

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 2

Artikel: New York, New York... : oder das 3-Millionen-Spalier

Autor: Aebi, Jürg / Lehmann, Toni / Stierlin, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992471>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



New York, New York... oder das 3-Millionen-Spalier

Drei ETS-Mitarbeiter, Jürg Aebi, Arzt am Forschungsinstitut, Toni Lehmann, J+S-Fachleiter Tischtennis und Max Stierlin, Lehrer für Soziologie im Studienlehrgang und stellvertretender Fachleiter Wandern- und Geländesport sind im letzten Oktober zu einem Abenteuer aufgebrochen, zum Marathon von New York. Ihre Schilderungen sind zeitlos: Impressionen, Bilder, Gedanken, Eindrücke. Einige Erinnerungen sind jene des Marathonläufers, ob in Athen oder New York. Die meisten jedoch widerspiegeln die einzigartige Atmosphäre dieses heute grössten Marathons. Die Schilderungen sind aber auch ganz persönlich, und das macht sie erst richtig lesenswert.

**Jürg Aebi, Laufzeit: 2:39
Rang: 127**

Sonntag, 28. Oktober 1984; 10.30 Uhr. Mein Puls beträgt 90 Schläge pro Minute. Ich warte 50 Meter hinter der Startlinie auf den Start zum grössten Marathonlauf der Welt. Eine riesige Läufermenge auf einer Breite von über 100 Metern steht vor, eine noch viel grössere Menschenmenge hinter mir. Ich spüre, wie sie von hinten stösst. Ich kann unmöglich meine Arme anwinkeln. Der Platz ist viel zu eng. Er reicht, um aufrecht zu stehen. Ein Umfallen wäre unmöglich.

18 000 Läufer und Läuferinnen sind am Start. 40 000 Läufer durften nicht starten, weil es ihnen durch das Los verwehrt wurde. Unter den 18 000 sind 10 241 verheiratet, 1126 geschieden und 1077 Rechtsanwältinnen. Aus der Schweiz sind 33 Frauen

und 241 Männer dabei. Die 18 000 rekrutieren sich aus 74 Ländern. Der Geruch ist wie überall: Ein Gemisch von Massageöl und Salben.

Die Musik, von irgendwo her über unsere Köpfe tönend, wird leiser und leiser. Der Puls steigt auf 100 Schläge an. Der Startschuss muss sogleich erfolgen. Es ist schon 10.31 Uhr. Ein Speaker meldet, dass der Start um 10 Minuten verschoben wird. Ich glaube verstanden zu haben, wegen dem Fernsehen. Ein ungeduldiges Treten an Ort, auf die Zehen, auf die Fersen. Ich weiss, es nützt nichts. Ich bin ja schon aufgewärmt. Aber ich mache es, weil ich nicht anders kann. Ich bin zu nervös, um stillzustehen. Die Zeit schleicht dahin. Die drei Franzosen links neben mir philosophieren über die Welt.

Mein Puls sinkt wieder auf 90. Ich versuche, mich zu entspannen.

Der Startschuss erfolgt. Mein Puls schnell auf 120. Die Masse setzt sich in Bewegung. Nach ein paar Metern sind wir auf der Verrazano-Brücke; an ihrem Ende kommt bereits die erste Zwischenzeit (2 Meilen). Mein Puls beträgt 130, schnell allerdings beim Blick auf die laufende Uhr sofort auf 160, aus Ärger, sicherlich keine Bestzeit mehr laufen zu können. Diese zwei ersten Meilen habe ich wegen der Menge nur joggen können. Ein schlechter Beginn. Zudem 24°C, 90 Prozent Luftfeuchtigkeit. Das macht eine persönliche Bestzeit zur Illusion. Ab der dritten Meile folgt die gewaltige Zuschauermenge auf beiden Seiten der Strasse. Es ist nicht zu beschreiben. So laut, so vielfältig, so begeisternd kann kein Text sein. Ich kann diese Menge von 2- bis 3 Millionen nur spüren, nicht schildern. Nach drei Meilen habe ich endlich meinen Dauergang gefunden. 160 Puls. Ich taste mich in der Läufermenge mehr und mehr nach vorne.

Einige Bilder bleiben haften: Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx, Manhattan; breite Avenues und Strassen, viele Senklöcher und Bodenwellen, Musik und Tanz und Applaus, Spruchbänder noch und noch (begrifflich, eine Woche vor den Präsidentschaftswahlen).

Das Umfeld ist grossartig, ja sogar fantastisch. Doch je weiter ich nach vorne laufe, desto mehr glaube ich, meiner drohenden Platzangst davoneilen zu müssen. Ich flüchte aus dieser Masse heraus. Ich fühle mich einsam. Ab der zehnten Meile hat sich das Feld so in die Länge gezogen, dass mir hie und da ein individueller Zuruf an die Ohren kommt. Ich bin die Nummer 348. Ich kann meinen 160er-Puls halten. Es ist nun auch möglich, eine Ideallinie zu laufen. Auf der Queensboro-Brücke bin ich zum 100-km-Lauf-Sieger von Biel aufgelaufen. Nach wenigen Minuten kameradschaftlichen Gesprächs klopft er mir auf die Schulter, was bedeutet, ich solle gehen. Er wünscht mir alles Gute. Dieser Schlag ist das einzige Persönliche, das ich in diesem Lauf erlebe, trotz der riesigen Menge. Das Gespräch hat mich beflügelt. Noch acht Meilen. Mein Puls steigt auf 170. Ich komme auch prompt besser vorwärts. Drei Meilen vor dem Ziel habe ich rangmässig meine beste Position erreicht. Harlem habe ich passiert. Wir laufen dem Central Park entlang.

Obschon ich mich alle zwei Meilen mit einem isotonischen Getränk ernährt, mich ausgiebig mit salzhaltigem Wasser abge-



Gymnastik im nebligen Startgelände frühmorgens mit zwei «lockeren» Disco-Animatoren.



New Yorker-Marathon vor der imposanten Kulisse mit dem Empire State Building links und dem UNO-Gebäude rechts hinter den drei Schloten.
(Photo Keystone-Press)

kühlt habe, scheinen meine Kohlenhydratreserven aufgebraucht zu sein. Mein Wirkungsgrad reduziert sich (die Fettverbrennung ist ja nicht so effektiv). Der Puls bleibt bei 170, doch die Geschwindigkeit reduziert sich. Noch mehr Zuschauer schreien «Hopp three forty-eight». Aber noch isolierter fühle ich mich. Ich habe nur noch mit mir zu tun. Aus den Meilen werden unendliche Distanzen. Dies zu schildern wäre langweilig. Es bestätigt nur, dass der Marathon erst bei 30 km beginnt.

Endlich bin ich am Ziel. Der Puls ist 170. Ich durchlaufe die verschiedenen medizinischen Betreuungstationen als stolzer «Finisher» und erhole mich dann im Central Park, an einen Baum angelehnt. Der Puls sinkt.

Ein Traum wurde Wirklichkeit. Rückblickend erscheint mir der Marathon in New York als Traum. Ein einmaliger Traum.

Toni Lehmann, Laufzeit: 3:41 Rang: 3190

«Verrücktheit eines Neuverliebten» scherzte Max, als er von meinen New-York-Marathon-Absichten hörte. Stimmt nur teilweise: Meine Love-Affair mit dem Laufsport dauert nun schon über 5 Jahre, zudem ist mein eheähnliches Verhältnis zum Tischtennis sport intakter denn je... Me voilà also, nicht neuverliebt, sondern nur ein wenig verrückt, im Mekka der Langstreckenläufer, inmitten von 18 000 Gesinngesossen, Max eingerechnet.

*

Jahrmarkt der Happenings, am Start auf Staten Island, am Fuss der weltberühmten Verrazano-Brücke: In regelmässigen Abständen wird für Hundertschaften Aufwärm-Gymnastik im Discostil geboten. Hinter den Zelten für ruhebedürftige Läufer, so verkündet der Lautsprecher, befindet sich der Welt längstes Pissoir.

Auf Schritt und Tritt begegnen mir exotische Käuze aller Schattierungen: Rückwärtsläufer, Seilspringer, Hula-Tänzer, behelmter Feuerwehrmann, Kellner mit Tablett... alles Läufer, die die Wirkung ihrer

Show zunächst an uns testen wollen. Wessen Show ist wohl extravagant genug, die Aufmerksamkeit von Presse und TV auf sich zu ziehen?

*

In einem riesigen Bandwurm schlängeln wir uns dann vom Vorstart hinauf zum eigentlichen Start auf die Hängebrücke. Der Mann neben mir versenkt sich tief in sein Taschenbuch, will sich partout isolieren. Im Fachjargon heisst das «naive Psychoregulation». Erst wenige Sekunden vor dem Kanonenschuss wirft er das Buch in hohem Bogen weg, so wie sich vorher Tausende ihrer Jacken und Leibchen entledigt hatten.

Auf der ersten Meile, die ich in knapp 12 Minuten zurücklege, ist an ein zeitplanmässiges Vorankommen nicht zu denken. Eher schon entspricht mein Bewegungsverhalten einem Aufwärmprogramm im Aerobic-Studio: federn, treten an Ort, gehen und schliesslich leicht joggen. Trotz gemächlichem Tempo bin ich bereits schweissnass. Ich ahne schon hier, welch feuchtheisse Tortur mich erwartet.

*



Die wagemutigen ETS-Läufer v.l.n.r.:
Max Stierlin, Jürg Aebi und Toni Lehmann.

23

Nach der Brücke brandet uns die erste, nicht mehr endenwollende Welle Applaus entgegen. Die Zuschauerkulisse – verteilt auf die ganze Strecke sollen es zwischen 2 bis 3 Millionen Leute sein – macht die spezielle Faszination des New-York-Marathons aus. Es ist für mich neu, von so vielen Menschen gefeiert zu werden. Wird sich diese Unterstützung wohl leistungsstimulierend auswirken?

Überall werden einem Hände vom Strassenrand aus entgegengestreckt. Ich bedanke mich ab und zu mit einem freundschaftlichen Klaps und komme mir fast wie ein händeschüttelnder Präsidentschaftskandidat vor. Ich geniesse die Bombenstimmung.

Riesige Helferscharen in gelben Uniformen füllen und verteilen an unzähligen Wasserstationen bis ins Ziel ungefähr 550 000 Becher. Vor den ersten paar Stationen herrscht jedesmal ein Riesengedränge – nach erfolgter Erfrischung gilt es jeweils, den zertrampelten Pappbecher-Salat heil zu durchwatzen.

*

In kaum einer anderen Stadt gibt es eine grössere Vielzahl ethnischer Gruppen. Allein in Brooklyn und Queens durchquere ich weisse, schwarze, lateinamerikanische, arabische und jüdische Neighbourhoods (Stadtgebiete). Neben glanzvollen optischen Eindrücken – die Amis lieben bekanntlich Glamour, Pop und Publicity – ist vor allem die Geräuschkulisse imposant: Majoretten, hier Cheerleaders genannt, klatschen und kreischen, eine puertoricanische Band spielt live auf, und die Zuschauer bewegen sich im Rhythmus dazu, unzählige wattstarke Jukeboxes zwingen mir fast ihren Takt auf, und erst im jüdischen Quartier, kurz vor Streckenhälfte, wird es ein wenig ruhiger. Die schwarzen Trachten, langen Bärte und bleichen Gesichter der orthodoxen Juden strahlen eine Würde aus, die sich mit lautstarken Gefühlsäusserungen nicht vereinbaren lässt. Auch gut so.

*

Vollends still wird es auf der Queensborough-Brücke, der Verbindung von Queens nach Manhattan. Die Brücke ist für Zuschauer gesperrt. In dieser plötzlichen 4 km langen Einsamkeit kriselt es bei auffallend vielen Läufern, sie marschieren nur noch oder bleiben sogar für kurze Zeit stehen. Die fehlende Publikumsunterstützung zeigt Wirkung – im negativen Sinn. Da hilft auch der Welt längster roter Teppich wenig, der hier speziell für uns Asphalt-Athleten ausgelegt wurde.

Auf dieser Brücke signalisiert auch mein Körper, dass die Energiereserven langsam zur Neige zu gehen drohen. Ich habe gerade erst die Hälfte der Strecke hinter mir. Ich versuche, besser einzuteilen, laufe betont langsamer und sage meiner Richt(end)zeit von 3:15 ade.

Auf der unendlich langen, schnurgeraden 1st Avenue, deren Strassenszenen ich kaum mehr präzise wahrzunehmen imstande bin, empfinde ich die lärmenden Zuschauerspaliere plötzlich nicht mehr als Unterstützung. Die fuchtelnden Gestalten und weitaufgerissenen Mäuler verkommen zur brodelnden Masse, die mich irgendwie bedroht. Im Originalton heissen die Anfeu-

erungsrufe weiterhin: go, go – run, run (hopp, hopp), you are good looking (Du siehst gut aus), you are a winner (Du bist ein Sieger). Angesichts meines lamentablen Zustandes dringen sie jedoch aggressiv an mein Ohr, wirken wie Peitschenhiebe, die mich weitertreiben sollen. Heuchlerische Zuwendungsversuche an einen längst Geschlagenen? oder aber, ironisches Gespött einer Masse, die Lustgewinn aus dem Leiden der abgekämpften Läufer zieht? Vor meinen Augen tauchen die Bilder der berühmten-unglücklichen Gaby Andersson-Schiess auf. Ich ohne jetzt, warum sie weiterlaufen musste.

*

Kurzer Abstecher in die Bronx, der Geburtsstätte des Break-Dance. Dann wieder hinüber nach Manhattan, diesmal nach Harlem. Ich habe mich, dank verlangsamt-trab, soweit erholt, dass mir das Ziel nicht mehr am Ende der Welt vorkommt. Zudem beginne ich die Umgebung wieder differenzierter wahrzunehmen. Die Zuschauerspalare in Harlem lösen sich manchmal vollständig auf. Schwarze Jugendliche sitzen irgendwie teilnahmslos herum, einige drücken uns gegenüber offene Feindseligkeit aus.

Ich weiss, dass in Harlem Arbeitslosigkeit, Kriminalität und Verzweiflung herrscht; es steht in jedem Fremdenführer. Die Armut dieser Gegend kontrastiert stark mit dem protzigen Reichtum der 5th Avenue, die ich hierauf in Richtung Central Park durchlaufe. Warum wohl ist es den Bewohnern des reichsten Landes der Welt nicht peinlich, Menschen mehr oder weniger vor sich



Stimmungsbild im Central-Park kurz vor dem Ziel des Marathons von New York.

hinvegetieren zu lassen? Hängt das wohl mit der in den USA weitverbreiteten (Irr-)Meinung zusammen, die Schwarzen sässen freiwillig auf der Strasse, und überhaupt müsse Armut als selbstverschuldeter Zustand angesehen werden?

*

Auf den letzten Meilen geht es mir ziemlich gut... den Umständen entsprechend. Jeder nasse Schwamm, jede Duschgelegenheit – man lässt sich mit Schläuchen abspritzen – sind willkommene Erfrischungsgelegenheiten. Selbstverständlich muss ich immer wieder trinken, gleich becherweise, ansonsten und zwischendurch mal auf die Zähne beißen. Ich komme gut vorwärts, strebe dem Ziel aufrechten Laufschrittes entgegen. Sogar mein leicht zerüttetes Verhältnis zu den Zuschauern hat sich einigermaßen normalisiert, so dass ich meinen Zieleinlauf in vollen Zügen geniessen kann.

*

Der Anblick im hinteren Zielraum ist nichts für sensible Augen. Das Rennen nach dem Glück hat halt so seinen Preis. No pain, no gain!

Gegen die fünfte Laufstunde mache ich mich auf den Heimweg. Bei der 25-Meilen-Marke – knapp 2 km vor dem Ziel – kreuze ich die laufenden, gehenden, hinkenden, leidenden Läufer aus den hinteren Regionen. Ein Bild des Jammers und der Schmerzen... dennoch sieht, ja spürt man, dass ihr gemeinsames Eldorado nicht mehr allzu fern ist.

Die meisten werden wieder an Marathonstarts gehen, viele sogar mehrere Male pro Jahr, entgegne ich einer Zuschauerin neben mir, die behauptet, «man/frau» könne nur einen Marathon im Leben laufen

Max Stierlin, Laufzeit: 4:18 Rang: 7263

Es ist neblig und bereits sehr warm. Alles wartet auf das Startzeichen, versucht sich warm zu halten, ist sichtlich nervös oder will das überspielen. So ist das also an einem grossen Lauf! Ich bin ziemlich allein ganz am Schluss der Kolonne bei der Tafel «3:45 bis 4:15». Ich werde doch wohl nicht der einzige sein, der über vier Stunden Laufzeit geplant hat? Hinter mir vertreiben sich einige Polizisten die Zeit mit Plaudern. Zuschauer sind hier keine abzuwehren.

Wie gerät man eigentlich in so etwas? Für die andern Läufer ist die Teilnahme am New Yorker offensichtlich Traumziel und Höhepunkt eines langjährigen Trainings und regelmässiger Teilnahme an Volksläufen. Für mich trifft das nicht zu, und es ist mir in den letzten beiden Tagen so richtig bewusst geworden, dass ich hierher gekommen bin wie jemand, der im Warenhaus Bergschuhe einkauft und gleich auch noch eine Mount-Everest-Expedition bucht. Mir ging es eigentlich gar nicht um den New Yorker an sich. Ich wollte einmal am eigenen Leib erfahren, wie es sich auswirkt, wenn man über längere Zeit ein sportliches Ziel anpeilt, das in seinen Anforderungen unausweichlich ist und auf das hin Training und Freizeitgestaltung angelegt sein müssen. Im Sportfach W+G, aus dem ich herkomme, gibt es keine solchen Situationen. Hier soll Spiel/Sport in möglichst vielfältiger und abwechslungsreicher Form erlebt werden können. Dieses Erlebnis wollte ich schon lange einmal nachholen: Als persönliche Erfahrung und zum besseren Verständnis meiner Fachleiterkollegen, die mehr in diesem Bereich ar-

beiten. Für einen solchen Test erfüllt der New Yorker Marathon alle Voraussetzungen: Er ist so anstrengend, dass trainieren nötig und sinnvoll ist; er ist so weit weg, und es ist eine so verrückte Idee, dass man nicht mehr «kneifen» kann.

Zu meiner Überraschung stellte sich heraus, dass ein Training, das ich als «eintönig» eingeschätzt hatte, abwechslungsreich und faszinierend ist. Ich habe mit dem Velo einen ganzen Teil der Schweiz neu entdeckt und begeistert erlebt, wie erlebnisreich es ist, Zeit zum Betrachten der Landschaft und zum Verarbeiten von Eindrücken zu haben. Die Verschiedenheit von Wetter und Tageszeit machten jedes Training neu und anders. Planmässiges Laufen erwies sich nicht als unangenehmer Zwang oder als lustlos zu erfüllende Pflicht, sondern als Gelegenheit zum Nachdenken, Zeit für sich selbst.

Unerwartet deutlich zeigte sich auch, welche starken gefühlsmässigen Bewegungen mit den Vorbereitungen einhergingen. Schmerzen und vorübergehende Behinderungen lösten Ängste und Befürchtungen aus. Ich konnte zeitweise nicht auf Asphalt oder sogar überhaupt nicht länger laufen, sondern nur Velofahren. Das bedrückt, wenn man im Flugzeug den Erfahrungsaustausch über die Anzahl gelaufener Trainingskilometer hört und mit sich selbst vergleicht. Daraus resultierte aber für mich die wohl wichtigste Erfahrung: Auch individuelle sportliche Leistungen sind nicht zu erbringen ohne eine Gruppe, die einen trägt. Ohne meine beiden Kollegen wäre ich sicher nicht an den Start gegangen. Ohne die Ratschläge und Planungshilfen für die mir unbekannt, lange Strecke wäre ich «untergegangen». Ich hatte vor New York nur einmal an einem längeren Lauf (22 km) teilnehmen können. Wieviel in solchen Situationen das Vertrauen in die Fachkenntnis und Erfahrung anderer bewirken kann, hätte ich mir vorher nie vorstellen können.

Zu den starken Gefühlserlebnissen gehörte natürlich der Lauf selbst! Welche Freude, wenn alles «rund läuft», wenn man bemerkt, dass man längst nicht mehr am Schluss ist und selbst noch laufen kann, wenn andere nur noch marschieren. Zu meiner Überraschung beendete ich den Marathon fast genau in der Hälfte der Rangliste. Darauf war ich schon etwas stolz. Und das gebe ich auch etwas verschämt zu: Es ist ganz angenehm, bei einer persönlichen Leistung Publikum zu haben...

Alle diese neuen Erfahrungen und Erlebnisse, Lehren und Einblicke haben den Abstecher in die Langläufer-Welt gelohnt. Falls Dich, lieber Leser, jemand unverhofft fragen sollte, ob Du auch an so etwas «Verrücktem» wie einem Marathon mitmachen willst, dann weise die Idee nicht sofort mit Entrüstung von Dir. Da tut sich eine Tür zu ungeahnten Anstrengungen, Freuden, Ungewohntem und Neuem auf und auch zu einem bisschen Glück, wenn man nach dem Zieleinlauf die Erinnerungsmedaille umgehängt bekommt. Kurz, zu einem Stück saftigem Leben. Ich selbst werde natürlich nicht mehr an so etwas teilnehmen. Ich war ja schon einmal dabei... Wenn ich mir das aber so überlege... Es müsste auch nicht nochmals der New Yorker sein... Warum eigentlich nicht? ■