

# THANK YOU



Hobbyläuferin Kathrin Weidlich reist mit LAUFREISEN ([laufreisen.de](http://laufreisen.de)) nach New York zum Marathon. Sie schildert uns ihre Eindrücke aus der Stadt, die niemals schläft, und wie sie die größte Herausforderung ihres noch jungen Marathonlebens gemeistert hat.

Von Kathrin Weidlich

**F**ünf Tage vor dem großen Ereignis landeten wir in New York, an Halloween. Nach dem Einchecken im Hotel nutzten wir den Rest des Abends, um das amerikanische Halloweenespektakel zu erleben. Verrückt, die Amerikaner, komplett Verkleidungs- und Gruselwahn. Selbst ich als großer Fan des Kölner Karnevals war überwältigt von den liebevoll designten Kostümen, der ausgelassenen Stimmung und der Halloween-Parade.

## **DIE LETZTEN VIER TAGE VOR DEM RENNEN**

Am nächsten Morgen beschäftigten wir uns mit der Laufstrecke. Zu Hause hatte ich mich schon verrückt gemacht, wegen der Höhenmeter der fünf Brücken auf der Laufstrecke. Im Nachhinein muss ich sagen, dass es besser ist, wenn man sich keine großen Gedanken macht und alles auf sich zukommen lässt. Man muss es

sowieso so nehmen, wie es ist. Da unser Trip eine gebuchte professionelle Laufreise war, gab es einige Termine des Veranstalters, so ein Briefing, bei dem alle wichtigen Fragen zur Sprache kamen. Überall auf den Straßen sah man dieser Tage in New York Läufer trainieren. Ich sparte mir meine Kräfte auf und wir genehmigten uns nach einem Tag Sightseeing wie am Vorabend eine Broadway-show zur Entspannung. Kultur ist wichtig und bei dem Musical „Spamalot“ inklusive dem Monty Python typischen Song „Always Look on the Bright Side of Life“ konnten wir so noch einmal so richtig ablachen.

Am nächsten Tag gleich nach dem Aufstehen traf sich unsere Laufgruppe um 7 Uhr zu einem 6-Kilometer-Lauf im Central-Park, immer an den grünen Ampeln entlang. Einige Läufer kannte ich vom Israel-Marathon, und es war ein unbeschwertes Laufen, berg-



Kathrin freut sich schon auf den Start in ihrem ersten Major Marathon.

Foto: privat

auf und bergab, aber immer den Straßenbelag im Auge habend, denn es gibt zahlreiche Schlaglöcher. Das abschließende Gruppenfoto gab uns ein Gefühl von familiärem Miteinander.

### **MARATHONEXPO = SPEKTAKEL**

Am Nachmittag stand an der Marathonexpo die Vergabe der Startunterlagen auf der Liste. Eigentlich klang das nicht spektakulär, aber was uns dort erwartete, war der Hammer. Auf riesigen Dekowänden verschiedener Aussteller gab es zahlreiche Möglichkeiten, Fotos rund um den Marathon zu machen, auf der Laufstrecke, auf der Brücke oder mit dem Gesamtstreckenabschnitt. Alle 55.000 Namen der Läufer waren an einer Wand zu lesen und es gab sogar mehrere Monitore, auf dem man in 5-km-Abschnitten die ganze Strecke visuell von Anfang bis Ende inklusive Höhenmeter, Straßenverlauf und Bands erkunden konnte. Ich suchte meinen Namen an der Bildwand und musste schon wieder heulen. Zu sehen, dass ich dazugehörte, eingereiht in die „Wall of Fame“ der Läufer der Welt verursachte mir Gänsehaut.

Am Merchandisingstand wurde gnadenlos eingekauft. Mein neues Lauf-Shirt zog ich gleich für die vielen Selfies an, die nun folgten. Der Verkäufer an der Kasse erkundigte sich, woher ich käme und den wievielten Marathon ich hier laufen würde. Dann läutete er zusammen mit allen anderen Verkäufern laut jeweils eine Glocke und rief meine Antworten laut durch die Halle. So erging es allen Einkäufern. Das machte das Herz so warm. Die Freundlichkeit der Amerikaner ist unbeschreiblich. Eine Freundlichkeit, die stets ein Lächeln auf die Gesichter zaubert und eine gute Stimmung verbreitet. Sie grenzt ans Absurde und reißt mich immer wieder mit. Selbst im Gespräch mit einem Unbekannten fühle ich mich schnell so, als würde ich mit meinem besten Freund plaudern. Und das hier in der Expo-Halle, das war kein Balsam, das war Champagner für meine Seele.

Ich geriet so in Kauflaune, dass ich mir ein mobiles Massagegerät gekauft habe, das wir am Abend gleich ausprobierten. Gern wäre ich noch auf der Expo geblieben, aber es wartete bereits die Parade der Nationen im Central Park auf uns. Hier ging was ab! Schon aus der Ferne war lautes Trommeln zu hören. Der Weg war mit den Fahnen aller Länder gesäumt. Läufer aller Nationen versammelten sich in Ländergruppen. Auf Schildern war das jeweilige Land zu lesen. Mit frenetischem Jubel, die Landesfahne schwenkend, zogen die Läufer in Gruppen an der Tribüne vorüber. Manche Läufer trugen Nationalkleidung, und man konnte nur staunen über das ausgelassene Temperament einzelner. Die Brasilianer machten mit einer Trommelgruppe richtig Stimmung. Es wurde getanzt, gesungen und sich umarmt. Unter den Läufern aller Länder herrschte Freude pur.





**Unverhofft trifft oft: Kai Pflaume, bekannter TV-Moderator, auch in NY anzutreffen!**

Fotos: IMAGO/ZUMA Wire (2), IMAGO/NurPhoto, privat (2)

warten. Meinem Vater hatte ich ein Shirt mit der Aufschrift „Proud Dad of a Marathon Runner“ drucken lassen, das über seiner Bauchwölbung breit lesbar war. Er kann nicht verstehen, dass sich Menschen darauf freuen können, sich mit 42 Kilometer Laufen zu kasteien.

Die Atmosphäre am Sammelplatz ist schwer zu beschreiben. Alt und Jung vereint im Glücksgefühl und voller Adrenalin. Die Laufgruppen waren nach ihren angegebenen Laufleistungen in fünf Wellen aufgeteilt, innerhalb derer noch eine Unterteilung nach sogenannten Corrals erfolgte. Da ich zur letzten Welle und zum vorletzten Corral (D-Orange) gehörte, war der Start erst für 11:30 Uhr terminiert.

Riesige Trucks boten Bagels und heißen Tee an. Ich war so aufgeregt, dass ich keinen Bissen runterbekam. Auch „Beruhigungshunde“ zum Streicheln waren vor Ort. Für die Morgenkühle hatte ich mir meinen roten Poncho vom München-Marathon übergezogen, der dann mit allen warmen Klamotten der Starter in großen Kisten als Spende für Obdachlose landete. Schnell stellte ich fest, dass wohl jeder Läufer seine eigenen Gründe dafür hat, warum er diesen Marathon läuft.

Martin erzählte mir, dass sein Bruder ihm letztes Jahr zum 60. Geburtstag dieses Ticket geschenkt hat, um ihn zu motivieren, sich mehr zu bewegen. Peter wünschte sich nur, im Hellen anzukommen und durchzuhalten, eine Gruppe Krankenschwestern lief für ein krebskrankes Kind. Tom wollte seiner Familie beweisen, dass er sich nach einer Herzoperation wieder etwas zutraut, Marina lief im Gedenken an ihre verstorbene Mutter, und Marc und Ellis dachten sich, wenn sie als Liebespaar diesen Marathon zusammen laufen können, werden sie auch ihr künftiges Leben gemeinsam meistern. Dann war da noch Fred, der eine Wette verloren hatte und nun liefern musste. Also, die Gründe, diesen Marathon zu laufen waren so vielfältig wie die Zahl der Läufer.



Und wieder war es da, das Gänsehaut-Feeling. Wir Deutschen waren da etwas nüchtern unterwegs. Sind wir wirklich „steifer“ als andere? Zuhause ist mir das noch nie aufgefallen, aber hier scheint an dem Klischee doch etwas dran zu sein.

**DAS EVENT BEGINNT- MIT BAGELS UND HUNDEN**

Nach einem ruhigen Samstag im Familienkreis kam endlich der Sonntagmorgen, dem ich und viele Läufer schon lange entgegengefiebert hatten. Der Wecker klingelte um 4 Uhr. New York meinte es gut mit uns und schenkte uns in der Nacht eine Stunde Zeitumstellung. Gut, dass im Hotel ein Wakeup-Call zu buchen war, so waren wir mit der Zeit auf der sicheren Seite und nicht noch eine Stunde zu früh am Bus.

Um 5 Uhr war dann Abfahrt. Gefühlt 1.000 Busse brachten die Läufer durch die Sicherheitskontrolle nach Staten Island zum Sammelplatz. Das Wetter versprach phänomenal zu werden. Es war eine super Stimmung. Wir konnten den Start kaum er-

Plötzlich traute ich meinen Augen nicht, als Kai Pflaume vorbeilief. Wie ein Groupie rief ich aus dem Augenblick heraus seinen Namen. Er war schon ein paar Schritte weitergegangen, kam aber zurück. Kai Pflaume ist Profi durch und durch und ging sehr freundlich mit meiner Aufdringlichkeit um. Er erzählte, dass das sein erster Marathon ist, nahm mein Handy und machte ein Selfie von uns beiden.

Der Startschuss der ersten Welle war so laut, dass wir alle zusammenzuckten. Irgendwann ertönte auch endlich für unsere Welle die amerikanische Nationalhymne. Das ist so feierlich, dass die Augen feucht werden. Aus dem Lautsprecher ertönte: „Ihr seid die wahren Helden! Ihr seid die Stars! Ihr seid die Kämpfer! Lauft, wie ihr noch nie gelaufen seid! Ihr schafft das!“ Und wieder die verdammten Tränen, die von purem Glück zeugten. Die erste Brücke war geschafft. Ich lief wie auf Wolken und schaute immer wieder auf meine Uhr, um mein Lauftempo zu halten.





**l.: Eindrücke vom Ziel. r: Die Familie ist genauso glücklich wie die stolze Finisherin.**

Fotos: IMAGO/MediaPunch, IMAGO/ZUMA Wire (2), privat

Die Menschenmenge am Straßenrand war wie ein Kessel, kurz vorm Explodieren. Hunderttausende schienen ein ausgelassenes Volksfest zu feiern, auch wenn sie selbst nicht gelaufen sind. Gefühlt ganz New York war auf den Beinen, feuerte an und der Geräuschpegel hatte die gleichen Wellen wie die Straße. Sie klatschten, klingelten mit kleinen Glöckchen, piffen, jubelten und riefen die Namen der Läufer, wenn sie auf dem T-Shirt aufgedruckt waren. Ich sah überall Schilder mit Motivationsprüchen wie: „Worst Parade ever“, „You and me could be together, but you are running“, „Run, Britney bitch“, „You look so sexy now“, „Smile, you payed money for that“, „The rats in NY are faster than you“.

Unendlich viele übergroße Fotos von Köpfen der Läufer wurden an Holzstäben hochgehalten. Wenn der jeweilige Läufer sein Foto oder seinen Fanclub am Rande sah, gab es lautes Jubelgeschrei und Umarmungen, bevor weitergelaufen wurde. Auch meine Gefolgsleute begleiteten mich auf der Strecke. Meinen Bruder entdeckte ich an acht verschiedenen Stellen und meinen Mann und meine Eltern hielten vier Mal ein übergroßes Plakat mit meinem Gesicht in die Luft, dass sie eigens in Deutschland haben anfertigen lassen. Schnell bekam ich ein Stück Banane oder ein Stück Powerriegel in den Mund geschoben, dazu ein Küßchen und schon gings wieder auf die Piste. Meine Lieben zu sehen, ließ jedes Mal die Tränen fließen.

Die Begeisterung und der Jubel der Menschen peitschten mich förmlich voran, wie einen Stier in der Arena. Da meine Fußnä-

gel nach dem München-Marathon nicht nachgewachsen waren, konnte ich diesmal auch keine verlieren. Ich dachte: Fußnägel werden einfach überbewertet. Wer denkt schon bei so einer Riesenparty an Fußnägel. In der Bronx stand ein Mann im Military-Look mit einer großen Maschinengewehr-Attrappe und rief: „Anyone who stays standing will be shot!“ Er lachte dabei und beschloss jeden, der nicht mehr laufen konnte, mit buntem Konfetti. Solche Späße sind schon gewöhnungsbedürftig. Manche Zuschauer hielten den Läufern kleine Teilchen Proviant als Wegzehrung entgegen, wie einen Keks, ein Bonbon oder einen Riegel. Die Läufer, die ohne Begleitung waren, nahmen das auch dankbar an. Lose Gummibärchen oder Apfelsinenstücke aus einer klebrigen Hand zu nehmen, fand ich eklig, auch wenn es gut gemeint war. Bei den letzten Kilometern wurden auch von den Volontären Bananen und Gel gereicht. Ich blieb aber lieber bei meinen getrockneten Datteln.

Besonders große Aufregung gab es um eine stämmige blonde junge Frau. Die Menge schrie: „Britney Spears!“ Sie wurde überall mit glitzerndem Konfetti überschüttet und viele versuchten, in dem Gedränge neben ihr ein Stück zu laufen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das die bekannte Sängerin war, sicher nur eine Doppelgängerin. Es blieb ja keine Zeit, sie genauer unter die Lupe zu nehmen. Während des gesamten Laufs konzentrierte ich mich auf die Menschen an der Straße, die oft von der Polizei hinter die Absperrlinie geschoben werden mussten, damit wir sie nicht umrannten. Ich wollte meine Getreuen nicht verpassen.



Plötzlich sah ich am Rand eine Mutti mit einem Schild in der Hand, auf dem zu lesen war, dass ihr krebserkranktes Kind als letzten Wunsch hat, von einem Läufer wahrgenommen zu werden. Da stand sie mit ihrem Schild, im Rollstuhl ein blasses Kind ohne Haare mit Infusionsschläuchen. Mir drehte es das Herz um und ich hielt kurz an. Voller Liebe drückte ich das Kind und die Mutter und wir lagen uns heulend in den Armen. Die Mutti bedankte sich gerührt und ich brauchte eine Weile, um beim Laufen meine Fassung wiederzugewinnen. Viele andere Läufer nahmen sich auch kurz Zeit für beide.



der Sonderbeilage der New-York-Times abgedruckt werden. Na, wenn das keine Motivation ist! Die große Zeitungsseite mit meinem Namen vor Augen, kratzte ich nochmal all meine Reserven zusammen. Die Steigungen in der Strecke zum Ende hin machten es nicht leichter. Dann das Ziel. Ich lief ein und war tatsächlich unter 5:15 Stunden geblieben. Mit der Medaille um den Hals fiel der ganze Druck von mir ab. Ich heulte vor Glückseligkeit und Erschöpfung und spürte plötzlich meine Knie. Sie kochten. Von einem Volontär ließ ich mir zwei Beutel mit Eis geben, die kunstvoll mit Frischhaltefolie in Ermangelung einer anderen Fixierung um das Knie gewickelt wurden. So traf ich wie ein Kriegsveteran auf meine Lieben, die am West-Ausgang des Central Parks warteten. Ein Foto und fünf Minuten später gab ich meinem Bruder Anweisung, mein langes schwarzes Paillettenkleid und die Sandalen aus dem Rucksack zu holen. Nach meinem Plan wollte ich mit meiner Medaille um den Hals ein Tänzchen mit dem riesigen Gorilla auf dem Times Square machen. Alle hielten mich für bekloppt. Da sie wissen, dass ich ein bisschen verrückt bin, hakten sie mich ein und schleppten mich in den Metroschacht, wo es brutal treppauf und treppab ging. Am Times Square angekommen, erspähte ich den Gorilla schon von Weitem. Meine Lebensgeister kamen zurück. Gegen fünf Dollar Entgelt tanzte ich mit ihm, wobei er wirklich ungelenkt war.

Bis Kilometer 38 lief diesmal alles easy. Selbst die gefürchteten Brücken und die Steigungen machten mir wenig aus. Es gelang mir sogar, bis dahin mein Tempo fast zu halten. Überall erklang Musik, waren Livebands und Trommelgruppen. Zwei Mal konnte ich Musik von meiner Lieblingsband, den Rolling Stones, hören. Es war herrlich! Man konnte sich selbst ein Stück vergessen.

Nach Kilometer 38 kam für mich der Einbruch, jetzt musste ich richtig kämpfen. Meine Knie schmerzten und ich hatte Schwierigkeiten, den Rücken gerade zu halten. Ich fühlte mich wie eine alte Frau, aber ich biss mich durch. Schließlich hatte ich gehört, dass alle Läufer, die unter 5:15 Stunden bleiben, namentlich in

Überall begegneten uns die Marathon-Finisher. Sie waren leicht zu erkennen, denn wir haben alle zu unserer Medaille einen knall-orangen, weich gefütterten Regenponcho bekommen. So wuselten die zahlreichen Orangenen mit ihrer Medaille stolz um den Hals in der brodelnden Menschenmenge New Yorks. Man kam kaum voran, weil man von jedem mit einem herzlichen „Congratulatio-“ angesprochen wurde. In manchen Restaurants gab es sogar ein Freigetränk oder eine Mahlzeit kostenlos, als Anerkennung. Ich liebe die Amerikaner! Am nächsten Morgen kaufte ich mir gleich eine New York Times. Leider waren nur die Läufer bis 4:36 Stunden abgedruckt. Ich hatte es nicht geschafft, aber den Eintrag von 3:33 h von Kai Pflaume habe ich gefunden.

Anzeige



laufreisen.de  
**Südafrika: Two Oceans Marathon  
und Halbmarathon**  
Expedition Südafrika 09.04.2024 - 17.04.2024  
Anschlussreise Namibia 16.04.2024 - 25.04.2024  
weitere Laufreisen und Marathons gibt es bei: [www.laufreisen.de](http://www.laufreisen.de)  
laufreisen GmbH · Fon: 0231-4 05 95 · [info@laufreisen.de](mailto:info@laufreisen.de)