

NYC-Marathon – Das ganz besondere Erlebnis

Ein Bericht zum 42. ING New-York-City-Marathon 2011 von Michael Laumers

Wo fängt DER Marathon eigentlich an: Bei der ersten Infoveranstaltung von Johannes vor weit über einem Jahr, beim Ausfüllen der Anmeldeformulare etwa 10 Monate vor dem Tag X, beim gleichzeitigen Verhandeln über evtl. Urlaubsverlängerung (wenn man ja schon dahin fliegt), beim Bezahlen des ersten Abschlages ein halbes Jahr vorher, beim letzten Arzt-Check wenige Monate vorher oder bei den ersten langen Trainingsläufen für diesen einen Lauf, die uns auf das schlimmste vorbereiten sollten.

Irgendwie gehört ja schon alles dazu aber dann werden wir wohl nie fertig.

Am besten wir fangen dort an, von wo es kein zurück mehr geben sollte: Bei der frühmorgentlichen Ankunft am Flughafen Frankfurt:

Mi 02.11.11 - Noch 4 Tage:

Nachdem alle Wege nach Frankfurt führten und die Gepäckstücke unterhalb der zulässigen Gewichtsgrenze auf das Gepäckförderband lagen fing es das erste Mal an mulmig zu werden und es schossen jede Menge Gedanken durch den Kopf: Hat man sich genug vorbereitet? Hat man sich überhaupt richtig vorbereitet? Wird man das überhaupt schaffen? Was wenn nicht?? Ist das Abendkleid im Koffer? Haben wir genug Geld dabei? Ich glaube, euch fallen auch noch viele mögliche Fragen ein.

Als wir uns alle dort gefunden haben (Johann Leuther, Manfred Margraff, Martha Metlen und Hannelore Backes von der LG Pronsfeld-Lünebach und wir vom SC – Michaela Ruhe, Johannes Kaiser, Josef (Papparazzi) Knauf und Michael Laumers – letztere drei mit Anhang) und uns einen Kaffee zugeführt hatten die ersten bangen Blicke. Jeder schaute dem anderen in die Augen und fragte sich: "Hoffentlich fällt nicht auf das ich nervös bin". Nein es fiel nicht auf – ein Pokerface neben dem anderen!

So konnte man doch relativ entspannt um etwa 10 Uhr den großen Airbus A380 der deutschen Lufthansa besteigen und Platz nehmen. Auf nach Amerika. Wer denkt das wäre ein langer Flug gewesen der irrt sich. In gerade mal 8 Stunden konnte ich mir nur 3 aktuelle Kinofilme angucken und ein Taschenbuch lesen. Die Zeit verging wirklich wie im Flug. Um 18 Uhr deutscher Zeit zeigte unsere Uhr erst 12 Uhr Mittag.

Bei der Ankunft auf dem John-F-Kennedy-Flughafen brauchte man nur noch durch die Sicherheitsschleuse mit dem Augen- und Fingerscan. Dann war es geschafft – den Stempel im Pass zum Angeben und auf zu unserem Super Shuttle. Dieses fuhr uns ins etwa 30 km entfernte Hotel im Stadtzentrum. Alleine den Augenblick, als die Wolkenkratzer Manhattans das erste Mal in ihrer vollen Pracht zu sehen waren wird man wohl nie vergessen können. Da ist halt alles ein bisschen größer. Dann endlich konnte man es erblicken: Unser Hotel "The Mave" – ein kleines, schmales, nur etwa 20 Stockwerke hohes aber doch modernes Hotel in

der 27. Straße. Schnell das Zimmerchen bezogen (hier wurden wir schon in alle möglichen Stockwerke verteilt) und auf zum ersten Block-Rundgang. Die ersten Postkarten und Speicherkarten wurden gekauft. Josef hatte hier wahrscheinlich schon die ersten eintausend Bilder auf seiner Kamera.

Schon nach wenigen Stunden trat irgendwie Müdigkeit ein. Beim Ersten gemeinsamen Abendessen im "California Pizza Kitchen" gab uns das Bier den Rest. Um etwa 20 Uhr (bei uns in Deutschland weit nach Mitternacht) waren wir in der Stadt die niemals schläft schon alle am träumen.

Do 03.11.11 - Noch 3 Tage

Da man uns vorher mitgeteilt hatte, dass das Frühstück wahrscheinlich nicht im Preis enthalten ist, waren wir umso überraschter, was sich dann doch noch tolles auf dem Buffet(chen) vorfand: Brownies, Cookies, Teilchen mit Zuckerlasur, Teilchen mit Obsteinlagen, Kaffee mit und ohne Koffein, Teebeutel für jeden Geschmack – halt alles was der Moderne Marathonläufer so braucht. Dazu gehört auch der ganz moderne Sitzhocker (40X40X40 cm in weiß). Natürlich nur in der Stückzahl der mitgebrachten Betreuer, weil die Läufer ja nicht sitzen möchten. Das ganze hatte schon was für sich.

Anschließend machten wir uns alle Gestärkt mit unserem City-Guide auf den Weg zum Convention Center quer durch die Stadt über Avenues, Streets und den Broadway, um die Startnummer abzuholen und auf der Marathonmesse das ein oder andere Schnäppchen zu machen. Wann wird man schon mal von einem Kaiser durch die Stadt geführt! Es wurde ein langer Marsch vorbei an vielen Kirchen, imposanten Gebäuden, gestressten New-Yorkern, gelben Autos, Mini-Parks und sonstigen Oasen, Ampeln und Hupkonzerten usw. Wie man es aus dem Fernsehen so kennt – nur schöner.

Als wir ankamen hielt uns auch keine unendlich lange Warteschlange vor dem Eingang auf um sie dann doch noch in den Händen zu halten: Die Startnummer! Da war es, das Glücksgefühl, als man den UPS-Beutel gefüllt mit dieser einen Nummer und noch etlichen Accessoires in den Armen hielt.

Schnell noch ein paar Fotos für die Lieben zu Hause und schon wurden einige Dollar in Amerikas Sportindustrie auf der Marathonmesse investiert. Was dann noch übrig blieb wurde auf dem Rückweg ins Hotel in HotDogs und Subway-Brötchen angelegt. Nach diesem tollen Erlebnis konnte man beim Abendmahl in einem Pub einen echten "Pitcher" genießen (etwa 2 ltr großen Becher gefüllt mit einem isotonischen Getränk).

Fr 04.11.11 – Noch 2 Tage

Da der Spaziergang am Vortag nicht als Trainingseinheit galt, verabredete man sich frühmorgens zum letzten und alles entscheidenden Trainingslauf. Wenn man den übersteht kann auch nichts mehr schief gehen – dachten sich die Männer. Zügig ging es vorab schon mal auf die First Avenue auf der man in 2 Tagen wieder laufen würde, vorbei u. a. am UN-Gebäude

und unendlich vielen Straßenkreuzungen. Circa 40 Straßen später wurde gedreht und es ging wieder zurück. So konnte man laufend den Sonnenaufgang in New York erleben.

Sicher und unverletzt kehrten alle wieder in das Hotel zurück und labten sich am Buffet. Anschließend stand die Stadtrundfahrt auf dem Programm. Unsere Reiseleitung Tom (oder Günther?) führte uns von Manhattans Midtown nach Uptown, von Uptown nach Downtown, von Downtown bis Chinatown und dann bis zum Ground Zero, wo noch vor mehr als 10 Jahren zwei Türme standen. Mit der Fähre ging es für die einen vorbei an der Freiheitsstatue mit Blick auf die zu überlaufende Verrazano Bridge und wieder zurück. An der Wall Street konnte man Gold kaufen, Triple AAA's suchen oder in durchsichtige Steine bei Tiffany's investieren – wie gesagt wenn man konnte. Wir haben uns dabei nur auf das Beobachten beschränkt.

Beim Abendlichen Suchgang nach Nahrung verschlug es uns in DAS Restaurant: Eataly – leider nicht allein. Wir waren selbst überrascht, wie viele Menschen doch in ein Restaurant passen. Den langen Wartezeiten konnten wir aber nicht standhalten und so durfte man doch mal einen kalorienreichen Double Burger von "ShakerShack" probieren.

Sa 05.11.11 – Noch 1 Tag

Den Tag vor dem großen Event nutzte jeder nach eigenem Ermessen oder Risiko. Die einen wollten rauf auf „The Rock“ – das Rockefeller Center, die anderen auf das Chrysler Building, wieder andere Shoppen, in Museen, auf den großen Markt auf der Madison Avenue usw. oder einfach nur Ausruhen oder Bummeln. An Angeboten sollte es nicht mangeln. Natürlich wurde auch der Times Square bei angehender Dunkelheit aufgesucht. Die sind da schon ein wenig Größenwahnsinnig – aber auch eine Reise wert, das mal gesehen zu haben.

Je später es wurde umso unruhiger wurden wir Läufer: Besser früher schlafen gehen das morgen keiner Verschläft. Oder noch schlimmer – nicht das der Bus auf einen warten muss! Fragen wie: Was soll ich bloß anziehen?? Wo ist die Stoppuhr? Habe ich noch eine frische Unterhose? Ist die Startnummer schon am Trikot? Habe ich auch beide Schuhe eingepackt?

So 06.11.11 – Der große Tag

Nun war es soweit: Ausgestattet mit den ältesten Joggingklamotten über dem bereits seit Stunden vorbereiteten Lauftrikot, nahmen wir unsere Henkersmahlzeit an der Frühstücksbar ein (es sind ja noch einige Stunden bis zum Start). Man sprach sich und seinen Leidensgenossen Mut zu. Noch schnell die besten Wünsche von den Betreuern und dem Hotelpersonal und schon konnte es in den bereits vorgefahrenen Bus gehen. Bei der gerade aufgegangenen Sonne wurde es schnell Still im Bus. Was soll man auch schon sagen.

Etwa eine Stunde dauerte die Fahrt von Midtown nach Downtown über die Verrazano-Brücke, die über den Hudson-River führt bis hin zum Parkplatz in Fort Wadsworth.

Direkt nach dem strengen Einlass in dieses riesige Gelände wurde man schon getrennt. Stellt man sich das in Bleialf mit einem vollen Bus vor sähe das wie folgt aus: Bei der Ankunft auf

dem Sportplatz wandern von den 48 Läufern etwa 16 Läufer mit einer grünen Startnummer auf das Gelände um die Realschule Brandscheiderweg/Kellerspesch. Wieder etwa so viele Läufer mit einer Blauen Startnummer zum Bereich der Auwer Straße/Poststraße und der Rest mit den orangen Startnummern zum Bereich Steinackerring/Ober-/Unterbergstraße. Aus jedem "Block" werden dann je ein Drittel zum Start in die Bahnhofstraße gelotst. Nach dem ersten Start 30 min später folgt das zweite Drittel und nach wieder 30 min startet das letzte Drittel. Und das ganze stellt man sich eintausend Mal größer vor!

Zurück in New York: Das Gelände gleicht einem OpenAir-Festival: Bands spielen, Donuts und Mützen werden verschenkt, Kaffee oder Tee ausgeteilt, auf riesigen Leinwänden laufen Live-Übertragungen vom Gelände. Es soll sogar Leute geben, die versuchen die Dixis zu zählen - das wird keiner pünktlich vor dem Start schaffen. Und die sind alle auch noch besetzt!

Dann noch das traumhafte Wetter. Etwas kühl weil noch früh am Morgen aber ansonsten konnte man es nicht besser hinbekommen. Die Stunde auf dem Gelände ging leider viel zu schnell vorbei. Dann wurde schon das erste Drittel jeder Startnummernfarbe aufgerufen, sich in die jeweiligen Corrals zu begeben. Schnell noch das größte der Klamotten in den richtigen UPS-Bus gebracht und vorbei an Sheriffs in die künstlichen Käfige. Dort waren wir dann einhundert Läufer aus den verschiedensten Nationen: Mexico, Niederlande, Schweiz, Chile oder Italien. Schon interessant, wenn man noch versucht ein Gespräch mitzuhören. Aber auch alle Altersklassen waren darin vertreten. Dann die vielen Hubschrauber und Propellerflugzeuge mit Werbebannern, die bereits über uns wie die Geier kreisten. Mit dem ein oder anderen Deutschen konnte man noch einen Small-Talk führen und schon war auch diese Stunde wieder vorbei und die "Käfige" öffneten nach und nach ihre Zwischenwände und gaben einen mehrere hundert Meter langen Weg zur Startaufstellung am Fuße der Verrazano Bridge frei (auf dem sich schon wieder unzählige Dixi's befanden).

Dann wurde es einem schon komisch: Mehrere Hubschrauber über mir, schönster Sonnenschein noch weiter über mir, Tausende Läufer vor mir, Fernsehstudios noch weiter vor mir, hinter mir kein Ende in Sicht und überhaupt um mich herum fremde Leute aus aller Herren Länder und kein bekanntes Gesicht zu erkennen. Bei der immer wärmer werdenden Luft flogen kontinuierlich Laufklamotten aus dem Starterfeld. Man hoffte einfach nur dass sich das Lauftraining in den Monaten zuvor gelohnt hat. Eine gefühlte halbe Stunde und einen kleinen Sonnenbrand später wurde es auf einmal ruhig und der Bürgermeister von New York, Mr. Bloomberg, hielt eine Rede. Anschließend großer Jubel von vielen Tausenden Läufern die ihn verstanden haben. Kurz nach 9 Uhr lief das Weltbekannte Lied "New York, New York" über alle möglichen Lautsprecher und man wusste, wenn das aus ist, geht's los.

Dann ein lauter Knall, hunderte Luftballons stiegen in die Höhe, lauter Jubel der Starter – es ging los...

Wer bis dahin noch keine Gänsehaut hatte bekam sie spätestens jetzt. Und es lag ja nicht an der Kälte. Bevor man überhaupt richtig laufen konnte wollte man jeden Moment vor der Startlinie noch auskosten. Die Startlinie wurde von mir nach genau zwei Minuten überquert und es ging hinauf auf die riesige unendlich lange Brücke. Dann hatte man schon mal den ersten Stadtteil Staten Island hinter sich gebracht.

Angekommen in Brooklyn ging es an applaudierenden Menschenmassen, jubelnden und weinenden Kindern und einer riesigen Stimmung vorbei. Jetzt verstand ich erst warum viele ihre Vornamen auf dem Trikot oder auf der Stirn stehen hatten: Die Zuschauer riefen dauernd diese Namen. Auch viele anwesende Nationen zeigten ihre Flagge und feuerten ihre Läufer an. Da konnte man einfach nicht aufhören zu laufen. So vergingen die ersten 10 km im Nu. Das mit den Menschenmassen hörte einfach nicht auf.

Auch nicht in Queens, wo wir genau auf der Halbmarathonmarke ankamen. Dort waren die Straßen nur etwas verwinkelter und die Dixi's standen näher zusammen. Und von Müdigkeit konnte dort noch keine Rede sein – wir waren ja alle sehr gut vorbereitet. Auch ein Blick auf die Uhr brachte mir nur Verwunderung: Ich war noch auf einem Kurs unter 3:30 Std. "Hoffentlich geht das gut" ging mir durch den Kopf.

Weitere 5 km später verließen wir diesen Stadtteil schon über die 2 km lange Queensboro Bridge (durch starken und kühlen Zugwind) hin nach Manhattan. Dort bekamen wir schon einen Vorgeschmack auf das was noch kommen sollte: Noch mehr Menschenmassen, noch mehr Fahnen, Trompeten, Gejubil und Geschrei. Auf dieser etwa 6 km langen Gerade – der First Avenue (die wir in unserem Trainingslauf schon getestet haben) fing es auf einmal an, dass der Körper merkte was ich ihm antue. Zum Glück konnten die immer noch lauten Fans diese Rufe übertönen und man lief auf der breiter wie eine Autobahn ausgebauten Strecke wie die anderen Hundert neben einem einfach weiter in eine Richtung. Gut dass alle zwei Kilometer die Getränkestände auftauchten, die Zuckerwasser (Gatorade) und Wasser (Poland Spring) im Angebot hatten. Auch den süßen Schleim von Power Bar musste man dem Körper geben, damit er Ruhe gab.

Dann ging es in die Bronx. Dort waren auch die Menschenmassen ruhiger. Besser gesagt, da waren keine Massen sondern nur vereinzelte Gruppen die für Stimmung sorgten. Aber die Fahnen des Veranstalters und die mobilen Toiletten zeigten uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Durch das Judenviertel wurde es noch etwas ruhiger und die dortigen Bewohner schauten uns einfach nur beim Laufen zu. Hatte schon irgendwie was spezielles. Nun hörte man seinen Körper wieder und bat ihn noch etwas auszuhalten.

Schon etwa 2 km weiter ging es wieder zurück in Richtung Manhattan über Harlem. Jetzt hatte man schon 34 km geschafft und es ging nur noch in Richtung Central Park. Aber der kam einfach nicht näher. Das ist aber auch eine lange Strecke. Man lief zwar an einer Allee von Bäumen entlang aber es sagte einem niemand, dass man schon neben dem Central Park läuft. Das fiel mir erst bei km 38 auf, als man direkt einbog. Von da an wurde es hart. Alle Muskeln machten sich bemerkbar und hofften auf weitere Energiezufuhr. Diese bekamen sie jedoch nur physisch: Durch das lautstarke Anfeuern der jetzt schon auf aufgebauten Tribünen stehenden Zuschauer die immer nur die Namen oder "Go Go Go" zuriefen. Aber es half.

Wenn man jetzt anfang zu gehen, tat es noch mehr weh. Alleine die Blicke auf die schlendernden und torkelnden Kollegen halfen mir am leben - äh laufen zu bleiben! Hoffentlich fällt keiner von denen hin, denn die immer noch zu hunderten um einen herum laufenden Läufer würden einfach drüber laufen. Das Feld war hier noch so dicht beieinander als wäre in Langsur, Trier oder Kröv der Lauf erst bei Kilometer 1 angekommen.

Dann schon das Schild mit der 40 km Marke (in den USA werden nur Meilen angezeigt, aber für uns Europäer wurden wenigstens alle 5 km die Markierungen aufgestellt). Jetzt hatte man es praktisch schon geschafft, denn die Zuschauer wurden immer lauter je näher man zum Ziel kam. Da konnte man nicht mehr stehen bleiben. Die Bands, die am Rande spielten konnte man nicht mehr hören, bzw. überhaupt registrieren. Dann nur noch zwei große Kurven bis zur Zielgeraden, da konnte man sie schon erblicken: die Zieleinläuftore!

Die Uhren blieben bei folgenden Zeiten stehen:

Michael	3:22:52 Std.
Josef	3:28:24 Std.
Michaela	4:16:40 Std.
Johannes	4:37:34 Std.

Nun hatten wir es geschafft! Endlich! Das viele Training hatte Erfolg. Völlig erschöpft aber dennoch überglücklich nahmen wir gerne die Medaille für all die Mühen (und Trainingsläufe) in Empfang. Schnell noch ein Foto an der Finisherwand und nur noch den kilometerlangen Auslaufgang vor einem, bei dem uns die immer freundlichen Amerikaner durch Megafone gratulierten ("Good Guys; Congratulations; You are looking good usw."), weitere Helfer gaben uns Warmhaltefolien sowie den obligatorischen Finisher-Beutel mit allerlei Energie für danach. Endlich beim UPS-Wagen mit dem Kleiderbeutel angekommen, ging es durch das sonnige New York zum Teil zu Fuß und zum Teil per Metro wieder zurück ins Hotel, wo unsere Lieben auf uns warteten.

Mit Glücksgefühlen überhäuft und mit Deutschland-Jacken ausgestattet konnte man beim Abschließenden gemeinsamen Abendessen natürlich nach Herzenslust Zulangen. Keine Kalorien waren vor uns sicher. Aber das hatten wir uns ja redlich verdient.

Mo 07.11.11 – Der Tag danach

Erste Aufgabe am Morgen war das Suchen und Finden der NewYorkTimes mit der Ergebnisliste. Voller Stolz konnte man seinen Namen unter den Tausenden Läufern finden.

Beim Frühstücksbuffet hatte man sich ja auch einiges zu erzählen: Die erste Schwächephase; die tolle Stimmung auf der Strecke; die Läufer mit denen man unterwegs gesprochen hatte; ob das nun der Erste und Letzte Marathon gewesen sein sollte; wann ist der nächste Lauf; ...

Später besuchten wir noch die Laufmesse im Zielbereich um wieder die ein oder anderen Schnäppchen zu machen. Dort konnte man sich sogar die Medaille gravieren lassen! Ich wollte es mir aber nicht nehmen lassen mit Theresa noch eine Stunde im Central Park auszulaufen bzw. so weit wie mich meine Beine trugen. Diese hatten schließlich gemerkt, dass so ein Marathon doch nicht so ohne weiteres gelaufen werden kann.

Nun kam auch der Zeitpunkt des Abschieds: Die einen flogen nach Hause, die anderen gen Osten der USA. So ging eine schöne Woche mit diesem fantastischen Event leider zu Ende.

Prüm, im Januar 2012