



Die Verrazano-Narrows-Bridge hinüber nach Brooklyn ist auch in diesem Jahr der Startpunkt des New-York-Marathons. Dort werden am Sonntag rund 50 000 Teilnehmer erwartet. Die fünf Wuppertalerinnen haben alle eine Zielzeit von 3:59 Stunden angegeben, um in einer Startgruppe sein zu können. Archiv-Foto: EPA



Vor zwei Jahren waren Melanie Lüdorf (l.) und Ute Muthmann bereits den Frankfurt-Marathon zusammen gelaufen. Foto: Lüdorf

„Frauen-Tour“ zum New-York-Marathon

Ein Quintett aus Wuppertal hat sich intensiv vorbereitet und will die einmalige Atmosphäre genießen.

Von Günter Hiege

Wenn am Sonntag früh mit vermutlich mehr als 50 000 Teilnehmern der New-York-Marathon steigt, werden fünf Läuferinnen aus Wuppertal Seite an Seite an der Startlinie an der Verrazano-Narrows-Bridge stehen.

Als Projekt sind sie die Sache angegangen, haben sich unter Anleitung von Melanie Lüdorf vom Tri-Club Wuppertal, die mit Stavro Petri eine Personal-Training-Agentur betreibt und selbst mitläuft, seit Februar vorbereitet. Mit allen Höhen und Tiefen, wie Lüdorf berichtet. Bis auf sie sind alle um die 50 Jahre alt. Für Martina Palz-Heinz und Birger Kattwinkel ist es ihr erster Marathon überhaupt.

Ausgeheckt haben das Projekt Lüdorf und Ute Muthmann, die vor fünf Jahren schon einmal in New York mitgelaufen ist und fasziniert war. Die Brücken, die

Skyline, der Central Park und vor allem die Menschenmengen an der Strecke – das wollte sie noch einmal erleben. „Dann machen wir das zusammen, wenn ich 30 werde, hatte Lüdorf vorgeschlagen und mit Palz-Heinz, Kattwinkel und Iris Kleiminger noch drei Mitstreiterinnen gefunden.

Jede hat sich individuell eine Endzeit vorgenommen. Lüdorf, die im Rahmen von Ironman-Triathlons schon Marathons gelaufen ist, strebt 3:45 Stunden an. Besonders für die Marathon-Neulinge sei das Wichtigste gewesen, ihnen das Zutrauen zu geben, dass sie die 41,195 Kilometer überhaupt schaffen.

Im Training war die längste Strecke 25 Kilometer, das größte Wochenpensum 50 Kilometer, immer garniert mit Ausdauerseinheiten im Schwimmen und Radfahren. Lüdorf: „Für alle war die Herausforderung, das Training mit Beruf und Familie zu vereinbaren.“ Verletzungen vom Fersensporn bis zur Knochenhautentzündung aber auch mal Motivationsprobleme sorgten immer wieder für kleine Rückschläge. „Jetzt sind aber alle fit und zuversichtlich.“ Generalprobe war der Halbmarathon in

PERSÖNLICH

DIE FÜNF Ute Muthmann ist wie Iris Kleiminger schon Marathons gelaufen, für Melanie Lüdorf ist es ihr zweiter außerhalb eines Ironman-Triathlons. Martina Palz-Heinz – Ehefrau von WSV-Teamarzt Tim Heinz – und Birger Kattwinkel sind Marathon-Neulinge.

KOSTEN Das Abenteuer New-York-Marathon ist für das Quartett nicht billig. Allein Flug, Startplatz und Hotel kosten laut Melanie Lüdorf 3000 Euro. Rund um den Lauf gibt es einen Sportreise-Tourismus.

Köln vor wenigen Wochen, den alle erfolgreich absolvierten.

Alle haben abgenommen, Zucker und Fette möglichst vermieden. In dieser Woche werden nun die Kohlehydratspeicher vollgeladen, abschließend bei der riesigen Pasta-Party vor dem Lauf. Morgen fliegt die Gruppe nach New York, wo zunächst Sightseeing angesagt ist – aber nicht zu Fuß, um sich zu schonen. Lüdorf: „Nur die Teilnehmer-Parade durch den Central Park am Samstag lassen wir uns nicht entgehen.“