TSC NEW YORK CITY MARATHON

31.10.2019 – 05.11.2019

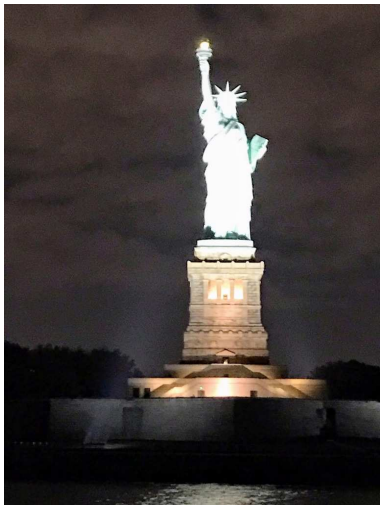
Am 31.10.2019 beginnt unser Abenteuer New York City Marathon ab Düsseldorf mit United Airlines um 11:45 Uhr. Um 15:50 Uhr amerikanischer Zeit landeten wir bereits auf dem Flugplatz „Newark Liberty International Airport“ im Bundesstaat New Jersey. Dies machte die Zeitverschiebung von 6 Stunden möglich. Vom Flugplatz erfolgte dann ein ca. 2 stündiger Transfer mit einem Town Car zu meinem Hotel „Hilton Garden Inn“, welches sich im Stadtteil von New York in der 41st Avenue in Queens befand.

1.11.2019
Heute stand eine Stadtrundfahrt an, die schon mal einen umfassenden Eindruck von Manhatten vermittelte. Die Stadtrundfahrt endetet an der Kick-off Veranstaltung unseres Reiseveranstalters in der New Yorker Sony Hall. Der Laufexperte Prof. Dr. Wessinghage berichtete aus seinem reichen Erfahrungsschatz, gab Tipps für die letzten Tage vor und die ersten Tage nach dem Lauf.

2.11.2019
Heute stand das Abholen der Startunterlagen und eine Pasta Cruise auf dem Programm. Bereits sehr früh am Morgen machten wir uns auf den Weg, die Startunterlagen abzuholen. Dazu mussten wir auf die TCS New York City Marathon Expo in Manhattan. Nicht weit von unserem Hotel war eine Subway Station (Metro) am Queensboro Plaza. Von dort fuhren wir mit der Linie 7 bis zur Station Hudsen Yards.

Das Gebäude der Marathonexpo war riesig aber alles war perfekt durchorganisiert. Überall standen Mitarbeiter*innen die für alle Fragen zur Verfügung standen. Auf der Messe hielten wir uns noch eine ganze Weile auf bis wir uns dann wieder auf den Weg ins Hotel machten.

Am frühen Nachmittag ging es zur „Pasta Cruise“. Die Pasta Cruise begann am „Chelsea Piers“, Pier 61 um 18:00 Uhr. Während einer 2-stündigen Bootsrundfahrt auf dem Hudson River konnten wir nachhaltig vom Pasta Buffet schlemmen während wir dabei die phantastische Skyline von Manhatten und die Statue Liberty bestaunen konnten.



3.11.2019

Der Tag des Marathonlaufs begann bereits sehr früh um 5:20 Uhr mit dem Bustransfer zum Start nach Staten Island. Das Startgelände befand sich bei Fort Wardsworth. Die frühe Abfahrt war notwendig, da die Verrazano-Narrows-Brücke ab 6:45 Uhr für den Start gesperrt wurde. Im Starbereich kamen mindestens 1000 Busse an. Dann wurden wir in den Starbereich geführt und durch die Security geschleust. Dieser Starbereich war unglaublich weitläufig, aber auch hier befanden sich zahlreiche Hinweisschilder und überall sehr freundlichen Mitarbeiter*innen die einem weiterhalfen.

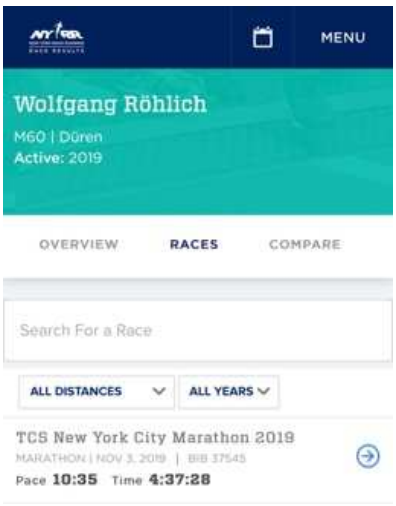
In dem Starbereich gab es 3 Village. Eine blaue Stadt, eine grüne Stadt und eine orange Stadt. In seiner Stadt angekommen wurden wir mit Kaffee, Tee, Wasser und Honey Stinger Produkten versorgt. In der jeweiligen Stadt gab es wiederum mehrere Starblöcke (Coralle A- F) sowie 4 Wellen. Die erste Welle (Wave 1) startete um 09:40 Uhr, die zweite Welle (Wave 2) um 10:10 Uhr, die dritte Welle (Wave 3) um 10:35 Uhr und die letzte (Wave 4) um 11:00 Uhr. Vor der jeweiligen Stadt standen zahlreiche UPS Bussen, die jeweils ca. 5000 Kleiderbeutel, sortiert nach Startnummern aufnehmen konnten. Mit den Starunterlagen erhielt man einen durchsichtigen Kleiderbeutel in dem man seine persönlichen Sachen, die nach dem Lauf benötigte wurden, verstauen konnte. Diesen Beutel mussten wir bis spätestens 1 Stunde vor dem jeweiligen Start abgeben. Eine halbe Stunde vor dem Start wurden die Wellen dann aufgerufen, um sich im Startbereich einzufinden. Auf der Starnummer stand unten links, zu welcher Welle man gehörte und rechts unten der Starblock (Corral). Für mich bedeutete dies Wave Number 3 und Blue Corral A.

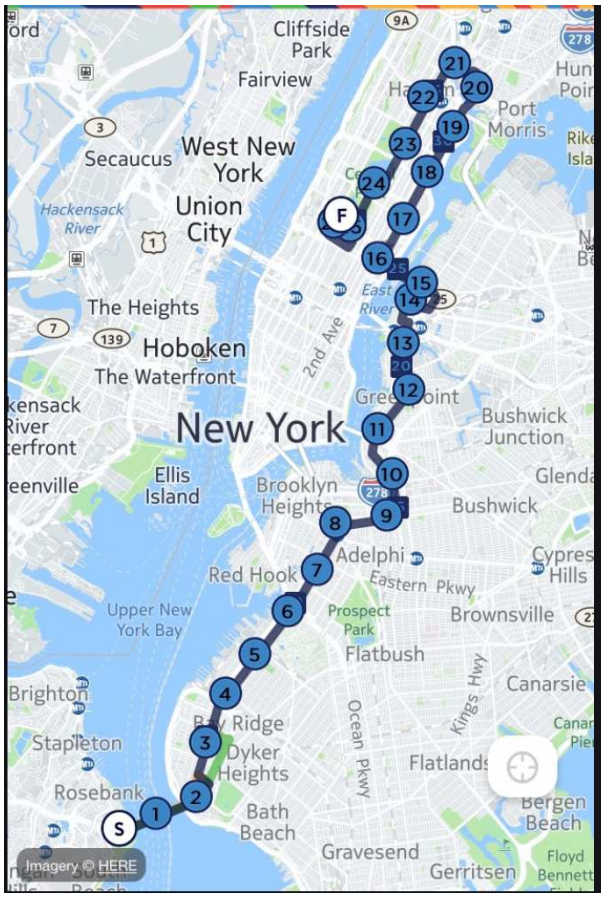
Wave 3 startete um 10:35 Uhr, es erfolgten mehrerer Aufrufe, dann wurden wir zum Start geführt. Die blauen wurden auf die Verrazano Brücke geführt, die grünen und orangen starteten unter der Brücke. Am Start heizte uns ein Discjockey dann noch bis zum Starschuss kräftig ein. Dann die amerikanische Hymne live gesungen.

Gänsehaut pur. Um 10:37 fiel der Startschuss und Konfetti säumte den Starbereich.
Der New-York-Marathon ist kein Rundkurs, sondern geht von Fort Wadsworth auf StatenIsland über Brooklyn, Queens und die Bronx nach Manhattan, wo sich im Central Park das Ziel befindet. Wegen der großen Teilnehmerzahl wird mittlerweile in vier Wellen mit etwa 30 Minuten Abstand gestartet. In jeder Welle gibt es drei Startspuren, die erst bei Meile 8 (12,9 Kilometer) endgültig vereinigt werden. Die professionellen Läuferinnen starten separat schon einige Zeit vor den Hauptwellen, ebenso die Teilnehmer in der Rollstuhlklasse. Die professionellen Läufer starten an der Spitze der ersten Hauptwelle. Gleich zu Beginn muss man den höchsten Punkt der Strecke, die Verrazzano-Narrows Bridge mit einer Spannweite von 3 km, erlaufen. Danach geht es durch Brooklyn, wo man zwischen Meile 4 (6,3 km) und Meile 8 (12,9 km) auf der 4th Avenue fast nur geradeaus läuft. Ab Brooklyn säumten die Straßenränder zahlreiche Besucher, die von nun an ständig jubelnd und anfeuernd den ganzen Lauf über bis zum Ziel für Stimmung sorgten. Desweiteren in regelmäßigen Abständen Live Bands mit Blues und Gospel, etc..
Über die Pulaski Bridge, auf deren Auffahrrampe sich der Halbmarathonpunkt (21,098 km) befindet, geht es nach Queens. Von diesem Stadtteil gelangt man auf die Queensboro Bridge, die nach Manhattan und auf die First Avenue führt. Dort geht es rund 5,5 km Richtung Norden und über die Willis Avenue Bridge in die Bronx. Nach etwas über einer Meile geht es über die Madison Avenue Bridge wieder zurück nach Manhattan durch den Stadtteil Harlem auf die Fifth Avenue. Nun läuft man an der Museumsmeile New Yorks entlang zur Ostseite des Central Park. Danach geht es am Columbus Circle zurück in den Central

Park, dem Ziel an der Tavern on the Green entgegen. 12.000 Helfer sind dabei im Einsatz, um die mehr als 52.000 Läufer zu betreuen. Insgesamt sind fünf Brücken auf der Strecke zu überqueren. Es ist ein anspruchsvoller Marathon, der im Vergleich zu den großen Marathons in Deutschland wie Berlin, Hamburg, Frankfurt oder Köln im Elitefeld rund zwei Minuten und von Freizeitläufern etwa fünf bis zehn Minuten langsamer gelaufen wird. Nach 4:37 erreichte ich dann das ersehnte Ziel im Central Park. Leider musste ich von Km 30 – 35 zweimal raus an eine Medical Station, die zahlreich am Streckenverlauf vertreten waren, um meine Krämpfe weg massieren zu lassen. Aber der New York Marathon ist wie schon gesagt kein Bestzeitenlauf und somit wahr ich froh, dass ich im Central Park angekommen war und die ersehnte Medaille in Empfang nehmen konnte.

Die Rückfahrt zum Hotel musste dann selbst organisiert werden, aber direkt hinter dem Central Park war die U-Bahnstation, an dem Tag waren alle Tore offen und es ging zurück zum Hotel. Am Abend fand noch ein Finisher – Treff statt um den Tag abzurunden.



4.11.2019

Heute stand die Heimreise schon wieder an. Am 5.11.2019 erreichten wir dann morgens Düsseldorf. Der New York Marathon war ein sehr beeindruckendes und tolles Erlebnis, welches mir sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wir.