

## New York City Marathon 2006

Text und Bilder von Jan Haustein

Am 2. November bestiegen Marianne, Anke und ich mit mehr oder minder gutem Gefühl den Flieger nach New York.

Der New York-Marathon stand für uns unter keinem guten Stern: Ich bekam 4 Wochen vor dem Marathon einen Muskelfaserriss diagnostiziert, folglich war für mich kein Lauftraining machbar. Ich versuchte dies durch intensives Rennradfahren und Aquajogging zu kompensieren, aber ein ungutes Gefühl blieb mir.

Marianne hatte sich zwar erstaunlich gut von ihrer schweren OP im Frühling erholt, aber auch sie kam nur auf 4 anständige Trainingswochen.

Alein Anke konnte alle Trainingseinheiten des 10 -Wochenplans „abarbeiten“.

Der Flug ging über Chicago nach New York und nach endlosen Stunden kamen wir endlich in unserem Hotel an.

Wir bezogen unser 4-Bett Zimmer und schliefen sofort ein ..... Na ja - sofort ist nicht ganz richtig. Unser Hotel lag an der 10. Avenue und der Verkehr machte, trotz geschlossenem Fenster, einen mächtigen Krach. Meine Gehörschutzstopfen fanden dankbare Abnehmer.

Auf den angebotenen Lauf am nächsten Morgen haben wir großzügig verzichtet, da bereits um 9 Uhr eine gebuchte Stadtrundfahrt beginnen sollte.

New York – wir waren tatsächlich in New York !



Nach einer sehr interessanten 4-stündigen Stadtrundfahrt verließen wir den Bus und gingen direkt zur Marathonmesse. Ein riesiger Hallenkomplex - aber die Organisation war schlicht und einfach hervorragend.

Ruck-zuck hatten wir unsere Startnummer und den Bekleidungsbeutel empfangen und konnten uns dann auf der Marathonmesse umsehen.

Das nächste große Event war am Samstagmorgen angekündigt – der internationale Freundschaftslauf.

Wir trafen uns mit den anderen Läufern, die auch in unserem Hotel untergebracht waren, und fuhren dann mit der Subway in die Nähe der UNO.

Einige tausend Läufer waren hier auf der UNO-Plaza versammelt. Fast alle mit ihren Landesfarben geschmückt, die meisten irgendwie verrückt verkleidet.

Läufer aus der ganzen Welt warteten hier auf die Ansprachen der Offiziellen.

Sogar Paula Redcliff und Greta Waitz waren anwesend und sprachen zu den Läufern – eine großartige Atmosphäre.

Danach ging es durch die Häuserschluchten von Manhattan über knapp 8km in den Central Park.



Am Nachmittag, nach der Rückkehr in das Hotel, haben wir es ganz ruhig angehen lassen. Wir sind auch nicht zur Pasta Party in den Central Park gegangen, sondern haben das Angebot auf „Pasta all you can eat“ im Hotel wahrgenommen.

Während Anke und ich uns noch ein Einschlaf-Guinness in unserem Pub gegenüber genehmigten, machte Marianne noch einen lockeren Lauf um den Block.

Die Sachen für den kommen Tag waren bereitgelegt.

Um 4:30 Uhr war die Nacht vorbei – es war soweit !

Die Wettervorhersage war gut – trocken aber kalt: 6 Grad in der Nacht, Höchsttemperaturen um 12 Grad.

Um 6 Uhr fuhren die Busse von unserem Hotel ab in Richtung Startgelände an der Verrazano Narrows Bridge.

Wir begaben uns in die verschiedenfarbigen Startbereiche um dort die 3 Stunden bis zum offiziellen Start um 10:10 Uhr abzuwarten.

Eine schier endlose Reihe von Dixie-Toiletten erschien zu dieser frühen Uhrzeit noch als völlig überflüssig. Je näher allerdings der Zeitpunkt des Starts rückte, desto interessanter wurden sie.

An diversen Ständen wurden hier Donuts, Bagles, Powerriegel, Kaffee, Tee, Wasser und natürlich isotonische Getränke ausgegeben – alles kostenlos und reichlich.

Man erkannte auch sofort die Läufer, die diese Prozedur schon einmal mitgemacht hatten – diese hatten Pappkartons zum darauf sitzen oder liegen mitgebracht um sich gegen die spürbare Kälte zu schützen.

Je näher der Start rückte, desto länger wurden die Schlangen vor den Toiletten.

Hier war nun gute Planung von Nöten – anstellen wenn man schon konkret „musste“ war definitiv zu spät .....

Dann, pünktlich um 10:10 Uhr, nachdem die amerikanische Nationalhymne verklungen war, donnerten die Kanonen und der Start erfolgte. Das Feld setzte sich nur sehr langsam in Bewegung. Nach knapp 5 Minuten aber hatte auch ich die offizielle Startlinie überquert und drückte meine Uhr ab.

Ich hatte mir fest vorgenommen, im 6er Schnitt zu laufen um durchzukommen und reihte mich daher hinter dem Pacemaker für 4:15 Std. ein.

Wir waren auf dem Weg – ein überwältigender Blick von der riesigen Brücke auf Manhattan und dann ging es durch die 5 Stadtteile von New York.

Unmöglich die Stimmung an der Strecke zu beschreiben – einfach nur gigantisch.

Die Euphorie der Zuschauer in den Straßen von Brooklyn! Das Einbiegen auf die First Avenue! Der Weg durch Harlem und dann die Fifth Avenue herunter .....

Der Einlauf in den Central Park mit den immer dichter werdenden Menschenmassen hinter den Absperrungen – unvergesslich !!!

Nach dem Zieleinlauf wieder diese perfekte Organisation – einer legt Dir die Wärmefolie um, ein oder eine andere klebt die Wärmefolie zu, der nächste legt Dir die Medaille um und alle wiederholen immer wieder den einen Satz:

„Good Job ! You did it ! Congratulations“

Das Abholen des Bekleidungssacks gestaltete sich zwar als Geduldspiel, war aber im Überschwang der Gefühle völlig belanglos.

Überall auch medizinisches Personal, das sich bei jedem, der auch nur kleinste Anzeichen von Unwohlsein zeigte, sofort erkundigte ob Hilfe nötig sei.

Anke und Marianne waren erwartungsgemäß vor mir im Ziel. Da ich sie nicht finden konnte, machte ich mich per Subway (kostenlos für Marathonteilnehmer) auf den Weg ins Hotel.

Wenige Meter vor dem Hotel winkte Anke mich dann in unseren Pub, und wir begossen unseren Lauf mit 1 bis..... x Guinness.

Abends feierten wir unsere Erfolge bei einem guten Essen in unserem Stamm-Pub.

**Anmerkung von Anke:**

Das war für uns noch nicht genug Marathon: Beim Dinner planten wir den nächsten, vielleicht für unseren Jan noch anstrengenderen Lauf: Den Lauf mit 2 Frauen kreuz und quer durch Manhattan! Von Highlight zu Highlight!

Mein Fazit: Der New York-Marathon topt alles !!!

Für mich war's bis jetzt der Kürzeste. Die Meilen flogen nur so dahin!

