

Die Reise zu den World Marathon Majors 2015 sollte schon eher enden, bevor sie überhaupt begonnen hatte; dachte ich. Es war Sonntag; der erste im November 2014. Ich hatte mir das Knie beim Fußball verdreht und auch noch überstreckt. Mit dem Eisbeutel auf dem Sofa; Marathon gucken. Ein Jahr zuvor war ich schon dort und in einem Jahr sollte die Reise zu Ende gehen. Die nächsten Tage und Wochen waren die anstrengendsten, die ich in Sachen Sport bisher erlebt hatte. Die Angst war groß, dass die Verletzung schlimmer sein würde und ich zum Tokyo Marathon nicht rechtzeitig fit werden würde. Ein paar Arztbesuche und Wochen des Stilhaltens später konnte mich mein Arzt beruhigen und rieht mir, doch langsam wieder mit dem Laufen zu beginnen. Glück gehabt! Die Trainingsumfänge waren eher dürftig und nach Plan hatte ich auch noch nie trainiert.

Februar 2015, los geht's! Mit dem Flieger ab Frankfurt. 11 Stunden bis Tokio. War doch etwas kurzweiliger als gedacht. Jede Menge Marathonis in meinem Abteil des Flugzeuges. Da kam man schnell ins Gespräch. Leicht müde angekommen ging es mit dem Bus zum Hotel. Kurzes Ausspannen im Hotelzimmer. Nach der Begrüßung mit Infos über den Marathon und zum weiteren Reiseverlauf ging es zu Fuß zum Tokyo Tower. Die Aussichtsplattform bot am Abend einen großartigen Blick auf die hell erleuchtete Metropole. Ein Ende lies sich kaum erahnen. Der erste Morgen im Hotel: Ausschlafen! Ich hatte mich dazu entschieden, erst einen Tag später mit zum Tokioter Fischmarkt zu gehen. Wer mitwollte, hätte früh um vier aufstehen müssen. Wie sich später herausstellte, musste man sich früh um drei für Eintrittskarten anstellen, aber die Reisegruppe kam per Zufall auch ganz ohne Karten rein. Mit diesem Wissen kam ein Ausflug am nächsten Morgen, oder besser in der nächsten Nacht, nicht zustande. Ich bereue es noch immer, dass ich nicht mit zum größten Fischmarkt der Welt mitgegangen bin. Der Markt sollte in 2016 geschlossen werden und einen anderen Standort bekommen, weil für Olympia 2020 kräftig gebaut werden soll. Was ich verpasst hatte, konnte ich später in einem Video bestaunen. Bei dieser Reise (und später auch in London und New York) sollte Isaak Papadopoulos (freier Sportfotograf aus Frankfurt) beim Reisetem von interAir dabei sein und die Reise filmisch festhalten. Ausgeschlafen konnte die Stadtrundfahrt beginnen. Neben dem bekanntesten Shinto-Schrein Asakusa könnten wir u.a. den Tokioter Kaiserpalast sehen. Es fiel auf, dass die Sehenswürdigkeiten der Stadt doch recht weit voneinander entfernt lagen und alles streng nach Zeitplan ablief. Während der Busfahrten konnte die japanische Reiseführerin kleinere Einblicke in die Kultur Japans gewähren. Nach der Stadtrundfahrt dann mit der Bahn zum Messegelände Tokyo Big Sight. Hier sollte am Sonntag auch das Ziel vom Marathon sein. Die Messe: sehr groß, sehr bunt und sehr laut. Zum Abschluss des Tages noch das Vergnügungsviertel Shibuya mit seiner weltbekannten Kreuzung. Was auch hier auffällt, die Leidenschaft der Japaner für Anime und Manga; Kostüme, ...! Samstag ein Tag zur freien Verfügung. Zusammen mit Thomas (aus Hamburg) und Klaus (der in 2015 seinen 300. Marathon laufen wollte) geht es zum Sky Tree im Osten der Stadt. Auf 350 m über der Stadt bekommt man erstmals einen Eindruck von der Größe der Stadt. Riesig. Viel zugebaut. Wenig Platz und sehr viele Menschen. Nicht meine Lieblingsstadt. Genug Sightseeing für den Tag. „Morgen beginnt“ das Abenteuer wirklich. Sonntag, der Bus geht halb sieben Richtung Startbereich. Ich habe zehn Minuten geschlafen; das war kurz nach um fünf. Anderen Läufern ging es ähnlich. Der Start sollte am Rathaus stattfinden. Wow, alles top organisiert. Vor dem Start wollen noch einige hundert Menschen auf Toilette und alle in Reih und Glied. Keiner, der sich traut vorzudrängeln. Hier in Deutschland wohl kaum zu erwarten. Nur ein Beispiel dieses Tages die japanische Ordnung. Die Eröffnungszeremonie war etwas gewöhnungsbedürftig. Klassische Musik und eine Ansprache. Aufgrund mangelnder

Japanischkenntnisse konnte ich nicht einmal erahnen, wann denn nun endlich der Start sein sollte. Dazu leichter Nieselregen bei vier oder fünf Grad. Was mir an dieser Stelle besonders hängen geblieben ist, sind folgende Gedanken: „Was machst du hier?“ und drei Sekunden später „Scheiße! Tokio! Wow!“ Mit einem breiten Grinsen dann über die Startlinie und ab durch die Stadt. Sehr viele jubelnde Zuschauer an der Strecke und Kinder in Kostümen, als ob Karneval wäre. Überall sind Streckenposten, die auch zwischendurch dafür sorgen, dass die Straße sauber bleibt. Kein Becher oder anderer Müll bleibt länger als fünf Sekunden auf Asphalt liegen. In Deutschland würde man von Putzfimmel sprechen. Verrückt, aber irgendwie sympathisch! Im Verlauf der Strecke wird es einige Abschnitte geben, die man erst auf der einen Straßenseite laufen wird und anschließend auf der anderen Seite zurück. Hatte das Glück, die Spitze bei Kilometer zehn sehen zu dürfen. Dann eine Schrecksekunde auf dem Weg von den Toiletten zurück auf die Strecke. Der Läufer direkt vor mir stürzt. Brille zersprungen und etwas Blut im Gesicht. Zum Glück waren sofort ein paar Helfer da! Auch wenn die Kommunikation nicht immer ganz einfach war, so hatte ich immer das Gefühl, dass jederzeit Hilfe, und das mit Begeisterung, da war. Weiter Richtung Ziel! Noch ein paar Kilometer. Auf den letzten Kilometern sprach mich noch ein Schwede an. Der lief seinen ersten Marathon und hatte mein T-Shirt gelesen. Ich hatte meinen „Reiseplan“ auf dem Rücken. Eine nette Unterhaltung, die das letzte Stück der Strecke etwas angenehmer werden lies. Außer den Streckenposten war hier kein Passant an der Zufahrtsstraße zur Messe. Dann das Ziel. Geschafft! Am Abend geht es mit wackligen Beinen in ein Pub zur After-Marathon-Party. Für ein paar Marathonis der Gruppe (und auch Achim) war hier schon Schluss. Für sie ging es am nächsten Tag zurück nach Deutschland.

Mit dem Bus ging es mit einem kurzen Zwischenstopp am Fuji, dem höchsten Berg Japans, zum Hakone Nationalpark; beeindruckende Naturkulisse als Kontrastprogramm nach Tokio. Eine Bootsfahrt über den Ashi-See und der Besuch heißer Schwefelquellen durfte hier nicht fehlen. Danach durfte ich im Hotel das traditionelle Japan erleben: Die Zimmer waren mit Reismatten und Möbeln ausgestattet, wie man es eher aus Filmen kennt. Zum Essen wurde dann dein Kimono angelegt. Was es dort neben gekochtem Fleisch und Sushi zu Essen gab, kann ich nicht wirklich wiedergeben; teils schon etwas gewöhnungsbedürftig. Uli, der neben Isaak als zweites Teammitglied von interAir bei der Anschlussreise mit dabei war, hatte schon arg zu kämpfen. Als die Speisekarte zum Frühstück wieder so aussah, hatte er sogar ganz auf das Essen verzichtet. Nach einem Tag im traditionellen und ländlichen Japan stand die Weiterreise mit dem Shinkansen-Schnellzug nach Kyoto auf dem Plan und ich konnte mir einen ersten Eindruck von der alten Kaiserstadt verschaffen. Mit Thomas ziehe ich durch die Stadt. Durch kleine Straßen vorbei an sehr kleinen Häusern. Gefühlt steht an jeder zweiten Kreuzung ein kleiner Schrein. Hinter unscheinbaren Einfahrten verbergen sich teils winzige Tempel. Alles so ganz anders als Tokio. Die Stadtrundfahrt am nächsten Tag führt dann u.a. zum weltberühmten Pavillon Kinkakuji und zum Nijo Schloss; weitere Tempel durften natürlich auch nicht fehlen. Tempel und Schreine sollte es hier über 2000 geben. Dann der letzte Tag vor der Abreise nach Deutschland. Es ist halb sechs am Morgen, Frühstück gibt es erst ab sieben und der letzte Ausflug startet um acht. Wie geht es den Beinen? Gut. Mal planlos durch die Stadt laufen. Los geht es am Hauptbahnhof. Fast Menschenleer; bis auf ein paar Lieferanten keiner da. Leere Straße füllen sich nach einer Stunde langsam mit Verkehr. Die Ruhe weicht langsam der Hektik. Für mich die beste Zeit um zu erfahren, wie die Stadt so tickt. Zurück im Hauptbahnhof kann ich vor Menschen kaum treten. Rush Hour und die Leute wollen zur Arbeit. Knapp eine Stunde später sitze ich wieder im Shinkansen. Für meinen kleinen Ausflug ernte ich nur Kopfschütteln. Es geht nach Hiroshima. Das Wetter ist nicht so besonders. Leichter Nieselregen. Passt

irgendwie zu dieser trostlosen Stadt. Wir besuchen den Friedenspark von Hiroshima und sehen das letzte Gebäude, das zumindest in seinen Grundmauern steht. Es gibt noch das ein oder andere Denkmal zu bestaunen. Was mir jedoch am meisten in Erinnerung geblieben ist, wie Japaner mit dem Atombombenabwurf und seinen Folgen umgehen. Neben unserer Reisegruppe war gerade noch eine weitere Gruppe in der Gedenkstätte angekommen: Ein Klassenausflug und die Kinder waren schätzungsweise erst sechs oder sieben Jahre alt. In Deutschland würde niemand auf die Idee kommen und Kinder in diesem Alter zu einem Ausflug in ein Konzentrationslager mitzunehmen. Viele Bilder ... Abschließend geht es bei einer Bootsfahrt noch zum berühmten Itsukushima Schrein. Der Rückflug von Osaka dann am nächsten Tag. Das ruhige und traditionelle Japan hat mich definitiv in den Bann gezogen und ich komme gern irgendwann wieder. Im Verlauf des Jahres werde ich noch einige Teilnehmer dieser Reise wiedersehen.

Die Woche im April 2015: Boston Marathon am Montag und London Marathon am Sonntag. Ich muss jetzt schon zugeben, dass das irgendwie verrückt war. 2013 bin ich zwei Marathons innerhalb von fünf Wochen gelaufen und erstmals mehr als einen im Jahr. Da zwischen den beiden Läufen ein kurzer Aufenthalt in Deutschland nicht in Betracht kam, hatte ich mich dazu entschlossen meine Flüge selbst zu buchen und einen Zwischenstopp vor London einzulegen; dazu später mehr. Die Flüge meiner Airline sollten recht spät in Boston landen, so dass ich kurzfristig einen Tag vor meinem eigentlichen Hotelaufenthalt mit einer Jugendherberge vorlieb nahm, um etwas mehr Zeit Vorort zu haben. Schon am ersten (ganzen) Tag in Boston hatte ich das Gefühl, dass hier ein anderer Wind weht. Die letzte Meile des Marathon, die Zielgerade, in blau und gelb (den Farben des Boston Marathon) geschmückt. Blumen und Schleifen in allen Fenstern, an allen Verkehrsschildern und Treppenstufen. Shirts und Jacken vom Marathon überall. Am Nachmittag checke ich im Hotel ein und warte auf meinen Zimmernachbarn. Da ich nur ein halbes Doppelzimmer gebucht hatte, wusste ich bis zu diesem Tag nicht, mit wem ich es zu tun haben würde. Sportfreund Nico kommt wie ich aus Sachsen. Mittlerweile gab es schon das ein oder andere Treffen bei verschiedenen Läufen. Nach einem kurzen Kennenlernen geht es für diesen Abend allein weiter. Ich nutze die Gelegenheit um mir ein Baseballspiel der Boston Red Sox im legendären Fenway Park anzusehen. Dass die Atmosphäre ist eine ganz andere als beim Fussball ist, stelle ich schnell fest. Die Zuschauer sitzen entspannt auf ihren Sitzen, unterhalten sich angeregt oder sind mit ihrem Essen beschäftigt, als ob sie zuhause vor dem Fernseher wären. Wenn ein Spieler doch einmal den Ball getroffen hat oder ein Ball in die Zuschauermenge fliegt, sind die Zuschauer schnell wieder mittendrin. Und dann war noch das Lied. Was in Anfield „You’ll Never Walk Alone“ ist im Fenway Park Neil Diamonds „Sweet Caroline“. Wow, allein deshalb hatte sich der Besuch schon gelohnt. Am Ende des Abends stand ein Sieg gegen die Baltimore Orioles zu Buche. Glück gehabt! An den drei Folgetagen gab es weitere Spiele gegen diese Mannschaft und zwei davon gingen verloren. Der nächste Tag beginnt für die Reisegruppe von interAir mit einem lockeren Lauf. Als sportliche Betreuerin der Reise feiert Irina Mikitenko hier ihre Premiere. Als mehrfache Gewinnerin der World Marathon Majors hatte sie für uns Läufer den ein oder anderen Rat parat. Danach stand die Marathonmesse auf dem Plan. Startnummern abholen. Das Convention Center ist direkt nebenan und vom Hotel aus gibt es einen direkten Zugang. Nachdem die Startnummer abgeholt ist, galt es die Stadt auf eigene Faust zu erobern. Der nächste Tag (Sonntag) war nach einer morgendlichen Laufrunde ganz dem Sightseeing gewidmet. Zuerst der Rundgang entlang des Freedom Trails vorbei an historischen Gebäuden und zahlreichen Denkmälern. Danach mit dem Bus zur Besichtigung der USS Constitution und einem Rundgang durch die Harvard University in Cambridge. Am Abend war die obligatorische Nudelparty Pflicht. Diese

findet traditionell im Rathaus der Stadt im historischen Zentrum statt und ist für Starter des Marathon gratis. Die Party im Treppenhaus dieses Wolkenkratzers konnte mich persönlich nicht sonderlich begeistern. Nach dem Essen sofort wieder zurück ins Hotel und früh zu Bett. 23 Uhr war Schicht. Für mich ein Novum. Kann ich doch selten vor einem Wettkampf so früh einschlafen. Dann früh halb eins oder so werden wir aus dem Schlaf gerissen! Die Sirene in der Ecke unseres Zimmer macht Stunk. Eine Ansage in einer Lautstärke, die es unmöglich macht sie zu ignorieren, fordert uns auf das Zimmer zu verlassen. Ein Blick aus dem Fenster und die Feuerwehr ist schon im Anmarsch. Nun gut! Treppenlauf runter bis zur Lobby. Dort angekommen, wird Entwarnung gegeben; ein paar Gäste mussten unbedingt in ihrem Zimmer rauchen. Gute Nacht! – Der große Tag ist da. Leicht kühl und windig. Wer laufen will, muss erst einmal zum Start. Der Boston Marathon geht durch 7 Orte und beginnt Hopkinton. Am Boston Common steht eine Armada an Schulbussen bereit, wie man sie sonst nur aus Filmen kennt, um die Läufer zum Start zu bringen. Hopkinton macht einen beschaulichen Eindruck. Eine Kleinstadt, die sich extra für diesen Feiertag herausgeputzt hat. Es ist 10:45 und es fängt an zu regnen. Noch eine halbe Stunde bis zum Start. Startwelle 4 ist für Läufer mit den schlechteren Qualifikationszeiten und internationale Starter (wie mich) vorgesehen. Kurzes Aufwärmen im Zelt und los geht's. Bei dem Sauwetter jagt man keinen Hund vor die Tür. Vereinzelt sitzen oder stehen Zuschauer am Streckenrand. Der Regen hört auf und Kilometer 12 ist gerade durch. Danach wird es jedoch nie ganz trocken. Trotz des Wetters sind relativ viele Zuschauer an der Strecke; lautstark und (nennen wir es) fanatisch. Würde mir wünschen, wenn die Zuschauer in Deutschland nur Ansatzweise so viel Elan an den Tag legen würden. Und immer wieder kleine private Verpflegungsstände. Die haben mir den Tag gerettet, denn es gibt nur Getränke an den offiziellen Verpflegungspunkten. Nach gut der Hälfte geht es vorbei am Mädcheninternat in Wellesley in Richtung des Heartbreak Hill, einem der letzten harten Anstiege. Bis hier sollte man sich noch etwas Körner sparen, so war vorher die Ansage. Noch ein paar Kilometer und die Straße werden breiter. Boston. Bald im Ziel! Endlich in die Zielgerade Boylston Street einbiegen und fertig. Die Zeit war egal und nur das Ankommen Pflicht, schließlich solle es in sechs Tage in London weitergehen. Und wieder fängt es an zu regnen. Schnell ins Hotel und aufwärmen. Später am Abend war da noch die Post Race Party im Fenway Park mit Essen und Getränken. Der Race Director präsentiert die Sieger des Tages und fasst die Ereignisse des Tages zusammen. Die Wetterbedingungen scheinen wohl die schlechtesten in der Geschichte von Boston gewesen zu sein. Gut, das hat es nicht einfacher gemacht, dafür hatte ich bisher immer etwas mehr Glück. Mit meinem Zimmernachbarn und ein paar anderen Läufern ging es danach noch in eine Bar in der obersten Etage des Prudential Center; im Normalfall auch abends mit einem prima Blick über die Stadt. Dienstag war Abreisetag. Mein „Mitbewohner“ hatte seinen Flug schon am Vormittag, so war ich schon sehr früh wach. Das Wetter war blendend und meine Beine schon fit; keine üblichen Knie- oder Muskelwehwehchen. Eine gute Stunde bei strahlendem Sonnenschein durch die Stadt und verschiedene Parks laufen. Nach ca. einer Stunde kam ich ins Hotel zurück. In der Lobby traf ich dann auf Irina. Die Reaktion könnte man als Standpauke betrachten. Ich sollte doch nach einem Marathon ein paar Ruhetage einlegen, ... (Irina solltest du das hier lesen: Seit diesem Tag nehme ich mir immer mindestens einen Ruhetag. Du hattest ja Recht! Danke!) Im Nachhinein durfte ich feststellen, dass ich nach dem Boston Marathon nicht ein einziges Mal nach einem Marathon mit den üblichen Beinbeschwerden zu kämpfen hatte. Ruhetag bleibt seitdem aber Ruhetag! Mein Abflug zur nächsten Station meiner Reise war erst am Abend, also noch Zeit um sich ein paar Andenken zu besorgen und einen echten Ruhetag einzulegen. Am Abend ging es dann zu Flughafen. Im Wartebereich traf ich dann noch

ein paar bekannte Läufer aus meinem Hotel. Da gab es noch einiges auszutauschen. Es wurde schon etwas spät. Als ich zu meinem Gate aufbrach, war da schon ein namentlicher Aufruf. Glück gehabt! Hätte fast meinen Flug verpasst. Flugziel: Island. Der Flug geht über Nacht. Ankunft früh um kurz nach sieben. Der Aufenthalt würde sehr kurz sein; nur 48 Stunden. Vom Flughafen geht es mit dem Bus zur blauen Lagune. Eine natürliche Badelandschaft gespeist von heißen Quellen umgeben von einer Mondlandschaft. Lufttemperaturen knapp über null und das Wasser zwischen 36 und 42 Grad. Ein halber Tag Wellness passte ganz gut, zumal ich mir für diesen Tag nichts weiter vorgenommen hatte. Wer einmal nach Island reisen sollte, dem kann ich diesen Ausflug nur wärmstens empfehlen. Am Nachmittag ging es dann mit dem Bus nach Reykjavik. Als ich mein Zimmer in einer Privatunterkunft beziehe, bekomme ich noch einen Tipp für mein Abendessen. Nach einem kurzen Spaziergang durch die Stadt gibt es in einem kleinen Restaurant Lamm, das isländische Nationalgericht. Hätte nie gedacht, dass mich die isländische Küche so schnell begeistern könnte. Nun ja, einziger Haken war dann nur die Rechnung, aber wert war es das. Und nach einem Marathon darf man sich auch einmal dafür belohnen. Tag zwei beginnt mit einem netten Frühstück mit meinen Gastgebern. Diese machten mich auf eine kleine Laufveranstaltung ganz in der Nähe aufmerksam. Sie findet anlässlich des Feiertages zum ersten Tag des Sommers statt. Strahlend blauer Himmel und Reykjavik laufend kennenlernen. Eigentlich perfekt. Die Idee war mit dem ersten Schritt vor die Tür schon gestorben. Knapp unter null und eisiger Wind. Da die Hälfte meiner Laufsachen noch gewaschen wurde, konnte ich auch nicht auf das bekannte Zwiebelprinzip setzen. Also dick anziehen und nur als Zuschauer der kleinen Veranstaltung beiwohnen. Danach zu Fuß durch die Stadt noch ein paar Sehenswürdigkeiten abklappern und der Tag war auch schon wieder zu Ende. Am Freitagmorgen dann der Weiterflug nach London; Kontrastprogramm sozusagen. Nach dem Check-in im Hotel in der Nähe des Hyde Park treffe ich auf die zweite Reisegruppe von interAir für diese Woche. Wieder mit dabei sind Achim und Irina. Wie es mir nach den letzten Tagen so ergangen ist, wollte Irina sofort wissen. Eine gewisse Besorgnis lies sich da schon erkennen. Aber ich konnte beruhigen und alles war gut! Im Rahmen eines Praktikums waren Samantha und Niklas zum ersten Mal bei einer Reise mit dem Team dabei. Sie hatten sich um einen Ausbildungsplatz beworben. (Wie sich später herausstellte, wurden beide für diesen „einen“ Platz genommen. Das freut mich. Glückwunsch noch einmal!) Nach einem Lockerungslauf mit der Reisegruppe und einer Einführung in die Welt der Besonderheiten des London Marathons durch Uli wollten mal wieder Startnummern abgeholt werden. Also mit der U-Bahn quer durch die Stadt zum ExCeL irgendwo im Osten Londons. Wie auch in Japan war Isaak zu jeder Gelegenheit mit seiner Kamera zur Stelle. Den Abend durfte ich dann als einziger Reiseteilnehmer mit in das Londoner Stammlokal von interAir. (Vielen Dank noch einmal! Es war ein toller Abend.) Der folgende Tag sollte nicht ganz so verlaufen, wie ich mir das vorgestellt hatte. Nach einem Lockerungslauf am Morgen lief mir die Badewanne über und das Wasser floss bereits in mein Zimmer und auf dem Gang davor konnte man auch schon ein Debakel erahnen. Was war passiert? Ich hatte das Wasser voll aufgedreht und bin nur kurz in mein Zimmer gegangen. Aus dem Hahn kam offensichtlich doch etwas mehr heraus, als man es erwarten konnte, und der Überlauf war verstopft. Wie sich später herausstellte, war dieses Problem dem Hotel bereits bekannt. Es kamen damit zum Glück keine Kosten auf mich zu und seitens des Hotels wurden alle Mängel behoben. Danach stand Sightseeing auf meiner To-do-Liste; eigentlich ohne Stadtrundfahrt. Da das Wetter nicht gerade trocken war, fand sich dank der Hilfe von Achim noch ein Busplatz für mich. (Achim, das vergesse ich dir nicht!) Mein letzter Besuch in dieser Stadt war schon etwas länger her und somit gab es den ein oder anderen neuen

Eindruck. Zurück im Hotel wartete eine Lieferung mit einer Stadionkarte für den Sonntag. Dazu später mehr. Das Wetter wurde zusehends besser. So verbrachte ich den Nachmittag mit Isaak, der auf der Suche nach weiterem Material für sein London-Video war. Dass dann doch ein paar Kilometer zusammenkamen, war für den nächsten Tag vielleicht nicht so förderlich, aber das war es alle Mal wert. Auch unabhängig vom Marathon kann man des Öfteren einen Abstecher in die Stadt wagen. Der Abend wurde dann sehr kurz. Etwas essen und früh ins Bett. Etwas mehr Schlaf war dringend nötig, zumal am folgenden Tag ein straffes Programm wartete. Nach dem Frühstück fuhr uns Läufer ein Bus nach Greenwich. Ausstieg neben einem Feld; gefühlt im Nirgendwo. Das Startgelände war riesig und noch einige Zeit bis es losgehen sollte. Abwarten und Teetrinken. Als es endlich losgeht, ist das Gedränge wie immer groß. Zu Beginn führt die Strecke noch durch Wohngebiete mit kleinen Reihenhäusern. Die Gebäude werden langsam größer; die Zuschauermengen auch. In der Ferne sind immer wieder die bekannten Hochhäuser von der anderen Seite der Themse zu sehen. Zahlreiche Läufer sammeln im Rahmen des Marathon Spenden und machen auf verschiedenste Hilfsorganisationen aufmerksam. Dass sie dabei auch entlang der Strecke unterstützt werden, hört man hört man fast überall. Kurz vor der Halbmarathonmarke die Tower Bridge. Wahnsinn! Wieviele Zuschauer an der Strecke stehen, merkt man hier besonders. Teils in vierter, fünfter Reihe und kein freier Blick auf die Themse. Einen Teil der Strecke zu den Hochhausschluchten von Canary Wharf darf man in der Gegenrichtung ein zweites Mal laufen und kann dabei zahlreiche Läufer in ihren aufwändigen Kostümen sehen. Bevor es auf die Zielgerade am Buckingham Palace geht, treffe ich noch Isaak an der Strecke. (Vielen Dank für das tolle Foto!) Im Ziel angekommen und richtig fertig. Die Woche war wohl doch etwas viel. Ich laufe sogar am Lkw mit meinem Kleiderbeutel vorbei, dort hatte jemand aufgepasst und trug mir diesen sogar noch hinterher. Dann noch ein kurzes Treffen mit der interAir-Gruppe und ab ins Hotel. Nach einer kurzen Dusche geht es mit dem Taxi weiter zum Stadtderby im Emirates Stadium zu Arsenal gegen Chelsea. Am Stadion angekommen, heißt es Treppen steigen; kein Fahrstuhl weit und breit. Dass ich das ohne Probleme hinbekomme, wird erst später bewusst. Als ich endlich an meinem Sitzplatz ankomme, hatte ich schon fünf Minuten und einen Elfmeter verpasst. Egal. Die Stimmung war toll und der Trash-talk meiner Sitznachbarn war zum Totlachen. Das Spiel selbst war ganz gut, doch ein Tor sollte heute leider nicht fallen. Dann wieder die Treppen. Die U-Bahnstation in Stadionnähe war wegen einer Baustelle gesperrt. Um es kurz zu machen, waren da noch ein paar Kilometer zu laufen. Auch zur After-Marathon-Party war es noch ein „kurzer“ Weg. Nach einem schönen Abend in der Kneipe ging es noch mit dem Taxi für ein paar Schnappschüsse an die Themse. Am nächsten Tag erst mal ausschlafen und Heimreise antreten. Ganz ehrlich? Die folgenden Wochen hatte ich schon etwas mühe, die ganzen Eindrücke zu verarbeiten.

Bevor es nach Chicago gehen sollte, standen noch ein paar Monate (für mich ungewohnt harten) Trainings. Training nach Plan war mir davor bisher fremd geblieben. Ende September war Berlin. Dies lasse ich an dieser Stelle mal außen vor. Heißt es doch für mich immer Freunde treffen und am Sonntag etwas laufen gehen. Dass besagte Freunde auch noch an der Strecke wohnen und wie immer an der gleichen Stelle zujubeln, macht es um so leichter, sind doch die Rituale hier alt bekannt. Gleiche U-Bahn, etwas Sonne tanken an meinem Lieblingsplatz und kurz vor knapp zum Start. Nach dem Zieleinlauf dann doch mal etwas Neues. Einfach mal beim Team von interAir vorbeischaun. ...

Noch eine Woche bis zum Abflug nach Chicago. Drei Tage mit einer dicken Erkältung im Bett. Ich war angefressen. Zur Not wollte ich den Marathon kriechend bestreiten. Es sollte dann doch nicht so schlimm werden. Drei Tage arbeiten und über Nacht mit dem

Zug zum Flug. In Frankfurt konnte ich noch ein paar bekannte Gesichter aus Japan treffen. Meinen neuen Hotelmitbewohner Thomas (Nein, nicht der aus Japan) durfte ich auch schon vor Abflug kennenlernen. Thomas würde seinen Marathon noch barfuß bestreiten und weitere Läufer seiner Sorte auf der Strecke treffen. Nach dem langen Flug lies der Landeanflug auf Chicago nur erahnen, wie riesig die Stadt selbst ist. Erst an der Skyline vorbei und es verging noch eine Weile, bis der Flughafen endlich erreicht sein würde. Auch die Fahrt mit dem Bus zum Hotel in der Innenstadt sollte noch etwas länger dauern. Nach dem Frühstück am nächsten Tag (Freitag) stand wie bei fast jeder Reise in diesem Jahr ein Lockerungslauf mit Irina auf dem Plan. Das Ziel sollte der Millennium Park mit seinen zahlreichen Skulpturen sein. Das Foto vor dem Cloud Gate oder auch „The Bean“, einer riesigen verspiegelten Bohne, vor der Skyline war absolute Pflicht. Auf dem Weg dorthin begegnete uns noch Florence Kiplagat, die Top-Favoritin für den Marathon. Einige erkannten sie sofort und andere drehten sich um und fragten sich, ... Ja, auch Siegerinnen drehen hier ihre letzten Runden. Am nächsten Morgen würde sie hier auch wieder laufen und für den ein oder anderen Schnappschuss herhalten. Zur Marathonmesse fuhr dann später einer dieser Schulbusse, die ich schon aus Boston kannte. Der Marathonveranstalter hatte extra kostenfreie Buslinien mit einer Vielzahl an Haltestellen in der Innenstadt bereitgestellt. Aus meiner Sicht hat die Organisation hierfür ein riesen Lob verdient, da die Busse alle paar Minuten fahren und man nicht auf eine bestimmte Uhrzeit festgenagelt war. In Ruhe über die Messe schlendern und danach einfach nur kreuz und quer durch die Stadt. Auch wenn der Aufenthalt noch so kurz sein mag, so sollte man sich öfters solch einen Tag gönnen und einfach nur genießen. Der Samstag war nach dem Lauf am Morgen ganz dem Sightseeing gewidmet. Mit der Chicago Architectural Boat Tour gab es eine Stadtrundfahrt auf dem Chicago River entlang einer Vielzahl historischer Gebäude und Hochhäuser im Stadtzentrum. Der Nachmittag sollte meine „japanischen“ Freunde und mich mit einer Fahrt in der Chicago Elevated (Hochbahn) zum Willis Tower führen, der früher Sears Tower hieß und derzeit das zweithöchste Gebäude in den Vereinigten Staaten ist. Dass hier besonders viel los sein würde, war vorher schon klar. Tolles Wetter sorgte für einen prima Rundumblick. Das Gedränge war besonders an den Fenstern groß, bei denen man sich auf einen Glasboden stellen konnte, der einen spektakulären Blick senkrecht nach unten ermöglichte. Am Samstagabend steht normalerweise eine Pastaparty auf dem Plan. Achim hatte uns von der offiziellen Veranstaltung abgeraten, da diese wohl recht teuer sein soll. So hatte sich Thomas überlegt, dass wir unsere eigene Party in unserem Zimmer abhalten könnten. Die Wohnküche unseres Hotelzimmers war recht groß. Essen war schnell besorgt und gekocht. Besteck wurde noch aus der Küche besorgt und ein paar Sessel aus dem Hotelflur entwendet. So fanden sich schnell neun Leute zu einer netten Runde zusammen. (Vielen Dank auch hier an alle Beteiligten!) Nach einer kurzen Nacht und einem ausgiebigen Frühstück sollte es ein kurzer Spaziergang zum Grant Park werden, bevor die Sonne aufging. Hier befindet sich der Start und das Ziel des Chicago Marathon. Die Kleiderabgabe ist neben dem Buckingham Brunnen, den man aus dem Vorspann von „Eine schrecklich nette Familie“ kennt. An einigen Hochhausfassaden sind Grußbotschaften an die Läufer gerichtet. Direkt nach dem Start führt die Strecke zunächst durch das Stadtzentrum. Es geht durch einen Tunnel und später noch über ein paar Brücken. Der Kurs ist geprägt von langen Geraden führt zu Beginn nach Norden. Mit Erreichen der Halbmarathonmarke wird man später wieder den Chicago River überqueren. Auf dem Weg dorthin ist die Skyline immer wieder zu sehen. Auch wenn man sich später im westlichen Teil der Strecke bewegt oder im Süden durch Chinatown gelaufen ist und nur noch wenige Kilometer bis zum Ziel vor sich hat, so wird man sein Ziel doch immer im Auge behalten. Beeindruckend. Die Zuschauermassen sind

begeisternd und immer wieder spielen Bands auf, wie man es auch von anderswo kennt. So verrückt wie in Boston oder so zahlreich wie in London sind sie jedoch nicht. Nach Kilometer 30 sollte ich dann noch ein Souvenir von diesem Tag mitnehmen können. Eine der Profidamen hatte ihre Trinkflasche an den Streckenrand geworfen und ich konnte später das Namensschild erkennen. Naja, Müll lässt man ja eher mal liegen und ich nahm ihn ausnahmsweise mit. Die Flasche gehörte Birhane Dibaba einer Äthiopierin, die als dritte Frau das Ziel erreichen sollte. Wie ich dann später erfahren hatte, war sie in Tokio erste gewesen. Fast fünf Kilometer trug ich die Flasche mit mir herum, dann traf ich Steffi von unserer „japanischen“ Reisegruppe an der Strecke und durfte mein Souvenir erst einmal abgeben. (Steffi, vielen Dank für deine Hilfe!) Zurück zur Strecke. Dass diese schnell sein würde, wusste ich. Trotz der unglücklichen Vorgeschichte eine Woche zuvor, war ich flott unterwegs. Was mich nicht so begeistert hat, war der mangelhafte Straßenbelag in einigen kürzeren Streckenteilen. Auch ist das Laufen über die Stahlbrücken trotz verlegter Teppichböden nicht gerade ein Vergnügen für die Füße. Das Wetter war perfekt: Leicht kühl zu Beginn, später etwas wärmer und kein Wind. Dann endlich die Zielgerade und erneut auf die Skyline zulaufen. Endlich angekommen! Glücklich über die doch etwas flotte Zeit, mein zehntes Marathonfinish. Die Majors sollte ich damit ja auch schon komplettiert haben, aber New York sollte drei Wochen trotzdem noch folgen. Nachdem die Medaille und die Klamotten abgeholt waren, ging es in die Mitte des Grant Parks um andere Läufer und ihre Reisebegleitungen zu treffen. Die Atmosphäre erinnerte an eine riesige Strandpartie: Livemusik bei Sonnenschein, angenehme Temperaturen und dazu kalte Getränke. Ein Traum! Also kein Grund sich schnell wieder auf den Weg Richtung Hotel zu begeben. Der Tag sollte später noch in einer größeren Runde beim After Marathon Treffen in einem Restaurant ausklingen. Montag war mal wieder Abreisetag. Da der Abflug erst am frühen Abend sein sollte, war nach dem Einpacken noch etwas Zeit für einen Stadtbummel. Etwas Shoppen und noch ein paar Souvenirs ergattern. Abschließend kann, nein muss, ich zu Chicago sagen, dass mich die Reise mehr als überzeugt hat. Der Marathon ist absolut klasse und es lohnt sich, die Stadt mindestens noch einmal und dann vielleicht auch etwas länger zu besuchen, denn die Zeit hier war leider viel zu kurz.

Die zweieinhalb Wochen zurück in Deutschland vergingen wie im Flug. Hier noch die Eindrücke aus Chicago und als letztes Highlight des Jahres New York vor Augen. Auch wenn der Aufenthalt mit fünf Tagen wieder nur sehr kurz sein würde, so stand sprichwörtlich ein Marathon bevor. Da beim New York Marathon traditionell die größte Reiseogesellschaft von interAir zusammenkommt, hatte ich die Gelegenheit hier noch einmal fast alle Mitarbeiter zu treffen, die ich im Laufe des Jahres kennengelernt hatte. Wie sich später noch herausstellte, sollten auch noch ein paar bekannte Gesichter aus Japan, Boston und Chicago unter den Reisenden mit dabei sein. Der Flug am Donnerstagmorgen ging ab Frankfurt und es gab wie immer genug Zeit um sich mit anderen Reisenden auszutauschen. Ich hatte wieder ein halbes Zimmer gebucht, und auch dieses Mal würde ich meinen neuen Mitbewohner erst im Hotel treffen. Es war nur einen Steinwurf vom Times Square entfernt. Kurz Zeit nachdem mein Zimmer bezogen hatte, kam auch schon mein neuer Mitbewohner Thomas. Bis auf seinen Vornamen und die Leidenschaft er hatte mit den zuvor angesprochenen nichts gemein. (Vielen Dank an Julia und Dominique! Auch dieses Mal hat die Auswahl für das Zimmer perfekt gepasst.) Nach einem kurzen Plausch ging es auch schon raus auf den großen Platz nebenan. Halloween nahte und Google veranstaltete ein großes Event, bei dem sich alles um Kürbisse drehte. Tonnenweise wurden sie verteilt und wer wollte, konnte sich diese computergesteuert verzieren lassen. Wie bereits in Boston, machte ich mich am ersten Abend allein auf um mir eine Sportveranstaltung anzuschauen. Basketball im Madison

Square Garden – New York Knicks gegen Atlanta Hawks. Das Ticket hatte ich mir ins Hotel liefern lassen. Das erste Heimspiel der Saison sollte nicht gerade im Sinne der Heimfans verlaufen. Die Knicks sind schon seit geraumer Zeit keines der besseren Teams mehr und so war es wenig überraschend, dass trotz eines guten Spieles eine Niederlage stand. Egal, es war trotzdem ein toller Abend! Auch wenn ich am Marathonsonntag länger auf den Beinen sein würde, so wurde der Freitag zumindest gefühlt der längste Tag meines Marathonjahres. Am Freitagmorgen stand zunächst ein Lockerungslauf im Central Park auf dem Programm. Herbert Steffny führte uns entlang der letzten beiden Kilometer des Marathons bis zum Ziel. Als aktiver Läufer konnte er hier einen dritten Platz bejubeln und teilte mit uns Amateuren seine Erfahrungen, die es mit den Besonderheiten der Strecke zu beachten gilt. Danach kurz ins Hotel. Duschen. Frühstück. Und schon ging es weiter! Auf zum Jarvis Center und die Startnummer abholen. Nach gut 20 Minuten Fußweg war die Marathonmesse im Westen Manhattans erreicht. Trotz Andrang der Menschenmassen kein langes Warten um hineinzukommen und die Nummer für Sonntag zu ziehen. Danach über die Messe schlendern und das ein oder andere Schnäppchen ergattern. Die Auswahl war riesig und die Sportartikelhersteller zahlreich vertreten. Am Nachmittag war es Zeit für die Manhattan-Cruise. Für die Reisegruppe wurde extra ein Schiff reserviert. Die Fahrt begann auf dem Hudson River, ging zur Freiheitsstatue und führte fast bis zur Queensboro Bridge auf dem East River. Traumhaftes Wetter: sonnig und keine Wolken. Zeit für Fotos. Für die meisten Anwesenden sicher das Highlight des Tages. Ich hatte meines noch vor mir. Am frühen Freitagabend findet wie jedes Jahr die offizielle Eröffnungszeremonie im Central Park statt. Dabei präsentieren sich die verschiedenen Läufernationen und New Yorker Laufvereine. Für mich etwas ganz besonderes, hatte ich doch die Ehre als Fahnenträger die deutschen Gruppe vertreten zu dürfen. Als angemessene Kleidung schien da nur eine Tracht mit Lederhosen angemessen zu sein, um als Deutscher erkannt zu werden. Auch durften meine Medaillen von 2015 nicht fehlen. Jede Nation machte in irgendeiner Form auf sich aufmerksam. Indien zeigt u.a. eine Tanzeinlage a la Bollywood und Team Deutschland konnte mit einer Blaskapelle auftrumpfen. Nach Vorstellung der einzelnen Nationen hieß es für die Fahnenträger Spalier stehen und mit den Profis abklatschen. Einfach überragend! Dass es noch eine Rede geben würde, war mir hier eigentlich schon egal. Einige Promis der Szene standen zu aller Begeisterung auch noch für gemeinsame Fotos bereit; so auch Paula Radcliffe und Meb Keflezighi. Nach einigen Tanzeinlagen und reichlich Musik fand die Zeremonie mit einem Feuerwerk einen krönenden Abschluss. Auch der Samstag hielt für mich eine Premiere bereit. Ich hatte vorher noch nie an einer Laufveranstaltung einen Tag vor einem Marathon teilgenommen. In New York ist es der „Dash to the Finish Line“. Fünf Kilometer vom Gebäude der Vereinten Nationen bis zur Ziellinie des Marathon. Eine nette „kleine“ Veranstaltung, bei der Läufer jeden Alters unabhängig von einem Marathonstart teilnehmen können. Im Nachhinein kann ich diesen lockeren Lauf nur empfehlen. Für den Rest des Tages sollte nicht mehr zu viel auf dem Plan stehen. Etwas Sightseeing und noch etwas Shopping. Zwischendurch noch ein kurzer Stopp bei der Pastaparty im Central Park und der Tag würde sich schnell dem Ende zu neigen. Obwohl? Stopp, da war doch noch etwas! Es war Halloween und immer etwas los. Am Abend noch eine Stunde das bunte Treiben auf dem Times Square beobachten und danach war wirklich Feierabend. Mein Wecker sollte früh um fünf klingeln; bei manch anderem bereits um vier. 5:45 sammelte ein Bus die Marathonläufer vor dem Hotel ein und fuhr Richtung Staten Island zum Startgelände. Dort angekommen hieß es zunächst, die Sicherheitskontrolle über sich ergehen zu lassen und in der Kälte ausharren. Warme Klamotten vor dem Start waren unerlässlich. Ich hatte mich dafür entschieden meine

Klamotten nicht im Zielbereich abzuholen und stattdessen zu spenden. Zur Belohnung gab es dafür später im Ziel einen gefütterten Poncho. Den kann ich allen zukünftigen Läufern nur wärmstens empfehlen. Ich hatte das Glück mit in der ersten Startwelle dabei sein zu dürfen und musste nicht noch länger in der Kälte ausharren. Die Rollis und die Profidamen waren schon längst auf der Strecke, ertönte endlich Frank Sinatras „New York, New York“. Ich war wohl der einzige, der an der Startlinie stehen blieb und sich das Lied bis zum Ende anhörte. So viel Zeit musste sein. Lief ich zwei Jahre zuvor noch auf der unteren Fahrbahn der Verrazano-Narrows Bridge, so war es dieses Mal die obere linke Fahrbahn der Brücke. Auch hier ein freier Blick Richtung Manhattan. Etwas bewölkt, zum Laufen aber ideal. Zur Strecke brauche ich wohl nicht mehr viel zu schreiben. Ist die Brücke gleich zu Beginn erst einmal passiert hat man die höchste Erhebung schon hinter sich und durchquert Brooklyn bis zur Halbmarathonmarke und kommt nach Queens. In diesem Teil der Strecke hat man zur Linken einen der besten Blicke auf die Skyline Manhattans. Fotos von dieser Stelle hat mit Sicherheit schon jeder einmal gesehen, der sich mit diesem Marathon beschäftigt hat. Nach ein paar Kilometern durch Queens geht es auch schon über die Queensboro Bridge und Roosevelt Island hinweg nach Manhattan. Von der Brücke geht relativ steil nach unten. Schaut man eben noch auf die Zuschauer herab, so rennt man nur Sekunden später an ihnen vorbei. Es geht weiter nach Norden die First Avenue entlang. Die meisten Zuschauer stehen wohl in diesem Bereich. Auch die Fantour von interAir hatte hier einen Stopp an der Strecke. Wie überall sorgen auch hier zahlreiche Bands für ordentlich Stimmung. Als eine Gruppe Jugendlicher am Straßenrand „Eye of the Tiger“ über ihre Anlage laufen lies, musste ich doch einmal stehenbleiben. Danach ein dutzend mal abklatschen und weiter. Ohne Abklatschen geht es einfach nicht. Kostet zwar Zeit, ist aber egal. Wer hier laufen möchte, sollte nicht den Fehler machen schnell sein zu wollen. Das Streckenprofil gibt es erstens nicht her und zweitens wäre das viel zu schade. Oben im Norden geht es für einen kurzen Abstecher in die Bronx. Ich musste kurz an einen Rapper denken, der dort vor zwei Jahren noch einen Straßenzug beschallt hatte. Diesmal kein Rapper. Schade eigentlich. Musik gab es trotzdem. Dann zurück nach Manhattan. Auf dem Weg zum Central Park stehen wieder mehr Zuschauer am Straßenrand. Dann die Fifth Avenue. Nicht mehr weit bis zum Ziel. Ich überhole einen Läufer in einer prächtigen Inktracht. Genau wie vor zwei Jahren. Bevor ich zum ersten Mal in den Central Park einbiege, hänge ich mir meine 2015er Finisher-Medaillen um den Hals. Kurz darauf treffe ich Isaak. Wie zuvor ist er auch hier bei der Reise dabei und wird danach wieder ein tolles Video zusammenschneiden. (Isaak, vielen Dank für deine Videos und Fotos!) Noch ein paar hundert Meter und das Ziel war erreicht. Die letzte Medaille um den Hals. Das war es also: alle sechs World Marathon Majors in einem Jahr. Geschafft. Während andere Läufer eher schleichend Richtung Parkausgang unterwegs waren, hatte ich irgendwie noch Reserven. Das viele Metall klapperte etwas lauter und die Leute machten mir automatisch platz. Hoherhobenem Hauptes durch die Massen hindurch. Ein großartiges Gefühl. Als ich meinen neuen Poncho entgegengenommen hatte, wurde mir von jetzt auf gleich ganz anders. Das zusätzliche Gewicht um meinen Hals hatte nach einer Weile dafür gesorgt, dass mir schlecht wurde. Auch wenn ich im Nachhinein nicht wirklich empfehlen kann, so viele Medaillen mit auf die Strecke zu nehmen, muss ich zugeben, dass es sich für diese Momente doch gelohnt hatte. Wieder zurück im Hotel hatte ich dann doch (auch zum Leidwesen von Thomas) wieder alle sechs um den Hals; und nicht nur für diesen Tag. Nach dem Essen würden wir den Tag in größerer Runde in einem Pub am Times Square ausklingen lassen. Gesprächsstoff gab es ja genug. Bevor am nächsten Morgen ein ausgiebiges Frühstück fällig wurde, stand noch Besuch des Rockefeller Centers. So zeitig ist hier noch nicht so viel los und man bekommt einen

prima Blick über die Stadt. Zurück im Hotel treffe ich Norbert Wilhelmi. Wie Isaak, ist er des Öfteren bei Reisen von interAir dabei um Fotos zu schießen. Seine Bilder werden u.a. von Runners World veröffentlicht. Bevor er von mir noch ein paar Fotos im Central Park und am Times Square als Andenken aufnehmen würde, hatte er noch ein Treffen mit einem Redakteur von „Laufen.de“ organisiert. Er hieß auch Norbert und war selbst den Marathon einen Tag zuvor gelaufen. Das Interview hatte meinen Reisemarathon zum Thema und wurde in der nächsten Ausgabe abgedruckt werden. Auch an diesem letzten Tag sollte ich somit noch ein paar zusätzliche Andenken mitnehmen können. Die Zeit verging wie im Flug. Die letzten Fotos waren gerade gemacht und der Bus zum Flughafen sollte in fünf Minuten fahren. Zeit sich zu verabschieden.

Mittlerweile ist einige Zeit vergangen und trotzdem kann ich sagen, als wäre es gestern gewesen. Ein riesengroßes Dankeschön an alle, die dabei waren!