

Lisa Ringlstätter beim New-York-Marathon 2008 – Ein Erlebnisbericht

Nachdem ich im Jahr 2007 in Berlin am Marathon teilgenommen hatte, dachte ich, dass der von der Atmosphäre her nicht mehr zu toppen sei! Denkste! Jeder Langstreckenläufer sollte den New York City Marathon mal erlebt haben. Das liest man ja immer wieder, ich kann es nur nachdrücklich bestätigen.



Informationen über eine breite Palette an Reiseveranstaltern erhält man auf den Läufermessen oder im Internet. Auch ist eine direkte Anmeldung bei den New York Road Runners möglich, wenn eine Zeit unter 3:30 Std. bestätigt vorliegt. Die Buchung von Flügen und Hotel müsste man dann selbst in die Hand nehmen. Besonderes Augenmerk legte ich auf die Wahl des Hotels, in meinem Fall "Hotel Wellington". Die zentrale Lage und die Nähe zum Ziel, da herrscht beim Zieleinlauf nämlich Chaos, stellten sich als optimal dar. Die Hotels werden nur ohne Frühstück angeboten, jedoch gibt es für alle Geschmäcker ein breites Angebot an Verpflegungsmöglichkeiten. Die Preise in New York sind sehr hoch, aber in den sog. "Delis" kann man auch relativ günstig essen, das Angebot ist hochwertig und vielfältig. Wasser kauft man sich am besten an einem der vielen Zeitungskioske (1\$ = -,80 €). Ein paar Tage zur Eingewöhnung sind von Vorteil, wobei die Zeitumstellung leichter zu verkraften ist, als angenommen.



Lisa und Paula Radcliffe in New-York

Für den Transfer zum Start, den unser Reiseveranstalter direkt ab Hotel anbot, empfiehlt sich warme Kleidung zum Wegwerfen (alter Trainingsanzug, Handschuhe, Mütze, Ärmlinge -gebastelt aus alten Kniestrümpfen-, Plastiktüte zum Reinschlüpfen, ein Stück einer alten Isomatte zum Draufsetzen). Es gibt Zelte zum Unterstehen, wenn es regnen sollte, die aber ziemlich zugig und überfüllt sind. 3 Std. vor dem Start ist man bereits dort und wird abgelenkt durch Kaffee, Bagels, Musik und viele interessante Leute aus allen Ländern der Welt.

Die Kleiderabgabe ist easy und auch der Weg zum Start, man folgt nur seiner zugeteilten Farbe, bzw. der Zuordnung der Startnummer.

Toiletten gibt es ohne Ende bis in den letzten Startbereich hinein, sogar mit Papier! Nachdem Frank Sinatra sein "New York" gesungen hat (und ich ein paar Tränchen vergossen!) gehts los auf die Verrazano-Narrow-Brigde. Die 50 hm Steigung sind dank Adrenalin im Überschuss eigentlich nicht zu merken.

Auf seine Füße sollte man achten, da immer wieder Kleidungsstücke auf der Straße liegen. Durch andere Läufer wird man kaum behindert, da in Wellen mit 20 Min. Abstand gestartet wird. Der Ausblick von der Brücke ist gigantisch. Es folgt der Stadtteil Brooklyn, deren Bewohner total ausflippen, wenn man an ihnen vorbeiläuft. Ein guter Tipp war der, ein T-Shirt mit Namen zu tragen, die Zurufe spornen enorm an. Der nächste Stadtteil ist Williamsburg (Meile 11/12), das Judenviertel der Stadt, die Bewohner sind sehr ruhig und zurückhaltend. Es folgt die Pulaski-Bridge (Meile 14/15), die wieder ein paar Sekunden kostet. Unmittelbar darauf der Stadtteil



Queensboro (3. Brücke) und die 1st Avenue (Meile 17/18), dort ist die Stimmung gigantisch. Man läuft auf einer sechsspurigen autolosen Straße und auf den Gehwegen drängen sich die Leute in 10er-Reihen. Die Getränkeausgaben sind gut besetzt, dennoch bin ich froh meinen eigenen Getränkekübel dabei zu haben. Auf Meile 20 kommt die nächste Brücke, die wegen Gitterboden und Stahlplatten schlecht zu belaufen ist, obwohl ein Teppichboden ausgelegt wurde. Ein kurzer Abstecher in die Bronx und ab auf die 5. Brücke zurück Richtung Manhattan. Ein langsam aber stetig ansteigender Verlauf der 5th Avenue auf 2 Meilen Länge machte mir mehr zu schaffen, als der "Rest" im viel zitierten Central Park. Mit Stolz lese ich meine Zeit im Zielbereich (3:21:46)! Die Stimmung auf der Strecke machte es möglich! Als relativ anstrengend empfand ich den Weg zu den UPS-Lastwägen für die Kleiderabholung. Ich musste fast 2 Meilen latschen, bis ich, durch ein Spalier von freiwilligen Helfern und Medical Services, zu meinem Ausgang gelangte. Der hohe Einsatz der vielen freiwilligen Helfer, die an den Getränkeausgaben nicht nur Wasser und Gatorade verteilen, sondern auch gleichzeitig noch mächtig anfeuern, ist besonders hervorzuheben. Auch im Zielbereich wird man immer wieder beglückwünscht und gefragt, ob man in Ordnung ist, mit Folie bedeckt und gepflegt. Es ist zwar sonnig, doch relativ windig, so bin ich froh noch eine Jacke bei der Kleiderabgabe deponiert zu haben. Ein Taxi oder Bus ist hier direkt nicht zu kriegen, Radltaxis werben um Kundschaft, doch hat fast niemand Geld für die Fahrt dabei. Polizisten und Soldaten haben Mühe die Masse an Läufern und Zuschauern auf der Straße im Zaum zu halten. Der Straßenverkehr rings um den Central Park ist lahmgelegt. Im Hotel angelangt tut eine warme Badewanne besonders gut, aber zur After-Race-Party bin ich wieder fit! Es folgen interessante Tage mit Sightseeing und Shopping, die Zeit bis Mittwoch Abend vergeht wie im Flug. Der Zoll, vor dem ich tiefen Respekt hatte, winkt uns lächelnd durch.

Diese Reise und der Marathon war ein fantastisches Erlebnis, gespickt mit aufregenden Eindrücken. New York ist eine unvergleichbare Stadt, die Menschen dort so freundlich und busy, wie ich es noch nirgendwo erlebt habe.

Ich danke Eugen für die monatelange, gute Vorbereitung und meinen Mitläufern (besonders Rudi) auf den vielen langen Etappen - thanks!

Lisa Ringlstätter