

## Laufbericht New York

Marathon in New York – sollte ich aufgeregt sein?

Ich war es – allerdings deshalb, weil die „Registration Card“ nicht eintraf! Da wir individuell gebucht und uns selbst im Internet für den Lauf angemeldet hatten, konnten wir uns auch nicht von einem Reiseveranstalter helfen lassen... Mittwoch sollte der Flieger starten und der Briefkasten blieb leer. Also schnell ein Hilferuf Montag per e-Mail (Als 1. Antwort kam natürlich ein Auto-Reply) und dann hoffen; Mittwochabend im Hotel in Newark dann endlich die Erleichterung: Wir werden unsere Startnummer bekommen!!! Vor dem Ausdrucken noch schnell eine Dollarnote in die Maschine stecken – und hoffen, dass jemand Papier eingelegt hat ...

Donnerstag fuhren wir erstmal zu unserer eigentlichen Unterkunft, einem Bed-and-Breakfast in Brooklyn und von dort aus stand gleich die Fahrt zum Javits-Center auf dem Plan. Dort gab es die Startnummern und Unterlagen für den International Friendship Run am Samstag – und alles klappte. Noch schnell ein Bild im Finishershirt mit Startnummer vor der laufenden Count-Down-Uhr und mal ein bisschen über die Messe schlendern, dann war Sightseeing angesagt.

Samstag folgte dann Teil 2 der Veranstaltung, der „International Friendship Run“. Schon beim Verlassen der U-Bahn-Station erkannte man zahlreiche Läufer aller Nationalitäten – teilweise phantasievoll zurechtgemacht. Unsere mitgereisten Freunde hatten sich auch in den Nationalfarben eingekleidet – immerhin war es bei mir Rot und Schwarz, vervollständigt durch die Schminke auf der Wange, die aus 2006 (WM) noch übrig war. Die versammelte Schar vor dem UN-Gebäude war schon beeindruckend ... Es wurden Reden gehalten, die Länder mit den meisten Teilnehmern erwähnt und irgendwann ging es los:

Über die First Avenue zur 42<sup>nd</sup> Street und bis zur 6<sup>th</sup> Avenue; von dort aus Richtung Central Park, wo man die letzte halbe Meile des Marathons auf der 59th Street zum Columbus Circle und dann in den Park bis zur Finishline lief. Was man so laufen nennt ... Schauen, Filmen und Fotografieren – der Spaß und das Treffen stand im Vordergrund – a propos: Kurz vor dem Ziel sprach mich doch jemand aus einem kleinen Ort in der Nähe meiner Heimatstadt an, der mich von einer Laufserie kannte! Eine gemeinsame Bekannte hätte ihm erzählt, das ich auch in New York lief – leider sahen wir uns beim Marathon nicht wieder.

Anschließend gab es ein reges Tauschgeschäft mit Finisher-Shirts und anderen Erinnerungstücken – ich habe jetzt sogar Shirts aus Brasilien vorzuweisen.

Der Tag des Marathons begann früh, allerdings mit einer Stunde zusätzlich (die Sommerzeit endete dort erst in dieser Nacht) – Frühstück gab es um 4:45 Uhr. Schon um 5:30 Uhr wurden ich und meine beiden Mitläufer von einer Bekannten meiner Freundin, die in New York lebt, mit dem Auto abgeholt und nach Staten Island gebracht. Man musste rechtzeitig vor der Schließung der Verrazzano-Narrows-Bridge dort sein – und auch die Rückfahrt nach Brooklyn sollte noch möglich sein. So mussten wir noch ungefähr drei Stunden in den nach Farben geordneten Startbereichen verbringen! Ich war im „Orange Village“, meine Freunde hatten sich in den blauen Bereich verabschiedet. Es gab heiße und kalte Getränke, Powerbars, Bagels und Donuts und diverse andere Stände mit Verpflegung, die wie immer umlagerten Dixis und jede Menge verummter Menschen – gut, dass ich den Verbandskasten meines Autos um die Wärmefolie erleichtert hatte! Auf dem Rasen sitzend unterhielt ich mich mit Briten, Deutschen (Wir trugen den gleichen Adidas-Plastiksack...) und einem Kalifornier in der Nähe. In vier verschiedenen Sprachen wurde man immer wieder darauf hingewiesen, wie die Abläufe sind und als es dann gegen halb neun endlich hieß, dass die erste „Wave“ sich startbereit machen sollte wurde es Zeit, den Kleiderbeutel abzugeben, noch mal ein gewisses Örtchen aufzusuchen und den anderen orangefarbenen Startnummern zu folgen. Im „Corral“ ordnete man sich in seinem Bereich ein und wieder plauderte man während der Wartezeit international – diesmal traf ich auf eine Australierin, einen Schleswiger und (man hört ja die deutschen Laute heraus) einen Kölner. Irgendwann trabte die Menge los – endlich zum Startbereich. Unterwegs wurden noch die letzten wärmenden Hosen und Sweatshirts über die Absperrungen geworfen und dann stand man am Fuß der Brücke. Ansagen, Ankündigungen, diesmal nur auf Englisch, die gesungene amerikanische Hymne und nicht zuletzt der kalte Wind erzeugten bei allen Gänsehaut. Dann „flogen“ auf der anderen Fahrspur die Profis vorbei – und es ertönte Frank Sinatras „New York, New York“. Tja – und dann ging es los. Eigentlich spürte man die Steigung der Brücke nicht – soviel Eindrücke stürmten auf einen ein : Auf die Füße achten, die farbiges Wasser speienden Schiffe sehen, die Kamera hoch halten und möglichst nicht verwackeln und wissen, dass man auf dem berühmten Foto der

Brücke einen der tausenden kleinen Punkte bildete ! Und dann war man schon auf der anderen Seite und Brooklyn mit seinen ganz unterschiedlichen Wohnvierteln zog nach und nach ein einem vorbei – unter Anfeuerungsrufen der Einwohner, Musikbegleitung, Cheerleadern, einem Gospelchor vor einer Kirche ... Und immer wieder die Schilder – jede Meile und alle 5 Kilometer. Bei Meile 8 wollte mein Freund stehen, aber wo genau? Fazit: Er sah mich nicht und ich ihn nicht – gerade dort war mal wieder „der Bär los“. Weiter ging es, angesprochen von einer Deutschen, die in meinem Tempo lief (der Vereinsname auf dem Rücken verriet ihr meine Herkunft) wurden gegenseitig Fotos geschossen und auch ein bisschen die Durchgangszeiten und Zielzeiten diskutiert.

Die Pulaski-Bridge zwischen Brooklyn und Queens markierte den Halbmarathonpunkt, allmählich wurde es schwer. Die Queensborough-Bridge (Meile 15) überliefen wir auf der unteren Ebene, danach eine scharfe Kurve, zwei weitere Straßenecken und dann lag die lange Gerade zur Bronx vor uns. Der Blick ging immer wieder nach unten – die Straßen von New York sind wirklich schlecht! Diverse Münzen, die in den Asphalt eingebakken waren, einmal sogar ein Teelöffel und in Harlem sah ich später sogar eine plattgefahrene Ratte. Leicht wellig zieht sich die First Avenue – und es zog sich ... Auch das wurde mal wieder mit der Kamera festgehalten. Eine Pause musste ich einlegen – unfreiwillig lang, denn gerade dort waren alle Dixis besetzt!! An den Verpflegungsstellen hieß es immer wieder langsam traben, in Ruhe trinken und etwas erholen und weiter, und während die Willis Avenue Bridge zur Bronx näher kam, fingen die Rechnungen an : Wie viele Meilen sind wie viele Kilometer, was ist der nächste Punkt, das nächste Ziel ? (Die Einteilung auf 26,2 Einheiten im merkwürdigen amerikanischen Einheitensystem ist schon ganz nett.) Man lenkte sich ab, beobachtete und bedauerte mal wieder jemanden, der mit einem Krampf Waden oder Schenkel dehnte. Auf der Willis Ave Bridge stand ein älterer Schwarzer (hoffentlich habe ich einen politisch korrekten Ausdruck gewählt), der den Läufern „nur noch sechs Meilen“ zurief – Ansporn oder Frustrationsförderung?

Wie auch in anderen Stadtteilen wurde man herzlich mit „Welcome to the Bronx“ begrüßt, kurz war hier der Streckenabschnitt, dann kam schon „the last bridge“!

Die gleichen Wellen zurück auf der sich lang hinziehenden Fifth Avenue quer durch Harlem, und überall Leute, die einem Mut machten es zu schaffen – „good job“ – auch wenn man nicht mehr alles so aufnehmen konnte wie zu Beginn und ich keine große Lust mehr hatte, die Kamera aus dem Hüftgürtel zu holen. Dann näherte man sich dem Central Park und auch wenn man weiß wie groß er ist, kennzeichnete er doch die letzte Einheit der Strecke – noch ein paar Anstiege, aber auch zügiges Abwärtslaufen und wieder war eine Meile geschafft. Irgendwann war schließlich die 40-Kilometer-Marke in Sicht, kurz darauf kam Meile 25 – die letzte lag vor uns. Aus dem Central Park heraus ging es auf die 59th Street, die bekannte Strecke des Friendship-Runs, Columbus-Circle, die letzten Yards wurden angezeigt, die Anfeuerungsrufe wurden lauter und (eigentlich ging es ja nochmal aufwärts, aber das merkte ich gar nicht) endlich der Blick auf das Ziel. Arme hoch für die „most famous finish line in the world“ – geschafft, nicht vergessen die Zeit zu stoppen, 3:35:02 zeigte meine Uhr, ganz ordentlich für eine Sightseeing-Tour ...

Hinter der Ziellinie waren dann tausende (so kam es einem vor) Helfer, es gab Medaille, Wärmefolie, einen Verpflegungsbeutel und immer wieder hörte man „good job“ und „you did it“. Der Weg zum Wagen mit dem Kleiderbeutel war lang, es wurde kühl und einmal blieb ich mal in der Sonne stehen und wurde gleich besorgt gefragt, ob ich Hilfe brauchte. Aber irgendwann erreichte ich auch den richtigen Truck, bekam meine Sachen und konnte mich unter dem Umhang umziehen. Auch mein Handy war im Kleiderbeutel – sonst hätte ich meinen Freund und meine Bekannten nicht gefunden. Beim Aufwärmen im „Starbucks“ in der Nähe tauschten wir uns dann aus – und ich bekam auch meine offizielle Endzeit von einem Bekannten aus Deutschland per SMS – 3:34:53 Stunden.

Tja, das war dann also New York – ein schöner Marathon, toll organisiert bis auf die späte Zusendung des Anmeldeschreibens. Aber ich kann mich leider auch immer noch nicht dem ganzen Hype anschließen, der diesen Lauf als das Highlight für alle Marathonis bezeichnet – auch ein wunderschöner Landschaftslauf kann mich begeistern und das Wissen „Es ist New York“ macht die Distanz nicht leichter oder weniger anstrengend ... Und es gibt auch hier in Deutschland tolle Läufe, und auch in anderen Städten, wie z.B. Frankfurt überall begeisterte Menschen, die einen anfeuern ! Nichtsdestotrotz – viel Spaß allen, die noch nach New York fahren möchten – und viel Erfolg !!