

NEW YORK – MARATHON, 6. NOVEMBER 2011

Mi, 2.11.11: Flug mit Continental Air von Ffm. nach Newark. Dort Empfang der interAir-Reisegruppe und Bustransfer nach Manhattan. Ein erster Eindruck vom alltäglichen ganz normalen Wahnsinn dieser Millionenmetropole, es geht teilweise nur im Schrittempo voran, die Fahrt dauert ca 2 ½ Stunden. Dann endlich einchecken im Marriott Marquis Hotel (Broadway, zwischen 45. und 46. Straße) und bei Dunkelheit ein erster Spaziergang. Gleich um die Ecke liegt der TIMES SQUARE, dank der unzähligen Leuchtreklame taghell erleuchtet, Menschenmassen wie in einer deutschen Großstadt auf dem Weihnachtsmarkt.

Ich spaziere ein, zwei Blocks herum, alles ist groß, gigantisch, hektisch, laut, hell, bevölkert, bin fast nur am Kopf-schütteln, weil ich all das nicht fassen kann.

Do, 3.11.11: Jetlag praktisch nicht vorhanden, bin gg 23 Uhr ins Bett und mit 1 Unterbrechung bis 6 Uhr durchgeschlafen. Frühstück, dann geht's mit interAir gemeinsam zur Startnummern-Abholung ins Jakob-Javits-Convention Center. Ein netter 30min. Spaziergang, bei dem ich weitere Eindrücke der Stadt sammeln kann. Die Marathon-Expo wie alles hier gigantisch groß, perfekt durchorganisiert. Einlaß nur gegen Vorlage der Startberechtigung UND des Reisepasses.

Hole meine Startno. für den Marathon und den 5k-Dash am Samstag ab, meine dazugehörigen Laufshirts, den Goody-Bag, und dann geht's ans shoppen... Ein Singlet, ein Langarm-Funktionsshirt, und eine Kappe, jeweils mit dem ING-NYC-Marathon Logo müssen es schon sein.

Schließlich zurück ins Hotel, dann ein Spaziergang zur Fifth Avenue, vorbei am Rockefeller Center, diversen anderen Wolkenkratzern, zahlreichen Nobelgeschäften mit weltbekannten Schmuck- und Mode-Marken, schließlich im Apple-Store gestrandet (iPad2!); dann drängt schon die Zeit, zurück ins Hotel, kurz umziehen und aufbrechen zur Night-Tour.

Die Night-Tour führt mit dem Bus ins Szeneviertel Chelsea, dort ein kurzer Spaziergang; danach eine Tour mit dem Water-Taxi zur Statue of Liberty, viele Bilder der nächtlich beleuchteten Lady Liberty und der Skyline. Anschließend ein Abendessen in Little Italy, und als letzter Programmpunkt hoch auf die Aussichtsplattform TOP OF THE ROCKS auf dem Rockefeller Center.

Es ist schweinekalt, ein eisiger Wind weht, das kann ja was werden am Wochenende...

Fr, 4.11.11: Schnell einen Kaffee in Starbucks (gibt es an jeder Ecke) reingeschüttet, dann auf zum Columbus Circle, Eingang Central Park. Dort trifft sich die interAir-Gruppe zum Trainingslauf mit Herbert Steffny. Erst ein Gruppenbild (Norbert Wilhelmi, bekanntester Lafevent-Fotograf in D, gehört auch zum Team und schießt übers gesamte Marathon-WE ca 2.000 Bilder!). Herbert begrüßt uns alle, wir traben hinter ihm her in den Central Park, er hält immer wieder an, versammelt die ganze Gruppe um wieder neue, wichtige Tipps u geben, dann wird weitergetrabt, usw. Auf diese Weise spulen wir lockere 5km ab, erfahren viel Nützliches vom Profi, und haben die letzten 2 Meilen der Originalstrecke schon mal abgelaufen. Wir traben zurück ins Hotel, Herbert wohnt auch im Marriott.

Am frühen Nachmittag dann Treff zur Manhattan Cruise, interAir hat ein Ausflugsboot gechartert; wir fahren wieder an Lady Liberty vorbei, können jetzt bei Tageslicht knipsen, dann erzählt Herbert Steffny wieder viel Nützliches zum Marathon, verteilt ein letztes, aktualisiertes Infoblatt, und ermahnt nochmals, NICHT auf Bestzeit zu laufen, sondern zu genießen, UND eine vernünftige Renneinteilung zu haben, also die erste Hälfte deutlich langsamer anzugehen, weil auf der zweiten Hälfte vier Brücken plus schwierige Abschnitte auf First und Fifth Avenue, sowie der knackige Schlußanstieg im Central Park warten.

Nach Rückkehr von der Manhattan Cruise marschieren wir in den Central Park, wo um 18 Uhr die PARADE OF NATIONS beginnt. Nach Begrüßungsansprachen marschieren Vertreter der einzelnen Nationen hinter einem Fahnenträger ein, fast wie bei Olympia. Es dauert alles sehr, sehr lange und auf der Tribüne ist es schweinekalt, durch den eisigen Wind sind wir alle durchgefroren und kaum einer hält es bis zum abschließenden Feuerwerk aus.

Sa, 05.11.11:

Um 7.30h gemeinsamer Abmarsch vom Hotel zum UN-Building, wo um 8.30 der 5k-DASH TO THE FINISH LINE startet. Dieser findet erstmals statt und ersetzt den bisherigen Continental Friendship Run. Pünktlich wird die Menschenmasse am UN-Building losgeschickt. Es geht auf den letzten 5km der morgigen Originalstrecke zur Ziellinie im Central Park. Die Straßen und Avenues werden von Polizisten gesperrt, Stimmung am Straßenrand ist gut und gibt einen Vorgeschmack auf den Marathon. Ich trabe locker mit, sehe das Ganze nur als regenerative Einheit, lasse die anderen Tempo machen, die werden das morgen büßen...

Der eisige Wind bei ca 7 Grad bläst durch mein Langarmshirt und die lange Tight und läßt mich daran zweifeln, ob ich am Sonntag tatsächlich in kurz-kurz antreten soll. Stimmungsvolle Zielankunft im Central Park.

Am Nachmittag steht die interAir-Stadtrundfahrt auf dem Programm. Dabei dürfen wir die meiste Zeit im Bus sitzen und die Muskulatur für den großen Tag schonen.

Es geht u.a. ins Financial District, wo wir an einem speziellen Fotopoint viele Fotos von den neuen 7 Türmen des neuen World Trade Center incl. des Freedom Tower schießen können.

Rückkehr ins Hotel, kurzes umziehen und schon geht es weiter: die Pasta-Party im großen Zelt bei Tavern of the Green im Central Park steht an. Meine Eintrittskarte, die ich mit den Startunterlagen bekommen habe, besagt daß ich zwischen 16 und 18 Uhr dort sein muß.

Auch dort klappt alles perfekt: Kurz nach dem Einlaß bekomme ich eine Flasche Wasser, dann eine Dose Bier, dann das Besteck, am nächsten Stand den Pappteller, am nächsten Stand die Nudeln, dann die Tomatensoße, dann den Salat,... alles wie am Fließband... suche und finde einen Platz in dem Riesenzelt, verdrücke meine Pasta, und breche auch schon wieder auf. Ja nicht sitzen- oder stehenbleiben (keep going, keep going, heißt der Standardsatz der unzähligen Volunteers an diesem WE).

Zurück im Hotel werden die Sachen für den Marathontag gerichtet. Ich entscheide mich definitiv für ein schwarz-rot-goldenes Singlet mit Funktionsunterhemd, eine kurze SKINS-Tight und CEP-

Kompressionsstrümpfe (richtige Entscheidung, wie der plötzlich sonnige und windstille Sonntag zeigen werden!). Außerdem wird der Kleiderbeutel gepackt und die warmen Sachen rausgelegt, die ich erst kurz vor dem Start wegwerfen werde.

Eine kurze Nacht steht bevor, denn die Busse zur Verrazano Bridge fahren spätestens um 5:45 Uhr ab!

So, 06.11.11:

Ich stehe um Viertel vor Vier auf (!), frühstücke wie üblich einen Beutel Ultra-Starter, eine Banane, einen Powerbar-Riegel, um 5h bin ich in der Lobby zum Treff mit der interAir-Gruppe. Fahre mit dem ersten Bus um 5:30h mit.

Insgesamt 700 Busse karren die Läufer aus allen Himmelsrichtungen mitten in der Nacht ins Startgelände Fort Wadsworth. Mein Bus lädt uns um 6:40 Uhr dort ab. Einlaß nur mit Startnummer, innen wird man sofort in sein entsprechendes Start-Village (blue, green, orange) dirigiert. Ich gehe ins blaue Dorf. Dort gibt es alles, was man sich wünscht: Kaffee, Wasser, Gatorade, Bagels, Donuts, Powerbar-Riegel, so viel man will. Auch ausreichend Dixi-Klos (17.000 Stück!), die ich mehrfach aufsuche, jeweils OHNE Wartezeiten! Dann lege ich mich auf einer mitgebrachten Pappe ein wenig ins Gras, die Zeit vergeht viel zu langsam....

Da ich in der Wave 1 um 9:40h starten darf, gebe ich um 8 Uhr meinen Kleiderbeutel ab, nochmal aufs Dixiklo, um 8:30h schließlich in meine starting corrall, die pünktlich um 8:50 schließt (wer zu spät kommt, muß auf den Start der Wave 2 warten). Ach ja, nochmal schnell aufs Dixiklo, und um 9 Uhr wird die corrall vorne geöffnet und wir gehen im Gänsemarsch Richtung Verrazano Bridge.

Mittlerweile ist die Sonne rausgekommen und ich entscheide, meine alte Trainingshose schon jetzt auszuziehen und über die Bande zu werfen. Um 9:30h sind wir ins Sichtweite der Startlinie angekommen, bekommen die Vorstellung der Topläufer über Lautsprecher mit. Dann wird die amerikanische Nationalhymne live gesungen, der Startschuß ertönt, Frank Sinatra singt NEW YORK, NEW YORK, if you make it there, you can make it everywhere, eine Gänsehaut überkommt einen, und es liegt nicht an einem etwaigen kühlen Wind. Die Sonne scheint, es ist windstill, ich werfe auch meine Trainingsjacke weg, und etwa 3 Minuten nach dem Startschuß überquere auch ich die Startlinie, immer noch NEW YORK, NEW YORK laut mitsingend...

Es geht zunächst über die breite Verrazano Narrows Bridge von Staten Island nach Brooklyn. Auf der Brücke stockt es etwas, die Läufermasse muß sich erst sortieren. Am Ende der Brücke sind schon über 2 Meilen (3,5km) zurückgelegt. In Brooklyn angekommen entwirrt sich das Menschenknäuel und man kann erstaunlich frei laufen und seinen Rhythmus finden. Ich halte mich an meine Vorgaben und bremse mich ein.

Drei Ziele habe ich mir für den NY-Marathon gesetzt: 1. Ankommen, 2. Genießen, 3. Es in die NY Times schaffen (dort werden am Montag alle Finisher unter 4:30h namentlich erwähnt).

Bei einem lockeren Tempo von knapp unter 10min/Meile sollte das Erreichen aller drei Ziele kein Problem sein. Dementsprechend halte ich mich zurück, genieße die Zuschauermassen, die

schon in Brooklyn dicht gedrängt am Straßenrand stehen und einen Höllenlärm veranstalten. Ständig werde ich mit GO GERMANY GO angefeuert, zwischendurch auch mal mit DEUTSCHLAND-Rufen, eine Gruppe ruft lauthals EINS, ZWEI, EINS, ZWEI..., in Manhattan höre ich später mal mit deutlichem amerikanischen Akzent den Ruf DU SCHAFFST DAS ANDREAS, und die schönste Anfeuerung des Tages I LOVE YOU, ANDREAS (als ich mich umdrehe, sehe ich eine junge Farbige, die wild herumhüpft, als sie merkt, daß ich auf ihren Zuruf reagiere).

Lustige Plakate werden hochgehalten, wie z.B. GET OUT OF BROOKLYN, IT BELONGS TO ME, oder KEEP ON RUNNING, THERE ARE 40.000 PEOPLE CHASING YOU.

Jede Meile gibt es einen Verpflegungsstand mit Wasser und Gatorade. Ich nutze sie eifrig, die Meilenschilder kommen gefühlt sehr schnell, bin dabei immer unter 10min/Meile, also voll im Plan und fühle mich muskulär super. Es ist sehr viel angenehmer, nur 26 Schilder zählen zu müssen (26,2 Meilen) statt 42 (42,195km), obwohl es an der Distanz ja nichts ändert. Bei Meile 10 denke ich, daß ja bald Halbzeit ist, wäre ich dagegen erst bei km-Schild 10... oh weh.

Kurz nach Meile 13 geht es raus aus Brooklyn und über eine Brücke (Halbmarathonmarke und gemeiner Anstieg) nach Queens. Zuschauermassen und Stimmung unverändert gigantisch, laut, toll, mitreißend. Mir geht es immer noch prima und ich halte mich weiter an Herbert Steffny, darf also die zweite Hälfte jetzt etwas schneller laufen, bewahre aber immer noch genügend Reserven für den schweren Schlußabschnitt. Solange die NY Times nicht in Gefahr gerät (sub 4:30h), ist alles gut!

Nach 2 Meilen durch Queens geht es wieder über eine Brücke nach Manhattan. Der Stimmungspegel steigt nochmal etwas an, sofern das überhaupt möglich ist. Zwischendurch ging es irgendwann mal durch Williamsburg, das Viertel der orthodoxen Juden, der einzige kurze Streckenabschnitt, in dem überhaupt NICHTS los ist. Keine Zuschauer am Rand, keine Stimmung, die Juden laufen in ihren langen schwarzen Mänteln mit Hüten und langen Zöpfen durch die Straßen, interessieren sich überhaupt nicht für uns Läufer.

Nach dem ersten Manhattan-Abschnitt wartet jetzt schon wieder eine lange Brücke (diese Anstiege fressen einen selbst bei langsamem Tempo auf!), es geht in die Bronx. Die Hautfarbe der Zuschauer ändert sich, nicht aber die tolle Stimmung. Der Lärmpegel ist gigantisch, ich genieße und bin nur am Freuen, daß ich Teil dieses fantastischen NY Marathons sein darf!!!

Übrigens, die Sonne scheint, es wird zwischen 15 und 20 Grad, windstill, ich hole mir einen Sonnenbrand an beiden Armen bis hoch zur Schulter, weil zwar alle vor dem Wind gewarnt hatten, aber keiner was von Sonnencreme gesagt hat.

Etwa 2 Meilen durch die Bronx und bei ca Meile 20 über die letzte richtig giftig steile, lange Brücke zurück nach Manhattan. Jeder Marathon tut letztlich weh, so auch dieser, die Muskulatur meldet sich und teilt mit, dass sie langsam aber sicher keine Lust mehr hat. Da ich aber weiß, daß ich bei diesem Tempo auf jeden Fall ohne Probleme durchkommen muß, ignoriere ich das und beschleunige statt dessen etwas. Am Ende der Brücke ruft ein Cop THIS WAS THE LAST BRIDGE, I SWEAR. Wir sind alle erleichtert.

Auf der Fifth Avenue stehen die Zuschauer mindestens in Fünfer-Reihen und veranstalten ein unglaubliches Spektakel. Meile 22 ist erreicht, ich nehme mir vor, das Tempo einfach bis Meile 24 beizubehalten, dann kann wegen der NY Times absolut nichts mehr passieren und dann ist das Ding ja so gut wie zuhause...

Meile 24, der Central Park ist erreicht.... Ha, nur noch 2,2 Meilen, jetzt geht's los mit der Endbeschleunigung, was ich bisher noch nie bei einem Marathon machen konnte. Da wird mir plötzlich bewußt, daß NUR noch 2,2 Meilen ja bedeutet, daß ich noch 3,6km vor mir habe, also noch nicht mal bei km 39 bin. Etwas früh für eine EB, oder? Ach, was solls, zwei Meilen sind zwei Meilen und die ziehst du jetzt durch, Punkt!

Ich beschleunige, überhole reihenweise Läufer, die nicht mehr können, jetzt höre ich praktisch ununterbrochen GO GERMANY-Rufe, die Stimmung ist unglaublich, ich fühle mich großartig, laufe den vorletzten km in 4:55, den letzten km sogar in 4:25, die Muskulatur macht problemlos mit, keine Andeutung von Krämpfen etc. Na ja, eine Meile kann schon recht lang sein.... Ah endlich, das Schild daß es nur noch ½ Meile ist, dann nur noch 400m, nur noch 200m, bin schon mittendrin im Schlußanstieg, vor dem Herbert Steffny so gewarnt hat, sehe das Zielbanner ING NEW YORK MARATHON FINISH, hole nochmal alles raus und schaffe es, sogar unter 4:10h zu bleiben, 4:09:55h. Ich bin superzufrieden, glücklich, es war ein tolles Rennen, die zweite Hälfte vier Minuten schneller, als die 1. Hälfte, immer voll da gewesen, alles gesehen, genossen, in mich aufgesaugt, und morgen früh wird die NY Times gekauft!

Die Volunteers nehmen uns Finisher in Empfang, einer hängt mir eine Wärmefolie um, der nächste klebt sie oben zusammen, der nächste hängt mir meine Medaille um, dann bekomme ich mein Finisher-Bag mit Wasser, Gatorade, Obst etc in die Hand gedrückt, und immer wieder die Aufforderung KEEP GOING, KEEP GOING, verbunden mit dem Lob GREAT JOB, WELL DONE.

Es dauert etwa eine Dreiviertelstunde, ehe ich im gemütlichen Marsch am oberen Ende des Central Parks die Baggage-Trucks erreicht habe.

Endlich trockene Sachen anziehen, dann raus aus dem Central Park. In einer Seitenstraße wartet die interAir-Gruppe, Herbert Steffny beglückwünscht jeden Läufer persönlich, fragt, wie es gelaufen ist, erzählt von den Eliteläufern und deren Endzeiten.

Schließlich mache ich mich auf den Rückweg ins Hotel, mit der Subway (only for runners ist der Zugang geöffnet!). Duschen, umziehen, etwas ausruhen. Abends geht's zur After-Marathon-Party, für die interAir einen Pub am Times Square angemietet hat. Nette Gespräche, Herbert referiert wieder, die ebenfalls anwesenden Joe Schindler und Mark Milde (Race Direktoren Ffm und Berlin) werden interviewt. Ein schöner Abend.

Mo, 07.11.11:

Ein Tag zur freien Verfügung. Als erstes wird die NY Times gekauft, JA, ICH STEHE DRIN!

Dann geht es zu Tavern of the Green, wo man seine Medaille gravieren lassen kann (20,- Dollar!), und Finisher-Shirts kaufen kann. Mache ich natürlich beides!

Ich fahre nach Brooklyn, gehe über die Brooklyn Bridge zurück nach Manhattan, tolle Fotomotive. Dann fahre ich nach Chinatown, schließlich geht's aufs Empire State Building, abschließend noch in Macy's, the world's largest warehouse. Abends nochmal auf den hell erleuchteten Times Square, ist mir alles jetzt so vertraut.

Di, 08.11.11:

Der Vormittag gehört nochmal mir, Grand Central Station und nochmal der Financial District mit Wall Street stehen auf meinem Plan.

Mittags zurück zum Hotel, auschecken und interAir-Bustransfer zum Newark-airport, mit dem Nachtflug geht es zurück nach Frankfurt/M.

Fazit: ein einmaliges Erlebnis, eine traumhafte Woche, unvergessliche Eindrücke und ein unvergleichlich fantastischer Marathon, der durch keinen anderen zu toppen sein wird. Ein Marathon, bei dem ich zwar etwa eine halbe Stunde langsamer war, als vier Wochen zuvor in München, den ich aber dennoch als meinen besten und schönsten für immer in Erinnerung behalten werde!

Was für ein Erlebnis!

Nach vier gefinishten Marathons in 2011, plus 4 HM und der Staffel in Ffm. geht es jetzt in die verdiente Winter-Regeneration. Auch wenn es keine neue PB gab, sorgt der NY-Marathon dafür, daß ich das Laufjahr 2011 mit einem zufriedenen Lächeln abschließe.