



TCS NEW YORK CITY MARATHON 11.05.17

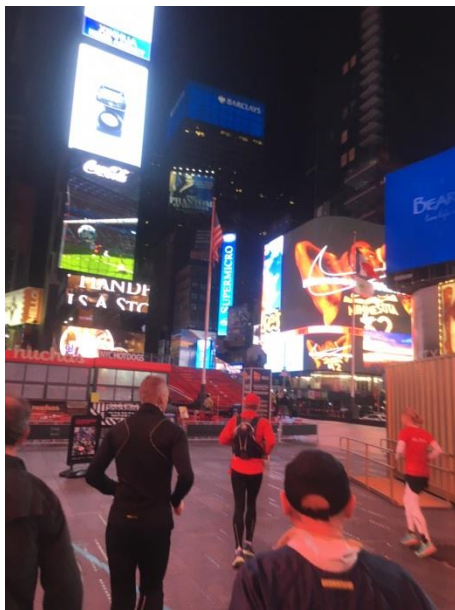
TATA CONSULTANCY SERVICES

Nach dem ältesten Marathon von Amerika in Boston im Frühjahr, durfte ich zum Saisonabschluss noch den grössten in New York City machen, mit über 52'000 Teilnehmern.

Das Abenteuer begann bereits im Februar beim Versuch in der Tombola einen Startplatz zu ergattern und dieses Mal klappte es doch tatsächlich. Da Alle meine Lauffreunde mit denen ich die anderen Marathons gelaufen bin, den NYC Marathon schon gemacht haben, entschied ich mich mit Albrisreisen nach New York zu gehen. Dieser Entscheid sollte sich später noch als sehr wertvoll herausstellen. So begannen die bekannten Trainingsvorbereitungen. Mit dem Fokus den Puls immer im Auge zu behalten ging es also wieder los. Intervalls, Mitteltempoläufe, Dauerläufe und die heiss geliebten "Longjoggs". Mit der Ausnahme von einer kleinen Muskelverletzung an der Wade und einem Autoüberflug mit dem Bike konnte ich mich gut auf dieses Highlights vorbereiten, dies nicht zuletzt auch durch die vielen guten Tipps und Trainings mit dem LSV.

Ende August erhielt ich von Albrisreisen ein Mail mit einer Information, dass sie noch Startplätze für New York haben und Läufer suchen. So aus Jux sagte ich dies im Pintli nach dem Training aber niemand reagierte direkt darauf. Einige Tage später kam Marianne auf mich zu, sie wolle das Abenteuer wagen. Mit Glück bekam sie noch einen Startplatz und so wurde aus meinem Einzelprojekt ein gemeinsames mit Marianne. Damit sie aber nicht zu viel externen Druck bekam, behielten wir es für uns. So gingen die Wochen vorbei und die Trainings intensivierten sich.

Am 3. November war es dann endlich soweit, das Abenteuer NYC Marathon ging los. Nach einer frühmorgendlichen Bahnfahrt und einem ruhigen, aber verspäteten Flug, kamen wir kurz vor 1900 Uhr



im Hotel Marriott auf dem Time Square an. Nach einem kleinen gesunden Nachtessen im MC Donalds ging es früh ins Bett. Damit sich der Körper aufgrund der Zeitverschiebung nicht umstellt, war das Morgenfooting auf 0630 Uhr angesetzt. Einen Wecker brauchten wir nicht, denn wir waren bereits schon um 0430 Uhr wach. In Begleitung vom Team der Albrisreisen ging es den Broadway hinunter in den Central Park. Vorbei an anderen Gruppen die uns grüssten, sahen wir uns den Zielbereich an und wurden über den Ablauf nach dem Zieleinlauf informiert. Zurück im Hotel meldete sich der Hunger und wir gingen Frühstücken bevor

wir zum Infoanlass von Albrisreisen ins Hotel zurückkehrten. Hier bekamen wir die letzten Informationen für den Marathon und jetzt fehlte nur noch die Startnummer. Zu Fuss, ich schaute ständig auf den Schrittzähler, ging es zur Startnummerausgabe im Convention Center New York. Nach der obligaten



Personen- und Gepäckkontrolle ging es zur Ausgabe die nur wenigen Minuten dauerte. Nun hatten wir endlich unsere Startnummern und es ging weiter zur T-Shirt Ausgabe. Natürlich durfte auch ein Rundgang durch die Halle mit den verschiedensten Ständen nicht fehlen. Vollbeladen mit den Erinnerungsartikeln und dem Startpaket fuhren wir mit dem Taxi, Schrittzähler sei Dank, zurück ins Hotel. Nach dem deponieren der Einkäufe im Zimmer, füllten wir den Körper in einem Restaurant gegenüber unserem Hotel mit Kohlenhydraten (Pasta). Den Rest des Tages verbrachten wir gemütlich mit den Vorbereitungen für das grosse Rennen. Das Nachtessen nahmen wir im Hotel ein, da sie extra ein Pastabuffet für den NYC Marathon gemacht haben. Früh und mit grosser Vorfreude ging es in Bett. Gut ausgeruht, mit einer Stunde zusätzlichem Schlaf (Zeitumstellung), nahmen wir das Frühstück 0545 Uhr ein, bevor es um 0615 Uhr mit dem Bus zum Start auf die Verrazano-Narrows Bridge in Staten Island ging. Diese dauerte ca zwei Stunden da wir nicht die einzigen waren die an Start wollten. Nach dem



Erreichen des Startgeländes, Personen- und Gepäckkontrolle und Toi Toi Besuch, trennten sich unsere Wege und jeder musste in den vorgesehenen Corall gehen. Etwa nach einer halbe Stunde wurden wir in die Startzone auf der Brücke geführt und nach einer Gedenkminute, Nationalhymne und Überflug von Helikoptern ging es unter grossem Applaus zur Musik New York – New York von Frank Sinatra los.

Die ersten 1,5 km ging es auf der Brücke hoch und wieder 1,5 km runter nach Brooklyn. Unten angekommen wurden wir zum ersten Mal vom Publikum erwartet und angefeuert. Die ersten 5 km verläuft der Parcours auf drei verschiedenen Strecken aufgrund der vielen Teilnehmer sowie dass der Start auf zwei Ebenen auf der Brücke stattfindet. Nach einem verhaltenen Start, war so geplant, wurde ich immer schneller und ich konnte meine Pace / Puls wie vorgesehen laufen. Bei Halbmarathon blieb die Uhr auf 1h41'

stehen und mein Zeitplan stimmte. Die Zuschauer, die teilweise in vier Reihen hintereinander standen, kreischten, klatschten, versuchten sich die Hände abklatschen zu lassen waren einmal mehr wieder unglaublich und lösten immer wieder Emotionen in mir aus. Dazu kamen auch die vielen Bands und die Helfer am Strassenrand die alles versuchten um die Läufer zu unterstützen. Da gab es neben den Offiziellen Verpflegungsposten mit Gatorade, Wasser und Bananen auch viele Zuschauer die Orangenschnitze, Bananenstücke, Gummibärli, Taschentücher, Vaseline für die Brustwarzen, etc. verteilten. Mir lief es immer noch gut und ich fühlte mich auch so bis ca km 32. Mein rechter Oberschenkel zeigte erste Anzeichen für Krämpfe an und ich musste das Tempo etwas drosseln. Mit leicht gedrosseltem Tempo erreichte ich das obere Ende des Central Parks und das Ziel kam immer näher aber es wurde auch etwas hügeliger und die Beine sendeten immer mehr Signale für Krämpfe aus. Als es dann im Central Park leicht nach unten ging, war es soweit und ich bekam in beiden Beinen den Krampf. Ich musste kurz anhalten um diese zu lösen konnte aber relativ schnell wieder anlaufen und mit reduziertem Tempo weiter laufen. Links und rechts von mir gab es viele andere Läufer, denen es ebenfalls nicht besser ging. Um mich nicht zu fest auf die Schmerzen zu konzentrieren, stellte ich mir die letzten km in Trainingslaufstrecken vor. Jetzt geht es noch bis Locarno und zurück, nur noch bis Locarno, etc. Dies funktionierte recht gut und ich hatte nur noch kurz vor dem Ziel im Aufstieg Central Park einen Rückfall mit einem kurzen Stopp. Happy und mit grossen Emotionen lief ich in das Ziel ein, der vierte grosse Marathon des Six Stars ist absolviert, Yes!

Noch voller Glücksgefühle, mit dem grossen "Plämpel" um den Hals, ging es eingewickelt in eine Wärmefolie und einem Poncho mit Kapuze durch die Menschenmenge weiter zurück ins Hotel. Immer wieder durfte ich Glückwünsche von Zuschauern entgegennehmen, ein Congratulations hier und ein Good Job da, es war als wäre ich ein Superheld.

Etwa eine Stunde später war auch Marianne mit einem grossen Strahlen im Gesicht und dem "Plämpel" um den Hals zurück ins Hotel gekommen. Nach der ersten Erholungsphase wollten wir zusammen mit den anderen Teilnehmern von Albisreisen das Finishen in einem Pub feiern. Markus Roth (Chef Albisreisen) erwartete uns mit seinem Team und jeder erhielt einen Gutschein für ein Getränk. Nebenbei gab es auch noch einige Informationen zum Wettkampf, unter anderem auch dass es zwei Kategoriensieger in der Kategorie M 55 mit Schnyder Roger und M 65 Camenzind Peter, sowie ein dritter Platz M 65 von Albin Battesta gab. Obwohl der Hunger nicht wirklich gross war, zwangen wir uns etwas zu Essen – "u sicher kei Pasta meh". Mit immer noch viel Adrenalin und Glücksgefühlen wurde es auch am dritten Abend nicht spät für ins Bett zu gehen.



Ein neuer Tag, jetzt aber ohne Druck, liefen wir Frühmorgens ganz locker, einmal mehr, wieder Richtung Central Park zur Zielpassage und machten dort noch einige Fotos. Unsere Beine fühlten sich schon wieder recht gut an, aber zurück ging es dann doch etwas gemütlicher. Im Anschluss an das Frühstück stand die Stadtrundfahrt auf dem Programm. Diese wurde durch Ursula, eine Ausgewanderte Lehrerin (seit fast 50 Jahren in New York) mit sehr viel Herzblut und vielen interessanten Informationen geführt. Die vielen Eindrücke werden uns sicher noch lange in Erinnerung



bleiben. Für mich war der Ground zero ein ganz spezieller Ort und mir lief es schon etwas kalt den Rücken herunter. Sofort kamen Erinnerungen an den Anschlag hoch und ich wusste genau wo und wie ich an diesem Tag informiert wurde. Ein anderer spezieller Moment innerhalb der Führung war, als wir den Bahnhof Grand Central Terminal besichtigten. Wir standen in der Gruppe, wird nicht so gerne in Amerika gesehen, als ein Polizist zu uns kam. Zuerst dachten wir, er wolle uns wegschicken, aber es kam anders denn er sah, dass wir die Finishermedaille trugen. Als er uns fragte von wo wir kommen, wurde seine Medaille unter der Waffe sichtbar und es kam zu einem kleinem Smalltalk. Einmal mehr durfte ich diesen Stolz bei den Finishern erleben.



Zurück im Hotel begann der härteste Teil "Shopping Teil 1". Es ging wieder den Broadway runter zum Central Park ins Zielgelände wo es noch einmal die Möglichkeit gab, Erinnerungsartikel zu kaufen, seine Medaille zu gravieren oder seine Namen auf einer ca 30 Meter langen und 3 Meter hohen Wand zu

suchen. Auf dem Rückweg gab es noch einige Halte, wie zum Beispiel im riesigen M&M Shop, in New Balance Shop, Footlockers, etc. Der Abschluss am Tag vier machte dann ein gemeinsames Nachtessen mit Freuden beim Italiener, "nei kei Pasta".

Einmal mehr wieder früh erwacht, hiess es packen und die ersten Vorbereitungen für die Rückreise zu treffen. Ein Ziel hatten wir aber noch vor Augen, das Empire State Building zu besuchen und von oben einige Fotos machen. Rechtzeitig abmarschiert waren wir um 0745 Uhr beim Eingang angekommen und wir mussten nicht anstehen als der Zutritt zu den Liften aufging. Nach der Zutrittskontrolle, wie am Flughafen, konnten wir den ersten Lift besteigen. Dieser brachte uns bis in den 80. Stock. Dort angekommen gab es eine Bildergalerie und viele Informationen zum Bau des Empire State Buildings. Mit einem weiteren Lift ging es hoch bis zum 86. Auf diesem Stock konnten wir nach draussen gehen und Fotos auf der Rundterasse machen. Es war recht zügig aber das Wetter war uns positiv gesinnt und die Sonne schien. Wir wollten aber noch höher hinaus und so waren wir die ersten an diesem Tag, die im 102. Stock Observatorium ankamen. Nochmals einige Fotos bevor es wieder runter in die Eingangshalle ging. Zum Glück funktionierte der Lift ...! Unten angekommen gab es noch einen



kurzen Frühstückshalt und zurück ins Hotel das Zimmer auschecken. "U was jetzt ...? Gömer no in Central Park go luege, dä Teil wo mär no nid gseh händ". Also wieder flotten Schrittes hinunter in den Central Park.

Bereits nach 50 Meter im Park hatte man das



Gefühl, man sei in einer anderen Welt. Neben einer Eisbahn, verschiedenen Seen gab es auch Grünflächen für Baseball und Bänke luden zum Verweilen und zum Erholen ein. Mit Energie aus der Natur aufgeladen ging es zum Shopping Teil 2. Mit den Einkäufen beladen und dem Reisegepäck, ging es mit einem Chauffeur vom Hotel zum JFK Flughafen. Mit vielen schönen Erinnerungen und einem ruhigen Flug starteten wir pünktlich zurück in die Heimat "Üsi Schweiz". Das Heimweh war bei Marianne wahrscheinlich so gross, dass wir bereits eine halbe Stunde früher in Zürich landeten. Dort wurden wir von Gerrä mit dem Auto abgeholt, was für ein Service.

Das eine Abenteuer ist zu Ende, das Nächste steht bereit – London ich komme!