

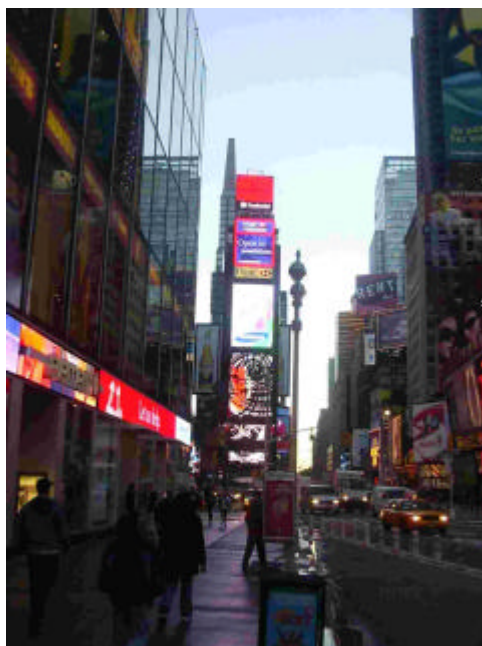
80 Tausend Füße und ein Ziel Der New York Marathon 2007



Ein Symbol für Freiheit und Demokratie: Statute of Liberty

Meine Reise zum wohl bekanntesten und aufregendsten Marathon in New York begann am 31.10.2007 mit meinem Flug von Frankfurt zum JFK-Flughafen im New Yorker Stadtteil Queens.

Mein Hotel lag direkt am Times Square auf dem berühmten Broadway. Somit war alles in Geh- und Reichweite. Direkt gegenüber lag das Planet Hollywood und einen Block weiter ist das Hard Rock Cafe beheimatet. Ebenso die etlichen Theater und Shows.



Tags darauf fand eine ausführliche Stadtrundfahrt statt, die von Michael, einem in Deutschland geborenen Amerikaner durchgeführt wurde. Er zeigte uns alle Sehenswürdigkeiten und auch ein paar Geheimtipps.

So zum Beispiel das Dayton, vor dessen Eingang 1980 John Lennon erschossen wurde und in dem seine damalige Frau Yoko Ono noch bis heute wohnt.



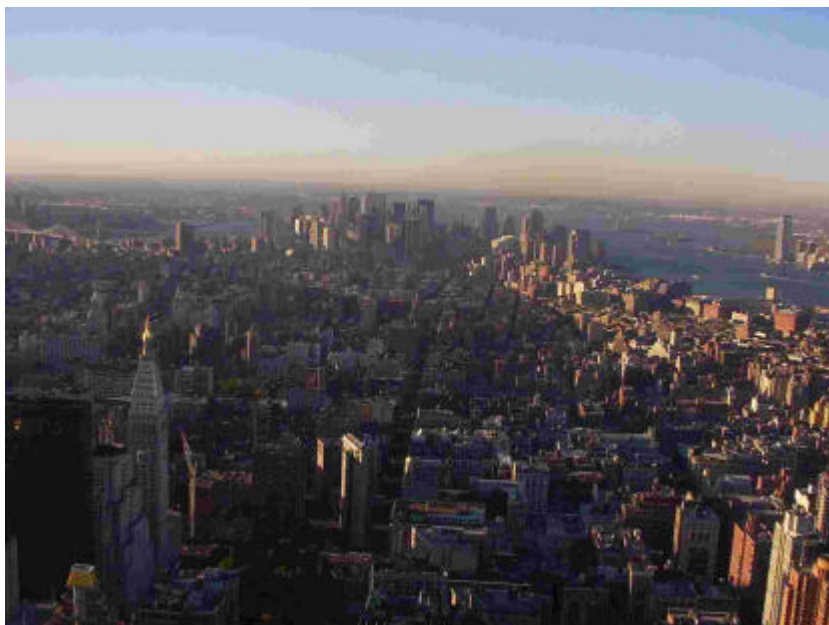
Das Dayton

Die Stadtrundfahrt endete nach etwa vier Stunden am Jacob Javits Convention Center, wo sich die Marathon-Messe mit der Startnummernausgabe befand.

Neben den üblichen Sportsdrink und Riegel-Ständen, die auch Gratis-Kostproben verteilten, war ein Coors-Light-Stand, bei dem man sich an der leichten Variante des amerikanischen Bieres laben konnte.

Ein Schmankerl war außerdem die Werbeaktion eines Sportladens. Um Kundschaft in seinen Laden zu locken, wurden die Läufer (und auch Nichtläufer) zu einem Lunch inklusive Bustransfer eingeladen. Somit war für mich die nächsten Tage das Mittagessen gesichert (ohne was einzukaufen ;-)).

Am Freitag machte ich mich frühmorgens auf, um das Empire-State-Building zu besichtigen und vom 86.Stockwerk eine gigantische Aussicht über Big Apple zu genießen.



Der Blick Richtung Downtown Manhattan: Ohne World Trade Center

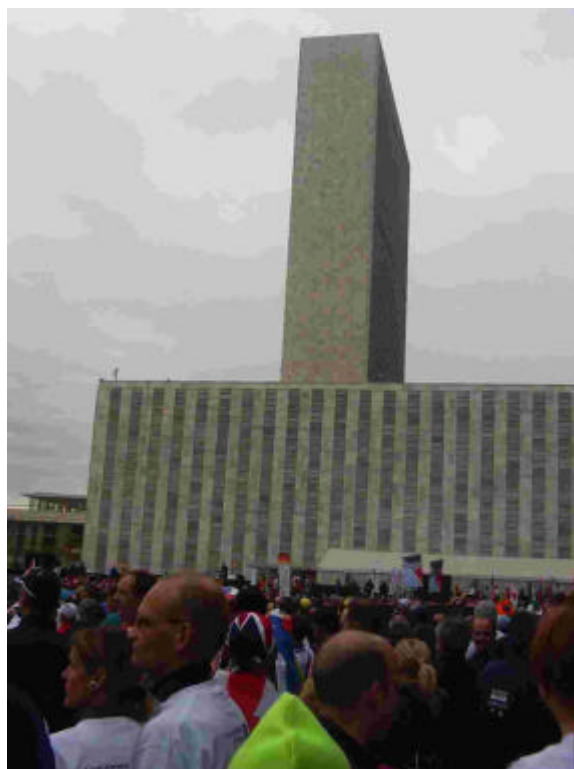
Anschließend buchte ich eine Sightseeing-Tour mit der Circle Line. Dies ist eine Bootstour, die rund um Manhattan führt und zum Beispiel direkt an der Freiheitsstatue vorbeifährt. Die Statue kann man seit dem 11.09.2001 nicht mehr betreten und der Zeitaufwand um nur auf die Insel und in den Sockel der Statue zu kommen ist unverhältnismäßig hoch (4-5h), so dass man sich diesen Ausflug sparen kann.

Abends fand vom Reiseveranstalter ein so genanntes Kick-Off-Meeting statt, bei dem zum Beispiel Dr. Thomas Wessinghage, seinerzeit ein sehr erfolgreicher Mittelstreckenläufer, die medizinischen Aspekte eines Marathon-Laufes, erläuterte. Special-Guest war der Show-Praktikant von Stefan Raab, Elton, der eine verlorene Wette einlösen wollte und musste und sich ebenfalls in New York an den Start wagte.



Elton, hier noch frohen Mutes (Ha! Ha!)

Am Samstag war der traditionelle Friendship-Runt. Ein Spaßlauf, der am UNO-Gebäude startete und über etwa 4 km in Richtung Central Park verläuft. Vor dem Start fand auf der Grünfläche neben dem UNO-Komplex die Verleihung des Abebe-Bikila-Preises an Paul Tergat für seine Verdienste um den Marathon statt.



Verleihungszeremonie vor dem UNO-Komplex

Bei diesem Lauf waren auch Nicht-Marathonis dabei und viele nutzen die Gelegenheit, einen Lauf ohne die typischen Laufausstattung anzugehen.



Rennt man so in Holland?



Star Wars auf New Yorks Straßen



Lebende Sushi

Der Lauf vermittelt einen ersten Eindruck, was uns am Sonntag erwarten würde. Schon hier war die Stimmung sowohl bei Läufern, als auch bei Zuschauern, gigantisch.



Tausende von Läufern schon beim Friendship-Run

Zeitgleich zum Friendship-Run fand im Central Park die Olympia-Qualifikation im Marathon für die Olympischen Spiele in Peking 2008 statt, bei der leider ein Läufer schon nach etwa 8 km zusammenbrach und im Krankenhaus verstarb.

Am Nachmittag (nach dem kostenlosen Lunch im Sportladen), erkundete ich zu Fuß noch einige Straßen und Winkel Manhattans. Gerade Downtown kann man die unterschiedlichsten Facetten der Großstadt erleben: So zum Beispiel Little Italy, Chinatown, SoHo, um nur einige zu nennen.

Abends fand im Central Park die Nudelparty statt. Jeder Läufer erhielt hierzu einen Gutschein mit genauer Zeitangabe, wann man seine Ration Kohlenhydrate in sich hineinschaufeln durfte. Außerhalb des Zeltet sorgte eine Band mit Blues und Rock für die richtige Stimmung unter den Läufern. Im Zelt gab ein DJ den entsprechenden Rhythmus vor und erinnerte einen laufend, doch seine Nudeln zu essen und möglichst rasch wieder den Platz für einen anderen zu räumen. Apropos Zeitangabe: Die wurde nicht kontrolliert, also spielt es nicht so ne große Rolle, wann man sich in die Schlage von Läufern stellt um zu seiner Pasta zu kommen.



Blues und Rock für die Läufer

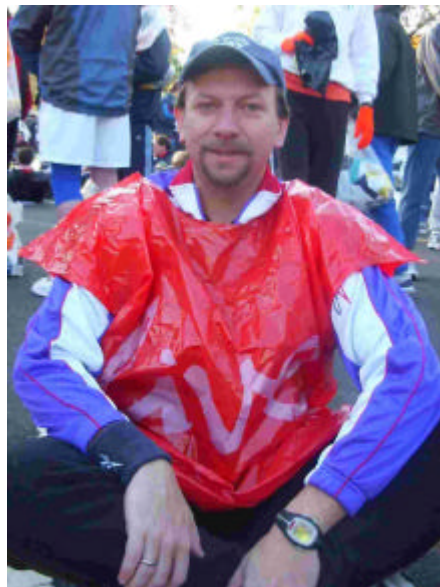
Am nächsten Morgen, dem Marathon-Sonntag, mussten wir sehr früh aus den Federn.

Da die Verrezano-Narrows-Bridge für den Marathon bereits um 7:00 Uhr gesperrt wird, machten wir uns bereits um 5:45h mit dem Bus in Richtung Staten Island zum Startgelände auf.



Vor dem Startgelände

Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, mit läufertypischer Ernährung wie Bagels und Energie-Riegel, reichlich Kaffee, Tee und Wasser verkürzte die Wartezeit bis zum Start um 10:10 Uhr. Da es mit 5-6 Grad Celsius doch noch recht frisch war, hatte jeder einen alten Trainingsanzug an, der dann vor dem Start ausgezogen und zur Seite geworfen wurde. Diese Klamotten werden anschließend von den vielen freiwilligen Helfern eingesammelt, gewaschen und einem wohltätigen Zweck zugeführt.



Noch etwas müde, trotzdem frohen Mutes

Um das Chaos in Grenzen zu halten, wurden die Läufer in Startgruppen, entsprechend ihrer Bestzeiten bzw. Zeitangaben eingeteilt. Ich habe eine Zielzeit von 3:45h angegeben, die mich in den blauen Startblock mit den Startnummern 14000-14999 brachte.



Auf dem Weg zum Start mit der ersten Brücke im Blick

Pünktlich wurden wir dann in Richtung Startlinie geleitet. Nach einer Gedenkminute für den verstorbenen Marathonläufer erfolgte Punkt 10:10 Uhr der Startschuß aus einer Kanone für über 38 Tausend Läufer. Unter den Klängen von Frank Sinatras „New York, New York“ ging es gemächlich Richtung Startlinie, die ich nach knapp fünf Minuten passierte.



Kurz vor der Startlinie

Vom Stadtteil Staten Island, wo der Start war, ging es dann über die Verrazano-Narrows-Bridge in den Stadtteil Brooklyn.

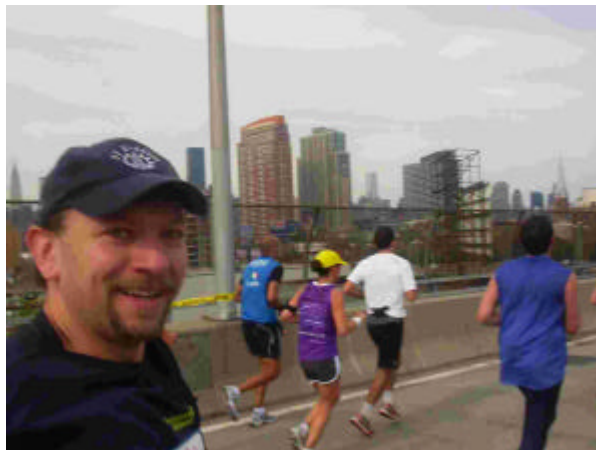


Skyline von Manhattan

Vom ersten Kilometer an standen tausende von Zuschauern und feuerten einen an. Nur im Judenviertel in Brooklyn war tote Hose. Juden können dem Sport nichts abgewinnen und es lässt sie völlig kalt, was da rundherum los ist.

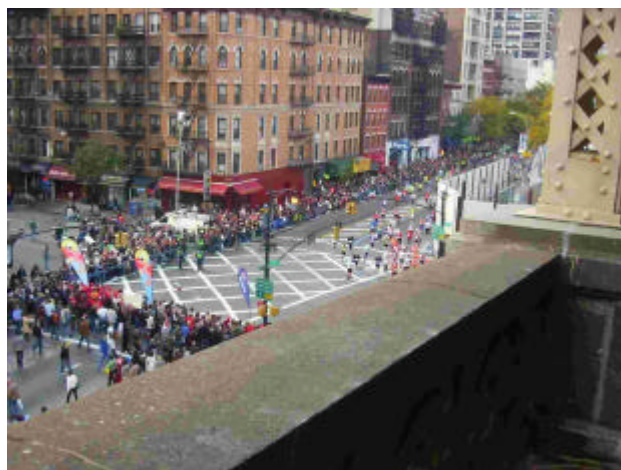
Um das Läuferfeld zu entzerren, wurde der Start in drei Gruppen aufgeteilt. Die Zusammenführung der Läufer fand bei Meile 8 statt.

Nach 13 Meilen überquerten wir die Pulaski Bridge und kamen in den Stadtteil Queens.



Auf der Pulaski Bridge

Durch Queens liefen wir gerade einmal zwei Meilen bevor es über die Queensboro Bridge zum ersten Mal nach Manhattan ging. Ein Stimmungshighlight war der Übergang von der Queensboro Bridge auf die First Avenue, wo alleine hier tausende von Zuschauern in mehreren Reihen die Läufer anfeuerten.



Sicht von der Queensboro Bridge

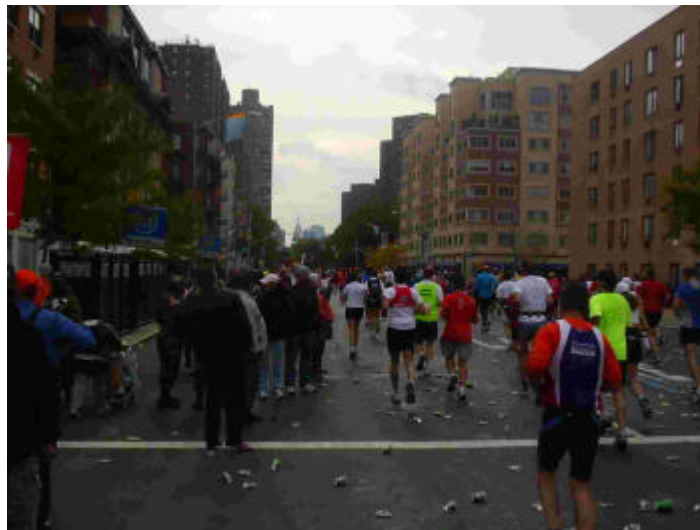
Der New York-Marathon gehört nicht gerade zu den leichten Kursen, da sein welliges Profil durch die Stadtteile, die insgesamt fünf Brücken und der hügelige Central Park am Schluß den Läufern einiges abverlangt.



First Avenue, vier Meilen lang und kein Ende in Sicht

Bei Meile 18 gab es einen Powerbar-Stand bei dem Energie-Gels verteilt wurden, um dem Mann mit dem Hammer zu entkommen und noch mal die bereits recht leeren Energiespeicher wieder aufzufüllen. Die Amis nennen das „To hit the Wall“.

Über die Willis Avenue Bridge machten wir einen Abstecher in den fünften und letzten New Yorker Stadtteil, den Bronx. Nach einer Meile verließen wir über die Madison Avenue Bridge diesen Stadtteil wieder und kamen zurück nach Manhattan, wo die Fifth Avenue auf uns wartete. Die Fifth Avenue ist als Nobelstraße und Einkaufstraße weltberühmt.



Fifth Avenue, Central Park in Sichtweite

Jetzt wurde es noch einmal so richtig hart. Die Fifth Avenue hatte einige kleine aber gemeine Steigungen, die besonders jetzt, nach über 30 Kilometern, weh taten.

Noch 2,5 Meilen und wir bogen in den Central Park ein. Auch hier war Berg und Tal laufen angesagt. Am Columbus Circle wurden wir auf den letzten Metern noch einmal so richtig angefeuert, bevor es auf die Zielgerade ging.

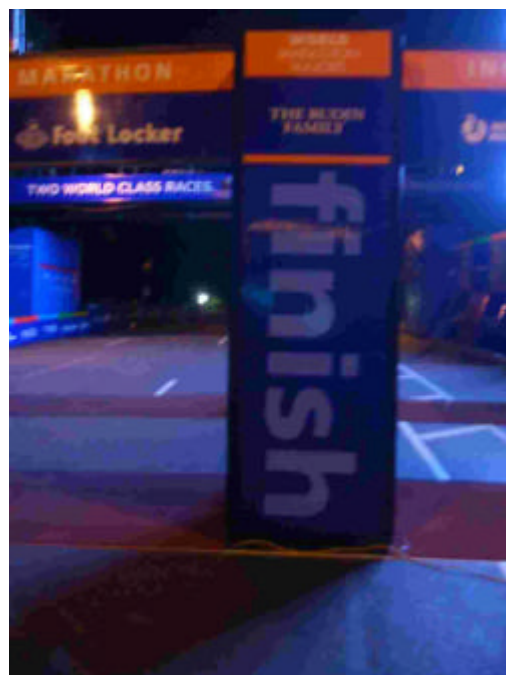


Im Central Park: Die letzte Meile



Noch zweihundert Meter bis zum Ziel

Dann schließlich nach 42,195 km oder 26,2 Meilen kam das lang ersehnte Ziel. Meine eigene Zeitvorgabe erfüllte ich mit 3:40:29h auf Platz 6155 von 38.554 Finishern.



Das Ziel

Nach dem Empfang der Medaille und dem Goody Bag mit einem Bagel, einem Energie-Drink und Wasser bekam jeder Läufer noch ein sogenanntes Heat Sheet um die Auskühlung zu verhindern.



Eingemummt auf dem Weg zu den Baggage Trucks

Vor dem Start konnte man in einem, vom Organisator bereit gestellten, Kleiderbeutel Klamotten für danach abgeben. Der Transport von Staten Island zum Central Park wurde von etwa 100 UPS-LKW's durchgeführt. Jeder hatte seinen Beutel bei einem bestimmten Truck abzugeben. Meiner hatte die Nummer 65, also machte ich mich mit pochenden Waden auf den langen Weg durch den Central Park, vorbei an den UPS-Trucks 1-64, bis ich endlich meinen Kleiderbeutel in Händen halten und mir warme Sachen anziehen konnte.

Abends fand noch eine After-Race-Party statt, der ich aber nicht beiwohnte, da eine Erkältung im Anmarsch war und so hab ich nach einem reichhaltigen Abendessen recht früh den Gang zurück ins Hotel angetreten.

Am nächsten Morgen machte ich mich wieder auf zum Central Park um dort eines der heiß begehrten Finisher Shirts zu ergattern. Und wieder musste ich mich in der Schlange anstellen um eingelassen zu werden.



Schlange vor dem Marathon Store

Die restlichen Stunden bis zum Abflug nutzte ich für einen Bummel über die Brooklyn Bridge und dem Besuch des Polizei-Museums, bei dem man auch so manch nettes Bild schießen konnte.



Erwischt...



... und sicher verwahrt

Kurz vor der Abfahrt vom Hotel zum Flughafen nutze ich einen Besuch im Planet Hollywood noch für ein paar Schnappschüsse der besonderen Art.



und nicht soviel Fernseh gucken, sonst kommt Freddie

Am frühen Nachmittag ging es dann zum Flughafen, wo ich mich dann kurze Zeit später von New York und einer wunderschönen Zeit verabschieden musste. Sicher erreichte ich am Dienstag morgen in Frankfurt wieder deutschen Boden.