

## New York City von seiner schönsten Seite

In diesem Jahr durfte ich, Dr. Sylvia Träger vom Localclub Ulm, mit meinem Handbike beim 48. TCS New York City Marathon starten. Für Achilles International Germany war ich die einzige Starterin.



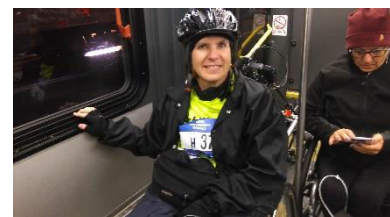
Bereits am Donnerstag reiste ich mit meiner Familie an und wurde mit herrlichem Sonnenschein und 19°C in New York begrüßt. Mit uns kamen bereits viele andere Läufer aus aller Welt an und waren in der gesamten Stadt anzutreffen. Am Freitag bei der Startnummernvergabe auf der Marathon Expo herrschte bereits um 10 Uhr heftiger Andrang. Alles war gut durchorganisiert. Selbst in der riesigen Halle und bei Massenabfertigung blieb Zeit jeden Erstteilnehmer anzukündigen und durch lauten Sprechgesang erfreut zu begrüßen. Viele Messestände mit isotonischen Getränken und Proteinriegeln boten Kostproben, bevor die Läufer ihren Namen an einer riesigen Wand suchen konnten.

Gegen Samstagmittag wurden die Handbikes und Rennrollstühle an einem bestimmten Treffpunkt in große Trucks verladen, um sicher zum Start transportiert zu werden. Für die Handbiker war Antonio der Ansprechpartner, der schon jahrelange Erfahrung hat. Er hatte einen guten Überblick und gab nützliche Informationen. Dankbar nahm ich seine Notfallnummer an, für den Fall, dass ich auf der Strecke einen Plattfuß bekäme. Zum Glück musste ich keinen Gebrauch davon machen.



Die Pasta-Party am Abend vor dem Marathon war direkt am Zielbereich in einem großen Zelt. Auch hier verlief alles reibungslos und es gab genug zu essen. Trotz des Andrangs wurde niemand gehetzt und auf einer großen Leinwand konnte man sich auf den nächsten Tag und auf die Streckenführung einstimmen.

Am nächsten Morgen trafen sich alle Achilles Athleten im Dunkeln, um mit geeigneten Bussen nach Staten Island gebracht zu werden. Selbst mit Polizeieskorte brauchten wir mehr als eine Stunde, bis wir unser Ziel erreichten. Die Fahrt wurde genutzt, um sich auszutauschen oder noch ein kleines Nickerchen zu machen. Mittlerweile waren außer uns auch schon unzählige andere Busse unterwegs. Es schien, als würde ganz Manhattan evakuiert.



In den Start Villages gab es ein Zelt für Achilles mit heißem Kaffee und etwas zu essen. In der Zwischenzeit wurden auch die Trucks ausgeladen und wir konnten unser Equipment in Empfang nehmen.

Nun wurde es ernst und die Spannung stieg spürbar.

Vor Aufregung verpasste ich fast den Start, gelangte aber dann doch noch rechtzeitig auf die Rampe zur Verrazzano Narrows Bridge. Nach kurzer Begrüßung durch den Präsidenten der New York Road Runners schickte uns ein lauter Kanonenschlag auf die Strecke. Der Start war geglückt. Nun musste

ein immenser Anstieg auf die Brücke bewältigt werden. Schon bald konnten wir bei herrlichem Sonnenschein zur Linken einen Blick auf die Skyline von Manhattan erhaschen. Zur Rechten sah man die Lower New York Bay, bevor der Blick in die Weiten des Atlantiks eintauchte. Unter uns folgte der Seeverkehr seinem eigenen Kurs. Nach Bewältigung des ersten und höchsten „Berges“ begrüßten uns in Brooklyn schon die ersten Zuschauer, noch etwas verschlafen.

Entlang der 4th Avenue füllten sich besonders die Kreuzungen mit Zuschauern. Kilometerlang meist geradeaus ging es durch Brooklyn, ehe man auf der Pulaski Bridge die Hälfte der Strecke hinter sich hatte. Nun ging es weiter durch Queens. Unsere Strecke wurde enger und die Zuschauer nahmen uns in ihre Mitte.



Über die langgezogene, anstrengende Queensboro Bridge führte unser Weg nach Manhattan. Neben mir schwebte die Gondel nach Roosevelt Island durch die Luft. In Manhattan angekommen, ging es auf der First Avenue scheinbar endlos geradeaus. Wir ließen die Upper East Side und

East Harlem hinter uns und überquerten auf der Willis Avenue Bridge den Harlem River.

Auch in der Bronx waren die Zuschauer sehr präsent. Ein Stand namens „Pain Relief Zone“ empfing alle Läufer mit Salbe, um die müden Muskeln zu erfrischen. Nach Überqueren der Madison Avenue Bridge hatte ich endlich die letzte „verdammte“ Brücke hinter mir gelassen und freute mich, wieder in Manhattan zu sein.



Dann ging es auf der 5th Avenue durch Harlem Richtung Central Park. Auf der Höhe des Guggenheim Museums bog die Strecke in den Park ein. Die Menschen standen noch dichter und ständig wurde gerufen und geklatscht. Als die letzten 800 m angezeigt wurden, erfasste mich Wehmut. Eigentlich wollte ich gar nicht, dass diese Begeisterung und der unermüdliche Jubel, der mir von den Zuschauern vieler verschiedener Nationen entgegengebracht wurde, nun gleich enden sollten. Glücklicherweise, in den Massen meine Familie an verschiedenen Streckenabschnitten getroffen zu haben, erreichte ich nach 4 Stunden und 13 Minuten das Ziel. Voller Stolz nahm ich

meine Medaille entgegen.

Mein besonderer Dank gilt Achilles International, dass ich an diesem fantastischen Marathon in New York teilnehmen konnte. Namentlich danke ich Mahlon Jenkins dafür und Gerle Shagdar für die hervorragende Betreuung vor Ort.



Unvergleichliche Eindrücke von diesem perfekten Tag in New York nehme ich mit nach Hause. Sie lassen mich bereits schon jetzt neue Pläne schmieden.

Sylvia