

Reise | Travel - Schluchtenmarathon - New York City [2009]

- [Wie kommt's?](#)
- [Trainingsplan](#)
- [Der Weg nach New York - Trainingstagebuch und mehr](#)
- [Die Tage in New York - Der Marathon](#)

Wie kommt's?

Der Reisebericht unseres New York City Marathons 2007 endete mit folgenden Worten:

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.

Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern! Ich habe uns gestern, 12.03.2009, angemeldet und noch für 2009 zwei Startplätze bekommen. Und ich will die Qualen mit Euch teilen ;-) Also freut Euch, wenn es wieder heißt: Der Weg nach New York - Trainingstagebuch und mehr.



Der Weg nach New York - Trainingstagebuch und mehr

16.03.2009

Nachdem am 12.3.2009 verbindlich durch SportScheck-Reisen zugesagt war, dass noch zwei Startplätze frei sind, werde ich langsam ungeduldig, da ich immer noch keine Nachricht habe. Also ran ans Outlook und warten.

17.03.2009

Gegen abends checke ich meine eMails; endlich, die lang ersehnte Nachricht ist da und nach einem Doppelklick tut sich ein PDF auf, das das Angebot enthält. Oh Gott, Flug von Frankfurt nach JFK am Donnerstag um 8.20 Uhr. Nachdem ich wesentlich südlicher wohne frage ich mich, was das soll. Das würde ja bedeuten, dass ich einen Tag früher anreisen und dort auch noch übernachten muss. In Summe dauert dann vermutlich die An- und Abreise länger, als der Aufenthalt in New York. Als ich dann noch das angebotene Hotel sehe, habe ich bereits mit dem Vorhaben abgeschlossen. Hätte mich ja nach den Erfahrungen von 2007, als man ein gutes Jahr vorher nur durch Zufall dran gekommen ist, gewundert, wenn das im März des gleichen Jahres noch geklappt hätte; Wirtschaftskrise hin oder her!

So, jetzt setzt du dich mal hin und schreibst, was du haben willst. Enttäuschung!

19.03.2009

Nichts mehr gehört, es ist vorbei ...

Abends denke ich so bei mir, dass ein Marathon ein endloser, teilweise grausamer Kampf ist, und dass es vielleicht so ganz gut ist. Alleine die Startgebühr hätte 295 Euro pro A... gekostet, - richtig gelesen. Wäre ja auch zu schön gewesen. Aber es nervt mich tierisch, dass es nicht klappen sollte und ich rege mich jetzt so auf, dass der Gang zum PC zum Sprint wird. Ich muss jetzt wissen, ob es nicht doch noch eine Möglichkeit gibt. Google war mein Freund!

Drei Anbieter kamen in Frage und es stand nirgends, dass die Reisen nicht mehr verfügbar wären. Eine Nacht der Hoffnung steht bevor, nachdem ich jedem Anbieter per eMail noch die Frage nach einem Nonstop-Flug mit der Lufthansa stellte.

20.03.2009

Der Tag der Entscheidung. Nur zwei Anbieter haben geantwortet, aber bei den beiden waren der "richtige" Flug und die "angepeilten" Hotels verfügbar. Am fixesten und am kompetentesten reagierte Karstadt (www.marathonreisen.de). Und dann habe ich gleich mal in Hamburg angerufen und wenige Minuten später waren die Unterlagen und Formulare da. Alles gebucht, - herzlichen Dank Frau Martens, das war eine grandiose Leistung! Am gleichen Abend haben wir noch die Anmeldeformulare ausgefüllt und per eMail nach Hamburg zurück geschickt. Alles blieb unkompliziert und ging fix; so etwas findet man in der Servicewüste Deutschland immer seltener.

New York City Marathon, du Lauf durch die tiefen Häuserschluchten, wir sehen uns am 1.11.2009 um 10.10 Uhr Ortszeit auf der Verrazano Narrows Bridge zum "Schluchtenmarathon!"

08.06.2009

Die Vorbereitung hat in den letzten zwei Wochen damit begonnen, sich einzulaufen. Die Pause, in der kaum was geschah, war lang, so dass der Anfang einigermaßen schwer fällt. Sechs Läufe sind absolviert, insgesamt knapp 60 Kilometer. Die Achillessehne macht

Probleme, aber das kennen wir ja schon, dass immer, wenn es ernst wird, etwas passiert. Aber ich habe es im Griff, hoffe ich zumindest. Der Plan ist nun, bis Mitte Juli maximal 3 mal die Woche zu laufen, um dann mit der ernsthaften Vorbereitung zu beginnen. Mir graut schon ;-)

25.07.2009

Die ernsthafte Vorbereitung hat begonnen. 35 km waren es diese Woche, also kaum der Rede wert ;-). Unser Plan ist weniger ehrgeizig als beim letzten Mal. Wir haben uns auf eine Zielzeit von 4,5 Stunden eingeschossen, wobei die für NY nicht schlecht wäre. Für unsere Verhältnisse zumindest. Und so sieht das Ganze aus:

Trainingsplan:

Marathon Trainingsplan
Zielzeit 4:30 Stunden

1. Woche:	Mo	8 km langsamer DL
	Di	Ruhetag
	Mi	10 km langsamer DL
	Do	Ruhetag
	Fr	7 km lockerer DL
	Sa	Ruhetag
	Summe: 35 km	So

7. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	10 km langsamer DL
	Mi	1-2-3-2-1-km Fahrtspiel
	Do	Ruhetag
	Fr	6 km langsamer DL
	Sa	Ruhetag
	Summe: 50 km	So

2. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	12 km langsamer DL
	Mi	Ruhetag
	Do	10 x 400 m schneller DL
	Fr	Ruhetag
	Sa	Ruhetag
	Summe: 35 km	So

8. Woche:	Mo	8 km langsamer DL
	Di	Ruhetag
	Mi	Ruhetag
	Do	10 x 1000 m
	Fr	Ruhetag
	Sa	Ruhetag
	Summe: 54 km	So

3. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	10 km langsamer DL
	Mi	Ruhetag
	Do	1-2-3-2-1-km Fahrtspiel
	Fr	Ruhetag
	Sa	Ruhetag
	Summe: 40 km	So

9. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	8 km lockerer DL
	Mi	Ruhetag
	Do	12 km Marathon Renntempo
	Fr	Ruhetag
	Sa	Ruhetag
	Summe: 52 km	So

4. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	10 km langsamer DL
	Mi	8 km lockerer DL
	Do	Ruhetag
	Fr	10 x 1000 m schneller DL
	Sa	Ruhetag
	Summe: 42 km	So

10. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	1-2-3-2-1-Fahrtspiel
	Mi	Ruhetag
	Do	10 km lockerer DL
	Fr	Ruhetag
	Sa	10 km Wettk. in 57:47 Min.
	Summe: 40 km	So

5. Woche:	Mo	8 km langsamer DL
	Di	Ruhetag
	Mi	Ruhetag
	Do	10 x 400 m schneller DL
	Fr	8 km langsamer DL
	Sa	Ruhetag
	Summe: 49 km	So

11. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	Ruhetag
	Mi	12 km Marathon Renntempo
	Do	Ruhetag
	Fr	8 km langsamer DL
	Sa	Ruhetag
	Summe: 26 km	So

6. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	8 km lockerer DL
	Mi	10 x 700 m in 4:29 Min.
	Do	Ruhetag
	Fr	8 km lockerer DL
	Sa	Ruhetag
	Summe: 56 km	So

12. Woche:	Mo	Ruhetag
	Di	6 km Marathon Renntempo
	Mi	Ruhetag
	Do	6 km langsamer DL
	Fr	Ruhetag
	Sa	4 km langsamer DL
	Summe: 48 km	So

Trainingsziele: 10 km: 57:45 min, **Halbmarathon:** 2:08 h, **Marathonrenntempo:** 6:20 min/km
Trainingsvoraussetzung: 1:00 Stunde Dauerlauf ohne Unterbrechung
la. DL in 7:30 min/km, **lo. DL** in 7:05 min/km, **Intervalle:** 1000 m in 5:30 min, 400 m in 2:00 min

Meine Achillessehne hält soweit. Zwickt manchmal, aber kein großes Problem. Ich hoffe mal, das bleibt so, auch wenn die Trainingsbelastung zunimmt.

Blöd war diese Woche das Wetter. Schwül war's meistens - tropf, tropf. Aber besser als Regen, oder? Nächste Woche kommt schon das erste Tempohärtetraining. Wie ich mich freue ;-)

02.08.2009

Es geht schon wieder los. Insgesamt ist diese Trainingswoche zwar relativ gut gelaufen, aber durch anderen Sport war kein einziger Ruhetag. Das ist für einen alten Körper einfach zuviel ;-). Die Konsequenz: ein Arztbesuch. Meine Achillessehne ist schlechter geworden und ich habe mich kurz entschlossen, doch mal einen Orthopäden zu konsultieren. Das Ergebnis war wie erwartet: Entzündung an der Achillessehne. Der Ultraschall hat gezeigt, dass die Verdickung auch noch mit Wassereinschlüssen einhergeht. Was tun sprach Zeus.

Trainingspause kommt nicht in Frage, - also Tabletten und am 19.8. soll ein nagelneues Verfahren ausprobiert werden. Eigenblut wird zentrifugiert und mit irgendwas angereichert und dann in die Sehne gespritzt. Gut, das machen wir mal und werden sehen. Ansonsten haben die Tabletten gut gewirkt und ich war kaum "behindert". Ach ja, da war dann noch das erste Intervalltraining, 10 mal 400 Meter, dazwischen langsamer Dauerlauf. Es wurden dann über 10 quälende Kilometer. Aber wir haben es heute, nach einem abschließenden 15-km-Lauf, überstanden. Morgen ist Ruhe, aber die Wochenkilometer werden nun immer mehr.

17.08.2009

Vier Trainingswochen stecken uns inzwischen in den Knochen und nachdem es immer intensiver wird, ist nicht nur die Belastung, sondern auch der Zeitaufwand zunehmend. Die 10x1000 Meter Tempohärtetraining waren der Wahnsinn, es war zudem sehr warm, aber wir haben unsere Trainingsziele durchweg erreicht; die Achillessehne hält, - was will man mehr. Diese Woche wird's noch härter und die Wochenkilometer reichen an die 50 heran. Aber alles im Lot!

23.08.2009

Die 5. Trainingswoche ging heute mit einem 25 Kilometer-Lauf zu Ende. Es war schon festzustellen, dass noch fleißig trainiert werden muss. Die Beine waren nicht nur schwer, sondern auch nicht schmerzfrei.

Wir kommen langsam an die 50 Kilometer Wochenleistung ran. Der Zeitaufwand nimmt zu. Aber bis jetzt läuft alles soweit störungsfrei. Die Achillessehnenbehandlung habe ich mal abgebrochen, denn ich meine, alles im Griff zu haben. Klar zwickt es ab und zu, aber das ist auszuhalten.

Wie die Zeit verfliegt, es sind nur noch gut zwei Monate. Aber wir sind noch ziemlich relaxed, weniger ehrgeizig als das letzte Mal und wir hoffen, dass die Vernunft sich auszahlt. Daumen halten!

30.08.2009

Als ich so am Donnerstag für einen 8 km Regenerationslauf im Englischen Garten unterwegs war und die bayerische Blasmusik vom China-Turm (Biergarten) langsam aber sicher die "Kristallnacht" von BAP übertönte, kamen mir die Gedanken an den New York Marathon 2007. An die Busfahrt bei Sonnenaufgang durch Manhattan und rüber nach Staten Island. Und dann der Beginn des Laufs über die Verrazano Bridge, im Hintergrund Manhattan, das Ziel, und unter uns die Schiffe, die uns im hohen Bogen das Wasser entgegen spritzten. Leider

dachte ich dann aber gleich an den Ausstieg bei Meile 19, an die Schmerzen. Die Analyse des Scheiterns ist immer gleich: Keine Flasche Wein mehr am Vortag, kein ausgedehntes Sightseeing per pedes, kein überforderndes Training in der Vorbereitung, keine Fotoaufnahmen, die die ersten 20 Kilometer viel Stop and Go bedeuteten. Ja, es gäbe noch das ein oder andere anzumerken. Aber das ist Vergangenheit. Na gut, diesmal wird alles anders - so zumindest die Hoffnung.

Heute war es sehr anstrengend. Wir sind mit der S-Bahn Richtung Freising und eine Station vorher ausgestiegen. Pulling heißt die Weltstadt, vermutlich 500 Einwohner, ein Wirtshaus, eine Kirche, ... die Pullinger mögen mir verzeihen. Aber an der Isar entlang gen München bis zum Ende des Englischen Gartens waren es genau 30 km, das geforderte Tagespensum. 3 Stunden 20 Minuten waren wir unterwegs und es ist wunderbar gelaufen, im wahrsten Sinne des Wortes. Jetzt schmerzen die Füße und mein Körper freut sich vermutlich bereits auf eine Regenerationswoche, nachdem jetzt die 6. Trainingswoche vorbei ist.

06.09.2009

Wir haben eine sogenannte Regenerationswoche eingeschoben. Als wir mit dem Training vor 7 Wochen begannen, waren drei Wochen Puffer eingeplant, um Verletzungen auszukurieren und aber auch noch einen kleinen Moped-Urlaub einzuschieben. Eine Woche Puffer ist jetzt verbraucht, wobei sich mein Körper noch nicht sicher ist, ob er sich regeneriert hat. 9, 12 und heute 18 Kilometer waren es, dazu noch ein paar Spinning-Stunden und natürlich Krafttraining, was diese Woche auf dem Programm stand.

Ab morgen wird es wieder ernst, 50 Kilometer, und am Sonntag gibt es einen Halbmarathon-Wettkampf; wir haben uns in Friedberg angemeldet. Da bin ich mal gespannt!

15.09.2009

Friedberg! Ja, unglaublich, was so ein kleines Dorf auf die Füße stellen kann. Und der Bürgermeister und der Zahnarzt waren auch dabei! Wer, wie, was? Natürlich beim 7. Friedberger Halbmarathon. Also jetzt mal ernsthaft: Ich habe selten so eine nette, gut organisierte und überschaubare Veranstaltung gesehen. Kompliment an die Friedberger, das war echt geil. Außer der Berg rauf zur Altstadt. 13 % Steigung, Menschenmassen, Tour-de-France-Feeling, aber eben sau hart. Und das Ganze gleich vier mal, da es vier gleiche Runden waren, die dann letztendlich einen Halbmarathon ergaben. Gut unter zwei Stunden, ich war zufrieden (50. Platz meiner Alterklasse, Monika Platz 7, - da schau her ;-)



Und jetzt kommen die langen Läufe und die Wiesn (Oktoberfest), aber eigentlich möchte ich erst mal noch Moped fahren in Italienien. Aber das Wetter wird diese Woche nix, so dass weiter Training angesagt ist. Auch gut!

20.09.2009

Schmerz! 32 Kilometer und jetzt fix und foxi. Die Trainingswoche war eigentlich easy, aber jetzt kommen die langen Läufe. Heute ging es die Isar rauf und runter, nicht sehr spannend, aber letztendlich ist es fast egal wo man läuft. Insgesamt sind jetzt nach neun Wochen mehr als 450 Trainingskilometer abgspult und wir sind - soweit die wichtigste Meldung - noch frei von Verletzung und Krankheit. Aber es sind ja noch 6 Wochen bis New York. D.h. wir müssen noch zwei Wochen in den Trainingsplan einfügen, - momentan bin ich für Relax-Wochen ;-). Eine zumindest und eine Woche Motorrad, dann ist's gut, oder? Wolfgang, ich glaube ich brauche auch eine Kur ;-)

27.09.2009

Die Entscheidung ist gefallen, - auch heute wird auf das Training verzichtet und auf die Wies'n gegangen. Nicht sehr sportlich, aber vielleicht auch gut so. Diese Woche habe ich kein einziges Mal die Laufschuhe angezogen. Nur drei Trainingseinheiten im Fitness-Center, Eisen verbiegen und Spinning, - das war's.

Der Plan ist nun, ab der 8. Woche wieder einzusteigen und den Plan bis zum Marathon ohne Unterbrechung abzarbeiten. Das ist Anstrengung genug und das muss auch reichen, - wird es auch!

04.10.2009

Die lebhafte Unterhaltung verebbt nach 15 Kilometer zusehends und so ab 25 Kilometer würdigt man sich keines Blickes mehr. Jeder kämpft seinen Kampf, der heute nach 3 Stunden und 40 Minuten für gut 32 Kilometer beendet war. Sehr langsam sind wir es heute angegangen, um mal ein Gefühl für eine Renneinteilung des Marathons zu bekommen. Die Füße oder Haxn, wie wir Bayern sagen, tun trotzdem weh. Aber ich glaube, 10 Kilometer wären schon noch gegangen. Und dass 42 Kilometer immer schwer sind und am Ende fast alles über den Willen geht, ist ja auch klar.

Unter der Woche war das Tempohärtetraining am Donnerstag nicht schön, respektive sehr anstrengend. 10 mal einen Kilometer schnell und dann 3 Minuten langsam. Da bist du auch deine 16 Kilometer unterwegs und so mancher Fachmann meint, dass es für den Normalläufer nix bringt. Er wird eh nicht schneller. Ich glaube das stimmt und vielleicht ersetzen wir diese Einheiten, ein sogenanntes Fahrtspiel würde noch anstehen, durch einen mittellangen Lauf. Mal abwarten, das wäre sowieso erst übernächste Woche.

4 Wochen sind es noch, die Registrierung in der Database des New York Road Runners Club steht. Ein langer Lauf noch und dann heißt es nur noch ruhig trainieren, Fitness erhalten und gesund bleiben. New York wir kommen!

Heuer gibt es im übrigen keine sogenannten Champion Chips mehr. Die Zeitnahme erfolgt über RFIDs. Der englische Begriff **Radio Frequency Identification (RFID)** bedeutet im Deutschen [Identifizierung](#) mit Hilfe von *elektromagnetischen Wellen*. RFID ermöglicht die [automatische Identifizierung](#) und [Lokalisierung](#) von Gegenständen und Lebewesen und erleichtert damit erheblich die Erfassung und Speicherung von Daten.

Das hatten sie ja bereits in Friedberg, eingearbeitet in die Startnummer. In New York gibt es ein extra Band, das an den Schuhen angebracht wird.

11.10.2009

Es zwickt das Kreuz, - gleiches Problem wie vor 2 Jahren. Rotlicht, DocSalbe, ... Es wäre zu schön gewesen, dass mal nichts passiert. Jetzt werde ich mich mal auf eine 32-Kilometer-Runde begeben und sehen, was los ist. Langsam, natürlich immer in den Körper hinein horchend. Kontrolliert und mit Verstand, d.h. Abbruch, wenn es wirklich nicht geht. Da nehme ich mir mal 20 Euro mit, denn vielleicht brauche ich ein Taxi. Also Daumen halten ... es wäre der letzte lange Lauf. Allemaal wichtig!

3 Stunden und 35 Minuten später: Alles ist gut! Kein Taxi gebraucht. Der letzte lange Lauf ist vollbracht und es gab keinerlei Probleme. New York wir kommen! Juhu!

18.10.2009

600,58! Die 600-Kilometer-Trainings-Marke ist geknackt. München - Köln, nicht schlecht. Inklusive des Marathons kommen noch rund 75 Kilometer dazu. Immer vorausgesetzt, man schafft ihn. Aber gut, mehr kann man jetzt nicht tun. Nur noch mehr oder weniger auslaufen und gesund bleiben. Also, Daumen halten.

In genau zwei Wochen sind wir eine Stunde vor dem Start. Die Registrierungen sind da und siehe da, die Monika ist zum Mann mutiert. Ja, sie wurde in der Klasse M51 gemeldet und M steht für Male, was ja bekanntlich männlich heißt. Mal sehen, ob sie das im Reisebüro noch hinkriegen. Schlimmstenfalls muss sie sich einen Bart wachsen lassen.

Heuer wird in New York in sogenannten Wellen gestartet. Ich bin in Welle 2, pünktlich 10 Uhr Ortszeit, Monika in Welle 3, d.h. Startzeit ist 10.20 Uhr. Aber es ist natürlich gestattet gemeinsam zu starten, in der späteren Welle versteht sich. Aber das ist psychologisch eh besser; lieber überholen als überholt zu werden. Jetzt schauen wir mal, was bei der Aktion rauskommt. Wenn die "Geschlechtersrückumwandlung" funktioniert, dann ist sie sicherlich in Welle 1 und startet mit mir dann in Welle 2. Alles klar?

21.10.2009

Ich hasse ihn und kann ihn nicht mehr sehen. Jeden Baum und vermutlich jedes Blatt kenne ich. Ich will nicht mehr in den Englischen Garten ;-)

25.10.2009

Jetzt mal ernsthaft: Seit wir so wenig laufen, wir sind ja praktisch auf der Zielgeraden, haut mein linkes Bein nicht mehr so hin. Was soll's, es tut nur weh, wenn ich Windows 7 installiere ;-) Heute 6 km, die ganze Trainingswoche waren es just 26 Kilometer, - ein Witz!

Aber die Erholung vor dem großen Ereignis muss sein. Wir haben zudem gute Vorsätze für New York. Kein Alkohol zum Essen, kein Sightseeing per pedes. Vielleicht fahren wir mal mit dem Schiff rund um Manhattan. Mal sehen, wie das Wetter wird. Am Donnerstag geht's los, vermutlich wie vor zwei Jahren mit lauter Italienern. Ich werde wieder der Einzige sein, der im Terminal unter der Raucherglocke steht. Tja, aber dieses Mal will ich durchkommen.

28.10.2009

Alles ist gut! Gestern die letzten 6 Trainingskilometer auf heimischem Boden und das Zwicken und Zwacken während der nun zunehmenden Ruhetage war weg. Also, auf geht's - drückt die Daumen und einen Bericht aus New York gibt es selbstverständlich gleich im Anschluss.

PS: Eurosport berichtet am Sonntag, 1.11.2009 um 15 Uhr und um 18.10 Uhr. Wenn also wer zufällig auf der Couch liegt oder sonst nix besseres zu tun hat - schaut rein, ich winke mal bei Kilometer 42 (wenn ich soweit komme und noch winken kann)!

29.10.2009 - letzte Meldungen von zuhause

Der Online-Checkin der Lufthansa, der ja seit diesem Jahr bereits 23 Stunden vor Abflug möglich ist, funktioniert soweit einwandfrei. Die Bordkarte wird am PC ausgedruckt. Wir sind gestern dann trotzdem noch zum Flughafen, um die Koffer abzugeben. Eigene Schalter nur für die Gepäckabgabe sind eingerichtet. Und wir haben dann noch eine "normale" Bordkarte bekommen. Warum das denn?

Als das schon übliche Prozedere nach einem Late-Checkin ist das Abendessen im Mangostin anzusehen. Gut war's und solche Rituale steigern die Vorfreude.

Das Wetter am Marathontag wird täglich anders vorhergesagt. Vor einer Woche war Sonne und 11 Grad prognostiziert, dann waren es mal 5 Grad. Die Meldung ein paar Tage später versprach leichten Regen und heute ist es so, dass es bei 14 Grad regnen soll. Das wäre ja nicht so toll, respektive schei***, aber ich gehe mal davon aus, bzw. ich will davon ausgehen, dass sich das noch ändert. Insbesondere deshalb, da einen Tag davor und danach schönes Wetter sein soll. Na gut, machen kannst du ja eh nix. Auf alle Fälle haben wir für jegliche Eventualitäten vorgesorgt.

Heute wird ein langer Tag, der Flieger soll um 11.40 Uhr gen Westen starten. Ein Airbus A340-600. Bin mal gespannt, ob wir dieses Mal wieder auf die Italiener warten müssen ;-)
Forza Italia!

Für heute wäre noch ein 6-km-Regenerationslauf vorgesehen, aber den lassen wir jetzt mal sausen. Das Trainingspensum muss reichen. Insgesamt ist es uns dieses Jahr sehr gut gegangen. Jedes Trainingsziel wurde erfüllt - ich räume ein, dass der Trainingsplan auch nicht unbedingt sehr herausfordernd war-, wir waren nicht übermotiviert und das hat wohl auch dazu geführt, dass wir dieses Mal ohne nennenswerte Verletzungen durch die Kilometer gekommen sind. Aber es ist nicht wegzudiskutieren, dass es jeder Zeit harte Arbeit ist und wie immer war es schön und manchmal einfach nur ätzend. Eine Exceltabelle gibt minutiös Auskunft. Schöne Spielerei, aber durchaus interessante Aussagen:

- **Trainingskilometer:** 632,71 (GPS-Messung)
- **Zeit:** 65 Stunden, 14 Minuten, 51 Sekunden
- **Durchschnittszeit:** 6,187431841 Minuten pro Kilometer ;-)
- **Gewichtsabnahme:** 92,6 Kilo

Lustig, gell! Insbesondere der letzte Wert. Ich habe mich immer vor und nach dem Training gewogen, man gönnt sich ja sonst nichts! Klar, viel Wasser, aber wenn ich denke, dass ich unterm Strich durch das Training nur gut 3 Kilo verloren habe, bleiben immer noch fast 90 Kilogramm, die man wieder zu sich nehmen muss, flüssige oder feste Nahrung. Ähm, - das kostet richtig Geld ;-)

Aber jetzt los zum Flughafen und Euch viel Spaß bei der folgenden Schilderung der Tage in New York und der Eindrücke vom Marathon. We are going to run this City (again)!

Die Tage in New York - Der Marathon

Donnerstag, 29.10.2009

Wir schlendern in München vom Odeons- zum Marienplatz bei herrlichem Herbstwetter. Es ist erst 9 Uhr, die meisten Geschäfte haben noch zu. Aber heute interessiert sowieso nur eines: Schnell nach New York.

Aber leider wird es eben nicht so schnell gehen. Obwohl, als wir am Flughafen mit der S-Bahn angekommen sind, hatten wir noch eine Stunde bis zum Boarding. Und die war relativ kurzweilig, denn sie sind wieder gekommen. Nicht in Scharen, wie vor zwei Jahren, aber doch einige. Hellblaue Trainingsjacken und bunte Rucksäcke meist in den Farben grün-weiß-rot, Turnschuhe und immer ein Wort auf der Zunge: München begrüßt seine Italiener. Im übrigen die stärkste europäische Fraktion beim New York Marathon. Dann folgen die Franzosen und dann wir Deutschen. Natürlich waren auch unsere Landsleute unterwegs und haben sich mit Ihren Gewändern als echte Marathoner zu erkennen gegeben. Ich habe mich dann lieber mal als Raucher geoutet und war ziemlich einsam im Glaskasten der Firma Camel gestanden.

Pünktlich um 12 hebt der A340-600 der Lufthansa ab und war in gut 8 Stunden, Touchdown war 15.05 Uhr Ortszeit, in New York, JFK. Aber dann: Natürlich muss man immer noch den grünen I-94W ausfüllen. Er ist sogar neu gestaltet. Das mit ESTA wird nix mehr. Also gut, während des Fluges hat man ja Zeit dafür. Überhaupt keinen Nerv hast du dann, wenn du eh

schon müde bist und noch eine geschlagene Stunde an der Immigration verbringst. Problem? Ja, viele Leute und viele Italiener und Franzosen, die der englischen Sprache in der Regel nicht so mächtig sind. Aber auch das haben wir überstanden und als wir am Laufband für die Koffer sind, hat es bereits aufgehört sich zu drehen. Also kreisen wir! Nichts wie raus.

Dass die New Yorker Taxis keine Stoßdämpfer mehr haben, dürfte sich inzwischen in manchem Rücken eingebraunt haben. Aber wenigsten können die Taxler noch Auto fahren. Bei uns gurken sie inzwischen rum wie die Anfänger. Sorry, aber das muss mal gesagt werden und gilt natürlich nur für andere und nicht die Münchner Taxifahrer. Weiter im Text. Der Stau war vorprogrammiert und so dauerte es eine Stunde, bis wir im Hotel waren. 45 Dollar und 5,50 Dollar Tunnelzoll, das sind die Kosten 2009 für die Taxifahrt JFK - Downtown Manhattan.

The New York Palace Hotel ist ganz nett, aber das Restaurant, Istana oder so ähnlich, ist sch.... Leider ist es jetzt 10 Uhr abends und wir haben nicht mehr die Kraft ein paar Schritte zu gehen. Also der gleiche Fehler wie beim letzten Mal. Unfreundliche Ober und 15 % Service-Charge. Zwei Caesars (Chicken und Shrimps), 1 Glas Wein und ein Heiniken (schon wieder vorbei mit den guten Vorsätzen?), aus der Flasche versteht sich, 108 USD. Gute Nacht!

Freitag, 30.10.2009

Das große Ereignis rückt näher, aber wir haben trotzdem toll geschlafen. Natürlich ging es ab 4 Uhr früh nur noch scheibchenweise, im Minutentakt sozusagen, aber immerhin. Ich bin dann noch mitten in der Nacht rüber zu Starbucks und der frühe Morgen war gerettet.

Aber jetzt zu den Eiern. Um 7 Uhr saßen wir bereits frisch gewaschen, gekämmt und gestriegelt im Nino's an der 46th Straße. War alles gut, aber auch hier Service Charge! Tja, kein Vertrauen mehr in die Touris. Ich verstehe das immer mehr, obwohl ich es hasse, wie die Pest.

Wir schlendern durch New York -Trump Plaza, Times Square - und langsam wird es hell und die Stadt verwandelt sich in ein Irrenhaus. Ich glaube es liegt am Alter, aber ich kann diese Hektik wirklich nicht mehr haben. Bestenfalls in Dreier-Reihen an den Ampeln stehen, permanent irgendjemandem ausweichen, - zu zweit nebeneinander ist grenzwertig. Irgendwann sind wir am Hudson und schauen hinaus und hinüber zum Start. New York ist erfüllt von Läufern und ein paar Anderen, die zur Arbeit hetzen.



Noch ein Kaffee im Starbucks und dann ging's straight ahead zum Jacob Javits Convention Center, um die Startnummern abzuholen. Hier ist schon kurz nach 10 Uhr ziemlich was los. Großzügiges Platzangebot und gute Organisation helfen, um schnell an die Startunterlagen zu kommen. Aber Monika ist immer noch ein Mann. Wir gehen zum Service-Desk und nun liegt auch eine Registrierung als Frau vor. Das eMail hat anscheinend gewirkt, aber letztendlich doch nicht geholfen. Der freundliche Geselle auf der anderen Seite des Tresens meinte nur, das wäre dann schon in Ordnung, war es aber nicht. Auch gut, nicht schön, aber auch nicht so wichtig. Und so wird Monika in der M51-Klasse starten.



Am Marathon-Markt haben wir zugeschlagen und vermutlich dürften wir nun wieder Läuferkleidung für die nächsten 10 Jahre haben. Der Sammlertrieb! Aber wer weiß, ob man an so etwas nochmals im Leben kommt. Mit dem Taxi geht es zurück ins Hotel und man merkt, dass New York im Marathon-Fieber ist. Jeder, der den Plastiksack mit Startnummer sieht, wünscht schon mal viel Glück. Irgendwie sind die Leute trainiert, die Marathonis zu motivieren. Kein Wunder, so werden wir später erfahren, ist dieser Marathon für New York ein immens wichtiger Wirtschaftsfaktor (90% Bettenbelegung, ein Traum, insbesondere in der heutigen Zeit).

13 Uhr, die Kick-off-Veranstaltung im berühmten B.B. King Club an der 42ten Straße beginnt. Thomas Wessinghage hält erneut einen Vortrag und obwohl er sich nur wenig von den Ausführungen aus 2007 unterscheidet, ist es immer wieder interessant und unterhaltsam. Nicht zu schnell angehen, New York ist einer der schwersten Marathons der Welt, Bestzeit kannst Du vergessen, so die zentralen Aussagen. Aber das wissen wir ja schon. Nachdem ich in 2007 nach 19 Meilen die Segel streichen musste, wird es für mich trotzdem eine Bestzeit werden. Wenn ich durchkomme, versteht sich.

Wir machen uns auf einen langen Weg - wollten wir uns nicht schonen? - ins südliche Manhattan, wo wir unbedingt zum Ruehl müssen. Ruehl, eine Untermarke von Abercrombie, ist nicht weit verbreitet, aber, so meine Prognose, wohl die neue, kommende Marke. Ja, ja, die Leute müssen zum Geld ausgehen animiert werden. Und wir fallen auch drauf rein. Aber nicht heute, denn das Geschäft ist nicht mehr. Also zurück mit dem Taxi. So einfach ist das aber nicht, wenn man an einer Avenue steht, deren Fahrtrichtung entgegengesetzt zum Ziel ist. Zwei Taxifahrer habe es doch tatsächlich abgelehnt, uns mitzunehmen. Wegen Reichtum sozusagen geschlossen. Einer hat sich dann erbarmt und unser Geld genommen.

Das Restaurant Docks, Seafood, wurde uns vom Concierge empfohlen und reserviert. Nur gut einen Kilometer vom Hotel entfernt sitzen wir in einem durchaus angenehmen Ambiente. Das

Essen war Fisch und Fleisch. Nicht vom Inhalt, sondern von der Qualität her. Monika's Tuna war zu durchgebraten und dann wird das Zeug halt sehr trocken. Wein, nur jeder ein Glas, also nicht die Stirn runzeln, war ok.

Das war heute wieder anstrengend, wir sind viel zu viel gelaufen. Aber in New York kommst Du eigentlich nicht aus.

Samstag, 31.10.2009

The Day before! Wir haben bis halb 6 Uhr wunderbar geschlafen, den ersten Kaffee gibt es erneut vom Starbucks. Der Latte schmeckt ja noch einigermaßen nach Kaffee, aber der Vanilla Latte, den Monika so liebt, hat nix mehr damit zu tun ;-)



Irgendwann sitzen wir im Blue Fin, einem Restaurant, das zum Westin am Times Square gehört, und verschlingen ein paar Eier. Die waren wirklich fantastisch und das Drumherum ist es auch. Direkt am Fenster sitzt man praktisch mitten drin im Geschehen und an diesem herrlichen Platz. Die Läufer sind unterwegs zum sogenannten Friendship-Lauf. 6 Kilometer einlaufen, nur für Ausländer, die sich in ihren Landesfarben outen. Nichts für uns, diesen Patriotismus wollen wir uns nicht antun. Und laufen kommt für heute sowieso nicht in Frage, ganz egal, was die Experten sagen. Wir ruhen aus!

Na ja, wollen wir es mal aktive Erholung nennen, als wir uns zur Hausnummer 600 des Broadways aufmachen. Wir starten bei Hausnummer 1400, also tip und tap. Der größte Hollister (Broadway@Huston), den wir je in den USA gesehen haben. 4 Stockwerke, voll von feinstem Touristenkrempele. So ist es

kein Wunder, wenn die Tüte immer größer wird. Bei Bloomingdales würden sie dafür den Namen Big Brown Bag haben.

Wir fahren mit dem Taxi zurück ins Hotel und beobachten am Straßenrand riesige Menschenglangen an den Kostümgeschäften. Heute ist Halloween. Aber jetzt ist Ruhe angesagt. Aber nach gut zwei Stunden ist's genug. Auf zu Bloomingdales - das Brown Bag trägt die Aufschrift Medium! Wir kommen an einem netten Italiener vorbei und reservieren gleich mal für abends, damit die Kohlehydrat-Speicher vollends aufgefüllt werden können.

Und jetzt beginnt der Ernst des Lebens. Wir bereiten für morgen alles vor. Der D-Tag wird an den Schuhen befestigt, die Kleidung bereitgelegt. Der Wetterbericht sagt für morgen früh noch Regen an, das kann ja heiter werden.

Der Italiener war gut (San Martin, 49th zwischen Lexington und 3rd Avenue), das Glas Wein auch. Jetzt wird schon sehr auf morgen hingefiebert, - es wird auch Zeit, dass es los geht.

Sonntag, 01.11.2009 - Der Lauf

Ab 4 Uhr war an schlafen nicht mehr zu denken. Den Wake-up-call hätten wir uns sparen können, aber man weiß ja nie. Heute Nacht wurde zudem auf Sommerzeit umgestellt, also war es praktisch schon 5 Uhr morgens. Noch knapp 6 Stunden bis zum Start. Runter in die Lobby, wo schon viele Läufer Nägel kauend sitzen, um Kaffee zu holen. Der war schon mal nicht schlecht.



Um 6 Uhr hat uns Nancy mit ihrem Bus gen Staten Island gezittert. Mann, war die nervös und nachdem ganz New York voller Busse ist, ging es ab und an knapp her. Aber sie macht mich nervös diese Frau, kann nicht mal den Lenker ruhig halten und hat sich auch noch bedankt, wenn die noch stehenden Busfahrer ihre Tür schlossen, damit Nancy besser vorbeizittern konnte. Gutmenschen nennt man diese Leute wohl, - ich hätte die eher zusammengeschi..en.

Das Wetter ist bewölkt und wie angekündigt regnet es leicht und immer wieder. Als wir an der Verrazano Bridge ankommen ist Stau, die Busse müssen eingereiht werden. Das ist gut, denn wir können trotz des verhangenen Himmels die Skyline von Manhattan bestens ausmachen. Dort ist unser Ziel - Mensch ist das weit weg ;-) Das ist aber auch schlecht, wenn



man unbedingt zum P.... muss. Der Kaffee drückt und ich war schon davor auszusteigen, als die nervöse Nancy ganz ruhig darauf hinweist, dass hinten im Bus eine Toilette ist. Ich liebe sie, die Nancy!

Es ist das gleiche tolle Gefühl wie vor zwei Jahren, als uns die Helfer mit einem herzlichen und lautstarken "Welcome to the New York City Marathon" begrüßen. Man kommt sich fast vor wie ein Profi, aber da dürften gut zwei Stunden Laufzeit dazwischen liegen.

Die Wiesen sind nass und innerhalb kurzer Zeit haben die Menschenmassen Matsch daraus gemacht. Wir platzieren uns an einer Straße und harren der Dinge auf unseren mitgebrachten Sitzkissen. Die Regenschirme, die wir uns gekauft haben, haben wir Gott sei Dank nicht mehr gebraucht.



Eine Stunde vor unserem Start geben wir unsere Säcke mit Kleidung am UPS-Truck ab. Nachdem ich ja eigentlich eine andere Startgruppe habe, ist das schon mal ein organisatorisches Problem. Zwei UPS'ler gefragt, zwei unterschiedliche Aussagen. Ich habe dann meinen Plastikbeutel in den von der Monika gepackt und schon war's gut. In der Hoffnung, dass ich meine Kleidung am Ziel wieder bekomme, auch ohne dass Monika dabei ist, habe ich mir mal ihre Startnummer auf einem 20-Dollar-Schein notiert.

Warme Sachen bleiben bei diesem Wetter selbstverständlich bis zum Start am Körper, aber man muss sie halt dann wegschmeißen. Und so haben die Leute Kleidung an, die noch Tage vorher als Malerkleidung osä. fungierten. Sieht manchmal ganz lustig aus. Und dann gibt es die Harten, die schon in der

kurzen Hose und im Läufer-Shirt Stunden vorher umhergeistern und deren Haut im wahrsten Sinne des Wortes der einer gerupften Gans ähnelt. Meistens Italiener, versteht sich!

Tausende Dixie-Klos, Zelte, die schon voll sind und Menschen, Menschen, soweit das Auge reicht. 42.000 Teilnehmer warten auf den Start, der heuer in sogenannten Wellen (Waves) erfolgt. Ich starte mit Monika in der blauen Gruppe, Welle 3, Scheune, respektive Startblock F. Die Leute sind noch gut drauf. Das wird sich spätestens nach 30 Kilometer ändern, bei den meisten jedenfalls.



Eine halbe Stunde vor dem Start machen wir uns auf den Weg zu unserer Scheune, der Amerikaner bezeichnet es als Corral, was wohl zutreffender ist, denn es ist nichts anderes, als ein eingezäunter Bereich mit menschlichen Tieren.



10.20 Uhr: Peng! Aber bis zur Startlinie ist's noch ein paar hundert Meter. Es geht langsam voran und irgendwann wird aus dem Gestöpsel dann ein Lauf. Wir überqueren die Startlinie

und das GPS wird gedrückt. Man will ja wissen, wie viel man denn in Summe läuft. Aber vor allen Dingen die Pace ist interessant. Also nicht zu schnell angehen.



Die Verrazano Narrows Bridge hat dann gleich mal eine gewaltige Steigung. Was macht der Körper, er bewegt sich durchaus motiviert vorwärts. Nicht schneller werden, auch wenn es ginge. Langsam angehen, man hat noch genug Zeit, das Letzte aus seinem Körper rauszuholen. Also Step by Step und die Kulisse genießen. Die Leute kreischen (noch) und sind gut drauf. Es ist einfach herrlich! In Brooklyn die Steigerung. Bands spielen tolle Musik, - von HardRock bis Gospel alles dabei. Menschenmassen am Straßenrand trotz des nicht so guten Wetters, - es hat so um die 10 Grad Celsius.

Nach 3 Meilen (und dann jede Meile) die erste Getränkestation: Wasser und Gatorade. Wasser tut's, ein paar kleine Schlucke. Und weiter geht's. Die Kraft treibt mich an, ich bin eigentlich gut drauf, muss mich aber immer wieder zurück nehmen. Die ersten 5 Kilometer knapp über 30 Minuten. Das ist eigentlich zu schnell (für mein Alter), aber man kann fast nichts machen, denn das Adrenalin treibt einen stetig voran. Bei Kilometer 15 merke ich die ersten Verschleißerscheinungen, aber nichts Ernsthaftes, so dass auch die nächste Brücke bei Kilometer 21 locker gemeistert wird. Ich bleibe bei meinem 30 Minuten-plusX-Schnitt auf die 5 Kilometer. Bei Kilometer 25 beginnen leichte Schmerzen in den Oberschenkeln und ich befürchte, dass ich zu schnell angegangen bin. Ich schließe mich nun der Pace-Frau an, die

ein Schild mit 4 Stunden 30 hochhält. Sie motiviert die Mitreisenden mit lautstarker Anfeuerung und Vorträgen über Atmung und Laufverhalten. Selbst bei krassen Steigungen hört sie nicht auf. Interessant! Und ich halte noch locker mit. Aber nachdem ich mich meiner damaligen Ausstiegsmarke von 19 Meilen nähere, kommt schon ein wenig die Angst auf. Jetzt kommt der Mann mit dem Hammer, wie die Marathoner alle wissen. Ab Kilometer 30 wird's ernst. Die Oberschenkel schmerzen nicht mehr, sie beginnen zu brennen. Noch 12 Kilometer, ich denke zurück an das Training. Das dürfte doch ein Klacks sein. Ist es auch, aber nicht, wenn man vorher schon 30 in den Beinen hat. Die Anfeuerungsrufe am Straßenrand nehmen kein Ende. Die 1st Avenue auch nicht und so wird ein "You are looking good" immer mehr zum Ärgernis. Halt doch mal deine Klappe! Ich weiß, dass ich nicht mehr gut aussehe. Ich beginne ab Kilometer 35 statisch zu laufen. Einen Schritt vor dem anderen. Ausgefeilte Technik - an nichts mehr denkend - nur noch ankommen. Es geht noch voran. 2 Kilometer vor dem Ziel wird mir schlecht. Ich könnte kotzen, - aber es käme eh nur Wasser, vielleicht ein bisschen gelbes Gatorade, also lasse ich es bleiben. 800 Meter vor dem Ziel: Eigentlich nur noch 2 Stadion-Runden, - ich könnte mich hinlegen und schlafen. "You're almost there" - Leck mich am A.... Es wird nochmals hügelig, aber jetzt ist's auch schon egal. Nur der Wille zählt, ich zieh' das durch. Das Ziel in greifbarer Nähe, nur noch ein paar Meter. Reiß die Hände hoch, damit das Zielfoto auch was wird. Ist mir jetzt auch egal - der letzte Schritt! I did it! Wahnsinniges Gefühl, fast stärker wie der Schmerz und die Erschöpfung. Und dann ist alles vorbei, es wird subjektiv ruhig!



If I can make it there, I'll make it anywhere ...



THE ING NEW YORK CITY MARATHON Nov. 1, 2009

Athlete Tracker

Select Runners | **Track Results**



Runner	Bib	5K	10K	15K	20K	Half	Mile 14	Mile 15	25K	Finish
Zehrer, Monika	48914	0:32:31	1:05:22	1:38:51	2:12:30	2:21:48	2:31:39	2:43:06	2:49:13	5:07:25
Zehrer, Friedrich	41918	0:31:14	1:02:29	1:34:29	2:06:51	2:14:07	2:23:20	2:34:24	2:40:22	4:33:15

[NEXT >>](#)

THE ING NEW YORK CITY MARATHON Nov. 1, 2009

Athlete Tracker

Select Runners | **Track Results**



Runner	Bib	Mile 15	25K	Mile 16	Mile 17	Mile 18	30K	Mile 19	Mile 20	Finish
Zehrer, Monika	48914	2:43:06	2:49:13	2:54:23	3:05:19	3:16:33	3:25:28	3:29:50	3:41:30	5:07:25
Zehrer, Friedrich	41918	2:34:24	2:40:22	2:45:11	2:55:07	3:05:11	3:11:31	3:15:14	3:25:31	4:33:15

[<< PREVIOUS](#) [NEXT >>](#)

THE ING NEW YORK CITY MARATHON Nov. 1, 2009

Athlete Tracker

Select Runners | **Track Results**



Runner	Bib	Mile 21	35K	Mile 22	Mile 23	Mile 24	40K	Mile 25	Mile 26	Finish
Zehrer, Monika	48914	3:55:57	4:05:33	4:08:19	4:22:21	4:35:44	4:48:26	4:50:19	5:05:06	5:07:25
Zehrer, Friedrich	41918	3:36:00	3:44:01	3:46:30	3:56:55	4:07:44	4:17:42	4:19:20	4:30:47	4:33:15

[<< PREVIOUS](#)

ING New York City Marathon 2009
UNOFFICIAL RESULTS

LOOK UP another runner.

2 matches found. Showing 1 through 2.

Gender	Age	Runner	State/	Finish	5 km	10 km	15 km	20 km	13.1 mi	25 km	30 km	35 km	40 km	Minutes					
Place	Place	Place	No.	First Name	Last Name	Age	Team	Country	Time					per Mile					
26824	19545	2060	41918	FRIEDRICH	ZEHRER	51M		GER	04:33:15	00:31:14	01:02:29	01:34:29	02:06:51	02:14:07	02:40:22	03:11:31	03:44:01	04:17:42	10:26
35861	24603	2748	48914	MONIKA	ZEHRER	51M		GER	05:07:25	00:32:31	01:05:22	01:38:51	02:12:30	02:21:48	02:49:13	03:25:28	04:05:33	04:48:26	11:44

Medaille, hässlich, aber meine Alufolie tut gut. Mir ist trotzdem kalt. Aber für ein Photo reicht's noch. Und dann anstellen bis zum UPS-Truck. Gott sei Dank bekommt man etwas zu essen und zu trinken, das richtet mich einigermaßen wieder auf. Am Wegesrand ein paar Mageninhalte und die Sanis betreuen den Ein- oder die Andere.

20 Minuten später bin ich am UPS-Truck. Natürlich gab's Ärger. Dann wollte er mir gleich das Gepäck von Monika mitgeben. Aber gut, ich war dann froh, als ich lange Hosen und eine warme Jacke anhatte. Nur noch raus aus dem Central Park. Und an der sogenannten Reunion Area habe ich mir gleich mal eine Zigarette gegönnt. Die Leute waren nicht böse, sondern lächelten einem alten Süchtling mitleidig entgegen. No more sport today!

Als ich rund eine Meile bis zur sogenannten Tavern on the green gegangen bin, hatte ich tatsächlich das Glück, ein Taxi zu finden. Monika hat leider Pech gehabt und musste bis zum Hotel laufen (1 Stunde und 15 Minuten brauchte sie vom Zieleinlauf bis zum Hotel). Die Arme! Aber wir haben es geschafft und sind stolz. Es war ein einzigartiges Erlebnis. Kritik ist jedoch angebracht: Nachdem 7.000 Teilnehmer mehr als in 2007 am Start waren, hat sich das bei dem neu konzipierten Wellenstart nicht groß bemerkbar gemacht. Aber auf der Piste waren einfach zu viele Läufer unterwegs. Es war zu eng auf den Straßen! Macht nicht den

Fehler, dass der Kommerz diese einzigartige Laufveranstaltung zu Grunde richtet. Es wäre schade!

Frisch geduscht, jedoch weiterhin behindert, habe ich mich runter auf die Straßen gequält, um in einem Restaurant, Maloneys & Porcelli, das selbstverständlich direkt neben dem Hotel liegt, einen Tisch zu reservieren. Eine Flasche Wein! Das Filet Mignon war auch fantastisch. Wir haben geschlafen wie die Murmeltiere. Ein einzigartiger Tag, der uns noch in manchen Träumen verfolgen wird, ist vorbei.

Montag, 02.12.2009

Keine Heimreise, bevor nicht die Finisher-T-Shirts gekauft sind. Um kurz nach 7 Uhr sind wir da und es stehen schon Massen an. Die Beine schmerzen immer noch, aber da musst du jetzt durch.

Frühstück gibt es im Rue 57 (57te, Eck 6th Ave.) - fantastisch! Und nachdem wir unsere Einkäufe ins Hotel gebracht haben, die Check-out-Zeit bis 13 Uhr verlängert ist, machen wir uns nochmals auf zum Times Square.

Um 12.30 Uhr, nachdem alles verstaut ist, checken wir aus und auf geht's zum Flughafen. Der LH-Schalter hat offen und so sind wir die Koffer gleich los. Ein paar ganz stolze Italiener und auch andere Landsmannschaften haben ihre Medaille um. Mir wäre das zu blöd, ich geh' lieber ins McDonald's und drück' mir ein Menü rein. Die Zeit der Entbehrungen ist vorbei, juhu!

6,5 Stunden bis München. Der Rückenwind treibt uns, respektive den A330-300, zur Bestzeit!

Fazit

Schön war's, aber ich sage erneut, den Aufwand ist es nicht wert. Also das war das letzte Mal, - bis zum nächsten Mal auf alle Fälle!