

Maratona di Roma 2 april 2017 – Peter Nibbelke



Alle wegen leiden naar Rome

Alle wegen leiden naar Rome, maar vliegen gaat toch een stuk sneller. Dus ging op vrijdag 31 maart de wekker al om 3:45 uur, zodat we op tijd op Schiphol zouden zijn voor een vroege vlucht naar Rome.

Alle voorbereiding waren achter de rug: vliegtickets en hotel geboekt trainingen, appeltaart met limoncello training, ingeschreven voor de marathon, fysio-bezoekjes, favoriete restaurant van Kristel gereserveerd, cultureel uitje gepland en koffers gepakt.

Zo vertrokken 11 LGH-leden (Kristel, Désirée, Gerda, Esther, José, Harry, Erik, Rob, John, Hans en Peter) – met als doel om (een deel van) de Maratona di Roma te volbrengen – samen met 3 trouwe supporters (Claudia, Inka en Henk) naar vliegveld Fiumicino.

In Rome aangekomen gelijk maar door – zonder de zo gewenste koffie - met de Leonardo Da Vinci Express rechtstreeks naar het Stazione Termini en vandaar in 5 minuten lopen naar ons overnachtingspaleis (Lucilla Augusta Palace). De kamers waren nog niet beschikbaar dus lieten we de bagage achter en moest het uitproberen van de massagebedden nog even uitgesteld worden.

En dan toch eindelijk de felbegeerde cappuccino in een Trattoria Il Gallo Nero om de hoek van het hotel, gelijk maar gevolgd door een heerlijke Italiaanse lunch. De sfeer zat er al goed in.



Marathon Expo

Na wat uitdagingen met de kaartjes automaat van de metro overwonnen te hebben gingen we na de lunch richting de Marathon Expo in het Palazzo dei Congressi.



De startnummers waren snel opgehaald, waarna we de uitgebreide beurs met aanbieders van sportartikelen en –reizen hebben bezocht. Voor iedere deelnemer was er een marathon T-shirt én een fraaie rugzak. Buiten was de temperatuur tot zomerse waarden gestegen, waarna we het snel eens waren over onze volgende bestemming: het dakterras van het hotel met een koud Italiaans biertje.



'O sole mio

Voor de eerste avond had José een culinaire én culturele combi geregeld. De avond starten we culinair met een heerlijk drie-gangen diner in het restaurant Eataly aan het Piazza della Repubblica. De wijn was inclusief en dat hebben ze geweten.



Daarna was het tijd voor het muzikale hoogtepunt van het weekend.

Na een korte wandeling kwamen we aan bij één van de vele kerken, die Rome rijk is: Chiesa di San Paolo Dentro le Mura.

In de kerk kregen we een prachtig optreden van 3 tenoren voorgeschoteld met bekende en minder bekende opera-klassiekers met als afsluiter het alom bekende 'O sole mio.

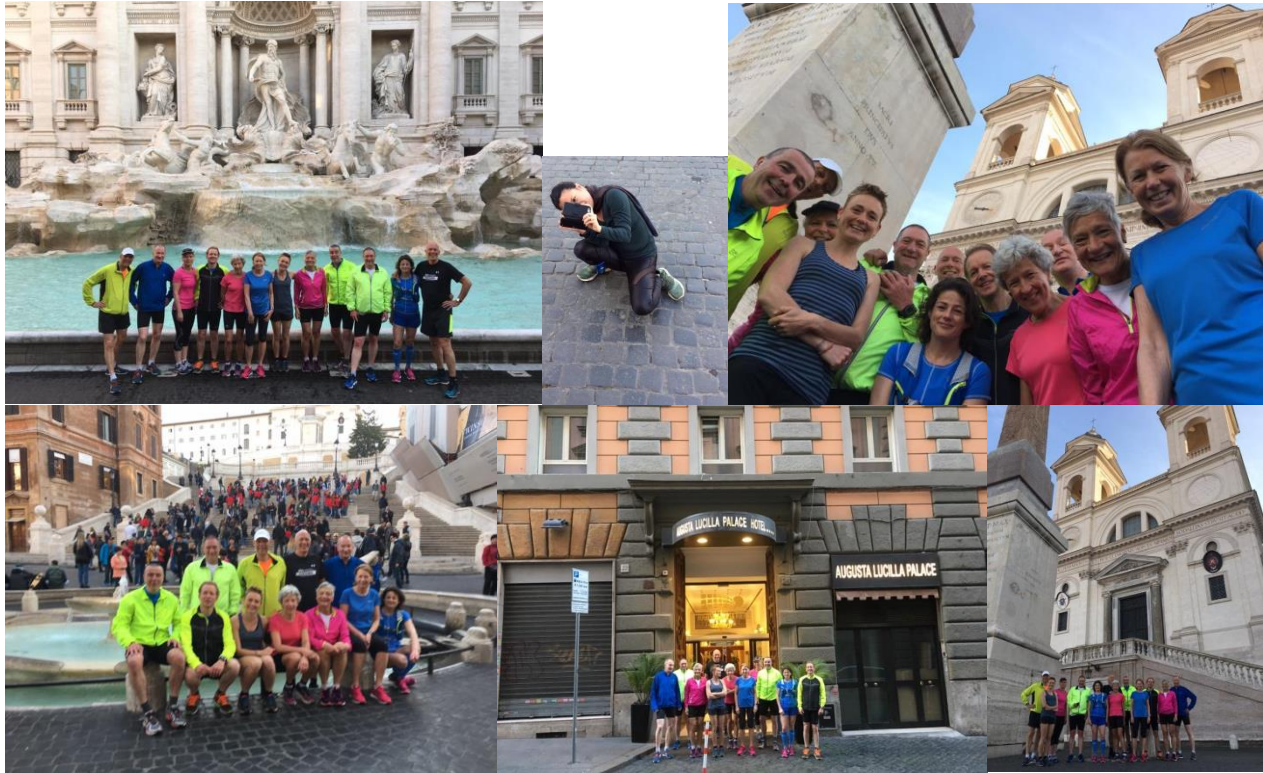
Natuurlijk kregen we als marathonlopers de Exclusive VIP behandeling, waardoor we zitplaatsen op de eerste rij kregen. Ook ontbrak in de pauze de limoncello – in plastic bekertjes – niet.



Na een korte wandeling was het na een lange dag dan eindelijk tijd om de massagebedden uit te proberen, maar de meesten zullen als een blok in slaap zijn gevallen.

Ontbijtloop

De zaterdag zijn we nog voor het ontbijt sportief begonnen met een rustig trainingsloopje vanuit het hotel langs een aantal bezienswaardigheden, zoals de Trevi-fontein en de Spaanse trappen. Nog nooit zo lang gedaan over 5 kilometer, maar er waren dan ook genoeg aanleidingen voor een foto-stop en we konden zo de krachten sparen voor het echte werk op zondag.



Verkenning

Na een heerlijk ontbijt was het tijd voor de parkoersverkenning en dan met name het start- en finishgebied rond het Colosseum.

Wat een prachtige locatie om hier zondag van start te gaan. De militaire beveiliging van het parkoers hoort er tegenwoordig helaas ook bij.

Nadat we hadden afgesproken, waar de lopers en supporters na de finish hun *meet & greet* zouden hebben, was het tijd om wat meer te zien van al het moois dat Rome te bieden heeft en als eerste hebben we de Basilica di San Clemente bezocht, waarbij we ook de oudere delen diep onder de grond zijn hebben gezien.



Engelenburcht

Na een lunch op een terrasje in de buurt van het Colosseum ging het met de metro richting Vaticaanstad. Na een wandeling over het Sint Pietersplein hebben we de Engelenburcht bezocht. Een indrukwekkend gebouwencomplex met een kerk, een ondergrondse en bovengrondse verbinding naar de Sint Pieter én een fantastisch uitzicht over Rome.



Natuurlijk mocht ook een echt Italiaans ijsje niet ontbreken bij de heerlijke temperaturen, die we voorgeschoteld kregen. Zou het altijd zulk heerlijk weer zijn in Rome? Het antwoord op die vraag zouden we de volgende dag krijgen.



Marathonvoorbereiding

De avond voor de marathon wordt traditiegetrouw ingevuld met het stapelen van koolhydraten uit Italiaanse pasta en het aanvullen van de vochtvoorraad.

Het lunch restaurant van de vrijdag was alvast geboekt voor de zaterdag, want we wilden niet in de situatie terecht komen dat we in Rome geen Italiaan zouden kunnen vinden.

Een enkel biertje of wijntje en verschillende pastagerechten zorgden ervoor dat de lopers en supporters optimaal waren voorbereid. Wat kon er nu nog mis gaan?

Terug in het hotel nog even de laatste voorbereidingen getroffen qua kleding, startnummer, gelletjes, drankjes, etc, En daarna lekker op tijd naar bed en dromen over de dag van morgen: M-day.



De Marathon

Vroeg uit de veren, want de start was al voor 9 uur. De laatste voorbereidingen werden getroffen. De camelbaks werden gevuld met toverdrank en een heerlijk ontbijtje werd genuttigd. John had zijn Ajax-shirt al aan want zijn cluppie speelde die dag. Iedereen had er zin in, ondanks de voorspelde regen.

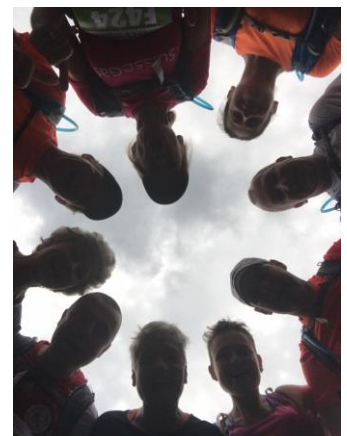
Om 8:00 vetrokken we wandelend richting de start bij het Colosseum. Wat donkere wolken in de verte, maar ook brak het zonnetje af en toe door.



Bij het Colosseum werd afscheid genomen van de supporters én van Harry, die bij de Engelenbucht na 16 km zou instappen om José in het resterende deel te vergezellen.

De rugzakjes met droge kleding werden ingeleverd bij de vrachtwagens om na de finish weer opgehaald te worden. Alleen niet door de schrijver van dit verslag, die immers de dag voor de marathon (1 april!) had laten weten dat hij na zijn lange blessureperiode alleen zou starten om de sfeer te proeven om vervolgens na een aantal kilometer uit te stappen en de metro te pakken.

De startvakken waren inmiddels al bijna helemaal volgestroomd en met het Italiaanse volkslied hebben ze helaas niet gewacht tot wij onze startpositie hadden ingenomen. Gelukkig hadden we ons portie Italiaanse klassiekers al op vrijdagavond gehad. Te midden van de historische gebouwen in het gebied tussen het Colosseum, Forum Romanum en Piazza Venezia stonden we te genieten van de mooiste startlocatie, die je je maar kunt voorstellen. De laatste foto's werden genomen, de high fives uitgewisseld en eindelijk konden we los. Het was inmiddels zwaar bewolkt.



Gelijk langs het Monument van Victor Emanuel II en het Circus Maximus en al in de eerste kilometer de eerste regendruppels. Een paar minuten later gingen de hemelsluisen helemaal open vergezeld van een paar onweersklappen, waar de lopers met luid gejuich op reageerden. De Romeinse klinkertjes werden spekglad en op de glooiende delen van het parkoers stroomde soms een klein riviertje over de weg. Het ontwijken van de plassen zorgde voor wat extra meters.



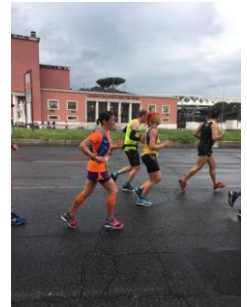
Maar de temperatuur was lekker en als loper ga je dan gestaag door, weinig andere keus. Onze dappere supporters stonden op de afgesproken punten ons luid aan te moedigen en actiefoto's te nemen.



Langs de Tiber ging het richting Engelenburcht, waar Harry op de brug al klaar stond om bij José aan te sluiten.

Even later richting Vaticaanstad, waar we recht op de Sint Pieter afliepen. Dat Rome op 7 heuvels gebouwd is, dat hebben we geweten, want vlak was het zeker niet. Na verloop van tijd werd het weer droog, maar dat bleek van korte duur want het laatste uur viel het weer met bakken uit de hemel.

De eindfase van de marathon ging door het centrum langs o.a. Piazza Navona met de fontein van Bernini, Piazza del Popolo en de Spaanse trappen. Echt genieten met de finish zo langzamerhand in zicht.



En dan de finish, altijd een onvergetelijk moment en dat geldt zeker ook voor de finish in Rome. Medaille om, folie om en rugzakje ophalen.

Uiteindelijk heeft toch iedereen de marathon volbracht !!!!! Alleen Harry heeft zijn geplande 26 km niet af kunnen maken door een opkomende kuitblessure, maar hij heeft met gebeld geld de trein richting finish kunnen nemen.



Herstel

Na de wandeling terug naar het hotel en een lekkere douche begon het herstel van de geleverde inspanningen met het op peil brengen van de vochtthuishouding in de bar van het hotel. We hadden natuurlijk onze prestaties en John de overwinning van Ajax te vieren.

Om ook de verloren calorieën aan te vullen zijn we vervolgens naar het vooraf gereserveerde restaurant in de buurt van Piazza Navona afgereisd. De overvolle bustocht er naar toe bleek bepaald niet bevorderlijk voor het herstel, maar het restaurant was een voltreffer. Heerlijk gegeten en de ervaringen van een prachtige marathon dag nog maar eens met elkaar gedeeld.



De laatste dag

Aan alle mooie dingen komt een einde, maar voordat we maandagavond zouden terugvliegen hadden we nog wat uurtjes om nog het een en ander van Rome te zien. De zon scheen volop en iedereen was lekker uitgeslapen na de inspanningen van de dag ervoor.

Na het ontbijt en het uitchecken ging het langzaam – de spieren waren immers nog stijf – wandelend langs het Palazzo del Quirinale (officiële residentie van de Italiaanse president) richting het Pantheon met onderweg een tussenstop in de Chiesa di Sant' Ignazio di Loyola (aanrader). Voordat we het Pantheon bezochten eerst nog wat koffie met Italiaanse lekkernijen genuttigd op een terras met uitzicht op het Pantheon.



Na nog wat sightseeing in de omgeving van het Piazza Navona was het tijd voor de laatste lunch op Italiaanse bodem, want op het vliegveld zou er alleen nog tijd zijn voor een drankje in de bar.

Na een goede terugvlucht, waarvan de landing live te volgen was op het facebook-account van Rob, kwam ook aan dit prachtige marathon avontuur een eind. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagd weekend.