

The ING New York City Marathon 06.11.2011

von Bernhard Kotter

Während die Läufer und Läuferinnen in New York auf den Start des Laufes warteten, formulierte es der deutsche Reporter von Eurosport so schön: New York ist etwas ganz besonderes. Es ist nicht der schnellste Marathon, aber es ist der bekannteste. Und unter diesem Gesichtspunkt sollte man die Veranstaltung auch sehen. Viele Läufer wollen irgendwann einmal am New York City Marathon teilnehmen. Und dann führt der Lauf ja auch durch alle New Yorker Stadtteile – Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx und Manhattan – und damit auch durch Gegenden, die der Tourist in der Regel nicht besucht.

Bereits bei der Anmeldung beginnen die Besonderheiten der Veranstaltung. Bei den meisten Marathons kann man heute auf die Website gehen und sich online anmelden. Das ist für New York nur möglich, wenn man eine Adresse in den USA vorweisen kann. Für die Ausländer gibt es nur zwei Möglichkeiten. Die eine ist die Teilnahme an der Verlosung der Startplätze. Dabei kann man Glück haben und einen Startplatz bekommen. Hierfür gibt es jedoch keine Garantie. Die andere ist die Buchung eines Reisepaketes für die Teilnahme. Die Buchung einer Startkarte allein ohne ein dazu gehörendes Reisepaket ist dann wieder nicht möglich. Und in New York finden sich dann auch die großen deutschen Marathonreisen-Veranstalter wieder (z.B. Ali Schneider, GroCo, Interair). Im Rahmen eines Lauftreffs hatte ein anderer Läufer vor gut einem Jahr erzählt, dass er mit Ali Schneider in New York und mit der Abwicklung recht zufrieden war. Deshalb habe ich mich auch für die Reise mit Ali Schneider entschieden.

Wenn der Veranstalter ausgesucht ist, muss man sich entscheiden, in welche Preiskategorie man einsteigen will. Die Veranstalter bieten in der Regel Übernachtungsmöglichkeiten in Manhattan oder in einem Vorort in New Jersey an. Da ich ein Einzelzimmer brauchte, war die Entscheidung schnell getroffen. Ein Hotel in Manhattan hätte für die geplanten sechs Übernachtungen ca. 500,00 € mehr gekostet als ein Hotel in Secaucus / New Jersey.

Meine Wahl fiel auf das Hotel Hyatt Place. Zumindest war dort das Frühstück im Übernachtungspreis inbegriffen. Und das Hotel ist ca. 50 m von einer Bushaltestelle entfernt, von der aus die Buslinie 320 regelmäßig nach Manhattan fährt (Kosten für die Rückfahrkarte 11/2011: 7,90 US\$). Das Hotel hat noch zwei weitere Vorteile. In der Nähe des Hotels finden sich einige Restaurants (z.B. Outback Steakhouse, Tokyo Buffet, Red Lobster, ein Italiener). Wenn man abends zum Essen gehen will, hat man keine weiten Wege. Und wenn man darüber hinaus nach New York auch noch zum Shoppen gekommen ist, hat man die Gelegenheit, sein Geld loszuwerden, weil in der Umgebung mehrere Outlet-Center angesiedelt sind.

Das Marathon-Spektakel beginnt wie bei jeder anderen Laufveranstaltung mit der Abholung der Startunterlagen. Die Marathonmesse ist von Donnerstag bis Samstag geöffnet. Und hier zeigt sich dann für die Läufer bereits zum ersten Mal, dass sich die Einstellung der Amerikaner durch die Anschläge vom 11.09. verändert hat. Und diese Veränderung ist nicht immer rational erklärbar. Wer als Läufer zur Marathonmesse kommt, um seine Startunterlagen abzuholen, der muss sich ausweisen. Für Ausländer gilt, dass z.B. ein Führerschein oder der deutsche Personalausweis nicht anerkannt werden. Es muss schon der Reisepass sein. Allerdings kann man diese

Überprüfung kaum mit Sicherheitsgedanken begründen, weil nämlich nur für die Abholung der Startunterlagen kontrolliert wird. Wer sich nur auf die Marathonmesse begeben will, wird überhaupt nicht kontrolliert. Also sind die Teilnehmer des Marathons offenbar verdächtiger als die Besucher der Marathonmesse – wie gesagt, nicht immer nachvollziehbar.

Wenn man die sich immer wieder bildende Schlange der Marathonteilnehmer durchlaufen hat, geht die Abholung der Startunterlagen ziemlich schnell. An einer Station gibt es die eigentlichen Unterlagen mit der Startnummer. Mit dieser sollte man einigermaßen sorgfältig umgehen, weil in die Startnummer nämlich auch der Chip für die Zeitmessung eingearbeitet ist. In New York läuft man also nicht mehr mit dem Champion Chip. Bei der zweiten Station gibt es dann die Tüte für die Bekleidung, ein langärmeliges Funktionsshirt für alle Marathonteilnehmer und noch ein paar Beigaben. Für die Abgabe der Bekleidung ist wiederum nur die durchsichtige UPS-Tüte zugelassen.

In diesen Unterlagen ist auch der Gutschein für die Teilnahme an der Pasta Party enthalten. Auf dem Gutschein ist eine Zeit angegeben, wann man zur Pasta Party erscheinen soll. Wer als Mitglied einer Gruppe anreist, sollte hier bereits kontrollieren, welche Zeiten auf diesen Gutscheinen angegeben sind. Zwar wird der Einlass wohl nicht zu streng kontrolliert, aber auf der Messe selbst ist es jedenfalls möglich, bei unterschiedlichen Zeitangaben auch die Gutscheine zu tauschen, damit man gemeinsam hingehen kann. Außerdem besteht die Möglichkeit, für Verwandte und Freunde zusätzliche Gutscheine zu kaufen. Die sind aber mit 40 US\$ nicht wirklich günstig.

Nach Abholung der Unterlagen kommt die eigentliche Marathonmesse, die zu ca. einem Drittel von dem Mitveranstalter Asics bestritten wird. Dort wird dann die offizielle Ausstattung verkauft. Von der Hose über das Shirt bis zu den Jacken, von den Handschuhen über die Mützen bis zu den Kuhglocken, es gibt alles mit der Aufschrift „The ING New York City Marathon“. Und die Preise dafür sind auch nicht zu verachten.

Ich selbst habe nicht an der Pasta Party teilgenommen, weil mir der Aufwand für die Fahrt von New Jersey nach New York nur für das Abendessen zu groß war. Ich habe jedoch gehört, dass sich das Essen lohnen soll. Statt des üblichen Tellers Pasta, wurde wohl ein Nudelbuffet mit schöner Auswahl geboten.

Der Marthontag beginnt für die Läufer ziemlich früh. Bei uns im Hotel war die Abfahrt für 6.30 Uhr angesagt. Bei den Hotels in Manhattan begann der Transfer bereits um 6.00 Uhr. Und hier hat sich dann ergeben, dass meine Befürchtungen, dass ich eine ewig lange Zeit auf den Start warten muss, nicht ganz gerechtfertigt waren. Es ist zwar richtig, dass die Verrazano-Narrows-Bridge für den Verkehr bereits um 7.00 Uhr gesperrt wird. Die Zubringerbusse zum Startbereich fahren jedoch alle über New Jersey und deshalb überhaupt nicht über diese Brücke. Mit Baustelle und Stau – wir waren nicht die einzigen Läufer – haben wir für die Strecke bis zum Startbereich fast zwei Stunden gebraucht. Die Läufer der ersten Startgruppe mussten sich dann bereits beeilen. Vom Ausstieg aus den Transferbussen bis zum eigentlichen Startgelände sind es fast noch 10 Minuten zu laufen. Die schnellen Kandidaten konnten also nur noch ihre Bekleidungsstücke abgeben und mussten dann bereits ihre Startbereiche („Corrals“) aufsuchen, da diese für die erste Startgruppe

schon um 8.55 Uhr geschlossen wurden. Wer hier zu spät kommt, kann erst mit der nächsten Startgruppe laufen. Da sind die Veranstalter streng.

Auf dem Weg zum Startbereich wird dann wiederum mehrmals kontrolliert, ob man auch wirklich Läufer ist. Man bekommt dann immer wieder „Show your Bib“ zu hören und muss seine Startnummer zeigen.

Vor dem Wetter wurde im Vorfeld gewarnt. Wenn man sich länger im Startbereich aufhält, kann es ziemlich windig sein. Bei kühlen Temperaturen oder gar bei Regen benötigt man auf jeden Fall einen ausreichenden Schutz. Am 06.11.2011 war der Wettergott einigermaßen gnädig. Es gab Sonnenschein und kaum Wind. Deshalb waren die aus Deutschland zur Sicherheit mitgebrachten Müllsäcke zum Überziehen an diesem Tag überflüssig und wurden entsorgt.

Da ich zur dritten Startgruppe gehörte, deren Start erst um 10.40 Uhr war, konnte ich mich gemütlich in den Startbereich begeben. In New York ist der Start in drei Gruppen aufgeteilt, die sich in rot, blau und grün unterteilen. Die Verrazano-Narrows-Bridge hat zwei „Stockwerke“. Die rote und die blaue Gruppe starten oben, die grüne Gruppe muss im Untergeschoss starten. Dort soll angeblich die Sicht nach dem Start schlechter sein, so dass der grüne Bereich am wenigsten begehrt ist.

Ich selbst war der blauen Gruppe zugeteilt worden. Für die drei Farben gibt es dann auch schon unterschiedliche Aufenthaltszonen vor dem Start. Ich begab mich in das blaue „Village“, um dort erst einmal zu frühstücken. Vom Veranstalter werden Bagels, Kaffee, Tee und Isogetränk angeboten. Das war als Frühstück vor dem Marathon ausreichend. Ein Plastikmesser sowie Butter und Marmelade hatte ich aus dem Hotel mitgebracht.

In den Villages und sogar in den einzelnen Corrals gibt es dann noch jede Menge Möglichkeiten die Flüssigkeit wieder zu entsorgen. Teilweise bilden sich lange Schlangen vor den Häuschen. Aber wer etwas sucht und nicht unbedingt ein Häuschen direkt vor dem Startzugang braucht, muss auch nicht zu lange warten.

Wer zusammen mit einem anderen Läufer an den Start gehen will, muss sich hier nach der jeweils höheren Startnummer richten. Dann sollte ein Wechsel ohne Probleme möglich sein, weil ich auch in meinem Bereich einige Läufer sah, die eine niedrigere Startnummer hatten.

Und dann hieß es auch schon, sich zur Startaufstellung zu begeben. Die Corrals für die dritte Startgruppe werden um 9.55 Uhr geöffnet und um 10.15 Uhr wieder geschlossen. Da es sich um die letzte Startgruppe handelt, wird das Schließen der Startbereiche nicht mehr so streng genommen, wie bei den vorherigen Startgruppen.

Nachdem man sich in den Corrals eingefunden hat, heißt es erst einmal wieder warten. Dann werden die Läufer vom Fort Wadsworth zum eigentlich Startbereich vorgelassen. Die Strecke dürfte für die hinteren Gruppen fast 500 m lang sein. Die blaue Gruppe steht dann im Bereich der Mauthäuschen für die Verrazano-Narrows-Brücke. Und schließlich kommt auch für die hinteren Läufer endlich der Start in Sicht. Dabei darf die amerikanische Nationalhymne nicht fehlen. Je weiter man hinten steht, desto weniger bekommt man davon allerdings mit. Und nach der Nationalhymne wird – wie man es auch im Fernsehen sieht – das „New York, New York“ von Frank

Sinatra gespielt. Wenn sich das Feld dann unter den Klängen dieses Liedes in Bewegung setzt, hat man das erste Mal so richtig Gänsehaut und das Gefühl, dass es richtig war, die Anstrengungen für die Vorbereitung und die Anreise auf sich zu nehmen.

Und kaum hat man den Start hinter sich gelassen, gibt es schon die erste Anstrengung des Laufes. Unmittelbar nach dem Start verlässt man über die Verrazano-Narrows-Bridge den Stadtteil Staten Island um sich in Richtung Brooklyn zu begeben. Die Brücke selbst ist fast zwei Meilen lang und beginnt mit einer entsprechenden Steigung. Schließlich müssen die Ozeanriesen unter dieser Brücke durchfahren können. Wenn man die Brücke erst einmal erreicht wird, wird man jedenfalls auf dem oberen Stockwerk mit einer herrlichen Sicht auf die Skyline von Manhattan belohnt.

Schon wird Brooklyn erreicht. Dort laufen die verschiedenen Startgruppen zunächst noch getrennt. Erst in etwa bei Meile 3,5 vereinigen sich die Wege, ohne dass sich jedoch die Gruppen miteinander vermischen würden. Bis Meile 8 ist die Straße nämlich noch in der Mitte mit einem Band bzw. teilweise mit einem Mittelstreifen mit Gittern unterteilt. Aus diesem Mittelstreifen sind auch immer wieder rumpelnde Geräusche zu hören. In diesem Mittelstreifen sind nämlich die Lüftungsschächte für die New Yorker Metro untergebracht, die darunter fährt.

Zwischen Meile 4 und Meile 8 bewegt sich das Feld auf der Fourth Avenue von Brooklyn oder – wie es der Moderator im deutschen Fernsehen ausdrückte – auf einer elend langen Geraden. Und da war dann erstmals zu spüren, dass der strahlende Sonnenschein nicht nur positiv ist, weil man im Startbereich nicht friert. Wenn man die ganze Zeit in der Sonne läuft, kann es einem schon ganz schön warm werden, auch wenn die eigentlichen Temperaturen gar nicht so hoch sind. Ich war jedenfalls bereits zu diesem Zeitpunkt froh, dass ich mich für ein Kurzarm-Shirt entschieden hatte.

Die Umgebung selbst gibt in diesem Bereich nicht viel her. Es handelt sich meist um Gebäude mit zwei, drei Stockwerken. Diese werden für Läden und für Wohnungen genutzt. Ein paar Kirchen bringen etwas Abwechslung. Die eigentliche Abwechslung zeigt sich bei den Zuschauern. In diesem Abschnitt sind – wie fast auf der gesamten Strecke - Zuschauer an der Strecke, die die Läufer anfeuern. Und wenn ich inzwischen die Übertragung im Fernsehen angeschaut habe, glaube ich fast, dass zu der Zeit, als ich gelaufen bin, fast mehr Zuschauer an der Strecke standen, als bei den Spitzenläufern, die im Fernsehen gezeigt wurden. Hier kann der Eindruck natürlich täuschen. Und bei den Zuschauern merkt man dann auch, dass es sich bei Brooklyn auch nicht um einen einheitlichen Stadtteil handelt. Mal läuft man durch ein Gebiet, in dem die Schriften auf den Häusern fast ausschließlich in Spanisch gehalten sind. Und die Zuschauer haben dann auch die Flaggen aus Kolumbien, Peru oder Argentinien dabei. Dann gibt es auch mal kyrillische Schriftzeichen zu sehen. Und auch die jüdische „Nachbarschaft“ (von „neighbourhood“ als Bezeichnung für die Gegenden) mit den langen Jacken, den dunklen Hüten und den gedrehten Koteletten muss man erwähnen. Und an der Strecke ist auch immer wieder Musik – live oder von der CD – zu hören. Nachdem hier nichts angekündigt war, gehe ich davon aus, dass dies die Bands aus eigenem Antrieb gemacht haben.

Allerdings interessieren sich nicht alle Leute in der Gegend für den Lauf. Und da hier die Strecke nicht abgesperrt wird, muss man schon einmal damit rechnen, dass ein paar Zuschauer quer durch die Läufer springen, um die Straßenseite zu wechseln. Und mir wäre beinahe ein Radfahrer über die Füße gefahren.

Bei Meile 8 vereinigen sich dann die bereits parallel laufenden Startgruppen zu einem großen Feld. Auch wenn die Straßen durchaus mehrspurig sind, ist anzumerken, dass es gerade im Bereich Brooklyn und anschließend in Queens manchmal ziemlich eng zugeht. Es ist dann kaum möglich, sein eigenes Tempo zu halten. Und wenn dann auch noch die Pacer mit ihren Ballons in Sicht kommen, wird es noch schwieriger. Um die Pacer haben sich immer ziemlich große Trauben gebildet, so dass ein wahrer Slalom erforderlich war, um an den Läufern vorbeizukommen. In diesem Bereich habe ich es noch geschafft, das vorgesehene Tempo in etwa zu halten, auch wenn ich immer wieder Pausen einlegte, um eine Fotoaufnahme von der Strecke zu machen.

Noch in Brooklyn gibt es auf der Strecke ein paar Kurven und Steigungen, bis dann die Pulaski Bridge in Sicht kommt. Die Brücke ist die Grenze zwischen Brooklyn und Queens. Hier ist dann auch schon die Hälfte der Strecke zurückgelegt. Von der Brücke gibt es dann wieder einen schönen Blick in Richtung Manhattan mit Empire State Building und Chrysler Building.

Es schließt sich ein kurzes Stück in Queens zwischen Meile 13 und Meile 15 an. Der Zustand der Straßen in diesem Bereich war für mich gar nicht gut. Zweimal wäre ich beinahe in ein Loch getreten und dabei umgeknickt. Das konnte ich noch verhindern, habe anschließend jedoch sehr oft mehr auf den Straßenzustand als auf die Umgebung geachtet.

Der Übergang von Queens nach Manhattan ist für viele Läufer eine Schlüsselstelle. Nachdem man bereits fast 25 km hinter sich hat, kommt die Queensboro Bridge. Diese ist fast eine Meile lang, so dass es ca. 800 m bergauf geht und sich dann ein Gefälle von 800 m anschließt. Und diese Steigung ist nicht zu verachten. Hier gab es eine Vielzahl von Läufern, die die Steigung gehend absolvierte.

Nach der Queensboro Bridge befindet man sich das erste Mal in Manhattan. Eine Schleife führt unter der Brücke durch auf die First Avenue. Und der Weg folgt dann der First Avenue für ca. 5 km. Dieser Teil war für mich ziemlich schwierig. Die Strecke führt immer gerade aus. Und auf diesem Abschnitt gibt es auch keinen Schutz gegen das Wetter, so dass ich fast die ganze Zeit im strahlenden Sonnenschein lief. Auch wenn – wie schon erwähnt – die tatsächlichen Temperaturen nicht allzu hoch waren, trieb der Sonnenschein die gefühlten Temperaturen in die Höhe. Und die Strecke führt zwar immer gerade aus, ist jedoch nicht eben, denn es gibt zahlreiche Wellen, die immer etwas Steigung haben.

Und in diesem Abschnitt machte sich bei mir auch die Zusammenstellung der Verpflegung bemerkbar. Es ist eigentlich toll, dass es bei jeder Meile eine Verpflegungsstation gibt. Dort werden aber immer nur Wasser und ein Isogetränk angeboten. Wer das Isogetränk nicht verträgt oder nicht mag, der kann nur auf Wasser zurückgreifen. Eigene Verpflegung kann nicht abgegeben werden. Das wäre bei der großen Zahl der Teilnehmer wohl kaum abzuwickeln. Und erst nach km 30

gab es das erste Mal Bananen. Da hatte ich bereits den Mann mit dem Hammer getroffen, der meinte, dass ich ein wenig Energie notwendig hätte.

Nach dieser gefühlt unendlichen Strecke erreicht man die Willis Avenue Bridge, über die man Manhattan verlässt und in die Bronx einläuft. Damit ist der letzte der fünf New Yorker Stadtteile erreicht. Und während man unter „normalen Umständen“ kaum mal in die Bronx kommt, ist der Abschnitt dort doch ganz anders als man es sich aufgrund der Schauergeschichten vorstellt. Auch dort finden sich an der Strecke viele Zuschauer, die die Läufer herzlich beklatschen und anfeuern. Von Gangsterstimmung keine Spur.

Und schon nach ca. 2 km verlässt man die Bronx wieder über die Madison Avenue Bridge und kehrt nach Manhattan zurück, um dann für einige Kilometer der Fifth Avenue zu folgen. Der erste Abschnitt führt durch Harlem, so dass die Zuschauer ganz überwiegend aus „African American“ (politisch korrekt) bestehen.

Schließlich erreicht man auf der Fifth Avenue den Central Park und glaubt sich schon fast am Ziel. Das ist jedoch ein Trugschluss. Die Strecke führt zunächst den Central Park entlang und biegt dann in den Park ein. So muss man den Park in seiner vollen Länge durchqueren, dann am südlichen Ende noch ein Stück nach Westen laufen, um dann endlich die Zeichen für „noch 500 m“ bzw. „Mile 26“ zu sehen. Zu meiner Stimmung in diesem Bereich passt ein Zitat von Viktor Roethlin: „Ich liebe das Laufen, aber fragt mich bitte nicht im Marathon bei km 38.“ So ähnlich ging es mir, ich wollte einfach nur noch ins Ziel kommen. Zuspruch oder Anfeuerung durch die Zuschauer war mir egal. Nach einer letzten Linksbiegung ist das Ziel endlich in Sicht. Über der Ziellinie war ich froh, dass ich es endlich geschafft hatte und meine Medaille in Empfang nehmen konnte.

Und dann schließt sich das an, was bei kleineren Veranstaltungen kein Problem ist. Man muss irgendwie den Zielbereich wieder verlassen. Es führt zunächst nur ein Weg im Central Park in Richtung Norden. Dort sind dann die einzelnen Transporter für die Bekleidung aufgereiht (66 Stück). Und in diese Richtung gab es jede Menge Stau. Und es gibt auch keine Möglichkeit, sich kurz hinzusetzen. Sobald man sich setzt, kommt ein Helfer und fragt, ob man medizinische Hilfe benötigt. Wenn man dann nicht wieder aufsteht, wird ein Sanitäter gerufen – wer will das schon. Ich habe jedenfalls nach dem Zieleinlauf fast eine Stunde gebraucht, bis ich den Central Park am Ausgang 81. Straße (Zieleinlauf in etwa auf Höhe 67. Straße) verlassen konnte.

Dann ging es nur noch zum Team von Ali Schneider um mich abzumelden, dann in die U-Bahn und anschließend mit dem Bus zurück ins Hotel.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass der New York City Marathon aufgrund der vielen Zuschauer, der Stimmung und auch der Strecke ein Erlebnis ist, das ich nicht missen möchte, dass er aber auf der anderen Seite aufgrund der Masse der Läufer auch zusätzlich zum Laufen anstrengend ist. Und eine Bestzeit wollte ich ja eh' nicht erreichen, sonst hätte ich darauf verzichtet, während des Laufs anzuhalten und Bilder zu schießen.