

# Der New York City Marathon – ein Erlebnis fürs ganze Leben

Karl-August und Michael Talke laufen 42 Kilometer durch den „Big Apple“



Michael und Karl-August Talke bei der Kohlenhydrat spendenden Nudelparty vor dem Rennen



Nach dem Start liegt die Verrazano Narrows Bridge hinter den Läufern



Massenzieleinlauf im Central Park:  
Vorn rechts Michael Talke



Michael Talke mit der Finisher-Medaille

42,195 Kilometer lang – so wie jeder klassische Marathon – ist die Laufstrecke von Staten Island bis zum Ziel im Central Park, und dennoch ist es ein ganz besonderes Erlebnis, die „Mutter aller City-Marathons“ miterlebt und erfolgreich bestanden zu haben. Die New Yorker nennen dies Event „26,2-mile block party“ – aus Holzminden haben Karl-August und Michael Talke das Abenteuer gewagt und sich von der einzigartigen Atmosphäre ins Ziel tragen lassen.

Nach ihrem Flug nach New York, bei dem sie nicht vom Jetlag verschont blieben und nachts zu Zeiten aufwachten, die in Deutschland einen pünktlichen Arbeitsbeginn ermöglicht hätten, bezogen Vater und Sohn Talke ihr Quartier in der Nähe des Central Parks. Die Tage vor dem Start nutzten die beiden Holzmindener zu Sightseeing-Touren und leichtem Training im Park, bevor am Tag vor dem Start die übliche Nudelparty die Teilnehmer mit den nötigen Kohlenhydraten versorgte. Am nächsten Tag stand morgens um sechs Uhr der Bustransfer zum Startort auf dem Programm. Rund zwei Stunden später erreichten sie ihr „Start-Village“, aber wieder erst eineinhalb Stunden später wurden sie zu ihrem eigenen Startbereich zugelassen. Hier fand man sich dann wieder in eine eigene „Wave“ eingeteilt: ein Lauf dieser Größenordnung verlangt einen Start in mehreren Wellen (oder Gruppen), damit die Teilnehmer nicht bereits zu Beginn des Rennens zu viel Zeit verlieren. Würden alle 45000 Läufer zusammen gestartet werden, überschritte ein Läufer der letzten Reihe die Startlinie erst Stunden später.

Der New York City Marathon ist eine glänzend und routiniert organisierte Veranstaltung: Medizinische Betreuung mit Defibrillatoren steht jede Meile zur Verfügung; man bietet den Läufern ein kostenloses Frühstück an; Meilenschilder und Uhren informieren die Läufer nach jeder Meile; die zahlreichen Verpflegungsstationen sind gut bestückt mit allen geeigneten Lebensmitteln, die der Teilnehmer zum „Überleben“ braucht; „Sweep-Buses“ folgen den Läufern, um jene aufnehmen („auffegen“) zu können, die das Rennen aufgeben mussten; mehr als 130 Musikband unterhalten Läufer und Zuschauer auf der Strecke bis hin zur Ziellinie und sorgen für zusätzliche Motivation; und natürlich stehen Toiletten zur Verfügung – allein 1700 Dixi-Klos im Startbereich: der Veranstalter kann für alle Läufer und Läuferinnen, die auf den Brücken oder der Strecke ihrem „kleinen Geschäft“ nachgehen, die sofortige Disqualifikation aussprechen.

Ein Problem ist die Frage der richtigen Kleidung. Anfang November verlangt die kühle und feuchte New Yorker Witterung warme Oberbekleidung, doch im Verlauf des Rennens liegen ganze Streckenabschnitte im warmen Sonnenlicht, während es im Schatten noch immer empfindlich kalt ist. Startort des New York City Marathons ist der Stadtteil Staten Island am Südende des Hafens der Stadt. Über die Verrazano Narrows Bridge führt die Strecke längs durch Brooklyn und erreicht entlang des East Rivers den Stadtteil Queens. Nach dem Überqueren der Queensboro Bridge sind die Teilnehmer schon fast in Sichtweite des Ziels im Central Park, doch zunächst führt sie die Strecke auf der langen 1st Avenue nach Norden in die Bronx, bevor sich die endlos erscheinende 5th Avenue wieder in Richtung Süden dem Central Park nähert. Nach den Kräfte zehrenden und gefürchteten Brückenanstiegen und den zahlreichen hügeligen Passagen in der City liegen zum Schluss immer noch einige harte Prüfungen vor den Läufern, denn vor der Zieleinlauf in der Nähe des Columbus Circle warten noch einige lange Anstiege.

Zwei Millionen Zuschauer „peitschen“ die Teilnehmer vorwärts, doch immer wieder brachen Läufer kurz vor und direkt nach dem Zieleinlauf zusammen. Für Michael und Karl-August Talke kam „der Mann mit dem Hammer“ – wie die Marathonläufer die plötzlich einsetzende Erschöpfung nennen – ungefähr nach 30 Kilometern, doch stand Aufgeben nie zur Debatte. Michael zog es vor, den letzten Anstieg zum Ziel zu gehen, um nicht ein ähnliches Schicksal zu erleiden. Viel ihrer Kraft hatten die beiden Holzmindener bereits nach dem Start gelassen, da die Läufermassen ein flüssiges Rennen nicht zuließen: Überholen, abbremsen, ausweichen – all dies machte die Startphase zu einer „Stop-and-Go“-Prozedur. Erst sehr viel später war ein „freies“ Laufen möglich.

Nicht-Läufer werden kaum das Glücksgefühl nachempfinden können, das Michael im Ziel trotz großer Schmerzen in beiden Knien nach vier Stunden und 21 Minuten und erfolgreich überstandem Marathon beschrieb. Die meisten „Finisher“ rissen im Central Park die Arme hoch, in den Gesichtern spiegelten sich Strapazen und Glück gleichermaßen. Laufzeiten spielten hier nur eine untergeordnete Rolle – Ankommen bedeutete für die meisten das höchste der Gefühle. Doch auch jetzt war das Rennen noch nicht vorbei: nach dem Empfang der Medaille und dem obligatorischen Foto wurde jeder Ankömmling in die „Finisher-Folie“ eingewickelt, um Wärmeverlust zu vermeiden. Danach stand das Abholen der am Start abgegebenen Kleiderbeutel an, und auch dies kam den Läufern wie eine halbe Ewigkeit vor. Und noch immer kollabierten Teilnehmer.

Am Tag nach dem Rennen gönnten sich Vater und Sohn noch einen ausgiebigen Spaziergang am Broadway, bevor es abends von Flughafen JFK zurück nach Deutschland ging – im Gepäck ein unvergessliches sportliches Erlebnis, und vor ihnen die heimischen Starts bei der Winterlaufserie des PSV Holzminden.