

# Marathon in New York - "Hell and Back"

06. November 2011

Ein Bericht von Matthias Schell

Eine Woche früher und die ganze Veranstaltung wäre im Schnee versunken. Ein Schneesturm hatte auch im Central Park 1000 Bäume beschädigt. Am Marathonwochenende -8 Tage später- waren immer noch viele Haushalte im Nordosten der USA ohne Strom.

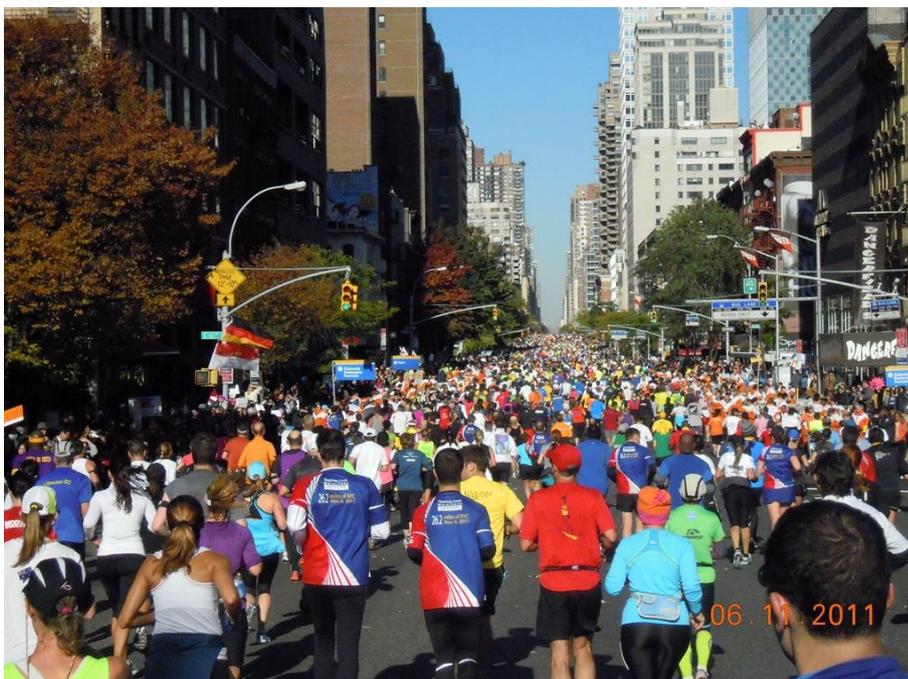


Am 6.11.2011 herrschte dagegen Traumwetter. Sonnig, wolkenlos und angenehme Temperaturen waren die optimalen Rahmenbedingungen für den Marathon. Und sogar der sonst übliche Wind war nur in Ansätzen zu spüren. So war es problemlos, in Fort Wadsworth die 3,5 Stunden morgens bis zum Start mit Bageln, Tee und dem Staunen über ein sehr buntes Läufervölkchen zu überbrücken.

Natürlich hatte ich mich gefragt, ob die wellige Strecke mit den langen Anstiegen auf die Brücken für einen Marathonneuling die richtige Wahl war. Aber dafür winkte ja eine Bestzeit (grins). Und seit Frank Sinatra wissen wir, dass man es überall schaffen kann, wenn man es in New York packt.

Um 9.55 Uhr wurden die Startblöcke der 3. Welle geöffnet. Die Organisatoren des Stuttgart-Laufs würden staunen, dass man 47.000 Marathonis pünktlich auf die Strecke schicken kann, ohne dass man noch einen LKW abschleppen muss. Im Startbereich wurde erst die US-Nationalhymne gesungen. Und wer anschließend kurz vor dem Start bei Frankie-Boys "New York" keine Gänsehaut bekam, der musste schon zu den ganz abgebrühten Zeitgenossen gehören.

Und so ging es über die Startlinie auf die Verrazano Narrows Bridge. Schon auf der Brücke musste ich mich zurück halten. Nein, nicht mit dem Tempo. Mit dem Fotografieren! Allein der Blick auf die Skyline von Manhattan ist der Hammer. Schon hier traf ich Klaus aus Niedernhall mit dem EBM-Papst-Shirt, der sich ebenfalls nicht durch (zu schnelles) Laufen vom Fotografieren abhalten lassen wollte. Fast bis zur Hälfte liefen und knipsten wir zusammen, bevor wir uns in der Masse verloren. Auf jedem



Kilometer, pardon: auf jeder Meile, gab es Anlass zum Staunen, angefangen von den Läuferhirts ("26,1 miles: Hell and back"), über die riesigen Getränkestellen bis zu den coolen Polizisten und Feuerwehrmännern, die grinsend und tanzend die Strecke überwachten.

Da ich im letzten Startblock eingeteilt war, musste ich erst eine Disziplin lernen, die ich bisher nicht den Läufern zugeordnet hätte: Slalom! In Zehnerreihen ging es auf den 6-spurigen Straßen vorwärts. Besonders die Zuschauer in Brooklyn waren bester Laune und feuerten die Läufer an, was das Zeug hielt, 5 Meilen geradeaus durch die verschiedenen ethnischen Viertel. Nur in Williamsburg, wo die jüdisch-orthodoxe Bevölkerung wohnt, war es fast gespenstisch ruhig. Dort ist der Sonntag ein gewöhnlicher Arbeitstag.

Aber schon nach 2 Meilen herrschte wieder der gewohnte Trubel der geschätzten 2,5 Millionen (!) Zuschauer. Über 130 Bands verkürzten zusätzlich die Zeit. Am Anstieg zur Pulaski-Bridge war Halbzeit und Manhattan schon zum Greifen nah. Nach weiteren Meilen durch Queens wartete die langgezogene Queensborough Bridge, wo die ersten Läufer schon Dehnübungen gegen die heraufziehenden Krämpfe machten. Wem's besser ging, der musste natürlich auch hier die Skyline von Manhattan ablichten. Dank den Trainingseinheiten nach Buoch und über den Sörenberg überstand ich den Anstieg ganz ordentlich.

Bei Meile 17 konnte ich bei Kerstin genüßlich einen einminütigen Boxenstopp (der mich bestimmt 400 Plätze im Endergebnis kostete, aber das war's wert) mit Bananen einlegen. So gestärkt war die schnurgerade First Avenue über die nächsten 5 km ein Kinderspiel, naja zumindest fast.

Am Ende der langen Geraden gings über die Willis Bridge zu einem kurzen Abstecher in die Bronx ("Yo, Yo"). Wieder zurück in Manhattan führte die Strecke dann über die Fifth Avenue erstmals Richtung Süden. Da bekanntlich bei KM 35 der Mann mit dem Hammer wartet, legte ich mir die Taktik



zurecht, diesen KM einfach auszulassen und dafür den KM 36 zweimal zu laufen. Schließlich gibts in vielen Hotels auch keine 13. Etage. Das funktionierte auch ganz gut. Allerdings nur solange der Mann mit dem Hammer nicht auf filigraneres Handwerksgesetz überging. Kurz vor dem zähen Anstieg hin zum Central Park spürte ich einen Stich in der rechten Brust, was mich zu einer kleinen Gehpause zwang. Aber da am Ende des langen Anstiegs wiederum Kerstin mit einer Motivationsumarmung wartete, überstand ich auch diese kleine Schwäche schadlos.

Danach gings ab in den Central Park, wo es auch noch mal erwartet wellig zugging. Am Ende des Parks am Ritz Carlton vorbei, wo ich beruflich ab und zu tun hatte, ging es in Richtung Zielgerade. Zu einem kleinen Schlussspurt reichte die Kraft gerade noch, was mich zwar auch nicht mehr wie erhofft unter die 4:40 h brachte, aber immerhin unter die ersten 30.000 Finisher. Zumindest rein rechnerisch hatte ich rund 17.000 Läufer überholt (redete ich mir ein) und mir so den Eintrag in der New York Times (Läuferpflichtblatt am Montag) redlich verdient.

Das Gefühl im Ziel ist kaum zu beschreiben. Traumwetter, tolles Publikum, viel Spaß und jede Menge Eindrücke, die man gar nicht mehr verarbeiten kann, waren der Lohn für die vielen Trainingskilometer über die letzten Wochen. Perfekter hätte man es sich gar nicht wünschen können....

Oder um es mit den Worten von Klaus aus Niedernhall auszudrücken: "Es ist kein Lauf, es ist eine mega gute Party! Die spinnen, die Amis!"