



#runnyc

In unseren Reiseinformationen haben wir für Sie die wichtigsten Informationen rund um Ihre Reise zum TCS New York City Marathon zusammengefasst. Bitte lesen Sie die Informationen vor Abreise aufmerksam durch. Einreisebestimmungen können sich ändern. Bitte halten Sie sich stets über die aktuellen Bestimmungen des Auswärtigen Amtes informiert:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/usa-node/usavereinigtestaatensicherheit/201382>

Die aktuellen Informationen des Auswärtigen Amtes haben stets Vorrang!

REISEPASS & ESTA (ELECTRONIC SYSTEM FOR TRAVEL AUTHORISATION)

Deutsche Staatsbürger benötigen zur Einreise in die USA einen maschinenlesbaren Reisepass, der für die Dauer des Aufenthalts gültig sein muss. Jeder Reisende ist verpflichtet, vor Reiseantritt in die USA eine elektronische Reisegenehmigung zu beantragen (Informationen haben Sie mit Ihrer Reisebestätigung/Rechnung erhalten). Falls noch nicht geschehen, stellen Sie den Antrag bitte umgehend – spätestens aber 72 Stunden vor Abflug. Melden Sie sich auf der ESTA-Webseite unter: <https://esta.cbp.dhs.gov> an und füllen Sie online den Antrag aus. Die Anmeldung kostet US\$ 40,- und ist per Kreditkarte oder PayPal zu zahlen. Versuchen Sie nicht, über Internetsuchmaschinen auf diese Seite zu gelangen, da sich hier bereits viele gebührenpflichtige „Trittbrettfahrer“ tummeln. Sollten Sie Fragen zur Anmeldeprozedur haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

FLUGINFORMATIONEN

Bitte finden Sie sich spätestens zweieinhalb Stunden vor Abflug an Ihrem Abflughafen ein. Die genauen Flugzeiten entnehmen Sie bitte Ihrem Reiseplan (ETIX/elektronisches Ticket). Für alle Abflüge mit der Lufthansa und United Airlines können Sie 23 Std. vor Abflug mit Ihrem Airlinecode/Buchungscode online einchecken. Alle angegebenen Zeiten sind Ortszeiten; Flugzeiten gelten vorbehaltlich Änderungen durch die Fluggesellschaft.

FREIGEPÄCK

Sie dürfen ein Gepäckstück mit einem Höchstgewicht von 23 kg pro Person aufgeben. Bitte beachten Sie, dass für jedes weitere Gepäckstück und Überschreitung des Gewichts ein Aufpreis zu zahlen ist.

INNERAMERIKANISCHE FLÜGE

Auf inneramerikanischen Flügen ist die Gepäckaufgabe kostenpflichtig, sofern Sie für diese Strecken einen separaten Flugplan vorliegen haben. Die Beförderung eines Gepäckstückes kostet zwischen US\$ 20,- und US\$ 40,- (je nach Airline und Anzahl der aufgegebenen Gepäckstücke).

HANDGEPÄCK

Zusätzlich zum aufgegebenen Gepäck ist die Mitnahme eines Handgepäckstückes erlaubt, dessen Höchstgewicht von 8 kg nicht überschritten werden darf. Flüssige und gelartige Produkte, wie z.B. Pflege- und Kosmetikartikel, sind im Handgepäck gestattet, sofern sie den folgenden Bestimmungen entsprechen: Die Behältnisse dürfen bis zu 100 ml fassen (es gilt die aufgedruckte Füllmenge/insgesamt max. 1 Liter). Alle einzelnen Behältnisse müssen in einem transparenten, wiederverschließbaren Plastikbeutel (z. B. sogenannte "Zipper") transportiert werden. Der Beutel muss bei der Sicherheitskontrolle separat vorgezeigt werden. Wir empfehlen, Ihre Laufschuhe & Socken auf dem Flug im Handgepäck mitzunehmen oder anzuziehen.

RAIL&FLY

Sofern Sie ein Rail&Fly (Zug-zum-Flug) bei uns gebucht haben, beachten Sie bitte die Informationen dazu auf Ihrem Reiseplan. Mittels der dort angegebenen Codes, müssen Sie vor Reiseantritt eine Fahrkarte generieren. Es besteht keine Zugbindung! Nutzbar in allen Zügen der DB. Lediglich der Start- und Zielbahnhof darf sich während der Nutzung nicht ändern.

INTERAIR ANSCHLUSSREISEN

Sofern Sie eine Anschlussreise nach Toronto oder Miami über uns gebucht haben, erhalten Sie die Reiseinfos auf unserer Infoseite [hier](#). Bitte denken Sie unbedingt auch an das [eTA-Visum](#) für die Einreise nach Kanada.

ANKUNFT IN NEW YORK & TRANSFER ZUM HOTEL

Nach der Landung in New York erfolgt die Pass- und Zollkontrolle. Im Anschluss nehmen Sie Ihr Gepäck in Empfang. Bei allen Gruppenanreisen werden Sie nach der Gepäckausgabe von unserem Reisetem begrüßt. Bitte achten Sie im Empfangsbereich auf das interair-Schild/die interair-Fahne. Die Transfers vom Flughafen zu Ihrem gebuchten Hotel erfolgen durch angemietete Busse. Für Kunden, die eine individuelle An- bzw. Abreise gebucht haben, erfolgt der Transfer in Eigenregie.

ELEMENT HOTEL NEW YORK TIMES SQUARE WEST

(auf der 39th Street zw. 8th und 9th Avenue)

311 W 39TH STREET • NEW YORK, NY 10018 • TEL.: (001) 212-643-0770

(Frühstück inklusive)

Infoaushänge, Sprechzeiten & gemeinsame Aktivitäten: Eingangsbereich

FAIRFIELD INN & SUITES BY MARRIOTT / TIMES SQUARE

(auf der 40th Street zw. 8th und 9th Avenue)

330 W 40TH STREET • NEW YORK, NY 10018 • TEL.: (001) 212-967-9494

(Frühstück inklusive)

Infoaushänge, Sprechzeiten & gemeinsame Aktivitäten: Eingangsbereich

HAMPTON INN MANHATTAN / TIMES SQUARE CENTRAL

(auf der 41st Street zw. 7th und 8th Avenue)

220 West, 41st Street • New York, NY 10036 • Tel.: (001) 212-221 1188

(Frühstück inklusive)

Infoaushänge, Sprechzeiten & gemeinsame Aktivitäten: Eingangsbereich

MARRIOTT MARQUIS (direkt am Times Square)

1535 Broadway • New York, NY 10036 • Tel.: (001) 212-398 1900

Infoaushänge, Sprechzeiten & gemeinsame Aktivitäten: 3rd floor

JW MARRIOTT ESSEX HOUSE

160 Central Park South • New York, NY 10019 • Tel.: (001) 212-247 0300

Infoaushänge, Sprechzeiten & gemeinsame Aktivitäten: Marriott Marquis Hotel (3rd floor)

Gemeinsame Aktivitäten:

Treffen für 5K-Dash, Stadtrundfahrt, Lockerungsläufe, Fantour & Rücktransfers.

CHECK-IN IM HOTEL

Legen Sie Ihren Reisepass an der Rezeption vor. Einige Hotels verlangen als Kautions die Daten Ihrer Kreditkarte. Am Anreisetag können die Zimmer teilweise erst gegen 16:00 Uhr bezogen werden. Sollten Sie früher anreisen, können Sie Ihr Gepäck im Hotel zur Aufbewahrung abgeben. Am Abreisetag müssen die Zimmer bis 11:00 Uhr geräumt werden. Bei einer späten Rückreise besteht die Möglichkeit, das Gepäck im Hotel (teilweise gegen Gebühr) zu deponieren.

FLUGHAFENTRANSFERS FÜR RÜCK- BZW. WEITERFLÜGE

Die Gruppentransfers von Ihrem Hotel zum Flughafen finden am Montag und Dienstag ca. 4,5 Stunden vor Abflug statt. Die genauen Transferzeiten werden am Sonntag in den Hotels ausgehängt und auf unserer [Info-Website](#) aufgeführt. Bitte beachten Sie die Aushänge in den Hotels. **Bitte finden Sie sich jeweils spätestens 10 Minuten vor Abfahrt am Treffpunkt** in Ihrem Hotel ein.

TEAM VOR ORT & SPRECHZEITEN

Von Mittwoch, den 29. Oktober bis Dienstag, den 04. November steht Ihnen unser Reiseteam in New York zur Verfügung:



Alex Pröhl



Maren Diercks



Samantha
Windermut



Sarah Meyer



André Egger



Karsten Diercks



Jan Fitschen



Herbert Steffny



Wolfgang Münzel



Niklas Nolte



Achim Wricke

SPRECHZEITEN

Unsere Sprechzeiten im Element, Marriott Marquis, Hampton Inn, & Fairfield Inn:

Mittwoch:		20:00-20:30 Uhr
Donnerstag:	09:30-10:00 Uhr &	20:00-20:30 Uhr
Freitag:	09:30-10:00 Uhr	
Samstag:	11:30-12:00 Uhr &	20:00-20:30 Uhr
Montag:	09:30-10:00 Uhr	
Dienstag:	09:30-10:00 Uhr	

Zusätzlich werden in den Hotels Element, Fairfield Inn, Hampton Inn & Marriott Marquis alle aktuellen Termine und Infos ausgehängt. In dringenden Fällen haben Sie die Möglichkeit, telefonisch Kontakt zu uns aufzunehmen. Bitte wählen Sie aus New York folgende Notrufnummer: **+49 171 973 7198**

INTERAIR-REISEVERLAUF

Zu unserem Reiseverlauf möchten wir Ihnen noch ein paar Hinweise und Tipps geben, damit Sie sich richtig auf Ihre bevorstehende Reise nach New York vorbereiten können. Einen zeitlichen Überblick zu unseren Programmpunkten finden Sie auf der letzten Seite. Auf den kommenden Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Informationen über den Ablauf rund um den TCS New York City Marathon am Sonntag zusammengefasst.

ZUSÄTZLICH GEBUCHTE LEISTUNGEN

Für alle im Voraus gebuchten interair-Zusatzleistungen gelten die folgenden Zeiten/Orte:

INTERAIR-MANHATTAN CRUISE

Am Freitag, den 31. Oktober findet die interair-Manhattan Cruise auf einem Schiff der Circle Line statt. Wir bitten alle gebuchten TeilnehmerInnen sich selbstständig am Pier 83 (am West Side Highway, Höhe 42nd Street) einzufinden. **Treffpunkt & Boarding** ist ab 13:40 Uhr. Das Schiff legt um 14:00 Uhr ab, Rückkehr ist gegen 15:45 Uhr. Sie haben hier die



Gelegenheit, unser Team kennenzulernen und den einen oder anderen Lauffreund zu treffen. Herbert Steffny, Wolfgang Münzel & Jan Fitschen sind Ihnen sicherlich als renommierte deutsche Marathonläufer bekannt. Sie verfügen über geballte Marathonerfahrung, und werden aus Ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz berichten und wertvolle Tipps für den bevorstehenden Lauf geben, während die Skyline Manhattans an Ihnen vorüberzieht. Bitte denken Sie ggf. an warme Kleidung! Auf dem Schiff gibt es kein Catering.

INTERAIR-STADTRUNDFAHRT

Die Stadtrundfahrt am Samstag, 01. November beginnt ab allen Hotels um 12:00 Uhr. Alle TeilnehmerInnen, die eine Stadtrundfahrt gebucht haben, möchten wir bitten sich rechtzeitig einzufinden (s. Treffpunkt im Hotel auf Seite 3). Die Stadtrundfahrt dauert ca. 3,5 bis 4 Stunden und endet wieder am Hotel.

Donnerstag, 30. Oktober & Freitag, 31. Oktober

TRAININGSLÄUFE MIT HERBERT STEFFNY, WOLFGANG MÜNDEL & JAN FITSCHEN

Herbert, Wolfgang und Jan bieten gemeinsame Trainingsläufe (ca. 5-6 km/"easy-jogging") an. So können Sie sich in netter Laufrunde mit der letzten Etappe des Marathons vertraut machen. Folgende Termine sind vorgesehen: Donnerstag, 30. Oktober und Freitag, 31.



Oktober jeweils um 07:00 Uhr.

Treffpunkt ist am Columbus Circle an der Südwestseite des Central Parks.

Zusätzlich können Sie sich 20 Minuten vorher (06:40 Uhr) in den Hotels Element, Hampton Inn, Fairfield Inn, & Marriott Marquis (3rd floor) einfinden, um sich gemeinsam mit dem interair-Team zum Columbus Circle zu begeben.

Jacken können bei einem Begleiter aus unserem Team vor Ort am Columbus Circle abgegeben werden.

MARATHONMESSE

Ihre Startunterlagen erhalten Sie auf der Marathonmesse im:
[Jacob Javits Convention Center](#) (Hall 3B, 3D & 3E) in Manhattan
 11th Avenue zwischen 36th & 38th Street

Öffnungszeiten:

Donnerstag	30. Oktober / 10:00 Uhr – 20:00 Uhr	(letzte Abholung: 19:30 Uhr)
Freitag	31. Oktober / 10:00 Uhr – 20:00 Uhr	(letzte Abholung: 19:30 Uhr)
Samstag	01. November / 09:00 Uhr – 17:00 Uhr	(letzte Abholung: 16:30 Uhr)

Besucher der Marathonmesse müssen sich bereits am Eingang ausweisen (Reisepass oder Personalausweis). Handgepäckkontrollen finden am Eingang statt. Große Rucksäcke dürfen nicht mitgenommen werden.

GEMEINSAMER BESUCH DER MARATHONMESSE

Begleiten Sie uns doch einfach am Donnerstag oder Freitag zur Marathonmesse. Wir gehen nach unserer Sprechzeit um 10:00 Uhr gemeinsam zur Startnummernabholung zum Jacob Javits Convention Center. Je nach Hotel beträgt die Zeit 20-25 Gehminuten.

AUSGABE DER STARTNUMMERN

Sie erhalten Ihre Startunterlagen **nur** persönlich und **nur** gegen Vorlage Ihres Ausweises, sowie des „**QR-Code**“, welchen Sie zusammen mit den Startinformationen per E-Mail erhalten haben. Es besteht auch die Möglichkeit, den persönlichen QR-Code innerhalb des NYRR-Kundenkontos (Klick auf „Get Your QuickPass“) auszudrucken, auf das Mobiltelefon herunterzuladen oder direkt vom Mobiltelefon scannen zu lassen. Eine Abholung durch Freunde oder Bekannte, auch bei Vorlage des entsprechenden Ausweises oder einer Bevollmächtigung ist nicht möglich! Der Veranstalter wird keine Ausnahme machen. Bitte prüfen Sie Ihre Startunterlagen bei Übergabe auf Vollständigkeit. Achten Sie auf Ihre Startunterlagen - verlorene Startunterlagen können nicht ersetzt werden!

Freitag, 31. Oktober**MARATHON OPENING CEREMONY**

Das Marathonwochenende wird mit der offiziellen Eröffnungsparade eingeläutet. Nach der Begrüßung startet um 16:30 Uhr die Parade, die die teilnehmenden Nationen repräsentiert und von den Zuschauern gesäumt wird. Die Parade startet im Central Park und führt über die Ziellinie des Marathons. Sie erreichen die Parade über den Eingang Central Park West & 63rd St. Ende der Veranstaltung mit Feuerwerk gegen 18:30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei. Sofern Sie die interair-Manhattan Cruise gebucht haben, können Sie uns nach Rückkehr gegen 15:45 Uhr zu Fuß in den Central Park begleiten.

Samstag, 01. November**ABBOTT 5K DASH TO THE FINISH LINE**

Der 5km-Lauf „Abbott Dash to the Finish Line“ startet um 08:45 Uhr an den „United Nations“ (Dag Hammarskjold Plaza). Ziel ist an der offiziellen Ziellinie des Marathons im Central Park. Die Startunterlagen müssen auf der Marathonmesse im Jacob Javits Convention Center abgeholt werden. Achtung! Am Renntag erfolgt keine Ausgabe der Startnummern. Ihre Startunterlagen werden Ihnen gegen Vorlage der Bestätigungsemail oder Ihres personalisierten **QR-Codes**

ausgehändigt. Diesen haben Sie direkt nach erfolgreicher Registrierung per E-Mail erhalten. Sie erhalten den QR-Code alternativ zum Ausdruck oder als Download (Smartphone) auf Ihrem persönlichen NYRR-Kundenkonto. Alle Infos zum 5K [hier](#).

Wer eine Startnummer besitzt kann gemeinsam mit uns zum Startbereich gehen (07:45 Uhr ab Element, Hampton Inn, Fairfield Inn & Marriott Marquis).

PASTA-ESSEN

Um die Speicher zu füllen können wir Ihnen für den Samstagabend das Pub „[Beer Authority](#)“ empfehlen. Hier besteht die Möglichkeit einen Tisch zu reservieren und aus Pasta mit verschiedenen Soßen zu wählen. Tische müssen direkt über das Pub (telefonisch oder via E-Mail) reserviert werden. Geben Sie bei der Reservierung bitte an, dass es sich um das Pasta-Essen handelt. Weitere Infos sowie die Adresse zur Reservierung finden Sie [hier](#). Bitte beachten Sie, dass die Plätze begrenzt sind.

MARATHONINFOS

ACHTUNG: ZEITUMSTELLUNG / VORBEREITUNG AM MORGEN

In den USA erfolgt die Zeitumstellung auf Winterzeit in der Nacht zum Marathonsonntag (eine Stunde zurück!). Sie können eine Stunde länger schlafen!

Bitte vor Verlassen des Zimmers/Hotels checken: Startnummer dabei? Ggf. Bargeld/Kreditkarte/Metro-Ticket/Zimmerkarte dabei? Bitte kalkulieren Sie genügend Zeit an den Aufzügen ein. Sie erhalten einen durchsichtigen Beutel auf der Marathonmesse, in welchen Sie Gegenstände packen können (alle dort enthaltenen Dinge verbleiben im Startbereich zurück!). Weitere Infos auf der folgenden Seite.

INTERAIR-PONCHOS

Unabhängig vom Wetter vergeht am Marathonsonntag vor dem Start noch etwas Zeit. Daher erhalten Sie von uns ein „Starterhemd“ (WarmUp) aus Plastik. Dieses schützt Sie vor dem Auskühlen. Die Ponchos werden am Sonntagmorgen in allen Hotels (Ausnahme Essex House) in der Zeit von 04:30 – 08:00 Uhr ausgegeben!

Sonntag, 02. November

TRANSFER ZUM START DES TCS NEW YORK CITY MARATHON

Der Transfer zum Start erfolgt mit eigens gecharterten Bussen („ITO-Charter“) oder mit den offiziell angebotenen Transfermöglichkeiten des NYRR. Ihre aktuell gewählte Transferoption finden Sie auf Ihrer „**2025 Confirmation Form**“ und auf der Startnummer. Auf der Marathonmesse gibt es am „runner services booth“ die Möglichkeit (nach Verfügbarkeit), einen Wechsel der gewählten Transportoption und/oder Abfahrtszeit vorzunehmen.

Bitte erscheinen Sie unbedingt pünktlich zu Ihrer gebuchten Abfahrtszeit!

interair-Busse (“ITO-Charter Transportation“)

Abfahrt: 05:45 Uhr ab Element, Hampton Inn, Fairfield & Marriott Marquis. Sie werden direkt an den Startbereich im Fort Wadsworth gebracht.

Midtown Manhattan Bus

Abfahrt: [New York Public Library](#) (am Bryant Park) auf der 5th Avenue, 40th Street. Mit dem Bus ab Midtown Manhattan werden Sie direkt zum Startbereich nach Fort Wadsworth gebracht. Gehzeit ab den Midtown Hotels Element, Hampton Inn, Fairfield Inn, Marriott Marquis ca. 10-15 Minuten. Gehzeit ab Essex ca. 25 Gehminuten.

Staten Island Ferry

Abfahrt: [Whitehall Terminal](#), Manhattan. Die Fähre bringt Sie von South Manhattan nach Staten Island. Von hier aus fahren kostenfreie Busse zum Startbereich nach Fort Wadsworth. Ab Midtown erreichen Sie den Whitehall Terminal mit der U-Bahn in ca. 30 Minuten ab der Station Times Sq 42nd Street mit der gelben Linie R oder W bis zur Haltestelle Whitehall Street. Alternativ nehmen Sie ab der Station Times Square 42nd Street die rote Linie 1 bis zur Station South Ferry. Ab Holiday Inn ist die Station „50 St“ oder „49 St“ eine Alternative.

Westside Midtown Manhattan Ferry

Abfahrt: [Pier 79 \(Höhe 39. St., direkt hinter der Marathonmesse\)](#). Die Schnellfähre bringt Sie nach Staten Island von wo aus Sie ebenfalls mit Bussen zum Startbereich nach Fort Wadsworth gebracht werden. Sie erreichen die Midtown Ferry ab allen Hotels am besten zu Fuß (ca. 15 bis 25 Gehminuten) Bitte planen Sie genügend Zeit für die Anreise an.

MARATHON FRÜHSTÜCK

Diverse Sponsoren werden die LäuferInnen in jedem der drei Startbereiche mit Mineralwasser, isotonischen Getränken, Bagels, Kaffee, Tee und Kakao versorgen. Bitte nehmen Sie gegebenenfalls noch Ihren persönlichen Proviant (Banane, Müsliriegel, etc.) mit.

STARTAUFGSTELLUNG, STARTZONEN & STARTZEITEN

Die Zuordnung und Startplatzeinteilung zu den einzelnen Startfeldern, -zeiten & -blöcken erfolgt durch den New York Road Runners Club. Wir haben darauf keinerlei Einfluss. Gestartet wird aus drei unterschiedlichen Startbereichen. Die Hauptfarbe Ihrer Startnummer (blau, orange oder pink) gibt den Startbereich an, in dem Sie starten. Die Startwelle (WAVE 1-5) und der Startblock (Corral A-F) wird links auf Ihrer Startnummer angezeigt. Sie geben die Startzeit und den Startblock vor. Eine Übersichtskarte finden Sie [hier](#).

Welle 1 startet um 09:10 Uhr
 Welle 2 startet um 09:45 Uhr
 Welle 3 startet um 10:20 Uhr
 Welle 4 startet um 10:55 Uhr
 Welle 5 startet um 11:30 Uhr

In immer wiederkehrenden verständlichen Lautsprecheransagen (auch in deutscher Sprache) werden alle TeilnehmerInnen über die zeitlichen Abläufe rund um den Marathonstart informiert.

Gegen kalte Hintern: Um am Marathonstart nicht auszukühlen, nehmen Sie doch neben dem Einwegponcho & Ihren alten Kleidungssachen noch ein (kleines) Stück Isomatte oder Pappe als Unterlage zum Draufsetzen mit. Ausreichend Pappen können Sie in Manhattan jeden Abend am Straßenrand finden ;-)

LAUFPARTNER / GEMEINSAMER START

TeilnehmerInnen, die verschiedenen Startfeldern, -farben oder -blöcken zugewiesen sind, aber gemeinsam starten möchten, können dies tun. Die höchste Startnummer (unabhängig von der Farbe) gibt den Startblock vor. Derjenige, der die höchste Startnummer trägt, bestimmt also den Startblock. Alle, die gemeinsam laufen möchten, müssen sich hinter dem Partner mit der höheren/höchsten Startnummer aufstellen, und gemeinsam im „Gänsemarsch“ den Startblock (Corral) betreten.

STARTBEREICH / KLEIDERBEUTEL (BAGGAGE) / PONCHO (NO BAGGAGE)

Sie haben bei Ihrer Marathonanmeldung zwischen der „Baggage“ und der „No-Baggage“ Option gewählt (siehe auf Ihrer Confirmation Form). Bei der „Baggage“-Variante erhalten Sie auf der Marathonmesse einen speziellen Kleiderbeutel. Benutzen Sie bitte nur diesen Beutel für Ihre Wechselkleidung und keine weiteren Taschen oder Rucksäcke. Bitte legen Sie keine Wertsachen in den Beutel! Die Kleiderbeutelabgabe erfolgt ausschließlich am [Central Park West \(zwischen 69th & 70th Street\)](#). Abgabezeiten für die Kleiderbeutel sind am Freitag und Samstag von 09:00 – 17:00 Uhr. **Keine Kleiderbeutelabgabe im Startbereich am Sonntag!**

Alle LäuferInnen (Baggage & No-Baggage) erhalten auf der Messe einen kleinen Klarsichtbeutel, in welchen Sie Ihre persönlichen Sachen zum Startbereich transportieren können (Getränk, Riegel, Banane). Grundsätzlich gilt: Alles, was Sie in den Startbereich transportieren, verbleibt dort oder wird mit auf die Strecke genommen! Ein Tipp: Um nicht auszukühlen empfehlen wir (zusätzlich zu den von uns ausgegebenen Einweg-Ponchos) alte Kleidung mitzunehmen. Diese Kleidungsstücke können kurz vor dem Start in Behälter geworfen werden und kommen hilfsbedürftigen Menschen zugute. Die Sicherheitsbestimmungen und verbotenen Gegenstände finden Sie auf der Website des NYRR. So dürfen z.B. keine Trinkrucksäcke, Schlafsäcke und ähnliches in den Startbereich gebracht werden. Allgemeine Hinweise finden Sie [hier](#).

ZEITMESSSYSTEM, MEILEN- & KILOMETER-ANZEIGETAFELN

Die Zeitmessung erfolgt mit in der Startnummer integrierten Chip. Die Bodenmatten, anhand derer die Laufzeit registriert wird (also Ihre tatsächliche Netto-Laufzeit), liegen an Start, Halbmarathon und Ziel, sowie bis km 40 alle 5 km und zusätzlich ab Meile 13 jede Meile. Achten Sie darauf, dass Sie jede dieser „Zeitmatten“ passieren. Nur so kann Ihre Laufzeit exakt gemessen werden! Meilen-Schilder und Uhren sind an jeder Meile postiert. Kilometer-Schilder und Uhren sind alle 5 km postiert. Alle Uhren an der Strecke werden auf Welle 1 eingestellt.

VERSORGUNGSSTATIONEN

Wasser & Gatorade wird am Start und nach Meile 3 bis Meile 25 zu jeder folgenden Meile zur Verfügung stehen (außer Meile 5,7 und 9). Die Gatorade-Stände sind jeweils vor den Wassertischen aufgebaut. Nach jeder Wasserstation ist ein Rot-Kreuz-Stand positioniert. Sollten Sie sich unwohl fühlen, Krämpfe oder Blasen bzw. Verletzungen haben, hilft Ihnen das Personal hier umgehend weiter. Auf der Strecke gibt es zwei Gelstationen bei Meile 12 & 18. Bananen gibt es bei Meile 21. Toiletten stehen Ihnen ab Meile 3 an jeder Meile zur Verfügung. Sollten Ihnen die angebotenen Isogetränke, Gels und Wasser nicht ausreichen, empfehlen wir Ihnen, die benötigten Nahrungsmittel für Ihren Lauf selbst mitzuführen. Weitere Infos zum Streckenverlauf, dem Höhenprofil, und den Versorgungsstationen finden Sie [hier](#) oder auf unserer interaktiven Karte [hier](#).

Jagen Sie nicht nach Ihrer Bestzeit. Heben Sie sich das für die schnellen & flachen Strecken in Deutschland auf. Genießen Sie den Marathon und lassen Sie die Eindrücke auf sich wirken.

NACH DEM MARATHON

Sobald Sie die Ziellinie überquert haben, wird Ihnen ein freiwilliger Helfer die Teilnahme-Medaille überreichen und Ihnen den Post-Race Poncho aushändigen. Sie erhalten außerdem ein „Lunchpaket“ mit Obst, Wasser, Gatorade und einem Power-Riegel.

TRACKING-APP

Wir empfehlen für LäuferInnen und Begleitpersonen die Nutzung der 2025 TCS New York City Marathon App. Diese kann wenige Tage vor dem Marathon über den App Store / Play Store heruntergeladen werden. Bitte beachten Sie, dass bei Nutzung von mobilen Daten Roaming-Gebühren anfallen können.

MARATHONFANTOUR & INTERAIR-FOTOPUNKT

Alle Begleitpersonen haben die Möglichkeit, gemeinsam mit unserem Reiseteam Punkte an der Marathonstrecke zu besichtigen. Treffpunkt für die gemeinsame Fantour ist um 09:00 Uhr ab den Hotels Marriott Marquis, Hampton Inn, Element oder Fairfield Inn oder um 12:00 Uhr ab Hotel Fairfield Inn. Ausführliche Infos zur Fantour finden Sie [hier](#). Wir stehen kurz hinter Meile 14 & Meile 25 in Laufrichtung linke Seite und feuern die LäuferInnen an! Bitte achten Sie auf die interair-Fahne und machen Sie durch Winken rechtzeitig auf sich aufmerksam, dann gelingt uns auch vielleicht ein schöner Schnappschuss zur Erinnerung (siehe unten!).



ZUSAMMENTREFFEN NACH DEM LAUF

Der NYRR bietet am Central Park West eine „Family Reunion Area“ zum Zusammentreffen von Läufern/Läuferinnen und Begleitpersonen an. Die Sicherheitsmaßnahmen für Begleitpersonen zum Eintritt dieses Bereiches sind sehr hoch. Der Einlass ist nur über



Sicherheitsschleusen möglich. Bitte bedenken Sie, dass Begleitpersonen daher von unserem letzten Fantour-Punkt im Central Park ggf. etwas länger bis zum Zielbereich unterwegs sein werden als die LäuferInnen. Wir werden mit unserer interair-Fahne in der „Family Reunion Area“ stehen (ab 12:45 Uhr bis 18:15 Uhr bei „i“ wie interair / Central Park West in der 65. Straße) und unsere LäuferInnen beglückwünschen. Wir empfehlen als Treffpunkt zwischen LäufernInnen und Begleitpersonen allerdings aufgrund der Überfüllung dieses Bereiches einen anderen Ort (z.B. das Hotel) zu vereinbaren. Einen

detaillierten Ablauf über die Fantour erhalten Sie [hier](#) und an den Aushängen im Hotel.

AFTER-MARATHON-TREFFEN

Am Abend nach dem Marathon findet ab 19:30 Uhr unser interair-After-Marathon Treffen in einem angemieteten Pub statt (ausgebucht). Sie haben hier die Möglichkeit, bei einem kühlen Bier (oder auch Wasser) und dem vorreservierten Gericht in netter Runde über die Erlebnisse des Tages zu plaudern.

Connolly's Pub / 14 E 47th St (zwischen 5. Ave und Madison Ave)

SUMMIT SUNRISE EXPERIENCE

Als besonderes Highlight möchten wir Ihnen, zusammen mit dem New York Road Runners, die Möglichkeit bieten, eine ganz besondere Sicht über den Big Apple zu genießen:

Das SUMMIT One Vanderbilt bei Sonnenaufgang! - am Montag, den 03. November noch vor der normalen Öffnungszeit. Über den folgenden Link finden Sie alle weiteren Infos sowie eine Buchungsmöglichkeit (vorbehaltlich Verfügbarkeit): [SUMMIT Sunrise Experience](#)

Gerne können Sie sich uns anschließen: Um 04:45 Uhr ab Hampton Inn.

MARATHON-MONDAY / TUESDAY / WEDNESDAY

Am Montag, den 03. November ist die sogenannte „Marathon Monday Expo“ im Central Park West, 67. Straße von 07:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet (Marathon Pavillon im Central Park). Eine begrenzte Zahl an Finisher-Shirts, Sweatshirts und Mützen werden hier verkauft. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Medaille mit Ihrer Zielzeit gravieren zu lassen. Die Schlange zur Medaillengravur schließt am Montag um 17:00 Uhr.

Weitere Infos hierzu finden Sie in Ihrem Starterbeutel.

Die Medaillengravur wird auch im [NYRR RUNCENTER](#) (57th St zwischen 8.+9. Ave) mit dem New Balance Run Hub am Dienstag, 04. November und Mittwoch, 05. November von 8:00 bis 17:00 Uhr erhältlich sein. Die Schlange zur Medaillengravur schließt um 16:00 Uhr am Dienstag und Mittwoch.

Nützliche Tipps & Hinweise für USA-Reisende

Zu unserem Reiseverlauf möchten wir Ihnen noch ein paar allgemeine Hinweise & Tipps geben, damit Sie sich richtig auf Ihre Flugreise nach New York einstimmen können.

New York – „The City that never sleeps“ – ist nicht nur eine Redewendung, sondern eine Tatsache! Unsere Hotels befinden sich im Zentrum dieser pulsierenden Metropole. Auch während der Nachtstunden werden Sie häufig einen höheren Geräuschpegel vernehmen als in anderen Städten oder gar auf dem Land. Sollten Sie also einen leichten Schlaf haben oder sehr geräuschempfindlich sein, packen Sie sich bitte Ohrenstöpsel oder Ohropax in Ihren Reisekoffer. So können Sie Ihre Nachtruhe trotzdem genießen und diese lebendige Stadt am nächsten Morgen wieder ausgeruht erkunden. Bitte lassen Sie nach Verlassen des Hotelzimmers keine Kleidung auf dem Bett liegen, da diese sonst von dem Personal ggf. in die Hotelreinigung gegeben wird.

KLEIDUNG

Bekleidungs Vorschriften gibt es in Nordamerika kaum. In Urlaub und Freizeit lieben die Amerikaner legere Kleidung. Hingegen im Geschäftsleben, in guten Restaurants und Bars sowie bei Theater- oder Showbesuchen wird angemessene Kleidung erwartet. Das heißt, es wird von den Herren ein Jackett und auch eine Krawatte gefordert. Da sowohl Hotels als auch Restaurants klimatisiert sind, sollten Sie, auch bei warmen Außentemperaturen, immer einen Pulli oder eine Jacke parat haben. Denken Sie vor allem auch an bequeme, gut eingelaufene Schuhe.

WETTERBEDINGTE PACKLISTE

Bei Ihrer Abreise lässt sich zwar schon häufig eine Wettertendenz ausmachen, allerdings können genauere Vorhersagen erst kurz vor dem Marathon gegeben werden. Die Durchschnittstemperatur der vergangenen fünf Jahre lag bei 13° Celsius. Daher gilt grundsätzlich: Laufsachen in kurz & lang mitnehmen! Eingelaufene Laufsocken & Schuhe gehören ins Handgepäck! Ggf. Sonnencreme nicht vergessen! Nehmen Sie sich einen alten Pulli mit zum Start, von dem Sie sich schon immer trennen wollten. Zusätzlich erhalten Sie von uns einen „Einwegponcho“ aus Plastik (Ausgabe erfolgt am Sonntagmorgen). Dieser schützt Sie vor dem Auskühlen. Bitte werfen Sie ihn unmittelbar vor dem Start in die dafür vorgesehenen Müllbehälter.

STEUERN

Die lokalen Verkaufssteuern (sales tax) sind in unseren Übernachtungspreisen eingeschlossen. Fast alle Waren sowie Mahlzeiten und Getränke in den Restaurants unterliegen aber der regionalen Verkaufssteuer, die je nach Staat unterschiedlich ist und zwischen 5% und 18% beträgt. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie mehr bezahlen müssen, als auf dem Preisschild oder in der Speisekarte steht.

KRANKENVERSICHERUNG

Ärztliche Behandlungs- und Krankenhauskosten sind in Amerika sehr hoch. Nur einige private Krankenversicherer bieten ihren Versicherten weltweite Kostenübernahme. Wer in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert ist, sollte daher unbedingt vor Reiseantritt eine Auslandskrankenversicherung abschließen!

STRASSENNETZ

Es ist sehr leicht, sich in Manhattan zurechtzufinden. Die meisten Straßen sind streng rechtwinklig angeordnet. Längs verlaufen die „Avenues“, quer die „Streets“ und fast alle sind nummeriert. Für die „Avenues“ beginnt es im Osten, am East River mit 1st und endet im Westen am Hudson River mit 11th. Ganz an der Südspitze, wo es „nicht rechtwinklig zugeht“, gibt es Straßennamen. Die nummerierten „Streets“ beginnen dann im Süden mit 1st und gehen in Manhattan hoch bis über die 181st. Der Broadway zieht sich als einzige Straße diagonal von Norden nach Süden durch. Die 5th Avenue teilt die Hausnummern der „Streets“ aufsteigend in E (= East) und W (= West), also jede Hausnummer, die auf der Street östlich von der 5th Avenue liegt, trägt nach der Zahl ein E, jede Nummer westlich der 5th ein W.

ZEITLICHER ABLAUF IM ÜBERBLICK

Mittwoch, 29. Oktober

20:00 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

Donnerstag, 30. Oktober

07:00 Uhr Trainingslauf/Lockerungslauf (s. Seite 5)

09:30 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

10:00 Uhr Gemeinsamer Walk zur Marathonmesse (s. Seite 6)

20:00 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

Freitag, 31. Oktober

07:00 Uhr Trainingslauf/Lockerungslauf (s. Seite 5)

09:30 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

10:00 Uhr Gemeinsamer Walk zur Marathonmesse (s. Seite 6)

13:40 Uhr Boarding zur interair-Manhattan Cruise am Pier 83

(sofern gebucht/s. Seite 5)

Kein Catering auf dem Schiff!

Nach Rückkehr gegen 15:45 Uhr gemeinsamer Walk zur

16:30 Uhr Eröffnungsparade im Central Park (s. Seite 6)

Samstag, 01. November

07:45 Uhr Gemeinsamer Walk ab Element, Hampton Inn, Fairfield Inn & Marriott Marquis (s. Seite 6) zum ...

08:45 Uhr Start des 5K „Dash to the Finish Line“ (s. Seite 6)

11:30 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

12:00 Uhr interair-Stadtrundfahrt (sofern gebucht / s. Seite 5)

20:00 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

Sonntag, 02. November

05:45 Uhr interair-Starttransfer ab Hotel (sofern gebucht! / s. Seite 7) oder...

ab 05:00 Uhr individueller Transfer zum Marathonstart (offizielle Transfers des NYRR)

09:00 Uhr Marathonfantour (s. Seite 9) / (bzw. 12:00 Uhr nur ab Fairfield Inn)

ab 12:45 Uhr Treffen im Zielbereich (s. Seite 10)

19:30 Uhr interair After-Marathon-Treffen (sofern gebucht / s. Seite 10)

Montag, 03. November

04:45 Uhr Gemeinsamer Gang zum SUMMIT Sunrise (sofern gebucht) ab Hampton Inn

09:30 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

10:00 Uhr Vogelexkursion im Central Park mit Herbert Steffny ab Hampton Inn

Dienstag, 04. November

09:30 Uhr Sprechzeit im Hotel (s. Seite 4)

SPRECHZEITEN IM HOTEL

Die Sprechzeiten finden in den Hotels statt (s. Treffpunkte für jedes Hotel auf Seite 3) und sind je nach Bedarf für eine halbe Stunde vorgesehen. Hier steht Ihnen unser Reisetem mit Rat & Tat zur Verfügung.

AUSHÄNGE IN DEN HOTELS

Der zeitliche Ablauf und weitere wichtige Infos hängen in einigen Hotels aus (s. Seite 3)! Bitte schenken Sie den Aushängen Beachtung, da dies der einzige Weg ist, Sie über eventuelle Programmänderungen zu informieren.

In dringenden Fällen erreichen Sie uns telefonisch unter folgender Notrufnummer:

+49 171 973 7198

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg & viel Spaß!