

## **Bericht zum 40. ING New York City Marathon am 1. November 2009**

Es ist 6 Uhr am Morgen des 40. ING New York City Marathon. Der Bus vom Hotel fährt Richtung dem Start in Staten Island. Mit im Bus sind meine zwei Lauffreunde aus Simmozheim und weitere Läufer von unserem Veranstalter InterAir, mit dem wir die 5-tägige Reise nach NY und die Teilnahme am weltgrößten Marathon gebucht haben.

Während der Fahrt der fast 1000 Busse, welche sich auf der Fahrt in den Startbereich am "Fort Wandsworth" bei der Verrazano-Bridge in einer schier endlosen Kette aufreihen, gehen mir viele Gedanken durch den Kopf.

### *Rückblick*

*Beim Marathon in New York, wer möchte da nicht einmal in seiner Läuferkarriere dabei sein. Als ich mir dies zu meinem 50. Geburtstag wünschte, waren Günter und Gerhard sofort dabei. Für Gerhard ist es die 4. Teilnahme in NY, für Günter ebenfalls seine Erste. Unsere Vorbereitungen für diesen großen Lauf waren recht unterschiedlich. Gerhard, unser Lauffossil mit seinem 75. Marathon, läuft regelmäßig mehrere Marathons im Jahr und braucht für solch ein Event keinen spezielle Trainingsplan. Günters Vorbereitung war sehr bescheiden und ich selbst hatte bisher ein super Jahr mit vielen guten Zeiten über 1500m bis Marathon hinter mir.*

*Der Tag des Großen Laufes rückte allmählich näher. Die Anreise nach New York erfolgte bereits 4 Tage früher. Die ersten Tage nach der Ankunft gelten der Eingewöhnung. Fünf, nach der verspäteten amerikanischen Zeitumstellung, sechs Stunden Differenz gilt es zu verarbeiten. Das Wetter hingegen ist wie zuhause. Sonne, Regen, Sturm und laue Lüftchen im munteren Wechsel. Da wir direkt am Central Park unser Hotel haben, ist die morgendliche Einheit klar. Laufen im Park und das um 7 Uhr mit über 1000 Läufern, die nicht nur wegen dem Marathon hier sind. Der Park ist die Lunge mitten in Manhattan, wo sich tagtäglich Läufer, Radfahrer und Hunde mit ihren Besitzern in friedlichem Miteinander bewegen. Bereits jetzt sind die Installationen für die letzten Meilen der Strecke in vollem Gang, auch das bekannte Zielportal steht bereits. Dort werden wir in 4 Tagen nach 26,2 Miles durchlaufen. Unsere täglichen Vorbereitungen beinhalten neben dem morgendlichen Lauf im Park auch mittellange Touristenspaziergänge in Manhattan. Letzteres nicht ganz nach Drehbuch – aber was ist in dieser ruhelosen und oft hektischen City normal. Die Startnummer gab es ab Donnerstag vor dem Lauf auf der Marathon-Expo. Es dauerte keine 5 Minuten, dann hielt ich sie in den Händen. Schnell noch das Marathon-shirt und dann führt der Weg nach draußen durch Verkaufsstände, in diesem Fall Ständern mit Laufklamotten und anderen Reliquien. Wir erstehen zahlreiches, was mit dem Aufdruck mit ING NY City Marathon 2009 versehen ist. Wie sonst sollte die Welt herausbekommen, dass wir hier stolze Teilnehmer sind?*

*Während der Freitag morgen nach dem InterAir-Trainingslauf mit dem Laufguru Herbert Steffny noch der ein und anderen Unternehmung in der City gilt, sind wir am Samstag morgen beim internationalen Freundschaftslauf über 5km dabei. Aus 35 Nationen laufen wir mit 15.000 Gleichgesinnten über die 42th east durch die 6th AVE zum Central Park und die letzte 1/2 mile zum Ziel. Bereits jetzt wird mir klar, welche Dimension ein Lauf mit über 43.000 Läufern einnimmt. Und die Begeisterung der New Yorker und ihren Gästen ist bereits bei diesem Lauf ein Vorgeschmack für den Hauptmarathon am Sonntag. Samstag Abend ist dann halb New York im Halloween-Feever, ein grandioses Feuerwerk bei strömendem Regen im Central Park und einer total überfüllten Pasta-Party. Wir bevorzugen schnell heimkehrend die Ruhe im Hotel und trinken einen letzten Schlummertrunk vor dem großen Tag.*

Unser Bus ist mittlerweile bei leichtem Regen an der Verrazano-Bridge, eine imposante Hängebrücke, die jedem, der vom NYCM schon gehört hat, wohl bekannt ist. Der Blick geht zurück, wo in weiter Ferne die Freiheitsstatue und die Silhouette von Manhattan erkennbar sind. Es ist kurz nach 7 Uhr. Die Läufermassen müssen sich entsprechend ihrer Startnummernfarbe in drei Startdörfer aufteilen. Stark zwei Stunden müssen noch überbrückt werden. Das scheint aber kein Problem zu sein, gibt es doch ausreichend Verpflegungsständen und eine Rockband heizt ordentlich ein. Der Regen hat aufgehört, die Temperatur liegt bei gefühlten 10°C. Wir suchen uns ein ruhiges Plätzchen, sitzen am Randstein und beobachten die vorüberziehende Laufmeute. 70 min vor dem Start ist die Abgabe der Kleiderbeutel. Die 70 UPS Trucks werden sie im Anschluss in den Central Park fahren. Da es noch relativ lange bis zum Start ist und auf die Tüte ziemlich frühzeitig verzichtet werden muss ist das für das kühle Novemberwetter wenig leistungsfördernd. Alle Teilnehmer haben alte Klamotten dabei, die sie vor, während und nach dem Start munter zwecks Entsorgung durch die Gegend pfeffern. Sie werden vom Veranstalter, dem New York

Road Runners Club für wohltätige Zwecke gespendet.

Wir drei Simmozheimer sind prima drauf, noch schnell ein letztes gemeinsames Fotos und dann geht es in drei Wellen zum Start. Jede Startwelle besteht aus drei Startblöcke, im Block gibt es noch Startgruppen A - H. Dies ist nötig, um die Massen geordnet über die Strecke zu bringen.

Die Elite-Frauen sind bereits seit 20 min unterwegs. Die Elite-Männer stehen irgendwo vor uns. Es wird die Nationalhymne von Amerika gesungen und der Bürgermeister Bloomberg schießt pünktlich um 9:40h die Startkanone ab.

Es dauert eine starke Minute, dann beginnt mein Lauf mit überqueren der Startlinie. Ich freue mich jetzt auf die vor mir liegenden 42,195km. Jeder Läufer hat seinen persönlichen Zeitchip am Schuh befestigt. Günter läuft mit mir, Gerhard irgendwo von der Läufermasse verschluckt hinter uns. Unser Zeitziel ist nicht neue Bestzeit zu laufen, was in NY eh nicht möglich ist. Wir wollen den Lauf genießen, jede mile, dabei möchte ich noch den Lauf mit meiner kleinen Digicam festhalten. Eine Zeit um 3:30h wollen wir trotzdem bringen.

Es geht gleich steil bergan, die Verrazano-Brücke hinauf. Die Brücke verbindet die Staten Island mit der Long Island, leitet uns direkt nach Brooklyn, wo fast die Hälfte des Rennens über die Bühne geht. Zählt man genau nach, führt der ING New York City Marathon über insgesamt 3 Inseln: Staten Island, Long Island und Manhattan Island.

In zwei Ebenen geht's über die Bridge. Wir sind oben dabei. Die ersten Minuten komme ich trotz Gewühle recht gut voran. Die ist richtig windig, als ich den Peak der Brücke erreiche. Über uns dröhnt der Hubschrauber für die besten Fotos von diesem sicherlich imposanten Anblick von oben. Muss gigantisch aussehen. Den Rhythmus finden heb ich mir für später auf. Die Fotos müssen jetzt sein. Günter ist weg, aber den werde ich wieder einholen. 8 min für die erste mile ist die Orientierung.

Brückab geht es dann schon etwas besser, und auf der 2 miles bei 17min hat sich das Feld dann bereits gelichtet. Ich finde meinen Laufkumpel wieder, wir laufen nach unserem Plan einen kleinen Tick zu schnell. Trotzdem macht es einen Riesenspaß. Die Begeisterung ist spürbar, ich friere leicht. Es ist nicht kalt, es ist das Gänsehautfeeling. In langen Wellen geht es auf und ab durch Brooklyn. Ewig lange geht es geradeaus, aber die Zuschauer und selbst die vielen Polizisten des NYPD puschen uns Läufer. So wird jede einzelne Meile zum Genuss. Nach 10km passieren wir diese bei 46 min. Knapp 3 min Vorderwasser. Das passt. New York ist ja alles andere als flach. Hügel, Brücken und Gegenwind werden uns sicherlich einige Minuten kosten. Bis zur Halbmarathonmarke läuft alles bestens. Immer wieder finden Günter und ich uns zusammen, haben sogar Zeit zum fotografieren. Jetzt sind wir in Queens, nur ganz kurz, schon geht es nach einigen unrythmischen Ecken auf die beeindruckende Queensboro-bridge hinauf, die den East River nach Manhattan hin überspannt. Bin schon wieder alleine, aber jetzt hänge ich mich an eine Läuferin. Die hat nicht nur einen knackigen guten Lauf. Keine Zuschauer auf der Brücke, es ist still. Die Aussicht nach Manhattan ist irre. Jetzt nochmals Kraft sammeln für den kommenden Nonstop-Jubeltrubel. Es geht die Rampe von der Brücke hinunter und da ist er wieder, der Jubel, den wir Läufer doch so sehr brauchen, wenn die Beine schwer werden. Wir biegen bei mile 16 auf die First Avenue ein, drei Meilen geht es jetzt nach Norden. Die Massen stehen Spalier, dreireihig, beidseitig. Es steppt der Bär. Die Verpflegungsstellen sind jetzt Pflicht und ich werde angestrahlt „you looks good, come on“, und weiter geht's. Es ist irre. Mir läuft's kalt den Rücken runter. Stimmt das wirklich? Und wo ist eigentlich Günter? Ich entdecke ihn bei miles 17. Laufe zu ihm auf. Sein Lauf ist nicht mehr rund. Jetzt gibt's bei miles 18 PowerBar Gel, pures Kohlenhydratkonzentrat. Das hilft. Die First Avenue will einfach nicht enden. Jetzt geht's über die Willis-AVE-Bridge nach Bronx. Zum Glück ist es nicht Nacht. Nach langem weitem Bogen und Überquerung der letzten (Madison) Brücke fast schnurgerade zurück auf der Fifth Avenue nach Süden. Die Menschtrauben werden immer dichter. Bei km 35 (2:47:50) bleibe ich nochmals stehen um Günter zu fotografieren. Er ist am kämpfen, aber ab jetzt wirst du von der Welle der Begeisterung getragen. Ich bekomme meine zweite Luft, lasse mich von dem nicht endenden Jubel tragen. Noch knapp 5 Meilen genießen und unter 3:30 bleiben, was jetzt kein Problem mehr darstellt. Kurz vor miles 24 schwenkt der Kurs auf eine breite Asphaltstraße im Central Park um. Auch dort unendliche Jubelmassen. Bei miles 25 verlassen wir den Park wieder und biegen auf die südl. Central Park Street ein, vorbei an unserem Hotel. Die letzte ½ mile bricht an. Jetzt fallen die letzten Barrieren. Die Emotionen erfassen dich und ich sauge jeden Meter in mir auf. Am Columbus Circle vorbei, wieder rein in den Park und ich bin im Zielkanal. Die Tribüne kommt in Sicht, die letzten 200m. Ich fühle wieder Gänsehaut, Kälte, aber es ist die pure Freude. Nochmals ein letztes Foto im Endspurt und laufe jubelnd durch's Ziel. Geschafft. 3:23:44h. Ich drehe mich zum Ziel um und schon kommt Günter, knapp eine Minute nach mir, ins Ziel. Es gibt die

begehrte Finischer Medaille, Foto eines jeden Siegers, Wärmefolie, Fressbeutel. Die Helfer klopfen uns auf die Schulter, „great job, congratulation“ Herzlichkeit und Anerkennung, welche jedem einzelnen hier widerfährt. I love it. Jetzt schnell zum UPS-Truck zu meinem Läuferbeutel. Alle Finisher werden einen Parkweg entlang gelotet, wenn du stehen bleibst kommt sofort die Frage nach dem Wohlbefinden. Alle 30 m steht einer der UPS-Trucks mit Läuferbeuteln. Jeder Truck ist für einen kompletten Tausender-Startnummernblock zuständig. Es beginnt mit den 70.000er Nummern, gefolgt von den 69.000er und 68.000er Nummern. Ich habe die Nummer 14370. Pech gehabt. Zehn Minuten lang quäle ich mich mühsam gehend und leicht fröstelnd durch den Park und erhalte mit Mühe meinen Klamottenbeutel im 55. Truck am Weg. Der Marathon nach dem Marathon. Dort treffe ich wieder Günter und nach weiteren 1,5 Meilen durch die Massen erreichen wir schließlich das Hotel. Ja und Gerhard? Er lief sein eigenes Tempo, musste in der zweiten Hälfte kämpfen, genoss aber trotzdem seinen vierten New York Marathon in vollen Zügen und freute sich gemeinsam mit uns stolzen Finishern bei einem super After-Run-Essen.

Einmal muss wohl jeder nach New York. Denn der Lauf am Big Apple ist das Größte. Es geht nicht um Bestzeiten. Dafür gibt es Hamburg, Zürich, Frankfurt, Berlin und Freiburg, und andere große Stadtmarathons. Es gibt keine übermäßige Verpflegung auf dem Kurs und keine flinken Massagehände nach dem strapaziösen Lauf. Das Startgeld ist hoch und die Wartezeit vor dem Startschuss lang. Und trotzdem bleibt der New Yorker Marathon einzigartig. Die grandiosen Brücken, die kulturelle Vielfalt der durchlaufenen Stadtteile, die atemberaubende Skyline Manhattans, die Häuserschluchten, der kontrastreiche Central Park, und schließlich die Gemeinschaft der 43.000 weiteren Laufverrückten, mit denen man dieses Abenteuer teilt. Am Abend und noch Tage nach dem Marathon wimmelt es in der ganzen Stadt und in den transkontinentalen Fliegern von stolzen Finisher-Medaillen-Trägern. Wir alle sind nun Teil der unglaublichen 40-jährigen New Yorker Marathongeschichte geworden, die 1970 mit 127 Läufern begann und sich heute zum größten Marathon der Erde entwickelt hat.

Die Ergebnisse der Simmozheimer:

- 3809. Manfred Heiland, 3:23:44h (Bild mitte)
- 3968. Günter Johantokrax, 3:24:33h (links)
- 12347. Gerhard Schorr, 3:53:50h (rechts)

