

Das Highlight für jeden Läufer – der ING New York City Marathon

Am 1. November 2009 erfüllte sich der Traum vom Start beim New York City Marathon.

Dieser Sonntag im November wird mir als Highlight eines Läufers wohl immer in Erinnerung bleiben. Zum 40. Jubiläumsmarathon erreichte man nicht nur die Rekordzahl von 43.375 Finishern, sondern Mebrathom Keflezighi bescherte den US-Amerikanern bei nahezu idealen Bedingungen (10°C, wenig Wind) nach 27 Jahren endlich wieder einen Heimsieg! Er siegte in persönlicher Bestzeit von 2:09:15 Stunden und verdiente dabei 200.000 Dollar.

Das erste Wochenende im November ist für die Einwohner New Yorks ein Pflichttermin. Über 2,5 Millionen Zuschauer wollten dabei sein, wenn sich Läufer aus aller Welt auf die anspruchsvollen 42,195 Kilometer begeben. Die Strecke führt über fünf Brücken und durch alle fünf Stadtteile der nimmermüden Metropole.

Mein Wecker klingelt um 4.30 Uhr am Sonntagmorgen, sofort steigt die Spannung in mir und die letzten Vorbereitungen beginnen. Die vorherigen 12 Trainingswochen mit über 800 Kilometern in den Beinen geben mir die Ruhe und die Sicherheit für die faszinierende Sightseeingtour. Um 5.45 Uhr ist das Treffen im Hotel und die Busfahrt startet um 6.00 Uhr zum Startgelände Fort Wadsworth auf Staten Island. Hunderte von Bussen drängen sich über die Verrazano Narrows Bridge, die nach 7 Uhr für den Verkehr gesperrt wird.

Eine international bunt gemischte Menge von Läufern strebt bestens gelaunt dem Startgelände entgegen. Jetzt ist es wichtig, dass man die 3 Stunden bis zum Start vernünftig überbrückt. Es nieselt noch leicht, später bleibt nur ein kalter Wind. Aber bei einem interessanten Rundgang über das Startgelände finde ich schon viele tolle Motive für meine Digitalkamera. Meinen Kleidersack gebe ich rechtzeitig an dem gekennzeichneten Wagen von UPS ab und stärke mich noch mit Wasser und einem Power Bar. Danach kommt das Aufwärmen und der Gang in die farblich gekennzeichnete Startzone.

Ein Kanonenschuss gibt das Startzeichen. Über die Verrazano Narrows Bridge auf Staten Island geht es durch die Stadtteile Brooklyn, Queens, Manhattan, Bronx und zum Schluss in den Central Park ins Ziel. 26,2 Meilen oder auch 42,195 Kilometer - für mich ein Erlebnis der Superlative! Es geht mir hier nicht um eine persönliche Bestzeit, obwohl ich doch eine gute Zeit laufen will. Ich möchte es genießen und mit meiner Digitalkamera im Gürtel einige Momente, Ausblicke und Straßenszenen festhalten. Es hat sich gelohnt.

Neben den Läufern sind die Zuschauer und die unzähligen Bands an den verschiedenen Streckenabschnitten die großen Hauptdarsteller. Während meiner Sightseeingtour werde ich getragen und geputzt von den über 2,5 Millionen New Yorkern, die sich teilweise in mehreren Reihen hintereinander am Rand der Strecke aufgebaut haben. Es ist ein permanenter Anfeuerungsärmpegel, der allen Beteiligten gilt.

Bei den Läufern ist in der ersten Hälfte des Marathons die Stimmung fast ausgelassen. Es ist schlicht umwerfend - fast vergisst man die Anstrengung. In der zweiten Hälfte des Laufes, und vor allem an den langen Anstiegen der Brücken, wird die Ausgelassenheit weniger – man ist nun mit sich selbst beschäftigt. 600 Meter vor dem Ziel sehe ich ein Plakat mit der tröstlichen Aufschrift: "The pain is TEMPORARY". Meine Beine sind schwer, aber jetzt gehen die Arme hoch und ich laufe in der Zeit von 3:25:17 Stunden ins Ziel. Nun bin ich einer der über 43.000 Finisher und mir wird sofort die Medaille zum 40. ING New York City Marathon umgehängt. Der Weg zu den Kleiderdepots, inmitten ausgepowerter Läufer unter ihren Wärmefolien, erscheint unendlich mühsam. Doch auch hier ist alles sehr gut organisiert und an dem ausgewiesenen Treffpunkt werde ich von meinem Betreuer team freudig empfangen. Ich bin total begeistert von diesem Event und von meiner Laufzeit – jetzt habe ich meinen beiden Betreuern viel zu erzählen.

Marathonläufer
Dieter Thomsen