

ING NYC MARATHON Teil 3/3 - FIRST WE TAKE MANHATTAN...

Fotos, Bücher, Zeitungsausschnitte, Mitbringsel und natürlich die Finishermedaille... das sind die materiellen Erinnerungsstücke vom New York City Marathon 2007. Aber es sind die Eindrücke, Begegnungen und Erfahrungen, die mein Abenteuer lebendig und erfüllt machen.

Mein Resümee zu 1 Lafevent durch 5 Boroughs über 26,2 Meilen gemeinsam mit 40.000 Läufern aus aller Welt.

Ein einzigartiger MARATHON in seine Eigenheiten zerlegt...

M... wie "Morgenstund hat Gold im Mund"

NY City Marathon heißt den ganzen Marathontag intensivst erleben. Und das ab 4.00 Uhr morgens. Durch den Start auf der Verzzano Bridge heißt es früh dran sein, um nicht mitten in den Turbel der anreisenden Läufer zu gelangen. Es ist auch ein tolles Gefühl hier mitten drin zu sein, in dieser Laufparty. Besonderen Spaß machte mir das Beobachten der Laufkollegen... doch das ist eine andere Geschichte.

Dank top Organisation spürt man im Startareal die Menschenmasse von zig-tausenden nur bedingt. Was aber nicht heißt, daß genügend Platz zum Einlaufen ist. Also: Kaltstart. Nicht gerade meins... Ist man aber mal im Startbereich auf der Brücke, vergeht die Zeit im Flug und der Startschuss ist nur ein Nebengeräusch... und losgeht's...

A... wie "auf und ab"

2 Brücken und ein paar Hupfer... das waren meine Gedanken vor dem Marathon. Die Verzzano Bridge hatte mir zwar schon etwas Respekt eingeflößt... aber der Rest: Das war die große Überraschung im Rennen. Auf und ab - unentwegt... und zum Verzweifeln. Durch mein zu hohes Anfangstempo war es auch das Todesurteil für meine angepeilte Zeit... aber aus Fehlern wird FRAU schlau...

Besonders hart wird es dann 4 Meilen vor dem Ziel. Der Central Park kennt keine Gnade: zu erst zieht es sich rauf und dann freute sich zwar mein Puls über das darauffolgende Bergab Stück, was aber nicht für meine Beine galt. Das Highlight: 200m vorm Ziel (!) nochmals eine Kuppe... Aber: Schmerzen vergehen...

R... wie "Radcliffe"

8 Rennen, 7 Siege (Anm: 1 DNF), einen unangefochtenen Weltrekord und ein grandioses Comeback! Ja, das ist die großgewachsene, aber gleichzeitig zarte Paula Radcliffe. 2 Tage vor dem großen Rennen hatten wir das 1. Mal das Vergnügen diese großartige Läuferin zu treffen. Cool, aber zugleich verschlossen und absolut konzentriert und fokussiert, präsentierte sie sich bei der Pressekonferenz. Ein Energiebündel, das nur eines im Sinn hatte: GEWINNEN!

Und das tat sie auch... in "Radcliffe"-Manier...

Losgelöst, fröhlich, überglücklich und offen, so trafen wir sie am Tag danach. Vor der Abschlusspressekonferenz sprach ich sie einfach an... und sie zeigte sich total erfreut. Wir plauderten kurz und ein Schnapschuss durfte nicht fehlen.

Marathonstars, sind sie auch noch so schnell, sind Läufer wie du und ich. Sie brauchen weder Bodyguards, noch haben sie Starallüren. Sie kämpfen wie alle anderen 39.950 Läufer gegen die Zeit und Distanz. Hier im Bild mit einer guten Freundin Kathrin Switzer und Catharina Ndreba (die Weltmeisterin !!) , viertplatzierte diesmal in NY

Auch der spätere Sieger bei den Herren, Martin Lel, war gerne für einen Schnapschuss bereit.

A... wie "Amerika"

Und sie sind einfach top... beim Organisieren und Stimmung bieten. Eine reibungslose EXPO, eine Pastaparty, die alle Rekorde bricht, ein Rennen, wo jeder Weltmeister ist und eine Betreuung, die seines gleichen sucht. Ich wüßte nicht, was sich ein Läuferherz noch wünschen kann...

Besondere Highlights, die den Läufern geboten werden: 20minütiges Feuerwerk am Marathonvorabend und Goodies ohne Ende.

T... wie "Tief"

Bereits beim Halbmarathon war mir klar: heute wird es nichts mit der erhofften Bestzeit. Zu schnell angegangen, kalt gestartet, eine zu selektive Strecke... und noch eine lange Brücke mit einigen Höhenmetern und danach nochmals 10 Meilen rauf und runter, lagen vor mir. Klingt fast wie ein Grund zum Aufgeben... aber nicht für mich. Tiefs sind da, um überwunden zu werden, Schmerzen, um vergessen zu werden. Auch wenn´s noch so weh tut... der Weg führt zum Ziel! Und nur darum geht´s!

Auch wenn das Erträumte nicht eintrat, durch ein Tief gegangen zu sein, kann rückwirkend noch schöner und intensiver sein, als ein "glatter" Durchmarsch.

H... wie "Hoch"

So ist das Gefühl, wenn man am Tag nach dem Rennen am Empire State Building die Laufdistanz begutachtet. In der weiten Ferne sieht man die Verzzano Bridge, am anderen Horizont die Bronx und mitten drin den Central Park. Stolz steigt hoch - I did it!

O... wie "Ohne Betreuung geht´s nicht"

6 Monate Vorbereitung, fast jeden Tag Training. Betreuung, Unterstützung und Verständnis sind 3 MUSTS. Ein riesiges Danke an Horst, der mich so toll durch diese Zeit geführt hat und auch in den Tagen sowie am Renntag so rührend da war! Aber auch all jene, die an mich gedacht haben und mich geistig angefeuert haben... Anspornende Worte, verständnisvolle Blicke, Euphorie und Hilfe... sie sind unbezahlbar. DANKE SPEEDIES!

N... wie "Noch mehr..."

"Im Ziel beginnt der nächste Marathon!" So sehr ich im Ziel meine Laufschuhe am liebsten an den Nagel gehängt hätte, um so größer ist heute - knapp 3 Wochen später - die Vorfreude auf die nächsten 42,2km...

und wie sang Cohen... FIRST WE TAKE MANHATTAN, THEN WE TAKE BERLIN

Ach ja, neue Lage: 310 Tage :-)

Keep on running, zuschi

Teil 1/3 - Der Countdown

Teil 2/3 - I DID IT... 26.2 miles quer durch New York