

06.11.2016

TCS New York City MARATHON

Einmal im Leben den legendären New York City Marathon laufen: 16 Jahre nach meinem ersten Marathon in Köln habe ich mir diesen Traum erfüllt.

Nach drei Tagen intensivem Sightseeing, Bauklötze staunen und jetlagbedingter kurzer Nächte saß ich nun Samstagabend im Hotelzimmer am Times Square und ging noch mal alles durch: Laufhemd mit Startnummercheck, Laufschuhe, Funktionssocken, Laufshorts, wärmende Wegwerfklamotten-check, sieht gut aus. Nochmal gucken, ob die Startnummer wirklich dran ist, ganz offensichtlich, meine Frau Katrin verdreht schon die Augen... So nervös war ich lange nicht mehr, fühlt sich gut an. Habe ich auch wirklich alle verfügbaren Wecker gestellt? Ob der Weckservice vom Hotel funktioniert? Licht aus und versuchen ein wenig zu schlafen. Draußen spielt

sich New York ab, wie das duftet, wie das klingt, einfach toll.

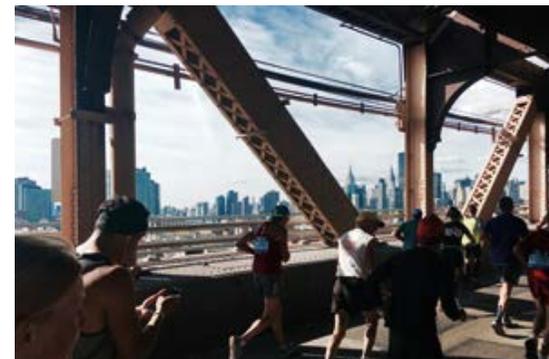
Die Wecker funktionieren, ich bin vor ihnen wach, das Telefon klingelt: „Have a great day“ befiehlt mir eine tiefe, angenehm klingende Bass-Stimme. Um 06:00 Uhr sitzt die interair-Reisegruppe im Bus nach Staten Island, um 07:00 Uhr müssen wir die Verrazano Narrows Bridge passiert haben, danach wird alles abgeriegelt, wer nicht drüben ist hat Pech gehabt... Ich bin skeptisch, Reiseleiter Achim beruhigt: „klappt immer!“, so auch heute.

Der Sonnenaufgang über Manhattan-Hammer! Raus aus dem Bus und rein in die Schlange zum Startbereich; Sicherheitskontrollen wie am Flughafen, das NYPD patrouilliert schwer bewaffnet. Ich wähne mich



am sichersten Ort der Welt. Bis zum Start tausche ich mich noch mit meiner Busbekanntschaft aus, es werden Bagels und Kaffee gereicht. Dann geht es endlich los, ich stehe im ersten Startblock, etwa 50 Meter von der Startlinie entfernt. Auf die Nationalhymne folgt der Startschuss. Zu den Klängen Sinatras nehme ich mein Tempo auf: „These vagabond shoes are longing to stray right through the very heart of it – New York, New York“.

Ich laufe bewusst zurückhaltend, das wird kein Tempolauf, ich will jeden Meter genießen und möglichst entspannt im Central Park ankommen. Blauer Himmel, 10–15 Grad, perfektes Laufwetter. Die ersten 3 km geht es ohne Zuschauer über die Verrazano Bridge mit Blick auf die Skyline Manhattans, dann wird es zum ersten Mal laut: „Welcome to Brooklyn“ schallt es aus der Kurve. Was in den folgenden 3 Stunden passiert, muss man erlebt haben, es macht einfach Spaß; alle leben diesen Marathon. Vor mir läuft eine Gruppe vom NYPD, die Jungs und Mädels werden hier wie Helden gefeiert, bemerkenswert.



Nach ca. 15 km kommen wir auf die Bedford Ave, die uns durch Williamsburg langsam nach Queens hoch führt, hier beginnt eine kleine Zeitreise, es wird deutlich ruhiger, Synagogen, säumen den Weg, orthodoxe Juden in Ihren einheitlichen schwarzen Gewändern, Bärten, Zöpfen und Hüten prägen das Bild, faszinierend.

Das Streckenprofil ist nicht einfach, Brücken und langgezogene, ansteigende Straßenabschnitte zehren an den Kräften. Nach 24 km führt die Queensboro Bridge (für mich ab sofort Queensboro Hill) über den East River nach Manhattan, die ersten gehen, auch ich bin froh den höchsten Punkt der Brücke erreicht zu haben und freue mich auf den „Abstieg“. Die Freude währt nicht lang, nun folgt die 1st Ave, die sich über 5 km geradeaus und stetig ansteigend die Upper East Side hoch nach East Harlem erstreckt, ab jetzt spüre ich jede noch so

kleine Unebenheit. Über die nächste Brücke folgt ein kleiner Abstecher in die Bronx, eine weitere führt zurück nach Manhattan auf die berühmte 5th Ave. „Welcome back to Manhattan“, und „Great Job“ wird skandiert, selbstgestaltete

Schilder wie „If Trump can run, so can you“ sollen aufmuntern – fand ich zu dem Zeitpunkt auch noch lustig...

Nach 36 km geht es etwas bergab, ich versuche das Tempo zu erhöhen, es könnte noch unter 3,5 Stunden gehen. Es wird wieder lauter, gleich laufen wir parallel zum Central Park, die letzten 3,5 km führen durch eben diesen. Jetzt wird es hart, der Park ist sehr wellig, ich sammle Kräfte für die Zielgerade und ein möglichst cooles, entspanntes Angeber-Finisher-Foto (ich bin mit dem Ergebnis ganz zufrieden). Central Park Street-Columbus Circle- und hoch über den letzten Hügel ins Ziel.

Eine tolle Erfahrung, die ich nicht missen möchte, die Zielzeit von 3:32:15-zweitrangig. Es folgen noch 2 ½ Tage Sightseeing in einer wahnsinnig aufregenden Stadt, ehe wir mit Präsident Trump im Gepäck die Heimreise antreten. Wir möchten unbedingt wieder kommen, dann aber ohne Marathon. Es gibt noch so vieles zu entdecken.

„If I can make it there, I'll make it anywhere, it's up to you...“

