26. Mal ausgetragen wurde, und den wir mit einigen Tagen „Kultour“ in Florenz verbinden wollten.

Unser Hotel in Florenz lag sehr zentral zwischen Bahnhof und Altstadt, so dass wir nach der Ankunft gegen 13:30h am Nachmittag bei angenehm milden 17°C noch zu einem kurzen Stadtbummel aufgebrochen sind, um uns einen Überblick über die Altstadt mit ihren zahlreichen historischen Gebäuden zu verschaffen. Weiterhin haben wir vom Piazzale Michelangelo, wo am Sonntag auch der Marathonstart war, noch den herrlichen Blick über die Stadt genossen.

Zur Reisegruppe gehörten auch wieder Edith, Helmut und Eike, die ich letztes Jahr beim Marathon von Marathon nach Athen kennengelernt hatte. Die Organisation der Reise und die Betreuung vor Ort haben Werner Otto und Matthias Gerkum



Mit der Reisegruppe vor der Abfahrt zur Marathonmesse

in ihrer bekannt angenehmen Art und Weise durchgeführt, so dass sich vom ersten Tag an eine familiäre Stimmung einstellte.

Gemeinsam sind wir am Samstag nach dem Frühstück zur Marathonmesse gefahren, wo gegen Vorlage des Personalausweises die Startunterlagen verteilt wurden. Die Messe selbst bot mit den Ständen div. Marathonveranstalter sowie den Verkaufsständen der bekannten Sportartikelhersteller das übliche Programm.

Nachmittags habe ich mich nach dem Essen, am Tag vor dem Marathon selbstverständlich Pasta, noch ein bisschen hingelegt. Sylvie hat mit Kathrin und Lucia noch einen kurzen Stadtbummel zum Shopping gemacht, und abends waren wir zum Essen in einem kleinen Restaurant in der Nähe des Hotels. Nach einem toskanischen Tomatengericht (Name?) und einer 2. Portion Pasta war ich gut für den Marathon vorbereitet, ein Glas Rotwein sorgte zusätzlich für die notwendige Bettschwere.

Am Sonntag sind wir nach einem kleinen Frühstück gegen 07:00 h zu Fuß im Hotel aufgebrochen. Die Temperaturen lagen morgens noch bei kühlen 6 - 7°C, für den Tag war jedoch bewölkt aber trockenes Wetter mit leichtem Wind und zum Laufen angenehmen 12°C angekündigt – und so sollte es auch kommen. Auf dem Weg zum Start sind wir an der Loggia del Mercato Nuovo vorbei gegangen und haben dem Wildschwein, einem Florentinischen Glücksbringer, den inzwischen schon blitz blanken Rüssel getätschelt.

Langsam ging es anschließend weiter zum Start auf der Piazzale Michelangelo, wo gegen 08:00h schon viele der gemeldeten ca. 10.000 Läufer anwesend waren. Quer über den Platz waren die Startblöcke mit Absperrgittern vorbereitet, und es gab gesonderte Bereiche nach den zu erwartenden bzw. angemeldeten Zielzeiten. Der Zugang wurde jedoch nicht überprüft, und es herrschte ein entsprechendes Gedränge in den Blöcken. Der Start sollte eigentlich um 09:00h erfolgen, er verzögerte sich jedoch wegen irgendwelcher Probleme mit der Live-Übertragung im Fernsehen (Berlusconi?) um mehr als 20 min. Diese zusätzliche Wartezeit im Gedränge des Startblocks mit den über dem Platz kreisenden TV-Hubschraubern nervte gewaltig, und sie brachte meinen Rhythmus durcheinander.



Als Marathonläufer kommt man an bestimmten Ritualen nicht vorbei.



Mit Eike vorm Start, kurz bevor es losgehen sollte

Ich hatte es mir zur Gewohnheit gemacht, in den letzten 15 Min vor dem Start zum Marathon noch einmal 0,5 l Wasser zu trinken. Normalerweise schwitze ich es dann auf den ersten km der Strecke wieder aus. Gut hydriert wie ich war, drohte das Wasser auf Grund der Verzögerung evtl. einen anderen Weg aus dem Körper zu suchen. Da ich jedoch nicht wusste, wann es losgehen sollte, habe ich mir in dem Gedränge den Gang zu den Dixies verkniffen und bin im Startblock geblieben.

Die Vorbereitung auf den Marathon war in den letzten Wochen insgesamt etwas holprig verlaufen, und ich hatte wohl auch zu viele unterschiedliche Wettkämpfe absolviert. Deshalb hatte ich zwar mit einer Zeit knapp unter 3:20 geliebäugelt, ich wollte es jedoch davon abhängig machen, wie ich auf den ersten km der Strecke zu-rechtkomme.

Sei's drum, die zusätzliche Wartezeit verging, und als der Start dann endlich erfolgt war, wurde es auf den ersten 3 - 4 km ziemlich chaotisch. Von der Seite drängten sich weitere Läufer in das Starterfeld

und versuchten, auf der abschüssigen, engen und kurvigen Strecke durch wildes Überholen und Zick-Zack Laufen auf der Straße und den angrenzenden Fußwegen, die alles entscheidenden Sekunden herauszuholen. Dabei bekam ich auch einige Tritte in die Hacken, kam ins Stolpern und konnte einen Sturz nur knapp vermeiden.

Als wir an den Boboli Gärten vorbei waren, entspannte sich die Situation im Feld etwas, ich hatte Platz und fand auch langsam meinen Rhythmus. Das Tempo pendelte sich zwischen 4:35 und 4:45 min/km ein, und



Ein Schnappschuss von Sylvie bei km 13

ich ließ es laufen. Die Strecke ging nach einem kurzen Abstecher Richtung Westen wieder zurück in die Stadt. An der Ponte Vecchio vorbei ging es dann am Arno entlang und in der Nähe des San Niccolo Turms bei km 13 stand Sylvie mit den anderen Begleitern der Reisegruppe. Kurzes Hallo, abklatschen und schon ging es weiter, über die Ponte San Niccolo auf die nördliche Seite des Arno und in östlicher Richtung auf der Lugarno Christoforo Columbo stadtauswärts. Bei km 17 führte die Strecke dann nach 2 Linkskurven wieder zurück in Richtung Innenstadt. In einer Baustelle war die Laufstrecke zwar mit einem schönen blauen Teppich ausgelegt, sie war in den Vororten insgesamt jedoch recht ereignislos, zumal sich auch der Zuschauerzuspruch in Grenzen hielt. Kurz vor der Halbzeit kam mit der Eisenbahnbrücke Ponte al Pino die einzige nennenswerte Steigung auf der ansonsten brettebenen Strecke. Als ich die Halbmarathonmarkierung nach 1:39:20 erreicht hatte fühlte ich mich zwar noch fit, aber ich verwarf die Gedanken an eine Verbesserung der Marathonbestzeit. Ich hatte irgendwie keine Ambitionen, mich auf der 2. Hälfte der Strecke noch richtig zu quälen, sondern ich wollte locker weiterlaufen und die Innenstadtpassagen möglichst genießen. Die Strecke führte dann nach einem Bogen rund um die Fußballstadien zurück in die Innenstadt. Hier waren dann auch wieder Zuschauer,



Kurz vorm Start, noch ein letzter Blick über den Startblock und die Stadt

die freundlich applaudierten, als wir bei km 27 zum ersten Mal zum Dom kamen. Zwischen Dom und Baptistarium ging es weiter zur Piazza della Repubblica, durch den großen Torbogen über die Via degli Strozzi Richtung Arno und zum Parco delle Cascine. Auch in diesem schönen Park, den wir einmal umrundet haben, waren am Sonntagvormittag wenig Zuschauer bzw. Spaziergänger oder Jogger unterwegs. Bei km 34 erreichten wir an der Nordwestspitze des Parks wieder den Arno, und es ging links ab, am Ufer entlang wieder zurück in Richtung Innenstadt. Noch im Park musste ich dann bei km 36 einmal nach links in die Büsche, um das kurz vor dem Start getrunkene Wasser loszuwerden.



Richtung Palazzo Vecchio, km 39



Auf der gepflasterten Via del Calzaiuoli, Richtung Dom, km 39,5

Derart erleichtert konnte ich den Rest der Strecke tatsächlich noch genießen, und die Eindrücke auf den letzten km in einigen Bildern festhalten. Während sich z.B. beim Berlinmarathon, als ich bis zum Schluss im (relativ) hohen Tempo durchziehen wollte, aber angesichts der Umstände doch keine Verbesserung der Bestzeit geschafft hatte, auf den letzten km eine Art Tunnelblick mit eingeschränkter Wahrnehmung der Umgebung eingestellt hatte, blieb ich in Florenz Dank der zur Hälfte getroffenen Entscheidung (s. o.) davon verschont.



Zum 2. Mal am Dom vorbei, km 39,7



Auf der Viale della Giovine Italia, noch knapp 1 km bis zum Ziel

Knapp 300 m vorm Ziel hat Sylvie mich noch einmal angefeuert, damit ich auch die letzten Kurven bis zum Ziel auf der Piazza Santa Croce noch aufrecht hinter mich bringen konnte. Im Ziel war ich dann doch etwas überrascht, dass ich trotz etwas reduziertem Tempo auf der 2. Streckenhälfte, der erwähnten kurzen Pause bei km 36 und dem Sight Seeing auf den letzten 4 km insgesamt nur gut 9 Min verbummelt habe, und die 42,195 km von Florenz in 3:28:40 gelaufen bin.



Siegerpose, auch wenn es „nur“ zu Platz 2.190 gereicht hat!



Sylvie hat mich kurz vorm Ziel noch mal erwischt!

Da es auf der Piazza Santa Croce recht eng ist, wurden wir direkt nach dem Zieldurchlauf in Richtung Arno geleitet, wo am Ufer die LKW mit den Kleiderbeuteln standen. Auf dem Weg dorthin erhielten wir eine wirklich schöne Medaille und es wurden Obst und Getränke – leider kein Weizen - angeboten. Nachdem ich den Leih-Chip des Veranstalters abgegeben und einen etwas spärlich bestückten Fressbeutel bekommen hatte, ging ich einmal um den Block zurück zum Zielbereich, wo Sylvie mit den Begleitern der Reisegruppe auf die nach und nach eintreffenden Teilnehmer wartete. Hier gab es dann ein großes Hallo, Glückwünsche und Anerkennung für Leistung und – fast noch wichtiger - etwas Trockenes zum Überziehen aus Sylvies Rucksack. Ich hielt mich jedoch nicht lange auf, denn mir wurde kalt und ich zog es

vor, ins Hotel zu gehen, zu duschen und anschließend wieder zur Piazza Santa Croce zurück zu gehen.

Abends haben wir die geleerten Speicher bei einem 5-Gänge Menu (vom Pappteller) auf der offiziellen Marathonparty aufgefüllt, haben uns das Musikprogramm angesehen und beim Austausch über die „Heldentaten“ des Tages auch den einen oder anderen Rotwein getrunken! Am Montag begann dann direkt nach dem Frühstück der nächste Marathon: Gemeinsam mit Eike haben wir uns den Dom, das Baptisterium und die Santa Croce Kirche angesehen, für Dienstag standen die Galleria della Accademia und die Uffizien auf dem Programm, bevor es dann abends wieder nach Hause ging.

Tschüss, Eckhard