

New York City Marathon 1999

Letztes Jahr machte ich mit einem Kollegen ab, an einen Marathon zu gehen. Es sollte nicht irgend einer sein, sondern der New York Marathon. Es gesellten sich noch zwei weitere Kollegen dazu, so dass wir schliesslich am 2. November zu viert von Zürich Richtung USA abflogen.

Als wir am Mittwoch Nachmittag ankamen, war es kalt und es windete stark. Unser Hotel lag an bester Lage, 5 Minuten vom Central Park und 5 Minuten vom Times Square entfernt. Ich war von Anfang an beeindruckt von Manhattan. In der Mitte, um das Empire State Building und im Süden, im Business District, hat es unglaublich viele Wolkenkratzer. Der Gegensatz der "alten" Gebäude aus Stein und der neuen aus Stahl und Glas ist faszinierend. Am Abend hat die Stadt so viel zu bieten wie vielleicht nur Paris und London in Europa. Leider mussten wir uns im Hinblick auf den Marathon zurückhalten. Das galt zum Glück nicht für Biere, da haben wir einige gestemmt. Das soll ja schliesslich ein guter Treibstoff sein.

Am Donnerstag Morgen machten wir ein lockeres Training im Central Park. Anschliessend holten wir die Startnummern in einem grossen Lagergebäude an einem Pier. Wir mussten fast zwei Stunden warten und uns durch unzählige Aussteller wieder einen Weg nach aussen bahnen. Nun konnte nichts mehr schief gehen für den Marathon.

Am Samstag Morgen standen wir früh auf. Es stand der Friendship-Run auf dem Programm. An diesem 6km-Lauf dürfen alle ausländischen Marathonläufer teilnehmen. Von überall her sah man Läufer in den verschiedensten Farben, oft in den Landesfarben, zum Uno-Hauptsitz strömen. Dort wurden vor dem Lauf verschiedene Reden geschwungen. Dann setzte sich die Masse in lockerem Laufschrift Richtung Central Park in Bewegung. Manchmal wurde der Patriotismus ein wenig übertrieben. Die Franzosen z.B. waren mit 2000 Läufern die grösste ausländische Delegation. Sie fielen vor allem durch lautes singen und brüllen auf und indem sie andere Länder fertig machten (sie riefen z.B. den Brasilianern zu 1:0, 2:0, 3:0!). Am Ziel schliesslich gab es ein Frühstück.

Bereits war Sonntag in der Früh und die Nervosität stieg. Unser Bus fuhr um 7.15 Uhr vom Hotel ab. Nach etwa einer Stunde waren wir im Startgelände. Das war schon überfüllt mit Läufern, obwohl vielleicht erst die Hälfte da war. Bis zum Start um 10.50 Uhr gab es reichlich Verpflegung und diverse Anlässe wie z.B. Aerobic zum Aufwärmen. Das ganze erinnerte mich irgendwie an das Gurtenfestival. Um Essen oder Getränke zu erhalten oder von A nach B zu gelangen brauchte man ewig lange. Schliesslich konnte ich meine Kleider abgeben und mich Richtung Start bewegen. Die Startfelder sahen wie folgt aus: es gab drei Felder – rot, grün und blau – mit je 10'000 Läufern. Jedes dieser Felder war in 10 Sektoren aufgeteilt, vorne die schnellsten Läufer (es konnte auf dem Anmeldeformular eine Referenz oder eine geschätzte Marathonzeit angegeben werden). Ich wurde im blauen Sektor ganz vorne eingeteilt. Von der Organisation wurde gut kontrolliert, dass niemand in den falschen Startsektor gelangen konnte.

Zwischendurch ein Wort zu der Organisation: der ganze Marathon ist ein gigantischer Anlass, selbst für New York. Es gibt vorher und nachher Anlässe rund um den Marathon. Alles ist perfekt organisiert. Bis auf die kurze Zeit unmittelbar vor dem Start. Es hiess nämlich, dass die Läufer 30 Minuten vor dem Start von ihrem Sektor an den Start geführt würden. Als ich 50 Minuten vor dem Start in meinen Sektor kam, wurden die Läufer gerade nach vorne geführt. Alles ging plötzlich schnell, alle wollten möglichst weit vorne starten. Und da sie alle Sektoren gleichzeitig öffneten, stürmten auf den 500 Metern zum Start viele Läufer von hinten nach vorne. Ich hatte das

Gefühl, in einem primitiven Haufen zu sein. Viele Kleidungsstücke wurden über die Köpfe an den Rand geworfen, und andere Läufer pissten auf diese Kleider. Es war ein Riesengedränge. Ich sah viele Läufer mit hohen Startnummern bei mir vorne. Ich versuchte einfach, ruhig zu bleiben. Fairness war offensichtlich ein Fremdwort für die meisten.

Als endlich der Startschuss abgefeuert wurde, war das alles vergessen. Es gab nur noch den Lauf, die 32'000 Läufer und die 2 Millionen Zuschauer. Der Marathon geht durch alle fünf Stadtteile von New York. Der Start ist auf der Staten Island und führt die ersten drei Meilen über eine Brücke nach Brooklyn. Fast die halbe Strecke wird in Brooklyn absolviert. Schon hier gab es viele Zuschauer, die uns begeistert anfeuert. Alle Meilen gab es Wasser, jede zweite Meile zudem Gatorade (isotonisch). Ich konnte meinen Zeitplan von 6 Minuten pro Meile fast auf die Sekunde genau einhalten. Beim New Yorker gibt es nur alle 5 km eine Kilometermarkierung, hingegen jede Meile ein Schild. Dieser Zeitplan entspricht aufgerechnet einer Endzeit von 2:37.

Nach ca. der halben Distanz ging es über eine Brücke nach Queens. Ich fühlte mich immer noch sehr gut. Nach ca. 25km gibt es einen recht langen Aufstieg über eine weitere Brücke nach Manhattan. Ich verlor bis jetzt ca. 1 Minute auf den Zeitplan. Beim Einbiegen in die First Avenue wurde man von den Zuschauern überwältigt. Eine Riesenmasse von Leuten stand am Strassenrand und feuerte die Läufer an. Das war wirklich motivierend und half mit, die lange Gerade durchzustehen. Langsam spürte ich die Beine, und etwa ab Kilometer 30 wurde ich bis ins Ziel konstant langsamer. Die Krise kam nicht wie eine Wand, sondern langsam schleichend. Aber es war unmöglich, die Beine gleich schnell wie vorher zu bewegen.

Es folgte ein Abstecher in die Bronx. Nach kurzer Zeit war man jedoch wieder in Manhattan und steuerte dem Central Park zu. Dieser zog sich ziemlich stark in die Länge und ging auf und ab. Zum Glück wurde man wieder von vielen Zuschauern angespornt. Dieses Stück kam mir am längsten vor. Endlich war das Ziel in Sicht. Im Ziel überragte bei mir dann die Freude, diesen Lauf in 2:47 absolviert zu haben. Die Beine schmerzten zwar, jedoch war ich trotzdem glücklich. Zum Kleiderwagen war es noch ein weiter Weg (1 oder 2km), danach begab ich mich so rasch als möglich ins Hotel in die Badewanne.

Die drei Kollegen waren auch zufrieden mit ihrer Leistung (sie hatten zwischen 3:35 und 3:47). Für zwei von ihnen war es der erste Marathon. Wir ruhten uns im Hotel aus. Am Abend gingen wir in ein nahes Steakhouse und genehmigten uns ein grosses Stück Fleisch. Dann wollten wir im Internet noch unsere Zeiten und Ränge anschauen. In New York kam zum ersten Mal der Chip am Schuh zum Einsatz. Und als Weltpremiere war das Resultat von jedem Läufer sobald im Internet sichtbar, als er die Ziellinie durchquerte. Ich war dann recht erstaunt und positiv überrascht, dass ich von 32'000 Läufern den 219. Rang erreicht hatte.

Am nächsten Tag hatten wir zwar starken Muskelkater und die Beine taten auch sonst noch weh. Wir konnten nun aber in den verbleibenden drei Tagen die Stadt mehr geniessen als vorher, da wir auf nichts mehr achten mussten. Die Reise und der Marathon waren ein tolles Erlebnis, ich werde ziemlich sicher noch einmal daran teilnehmen.