

Runners Highlight

New York ist in jeder Beziehung eine Stadt der Superlative – auch im Laufsport. Obwohl der europäische Anteil der Läuferinnen und Läufer in den letzten zwei Jahren stark gesunken ist, bleibt der New York Marathon ein «must» im Leben jedes Erlebnisläufers.

TEXT UND FOTOS: ANDREAS GONSETH

Das Wort «klein» existiert nicht im Vokabular der New Yorker, «stilvoll» ebenso wenig. Dafür «BIG». Oder besser gesagt «HUGE», riesig. Alles ist überdimensioniert, nichts ist normal. Mehr Leute, mehr Wolkenkratzer, mehr Hektik, mehr Autos, mehr Lärm, mehr alles – und dies überall. Das ist New York. Die grossen Marken wie Sony, Nike oder auch Puma haben eigene, mehrstöckige Verkaufsgelände und vor den Hotels fahren keine gewöhnlichen Autos vor, sondern Stretch-Limousinen, in denen zwischen Hinter- und Vorderräder ganze Apartments einquartiert sind. Wo der differenzierte Europäer ob dieser Überdimensionen im Alltag etwas verwundert den Kopf schüttelt, bewirkt der Gigantismus bei einem Sportanlass neben ungläubigem Staunen auch eine Faszination, der man sich nicht entziehen kann.

Der grösste Sportanlass in New York City heisst New York Marathon, und er ist nicht nur ein Highlight für alle Läuferinnen und Läufer, sondern ein alljährliches Happening für die Zuschauer, die dieses Laufest erst zu dem machen, was es ist.

09:00, noch über eine Stunde bis zum Start, im Startgelände nahe der Verrazano Bridge dominieren die letzten Vorbereitungen. Die Stimmung ist erstaunlich gelöst, konzentriert, diszipliniert. Natürlich auch hier etwas grosszügigere Dimensionen als an einem Schweizer Volkslauf: Es hat nicht nur einige Dutzend WC-Häuschen, sondern gleich Hunderte, trotzdem wartet vor jedem eine lange Warteschlange. Die Teilnehmer sind voller Erwartungen. «Den New Yorker», heisst es doch immer, «den musst du einfach einmal laufen». Im Gänseschritt werden wir in die Startblöcke gelotst, es folgen noch einige typisch amerikanische Motivationsparolen und dann böllert der Startschuss. Gleich gehts rauf auf die Verrazano-Bridge, noch im Stadtteil Staten Island gelegen. Die riesige Masse nimmt die imposante Brücke Richtung Brooklyn unter die Füsse. Das wohl meistfotografierteste Marathon-Sujet weltweit.

Die Stimmung sorgt für Gänsehaut pur, viele Läuferinnen und Läufer jubeln ihre Freude in den Tag hinaus. Wie einige andere auch schwingen sich auf die Leitplanke in der Mitte der Brücke und fotografieren das mir entgegenhüpfende Läufermeer. Der überdimensionale Tatzelwurm, der sich kurz nach dem Start auf die berühmte Brücke wälzt, bleibt bis ins Ziel in kompakter Form bestehen, auf den gesamten 42 Kilometern durch die Stadtteile Brooklyn, Queens, die Bronx und Manhattan umgeben einen Tausende von Gleich-

Marathonreisen nach Amerika: Schweizer zurückhaltend

Die politischen Aktivitäten und Geschehnisse der letzten Jahre haben auch beim New York Marathon ihre Spuren hinterlassen. Die europäischen Läufergruppen sind kleiner geworden, die Vorbehalte gegenüber dem amerikanischen Gebahren auf der Weltbühne der Politik auch im Sport sichtbar. Erfolgte früher um die Teilnahmeplätze für den New York Marathon ein Run ab Beginn der Ausschreibung, sind die führenden Schweizer Reiseveranstalter mittlerweile froh, wenn sie die Startplätze, die sie sehr früh reservieren müssen, auch losbringen können. Kuoni, der seit 25 Jahren Marathon-Reisen nach New York anbietet und mit Markus Ryffel und Thomas Wessinghage als Zugpferde der erfahrenste Veranstalter ist, reiste vor zwei

Jahren noch mit rund 200 Läuferinnen und Läufer nach New York, dieses Jahr umfasste die Gruppe knapp über 100 Sportler. Daniel Kilchenmann, Leiter des Gruppenreisezentrums von Kuoni glaubt, dass der Irakkrieg wesentlich für den Teilnehmerückgang verantwortlich sei, plante doch ein Marathonläufer in der Regel weit zum Voraus, im Falle des diesjährigen New York Marathons wohl eben gerade zum Zeitpunkt des Ausbruchs des Irakkrieges. Auch der zweite grosse Schweizer Anbieter, Albis Reisen, bekam die Zurückhaltung Amerika gegenüber deutlich zu spüren. Trotzdem liegt die Schweiz unter den ausländischen Nationen an 8. Stelle (dieses Jahr 411) der Teilnehmerzahlen.



Es gibt fast nichts, das es nicht gibt beim New York Marathon.



nis, welches im Gehirn haften bleibt. Beim Unterlaufen von Brücken haften bleibt die Läufermasse regelmässig zu jauchzen und zu schreien, das Echo hallt hundertfach zurück und erzeugt einen kalten Schauer den Rücken hinunter.

Wir sind schon fast zwei Stunden unterwegs. Für einen Novembertag wärmt die Sonne auf erstaunliche 20 Grad, die Schweißperlen auf den Gesichtern der Läufer glänzen im grellen Licht. Bei Kilometer 17 steht Maria Molina mit ihrer 5-jährigen Tochter. Für Maria ist der Marathon mehr als ein alljährlich wiederkehrendes sportliches Ereignis. Für sie ist es ein Fest, welches die ganze Nachbarschaft seit Jahren zelebriert und das richtiggehend zu einer Tradition gewachsen ist. Marias Mutter kocht Hühnersuppe und heisse Schokolade, Salsa-Musik tönt aus riesigen Lautsprecherboxen, an der Strecke werden Wasserbecher verteilt. «Der Marathon ist ein Teil des gesellschaftlichen Kontaktes mit der Nachbarschaft», sagt Maria Molina, «damit sind wir aufgewachsen.» Maria ist zufrieden: «Immer mehr Leute machen mit, das ist schön.»

Entlang der Strecke werden den Läufern Schilder mit Aufmunterungsprüchen entgegen gestreckt: «Brooklyn loves you», «du schaffst es, bester Daddy der Welt», «Susie, wir sind so stolz auf dich», «keep on running, Mike», «go, Mexiko», oder gar «go, Switzerland». Auch unkonventionelle Fragen werden gestellt: Das Schild «John, will you marry me?» wird von einer jungen Blondine in die Luft gestreckt. Mehr als einen Seufzer wird der Angesprochene bei Kilometer 35 vermutlich nicht über die Lippen gebracht haben, vielleicht verlieh ihm das freudige Angebot aber auch plötzlich die dringend notwendigen Flügel. Ohne Tafeln zur Sache geht Maggie, eine schwergewichtige Farbige, die die Läufer mit tiefer Soul-Stimme antreibt, wenn sie die Namen auf den Schildern, die sich viele an die Brust heften, erkennen kann. «Come on Pete, move your ass!», zurückhaltend übersetzt mit «komm schon Pete, beweg deinen Hintern.» Pete, der eben noch mit schlur-

fendem Schritt die Strasse hochkroch, hebt den Kopf, blickt kurz zurück, reisst sich zusammen und tut wie geheissen. Für einige Meter sehen seine Bewegungen wieder nach Laufschrift aus.

Wer marschieren will oder gar stehenbleibt, wird nach vorne geschrien. «Don't stretch, don't stretch, just run!», schreit ein Zuschauer am Schluss im Central Park alle Teilnehmer an, denen der Muskel krampft und die sich mit Dehnübungen Linderung verschaffen wollen. So bleibt wohl nichts anderes übrig, als sich über die letzten gemeinen «Rolling Hills» dem Ziel entgegen zu plagen. Viele laufen oder gehen, als hätten sie ein steifes Kniegelenk oder gerade die Hüfte frisch operiert. Für das Zielfoto mobilisieren sie aber ihre letzten Reserven und jubelnd fliegen die Arme in die Luft. «You did a great job», lobt eine Helferin im Ziel und hängt mir die Medaille um. Darauf ist die Verrazano-Bridge eingraviert. Noch Tage nach dem Marathon wimmelt es in der Stadt von Leuten, denen die Medaille noch immer am Hals baumelt. Der Stolz eines New York-Finishers.

Die Unterstützung und Stimmung an der Strecke ist es denn auch, die nach dem Lauf neben allen persönlichen Leidenschaftsgeschichten für Diskussionsstoff sorgt. «Unglaublich», «fantastisch», «einmalig», sind sich alle einig und sogar mehrmalige Teilnehmer empfinden den New Yorker als «schon sehr sehr speziell». Futter auf die Mühlen für die Endlosdiskussion, welches nun der beste Marathon der Welt sei. Die unangefochtene Leaderrolle New Yorks ist in den letzten Jahren etwas ins wanken geraten, vor allem bei den europäischen Läuferinnen und Läufern. Berlin und London haben mächtig aufgeholt und bieten ebenfalls Stimmung pur, aber auch Chicago ist auf bestem Wege, an der Vorreiterrolle New Yorks zu kratzen (vgl. folgender Artikel S. 28). Mit der diesjährigen Austragung wollten die New Yorker der Welt wohl beweisen, dass der New York Marathon im Laufe eines Läuferlebens eine Station ist, an der man nicht vorbei kommt – die Beweisführung ist gelungen. ■



The american way

Bereits der Blick in den Startsock erstaunt: Zwischen Startnummer, Chip und diversen Werbesponsoren liegt ein Tylenol-Muster, ein klassisches Schmerzmittel. Sport und Schmerzmittel? In Amerika kein Widerspruch. Im Gegenteil. Tylenol liegt nicht nur dezent im Startsock bereit, der Auftritt ist von langer Hand geplant. In der Pressemitteilung liest man: «Die Produzenten von «Tylenol 8 Hour», dem neuen Schmerzmittel, welches speziell für die langanhaltende Schmerzfreiheit gegen Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen entwickelt wurde, haben einen Club gegründet für Läuferinnen und Läufer, die zum ersten Mal einen Marathon absolvieren. Der «Tylenol 8 Hour Marathon First Timers Club» hat das hehre Ziel, Sportler aller Fähigkeiten und jeden Alters zu informieren, anzuleiten und zu erziehen, um die ultimative Marathondistanz meistern zu können und die Zielinie des Ruhms mit so wenig «discomfort» wie möglich zu erreichen (Originaltext)... Aha, Tylenol machts also möglich, endlich die 42,195 Kilometer so zu laufen, als wärs ein leichtes Footing. Ohne müde Beine, Überwindung und ohne Schmerz – aber wohl auch ohne grosse Befriedigung. Grosszügigerweise übernimmt Tylenol 8 Hour auch gleich das Sponsoring diverser Marathonläufe, unter anderen eben des New York Marathons. Und sinnigerweise trifft man entlang der Strecke unmittelbar nach den Wasser- und Gatorade-Ständen auch auf Tylenol-Posten, die insgesamt rund 10000 Schmerztabletten verteilen. Um sich einen sportlichen Anstrich zu verleihen, wurde «Tylenol 8 Hour» laut Hersteller extra auf die Bedürfnisse beim Marathon entwickelt, und natürlich würden andere Schmerzmittel eine Gefahr für Läuferinnen und Läufer darstellen, Tylenol hingegen nicht. Es wird empfohlen, bereits rund 8 Stunden vor dem Rennen mit der Einnahme zu beginnen und diese bis 6 Stunden nach dem Lauf weiterzuführen! Ein Kommentar zu der ganzen Geschichte ist wohl überflüssig, das ist die andere Seite Amerikas, welche die Stirne runzeln lässt. Zu hoffen bleibt lediglich, dass diese Unsitte nicht auf Europa übergreift!

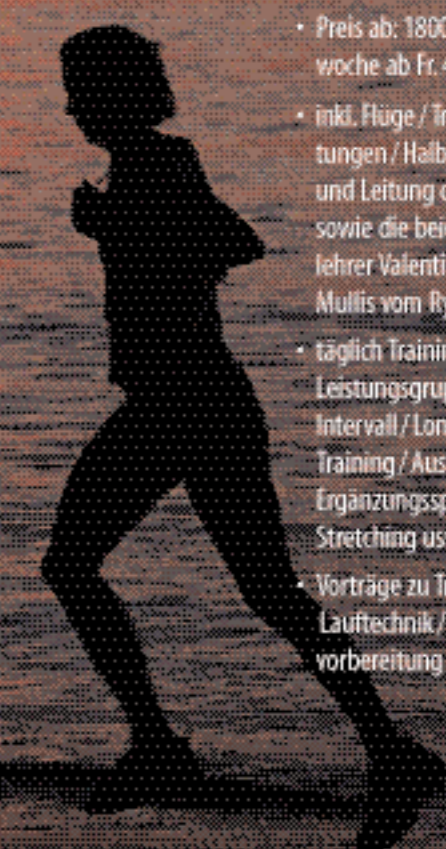


Marathon Vorbereitungs-woche

mit Viktor Röthlin



- 7.–13. März 2004
- Portugal / Algarve
- 4**** Hotel Alfamar, direkt am Sandstrand der Praia da Falesia
- Preis ab: 1800.– (Verlängerungswoche ab Fr. 406.–)
- inkl. Flüge / Transfers / 6 Übernachtungen / Halbpension / Betreuung und Leitung durch Viktor Röthlin sowie die beiden Turn- und Sportlehrer Valentin Belz und Thomas Mullis vom Ryffel Running Team
- täglich Trainings in verschiedenen Leistungsgruppen: Intervall / Long Jog / Cross Training / Ausgleichs- und Ergänzungssport / Krafttraining / Stretching usw.
- Vorträge zu Trainingsplanung / Lauftechnik / Marathonvorbereitung usw.



AT-LIFE

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen:

Ryffel Running, Tel. 031 952 75 52, kurse@ryffel.ch, marathon@ryffel.ch



New York Marathon Facts 2003

- Teilnehmer: 35286 (davon Anteil Ausländer:35%)
- Finisher: 34662, davon 420 unter 3 Stunden; 7735 unter 4 Stunden; 23376 unter 5 Stunden (keine Zeitlimite).
- Sieger Herren: Martin Lel (Kenia), 2:10:30
- Siegerin Frauen: Margaret Okayo (Kenia), 2:22:31 (neuer Streckenrekord)
- Preisgeld: Damen und Frauen je 100000 Dollar (Plus Streckenrekordprämie 60000 Dollar und Antrittsgeld 45000 Dollar für Okayo und 8000 Dollar Prämie plus 25000 Dollar Antrittsgeld Lel).
- Anteil Frauen: 11000 Läuferinnen
- Ältester Teilnehmer: 93 Jahre
- Älteste Teilnehmerin: 87 Jahre
- Teilnehmerbeschränkung auf 35000 (80000 wollten dabei sein), Europäer können sich entweder über einen Reiseveranstalter (vgl. Kasten S. 23) einen Startplatz sichern oder aber an der Verlosung von einem gewissen Kontingent Startplätze durch den Veranstalter teilnehmen (Infos unter: www.nycmarathon.org)
- Teilnehmerstärkste Nationen: USA (21000, davon 8379 aus dem Staat New York), England (2681), Frankreich (2040), Deutschland (1260), Italien (1022), Kanada (818), Mexiko (538), Holland (424), Schweiz (411).
- Am stärksten vertretene Berufsgruppe: Kaufm. Angestellte/Manager (2143), Anwälte (1624), Lehrer (1532), Ingenieure (1255).
- 11898 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind Singles, 15700 verheiratet, 1453 geschieden (nicht alle gaben Auskunft).
- 11060 Teilnehmerinnen und Teilnehmer liefen ihren ersten Marathon überhaupt.
- Neben 1,7 Millionen Wasserbechern, 300000 Gatorade-Bechern und 35000 Power-Gels standen entlang der Strecke verschiedene Posten mit total 10000 Tylenol-Schmerztabletten...
- Der prominenteste Teilnehmer, der vor allem in der Bronx begeistert empfangen wurde, war der amerikanische Hip-Hop Star P. Diddy (früher Puff Daddy), der zugunsten eines Kinderheimes den Marathon absolvierte und durch seinen Lauf 2 Millionen Dollar Spendengelder erlief. P. Diddy brauchte 4 Stunden und 14 Minuten bis ins Ziel, hinten und vorne umrahmt von jeweils zwei mitlaufenden Bodyguards und begleitet von einer ganzen Fernsehtruppe auf einer fahrenden Bühne.
- Den New York Marathon meisterten auch die beiden britischen Abenteurer Ranulph Fiennes und Michael Stroud. New York war für die beiden der Abschluss eines siebentägigen Marathon-Projektes. Fiennes und Stroud absolvierten dabei vor dem New Yorker jeden Tag einen Marathon auf total sechs Kontinenten. Während die anderen sechs Marathons (Patagonien, Falkland-Inseln, Sydney, Singapur, London und Kairo alle speziell für die ausdauernden Briten arrangiert wurden war New York als Dessert der einzige offizielle Marathon. Neben den 295 Laufkilometern legten sie über 70000 Kilometer im Flugzeug zurück. Für die Marathons brauchten sie jeweils zwischen 4 1/2 und 6 Stunden. Die Erlöse aus dem Marathon-Rekord sollen der Britischen Herzstiftung zugute kommen.
- Bei der rasanten weltweiten Entwicklung der Städtemarathons kommt dem New York Marathon eine prägende Pionierrolle zu. Die erste Austragung des Marathons erfolgte 1970 (55 Finisher, 1 Dollar Startgebühr), organisiert wurde er vom 1958 gegründeten New York Road Runners Club. Damals wurde die Strecke noch mit vier Runden im Central-Park bewältigt. Die entscheidende Rolle bei der Entwicklung spielte der Präsident des Road Runners Club, Fred Lebow. Seine unermüdlichen Bemühungen trieben den New York Marathon ständig vorwärts und 1985 überquerte der insgesamt 100000 Teilnehmer die Ziellinie. In den letzten Jahren haben vor allem auch europäische Städte das Potenzial eines Städtemarathons erkannt und Anstrengungen unternommen. Noch immer aber ist der New York Marathon der berühmteste und wohl auch stimungsvollste Marathon der Welt, obwohl ihm mittlerweile Marathons aus Europa (Berlin, London, aber auch Paris, Hamburg) und auch aus Amerika selber (Chicago, Boston) diesen Titel streitig machen wollen.
- Die Siegerliste des New York Marathons zieren so weltbekannte Athletinnen und Athleten wie Grete Waitz (9 Siege), Bill Rodgers, Alberto Salazar, Douglas Wakihuri, Ingrid Kristiansen, Uta Pippig, Tegla Loroupe und die Schweizerin Franziska Rochat-Moser (1997).



gommerlauf



Der zweitägige Langlauf-Event im Goms

Aus den Lautsprecherboxen im Startgelände «Bodmen», dem schmucken Weiler unterhalb von Blitzingen, dröhnt fetzige Musik. Die beiden Aerobic-Animatorminnen geben Vollgas. Das Warm-up ist gut für Körper und Geist.

nisieren, sondern darum, den Langlaufsport einem breiten Publikum zu präsentieren.

Neuerungen wird es keine geben beim 32. Gommerlauf. Wieso auch? OK-Chef Daniel Garbely: «Was sich bewährt hat, bleibt. Wir müssen vorläufig nichts Neues erfinden. Höchstens punktuelle Verbesserungen drängen sich auf.»

Es bleibt also beim 2-Tages-Event: Final Biathlon Kidz-Trophy und Promirennen am Samstag, 6. März; am Sonntag, 7. März, der Mini-Gommerlauf für die J0-Kategorien im Zielgebiet von Oberwald und dann der 32. Gommerlauf über 25 Kilometer von Blitzingen (Bodmen) nach Oberwald. Mit SWISSCOM hat Loipe Goms einen Partner, der sich auch in den nächsten Jahren für den Gommerlauf, aber auch für die einzigartige Gommer Loipenlandschaft engagiert.

Online-Anmeldung: www.loipe-goms.ch

Informationen zum 32. Gommerlauf können auf der Homepage von Loipe Goms (www.loipe-goms.ch) abgerufen werden. Online-Anmeldungen sind unter www.loipe-goms.ch jederzeit möglich. Die Organisatoren hoffen, dass die Vorjahressiegerin Silvana Bucher aus dem Entlebuch und Lokalmatador Philipp Fubn aus Ried-Brig vom SC Obergoms ihre Titel verteidigen werden.

Nur eine Stunde später, beim langgezogenen Aufstieg vor Münster, stehen die Zuschauermassen in beeindruckender Manier Spalier. Auch beim 32. Gommerlauf wird das wiederum so sein, denn der «Service» am fachkundigen Publikum ist professionell. Vom Speaker wird der Rennverlauf geschildert. Die Abstände zwischen den schnellsten Damen, welche mit einem Vorsprung von fast vier Minuten auf die schnellsten Herren ins Rennen geschickt worden sind, werden von der Zeitmessung erfasst. Der «Gommer» ist spätestens in Münster so richtig lanciert. Nicht nur bei den gegen 1500 Läuferinnen und Läufern. Auch die Zuschauer sind erwacht und fiebern mit, feuern die vorbeiskatenden Protagonisten an und machen sich alsdann auf den Weg Richtung Ziel in Oberwald.

Mehr als nur ein Rennen...

Der Gommerlauf wird immer mehr zu einem Event, verteilt auf das ganze Wochenende. Es geht längst nicht mehr darum, einen Lauf für die treuen Läuferinnen und Läufer des Gommerlaufes zu orga-

«Gommer Zeitfenster»

Samstag, 6. März

09.00 Uhr Testcenter in Oberwald
13.00 Uhr Start zum Biathlon Kidz Trophy-Final in Oberwald
16.30 Uhr Start zum Biathlon-Prominentenrennen in Oberwald

Sonntag, 7. März

09.22 Uhr Abfahrt des MGB-Extrazuges ab Niederwald zum Start nach Blitzingen
09.30 Uhr Start zum 32. Gommerlauf in Blitzingen
09.45 Uhr Start zum Mini Gommerlauf in Oberwald
13.00 Uhr Rangverkündigung in Oberwald