

Reise | Travel - New York City Marathon [2007]

- [Trainingspläne](#)
- [Trainingstagebuch \[Der Weg zum NYC-Marathon - Blog\]](#)
- [Die Tage in New York](#)
- [Der Lauf](#)
- [Fazit](#)

Trainingspläne

1. Trainingsplan (28.05.2007 - 12.08.2007)

Marathon Trainingsplan Zielzeit 4:00 Stunden

1. Woche:	Mo	8 km langsamer DL	7. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	Ruhetag		Di	9 km langsamer DL
	Mi	10 km lockerer DL		Mi	1-2-3-2-1-km Fahrtspiel
	Do	Ruhetag		Do	Ruhetag
	Fr	10 x 400 m schneller DL		Fr	6 km langsamer DL
	Sa	8 km lockerer DL		Sa	Ruhetag
Summe: 44 km	So	10 km langsamer DL	Summe: 61 km	So	Halbmarath. Wettk. in 1:54 h
2. Woche:	Mo	Ruhetag	8. Woche:	Mo	8 km langsamer DL
	Di	10 km langsamer DL		Di	Ruhetag
	Mi	10 x 1000 m		Mi	Ruhetag
	Do	8 km lockerer DL		Do	10 km langsamer DL
	Fr	Ruhetag		Fr	Ruhetag
	Sa	12 km langsamer DL		Sa	Ruhetag
Summe: 51 km	So	10 km lockerer DL	Summe: 53 km	So	35 km langsamer DL
3. Woche:	Mo	Ruhetag	9. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	10 km langsamer DL		Di	12 km lockerer DL
	Mi	Ruhetag		Mi	Ruhetag
	Do	1-2-3-2-1-km Fahrtspiel		Do	12 km Marathon Renntempo
	Fr	10 km langsamer DL		Fr	10 km langsamer DL
	Sa	Ruhetag		Sa	Ruhetag
Summe: 50 km	So	10 km Wettkampf	Summe: 75 km	So	35 km langsamer DL
4. Woche:	Mo	8 km langsamer DL	10. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	Ruhetag		Di	1-2-3-2-1-Fahrtspiel
	Mi	8 km langsamer DL		Mi	10 km langsamer DL
	Do	Ruhetag		Do	10 km lockerer DL
	Fr	10 x 1000 m schneller DL		Fr	Ruhetag
	Sa	Ruhetag		Sa	10 km Wettk. in 1:20 Min.
Summe: 48 km	So	18 km langsamer DL	Summe: 62 km	So	8 km langsamer DL
5. Woche:	Mo	Ruhetag	11. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	12 km lockerer DL		Di	8 km langsamer DL
	Mi	Ruhetag		Mi	12 km Marathon Renntempo
	Do	10 x 400 m schneller DL		Do	Ruhetag
	Fr	10 km lockerer DL		Fr	10 km langsamer DL
	Sa	Ruhetag		Sa	Ruhetag
Summe: 57 km	So	25 km langsamer DL	Summe: 38 km	So	6 km langsamer DL
6. Woche:	Mo	Ruhetag	12. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	8 km lockerer DL		Di	6 km Marathon Renntempo
	Mi	10 x 700 m in 4:00 Min.		Mi	Ruhetag
	Do	Ruhetag		Do	8 km langsamer DL
	Fr	10 km lockerer DL		Fr	Ruhetag
	Sa	Ruhetag		Sa	4 km langsamer DL
Summe: 63 km	So	30 km langsamer DL	Summe: 48 km	So	Marathon Wettk. in 3:50 h

Trainingsziele: 10 km: 51:20 min, Halbmarathon: 1:54:20 h, Marathonrenntempo: 5:40 min/km
Trainingsvoraussetzung: 1:00 Stunde Dauerlauf ohne Unterbrechung & 10 km in 55 Min.
la. DL in 6:35 min/km, **lo. DL** in 6:15 min/km, **Intervalle:** 1000 m in 4:54 min, 400 m in 1:44 min

2. Trainingsplan (13.08.2007 - 04.11.2007)

Marathon Trainingsplan Zielzeit 3:30 Stunden

1. Woche:	Mo 10 km lockerer DL Di 10 x 400 m schneller DL Mi Ruhetag Do 15 km lockerer DL Fr Ruhetag Sa 10 km schneller DL So 15 km langsamer DL	7. Woche:	Mo Ruhetag Di 15 km langsamer DL Mi 10 x 1000 m schneller DL Do Ruhetag Fr 10 km langsamer DL Sa Ruhetag So Halbmarath. Wettk. in 1:40
2. Woche:	Mo Ruhetag Di 8 km lockerer DL Mi 10 x 1000 m schneller DL Do 10 km langsamer DL Fr Ruhetag Sa 10 km Wettkampf So 10 km langsamer DL	8. Woche:	Mo 10 km langsamer DL Di Ruhetag Mi Ruhetag Do 10 km lockerer DL Fr Ruhetag Sa Ruhetag So 35 km langsamer DL
3. Woche:	Mo Ruhetag Di 12 km langsamer DL Mi 12 km lockerer DL Do Ruhetag Fr 1-2-3-2-1-Fahrtspiel Sa 10 km langsamer DL So 25 km langsamer DL	9. Woche:	Mo Ruhetag Di 10 km lockerer DL Mi 12 km Marathon Renntempo Do 10 km langsamer DL Fr Ruhetag Sa 12 km lockerer DL So 35 km langsamer DL
4. Woche:	Mo Ruhetag Di 10 km lockerer DL Mi 10 x 400 m schneller DL Do Ruhetag Fr Ruhetag Sa 10 km Wettkampf So 10 km langsamer DL	10. Woche:	Mo Ruhetag Di 1-2-3-2-1-Fahrtspiel Mi 10 km lockerer DL Do 12 km langsamer DL Fr Ruhetag Sa 10 km Wettk. in 45:00 Min. So 10 km langsamer DL
5. Woche:	Mo Ruhetag Di 10 x 700 m in 3:30 Mi 10 km langsamer DL Do 10 km lockerer DL Fr 15 x 700 m in 3:30 Sa Ruhetag So 30 km langsamer DL	11. Woche:	Mo Ruhetag Di 10 km langsamer DL Mi 10 x 1000 m schneller DL Do Ruhetag Fr 12 km langsamer DL Sa Ruhetag So 8 km lockerer DL
6. Woche:	Mo Ruhetag Di 8 km lockerer DL Mi 12 km Marathon Renntempo Do 10 km langsamer DL Fr 10 x 1000 m schneller DL Sa Ruhetag So 32 km lockerer DL	12. Woche:	Mo Ruhetag Di 6 km Marathon Renntempo Mi Ruhetag Do 6 km lockerer DL Fr Ruhetag Sa 6 km langsamer DL So Marathon Wettk. in 3:29 h

Trainingsziele: 10 km: 45:00 min, Halbmarathon: 1:40 h, Marathonrenntempo: 4:55 min/km

Trainingsvoraussetzung: 10 km: 49:00 Min. oder Marathon: 3:45 h

la. DL in 5:50 min/km, lo. DL in 5:30 min/km, Intervalle: 1000 m in 4:04 min, 400 m in 1:30 min

Trainingstagebuch (Der Weg zum NYC-Marathon - Blog)

5. November 2006

Was willst Du machen an so einem Tag, an dem der Regen gegen die Scheibe peitscht und selbst die Sportschuhe lieber im Schuhschrank bleiben. Ole Einar Björndalen hat mal gesagt, ein Tag ohne Training ist kein guter Tag. Da bin ich heute aber ganz anderer Meinung.

Ein bisschen Eurosport so aus der Horizontalen tut auch gut und so knipse ich nachmittags den Fernseher an, ohne zu ahnen, dass diese Bewegung etwas auslösen wird, was nun Gegenstand dieses Weblogs sein soll. Es läuft - im wahrsten Sinne des Wortes - der New York City Marathon 2006. Und nachdem ich in München dreimal bereits diesen Wahnsinn mitgemacht habe, hat's mich dann doch interessiert, später sogar gefesselt. Lang ist mein letzter Marathon her, denke ich so bei mir, und als die Burschen und Mädels durch die Häuserschluchten von New York joggen ... wenn noch einer, dann der.

Google ist dein Freund und schnell habe ich ein paar Seiten gefunden, die entsprechende Sportreisen angeboten haben. Und nachdem wir in München große Sportgeschäfte haben (Sport Schuster und Sport Scheck) bin in dann gleich mal auf die Reiseseiten. Der Sport Scheck hatte sogar die Möglichkeit sich für 2007 vormerken zu lassen. Also auf ... Mitte Dezember sollten die Kataloge kommen und dann könnte gebucht werden, das war die Aussage.

10. November 2006

Nachdem ich nun bei Sport Scheck vorgemerkt bin, hat mich das New York City Marathon Fieber gepackt. Ich weiß ja, dass die Anmeldungen die möglichen Starter bei weitem überschreiten. So bin ich an diesem Tag gen Sport Schuster gegangen und habe mich auch dort vormerken lassen. So, jetzt heißt es abwarten.

15. Dezember 2006

Mitte Dezember soll man buchen können und niemand hat mich bisher angerufen. Also den Telefonhörer in die Hand und nachgefragt. Die Kataloge wären noch nicht da, aber Sport Scheck hat schon fast die weiße Fahne gehisst und mitgeteilt, dass die Vormerkungen bis April 2006 zurück gingen und ich sollte mir nicht so viele Hoffnung machen. Das hätten sie ja gleich auch sagen können. Sport Schuster's Reisebüro war noch guter Hoffnung und vertröstet mich auf Ende Dezember.

30. Dezember 2006

Die nette Dame von Sport Schuster ruft an, ich könnte jetzt buchen. Super! Alle Angaben durchgefunkt und mich gefreut. Der Rückruf hingegen war das Ende der Freude. Hotel und Flug seien klar, aber die Startnummer steht noch auf Anfrage. Hätte mich ja gewundert, wenn das so geklappt hätte. Und wie lange dauert das, bis die endgültige Zusage kommt. Na ja, maximal eine Woche! Da bin ich mal gespannt.

10. Januar 2007

Die Startnummer läuft bei Sport Schuster immer noch auf Anfrage und ich mache mich langsam mit dem Gedanken vertraut, dass das nix wird. Jedoch lässt mich mein Outlook nicht im Stich. Nachdem Senden und Empfangen seinen Dienst verrichtet haben, steht doch im Posteingang eine eMail von Sport Scheck Reisen. Sie hätten jetzt eine Startnummer für mich. Ich habe zwei Tage Zeit dieses Angebot wahrzunehmen.

11. Januar 2007

Es ist 10 Uhr und warum geht die Dame beim Sport Schuster nicht ans Telefon ... jetzt aber. Sorry, aber ich habe verbindlich eine Startnummer bei Sport Scheck bekommen und muss leider alles stornieren. Großes Verständnis! Hallo Sport Scheck - ich nehme das Angebot an.

18.01.2007

Die Post bringt endlich die Buchungsbestätigung, - nun ist alles klar, die Anzahlung ist geleistet. New York Marathon 2007, ich komme. Und wie viele Kilos muss ich noch abnehmen und wann intensiviere ich mein Training ... kommt Zeit kommt Rat.

04.03.2007

Seit zwei Woche plage ich mich mit einer Zerrung rum, die ich nach 10 Km so mir nichts, dir nichts bekommen habe. Heute war der zweite Versuch, das Lauftraining wieder aufzunehmen, aber es geht nix, - Mist!

31.03.2007

Der Masseur aller Masseure ;-), Werner Zeiler, hat mich wieder hinbekommen. 8, 10 und 12 km hat der Fuß jetzt durchgehalten. Jetzt müsste man nur noch abnehmen ;-)

20.05.2007

Wir sind aus den USA zurück. Leider haben wir es nur zweimal geschafft zu joggen. Am ersten und am letzten Urlaubstag sind wir in San Francisco einmal den Pier entlang und einmal zu Marina. War schön, aber wohl nicht ein überdimensionales Training.

25.05.2007

Der Auftakt ist gemacht - 8 km, immerhin!

28.05.2007

Heute beginnt das gezielte Training mit einem 8 km langsamen Dauerlauf (siehe Trainingsplan). Ich bin mal gespannt.

03.06.2007

Pah, das war eine Woche, diese erste, ernsthafte Trainingswoche. GPS - gemessene 48,52 km sind es geworden. Abgesehen vom Zeitaufwand war das Schwierigste die 10 x 400 Meter schneller Dauerlauf. Ich habe gemerkt, dass das Training zur Tempohärte wirklich an meine Grenzen ging, hier sind wohl Defizite aufzuarbeiten. Na gut, - keine Verletzung und morgen ist Ruhetag, den ich dringend brauche.

07.06.2007

Gestern waren die 10 x 1.000 Meter dran. Es war so schwierig wie erwartet. Trotz der 14,5 km Gesamtstrecke haben wir es nur 8 mal geschafft, die 1.000 zu laufen. Das reicht auch, ansonsten wären es wohl mehr als 18 km geworden. Wir wollen es mal nicht übertreiben. Heute müssen noch 8 km gelaufen werden.

Wer hat gestern beim Raab den Elton gesehen? Der bereitet sich ja auch auf den NYC-Marathon vor; so wie der aussieht, - das gibt mir viel Hoffnung ;-)

10.06.2007

Die zweite Trainingswoche ist Gott sei Dank vorbei. Das war hart. Insbesondere die 10 x 1.000 Meter schnell, dazwischen 3 Minuten langsam, haben mich Substanz gekostet. Die Läufe gestern und heute waren entsprechend. Insgesamt waren es 53,2 km.

17.06.2007

Als Fazit der dritten Trainingswoche bleibt, neben der Gesamtlauflistung von 42,6 km, festzuhalten, dass der große Effekt - bei mir jedenfalls - ausbleibt. Der Grund ist klar ... es müssten halt ein paar Kilogrammchen weg. 90 kg müssen erst mal geschleppt werden.

Heute, beim 10 km Wettkampf, hätte mich meine Trainingspartnerin, meine Frau ;-), fast überholt, obwohl sie 3 Minuten später losgelaufen ist. Wo soll das noch hinführen, das war ja noch nie da ... und heute Abend gibt es auch noch Wiener Schnitzel. Ich vermute, das macht sie absichtlich ;-)

24.06.2007

Der 29. Münchner Stadtlauf fand heute statt. Und nachdem das Trainingsprogramm einen Lauf über 18 km vorsah, bin ich gleich einen Halbmarathon gelaufen. Gestern Abend noch ein Weißbier und ein Glas Wein, das war die optimale Vorbereitung. Nein, Spaß beiseite, heute morgen, als um 6 Uhr der Wecker klingelte, schaute ich ganz schön blöd aus der Wäsche.

Das zog sich dann über den Start, der um Punkt 8 Uhr erfolgt, hin und irgendwie war der ganze Lauf eine einzige Qual. Dreimal bin ich gegangen und zweimal wollte ich aussteigen. Aber dann habe ich doch den inneren Schweinehund überwunden und bin durchgelaufen. Als ich im Ziel war sagte der Sprecher, dass eine Stunde und 52 Minuten vorbei wären. Da es etwas dauerte, bis ich die Startlinie bei der Masse von Teilnehmern erreichte, könnte es gut sein, dass die Zeit so bei 1:50 lag. Nicht schlecht, finde ich. Aber ich habe gut drei Stunden gebraucht, bis ich einigermaßen wieder auf dem Damm war. Wenn ich mir nun vorstelle, dass das nur die halbe Marathondistanz ist ... eigentlich will ich mir das nicht vorstellen!

Das war das Ende der vierten Trainingswoche. Als Fazit bleibt festzuhalten, dass ich endlich ein bisschen abgenommen habe (nicht der Rede wert ;-), das Tempohärtetraining wieder einmal das Anstrengendste war (10 X 1.000 m) und meine Füße diese Woche insgesamt 62,1 km gelaufen sind. Wie lange ist es noch bis zum 4. November?

01.07.2007

Noch 4 Monate bis zum Marathon und ich bin mir nicht sicher, ob ich diese Trainingsintensität aufrecht erhalten kann. In der 5. Trainingswoche waren es 66,1 km, - heute alleine 25 km. Das Pensum ist das Eine. Das Andere ist der Zeitaufwand, der gewaltig ist. Es kommt dadurch vieles zu kurz. Aber gut - wir ziehen das durch, so gut es geht.

08.07.2007

Es gibt ein Wort mit SCH und das trifft für diese Trainingswoche zu. Begonnen hat alles relativ harmlos, am Mittwoch waren dann die 10 x 700 m dran. Die ersten 700 Meter habe ich noch geschafft, aber dann war mir schlecht. Das Training habe ich sofort abgebrochen. Am Abend stellte sich dann Husten ein. Folge: Bis heute kein Training. Der Husten plagt mich zwar immer noch, aber beim Laufen ging es heute dann ganz gut. 22 km in knapp zwei Stunden, - die Wochenleistung waren nur 33 km. Wir haben beschlossen die komplette Trainingswoche zu wiederholen und morgen ist gleich mal Ruhetag ;-)

16.07.2007

Das wird nix mehr ... Krankheit verhinderte erneut, dass die 6. Trainingswoche ordnungsgemäß durchgeführt werden konnte. Der Körper nimmt sich wohl, was er braucht. Und dann waren wir auch noch Motorrad fahren in Südtirol. So, aber spätestens ab morgen muss der Ernst des Marathontrainings wieder hergestellt werden. Halten wir mal die Daumen!

Soeben hat der Arzt das Training erlaubt und schon bin ich weg, auch wenn's super heiß ist.

17.07.2007

Nachdem heute ein kleiner Lauf mit 8 km dran ist und es wieder so eine Hitze gibt, sind wir um 5 Uhr los und waren vor 6 Uhr zum ersten Kaffee zurück ;-)

22.07.2007

Endlich! Im 3. Anlauf ist die 6. Trainingswoche endlich bewältigt. Und sogar ein bisschen Fleißarbeit war dabei, so dass es in Summe 73,7 Trainingskilometer wurden. Heute waren die 30 km dran - ich kann mich momentan kaum bewegen, aber das wird!

29.07.2007

Die Trainingswoche ist perfekt abgelaufen und wurde heute mit einem Halbmarathon abgeschlossen. Insgesamt waren es diese Woche 61,5 km. Weniger als letzte Woche, aber es war genug. Nächsten Sonntag stehen 35 km auf dem Programm, freu ...

05.08.2007

Fast ein bisschen wenig waren die Vorbereitungsläufe für den langen Stint über 35 km. Einmal 8,5 am Dienstag und einmal 10,8 km am Donnerstag, - inzwischen kaum mehr was, wo man so richtig gefordert ist.

Aber heute dann bei dieser Hitze 35 km. Die erste Hälfte oder sagen wir mal bis 21 km war ganz ok, aber dann begann meine Trainingspartnerin zu schwächeln. Ich bin alleine weiter, wieder zurück, um sie zu begleiten, aber sie war unauffindbar. Ich war dann schon über 34 km unterwegs, als ich in Oberföhring nach einem Taxi Ausschau hielt. Aber wie es halt so ist auf dem Land und am Sonntag. Ich bin dann mit dem Bus zur Studentenstadt und mit der U-Bahn heim. Ohne Geld hat mir ein sehr freundlicher Mitbürger aus Oberföhring eine MVV-Karte (2.20 €) gekauft. Das es so etwas in der heutigen Zeit noch gibt. Einfach super!

Pünktlich zum Formel 1-Start waren wir dann ziemlich zeitgleich da. Der lange Lauf hat mir gezeigt, dass ich für einen Marathon bereit wäre ... vielleicht laufe ich den in München noch, aber zum NYC-Marathon wären es dann nur 14 Tage, - weiß auch nicht!?

12.08.2007

Es ist jetzt 8:45 Uhr und in wenigen Minuten werden wir mit der S-Bahn nach Wolfratshausen fahren. Von dort, an der Isar entlang, bis München Stadtmitte sind es rund 35 km. Es hat stark geregnet in der Nacht, - bin mal gespannt, ob der Weg frei ist. Und nicht vergessen: 14 Uhr - 1. Löwenspiel gegen Augsburg. Ein Sieg muss her!

Die Löwen haben 6:2 gewonnen und wir haben ebenfalls den inneren Schweinehund besiegt. 35,3 km, aber die hatten es in sich. Vor Straßlach windet sich der Isartal-Radweg in den Himmel. Es sind bestimmt 150 - 200 Höhenmeter. Und bei Grünwald geht es dann wieder bergab. Ein schwieriger Lauf, 3,5 Stunden.

Nächste Woche fangen wir einen neuen Trainingsplan an, der als Marathon-Zielzeit 3,5 Stunden hat und bis zum 4.11., also bis zum Start, ausreicht. Also, relaxen und dann immer weiter ;-))))

19.08.2007

Der zweite Trainingsplan, Marathonzielzeit 3:30 h hat zugeschlagen. Meine Trainingspartnerin macht sich alleine auf den Weg, die letzten 10 km in dieser Woche zu

laufen. Ohne mich, denn ich habe mir gestern beim 10 km-Lauf, nach zirka 7 km, eine Zerrung geholt. So ein Mist. Doc Salbe und Voltaren steht mir bei!

24.08.2007

Es ist zum Kotzen, heute habe ich es wieder probiert. Und trotz Behandlung des Wunderheilers Werner Zeiler ist nach 300 Meter die gleiche Kacke am Dampfen gewesen. Ich bin verzweifelt ... Eis, Salbe, ... Mist, Mist, Mist!

26.08.2007

Heute war ich Versorgungsstation und bin mit dem Rad die 28 km mitgefahren. Wäre lieber gelaufen, aber es hilft ja nichts. Morgen ist Training - ich werde mal rudern - wie spannend!

27.08.2007

Rudern und eine Stunde Cross-Trainer waren absolut schmerzfrei. Ich glaube an keine Zerrung bzw. einen Muskelfaserriss mehr, - es kommt bestimmt vom Kreuz. Ich war sofort beim Orthopäden und der teilt meine Meinung. Ich bat um umgehende Beseitigung;-) Zwei Spritzen ... nach zwei Tagen Pause soll ich es versuchen.

30.08.2007

2,75 km in 20 Minuten auf dem Laufband, schlechte Zeit, ich habe auch ganz langsam angefangen, aber der Oberschenkel hat gehalten - Gott sei Dank! Jetzt geht es hoffentlich aufwärts und das Training findet wieder einen Rhythmus. Jetzt nur nichts übertreiben.

01.09.2007

Es geht weiter voran. Heute bin ich 8,5 km gelaufen. Es war ein Eiertanz der Gefühle. Immer meinte ich, dass etwas zwickt. Man möchte es nicht glauben, aber die Psyche. Aber es gab keine Probleme. Trotz dieser kurzen Strecke tut mir einiges weh, - 14 Tage Pause haben doch durchschlagende Wirkung!

03.09.2007

Irgendwie ist es noch nicht ok, aber heute wurden ohne Schmerzen 15 km (> 10 km/h) auf dem Laufband bewältigt. Habe leider immer noch das Gefühl, dass es vom linken Ischias in den Oberschenkel zieht. Zeiler (der Masseur, der keine Wunder vollbringt) aufgeht's!

04.09.2007

Heute war ein hervorragender Tag: Morgens Fitness und Spinning, nachmittags 14,5 km gelaufen. Was will man mehr.

09.09.2007

Der heutige Halbmarathon, genau waren es 20,9 km in 1:50 h, bildete den Abschluss dieser Woche, dieser verletzungsfreien Woche! Insgesamt waren es 72,9 Trainingskilometer, nicht wenig, aber der fast 14-tägige Ausfall hängt trotzdem noch nach. Irgendwie ganz eingespielt ist die linke Seite immer noch nicht, aber vielleicht ist es auch psychisch bedingt, wer weiß ;-)

Am Freitag hatten wir unsere sportmedizinische Untersuchung, - das war sehr aufwändig und interessant. Ich war von 8 Uhr bis 14.30 Uhr laufend bei Untersuchungen. Zwei Belastungs-EKGs, ein Ruhe-EKG, Ultraschall des Herzens, der Schlagadern und vieles mehr. Es ist zu konstatieren, dass auch der Arzt grünes Licht für den Marathon gegeben hat. Diese Aussage war, dass ich trotz der 14-tägigen Pause besser trainiert bin als 75% meiner Altersgenossen, bei meiner Trainingspartnerin waren es gleich 96 %, - hört, hört! Wir treffen uns mit 80 auf Hawaii zum Ironman ;-)

29.09.2007

Lange nix gehört, aber wir waren auf Sardinien mit dem Motorrad. Schön war's, aber natürlich ein Break im Training den wir zu spüren bekommen. Auf Sardinien sind wir 3 mal gelaufen (2 x 5 km und 1 x 10 km). Es war heiß und nicht schön, da nur Straßen zur Verfügung standen, die teilweise auch stark befahren waren. So war der gestrige Lauf über 15 km im Englischen Garten ein Abwechslung, - gleichwohl auch keine begeisternde, denn es hat geschüttet! Und was uns sehr traurig macht ist die Tatsache, dass 14 Tage nur auf dem Moped hocken nicht förderlich ist. Wir haben uns mächtig schwer getan und hoffen, dass das nur der Anlauf ist, der so unheimlich schwer fällt.

Es sind noch 5 Wochen bis zum Marathon und wir steigen nächste Woche wieder voll ein. Es steht der 2. Trainingsplan, 8. Woche, an. Haltet uns die Daumen, dass das alles so ohne weitere Verletzung abgeht.

09.10.2007

Tja, das Daumenhalten hat wohl nix genützt. Nachdem die Trainingspartnerin bereits beim Moped fahren über Wadenschmerzen geklagt hat, ist es wohl jetzt eine Knochenhautreizung, die sich insbesondere nach dem 21 km-Lauf am Sonntag verschlechtert hat. Pause ... Mist ... noch gut drei Wochen, fast 4. Der Arzt sagt: das kriegen wir hin. Ich bin weiterhin im Training, aber auch mein Oberschenkel fühlt sich nicht so gut an. Jetzt heißt es Nerven behalten und gut dosieren.

14.10.2007

Kortison wirkt, jedoch noch nicht nachhaltig. 10 km, 50% davon schmerzhaft,- aber das wird schon.

Ich bin heute über 32 km gelaufen und bis jetzt ganz schön fertig. Bin auch am München-Marathon vorbei gekommen ... gutes Wetter heute um Marathon zu laufen. Nicht zu warm und trotzdem schön.

3 Wochen sind es noch bis New York, langsam wird's ernst!

21.10.2007

Noch zwei Wochen und ich bin fit. Anders meine Trainingspartnerin. Leider ist die Verletzung trotz intensiver Behandlung nicht abgeheilt. Jetzt hilft nur noch eines: Bis zum Start Pause und dann schauen, was geht. Die Arme!

Gestern habe ich gelesen, dass die Busse ab Manhattan ab 4:30 Uhr zum Start fahren. Ein Grund mehr, die Zeitumstellung nicht mitzumachen, nachmittags ins Bett und früh morgens raus. Und dann hängst Du 5 Stunden am Start rum oder wie? Na ja, wir werden sehen. Gesund werden und bleiben ist jetzt das Wichtigste!

25.10.2007

Also entweder hat ein Masseur zu hart zugelangt oder ich habe eine Zerrung im Hüftmuskel. Das Ganze hat sich am Sonntag bei einem 15 km Lauf bereits abgezeichnet. Dienstag waren es dann 10 und gestern sollte Intervalltraining, 10 x 1000 Meter, sein. Nach 5 km habe ich abgebrochen. Dann die übliche Prozedur: Eis - Voltaren - Eis - Doc Salbe - Eis. Jetzt ist's schon wieder besser und ich mag mal nicht davon ausgehen, dass der Start gefährdet ist. Aber bis Sonntag habe ich mir mal Ruhe verordnet.

Die Startunterlagen sind übrigens da. Neben viel Papier haben wir einen Rucksack mit Trinktank und eine rote Mülltüte bekommen. Die Mülltüte ist für den Start. Die Busse zum Start fahren von Manhattan bereits ab 4.30 Uhr. Ja, richtig gelesen! Wenn man dann so um 5.30 Uhr am Start ist, steht man noch 4,5 Stunden rum. Und noch was Nettes: Die schreiben, dass schon davon auszugehen ist, dass man 2 - 3 Stunden für seine Startnummer ansteht. Tja, nachdem wir New York schon mehrmals gesehen haben, ist das eher von Vorteil. Man bzw. eher Frau kauft dann nicht soviel ein ;-).

PS: Irgendwie bin ich jetzt dann froh, wenn das vorbei ist. Was das Zeit, Nerven und Geduld kostet ...

28.10.2007

Nach drei Tagen Pause plane ich für heute einen langsamen 8 km Lauf. Meine linke Hüfte zwickt noch, aber inzwischen bin ich fast der Meinung, dass das psychisch bedingt ist. Ich stelle mir vor, wenn Kimi Raikönen die letzten Runden fährt, weiß, dass wenn er jetzt über das Ziel fahren würde, er Weltmeister wäre und er hört hinein in seinen Ferrari und es klopft was ganz komisch ... ;-). Ich sage es ja, es wird Zeit ...

Die 10-Tage-Wettervorhersage des Weather Channels prognostiziert 11 - 16 Grad Celsius und 60 % Regenwahrscheinlichkeit für die Mega City. Da die amerikanischen Wetterfrösche nicht besser als die unseren sind, besteht berechtigte Hoffnung, dass sich noch etwas ändert; leider wohl auch zum Schlechten. Apropos Hoffnung, - der Rückschritt der Knochenhautentzündung macht Hoffnung. Daumen halten!

Eine Woche vor Start ist die Kacke nun endgültig am dampfen. Nach 2 km habe ich den heutigen Lauf abgebrochen, der Hüftmuskel ist nicht ok. So eine Sch.... Der Motor läuft nicht mehr sauber ;-). Also morgen zum Arzt - Spritze oder was auch immer, egal!

29.10.2007

9:12 Uhr: 1. Kortisonspritze

Ach ja, und der Weather Channel prognostiziert nur noch 10 % Regenwahrscheinlichkeit und 17 Grad für den Wettkampftag. Ich sage es ja, man müsste das Wetter vorhersagen, das ist ein guter Job. Man kann nämlich sagen, was man will ...

31.10.2007

14:05 Uhr: 2 Kortisonspritze. Ich bin sehr zuversichtlich, habe keine Schmerzen mehr. Auch bei meiner Trainingspartnerin kann der Supergau offensichtlich noch vermieden werden. Sie ist beim Radfahren schmerzfrei, jetzt kommt es darauf an, was beim loslaufen passiert. Aber das wollen wir erst am Wettkampftag in Erfahrung bringen.

Die Koffer sind gepackt - morgen geht es los - endlich!!!!

Die Tage in New York

1. November 2007

Endlich beginnt die Endphase dieser Kraft- und Zeitanstrengung! Bereits am Gate sind sie alle da, die Marathon-Menschen. Sie haben das gleiche Ziel und sind doch ganz anders als wir. Sie sind mit Müsliriegel bewaffnet, sie haben Jacken an, auf denen eindeutig zu lesen ist, wo

sie herkommen (Sirmione, Bologna, ...) und was sie in drei Tagen vor haben (NYC Marathon - Team Germany). Sie kommen in Turnschuhen und Trainingsanzügen ... die Raucherbox am Gate ist verwaist ... es ist ein ganz neues Flugerlebnis ;-).



Um 11.15 Uhr sollten wir eigentlich starten, aber erstens liegt der Flughafen in München in einer dicken Nebelsuppe und zweitens müssen wir noch auf einen Zubringerflug warten. Der Airbus A340-300 ist zur Hälfte mit italienischen Marathonern belegt. Die Lautstärke ist typisch, beeindruckend und nicht zu glauben. Und natürlich dauert es, bis jeder seinen Platz hat. Die Italiener bringen eine Hektik in diesen Flieger; andauernd sollen noch Plätze getauscht werden.



Um 12 Uhr starten wir endlich und es liegen 8,5 Stunden mit diesen Supersportlern vor uns. Die Maschine war unheimlich laut, offensichtlich hat sie sich den Insassen angepasst. Pünktlich um 15.30 Uhr Ortszeit landen wir am John F. Kennedy Airport.



Die Immigration dauerte 30 Minuten und die Taxifahrt zum Hotel, die durchaus mit einer Geisterbahnfahrt vergleichbar war, weitere 45 Minuten. Normalerweise schafft das Taxi die Strecke vom JFK bis Manhattan in 25 Minuten, aber wir waren natürlich im feinsten Berufsverkehr unterwegs. 45 USD plus 4,50 USD Brücken-Toll, das ist der aktuelle Preis.

Das Abendessen im Hotel war ganz ok, der Preis weniger. Insgesamt muss ich feststellen, dass das Palace Hotel ein sehr schönes und sehr gutes Hotel ist. Etwas laut war es trotzdem in der Nacht. Und ich dachte immer, dass es die Italiener waren, die das Hupen erfunden haben.

2. November 2007

Wir haben uns vorgenommen, den Zeitunterschied wegen der paar Tage möglichst zu ignorieren. So sind wir natürlich früh wach, lesen, betrachten New York von unserem Hotelzimmerfenster aus und als der Tag anbricht, freuen wir uns auf die ersten Eier. An der 46ten Straße, zwischen 5. und 6. Avenue, ist ein kleiner Italiener, NINOS, der absolut empfehlenswert ist.



Gut gestärkt marschieren wir zur Marathon Messe im Jacob Javits Convention Center, 11th Ave. @ 35th St.. Wir haben gelesen, dass man mit 2 - 3 Stunden Wartezeit rechnen muss, bis man seine Startnummer bekommt. Aber alles war so gut organisiert, dass wir nach 15 Minuten das begehrte Teil in Händen hielten. Dann wurde der Marathonmarkt leer gekauft. Alles, was man so nicht braucht, aber bei dem Dollarkurs ;-) einfach haben muss! Also irgendwie fühle ich mich zwischen all den Läufern wie ein Fremdkörper; die sehen alle gleich aus: lang, dürr, fehlende Haare und was an Haaren noch da ist, ist kurz rasiert. Bin irgendwie das Gegenteil ...



B + S ist ein riesiges Fotogeschäft an der 34th @ 9th (Danke Christian für den Tipp). Hier habe ich mir ein Canon-Objektiv gekauft, das ungefähr in USD genau soviel kostete, wie bei uns in Euro. D.h., gute 40 % günstiger - schon ein echtes Schnäppchen.



Zum Sightseeing bleibt keine Zeit! Wir marschieren zurück ins Hotel, legen unsere Einkäufe ab und brechen erneut auf, um bei der Kick-off Veranstaltung dabei zu sein. Normalerweise machen wir so organisierte Reisen ja nicht und Veranstaltungen dieser Art bringen in der Regel sowieso nichts. Nachdem aber Dr. Thomas Wessinghage (5.000 Meter Europameister 1982, 22 x Deutscher Meister, Weltcupsieger, aktuelle Deutsche Rekorde über 1.500m und 2.000m) einen Vortrag hält, gehen wir in das Pacha (46th, 11 Ave.), normalerweise ein Nachtclub.

Wessinghage erklärt was man machen und unterlassen sollte. Er referiert, wie schwer die Strecke ist und dass es nicht möglich ist, hier seine Bestzeit zu laufen. Dann spricht noch ein gewisser Jörg Bunert, der den NY Marathon schon zum 22. Mal läuft. Es ist ganz interessant, gleichwohl nur Theorie! Auch Elton, der Komiker von Pro7, war da und hat ein paar unpassende Worte in den Raum geschmissen ;-). Nach zwei Stunden war dann Schluss.

Wir stapfen erneut zurück zum Hotel und beschließen, zum Burger Joint zu gehen. Hier soll es angeblich die besten Burger der Stadt geben. Leider war nicht beschrieben, dass es sich hierbei um eine Würstlbude handelt, die total voll war. Jedoch nicht weit davon (57th/6th Ave.) haben wir das Rue 57 entdeckt. Das Essen war sehr gut und nicht überteuert.

Heute Nacht sollen die Ausläufer des Hurrikans Noel, der in der Karibik elende Verwüstungen angerichtet hat, New York erreichen und deshalb soll es morgen windig werden und regnen.

3. November 2007



Es gilt, - nur noch ein Tag. Wir stellen uns die Frage, wie wir jetzt mit unseren Verletzungen umgehen sollen. Irgendwie müssten wir uns bewegen, einlaufen. Andererseits könnte das bereits das Ende sein. Pünktlich um 7 Uhr sind wir im hoteleigenen Fitness Center auf dem Laufband. Zögerlich beginnen wir die Trainingseinheit und es kommt, wie es kommen musste. Die Verletzungen sind nach wie vor da. Eigentlich war das klar, aber die Hoffnung war eine andere. Wie auch immer, keine guten Voraussetzungen für morgen und die Psyche kommt auch nicht gut dabei weg.



Wir sind wieder an einem Punkt angelangt, wo man sich schon fragt, warum man sich das antut. Die Gefahr, dass etwas passiert, das diesen Lauf gefährdet, ist permanent da und sie ist nicht gering. Und das nervt ohne Ende. Es war dann schon so, dass ich Leuten ausgewichen bin, die nur ein wenig gehustet haben. Aber all diese Anstrengungen sind obsolet, unsere Verletzungen sind nicht zu negieren. Wir beschließen darauf zu pfeifen und freuen uns auf den morgigen Start. Die innere Handbremse jedoch bleibt angezogen ... sie ist beim besten Willen nicht zu lösen. Da kann man sich noch so viele positive Gedanken machen.

Heute finden noch zwei Laufveranstaltungen statt. Zum einen ist der International Friedship Run, er beginnt an der UN und endet nach 3 Meilen an der 6. Avenue. Das ist mehr eine Spaßveranstaltung, jeder rennt mit komischen Hüten und Fahnen durch die Gegend. Zum anderen sind heute im Central Park die US Trials im Marathon, also die Qualifikationsrennen für die Olympischen Spiele in Peking 2008. Dabei kommt es zum Supergau. Der 28 Jahre alte Ryan Shay war nach nur neun Kilometern zusammengebrochen und wenig später im Krankenhaus gestorben.

Dort wo der Friendship-Lauf an der 6. Avenue endet, ist das Astro-Cafe. Wir frühstücken in diesem ziemlich engen Ambiente. Die Eier waren schon ok, aber die Preise waren doppelt so hoch als beim gestrigen Frühstück. Ärgerlich, aber vielleicht sollte man vorher die Speisekarte lesen, gell!



Wir gehen shoppen, keine ideale Vorbereitung für morgen, aber jetzt ist's auch schon egal. Weit oben an der 73th Street ist ein North Face Store, dann weiter zu Bloomingdales, zu Coach und dann wollten wir noch zu Abercrombie. Aber hier stehen die Leute an, um in den Laden reinzukommen - Blockabfertigung sozusagen, da machen wir wirklich nicht mit! Die 5th Avenue ist sowieso dermaßen überlaufen, dass es keinen Spaß mehr macht, hier entlang zu schlendern. Noch kurz zu Saks, aber die Preise passen absolut nicht zu uns, die haben ja einen Vogel.



Als wir zurück in unserem Hotel sind, merken wir, dass Medikamente ausgehen. So müssen wir nochmals los. Dann werden alle Vorbereitungen für morgen abgeschlossen. Der Chip kommt an den Schuh, die Startnummer ans Trikot. Alles wird fein säuberlich platziert, damit morgen früh das zumindest nicht schief geht.

Zum Abendessen haben wir uns einen Italiener ausgesucht, der gut und günstig sein soll - Angels Ristorante an der 1st Avenue @ 62th Street. Das Essen war wirklich gut und reichlich, die Nudeln waren perfekt. Und obwohl eine Flasche Wein am Vorabend eines Marathons nun wahrlich nicht die richtige Vorbereitung ist, war er auch gut, - den Wein meine ich. Fazit: Der Laden ist absolut empfehlenswert, aber man sollte unbedingt reservieren, denn viel Platz ist hier nicht.

Der Lauf

4. November 2007

Ziemlich genau vor einem Jahr haben wir begonnen, uns auf diesen Tag zu freuen, uns physisch und psychisch darauf vorzubereiten. Und doch ist nun alles ganz anders als gedacht. Die Erwartungshaltung ist durch die Verletzungen auf dem Nullpunkt und leider trübt das auch die Vorfreude ein wenig.



Um 4.45 Uhr klingelt der Wecker, aber wir waren natürlich schon vorher wach. Treffpunkt war 5.45 Uhr in der Hotellobby und der Bus holte uns dann pünktlich um 6.00 Uhr vor dem Hotel ab. Nachdem heute Nacht die Uhren auf Winterzeit umgestellt wurden, haben wir noch eine Stunde gewonnen. Wir fühlen uns fit!

Die Straßen New Yorks sind mit hunderten von Bussen bevölkert, die 38.000 Läufer an den Start zur Verrazano Narrows Bridge bringen. Genauer gesagt ins Startgelände des Fort Wadsworth auf Staten Island. Als wir uns mit dem Bus der Verrazano Bridge nähern, geht die Sonne auf. Weit hinten, also genauer gesagt gute 40 km entfernt, werden die Wolkenkratzer Manhattans von dem rot leuchtenden Feuerball angewärmt. Ein strahlend schöner Spätherbsttag beginnt.

Welcome to the New York Marathon schallt es uns bereits mehrfach entgegen, als wir unsern Bus verlassen. Man kommt sich vor wie ein Profisportler. Die Helfer sind gut gelaunt und feuern einen jetzt schon an. Hier kommt das Extrovertierte der Amerikaner sehr positiv rüber. Und das wird den ganzen Tag anhalten, obwohl die subjektiven Empfindungen darüber anders werden!

Hier ist wirklich alles sehr gut organisiert, was ja eigentlich nicht die Stärke der Amerikaner ist. Nirgends Warte- oder Anstehzeiten. Es gibt Kaffee (war nicht so schlecht), Wasser, Bagels, Gatorade. Was will das Läuferherz mehr.



Jetzt sind es noch gut drei Stunden bis zum Start. Wir suchen unseren Startnummernblock und richten uns ein. Die New York Times dient uns als Sitzunterlage. Frisch ist es noch, aber wir sind warm eingepackt. Die Kleidung, die man am Ziel wieder braucht, kann eine Stunde vor dem Start bei UPS abgegeben werden. Der Rest bleibt hier liegen und wird den New Yorker Obdachlosen spendiert - gute Sache finde ich, aber was macht ein Obdachloser mit meiner warmen Läuferhose!?

Die Verrazano Narrows Bridge steht im gleißenden Sonnenlicht und langsam beginnt sich der Tross in ihre Richtung zu bewegen. Wir sind noch auf dem Armeegelände, als der Bürgermeister von New York, Michael Bloomberg, um 10.10 Uhr Ortszeit den Startschuss für das Hauptfeld abfeuert. Ein Grölen geht durch die Menge. Die Stimmung ist einzigartig. Gut gelaunt marschieren tausende Sportler dem Start entgegen. Die Spitzengruppe dürfte inzwischen Brooklyn erreicht haben. Die Strecke liegt vor uns - es geht endlich los!

Die Wolkenkratzer von Manhattan leuchten herüber, ziemlich nah und doch so fern, - dort müssen wir hin. Obwohl bereits die Verrazano Brücke eine gewaltige Steigung bedeutet, fällt dieser Berglauf kaum auf, so vollgepumpt mit Adrenalin ist man. Ich packe meinen Foto aus und bleibe ab und zu stehen, um die gewaltige Szenerie im Bild festzuhalten.



Nach der Brücke tauchen wir nach Brooklyn ein. Menschenmassen begleiten uns an der Strecke. Die stehen echt in 5er-Reihen und peitschen dich nach vorne. Nicht zu sehr forcieren war der Tipp. Immer ein Stück langsamer als man könnte. Leicht gesagt, aber bei der Stimmung ... die Anfangsmeilen vergehen wie im Flug. Aber es ist bereits eine gewaltige Gerade mit 7 Meilen Länge, die Fourth Avenue, die uns nach Downtown Brooklyn führt.

Ab der 3. Meile gibt es jede Meile Getränke (Gatorade und Wasser) und auch diese Leute, die für die Ausgabe verantwortlich sind, haben immer ein anfeuerndes Wort für einen parat. Das motiviert dermaßen, gleichwohl, aber dazu später, kann das auch als lästig empfunden werden, wenn man nämlich nicht mehr kann. Aber jetzt ist es einfach toll, - die Stimmung ist mit dem Marathon in München nicht zu vergleichen!

Meile für Meile nähern wir uns dem Ziel - tolle Blicke auf Manhattan -, aber es ist noch sehr, sehr weit. Vor allem die Brücken sind es, die einem die Kraft rauben. Als wir von Brooklyn nach Queens laufen beginnt ein weiterer Berglauf über die Pulaski Brücke. Hier ist Halbzeit! Knapp über zwei Stunden bin ich unterwegs, nicht sehr gut, aber aufgrund des Streckenprofils akzeptabel. Langsam spüre ich meine Beine, aber ich bin noch frohen Mutes ;-)

Dann kam das Judenviertel und dort war absolute Ruhe angesagt. Die haben sich wirklich weggedreht, vermutlich um nicht mit der schnöden Welt in Berührung zu kommen. Komische Typen, aber jeder wie er will.

Es geht durch Queens und wer die Serie King of Queens kennt, dem sei gesagt, dass in einer der vielen Lagerhallen, an dem die Strecke vorbei führt, Doug Heffernan gearbeitet hat ;-). Nach knapp 16 Meilen setzen wir nach Manhattan über. Die Queensboro Bridge überspannt Roosevelt Island und ich frage mich, warum die Dinger immer so hoch gebaut werden müssen. Ich gehe das erste Mal! Am Ende der Brücke biegt das Feld auf die First Avenue ein. Menschenmassen säumen den Weg, der sich schnurgerade über weitere 4 Meilen bis zum Harlem River hinzieht. Nicht eben, sondern sehr, sehr wellig.



Ich bin jetzt am Ende. Die Anfeuerungsrufe der Zuschauer verhallen im nichts, - und wenn ich sie registriere, dann sind sie lästig. Immer wieder muss ich gehen. Die Kondition wäre kein Problem, aber meine Beine wollen einfach nicht mehr. Die Schmerzen sind unerträglich. Ich versuche, mich zu dehnen, eine kleine Pause zu machen. Aber es hilft alles nichts. Nach Meile 19, also nach gut 30 km, beschließe ich schweren Herzens auszusteigen. Es ist vorbei, - schade! Diagnose: Zu viel Gewicht!

Humpelnd quäle ich mich zur 2nd Avenue, eine Zuschauerin hat Mitleid und schenkt mir ihr Gatorade, und suche ein Taxi. Nach rund 15 Minuten hat ein indischer Taxifahrer ein Einsehen und kutschiert mich zum Hotel.

Monika ist tapfer und meistert trotz unheimlicher Schmerzen auch die Reststrecke bis zum Central Park. Über die Willis Avenue Bridge und die Madison Avenue Bridge führt der Weg zur 5th Avenue. Immer wieder wird der Lauf zum Spaziergang, aber sie hält durch! Nach gut 25 Meilen erreicht sie den Central Park South und es sind nur noch ein paar Meter bis zu Ziel. Ein paar sehr harte Meter sind es, aber nach 26,2 Meilen hat sie es dann geschafft. Nach über 5 Stunden ist sie im Ziel. Sehr, sehr gut gemacht. Nach drei Wochen Trainingspause und bei der Verletzung, - einfach toll!



Monika schreibt: Das Gefühl, wenn man die Ziellinie überquert, kann man nicht beschreiben. Es ist einzigartig, genauso wie die Schmerzen! Am liebsten hätte ich mich sofort irgendwo hingelegt, aber man wurde weiter getrieben, Medaille empfangen, Fotospot, Versorgungsbeutel, Wärmefolie (es war eiskalt mittlerweile) und dann war ich noch 30

Minuten unterwegs bis zum meinem Truck Nummer 70, der fast am Ende der Schlange der UPS-Trucks stand. Ich musste praktisch den Central Park hoch bis zum 85ten Straße. Das war es aber dann auch noch nicht, denn der Weg führte ja wieder zurück. Also nochmals eine halbe Stunde marschieren. Am Central Park South habe ich dann endlich ein Taxi ergattert, das mich ins Hotel brachte. Gegen 17 Uhr, also 12 Stunden nach dem Aufstehen, war ich endlich zurück!



Binahe hätten wir uns im Central Park noch getroffen, denn ich bin nach dem Duschen zum Central Park geeiert und habe auch meine Sache geholt. Mein Bus war wirklich der allerletzte, Truck No. 71! Ich war insgesamt 2 Stunden unterwegs und wenn meine Brille nicht in dem Gepäck gewesen wäre, hätte ich es bleiben lassen bzw. hätte abgebrochen. Interessant war noch, dass Wessinghage auf dem Weg zu den UPS-Trucks vor mir ging. Der hatte absolut trockene Haare, kein Schweiß, keine Erschöpfung, - nichts zu bemerken - bemerkenswert!



Obwohl wir beide fix und foxi sind, haben wir unseren Plan noch durchgezogen und uns am Abend Rippen und einen Caesars bei Friday's gegönnt. Es war wie immer sehr gut und heute noch viel besser. Eine Schmerztablette beendet diesen einzigartigen Tag schlagartig!

So, - abschließend noch das offizielle Resultat:

Top Women 2007

1. Paula Radcliffe (GBR) 2:23:09
2. Gete Wami (ETH) 2:23:32
3. Jelena Prokopcuka (LAT) 2:26:13
- 9250. Monika Zehrer (GER) 5:10:39**

Top Men 2007

1. Martin Lel (KEN) 2:09:04
2. Abderrahim Goumri (MAR) 2:09:16
3. Hendrick Ramaala (RSA) 2:11:25

5. November 2007

Heute waren wir um 5 Uhr wach, kein Wunder nach 9 Stunden Schlaf. Um 7 Uhr öffnete der Marathon-Markt an Tavern on the Green im Zielbereich. Es hieß, die Finisher-T-Shirts wären schnell vergriffen, also standen wir um 7 Uhr in der bereits gut gefüllten Reihe, um für Monika die wohl verdiente Trophäe zu erwerben. Eigentlich wollten wir nur ein T-Shirt kaufen, aber der Euro war schon wieder gestiegen, und so verlassen wir das Zelt mit zwei vollgepackten Tüten :-))))

Jetzt haben wir uns ein Frühstück verdient und nachdem das Rue 57 ziemlich in der Nähe war, haben wir dort eingeecheckt. Gut war's! Zurück zum Hotel und schon mal die Koffer gepackt, bevor wir uns nochmals aufmachten, um am Times Square ein paar Mitbringsel zu

besorgen. Dann haben wir es im Abercrombie versucht, aber sogar am frühen Montag morgen muss man anstehen, um ins Geschäft zu kommen. Wir waren nur kurz im Laden. Wir verlassen diesen lauten Ort. Überhaupt ist uns diese Stadt mittlerweile zu laut und zu hektisch. Es liegt wohl daran, dass wir schon zu oft hier waren und New York dadurch den großen Reiz verloren hat.

Um 12 Uhr verlassen wir unser Zimmer und waren mit dem Taxi in einer halben Stunde am Flughafen. Gott sei Dank hatte der Lufthansa-Schalter bereits geöffnet und so konnten wir gleich unsere Koffer loswerden und einchecken.

Zum Mittagessen ein kleiner Burger bei McDonalds - zugegeben, ich hatte zwei - und dann die Zeit bis 17 Uhr Boarding Time totgeschlagen. Der Heimflug war in knapp 7 Stunden erledigt, 2 - 3 Stunden davon (keiner weiß genau wie lange) haben wir dank Schlaftablette geschlafen.

Fazit

Es ist unbestritten ein einzigartiges Erlebnis in New York City, in dieser Mega-Stadt, einen Marathon zu laufen. Neben dem finanziellen Aufwand, ist aber auch die Vorbereitung immens. Diese Vorbereitung hat insbesondere das letzte halbe Jahr unser Leben beeinflusst. Ja, sie hat von unserem Leben sozusagen Besitz ergriffen. Auch der noch so kleine Schmerz, wo auch immer, hat sofort die Gedanken darauf fokussiert, dass das den Marathon gefährden könnte.

Ziele zu haben ist ein Muss. Gleichwohl muss der Aufwand, um sie zu erreichen, in einem vernünftigen Verhältnis dazu stehen, was er hier definitiv nicht tat.

01.02.2008: Wir sind in Wien angemeldet!