

## Racing the wind

Schon sehr früh im Vorfeld des Marathons hatte ich mich für den Bus als Transportmittel zum Start entschieden. Glücklicherweise hatte ich auch noch Glück und konnte das letzte Zeitfenster um 7:15 Uhr ergattern. Somit konnte ich in der Nacht etwas länger schlafen – auch, weil die Uhr in dieser Nacht wieder auf Winterzeit (eine Stunde zurückgestellt) umgestellt wurde.

Die Wettervorhersage sagte leider einen Sturz der Tageshöchsttemperaturen von 21°C am Mittwoch auf 8°C am Sonntag zu. Es sollte also arschkalt werden (3 °C am Morgen!), dazu soll auch noch stürmischer Wind kommen. Na: ob das gut geht? Erinnerungen an 2012 werden bei mir wach. Damals wurde der Marathon wegen Hurricane *Sandy* abgesagt. Leider war ich damals schon vor Ort und musste ohne Marathon nach Hause fliegen.

Nach dem Aufstehen und Frühstück im Hotelzimmer (Cerealien, Hefezopf) gehe ich zeitig zur NY Public Library, da dort die Busse losfahren. Gegen 7:00 Uhr sitze ich im Bus und wir düsen los.

Als wir kurz vorm Startbereich über die Verrazano-Narrows-Brücke fahren, sehe ich am Wellengang, dass wir vermutlich die meiste Zeit der Strecke Gegenwind haben werden. Na, dann wird's wohl nichts mit der Bestzeit.

Über meiner Laufbekleidung – selbstverständlich starte ich im Nationaltrikot - habe ich eine uralte Jogginghose und zwei Trainingsjacken an. Viele sind meinem Beispiel gefolgt und wir sehen in unseren alten Klamotten mehr nach Landstreichern als nach Läufern aus. Für diese werden dann kurz vor der Startlinie die Altkleider in riesigen Kartons gesammelt und gespendet.

Hier im Startbereich auf dem Gelände des Fort Wadsworth, einem ehemaligen Stützpunkt der US Army, ist mächtig was los. Die meisten Läufer sind wohl schon seit Stunden hier.

Den Startbereich erreicht man nur über Zutrittskontrollen anhand der Startnummer. Als ich dann drin bin, lassen mich die Menge der Menschen und die Hektik um mich herum doch ziemlich kalt. Was nicht am Wetter liegt, sondern eher an der Erfahrung, die ich mittlerweile mit solchen Massenveranstaltungen habe. Einzig die Läufer, die schon seit Stunden ausharren und sich irgendwo ein Plätzchen zum Liegen und Dösen gesucht haben, bemitleide ich ein wenig. Durch die späte Anfahrt habe ich gerade mal Zeit, mir einen Bagel zu schnappen. Kaffee ist nicht, weil die Schlange beim *Dunking Donut* Stand viel zu lange ist. Dafür werde ich mit einer warmen Mütze in Pink entschädigt. Was tut man nicht alles, um nicht zu frieren.

Der Start wird für die Profi-Männer und die Normalsterblichen in vier Wellen in jeweils 25 min. - Abständen erfolgen. Mein Start ist um 09:40 Uhr, während die Profi-Frauen schon um 9:10 Uhr loslaufen dürfen. Dadurch haben sie die entsprechende Aufmerksamkeit im Ziel und können diese genießen.

Jede Welle startet in drei Blöcken (blau, orange und grün), die wiederum in „Corrals“ zu je max. 1.000 Läufer unterteilt sind. Meine 2:46 h als Zielzeit hat mich in die 1. Welle katapultiert. Als orangener starte ich auf der linken Spur neben den Profis, die auf der rechten Spur laufen. Was noch von Vorteil ist,

„blaue“ und „orangene“ starten auf der obersten Ebene der Verrazano-Narrows Bridge, die „grünen“ unter uns.

Sehr gut sind die mehrsprachigen Aufrufe für die einzelnen Wellen. Somit weiß man immer, wann man in den Startblock (Corral) gehen muss.

Nach gefühlten Stunden im Corral dürfen wir gegen 09:30 Uhr endlich zur Startlinie. Jetzt haben wir die einzige Gelegenheit uns ein wenig warmzulaufen. Beeindruckend, wie alle Läufer die wenigen Meter losrennen.

Ich habe durch meine Zielzeitvorgabe Glück und stehe im Corral A in der ersten Reihe und bekomme daher den Startvorgang hautnah mit. Nach der amerikanischen Nationalhymne („The Star-Spangled Banner“) fällt der Startschuss aus einer echten Kanone und los geht's.

### **Staten Island (Meile 1)**

Wir nehmen gleich zu Beginn die größte Steigung des kompletten Rennens mit ca. 60 Höhenmetern. Mit 212 m Höhe, zweistöckig und 1.300 m Spannweite zwischen den Pfeilern wurde die Brücke 1964 fertiggestellt.

Die ersten Meter die Brücke hinauf gehen noch ziemlich gemächlich. Für mich schon fast zu langsam. Trotzdem ist mir feierlich zumute. Ich laufe in New York! Und was für ein Ausblick! Linker Hand liegt die Skyline von Manhattan und ein Feuerlöschboot spritzt Fontänen! Nach einigen hundert Metern überholen uns dann auf dem rechten Streifen die Favoriten. Hätte nie geglaubt, mal neben der Weltelite zu laufen. Leider auch nur kurz, dann sind sie weg.

Es wäre traumhaft, wenn der Wind von dieser Seite nicht wäre. Er bläst uns ziemlich gegen den Mittelstreifen. Ausbüchsen kostet jetzt schon zu viel Kraft. Die wird später noch reichlich von Nöten sein.

### **Brooklyn (Meilen 2 – 13)**

Bei Meile 3 und künftig an jeder weiteren Meile gibt es an beiden Straßenseiten Flüssigkeitsnachschub: Wasser und *Gatorade* sind im Angebot. Zum Nachtanken der benötigten Power habe ich drei *Powerbar*-Gels eingepackt. Alle 45 Minuten ist ein Gel geplant. Ein Blick auf die Uhr bei km 5 zeigt keine 20 Minuten. Ich nehme direkt einen Zahn raus. Da sieht man wieder mal, wie eine Masse und Begeisterung mitreißen können.

Schon die ersten Meilen in Brooklyn zeigen mir, was heute auf uns zukommt: Ewig lange Geraden, breite Straßen. Langweilig wird's aber nicht. Es ist zwar nicht jeder Meter zuschauerbesetzt, aber die Stimmung ist bereits hier toll. Die Leute sind sehr aktiv, jubeln und schreien. Die Musikbegleitung ist spitze. Ich schätze, dass wir insgesamt an die 60 Bands gesehen und gehört haben. Ab Meile 3 ist jede ausgeschildert (mit Zeitanzeige), die km-Angaben stehen alle 5 km.

Bei Meile 8 erblicke ich die eindrucksvolle Silhouette Manhattans. Hier freue ich mich riesig, auf ein bekanntes Gesicht zu stoßen: Christian Flügel, mein Laufpartner vom TSV Kandel dreht sich zu mir um. Sachen gibt's, da triffst Du inmitten tausender unbekannter Läufer fern der Heimat bekannte Gesichter. Nach einem kurzen Gespräch (nicht zu viel Sauerstoff verbrauchen), läuft jeder von uns Beiden wieder sein Tempo.

Schön sonnig ist es geworden, aber es bleibt unangenehm kalt, insbesondere die heftigen Windböen drücken mich manchmal fast ein bis zwei Meter zur Seite. An den Verpflegungsstellen fliegt mir die Flüssigkeit aus den weggeworfenen Bechern ins Gesicht. Respekt vor den Helfern!

Halbzeit! Die Pulaski Bridge, der Neubau von 1954, verbindet Queens und Brooklyn als Klappbrücke. An ihrem Anfang haben wir mit 13,1 Meilen die Hälfte geschafft und ein atemberaubender Blick auf Manhattan, Empire State und Chrysler Building lassen grüßen, entschädigt für den Anstieg auf die Brücke. Die Halbmarathonmarke überquere ich in 1:23:54. Für mein Ziel, unter 2:50 h, bin ich noch im Plan. In der Mitte der Brücke hängt ein Läufer über der Mittelblanke und übergibt sich. Wenn das nicht schon genug wäre, wird er auch noch von Sportfotografen dabei geknipst. Was für eine Welt!

Bevor wir jedoch nach Manhattan dürfen, erweisen wir dem dritten Stadtteil unsere Reverenz.

### **Queens (Meilen 14 und 15)**

Queens ist der flächenmäßig größte der fünf Stadtbezirke von New York City und liegt im Westen der Insel Long Island.

Kurz vor Meile 16 folgt ein weiterer Höhepunkt: Die 1909 als Auslegerbrücke eröffnete doppelstöckige, 2.470 m lange und 107 m hohe Queensboro Bridge! Sie führt uns über den East River erstmals nach Manhattan. Heute dürfen nur wir Läufer die Brücke nutzen. Von der Brücke aus haben wir einen sagenhaften Blick auf den East River.

Die Zeitmessung bei Meile 16 überlaufen Christian und ich Sekundengenau. Was die in der Heimat wohl denken werden, schießt es mir in den Kopf. Zwei Kandeler Läufer in New York machen gemeinsame Sache.

### **Manhattan zum ersten (Meilen 16 – 19)**

Nach einer scharfen Abbiegung auf die 1st Avenue am Ende der Brücke sind wir zum ersten Mal in Manhattan. Hier geht es ohne Ende kerzengeradeaus. Unendlich viele Zuschauer machen hier Stimmung. Gute sechs km laufen wir jetzt auf der First Avenue geradeaus und spürbar Auf und Ab nach Norden.

### **Bronx (Meile 20)**

Über den Harlem River führt uns die Willis Avenue Bridge, an deren Ende wir mit der Bronx zum einen das einzige Mal Festland und zum anderen das wohl gefährlichste New Yorker Pflaster betreten. Deshalb bleiben wir wohl auch nur für knappe zwei km in diesem nördlichsten Stadtteil. Allerdings sieht das hier

und heute für mich durchaus friedlich aus, denn die Begeisterung ist nicht geringer als in den anderen Stadtteilen.

Trotz stahlblauem Himmel ist es immer noch dank böigem Nordwind richtig fies kalt. Daher werde ich wohl meine Handschuhe und Mütze (immer noch in Pink) bis im Ziel anlassen.

### **Manhattan zum zweiten (Meilen 21 – 26)**

Über die Madison Avenue Bridge, 1910 als Drehbrücke errichtet, geht der Kurs wieder nach Süden und bringt uns zum zweiten Mal nach Manhattan. Diese Brücke ist die letzte zu überquerende und auch die kürzeste. Daher genieße ich die Überquerung und freue mich auf die letzten Km. Wer glaubt, das sei es jetzt mit den Steigungen nach der Brücke gewesen, wird bald eines Besseren belehrt.

Zunächst geht's durch Harlem. Die lange Gerade, die berühmten 5th Avenue, zieht sich endlos in die Länge, auch weil die 5th Ave deutlich ansteigt. Meine „Vorbereitung“ (Sightseeing) in der Stadt, war wohl für die letzten km nicht gerade förderlich.

Zur rechten Seite taucht endlich der Central Park auf. Was habe ich in der Vorbereitung auf diese Finale hingearbeitet. Das gibt mir nochmal einen Motivationsschub. Große, meist noch belaubte Bäume kündigen das nahende Finale an. In Höhe der 86. Straße biegen wir in den Park ab, haben aber immer noch drei Meilen vor uns. Die Wege sind mir von den Trainingsläufen der letzten Tage bekannt und ich weiß, was jetzt noch auf mich zukommt. Deshalb kann ich jetzt nochmals meine letzten Reserven aktivieren. Vielleicht klappt's ja doch noch mit einer Zeit unter 2:50 h.

An der Südseite werden wir noch einmal aus dem Park herausgeführt, vorbei am berühmten Plaza Hotel. In der Ferne sehe ich den Columbus Circle, Südwestecke des Parks, es ist nicht mehr weit, der Höhepunkt naht. Meile 26, der finale, leichte Anstieg ist schon zu sehen. Fahnen aller beteiligten Nationen links und rechts, jetzt ist es endgültig feierlich. 100 m vor dem Ziel sehe ich meine Familie stehen. Sie übergeben mir die Deutschland und USA Flagge, mit denen ich dann stolz in 2:50:41 h durch's Marathonziel laufe. Leider habe ich meine persönliche Wunschzeit nicht erreicht. Doch wenn ich im Nachhinein an die Umstände denke, ist es doch eine beachtliche Leistung. Sogar der Sieger Wilson Kipsang lief hier knapp sieben Minuten länger als er in Berlin brauchte.

Hinter dem Zielbogen werden wir feierlich von den Helfern bejubelt und jeder von denen klatscht und gratuliert. Dort erhalte ich auch die Medaille, die zuhause einen Ehrenplatz erhalten wird.

Erst bekomme ich eine Wärmefolie übergehängt, dann den gut gefüllten Verpflegungsbeutel übergeben. Da ich keinen Kleiderbeutel abgegeben habe, kann ich nach einigen hundert Metern links aus dem Park abbiegen. Ein tolles gefüttertes Cape, das richtig warm hält, wird mir hier auf der Columbus Ave übergehängt. Wie eine Horde Schlümpfe sehen wir aus, bevor wir uns in alle Himmelsrichtungen in der Stadt verteilen.

Was bleibt? New York und der Marathon ist pures Geschäft. Extrem teuer, überall lange Wartezeit, überschaubare Streckenverpflegung, keine Dusche und Massage. Bin ich jetzt enttäuscht? Nein, keine

Frage, es war toll und hat sich wirklich gelohnt. Jeder, der die Chance bekommt, sollte einmal in New York laufen!