



Es geht los: Die Verrazano-Narrows-Bridge ist eine der ersten Sehenswürdigkeiten, die die Starter beim New-York-City-Marathon passieren.

## 5:20 Stunden Daueremotionen

Raphaela Schäfer aus Neuenkirchen läuft in New York City ihren ersten Marathon mit 50 000 anderen Startern

**New York/Neuenkirchen.** Wenn schon, dann richtig – unter diesem Motto ging Raphaella Schäfer am Sonntag ihren ersten Marathon an. Die 35-jährige Physiotherapeutin aus Neuenkirchen lief ihre Premiere über die 42,195 Kilometer in New York, zusammen mit mehr als 50 000 anderen Athleten. Für die Böhme-Zeitung schildert Schäfer ihre Eindrücke vom wohl bekanntesten Laufevent der Welt.

### Von Raphaella Schäfer

Die Nacht auf Sonntag ist mit viele Unterbrechungen verbunden. Um Viertel vor sechs sitze ich in vier Schichten Kleidung mit meinem Müsli und ausreichend Kissen und Decken im Shuttlebus nach Staten Island. Bei der Ankunft warten bereits unzählige Marathonis in einer Wahnsinnsmenschenmenge – einige bei fünf Grad Außentemperatur und 60 Stundenkilometer Windstärke bereits in ihren Läuferoutfits. Brrrr! Nach einer Leibesvisitation und Kontrollen wie am Flughafen geht es weiter in mein Startvillage, um ab jetzt vier Stunden in der Kälte auf den Start zu warten. Kaffee, Isogetränke, Donuts und 1700 Dixiklos erwarten mich dort. Keine Zelte, keine Wärmepilze. Manche versuchen noch zu schlafen, viele unterhalten sich. Und die zu knapp Gekleideten rennen bereits umher. Ich lehne an einem Baum und überprüfe zum x-ten Mal meine Startwelle und meinen Startblock.

Dann endlich der Aufruf. Und der schönste, emotionalste, überwältigendste Moment des Marathons: der Startschuss

und Frank Sinatra aus den Lautsprechern. Noch Tage später bekomme ich Gänsehaut und Tränen in den Augen bei den Gedanken an diese Sekunden.

Es geht los. Die spinnen die Amis. Hinter der super windigen, aber inzwischen sonnigen Brücke, erwarten uns Tausende der Einwohner Brooklyns. Eine Percussiongruppe gleich zu Beginn, Metallica-Imitationen, Bands, Boxen, Verstärker, Marathonfans, Plakate, Kostüme, Zurufe, Begeisterung, Anfeuerungen, Abklatschen – die ersten vier Meilen sind vorbei, ohne dass ich es gemerkt habe.

Jede Meile gibt es Getränke, alle fünf Kilometer Dixiklos,

Bananen aber leider erst ab Kilometer 30, wo man sie nicht mehr braucht.

Die 400 Höhenmeter sind kaum zu merken, weil die Menschen und die Stimmung mich ins Ziel tragen. Nach Staten Island, Brooklyn und Queens führt mich die Queensboro Bridge nach Manhattan auf die ewig lange First Avenue. Man sagt, wenn du es bis hierhin gut geschafft hast, dann schaffst du den New-York-Marathon. Mir geht es fantastisch. Per Smartphone und per GoPro-Camcorder, die ich an Arm und Gürtel trage, müssen diese Eindrücke festgehalten werden, – was sich allerdings auch auf

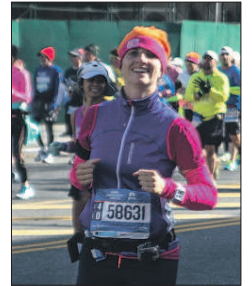
meine Finisherzeit auswirkt.

Ab der First Avenue gebe ich Gas, während viele bereits sehr langsam laufen oder bereits gehen, habe ich noch genügend Reserven. Aber das Überholen ist unglaublich anstrengend. Die anderen Läufer sind wie Wände vor mir und ich muss ständig abbremsen, wieder Gas geben oder in Schlangenlinien laufen. Dadurch beträgt meine tatsächlich gelaufene Strecke am Ende 47 Kilometer.

In der Bronx, die nur ein kleines Stück der Strecke ausmacht, bekomme ich Seitenstiche. Extreme Seitenstiche. Sie halten die gesamte Fifth Avenue an bis zum Central Park. Mit dem

Central Park haben sich die Organisatoren nochmal etwas Feines ausgedacht. Die Anstiege sind mit müden Beinen hart und die Neigungen die Hölle für die inzwischen brennenden Oberschenkel. Dann endlich, nach 5:20 Stunden Dauergrinsen und Daueremotionen kommt er, der Zieleinlauf mit erhobenen Armen.

Wir erhalten sofort nach dem Finish die Medaille. „Great job! Great job! You're amazing!“ Zunächst gibt es eine Plastiktüte zum Überwerfen gegen das Frösteln und leider erst eine Dreiviertelstunde später die wärmenden Ponchos. Der Weg zum Hotel ist gesäumt von



Raphaela Schäfer

Menschentrauben. Die Straßen sind voller erschöpfter Marathonis und deren Begleiter. Auch ich habe meinen Freund wiedergefunden und liege selig und weinend in seinen Armen. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg ins Hotel. Obwohl es nur wenige Blocks entfernt ist, benötigen wir anderthalb Stunden.

## Trotz hoher Herzfrequenz im vorderen Feld

New-York-City-Marathon: Dr. Michael Röhrs und Ingrid Alvermann-Buhr verteten den Heidekreis mit starken Zeiten



Michael Röhrs (TV Jahn) nach der Zielankunft in New York.

Dr. Michael Röhrs (TV Jahn) und Ingrid Alvermann-Buhr (MTV Bisingen) verteten den Heidekreis mit starken Zeiten. Röhrs absolvierte den Marathon in New York City mit einer Zeit von 5:20 Stunden. Er war einer von 50 000 Teilnehmern des diesjährigen New-York-City-Marathons.

Beide hatten sich mit abwechslungsreichem Training und langen Läufen gewissenhaft auf das Rennen vorbereitet. Als sie sich mehr als vier Stunden vor dem Beginn des Marathons mit dem Shuttlebus in Richtung Startbereich begaben, kannten

sie jedoch bereits die Wetterprognose, die Sturmböen und kalte Temperaturen vorhersagte. Da zusätzlich 400 Höhenmeter zu bewältigen waren, freuten sich die beiden Heidjer zwar auf ein erlebnisreiches Rennen, dachten aber nicht an persönliche Bestzeiten.

Nach dem Start in Staten Island verlief die Strecke über die drei Kilometer lange Verrazano-Narrows Bridge, die den windanfälligsten und kältesten Streckenabschnitt kennzeichnete. Es folgte die Durchquerung von Brooklyn, wo euphorische Zuschauer die Läufer anfeuert. Danach ging es über die Pulaski Bridge nach Queens und über die Queensboro Bridge auf die mehr als fünf Kilometer lange

First Avenue, die ihrem Ruf als schönste und lauteste Fan-Meile New Yorks alle Ehre machte.

Während die Bronx durchlaufen wurde, war der nördlichste Streckenpunkt erreicht, und nach Überquerung der Madison Avenue Bridge verlief der Kurs durch Harlem und Manhattan in den Central Park, wo die letzten Höhenmeter vor dem Zieleinlauf überwunden werden mussten.

Alvermann-Buhr teilte sich ihre Kräfte gut ein und lief zwei ungefähr gleichschnelle Halbmarathons. Obwohl sie während der langen Wartezeit vor dem Start frieren musste und der Wind ihr wie den anderen Läufern zusetzte, zeigte sie eine sehr gute Leistung

und durchlief das Zielort nach 4:17:30 Stunden, womit sie den 21 003. Platz der Gesamtwertung belegte und damit deutlich innerhalb der ersten Teilnehmerhälfte finishte.

Röhrs erlebte während der ersten Streckenhälfte bei Brückensteigungen und Gegenwindpassagen einige Belastungsspitzen, die seine Herzfrequenz in die Höhe trieben. Daher musste er während des zweiten Halbmarathons – insbesondere bei den Bergaufstücken auf den letzten Kilometern im Central Park – seine Geschwindigkeit reduzieren. Dennoch lief er 3:08:48 Stunden und erreichte das Ziel im vorderen Feld als 1260. der Gesamtwertung.

## Vier Goldmedaillen für den MTV Soltau

Fecht-Bezirksmeisterschaften in Munster: Doppelerfolg für Vanessa Will – Überraschung durch Kim Celine Joyschies

Im Verlauf des Turniers wurde sie treffsicherer und holte sich den sechsten Platz.

Nick-Malte Lenschow (B-Jugend, Jg. 2002) gewann im Degen die Silbermedaille. Im Florett zeigte er saubere Angriffe und sehr gute Paraden und wurde ohne Niederlage Bezirksmeister.

Kim Celine Joyschies (B-Jugend, Jg. 2001) setzte im Degen in ihrem ersten Turnier wertvolle Treffer, sodass sie in ihrem Jahrgang überraschend Bezirksmeisterin wurde.

Matyina Ulrich (A-Jugend Jg. 1999), die schon bei der Deutschen Meisterschaft im Friesenkampf positiv aufgefallen war,

sicherte sich im Degen mit nur zwei knappen Verlustgefechten Silber. Karina Ott erkämpfte sich bei ihrem ersten Start im Degen den fünften Platz. Joshua Wolny (A-Jugend) errang mit vier Siegen die Bronzemedaille. Malte Seefeld folgte auf dem vierten Platz, der zudem im Doppelstart zwei Runden überstehen musste und am Ende Siebter der Gesamtwertung wurde.

Vanessa Will verlor im Florett sowohl bei der A-Jugend als auch bei den Juniorinnen jeweils nur einmal und sicherte sich in beiden Altersklassen die Goldmedaille.

In der Seniorenklasse 40+

Degen musste sich die 70-jährige Heidrun Stahlschmidt mit weitaus jüngeren Fechtern die Planche teilen. Mit Angriffslust und viel Spaß verbuchte sie dennoch den vierten Platz.



Die Fechter des MTV Soltau bei den Bezirksmeisterschaften.

### Telegramme

■ **Body-Styling:** Zu Dienstag, 11. November, nimmt der MTV Soltau einen neuen Kurs in sein Programm auf. Dienstags findet jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr im Clubhaus des MTV der Kurs „Body-Styling“ mit Übungsleiterin Christin Ng statt. Die Teilnahme ist auch mit Zehnerkarte möglich. Nähere Informationen erteilt die Geschäftsstelle des MTV unter der ☎ (05191) 3502 (montags bis freitags, jeweils von 9 bis 12 Uhr)

■ **Allgemein:** Den Jahresabschluss feiern die Männer des VfB Munster am 29. November. Treffpunkt ist um 14 Uhr am Gänsebrunnen auf dem Marktplatz. An der Veranstaltung können alle männlichen Mitglieder ab 18 Jahren teilnehmen. Infos unter ☎ (05192) 6916.