41. ING New York City Marathon 2010
Lauf der Superlative

Mehr als 120.000 Bewerbungen

Nach der erfolgreichen Teilnahme am 35. real Berlin Marathon 2008 gab es eigentlich nur noch eine Steigerungsmöglichkeit: Der ING New York City Marathon, die größte Laufveranstaltung der USA und weltweit der größte Marathon überhaupt. Da es ja im allgemeinen der größte Wunsch eines jeden Marathon - Läufers ist, wenigstens einmal im Leben am New York City Marathon teilzunehmen, lag nichts näher, als nach Berlin 2008 nun die Anmeldung für New York 2010 in Angriff zu nehmen. Der Grundstein dazu wurde bereits 2008 auf der Marathon – Messe in Berlin durch Registrierung bei interAir, einem Reiseveranstalter für weltweite Laufveranstaltungen, gelegt. Eine garantierte Teilnahme am ING New York City Marathon ist für Nicht-US-Bürger nur über ausgewiesene Veranstalter im Herkunftsland möglich, welchen nur ein sehr begrenztes Startnummern - Kontingent zur Verfügung steht. Einer dieser wenigen Veranstalter für Deutschland ist interAir. Anfang September 2009, also mehr als 1 Jahr im Voraus, folgte dann über den spezialisierten Laufreisen-Veranstalter interAir die schriftliche und verbindliche Anmeldung und Reservierung einer Startnummer für den ING New York City Marathon 2010. Eine derart frühe Anmeldung ist wegen der hohen Bewerberzahl (für 2010: über 120.000) unbedingt erforderlich, um überhaupt die Chance auf eine Teilnahme unter den auf 45.000 limitierten Startern zu erhalten. Der ING NYC - Marathon findet übrigens jährlich am ersten Sonntag im November statt, folglich am 07.11.2010.

New York Skyline

Training nach Plan, immer das große Ziel im Auge

Anfang November 2009, gut zwei Monate nach der Anmeldung und ziemlich genau ein Jahr vor dem großen Tag, knickte ich bei einem Trainingslauf mit dem linken Fuß sehr stark um. Die Folge war ein stark geschwollener Knöchel und heftige Schmerzen, so dass bereits erste Bedenken zur New York - Teilnahme aufkamen. Dermaßen angeschlagen wurde das Training trotzdem ohne Unterbrechung aber mit Bedacht fortgesetzt. Bei allen folgenden Trainingsläufen war äußerste Vorsicht in Bezug auf diesen angeknacksten Fuß geboten, um die Verletzung nicht noch zu verschlimmern. Nach Erstellung diverser Trainingspläne wurde, trotz anhaltender Probleme mit dem linken Fuß, Ende Februar 2010 mit dem gezielten Training begonnen. Der erste Trainingsplan erstreckte sich über 12 Wochen a. 4 Trainingstage/Woche mit durchschnittlich 50-70 km/Woche. Anfang April ereilte mich dann eine ziemlich heftige Magen- Darm – Viruserkrankung mit kurzem Krankenhausaufenthalt und gegen Ende April zog ich mir, durch einen schweren Sturz (diesmal nicht beim Joggen), Schürfwunden und sehr stark geschwollene und schmerzende Ansätze beider Patellasehnen (Kniescheibensehnen) zu.

Immer das große Ziel im Auge, wurde das Training trotzdem unvermindert fortgesetzt. Mitte Mai, nach Abschluss der 12 Wochen, folgte direkt im Anschluss eine 15-tägige Urlaubs-Fernreise, leider ohne jegliche Trainingsmöglichkeit. Also 2 Wochen Pause, die den Trainingseffekt wieder etwas zurückwarfen. Anschließend wurde der zweite Trainingsplan über 20 Wochen a. 5 Trainingstage/Woche mit durchschnittlich 70-100 km/Woche in Angriff genommen. Bis Ende September verlief dann alles ohne weitere Zwischenfälle nach Plan. Als sich gerade die noch immer bis dahin vorhandene leichte Beeinträchtigung in Bezug auf meine zuvor lädierten Knie sowie das Problem mit dem linken Fuß ziemlich gelegt hatten, meldete sich eine Erkältung, mit allem, was dazugehört. Den lästigen Schnupfen davon sollte ich auch bis zum Marathontag nicht mehr loswerden. Einige Wochen vor dem Event wurde dann ein abschließender Trainings- und Ernährungsplan für die letzten 7 Tage ausgearbeitet. Alle Trainingseinheiten, bis auf die zum Schluss folgenden langen Distanzen, wurden im bergigen und anspruchsvollen Gelände im Taunus, also im Wald absolviert. Für die langen Strecken über 28 km und 30 km (30 km-Zeiten um 2:24 bis 2:28 Std.), welche in den letzten 4 Wochen vor dem Marathon auf dem Plan standen, wurden Strecken auf dem Asphalt von Frankfurt auserkoren.

Marathon in 3:30 Std.		
Voraussetzung:		
Marathon in 4:00 Std oder 3:45 Std		
10 km in 44:00 min		
70 bis 90 km / Woche in 5 Trainingseinheiten		
Laufarten:		
Sauerstofflauf	60-65% max. HF	SL
Langsamer Dauerlauf	70-75% max. HF	LD
Mittlerer Dauerlauf	75-80% max. HF	MD
Schneller Dauerlauf	80-85% max HF	SD
Tempo Dauerlauf	85-90% max. HF	TD
Schwellenlauf	90-95% max. HF	SWL

Woche 1 und 2					
Wochentag	**Strecke**	**Zeit**	**Tempo**	**Laufart**	**HF-Max**
Montag	Pause				
Dienstag	15 km	1:23 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	12 km	59:00 min	4:55 min/km	SD	80-85%
Donnerstag	Pause				
Freitag	14 km	1:24 Std	6:00 min/km	SL	60-65%
Samstag	22 km	2:01 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Sonntag	11 km	1:06 Std	6:00 min/km	SL	60-65%

Woche 3					
Wochentag	**Strecke**	**Zeit**	**Tempo**	**Laufart**	**HF-Max**
Montag	Pause				
Dienstag	15 km	1:53 Std	7:30 min/km	SL	60-65%
Mittwoch	10 km	52:30 min	5:15 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	20 km	1:50 Std	5:30 min/km	LD	70-75%
Freitag	Pause				
Samstag	10 km Testlauf in 46:00 min		4:36 min/km	TD	85-90%
Sonntag	10 km	1:00 Std	6:00 min/km	SL	60-65%

Trainingsplan Woche 1-3

Gut gerüstet nach New York

Dermaßen gut gerüstet und mit ca. 2600 Trainings – Kilometern und 5-6 kg Gewichtsabnahme, ging es am Donnerstag den 04.11.2010, 3 Tage vor dem gigantischen Ereignis, nonstop über den großen Teich nach New York City. Begleitet wurde ich von meiner Frau als Beobachterin des Geschehens und einem befreundeten Paar, er ebenfalls Marathonteilnehmer und dessen Frau auch als Zuschauerin an der Strecke. Vom zentral gelegenen Hotel in Manhattan, dem „Westin NY Times Square“, wurden noch am gleichen Tag die ersten Erkundungsgänge vorgenommen. So konnte man auch schon den bereits aufgebauten Zielbereich und die letzten beiden Meilen davor im Central Park begutachten. Außerdem sah man nun auch einen Teil der viel besagten Steigungen, die es kurz vor dem Ziel im Central Park noch zu bewältigen gilt. Auf der gesamten Marathonstrecke in New York sind immerhin unglaubliche 400 Höhenmeter zu überwinden.

Meile 26 im Central Park

Ziel im Central Park

Letztes lockeres Training im Central Park

Am folgenden Freitagmorgen fand dann bereits um 7:00 Uhr ein durch interAir organisierter ca. 40-minütiger Trainingslauf unter Leitung des bekannten Herbert Steffny (ehemaliger, erfolgreicher deutscher Langstreckenläufer und prominenter Lauftrainer) im Central Park statt. Hier gab es letzte Tipps und Instruktionen, sowie Informationen zur Strecke und zum bevorstehenden Marathon und einige Anekdoten aus der aktiven Zeit von Herbert Steffny. Überall in Manhattan, besonders aber im Central Park, waren immer wieder Scharen von Läufer anzutreffen, die sich ebenfalls mit den letzten Metern der Strecke vertraut machten und eine abschließende, lockere Trainingseinheit absolvierten. Im Anschluss an den Trainingslauf folgte die gemeinsame Abholung der Startunterlagen, wie Startnummer, De-Tag (Zeitnahme-Chip), vorgeschriebener Kleiderbeutel, etc. auf der NYC – Marathonmesse. Die restliche Zeit des Tages, sowie der darauffolgende Samstag, wurden zur Erkundung der Stadt und einiger der vielen Sehenswürdigkeiten von New York, sowie einer Fahrt mit der Fähre nach Staten Island genutzt.

Trainingslauf im Central Park

Die Nacht der Entscheidungen

Am Abend vor dem großen Lauf füllte ich meine Kohlenhydratspeicher mittels einer großen Portion Pasta beim Italiener in Hotelnähe noch einmal so richtig gut auf. Außerdem bereitete ich alles, was für den großen Lauf benötigt wurde, sorgfältig vor und legte es griffbereit zurecht. So zum Beispiel dicke Kleidung für die Wartezeit in der Kälte vor dem Lauf, die Kleidung für den Lauf und den vorgeschriebenen, durchsichtigen Kleiderbeutel mit der Kleidung für nach dem Lauf. Außerdem die Startnummer sowie den Zeitnahme-Chip der am Schuh befestigt wurde, Getränkegurt mit ca. 1 Ltr. Flüssigkeit samt Power-Gel und Power-Riegel, Stoppuhr und Zeittabelle sowie etwas Pappe für auf den kalten Boden während der langen Wartezeit vor dem Start. Zusätzlich durfte ich nicht vergessen, alle Uhren ein zweites Mal von Sommerzeit auf Winterzeit (die Umstellung in Deutschland erfolgte ja bereits 1 Woche zuvor) umzustellen. So kurz vor dem großen Lauf machte sich nun langsam eine leichte Anspannung bemerkbar. Die folgende Nacht war geprägt von etlichen Wachphasen, in welchen alles zum x-ten male vor dem geistigen Auge ablief und letzte Entscheidungen getroffen wurden. So entschied ich mich, trotz vom Wetterdienst vorhergesagter kalter Temperaturen, mit einem kurzen Laufshirt und doch ohne Getränkegurt an den Start zu gehen. An Stelle des Getränkegurtes sollte eine ½-Liter Flasche für in die Hand genügen. Auf Power- Gel und Power-Riegel wollte ich nun ganz verzichten.

Zeitnahme-Chip (D-Tag) am Laufschuh

Bereits um 5:00 Uhr klingelten der Wecker und kurz darauf das Telefon mit dem am Vortag beauftragten Weckdienst des Hotels. Die Abfahrt der von interAir organisierten Busse zum Marathon–Start war für 5:45 Uhr angesetzt. Als Fahrtzeit zum Start, welcher sich auf Staten Island, direkt an der beeindruckenden Verrazano Narrows Bridge befindet, wurde etwa 1 Stunde kalkuliert. Da die Verrazano Narrows Bridge für den Lauf bereits um 7:00 Uhr geschlossen wird, ist ein derart früher Aufbruch erforderlich, um die Brücke noch vor dieser Zeit zu passieren. Nach 7:00 Uhr gibt es keine Möglichkeit mehr, über die Brücke zum Start zu gelangen. Der Start der Läufer war in 3 Startwellen unterteilt. Der erste Start, welchem auch ich laut Startnummeraufdruck zugeteilt war, wurde für 9:40 Uhr angesetzt, gefolgt vom zweiten Start um 10:10 Uhr und dem dritten und letzten Start um 10:40 Uhr.

ING New York City Marathon 2010 Start Timeline

Time	Start	Race Numbers
8:30 a.m.*	Wheelchair Division	
8:55 a.m.*	Handcycle Category and Ambulatory Athletes With Disabilities	
9:10 a.m.*	Professional Women	
9:15 a.m.*	Foot Locker Five Borough Challenge	
9:40 a.m.*	Wave Start 1	
	BLUE Start Professional Men	100 through 199; 1-000 through 1-999; 4-000 through 4-999; 7-000 through 11-999
	ORANGE Start Sub-elite Men and Women	200 through 399; 2-000 through 2-999; 5-000 through 5-999; 12-000 through 16-999
	GREEN Start Local Competitive Men and Women	400-999; 3-000 through 3-999; 6-000 through 6-999; 17-000 through 21-999
10:10 a.m.*	Wave Start 2	
	BLUE Start	22-000 through 28-999
	ORANGE Start	29-000 through 35-999
	GREEN Start	36-000 through 42-999
10:40 a.m.*	Wave Start 3	
	BLUE Start	43-000 through 49-999
	ORANGE Start	50-000 through 56-999
	GREEN Start	57-000 through 63-999

*All start times are subject to change. Check ingnycmarathon.org for updates.

Startzeiten und Start-Nummer Einteilung

Der große Tag. Warten im Camp auf den Start

Endlich an der Brücke angekommen, ging es Bus an Bus im Schritttempo über die riesige Brücke. Im voll besetzten Bus herrschte eine Bullenhitze (ich saß auch noch an der Heizung) und alle Läufer hatten bereits ihre dicke Kleidung an, um der Kälte draußen bis zum Start zu trotzen. Schwitzen war also angesagt und die ersten Schweißperlen standen mir bereits auf der Stirn, ohne auch nur mit dem Marathon begonnen zu haben. Beim aussteigen aus dem warmen Bus blies uns bei kalten 45 Grad F / 7 Grad C ein eisiger Wind ins Gesicht und alle marschierten zielstrebig Richtung Eingang Camp Fort Wadsworth. Nach Kontrolle der vorschriftsmäßig befestigten Startnummer und Inspizierung des vorgeschriebenen, durchsichtigen Kleiderbeutels wurde Einlass zum riesigen, weiträumig abgesperrten Camp gewährt. Das Camp war in drei Bereiche aufgeteilt. Einen orangen Bereich (Grete Waitz Village), einen blauen Bereich (Alberto Salazar Village) und einen grünen Bereich (Tegla Loroupe Village).

Eingang zum Camp Fort Wadsworth

Eine riesige Hinweistafel gleich hinter dem Eingang ließ das Ausmaß des gesamten Geländes erahnen, auf welchem letztendlich mehr als 45.000 wartende Läufer dem Start entgegenfieberten. Mittlerweile war es ca. 7:30 Uhr und ich begab mich zunächst mit meiner orangefarbenen Startnummer (16098) in den für mich vorgesehenen orangen Bereich, um dort den Abgabe-Ort für meinen Kleiderbeutel mit der Kleidung für nach dem Zieldurchlauf im weit entfernten Central Park, ausfindig zu machen.

Hinweistafel im Camp Fort Wadsworth

Am äußersten Rand entdeckte ich mindestens 20 nebeneinander abgestellte UPS-Transportfahrzeuge/Klein - LKWs, welche mit orangen Nummer-Bereichen markiert waren. Am entsprechend gekennzeichneten Fahrzeug gab ich meinen Kleiderbeutel ab und machte mich auf die Suche nach dem mir zugewiesenen Corral 16 (von insgesamt 63), dem abgesperrten, eingezäunten Bereich, in welchem ich mich in einem bestimmten Zeitfenster (8:20-8:55) einzufinden hatte, um Zugang zum Startbereich zu erlangen. Dort angelangt, suchte ich mir in der Nähe einen Platz, wo ich die restliche Zeit bis zum Einlass ausharren und mein mitgebrachtes Frühstück in Form von 3 Bananen, etwas Weißbrot und ca. einem halben Liter Flüssigkeit zu mir nehmen konnte. Auf dem gesamten Gelände saßen oder lagen tausende von Läufer(innen) teilweise dick vermummt oder in dicke Schlafsäcke eingehüllt, um sich vor der klirrenden Kälte zu schützen.

Corral Timeline

	Wave 1	Wave 2	Wave 3
Drop off bags by	8:10	8:50	9:20
Corrals open	8:20	9:15	9:55
Corrals close	8:55	9:40	10:15
Start	9:40	10:10	10:40

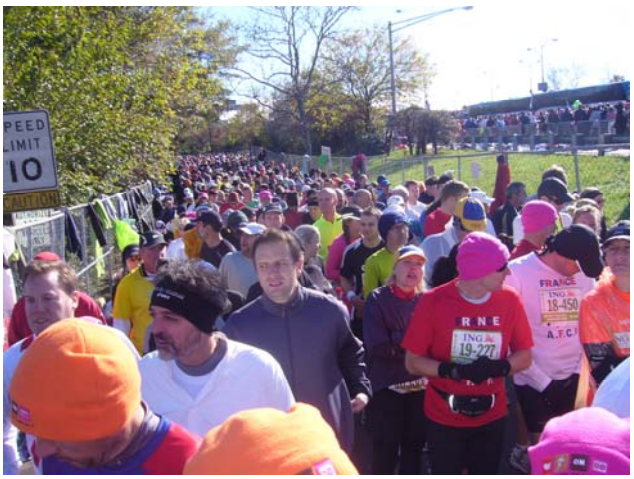
Corral Öffnungszeiten

Warten im Camp Fort Wadsworth

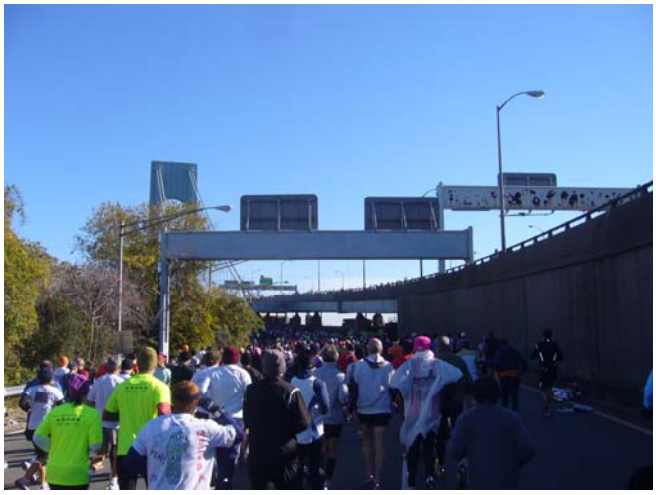
Mittlerweile kam die Sonne langsam zum Vorschein, so dass meine Platzwahl auf eine Stelle fiel, welche die Sonne gerade so mit ihren ersten Strahlen erreichte. Ringsum ein reges Treiben, sowohl an den vielen aufgestellten Getränke- und Verpflegungsbuden, als auch an den unzähligen Toilettenhäuschen, die überall in großer Anzahl (insgesamt mehr als 1700) vorzufinden waren. Nachdem eine gute Stunde Aufenthalt im Camp Fort Wadsworth und einige Toilettengänge hinter mir lagen, begab ich mich gegen 8:30 Uhr zu dem mir zugewiesenen Corral, um dort die restliche Wartezeit bis zum Start zu verbringen. Leider lag dieser Bereich überwiegend im Schatten und die wärmenden Sonnenstrahlen blieben aus. Nach und nach füllte sich der abgegrenzte Bereich, bis schließlich die einzelnen, zusammengehörigen Corrals einer jeder der 3 Startwellen miteinander verbunden wurden.

Lauf der Superlative

Langsam schoben sich die drei, jeweils aus ca. 15.000 Läufern bestehenden Menschentrauben der Startlinie entgegen. Kurz vor dem ersten Start ertönte eine knappe Ansprache des Veranstalters über die Lautsprecheranlage, gefolgt von der mehrstimmig live gesungenen Nationalhymne. Nun flogen alle für den Lauf nicht mehr benötigten und bis dahin wärmenden Kleidungsstücke überall in hohem Bogen aus der auf den Start wartenden Masse. Meist auf die als Abgrenzung benutzten und dicht an dicht geparkten Busse. Auch ich entledigte mich der wärmenden Kleidungsstücke. Da waren eine lange, dicke Jeans, eine Regenjacke, eine dicke Strickjacke und ein dickes Sweatshirt. Die Handschuhe ließ ich an, um sie erst im Verlauf des Rennens, wenn die Hände durch die Bewegung entsprechend aufgewärmt waren, von mir zu werfen.



Aufstellung zum Start



Start an der Verrazano Narrows Bridge

Jetzt stand ich in meinem Läuferdress (kurze Hose, kurzes Shirt) in mitten der vielen Laufgenossen in der Kälte und blickte auf die direkt vor uns liegende, monströse Brücke. Durch eine optimale Eingruppierung mit meiner niedrigen Startnummer bei „Sub-Elite Men and Women“ stand ich so weit vorne, dass ich sogar die wenigen Top-Läufer an der Spitze sehen konnte. Nun endlich, nach ca. 2 ½ Stunden Wartezeit, einer langen Vorbereitung und Planung und genau 10 Jahre nach meinem ersten Marathon, ertönte um 9:40 Uhr der Startschuss. Die ersten 15.000 Läufer der riesigen Menschenmasse mit insgesamt 45.350 Startern (29.097 Männer | 16.253 Frauen) setzten sich langsam in Bewegung und nahmen die zweigeschossige Verrazano Narrows Bridge sowohl auf der oberen, als auch auf der unteren Ebene gänzlich in Beschlag. Auf der gut 2 km langen Brücke angekommen (ich durfte oben laufen), blies ein eisiger Wind auf die Läuferschar und ich sah zu, dass ich eher etwas geschützt in der Menge, als am äußeren und direkt dem Wind ausgesetzten Rand meinen Weg fand. Als Entschädigung für die heftige Abkühlung hatte man von der Brücke aus einen tollen, ersten Panoramablick auf die in weiter Ferne erstrahlende Skyline von Manhattan.

Verrazano Narrows Bridge

Im richtigen Tempo durch 5 Stadtteile und über 5 Brücken

Zuschauer an der Strecke

Um meine Wunsch-Zielzeit von 3:30:00 Std. zu realisieren, musste ich im Durchschnitt 8:00 min./Meile (1,61 km) laufen. Noch auf der Brücke bei Meile 1 (1,6 km) angekommen, zeigte ein prüfender Blick auf das Zeiteisen 8:30 min. an, also war ich etwas zu langsam. Da die Verrazano Narrows Bridge aber gleich zu Beginn die größte Steigung der gesamten Strecke zu bieten hat, war die Zeit dafür schon in Ordnung. Trotzdem legte ich beim Tempo eine kleine Schippe zu, um ganz sicher zu gehen. Bereits bei Meile 3 (4,8 km) war ich 1 Minute unter meiner errechneten Sollzeit. Links und rechts entlang der Marathonstrecke säumten mehr als 2.000.000 Zuschauer die breiten Straßen und feuerten ununterbrochen die gigantische Läuferschar an. Riesige Schilder mit „You look great“, „Come on, you can do it“ oder auch „Your feet hurt because you’re kicking so much ass“ und „Run like you stole something“ wurden den Läufern zum Ansporn und zur Aufheiterung entgegengehalten. Zahlreiche Kinder standen am Straßenrand und streckten uns erwartungsvoll ihre Hände zum Abklatschen entgegen. Etliche Bands leisteten mit lautstarker Musik und unbeeindruckt von der Kälte, ihren Beitrag zu dem gigantischen Spektakel. Fünf New Yorker Stadtteile waren in den Marathon einbezogen.

Angefangen mit dem Start auf Staten Island, über Brooklyn, Queens, Manhattan, Bronx und zum Schluss noch einmal Manhattan mit dem eindrucksvollen Zieleinlauf im Central Park. Ebenso viele Brücken, nämlich 5 an der Zahl, mussten dabei überquert werden. Zuerst die bereits erwähnte gigantische Verrazano Narrows Bridge über die Meerenge The Narrows, gefolgt von der Pulaski Bridge welche über den Newtown Creek führt und der Queensboro Bridge über den East River von Queens nach Manhattan. Danach folgten noch die Willis Avenue Bridge über den Harlem River und die Madison Avenue Bridge, erneut über den Harlem River, zurück nach Manhattan. Ab Meile 3 reichten Freiwillige an jeder Meile Wasser und Gatorade in Pappbechern, wovon ich ca. jede 3. bis 4. Meile Gebrauch machte. Mittlerweile bei Meile 9 (14,5 km) angekommen hatte ich, bei gleichbleibender Geschwindigkeit, bereits 5 Minuten gutgemacht, ohne das Gefühl zu haben, zu schnell zu sein. Das Tempo war so also optimal und ich wollte es auch nach Möglichkeit so beibehalten. Zwischendurch gab es immer wieder Streckenabschnitte, von wo aus man auch als Läufer einen tollen Blick auf die Skyline von New York hatte. Nach der Hälfte der Distanz, also bei Meile 13,1 (21,1 km) und einer Zeit von 1:37:53 Stunden, war mein Vorsprung auf die errechnete Zeit bereits auf 7 Minuten angewachsen und ich fühlte mich immer noch gut dabei. Also versuchte ich das Tempo ziemlich beizubehalten, was mir auch bis etwa Meile 19 (30,6 km) ganz gut gelang und den Vorsprung noch einmal geringfügig und zwar auf 9 Minuten anwachsen ließ. Auf den letzten 7,2 Meilen (11,6 km) bis zum Ziel war die durchschnittliche Pace dann etwas geringer aber immer noch schnell genug, so dass sich die Gutzeit von ca. 9 Minuten bis zum Ende hin nicht mehr veränderte. Obwohl nicht nur jede einzelne Meile durch Hinweisschilder gekennzeichnet, sondern auch alle 5 km die gelaufene Entfernung in Kilometer angezeigt wurde, blieb ich beim Zählen doch lieber bei den Meilen. Das hatte den Vorteil, dass ich nicht bis 42, sondern nur bis 26 zählen musste, was mir gefühlt viel schneller vorkam, als bei den bislang gelaufenen und in km gezählten Marathons. Außerdem hatte ich mir den Streckenverlauf mit den teilweise doch beachtlichen Steigungen ziemlich genau eingeprägt und konnte mich dermaßen gewappnet auf der Strecke gut darauf einstellen.

Fototermin bei Meile 17

I'm in!

Obwohl mein Tempo für meine Verhältnisse ziemlich flott war, blieb ein Leistungstiefpunkt, der sich bei einem Marathon in der Regel ab ca. 30 – 35 km einstellt, gänzlich aus. Auch Probleme oder Wehwehchen in Bezug auf die Beine, Füße, Knie oder Hüften, beziehungsweise Krämpfe gab es bei mir diesmal nicht zu beklagen, was sicherlich der guten Vorbereitung zu verdanken war. Dermaßen „gut drauf" wurde auch der letzte Teil der Strecke locker abgespult. Die letzten 3,5 Meilen (5,6 km) bis zum Ziel führten durch den Central Park, vorbei an immer dichter gedrängt stehenden Zuschauern, die jetzt immer lauter zu werden schienen und ständig „you got it" oder „good job" schrien. Dermaßen von der tosenden Menge angefeuert, wurde man die letzten Meter, trotz einiger Steigungen, förmlich bis ins Ziel getragen. Bei Meile 26 angekommen, war das Ziel auch schon zu sehen und der Blick auf die Stoppuhr offenbarte eine, für diese anspruchsvolle Strecke, nicht im Traum erhoffte Zeit.

NYC Central Park aus der Vogelperspektive

Beim durchqueren des Zielbogens mit der Aufschrift „I`M IN!“ im Südwesten des Central Parks wurden 3:21:18 Stunden für das bewältigen der 42,195 km angezeigt. Trotz teilweise widriger Umstände hatte ich die angestrebte Zeit von 3:30:00 um fast 9 Minuten unterboten und meine bisherige Marathon-Bestzeit von 3:32:58 (Berlin 2008) pulverisiert und um über 11 Minuten unterschritten. Mit diesem Erfolgserlebnis und einem unglaublich guten Gefühl nahm ich kurz hinter dem Ziel mit stolzer Mine meine Finisher-Medaille entgegen. Anschließend begab ich mich zum weit entfernten UPS-Transportfahrzeug, um meinen Kleiderbeutel in Empfang zu nehmen. Auf dem Weg zum Hotel wurden die Läufer auch abseits der Marathonstrecke immer noch von unzähligen, wildfremden Passanten mit „Congratulations“ oder „You did a great job“ bejubelt und beglückwünscht. Meine Handschuhe hatte ich übrigens, weil sie so schön wärmten, bis ins Ziel anbehalten.

Die Finisher –Medaille

Das Ende der (einer) Marathon „Karriere“

Am Nachmittag war Ausruhen und Erholung angesagt, bevor der Erfolg am Abend bei einem guten Essen gefeiert wurde. Der normalerweise übliche Muskelkater am nächsten Tag blieb gänzlich aus, sicherlich bedingt durch die gute Vorbereitung und das ausgiebige Training. Bevor es am frühen Montagmorgen in den anschließenden Florida-Urlaub weiterging, besorgte ich mir noch die New York Times, in welcher alle Finisher bis zu einer Ziel-Zeit von 4:30:00 namentlich mit Zeit und Platzierung genannt wurden. Mit Platz 3184 von 45350 Startern und Platz 51 von 1638 Läufern in meiner Altersklasse war dies ein überaus gelungener New York Auftritt. Meine Durchschnittsgeschwindigkeit betrug dabei 12,60 km/h / 4:46 min./km. Da ich mich vor diesem Marathon bereits mit dem Gedanken vertraut gemacht hatte, das der ING New York City Marathon mein letzter Lauf über 42,195 km sein sollte, stand nun fest, dass dies definitiv mein letzter Marathon war. Wenn es am schönsten ist, soll man ja bekanntlich aufhören. Außerdem ist der Lauf in New York nun wirklich nicht mehr zu toppen und man wird ja auch nicht jünger.

Der Äthiopier Haile Gebrselassie, amtierender Weltmeister über die Marathondistanz (Berlin 2008, 2:03:59), war diesmal auch wieder von der Partie, musste aber leider bei Meile 16 wegen Knieproblemen aussteigen. Im Anschluss an den Marathon gab der überragende Dauerläufer überraschend seinen Rücktritt vom aktiven Laufsport und sein Karriere-Ende bekannt. Als Gesamtsieger des 41. ING NYC-Marathon 2010 ging der Äthiopier Gebr Gebrmariam in 2:08:14 Stunden hervor. Etwa eine Woche nach seinem Rücktritt verkündete Haile Gebrselassie seinen Rücktritt vom Rücktritt und die Absicht, doch wieder bei Wettkämpfen anzutreten.

Fazit

Der ING New York City Marathon 2010 war das größte und überwältigendste Lauferlebnis und der Höhepunkt in meiner bislang 25-jährigen Laufgeschichte. Schön, dass ich dabei sein durfte und diesen unvergesslichen Marathon als Starter erleben konnte. Mit der Teilnahme an diesem großartigen Lauf ging ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung. Dieses unvergessliche Ereignis wird mir ewig in schönster Erinnerung bleiben. An die Organisatoren und die vielen Helfer, ohne die so eine gigantische Veranstaltung erst gar nicht möglich wäre, an dieser Stelle ein großes Lob. Außerdem gebührt dem interAir Team ein dickes Lob für eine super Organisation samt Betreuung und Durchführung der Reise und des Aufenthaltes in New York, was natürlich auch maßgeblich zum guten Gelingen beitrug und dieses Erlebnis zu einer runden Sache werden ließ.

Mit sportlichem Gruß
Wilfried Kremsler