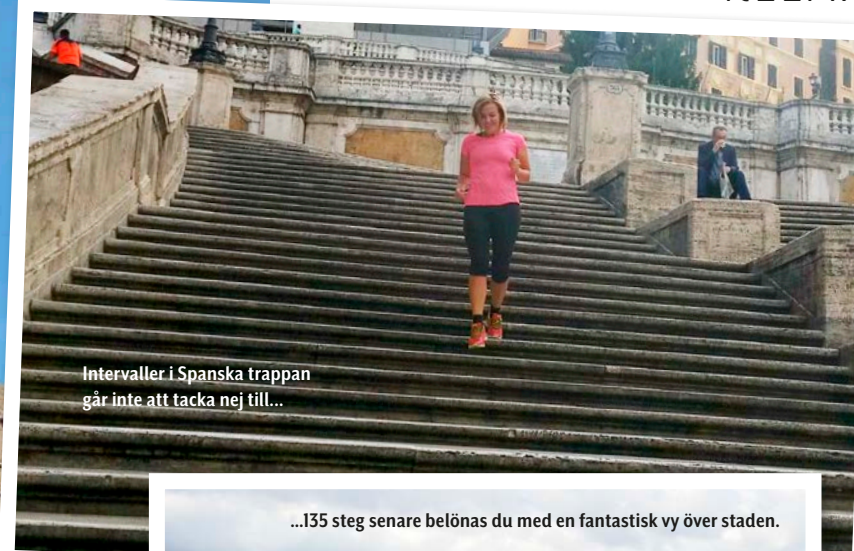


Känn historiens vingslag på löparrundan:

ROM RUNT I GYMPADOJJOR!

Intervaller i Spanska trappan och vatten-
paus vid Pantheon. Nu kan du uppleva
Rom på ett helt nytt sätt
– med löparskorna på!

AV KARIN HEROU FOTO PRIVATA, THINKSTOCK



Intervaller i Spanska trappan
går inte att tacka nej till...



...135 steg senare belönas du med en fantastisk vy över staden.



Ciao belli! Forza!

Karin satsar på sju kilometer semesterspring – med start och mål vid

TRE BRA SPRINGFRASER PÅ ITALIENSKA:

Più veloce – Fortare!

Facciamo una pausa – Vi tar en paus!

Posso avere un po' di acqua? Ho sete.

– Kan jag få lite vatten? Jag är törstig.

◆ Klockan är nio på morgonen och Rom håller på att vakna. En vespa bränner förbi, kyrkklockan slår och oemotståndliga dofter slingrar ut från bagerierna.

Vid den stora borgen Castel Sankt' Angelo inte långt från Vatikanen flockas redan mängder av turister. Men några sticker ut, i neonrosa tröjor, keps och löpardojor. Det är vi som är här för att springa oss genom semestern!

Här finns Lee, Patrick och Alexandra från USA som alla sprungit marathon. Och så jag, som började springa för ett år sedan och då mest irrade runt i Nackaskogarna utanför Stockholm.

– Ready?

Alla nickar och guiden, svenska Kristin Karstensdotter, kickar igång. Vi springer längs floden Tibern, under tiden berättar Kristin om Roms historia:

– Castel Sankt' Angelo känner ni igen från både operan *Tosca* och Dan Browns bästsäljare *Änglar och Demoner*. Här under går en hemlig gång till Vatikanen, som påvarna förr använde som flyktväg.

Turen fortsätter vidare, över broar, på kullersten och genom trånga gränder. Ett gäng byggjobbare hejar på, "Forza!"

Vi pausar vid Piazza Navona, ett solstekt torg där blickarna dras till Berninis pampiga fontän Quattro Fiumi, "de fyra floderna".

– Är du osäker på vem som gjort vad i den här staden kan du alltid chansa på Bernini, säger



På "Punto Gelato" finns alla möjliga glassmaker. Eller vad sägs om tomat, morot eller chili? Via Dei Pettinari, 43.

SMART ATT TÄNKA PÅ

SIGHTSEEING: Vatikanen, där påven bor, är ett av världens mest populära resmål. Av de cirka 30 miljoner som

varje år besöker Rom kommer en stor del till Sankt Petersplatsen eller Sant Peterskyrkan. Ska du besöka kyrkor, tänk på att täcka axlarna och ha kläder som går över knäet.

FLYGA HIT: Alla stora flygbolag flyger till Rom, men också lågprisbolag som Ryanair och Norwegian. Kostar från cirka 1700 kr/t o r.

BO: Hotell finns från cirka 700 kronor/natt för ett dubbelrum, lägg till

lite för att gå upp i standard. Kolla in område, standard, gästomdömen på nätet så du hamnar rätt.

BÄSTA TIDEN: Högsäsongen är från maj till september, men staden är mysig även under lågsäsong. Under påsken är det extremt mycket turister.

MER INFO OM ATT SPRINGA PÅ ROM-RESAN: livitaly.com.



Guiden Kristin berättar om Bernini, skulptören och arkitekten, som byggt mycket av det Rom vi ser idag.



Vattenpaus vid Pantheon. Vattnet i dricksfontänerna i Rom är fullt drickbart – och vattenpauser behövs under en springtur i den eviga staden.



Antika templet Pantheon imponerar!

Okej takhöjd ...

Kristin och torkar en svettdroppe ur pannan.

– Bernini var fem år när hans talang upptäcktes och som 12-åring började han skulptera i marmor för kyrkans räkning.

Han har skapat mycket av det vi ser i Rom idag.

Vi fortsätter mot Via del Babuino som löper genom centrala Rom. Här ligger påve Franciscos favoritop-tiker, där han så sent som veckan innan handlade nya glasögon. Gränden bakom har ett tak av vildvin och här pekar Kristin ut en liten, oansenlig port.

– Här bodde mästereggisören Fellini fram till sin död. Ni vet, *La dolce vita*?

Vi snirklar oss vidare ett par hundra meter, gatorna öppnas och Spanska trappan tornar upp sig.

– Någon som är sugen på en intervall?

Det går inte att tacka nej till 135 steg historia! Och vyn från toppen är obetalbar. Rom ligger bokstavligen för våra fötter.

Vi springer i lagom tempo, också för mig som inte är van

maratonlöparen. Svetten rinner ändå. Det är fortfarande morgon men säkert 20 grader varmt.

– När jag springer med grupper mitt i sommaren tycker italienarna att vi är galna. Och ja, det kan bli rätt hett, säger Kristin.

Vid en av Roms största sevärdheter,

antika templet Pantheon, stannar vi till för en vattenpaus. Templet byggdes för nästan 1900 år sedan. Vattnet i dricksfontänen är kallt och gott.

Innan vi springer vidare kikar jag in. En ljuspelare sträcker sig från golv till tak. Det ser ut som magi, men är bara solen. En vakt ser mig och skakar på huvudet åt min klädsel, springbyxor och svettig t-shirt duger inte i kyrkorna här.

Vi korsar ett par gator, genar mellan bilar och sicksackar mellan kostymklädda herrar på väg till jobbet. Så ser vi åter Castel Sankt' Angelo och springer över bron som är kantad av Berninis statyer.

Alexandra från USA pustar ut. Sju kilometer semesterjogging är avverkade.

– Det var skönt tempo och ett skönt sätt att se staden, säger hon. ●



RELAX

Piazza Navona är ett vackert torg – men spring vidare om du letar en riktigt bra restaurang.

FLER HÄLSOSAKER ATT GÖRA I ROM!

ÅTA: Cantina e cucina

Ät inte på Piazza Navona. Gå några gränder in istället och slå dig ner på Cantina e cucina. Underbara bruschetter med en massa nyttiga tomater och lök, fantastisk sallad och trevligaste personalen på den här sidan Tibern. Priser runt hundralappen för en sallad. Via del governo vecchio 87 www.cantinaecucina.it/

VILA: Villa Borghese

Rom är mycket, det är konst, historia, turister, tutande bilar och fantastisk mat. Blir det för mycket, gå in och sitt en stund i grönskan och lugnet i Villa Borghese. Gratis inträde.



I Rom finns många vackra broar.