

INHOUD

Introductie *blz. 6*

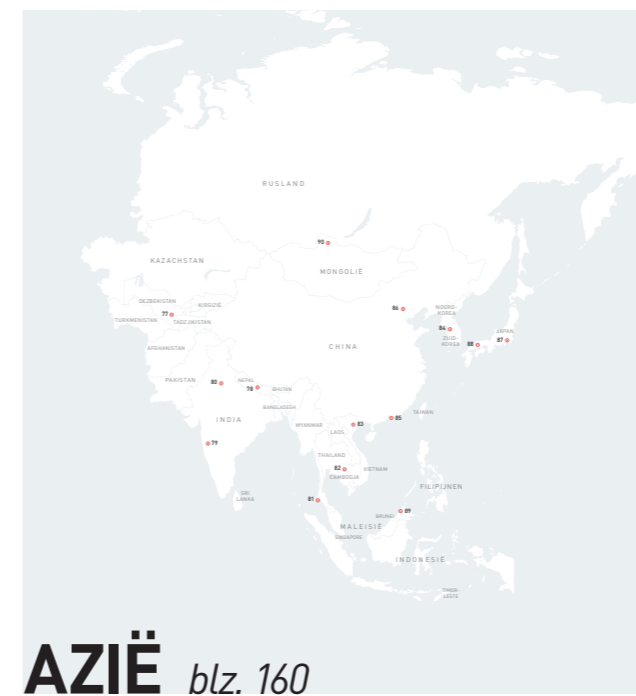
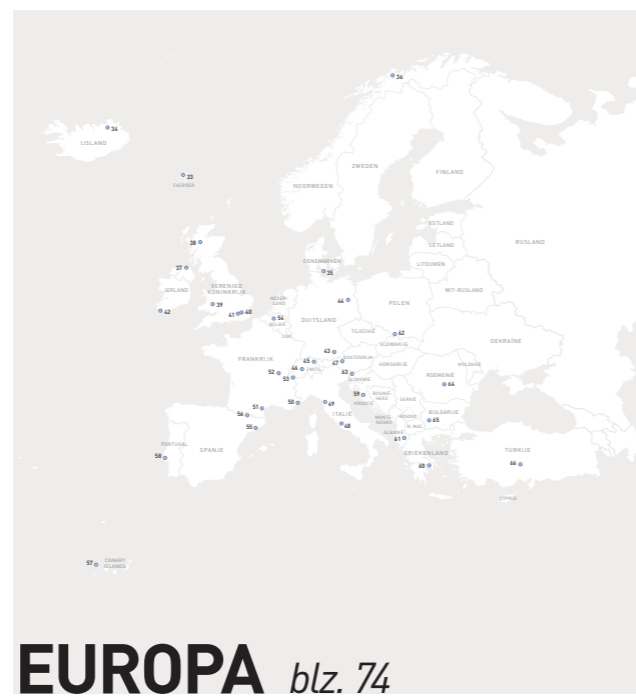
Voorbereiding *blz. 8*

Wat heb je nodig? *blz. 10*

Extra *blz. 11*

Register *blz. 216*

Dankbetuiging *blz. 222*



Vorige bladzijde
Deelnemers aan de
Halve Marathon
langs de Piramiden
in Egypte

Deelnemers rennen
langs Central Park
South tijdens de New
York City Marathon

18

New York City Marathon

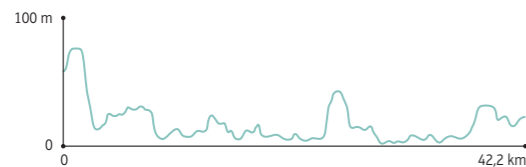
STATEN ISLAND – CENTRAL PARK,
NEW YORK CITY, NEW YORK, VS

Tijdens de grootste marathon ter wereld rennen meer dan 50.000 deelnemers door de straten van New York. Onder luid gejuich van toeschouwers spoeden ze zich door de vijf stadsdelen van deze wereldberoemde stad.

42,2 KM
246 M
VERHARD

Niemand kan ontkennen dat de New York City Marathon een van de mooiste wedstrijden ter wereld is. Hij staat op de bucketlist van elke langeafstandsloper. Toch kende deze race een heel bescheiden start. In de jaren 1970 organiseerden Fred Lebow en Vince Chiapetta, voorzitters van de New York Road Runners, een marathon rondom Central Park. Slechts een handjevol toeschouwers zag hoe de 127 deelnemers (die allemaal één dollar hadden betaald om mee te mogen doen) hun best deden ►

HOOGTEPROFIEL



Top Tip

Laat je vrienden en/of familie de app TCS NYC Marathon downloaden. Ze kunnen dan live met je meelopen.

IN FOCUS

Beeld van Fred

In een hoekje van Central Park (bij 90th Street en East Drive) staat een bijzonder beeld van een man die op zijn horloge kijkt. Dit is Fred Lebow, mede-oprichter van de New York Marathon en een verstokte supporter. Zijn beeld wordt elk jaar verplaatst zodat hij goed zicht heeft op de finishlijn.

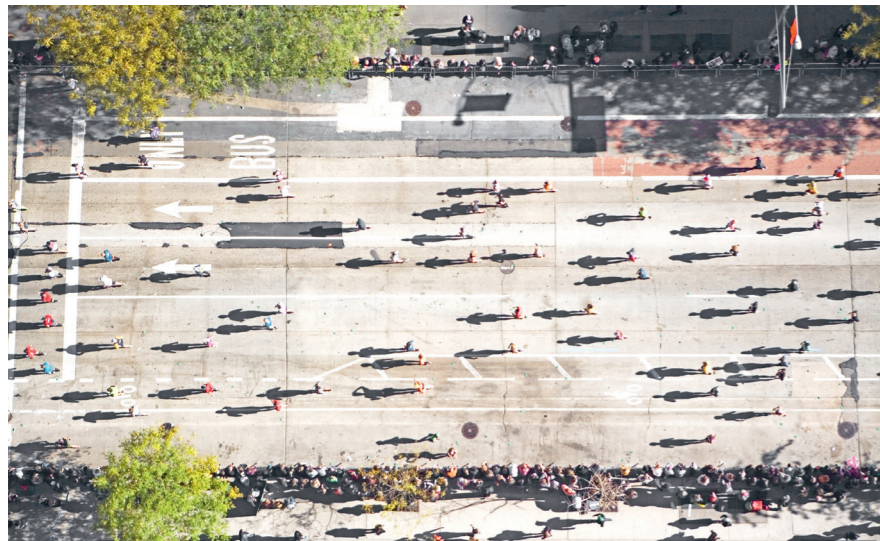
fietsers en wandelaars te ontwijken. Uiteindelijk haalden slechts 55 doorzetters de finish. Als beloning kregen ze een tweedehands beker of een goedkoop horloge. In de zes jaren hierna trok de marathon meer geïnteresseerden, maar na 1976 werd de race pas echt populair. Dit was deels te danken aan George Spitz, ambtenaar en enthousiast hardloper, die bedacht dat de marathon door alle vijf stadsdelen zou moeten voeren om het 200-jarig bestaan

van de VS te vieren. Ruim 2000 deelnemers voltooiden het nieuwe parcours. (De exacte route varieert, maar de marathon loopt hoe dan ook door alle stadsdelen: Staten Island, Brooklyn, Queens, de Bronx en Manhattan.) Sindsdien doen er elk jaar meer mensen mee en in 2019 haalden 53.627 lopers de finish. Het hoogste aantal ter wereld.

Geen wonder dat deze marathon zo populair is. Voor de gelukkige deelnemers is het een unieke kans om deze iconische stad vanuit een wel heel bijzonder perspectief te bekijken. Normaal gesproken staan de straten tjokvol gele taxi's en bussen, en nu zijn er alleen maar hardlopers. In alle vijf stadsdelen zijn de mooiste bezienswaardigheden zichtbaar: torenhoge wolkenkrabbers, statige huizen en mooie parken vol rode en gele herfstkleuren.

Het is een legendarische race die wordt omkleed met tal van legenden. Een van de meest inspirerende winnaars was Grete Waitz, een Noorse voormalige docente en latere prof, die voor het eerst meedeed in 1978 en de New York Marathon maar liefst negen keer won. In 1979 was zij de eerste vrouw die een marathon binnen 2 uur en 30 minuten liep. Of de Mexicaanse hardloper Germán Silva, die tijdens de race in 1994, met nog maar een kilometer te gaan tot de finish, een verkeerde afslag nam, waarna hij tweede leek te worden. Silva keerde om en het lukte hem alsnog om de race te winnen met een ongelooflijk snelle eindsprint, waardoor hij zijn landgenoot Benjamín Paredes met twee seconden verschil versloeg. Dit leverde hem de ludieke bijnaam 'Wring Way Silva' op. ▶

Deelnemers aan de marathon rennen door Manhattan



Bewonder de rondingen van het iconische **GUGGENHEIM MUSEUM** van Frank Lloyd Wright, vlak voor het parcours Central Park in voert, richting de finish. Het gebouw uit 1959 is een van de opvallendste van New York.



In het noordoostelijke deel van Central Park kijkt jazzlegende **DUKE ELLINGTON** vanaf zijn podium op de hardlopers neer, die vanuit het zuiden van Harlem het park binnen rennen.

De drommen toeschouwers op **BEDFORD AVENUE** in Williamsburg zorgen voor een feestelijke sfeer, terwijl jij door de hipste buurt van Brooklyn rent.

De **VERRAZZANO-NARROWS BRIDGE** in New York Harbor, de langste hangbrug van Amerika, verbindt Staten Island met Brooklyn. De brug werd in 1964 geopend. Laat het uitzicht op je inwerken terwijl je er samen met duizenden anderen overheen rent.

Werp een blik op de skyline van Midtown Manhattan –inclusief het Empire State Building – als je vanuit Brooklyn naar Queens rent over de **PULASKI BRIDGE**.

Voor de gelukkige deelnemers is het een unieke kans om deze iconische stad vanuit een wel heel bijzonder perspectief te bekijken.

0 km 3

Begin Verrazzano-Narrows Bridge

NEW YORK CITY

Pulaski Bridge

Bedford Avenue

Beeld Duke Ellington
Guggenheim Museum

Einde





Links Van Staten Island naar Brooklyn, over de Verrazzano-Narrows Bridge

Onder Langs de route worden snacks uitgedeeld aan de hardlopers



Inwoners van New York geven feestjes in de appartementen langs de route. Vanuit de ramen zwaaien ze naar deelnemers en moedigen kinderen de renners aan, terwijl ze hun benen vanaf de brandtrappen omlaag laten bungelen.

Rechts De straat oversteken in Brooklyn tijdens de New York City Marathon



Maar een van de mooiste verhalen gaat over de oprichter Fred Lebow. In 1992 liep de 60-jarige Lebow, op dat moment herstellende van een hersentumor, de marathon voor de eerste en enige keer. Alle andere jaren was hij te druk met de organisatie om mee te kunnen doen. Hij voltooide de marathon in iets meer dan vijf en een half uur en werd de hele route begeleid door zijn dierbare vriendin Grete Waitz en een juichende menigte.

Wat deze marathon zo speciaal maakt is het juichende publiek. Deelnemers noemen het wel eens 'een muur van geluid', die na een moment van doodse stilte losbarst en een oorverdovende golf van applaus, aanmoedigen en steunbetuigingen laat horen. Om de feestvreugde te verhogen, geven de inwoners van New York feestjes in de appartementen langs de route. Vanuit de ramen zwaaien ze naar deelnemers en moedigen kinderen de renners aan, terwijl ze hun benen vanaf de brandtrappen omlaag laten bungelen. Restaurants en cafés gaan al vroeg open en trakteren de renners op de klanken van salsa en hip-hop.

Deze kakafonie begeleidt de deelnemers op verschillende delen van de route. Op Lafayette Avenue hoor je muziek vanuit de ramen en de stampende voeten van de lopers. Op First Avenue wordt het nog een graadje erger: duizenden toeschouwers schreeuwen aanmoedigen, terwijl in Harlem de vermoeide renners door gospelkoren worden toegezongen. Het geluid komt tot een climax bij Central Park South – meestal het drukste deel van de route – wanneer de lopers worden omringd door de torenhoge wolkenkrabbers van Midtown

Marathonlopers halen de finish in Central Park

en Central Park binnenlopen. Aan het eind van het parcours wapperen vlaggen uit de hele wereld en staan er podia. De enthousiaste aanmoedigen geven de renners het laatste zetje over de finishlijn. Ze hebben de New York City Marathon volbracht.

INSCHRIJVEN: De marathon vindt plaats in november. Schrijf je in maart in op www.nyrr.org/tcsnycmaratho. Meestal heb je twee weken de tijd. Deelname wordt door loting bepaald.



31

Moon Run Monteverde Adventure Trail

SANTA ELENA, COSTA RICA

Ga de uitdaging aan en ren door de heuvels van het ongerepte regenwoud in de Costa Ricaanse regio Monteverde. De steile, modderige paden en de hangbruggen hoog in de boomtoppen leiden je door een van de meest biodiverse plekken op aarde.

22 KM
1385 M
VERHARD/PAD

Je kunt gerust stellen dat dit parcours niet geschikt is voor beginnende hardlopers of mensen die zo af en toe eens een halve marathon lopen. De Moon Run, met start en finish in Santa Elena, voert door het regenwoud bij Selvatura Park en is een loodzwaar, maar adembenemend mooi, bergachtig parcours door de jungle.

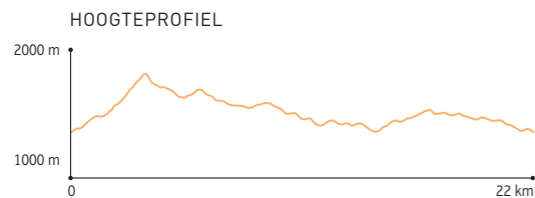
De 22 km lange Adventure Trail is de middelste van vijf afstanden; er zijn ook een pretloop van 6 km en een ultraloop van meer dan 60 km. De route klimt zo'n 1400 m terwijl je langs torenhoge ficussen het dichte regenwoud van het Tilarángebergte inloopt. Dit gebied omvat 4 procent van de totale wereldbiodiversiteit. Je bent ver verwijderd van de toeristenpaden. Een groot deel van deze paden is zelfs verboden terrein, behalve voor deelnemers aan de race. Je ziet dus delen van de jungle die weinig andere mensen zien. In het hoge bladerdak zijn hangbruggen bevestigd, waar je alleen wandelend overheen kunt (wie toch rent



Joggen door de groene heuvels aan de rand van het regenwoud

wordt gediskwalificeerd). Het trage tempo biedt je de gelegenheid om te genieten van het uitzicht over het beboste landschap. Het decemberweer draagt met mist en harde wind bij aan de pret en veroorzaakt grote modderpoelen. Toch is de sfeer tijdens deze route over het algemeen sereen te noemen. Aan alle vijf afstanden doen niet meer dan 600 deelnemers mee en grote delen zul je helemaal in je eentje afleggen, begeleid door een constant gezoem, geritsel en gekwetter in het omringende bos.

INSCHRIJVEN: De inschrijving begint elk jaar in juli en sluit in november.



ALTERNATIEVE ROUTE Ultra Trail

Ben je een ervaren marathonloper en op zoek naar een nog grotere uitdaging, kies dan voor de Ultra Trail, een ultramarathon van 60 km. Deze begint op dezelfde plek als de andere vier afstanden en voert je nog dieper het ongerepte, spectaculaire regenwoud in.



Bij aankomst bij het tweede steunpunt in noordoostelijke richting zie je bij helder weer de perfect kegelvormige stratovulkaan, **ARENAL**.



De parelgroene **QUETZAL** is een van de beroemdste bewoners van het regenwoud.

Kijk uit naar de **KAPU-CIJNAPEN** die van tak naar tak slingeren in het bladerdak boven je hoofd.

Het stadje **SANTA ELENA** wordt omringd door dichte bossen en vormt zowel de start als finish van de race.



Vertraag je tempo en wandel rustig over de 170 m lange **HANGBRUG** in Selvatura Park, die hoog in de boomtoppen is bevestigd.



0 km 1

41

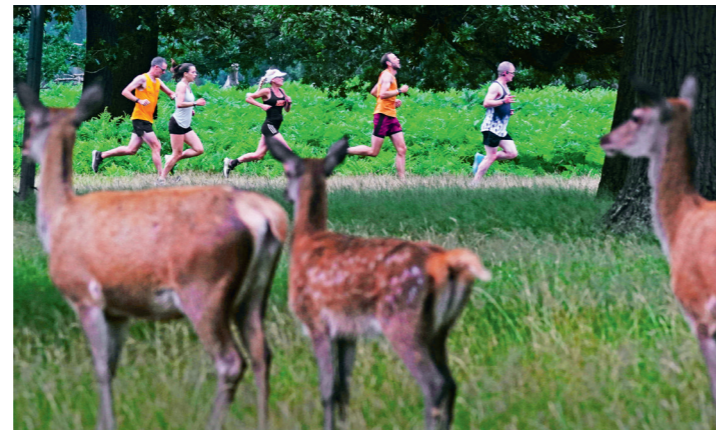
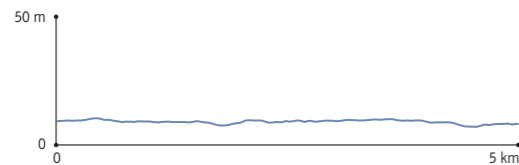
Bushy Park

BUSHY PARK, LONDEN, ENGELAND, VK

In de geschiedenis van het hardlopen mag het op een na grootste park van Londen niet onvermeld blijven. In dit serene park, waar tal van herten leven, werd de allereerste parkrun ter wereld gehouden.

In de herfst van 2004 verloor de fanatieke hardloper Paul Sinton-Hewitt zijn baan en kon hij wegens een blessure niet hardlopen. Hij ging niet bij de pakken neerzitten en besloot een plan uit te werken dat al een tijdje in zijn hoofd rondspookte: een sociaal loopevenement waar iedereen aan mee kon doen, niet alleen club- en wedstrijdathleten. Op 2 oktober meldden der tien renners zich voor een ochtendronde van 5 km door Bushy Park. Elke week kwamen er mensen bij, voornamelijk dankzij mond-tot-mondreclame, zowel doorgewinterde hardlopers als beginners. Twee jaar later trok het evenement inmiddels bijna 400 deelnemers en was er zoveel interesse dat Paul en zijn vrienden een tweede parkrun begonnen in Wimbledon. In de jaren die volgden werden er door het hele land parklopen georganiseerd, en begin 2008 waren er zes afzonderlijke evenementen met 800 deelnemers.

HOOGTEPROFIEL

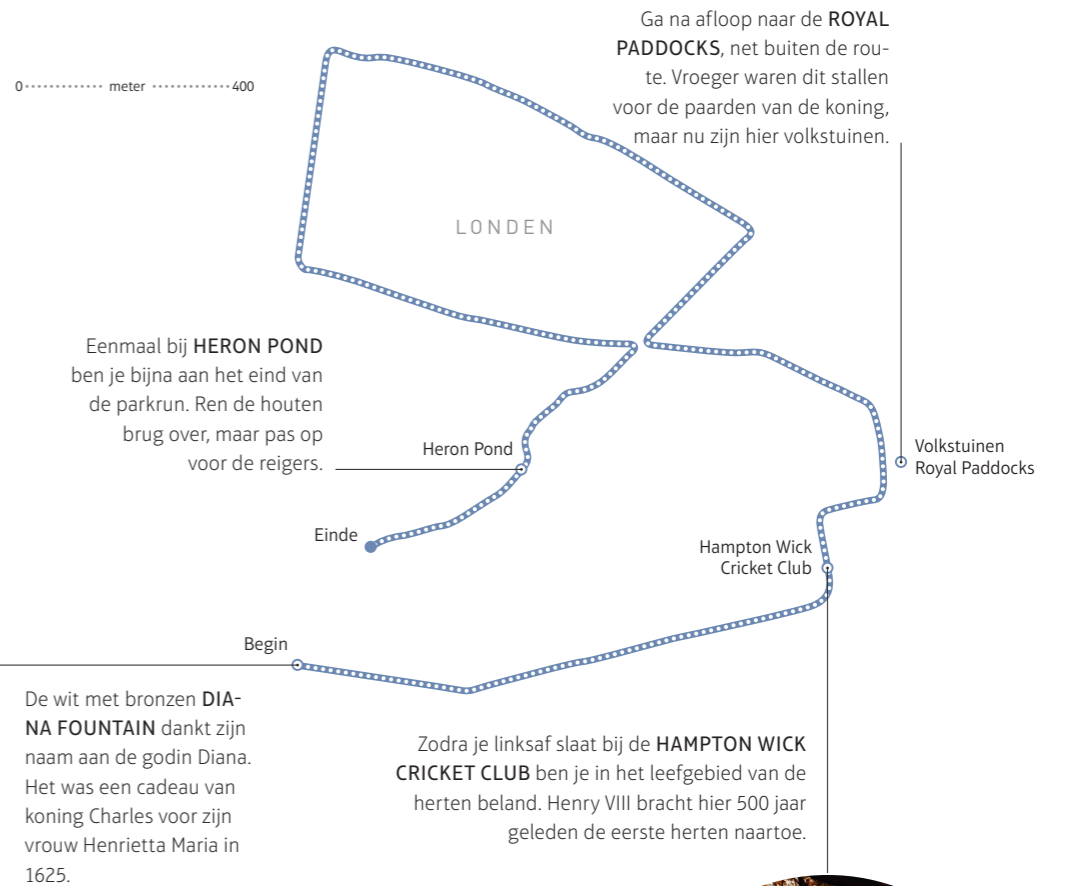


Deelnemers aan de parkrun rennen langs de herten door Bushy Park

Het zaterdagochtenduitje verspreidde zich over de hele wereld en inmiddels worden er in 20 landen, verdeeld over vijf continenten, meer dan 2000 parkruns georganiseerd. Geen wonder, de voordelen zijn overduidelijk. Parkruns zijn gratis, de afstand is te overzien (altijd 5 km) en iedereen kan eraan meedoen, hoeveel of weinig ervaring je ook hebt. Bovendien is het gezellig. Marathonlopers rennen naast gepensioneerden en ouders met kinderwagens, en vrienden trekken elkaar over de streep. De parkrun door Bushy Park is een van de populairste. Elke week rennen honderden

Top Tip

Loop, fiets of neem de bus naar Bushy Park, want er is maar weinig parkeerruimte.



BIJTANKEN

Een Bushy Park brunch

Heb je trek gekregen na je ochtendloop? Ga dan naar de Pheasantry Cafe in Woodland Gardens, waar je alles vindt om je energie weer op peil te brengen. Leun lekker achterover en geniet van een populaire avocadotoast of een hartige English breakfast. Ook de koffie is fantastisch.

deelnemers over het grotendeels vlakke parcours, door het bomenrijke park met tal van vijvers. Op eerste kerstdag in 2019 trotseerden zelfs 2545 mensen de kou om door Bushy te rennen. Dit was het grootste aantal deelnemers ooit. En er is nog een record: tijdens deze parkrun werd de snelste tijd ooit gelopen (13 minuten, 48 seconden) door voormalig Olympiër Andrew Baddeley. Leuke feiten om in de geschiedenisboeken te vermelden.

INSCHRIJVEN: De parkrun begint elke zaterdag om 9.00 uur. Schrijf je eenmalig in op www.parkrun.org.uk/bushy en ontvang een barcode die je elke week meeneemt naar het evenement.