

New York City Marathon – oder: 26,2 Meilen im Laufschrift durch Big Apple

New York, 03.11.2019 - Als wir vor mehr als einem Jahr beschlossen nach New York zu fliegen um von dort aus eine Transkaribik Kreuzfahrt zu starten stellten wir irgendwann fest, dass nur zwei Tage vorher der 49. New York City Marathon stattfinden wird. Zwar stand dieser weltweit größte Lauf bis dahin nie auf unserer „Todo-Liste“, aber nun bot sich es sich förmlich an, ein paar Tage früher nach Big Apple zu fliegen um an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Also suchten wir einen passenden Sportreisenveranstalter, da ja bekanntlich die Teilnahme für nicht US-Staatsbürger anders kaum möglich ist.

Alles war gebucht und die Vorbereitung sollte beginnen. Leider hinderte mich eine lange und zähe Verletzung an diesem Vorhaben. Erst ab Mitte September war für mich wieder an ein leichtes Lauftraining zu denken und der 03.11. rückte immer näher, ohne dass ich wirklich trainiert hatte, schon gar nicht die so wichtigen Longjoggs. Aber NY absagen war auch keine Alternative. Also flogen wir am 31.10. in die USA voller Spannung und nur mit dem Ziel, irgendwie zu finishen. Bereits im Hotel trafen wir auf viele Läufer und in der ganzen Stadt wurde Werbung für diese sportliche Großveranstaltung gemacht. Ausruhen an den Tagen vorher gab es auch nicht, schließlich muss man so viel wie möglich besichtigen, wenn man schon einmal da ist. Auf der Messe und bei der Startnummernausgabe herrschte reges Treiben mit Tausenden von Läufern, dennoch war alles entspannt, die unzähligen Helfer bestens gelaunt und schon hier gab es an der perfekten Organisation nichts zu beanstanden.

Am Marthontag selbst, Sonntag 03.11.19, wurden wir bereits um 5:30 Uhr früh noch bei Dunkelheit mit mehreren Bussen zum Startbereich auf Staten Island gebracht, da die einzige Brück dorthin ab 7:00 Uhr für den Verkehr gesperrt wurde. Es war erstaunlich wie gut organisiert und aufgeteilt 55.000 Läuferinnen und Läufer durch Sicherheitschecks ohne Stress zu den jeweiligen Wartebereichen gebracht wurden. Hier galt es nun mindestens drei Stunden bis zum Start zu verbringen, draußen im Freien, aber mit Tee, Kaffee, Kaltgetränken, Obstbuffet und verschiedenen Gebäck. Warm eingepackt suchte jeder ein windgeschütztes Plätzchen und war für die ersten Sonnenstrahlen dankbar. Dennoch hatten wir für Anfang November unglaublich viel Glück mit dem Wetter, denn es gab auch Jahre mit Schnee und Minustemperaturen, sodass die kühlen 10 Grad erträglich waren. Alle wichtigen Hinweise gab es über Lautsprecher und auf riesigen LED-Leinwänden in sechs Sprachen. Hier und da ein Pläuschchen, die gute Stimmung voller Anspannung aufnehmend verging die Zeit doch recht schnell bis wir gegen 8:30 Uhr zu unserem Startbereich geführt wurden. Da in NY



die Profidamen 30 Minuten vor den Profimännern starten ging es auch schon bald los. Die amerikanische Nationalhymne wurde live gesungen, ein Fallschirmspringer tauchte am Himmel auf und mit Frank Sinatras „New York, New York“ entstand dann so richtig Gänsehautfeeling.

Mit einem lauten Knall wurde die nächste Startwelle auf die Strecke geschickt. Bereits nach gut drei Minuten passierten auch wir die Zeitnahmematten und „die Reise begann“. Von Staten Island ging es zunächst über die zweistöckige, hohe und lange Verrazzano-Narrows Bridge direkt nach Brooklyn. Es war erstaunlich aus welchen Richtungen die Läufercharen kamen, um dann nach etwa 3 Meilen gemeinsam auf einer 6-spurigen Straße Richtung Norden zu rennen. Es gab kein Gedrängel, jeder konnte sein Tempo laufen und ab hier standen die Zuschauer dicht gedrängt und feuerten lautstark die Aktiven an. Man kann eigentlich nicht von Stimmungshochburgen sprechen, denn es war nahezu die komplette Strecke mit begeisterten Zuschauern gesäumt. Und man kann über Amerikaner durchaus seine eigene Meinung haben, aber Stimmung machen und motivieren sowie applaudieren und laut schreien – das können sie wirklich. Es tat ab und zu fast schon gut eine etwas ruhigere Stelle zu passieren. Auch die nicht wenigen Polizisten und Securities klatschten uns ab und riefen „good job“, „go guys go“, „you look good“ und und und.

Auf welliger Strecke wurde so Brooklyn passiert und dann erreichten wir auch schon Queens, wo auch bereits die Halbmarathonmarke durchlaufen wurde. Bis dahin ging es mir gut, hatte ich doch von Anfang an ein recht langsames Tempo angeschlagen, stets begleitet von Dieter, der mich ab hier immer wieder motivierte und aufbaute, da ich wahrscheinlich alleine aufgegeben hätte. Spätestens nach 25 Kilometern war das fehlende Training muskulär mehr als deutlich zu spüren und ich konnte leider den Lauf nicht mehr so wirklich genießen. Doch mit meinem Mann an meiner Seite kämpfte ich mich Meile um Meile voran. Es musste nun nochmal eine lange und steile Brücke absolviert werden um in die Bronx zu gelangen. Spätestens jetzt war klar, dass die Strecke nicht einfach ist und die knapp 500 Höhenmeter deutlich zu spüren sind. Irgendwie ging es immer vorwärts auch wenn die Oberschenkel noch so schmerzten. Dieter konnte alles umso mehr genießen und aufsaugen, da das Tempo für ihn eher locker war. Noch ein paar Meilen durch Harlem dann war fast der Central Park in Manhattan erreicht. Aber auch hier zogen sich die Kilometer im steten auf und ab, die Zuschauer standen jetzt noch dichter und waren noch lauter. Ich musste auch immer wieder kurze Abschnitte gehen und es stand nur noch „Ankommen“ auf dem Plan. Noch eine letzte Kurve, die 26 Meilen Fahne und der Zielbogen war sichtbar. Völlig geschafft aber dennoch glücklich finishten wir gemeinsam



Hand in Hand nach 4:30 Stunden. Dies bedeutete bei fast 54.000 Finishern immerhin noch einen Platz genau im Mittelfeld und die Durchschnittszeit lag mit 4:38 Stunden auch noch ein paar Minuten dahinter.

Schnell ein paar Fotos geschossen, gleich an die Family und Freunde geschickt, die Finishermedaille um den Hals gehängt, die Wärmefolie umgelegt, den Verpflegungssack erhalten und bestimmt noch mal gut eine Meile Fußweg zurückgelegt bis es dann auch die Kleiderbeutel wieder gab. Ein für mich wirklich hartes aber dennoch einmaliges Rennen war geschafft – wir hatten den New York Marathon gefinisht! Ich möchte mich nochmal ganz herzlich bei meinem Mann für seine Aufmunterungen und die Begleitung ganz herzlich bedanken. Dieses einmalige Erlebnis wird sicher immer in Erinnerung bleiben und die Medaille einen Ehrenplatz bekommen. Dennoch möchte keinen Marathon mehr ohne Vorbereitung laufen. Die anschließenden Tage in New York sowie die Kreuzfahrt entlang der Ostküste der USA über Nassau und die Dominikanische Republik bis nach Jamaika haben dieses Lafevent mit noch unzähligen tollen Eindrücken und Erlebnissen abgerundet.



Gabi Bastian