

Bericht New York City Marathon 2016

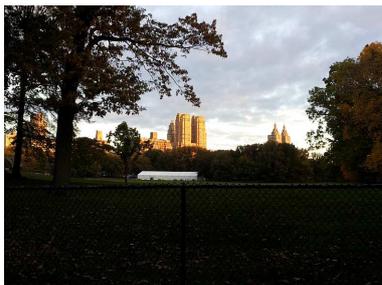
06.11.2016; Wetter: wolkenlos, 12 bis 16 °C

von Jörg Zotzmann

Dieses Jahr nun wollte ich mir endlich den Traum vom NYC Marathon erfüllen. Um einen garantierten Startplatz zu bekommen, habe ich sehr frühzeitig bei einem der 4 deutschen Reiseveranstalter gebucht, die Startplatz-Kontingente bekommen. Die Flüge, 4 Übernachtungen in Midtown Manhattan, der Startplatz und ein kulturelles Rahmenprogramm zusammen kann man ohne Übertreibung einen sauteuren Kurzurlaub nennen, aber das war es mir wert. Schließlich handelt es sich um den größten und berühmtesten Marathon der Welt.

Da der Lauf immer erst im November ist hat man auch nach einer wettkampfreichen Triathlonsaison noch genügend Zeit für das Marathontraining. Es fehlt höchstens an der Motivation. Ich habe aber dann doch ein vernünftiges verletzungsfreies Marathontraining hinbekommen. Der NYC Marathon (ca. 280 hm) ist profilierter als der Berlin Marathon (ca. 30 hm), irgendwo habe ich gelesen, dass Profi-Läufer 2 bis 3, Nichtprofi-Läufer ca. 5 bis 10 min mehr brauchen als in Berlin. Also habe ich mir mal 3:45 bis 3:55 vorgenommen, ich wollte unterwegs auch noch ein paar Bilder machen. Wettertechnisch hat es zum New York Marathon wohl alles schon mal gegeben, von 25 °C bis Schneesturm, aber mit einer statistischen Präferenz für gutes Laufwetter.

Donnerstagmittag war Abflug von Tegel, nach 9 Stunden Direktflug gleich erstmal 20 °C und blauer Himmel in NYC, fing super an. Das Hotel war sehr zentral gleich neben dem Broadway nahe Times Square, und die Stadt schläft tatsächlich nie. Der Geräuschpegel nimmt nachts nicht merklich ab. Freitagmorgen um 7:00 Lockerungslauf im Central Park (Bild 1) mit Herbert Steffny (der war in den 80er Jahren der beste deutsche Marathonläufer, ist in NYC damals mal Gesamtdritter geworden). Temperaturen 12 bis 17 °C, Sonne satt. 10 Uhr Startnummer abholen, die Sportmesse hatte ich größer erwartet. Flächenmäßig so groß wie in Berlin gab es hier aber deutlich weniger Anbieter, stark dominiert von den Sponsoren. Wir sind gleich zur Öffnung da gewesen und konnten Warteschlangen weitgehend vermeiden. Nachmittags dann 2 h Bootstour vom Hudson River an Ellis Island und Liberty Island, Bild 2, vorbei in den East River und zurück bei herrlichem Wetter. Manhattan, Bilder 3 und 4, sieht vom Wasser noch viel eindrucksvoller aus, als wenn man drauf steht. Am Abend fand dann im Zielbereich im Central Park die Opening Ceremony statt mit Ansprachen und dem Einmarsch der Nationen. Naja, war okay. Das abschließende Feuerwerk war jedoch mind blowing, da haben sich die New Yorker nicht lumpen lassen.



1) Central Park nach Sonnenaufgang



2) Liberty Island



3) Midtown Manhattan

Samstag hab ich an einer 4 stündigen Busfahrt mit deutschem Guide durch Manhattan teilgenommen, sehr interessant und unterhaltsam. Die abendliche Pastaparty hatte diesen Namen nicht verdient, es war eher ein Dinner, Bild 5, mit einem selbst zusammenstellbaren abwechslungsreichen Mahl und freien Nachschlägen. Vollfressen bis Oberkante Unterlippe war angesagt. Am Abend machten sich bei mir die ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung bemerkbar, verschwanden jedoch wieder am nächsten Morgen durch die Endorphine im Blut. Das Aufstehen Sonntagmorgen 4:30 war wegen des Jetlags gar nicht schwer, und Frühstück bekommt man in Manhattan rund um die Uhr. 6 Uhr hat uns der Bus vom Hotel abgeholt und zum Start auf Staten Island gefahren. Der Transfer hat fast anderthalb Stunden gedauert, beim Eintritt ins Starter-Village, Bild 6, gab es Sicherheitskontrollen, die denen am Flughafen in nichts nachstehen. Sogar mobile Detektor-Tore waren aufgestellt worden. Mit Dixi Toiletten wurde nicht gespart, es waren hunderte aufgestellt an allen Stellen an denen es möglich war. Dadurch betrug die Zeit für einen Toilettengang nie mehr als 5 min. Weiterhin wurden Plastikponchos und Mützen verteilt, um warm zu bleiben. Das war auch notwendig, denn man hatte noch mind. 2 Stunden bis zum Start, bei ca. 12 °C kann man da schnell auskühlen. 50 min vor dem Start musste man spätestens im Startblock, Bild 7, sein. Da war es gut, einen Wegwerfpullover und eine Pappe zum Draufsetzen dabei zu haben. 10 min vor dem Start wurden die Startblöcke dann auf die Verrazano Narrows Bridge geführt. Auf dem Weg dahin habe ich meinen Pullover in einen der letzten drop-off container geworfen, was sich im Nachhinein als Fehler herausstellte. Nicht nur in den 10 min bis zum Start, sondern auch auf den ersten drei Laufkilometern habe ich gefroren wie ein Schneider. Meine Startaufstellung, Bild 8, war leider auf dem unteren der zwei Decks der Brücke, so dass ich weder den schönen Blick auf die Brücke voller Läufer, noch Sonne hatte. Der Wind war aber da, und hat mich viel zu sehr gekühlt.



4) Downtown Manhattan



5) Pasta Party



6) Runners-Village, Verrazano Bridge



7) Startblock



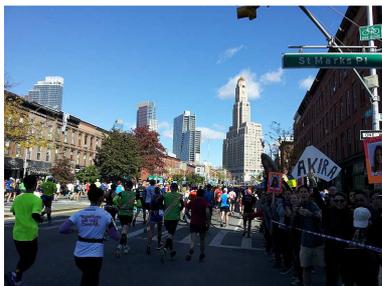
8) Start



9) Manhattan von Verrazano Bridge aus

Zum Start wurde natürlich New York, New York von Frank Sinatra gespielt. Der Start erfolgte mit einem Kanonenschuss, die Startsituation war sehr entspannt. Wegen der Aufteilung des Feldes auf drei Startaufstellungen (zwei oben auf der Brücke, meine unten) und drei große Startwellen und die Aufteilung jeder Startwelle auf 6 Startblöcke, hatten die Läufer viel Platz, es gab zu keinem Zeitpunkt

Gedränge. Leider ging es die ersten 1,5 Kilometer bergauf bis zur Mitte der Brücke, Bild 9, damit war der Schnitt schon mal auf mehr als 6 min/km gestiegen. Naja, es ging ja auch wieder bergab, und nach der Brücke bin ich in die Sonne gelaufen und alles war perfekt. (Korrekterweise müsste man hier von brückauf und brückab sprechen.) Die Läufer wurden mit „Welcome to Brooklyn“ begrüßt. Bei bestem Wetter hatten sich tausende Schaulustige eingefunden und eine fantastische Stimmung erzeugt. Verpflegungsstationen gab es bei jeder Meile mit Gatorade, Wasser und Bananen. Bei km 5 auf der 4th Avenue, Bild 10, hatten sich alle Startaufstellungen wieder vereint ohne dass es eng wurde. 6 Kilometer ging es dann entlang der 4th Ave bis nach Downtown Brooklyn und weiter durch Brooklyn bis zum Halbmarathonpunkt, Bild 11, über die Pulaski Bridge nach Queens. Nach nur 3 Kilometern in Queens kam dann auch schon die Queensboro Bridge, Bild 12, über den East River nach Manhattan. Auf dieser Brücke sind wir aber alle im Untergeschoss gelaufen, aber auch hier ging es erst ewig brückauf und gefühlt nur halb so lang brückab. Nach einer Schleife ging es nun auf die nicht enden wollende First Avenue, Bild 13. Aber die Zuschauer haben mit ihrer Stimmung für genug Kurzweil gesorgt. Jetzt wurden die Beine langsam schwer und bei km 32 war auch die 1st Ave endlich zu Ende und es folgte die Willis Ave Bridge, Bild 14, brückauf/brückab in die Bronx. Hier war zuschauermäßig nicht ganz so viel los, angenehme Stille. Nach 2 Kilometern ging es dann brückauf/brückab über den Harlem River zurück nach Manhattan auf die 5th Avenue, Bild 15. Hier sah ich dann schon viele Läufer nur noch gehen. Auch mir setzten die zahlreichen kleinen Hügel auf Manhattan zu. Mein Schnitt stieg zusehends Richtung 5:30/km und immer wenn ich mit viel Kraftaufwand wieder etwas Geschwindigkeit zugelegt hatte, kam der nächste kleine Anstieg und bremste mich wieder aus. Aber das sub 4 Stunden Finish war nicht in Gefahr. Bei ca. km 38,5 bogen wir in den Central Park ein, jetzt wurde es richtig wellig. Ich war zwar schon gut erschöpft aber mir tat nicht weh, also habe ich noch ein Gel genommen und etwas Druck gemacht (schnell war das trotzdem nicht, nur etwas weniger langsam) und noch ein paar Läufer überholt. Die Stimmung auf den letzten Kilometern und im Ziel war wieder gigantisch, es hat sehr viel Spaß gemacht hier einzulaufen, Bild 16, nach dem Marathon durch alle 5 Stadtbezirke (boroughs) von New York bei bestem Laufwetter.



10) Brooklyn, 4th Ave



11) Pulaski Bridge nach Queens



12) Manhattan von Queensboro Bridge aus



13) Manhattan, 1st Ave



14) Willis Ave Bridge in die Bronx



15) Manhattan, 5th Ave

Im Ziel gab es dann die Medaille, Bild 17, und einen Finisher-Beutel mit Getränken, einem Apfel, einem Riegel und Pretzels zu knabbern – spartanisch aber ausreichend. Es folgte ein langer Weg zu den Kleiderbeuteln (mind. 1,5 km park-up) und dann nach dem Ausgang aus dem Park wieder zurück (2 km park-down) bis zum family reunion area, dem Treffpunkt mit Angehörigen. Ich hatte mich aber wieder im Hotel verabredet, weil man als Begleitperson nur unter hohem Zeitaufwand in das family reunion area kommt (hoher Andrang und Security Maßnahmen). Ich bin dann also noch weitere 2 km bis zum Hotel gelaufen, wobei die Schmerzen in den Beinen nicht weniger wurden. (Beim nächsten Mal nehme ich ein Taxi!)

Am Abend fand eine After-Race-Party statt, für die der Reiseveranstalter ein Pub angemietet hatte. Es wurde in gemütlicher Runde (ca. 25 deutsche Läufer mit mindestens ebenso vielen Begleitpersonen und einigen Betreuern des Reiseveranstalters) über den Lauf geplaudert und einige Läufer für ihre Leistungen gewürdigt. Herbert Steffny hat dann noch eines seiner Laufbücher und je einen Startplatz für den Düsseldorf Marathon und den Berlin Marathon 2017 verlost. Nach zwei Bier bin ich aber ins Hotel um mir meine verdiente Mütze voll Schlaf abzuholen. Am Montagvormittag bin ich dann noch einmal nach Downtown um die Aussicht auf Manhattan von der Aussichtsplattform des One World Trade Center zu genießen, Bild 18. Ich habe mir eine Ausgabe der New York Times besorgt, denn da stehen alle Finisher unter 4:30 Stunden namentlich drin. 14 Uhr hat uns dann der Transfer-Bus wieder abgeholt und zum JFK Flughafen gebracht. Jetzt war auch meine Erkältung, nun mit voller Stärke, wieder da. Na meinetwegen, der Marathon ist vorbei. Jetzt kommt sowieso erst mal eine Sportpause.



16) Finish Line



17) Finisher-Foto



18) Midtown Manhattan vom One WTC aus

Dieser Marathon in dieser wundervollen Stadt war super geil und jeden Euro wert. Dies war mein erster Besuch New Yorks und ich bin begeistert. Hier komme ich mit Sicherheit noch mal her, vielleicht sogar nochmal zum Laufen. Die Organisation des Laufes war tadellos, die des Kurzurlaubs durch den Reiseveranstalter ebenfalls. Das Wetter und die Stimmung an der Strecke waren das Sahnehäubchen. Und mit meiner Zeit von 3:51 bin ich auch sehr zufrieden.

Wie heißt es so schön: If I can run there, I'm gonna run anywhere ... (oder so ähnlich) 😊