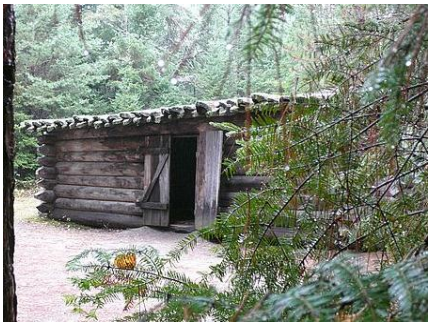
Niagara Falls Marathon/Canada 2011

Marathon an den Niagara Fällen

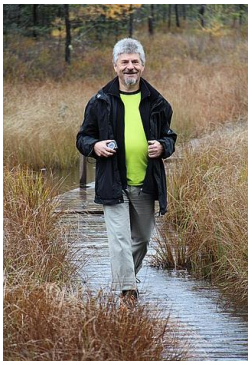
23.10.2011 von Bernd Neumann

Nach meinem 99. Marathon letzten Sonntag in Toronto ging unsere Rundreise weiter. Viele schöne Eindrücke vom Indian Summer haben wir bei unserer Route über die Thousend Islands, Montreal und Ottawa bekommen.

Unsere zweite Woche haben wir im Algonquin Provincial Park begonnen. Der Park ist der älteste Naturpark Ontarios mit einer Größe von 7725 km², im Vergleich dazu ist er dreimal so groß wie das Saarland oder 1/3 von der Größe von Hessen. Den Namen hat er von den nordamerikanischen Ureinwohnern den Algonkin oder Algonquin Indianern.



Unseren ersten Halt machten wir am Algonquin Logging Museum Trail den wir auch gegangen sind um uns über die Lebens- und Arbeitsweise der damaligen Holzfäller zu informieren. Es gibt hier im Algonquin neben vielen Kanuwanderrouten auch 13 verschiedene Wanderpfade mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden, die man eigentlich alle gesehen haben muss. Wir haben uns den Bad Lake Trail ausgesucht den wir begehen.



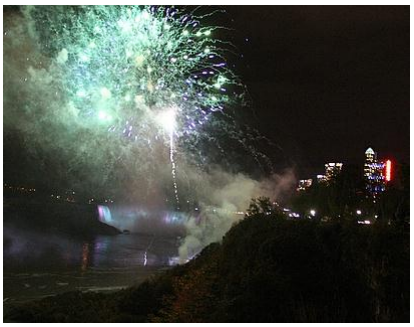
Am nächsten Tag durchfahren wir die riesige Seenlandschaft des Muskoka. Unsere weitere Fahrt führt uns über Toronto wieder zurück an den Ontario See. Wir folgen dem See bis in die äußerste süd-westl. Spitze und dann weiter vorbei an St. Catherines bis zur Grenze der USA. Hier kommen wir direkt zur Stadt Niagara Falls am Niagara River in die Nähe der kanadischen Niagara Fälle (*Horseshoe Falls*).

Die Niagara-Fälle liegen im Südwesten von Ontario zwischen dem Ontariosee und dem Eriesee. Nicht nur die Fälle sondern die ganze Region ist ein ganzjähriges Touristenziel. Neben den kanadischen und den amerikanischen Niagarafällen gibt es hier 20 verschiedene historische Museen, zwei historisch rekonstruierte Forts, sowie den historischen Charme von *Niagara on the Lake* das wir morgen besuchen werden.

Mehr als 18 Millionen Besucher aus der ganzen Welt besuchen die Niagararegion jedes Jahr und jetzt sind wir da aus *good old Germany*. Wer hier nicht den Marathon oder eine der anderen Streckenlängen laufen will hat auch die Möglichkeit auf dem Niagara Parkway einer 56 km langen zweispurigen Straße entlang des Niagara River, von Niagara on the Lake, an den Wasserfällen vorbei, bis zu Fort Erie zu fahren. Um die Region jedoch besser kennen zu lernen sollte man per Pedes oder per Rad diese Strecke erkunden. Entlang des Weges an dieser herrlichen Flusslandschaft finden sich viele Attraktionen, wie die Laura Second Homestead, die Samuel Weir Collection and Library of Art, die Mackenzie House Printery, sowie der Queenston Heights Park.

Den Freitagnachmittag nutzen wir, um uns erste Eindrücke von der Marathon-Expo zu verschaffen. Eigentlich wollten wir 11 Marathonis unsere Startunterlagen holen, aber es gab nur für die Halbmarathonis, sowie für die 10 km und 5km Läufe die Starterbags. Wir müssen nochmal am Samstag hin weil dann die kanadischen Behörden da sind, die wir für die Einreise am Sonntag über die Peace Bridge benötigen.

Am Abend werden die Niagara Fälle farbig angestrahlt und jeden Freitag gibt es auch ein wunderschönes Feuerwerk neben den Fällen.



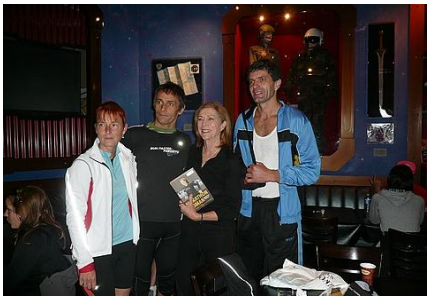
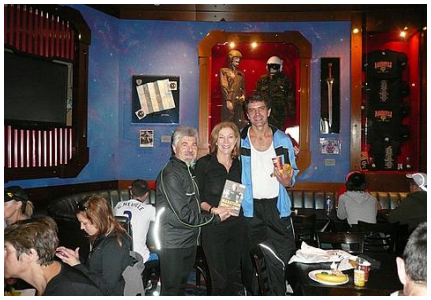
Samstag 8 Uhr Frühstückslauf. Heute fällt unser Morgenlauf aus, denn wir werden (wollen) um 8 Uhr am Breakfast Run teilnehmen. Nach einem kurzen schnellen Frühstück treffen wir uns und es geht ab zum Lauf. Da man uns eine falsche Auskunft gegeben hat wo der Lauf starten sollte sind wir an den Niagara Fällen ein Stück entlang gelaufen. Da nichts ohne Kamera geht mussten erst mal die Niagara Fälle geknipst werden.

Nach einigem Suchen treffen wir die Frühstücks-Runner. Es wird ein recht kurzer Lauf, denn schon nach 15 Minuten sind wir an den Niagarafällen und machen einen ausgiebigen Fotostopp. Jeder fotografiert jeden, dann die amerikanischen, dann die kanadischen Wasserfälle und dann nochmal selbst aufs Foto.

Anschließend zurück in den Ort zum *Planet Hollywood* zum Frühstück. Hier treffe ich auf die kanadische Lauflegende John Stanton und muss gleich ein Foto mit ihm haben. John Stanton eröffnete im Jahre 1984 einen 8x10m großen Laden in einem Friseur-Shop. Der erste Laden das Running Zimmer (Running Room) wurde zur Marke und eines der bekanntesten Namen in Nordamerika in Laufen und Walken. Über 100 Filialen gehören heute zu dem Familienunternehmen. John schrieb zahlreiche Bücher die zum Bestseller im Bereich Laufen und Walking wurden und heute zum Standard von vielen amerikanischen und kanadischen Läufern gehören.

Im April 2010 erschien John`s lang erwartetes neuestes Buch: *The Complete Guide to Building Your Running Program.* John erhielt zahlreiche nationale Auszeichnungen und ist regelmäßig im Fernsehen und Radio. John würde sich freuen wenn es in Deutschland einen Übersetzer und Verlag geben würde für seine Bücher.

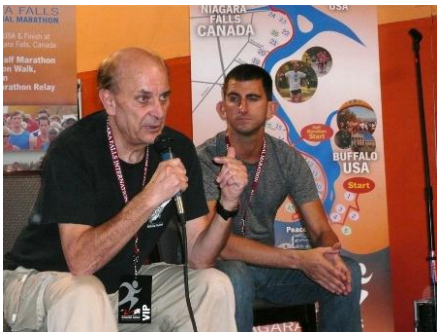
Hier geht es langsam die Treppe hoch in den großen Saal zum gemeinsamen Frühstück. Hier ist auch die Marathonlegende die diese Strecke für die Frauen geöffnet hat. Kathrin Switzer wurde weltbekannt als sie als erste Frau beim Marathon 1967 in Boston von den Ordnern von der Strecke gewaltsam gedrängt wurde, aber durch das energische Eingreifen eines Mannes weiterlaufen konnte. Auch sie sowie ihr Mann Roger Robinson waren sehr gefragte Fotomodells an diesem Morgen. Das Ambiente für ein Marathonfrühstück ist ungewöhnlich aber super.

Nun zurück zur Grenzüberschreitung von Kanada in die USA. Die kanadischen Behörden sind für uns Marathonläufer wichtig, denn da der Start in den USA ist müssen wir eine Einreisegenehmigung von den USA nach Kanada haben. Das ging aber recht einfach Pass vorzeigen, in der Meldeliste nachsehen, einen Stempel auf den Handrücken fertig. Dann ging es zur Abholung der Start Nummer und dann zum Marathonbeutel. Dies ist ein speziell durchsichtiger Plastikbeutel, Vorschrift denn wir wollen damit am Sonntag in die USA einreisen. Das ist jedoch nicht alles was wir brauchen, es fehlt noch unser Tagesvisum. Also ab über die Brücke von Kanada nach USA. Die Brücke ist direkt neben den Fällen, also ganz einfach? Nein, denn erst heißt es Gebühren zahlen für die Überschreitung der Brücke. Dann sind wir an den Einreisebehörden, warten, Formular ausfüllen, Pass mit Formular zum Beamten, Fingerabdrücke rechts, rechter Daumen, linke Finger, linker Daumen, Fotos von der Iris (vom Augensichtfeld), dann 6 Dollar bezahlen, fertig für den Sonntag zur Einreise. Wieder zurück über die Brücke, ein Erinnerungsfoto und am kanadischen Zoll warten, Pass zeigen, viele Fragen beantworten und zurück in Kanada. Auf unserem Gruppenfoto sind von links nach rechts hinten: Bernd (100.Marathon), Jürgen, Achim, Lucian, Christine, Christine, Dietmar (50.M) und Michael, vorne von links: Jutta, Jutta (1.M.) und Torsten.

Auf der Marathon-Expo erzählen Roger Robinson und Dane Rauschenberg von ihren Laufabenteuern. Roger Robinson ist der Ehemann von Kathrin Switzer und Schriftsteller der schon in den ganzen USA gelebt und gelaufen hat. Seine Bücher sind Unterhaltung pur. Man erzählt von ihm er kenne alle Marathons der Welt sowie deren Renndirektoren persönlich. Mehr Infos über Roger bitte im Internet nachsehen, es lohnt

sich. Dane Rauschenberg wurde bekannt durch seine 52 Marathons in 52 Wochen. Hierbei sammelte er noch Tausende von Dollars für wohltätige Zwecke ein. Sein schnellster Lauf war dabei unter 3 Stunden. Er ist viel gefragter Motivationstrainer in den USA und Kanada.



Wir wollen auch noch ran an die Wasserfälle, denn dieses imposante Naturschauspiel wollten wir uns näher ansehen. Wir wollen eine Bootstour direkt an die Fälle ran machen. Noch schnell einige Fotos von oben knipsen und dann heißt es anstehen und Ticket kaufen. Für 16,50$ gibt es eine Fahrt mit Regenumhang und Dusche von oben.

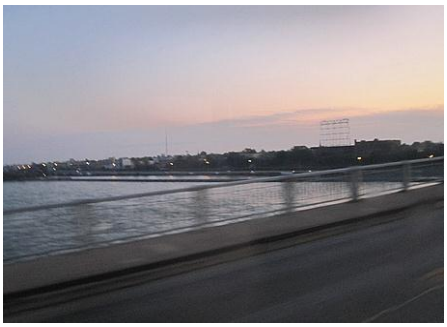
Sonntag 23. Okt. 2011 - Marathontag: - Heute am Sonntag wenn in Deutschland der Tag schon langsam zu Ende geht heißt es für uns Marathon laufen. Es ist der 2. Marathon bei dieser Reise in Kanada (Start in den USA und Ziel in Kanada) mit dem Ziel an den Niagara Fällen. Es ist heute mein 100. Marathon und für mich eine schon magische Zahl (1. Marathon 1988 in Berlin). Seit 1988 bin ich jedes Jahr mindestens einen Marathon gelaufen. Im Januar 2012 beim Mumbai Marathon habe ich mein 25-jähriges Marathonjubiläum.

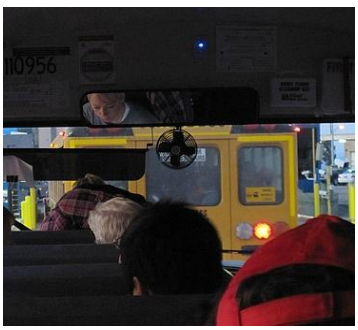
Dieser Marathon ist etwas Besonderes nicht in der Hinsicht, das er in einem Land startet und in einem anderen Land das Ziel ist. Das gibt es in Europa mittlerweile schon mehrfach. Das wirklich Besondere ist das Naturschauspiel im Ziel, das direkt neben den kanadischen Niagara-Fällen liegt. Wie überwältigend das ist dazu komme ich noch im Laufe des Berichtes.

Hier drei Bilder als kleiner Vorgeschmack auf das was mich heute erwartet, wenn ich im Ziel bin.

Der Start für den Marathon ist in Buffalo (New York, USA), der Halbmarathonstart entsprechend versetzt, und führt u.a. am Niagara River-Parkway entlang; Ziel ist direkt an den Wasserfällen. Die Startzeiten sind beim Marathon und Halbmarathon um 10:00 Uhr und für die 5 km um 09:30 Uhr. Die Startgebühr beträgt für den Marathon 60,00 €, Halbmarathon 40,00 € (einschl. Transfer zum Start), 5 km 30,00 €. Im Startgeld sind enthalten: T-Shirt, Finisher-Medaille u.a. Die Marathonteilnehmer brauchen ein Visum, das vor Ort für 6 US$ beantragt werden muss. Klima: Tagestemperaturen liegen im Oktober bei ca. 18°-20°.

Der Tag beginnt sehr früh, da wir noch mit dem Bus in die USA einreisen müssen. Schnelles Frühstück und ab zum Bus. Die Marathonis haben alle ihren durchsichtigen Kleiderbeutel dabei, mit dem Pass ohne den es keine Einreise gibt. Die Busreise erfolgt ab 7 Uhr und führt uns von der Stadt Niagara Falls über den Queen Elisabeth Way bis zum Niagara River. Hier ist der Fluss noch recht breit denn er kommt aus dem Erie See.





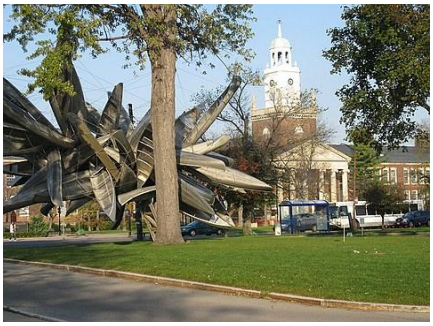
Heute Morgen ist es noch dunkel und nicht viel zu sehen. Wir sind mit einem School-Bus unterwegs. Es geht über den Highway bis Fort Erie. Hier befahren wir die 1927 erbaute Peace Brigde auf deren Mitte sich die Grenze zu den USA befindet. An der Grenzstation in die USA, hinter der Brücke müssen wir halten und zwei Grenzbeamte kommen um unser Einreisevisa zu prüfen. Und dann kommt was kommen muss, im Bus sind drei Österreicher (Wiener) die sich auf die Auskünfte auf der Marathon-Expo verlassen haben und prompt keine Visa hatten. Da man an der USA Grenze nur mit amerikanischen Dollar bezahlen kann kam die Frau zurück und fragte im Bus nach amerik. Dollars. Sofort war Stimmung im Bus denn es kam auf *Sammeln für Österreich*. Aber diese Hürde wurde dann auch genommen und der Bus durfte weiter nach Buffalo.

Auf der anderen Seite sind wir im US-Bundesstaat New York (Hauptstadt Albany – New York City ist nur die größte nicht die Hauptstadt). Die Stadt auf der anderen Seite ist Buffalo, die zweitgrößte Stadt im Staat New York mit rund 260.000 Einwohnern. Der Name stammt vermutlich von Buffalo Creek ab welches 1759 erstmals auf einer Karte auftauchte. Die Besiedlung dieser Gegend erfolgte 30 Jahre später. Die wohl ersten Bewohner waren die Ongiara nach denen heute ein Trail hier bezeichnet ist. Später kamen auch die Seneca und die Irokesen hier her. 1804 entwarf Joseph Ellicott ein Agent der Holland Land Company ein radiales Straßennetz und Rastersystem. Wer sich die Straßen von oben ansieht wird ein Speichensystem erkennen, wie bei einem Fahrrad. Während man anfangs von der Stromgewinnung lebte hat sich die Stadt heute zu einer modernen Industrie- und Hafenstadt gemausert. Eine jedoch auch heute noch große Einnahmequelle sind die amerikanischen Niagara-Fälle. Wer beides gesehen hat sagt aber die kanadischen Niagara-Fälle sind die gewaltigeren und schöneren. Das haben wir ja schon gestern gesehen. Heute heißt es sich den Niagara-Fällen *„dem donnernden Wasser“* laufend nähern.

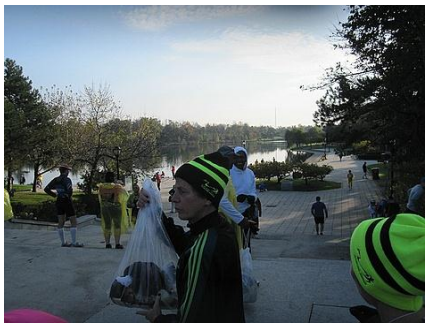
Gleich an der Grenze fängt Buffalo an. Wir fahren durch die Stadt zum Startplatz an der Albright-Knox-Art-Gallery in der Elmwood Avenue. Hier kommen jetzt so nach und nach 30 der gelben Schoolbusse an. Die Albright-Knox-Art-Gallery ist der zeitgenössischen und modernen Kunst gewidmet. In der immer sich veränderten Sammlung finden sich über 6.500 Exponate.

Da es heute Morgen noch recht kühl ist, ist für uns die Galerie schon sehr früh geöffnet und wir bezahlen auch keinen Eintritt. Normaler weise öffnet die Galerie um 10 Uhr und dann sind 12$ zu bezahlen sowie für den Parkplatz nochmal 5$.

Die vielen Läufer die jetzt hier überall rumlaufen oder sich auf den Boden setzen ergeben ein sehr ungewöhnliches (Kunst)Bild ab. Kunst und Sport vereint mit klassischer Gitarrenmusik. Wir haben noch eine Stunde Zeit und so nutzen viele die Zeit und schlendern durch die Kunstgalerie.

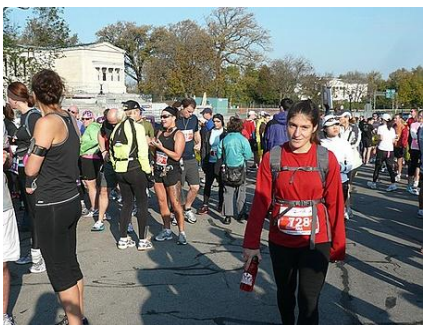


Dann kommt die Sonne raus und viele Läufer zieht es an den neben dem Start liegenden See. Ein wunderschöner See in mitten einer grünen Oase, eingerahmt von den vielen Läufern.

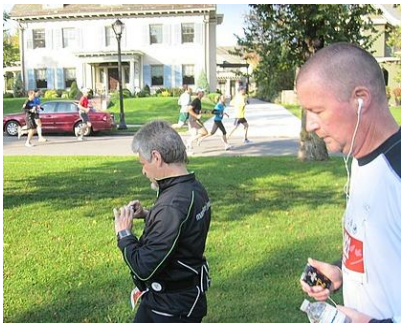


Zwischen dem Startplatz auf dem Lincoln Parkway und dem See ist ein buntes Bild der vielen Läufer. Viele haben noch den schützenden gelben Umhang an. Einige wenige sind schon fertig und stehen vor dem Startbanner in dünnem Hemdchen und kurzer Hose. Neben mir macht sich gerade John der *„Hase“* für 4h 15 min. bereit für seinen Einsatz.

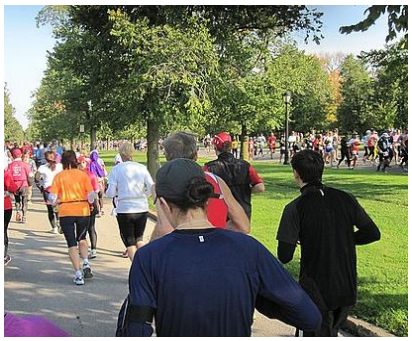
So kurz vor 10 Uhr sammeln sich jetzt alle vor dem großen Startbogen. Keiner drängelt. Es erfolgt der Startschuss und nach 3 Minuten sind auch die letzten Läufer über die Startlinie gelaufen. Es starten so ca. 1.200 Marathonis und rund 50 Staffelläufer die sich die Strecke teilen werden. Der zweite Staffelläufer wartet zum Wechsel am Halbmarathonpunkt. Auch heute sind wieder einige mit dem Shirt-Aufdruck *Running for Japan* dabei. Dies konnte man auf der Marathon-Expo kaufen.



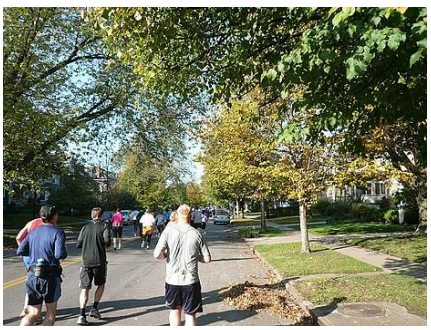
Das Feld zieht sich schon in der ersten Meile auseinander so dass jeder genug Platz hat. Meine Kamera spinnt und so muss ich die erste Gehpause nach 500m einlegen. Vor mir läuft ein Japaner mit Äffchen im Rucksack er wird mir in laufe der Strecke noch öfters begegnen.



Wir laufen über die Delaware Avenue und nach ca. 400m geht es auf der anderen Spur zurück zum Start und dann nochmal über die Delaware Avenue in die Stadt. Hier steht das erste Schild mit 1m, gleich eine amerikanische Meile.



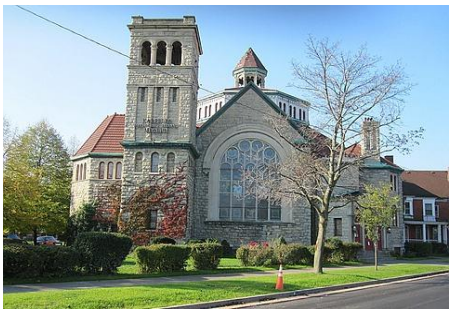
Auf der heutigen Strecke sind die Streckenangaben in Meilen und alle 5km steht ein Km-Schild. Ab dem Startpunkt der Halbmarathonis gibt es für die Halbmarathonläufer extra Schilder mit km Angaben.

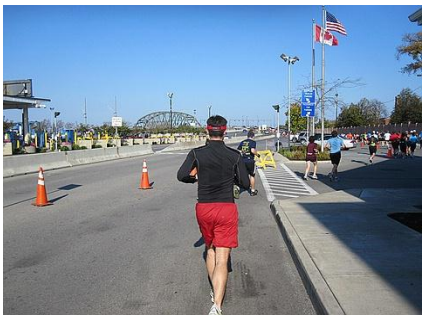
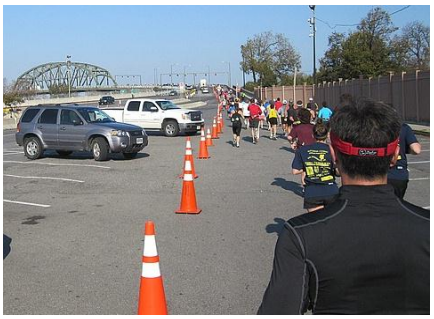


Unsere Laufstrecke führt uns zwischen den Meilen eins bis vier durch die Stadt. Hierbei liegen zur rechten wie zur linken Seite schöne Wohnhäuser im typisch amerikanischen Stil. An vielen Häusern hängt auch die Nationalflagge. In den Vorgärten stehen oft Schilder für ihren Wahlfavoriten. Hier in der Wohngegend gibt es auch viele kleine Kirchen mit den verschiedensten Glaubensrichtungen.

Hinter der Mile 3 kommt die erste Versorgungsstation. Es gibt überall Wasser und Iso-Getränke. 1.609,344m hat die Meile. Die Maßeinheit ist entstanden durch fünf Fußlängen, die einem vollen Schrittzyklus entsprechen. Tausend Doppelschritte wurden als *mille passus* bezeichnet von dem im Sprachgebrauch *mile* übriggeblieben ist. Bis 1836 gab es in Hannover noch die alte Landmeile, die hatte 9.323 bis 9.347m Länge. Neben der Meile gab es früher in Europa und Lateinamerika auch noch die Leuge oder Legua als Längenmaßeinheit die zwischen 2km und 7km lang war.

Hinter dem Schild der Miles 3 kommen wir an der Kleinhans-Music-Hall auf die Porter Street, die schnurgerade zum Ufer des Niagara River führt. So weit geht es für uns aber nicht, denn neben dem Frontpark biegen wir ab in Richtung Peace Bridge. An der Straße steht ein Monument von Christoph Columbus. Der Front Park steht auf einer Klippe mit Blick über den Niagara River nach Fort Erie wo wir auch noch hin wollen. Der Park ist einer der drei Anlagen die Frederick Law in Buffalo Olmsted entworfen hat.

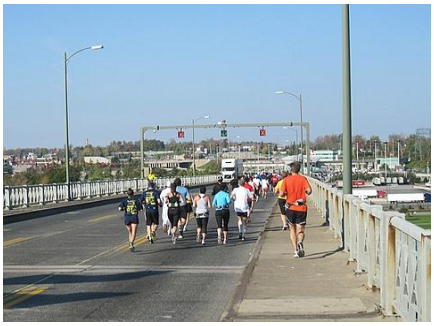


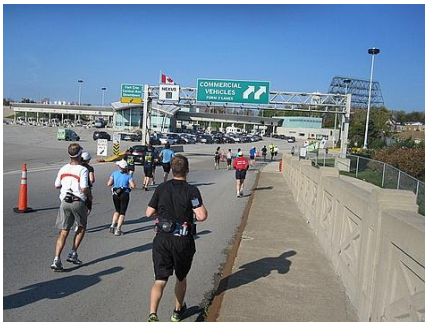
Dann geht es links ab zur Peace Bridge. Wir können ohne anzuhalten über die Brücke laufen. Die Ausreise aus den USA geht jetzt ganz einfach. Die Brücke ist auch der einzige Anstieg den wir heute zu bewältigen haben.

Oben angekommen haben wir zur rechten Seite einen herrlichen Blick über den Niagara-River. Zur linken Seite ist der Blick auf den beginnenden Niagara-River der hier aus dem Erie-See kommt. Es ist nur Wasser bis zum Horizont zu sehen. Ein herrliches Bild zu beiden Seiten.

Dann geht es auf der Brücke am Grenzschild vorbei und abwärts nach Kanada. Auch hier ist die Einreise ohne Pass, ohne anzuhalten. Wir laufen in einem Bogen über die Brücke. Hier werde ich von einer Läuferin gefragt ob ich Zeit habe und sie knipsen würde. Natürlich und dann umgekehrt auch ein Bild von mir. Wir laufen ein Stück zusammenweiter und im Gespräch erfahre ich, dass sie eine gute Freundin unserer Christine (Kraft) ist.

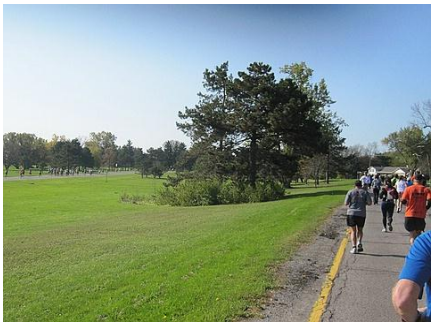


Am Ende der Brücke biegen wir rechts ab in Richtung der Commercial Vehicles. Dann geht es ein Stück unterhalb der Peace Bridge parallel zurück bis zum Fluss. Hier steht Josef und versucht von uns Fotos zu knipsen sofern er uns erkennen kann. Dann unterqueren wir die Brücke und laufen durch ein Stück Industriegebiet bis zum großen Kreisel am Fort Erie Denkmal.

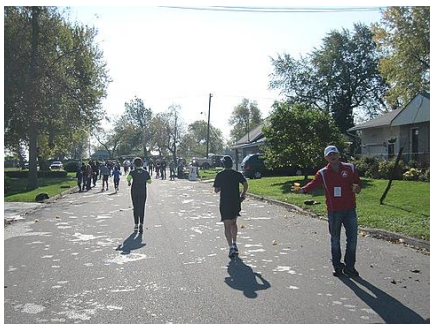


Der folgende Abschnitt ist eine Gegenverkehrsstrecke. Wir laufen zum Old Fort Erie, das die erste britische Festung auf der kanadischen Seite des Niagara-Rivers war. Auf der Straße ist ein großes Mahnmal das wir umlaufen. Jetzt kommen uns auch die schnellen Läufer entgegen. Da wir länger auf diesem Stück sind sehe ich auch viele Läufer unserer Reisegruppe die auf dem Rückweg sind. Hinter ihnen beginnt der Eriesee von dem jedoch nur Wasser bis zum Horizont zu sehen ist.

Ich habe die 10km hinter mir und der Gegenverkehr wird immer dichter. Dann erblicke ich Torsten. Während ich noch in die runde bei fort Erie Beach muss ist er schon durch und auf der Lakeshore Road in Richtung Niagara Falls unterwegs. Da wir beide unseren Fotoapparat dabei haben knipsen wir uns gegenseitig. Dann geht es weiter *on the Road again*.



Wir durchlaufen eine Wohnsiedlung von Fort Erie Beach wo uns hilfreiche Hände Wasserbecher entgegenstrecken. Nach der Wasserstelle kommen wir wieder an den Eriesee und sind dann auf dem Rückweg. Ab jetzt folgen wir dem Niagara-River in Richtung der Wasserfälle. Die nächsten Kilometer haben wir zur rechten Seite den Niagara-River und zur linken Seite viele schöne Villen in allen Größen. Zuschauer sind hier Mangelware. Nur an den Versorgungsstellen sind Gruppen von Helfern und Zuschauern.



Die Gegend hier ist wunderschön. Es geht in Schlangenlinien immer am Wasser entlang. Es ist nicht langweilig weil es viel zu sehen gibt, die wunderschönen Häuser bzw. Villen, die herrlich bunten Bäume und das hier noch ruhige Wasser des Niagara River. Hinter dem Fluss wechselt das Bild zwischen Häusern und Fabriken. Auf dem River ist ein Speedboot das seine Kreise zieht.

Da ich in Jacke losgelaufen bin wird es mir hier schon zu warm und ich ziehe sie aus und binde sie mir um. Das Wetter ist Kaiserwetter, es ist so um die 15-17 Grad und Sonne. Die Getränkestellen sind überwiegend mit Kindern und Jugendlichen besetzt die ganz engagiert die Läufer anfeuern. Egal wie langsam einer ist, es heißt immer: Good Job.

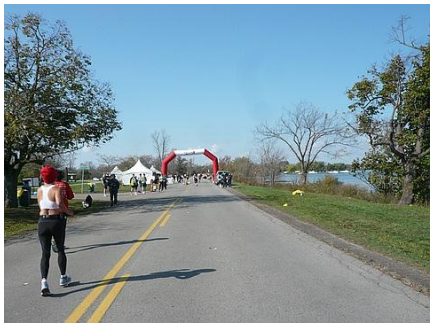
Schon von weitem sehen wir die Peace Bridge unter der wir gleich durchlaufen werden. Von hier aus sieht man erst wie riesig lang diese Brücke ist. Sie besteht aus fünf Bögen und einer Fachwerkträgerspanne über den Black Rock Kanal auf der US-Seite. Die Gesamtlänge die wir auch gelaufen sind beträgt 1.769m. Der Name *Peace Bridge* wurde in Erinnerung an einhundert Jahre Frieden zwischen den Vereinigten Staaten und Kanada benannt. Beim Bau, der zwei Jahre dauerte, war das größte Hindernis die Strömung, die hier so zwischen 12 und 19 km/h beträgt.

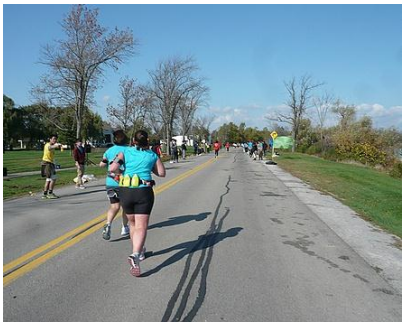
Zwischen der Peace Bridge und den Niagara Fällen gibt es auf der Strecke von 30km keine weitere Brücke für Fußgänger und Fahrzeuge. Die nächste Möglichkeit den Fluss zu überqueren ist hinter den Niagara Fällen bei der Stadt Niagara Falls.

Ca. 3km weiter flussabwärts sehen wir eine weitere Brücke. Diese ist aber ausschließlich für den Schienenverkehr gedacht. Sie verbindet die Städte Buffalo (USA) mit Fort Erie Nord (Canada) über den Niagara River. An dieser Stelle ist der Niagara besonders eng nur ca. 500m. Kurz danach erreicht er eine Breite von ca. 2,5km und teilt sich. Hier liegt in Mitten des Flusses die Insel Grand Island. So ca. 1km vor den Fällen sind diese beiden Arme wieder vereint.

Wir sind auf dem Niagara Parkway der heute eigens für uns Läufer gesperrt wurde. Im Sommer ist hier der Teufel los. Er wird regelrecht von den Touristen und Ausflüglern belagert. Diese nicht endend wollende Straße ist auch wunderschön. Das Wetter tut das weitere das alle Läufer gute Laune haben. Die jungen Leute sind ganz begeistert dabei den Läufern das Wasser anzureichen.

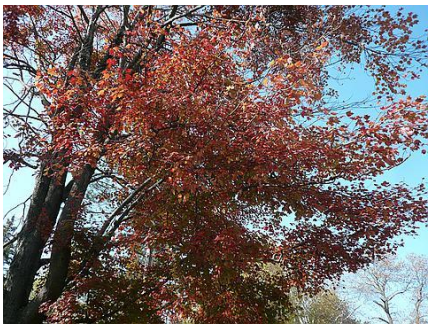
Dann kommt das 13 Miles Schild und kurz danach ist der Startbogen für die auch um 10 Uhr gestarteten Halbmarathonläufer. An den Zelten neben der Strecke warten nur noch wenige auf ihren Staffelläufer der die zweite Hälfte laufen wird. Es geht weiter über den Parkway. An der nächsten Getränkestation sind wir wie im Film *Pirates oft the Caribbean*. Die Versorgung hat ein Harley Club übernommen die uns Läufer sehr erheitert, denn es sind wirklich die schrägsten Typen dabei die man sich nur vorstellen kann.





Nun kann man sich auch an den Schildern des Halbmarathons orientieren, denn die sind in Kilometerangaben. Kanada hat 1977 offiziell vom britischen Maßsystem auf das metrische System umgestellt. Fragt man junge Leute so sind die Angaben in Kilometern, fragt man alte Leute gibt es die Längenangaben in Meilen. Die Kanadier sagen deshalb auch, dass es sich hier um ein

Jahrhundertprogramm handelt. Auch in den Geschäften gibt es noch immer teilweise Angaben in pounds oder beim Grundstück wird in acres gemessen.



Links neben uns an der Straße wird gerade ein Haus gebaut. Hier ist es typisch, dass bis zu drei Stockwerken eine Holzständerkonstruktion entsteht. Die wird dann innen isoliert und von beiden Seiten mit Holzfaserplatten abgedeckt. Von außen kommt dann eine komplette Klinkerfassade davor. Das ist hier in Kanada auch notwendig bei dem vielen Schnee und Temperaturen bis 30 Grad Minus.

Wir folgen weiter dem Parkway. An den Seiten sehen wir viele Bäume die schon die Blätter abgeworfen haben, aber ab und zu kommt auch ein rot leuchtender Baum an der Strecke. Immer wieder kommen wir über kleine Brücken wo Flüsschen in den Niagara River münden. Auf jeder Brücke steht, dass es verboten ist von der Brücke zu fischen.

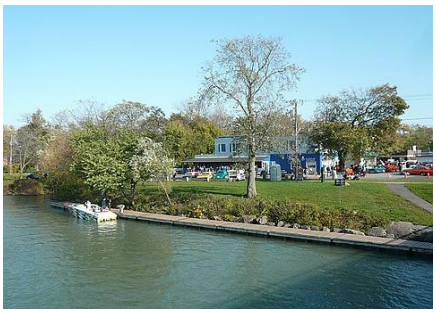
Da ich wie immer viel am Fotografieren bin fragt mich eine Läuferin bei km 30 ob ich auch mal ein Bild von mir will und ruckzuck bin auch ich mal auf meinem Chip. Jetzt werden aber meine Beine schwer und ich muss ab und zu mal eine Gehpause einlegen. Vier Marathons an vier aufeinander folgenden Wochen zeigen ihre Spuren. Aber der Kopf ist noch stark genug und schließlich ist es der 100. Marathon in einer so schönen Gegend. Dann plötzlich kommt uns auf der Laufstrecke die Feuerwehr entgegen. Es geht aber nicht um uns Läufer, denn sie biegen in die Wohnsiedlung ab.

Nun wird der Niagara-River neben uns immer breiter und man könnte schon glauben es läge ein See neben uns. Dann kommt das Kilometer-Schild 35 und wenig später ist ganz klein die Kulisse von der Stadt Niagara Falls auf der Seite der USA direkt an den Niagara Fällen zu sehen. Niagara Falls USA hat rund 50.000 Einwohner und Niagara Falls Canada hat rund 82.000 Einwohner. Beide Städte sind ganz vom Tourismus um die Niagara Fälle geprägt mit vielen Hotels und Vergnügungshallen. Das weit bessere Angebot an Shops ist jedoch auf der Canada Seite.

Die Straße schlängelt sich weiter am River entlang und die Silhouette wird langsam größer. Man kann jetzt schon den hohen Aussichtsturm an den Fällen erkennen, aber es sind immer noch einige Kilometer zum Ziel.

Links ab geht es nach *Chippawa* und geradeaus weiter in Richtung *The Falls*. Also geradeaus da wollen wir hin. Rechts sind jetzt schon die Wassersperren zur Regulierung der Fälle zu sehen. Es kann nicht mehr weit sein. Es sind nur noch 4km.

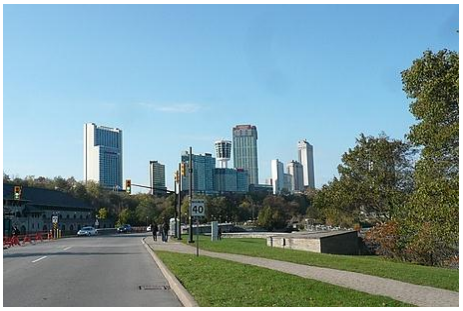
Noch 3km und wir müssen vom Fluss abbiegen, denn hier kommt ein Nebenfluss in den Niagara River. Es geht um eine Wohnsiedlung. Vor uns ist lautstarke Rockmusik und eine große Menschenansammlung. Wegen uns?! Wohl auch, aber wohl eher weil hier ein Oldtimertreffen ist. Hier muss ich kurz verweilen und einige dieser herrlichen Fahrzeuge knipsen. Dann geht es weiter über die Brücke, ein Stück am Kings Bridge Park entlang und nach einen Kilometer sind wir wieder am Niagara River. Rechts neben uns ist wieder das Speedboot.



Jetzt sind es nur noch 1,5km. Der Blick über den Fluss, der hier schon einige Stromschnellen hat, öffnet den Blick auf die Skyline von der Stadt Niagara Falls. Das Kilometerschild 20 des Halbmarathons zeigt uns das es nur noch 1,1km sind. Wir laufen jetzt ein Stück weiter versetzt neben dem Fluss und kommen am alten Kraftwerk vorbei, das mit seinen Säulen eher wie ein Tempel wirkt. Immer wieder der Blick auf das Wasser wo die Stromschnellen immer stärker und heftiger werden. Am Rand stehen immer wieder Schilder zur Warnung wie gefährlich hier der Fluss ist. Wir sind im Queen Viktoria Park kurz vor den Niagara Wasserfällen.

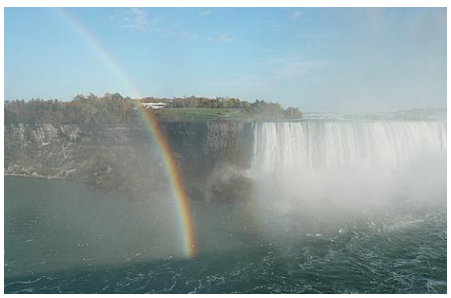
Die Skyline wird immer größer. Rechts über dem Wasser ist wie eine Rauchwolke die Gischt zu sehen. Und dann kurz vor den Fällen an der Abbruchkante kommt ein Regenbogen aus dem Wasser. Wenn es nicht echt wäre würde ich sagen, welcher Kitsch.

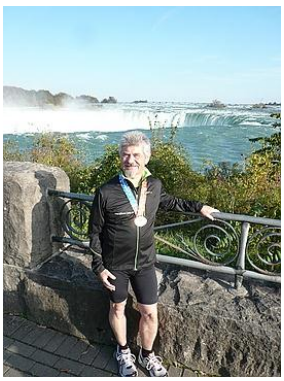
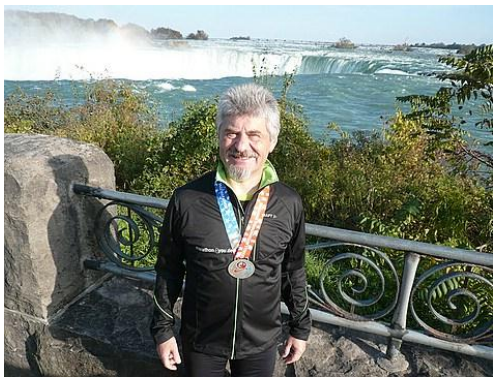
Dann noch einmal rechts abbiegen und das Ziel ist da. So ca. 20m vor der Zielmatte liegt eine weitere Matte und wenn die überlaufen wird hat der Sprecher den Namen und die Stadt wo der Läufer herkommt und so wird jeder persönlich im Ziel angekündigt. Eine tolle Sache.



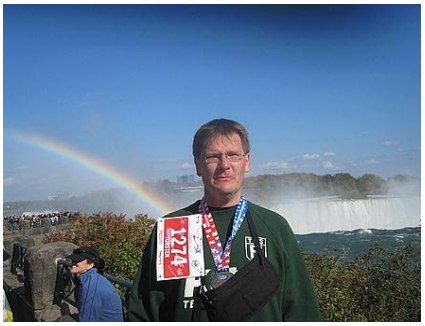
Hinter dem Ziel gibt es die Medaille. Dies ist eine wirklich besonders schöne Medaille. Im oberen Feld kann eine Flagge gedreht werden wo auf der einen Seite die kanadische und auf der anderen Seite die amerikanische Flagge ist.

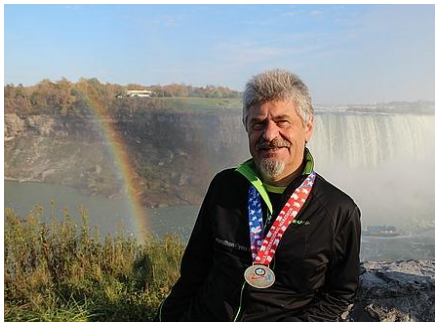
Dann folgt das Finisherfoto und es geht zur Versorgung weiter. Hier gibt es einen Beutel mit Obst und Chips sowie einem süßen Riegel. Dahinter Wasser und Iso. Jetzt noch zu den Schulbussen und den Beutel mit dem Pass abholen umziehen und dann werden noch ausgiebige Fotos mit Medaille an den Fällen gemacht. Hierbei sieht manches Foto aus wie eine Fotomontage. Die Bilder sind aber alle echt.



Bei dem Sonnenschein und teilweise zwei Regenbögen aus den Niagarafällen muss man einfach mehrfach knipsen. Mein 100. Marathon ist geschafft und dann diese Kulisse das ist schon was Besonderes.

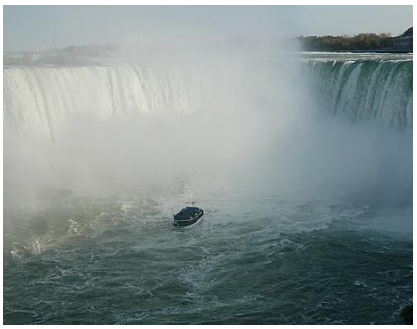




Beim Marathon kamen 594 Männer und 527 Frauen ins Ziel. Die langsamste Läuferin kam nach 7:07:56 ins Ziel. Von den gestarteten Marathonis haben nur 20 das Ziel nicht erreicht, was eine besonders gute Quote ist. Während des gesamten Laufes ist mir aufgefallen das hier viele junge Menschen den Marathon gelaufen sind. In der Klasse W20-24 Jahre sind 34 und in der Klasse W25-29 sind sogar 77 Frauen gestartet. Beim Team Marathon sind 45 Teams ins Ziel gekommen. Das Team Germany bestehend aus einem jungen Pärchen aus Hamburg, das hier in Kanada ein Jahr rumreisen will, wurde 11. im Gesamteinlauf der Teams. Im Halbmarathon kamen 2.207 Teilnehmer ins Ziel (861m und 1.344w). Beim 10km Lauf kamen 154m und 294w Teilnehmer ins Ziel. Beim 5 km Lauf kamen 145m und 270w ins Ziel. Für uns in Europa sehr

ungewöhnlich die enorm hohe Teilnehmerzahl beim weiblichen Geschlecht. Bei uns ist mancher Veranstalter schon stolz wenn der weibliche Anteil die 20% erreicht.

Fazit: Eine wunderschöne Strecke die bis auf ein zwei leichte Anstiege sehr gut zu laufen ist. An manchen Stellen ist der Asphalt löcherig, da muss man aufpassen, sonst guter Untergrund. Die ersten 8 Kilometer sind in Buffalo der USA zu laufen, dann geht es über die Peace Brigde und immer am Niagara River entlang. Das besondere Highlight ist neben dem Ziel die kanadischen Niagarafälle und heute auch noch mit zwei Regenbogen. Die Versorgung unterwegs ist gut, es gibt reichlich Flüssigkeit zum nachtanken. Essen unterwegs wird nicht angeboten, muss man selber für sorgen. Zuschauer nur selten an den Häusern, aber die Natur ist hier der beste Wegbegleiter. Zielversorgung ok. Das Besondere ist der internationale Charakter durch den, im Vorfeld nicht ganz einfache Grenzübertritt, von den USA nach Kanada. Der Lauf ist allein schon wegen dem besonderen Ziel an den Niagarafällen lohnenswert.



Sieger Marathon:

Männer

1.	Brendan Kenny	Dundas	2:28:46
2.	Johann Salazar	Quebec City	2:30:41
3.	Matthew Leduc	Ajax	2:31:46

Frauen

1.	Meggan Franks	Athabasca	2:52:16
2.	Nathalie Goyer	Saint-Bruno	2:55:04
3.	Inez Haagen	Amsterdam	2:55:22

Unser nächstes Ziel ist das charmante viktorianische Örtchen Niagara-on-the-Lake. Wir verlassen Niagara Falls auf dem Niagara Parkway immer am Fluss entlang. Hier fallen die Seiten tief ab zum unten liegenden River. Dieser Steilhang wird auch Niagara Escarpment genannt. Dieses steile Kliff hat eine Länge von 725km und durchquert die dichtbesiedelte Region Kanadas. Das höchste Kliff hat 335m zum Wasser.

Wir folgen dem Niagara Parkway immer am Fluss entlang und kommen direkt an den Ontario See. Hier an der linken Seite der Mündung in den See liegt das alte romantische Städtchen Niagara-on-the-Lake. Da

keine Busse in die Stadt dürfen steigen wir vor dem Ort aus und machen uns zu Fuß in die knapp 15.000 Einwohner große Stadt. Sie wird auch die schönste Stadt in Kanada genannt.

Nach unserem Spaziergang durch Niagara-on-the-Lake fahren wir weiter am Ontario See entlang über Hamilton nach St. Jacob`s. Im Volksmund wird die Stadt auch Amish-Village genannt. Die Amischen sind eine täuferisch-protestantische Glaubensgemeinschaft. Sie spalteten sich 1693 von der Gruppe der Mennoniten ab. Hier in der Gegend um St. Jacob`s leben und arbeiten viele Mennoniten Familien. Da sie technischen Fortschritt ablehnen sieht man sie mit ihren Pferdewagen, die auch Dachwägle genannt werden, im Straßenbild. Da sie überwiegend aus dem Südwestdeutschen stammen sprechen sie oft noch den schwäbischen Dialekt verbunden mit englisch.

Heute ist unser vorletzter Tag in Kanada. Wir werden es ruhig angehen lassen. Heute Vormittag steht eine Wanderung auf einem Trail in der Nähe von Floradale auf dem Programm.

Hier im Gebiet rund um St. Jacob`s und Elmira windet sich der Grand River. Für viele ist es der ideale Punkt um in der Natur zu verweilen egal ob Fischen, Kanu fahren oder Wandern. Obwohl uns das Wetter nicht so richtig mag hört es ab und zu auf zu regnen und so fahren wir noch zur Kissing Bridge. Hier führt sogar ein Trail entlang der sich Kissing-Bridge-Trailway nennt und von Wallenstein nach West Montrose führt. Die

Geschichte um die Kissing-Bridge ist das sich hier früher die schüchternen Pärchen getroffen haben um im Dunkeln der Brücke sich den ersten Kuss zu geben. Die Kissing-Bridge in West Montrose wurde im Jahre 1881 erbaut und ist die letzte existierende überdachte Brücke in Ontario.

Der letzte Tag unserer Kanada Reise ist angebrochen. Unser Flug geht heute Abend um 23:20 Uhr. So haben wir noch ausreichend Zeit um uns in Toronto umzusehen. Da jeder noch irgendetwas besorgen möchte teilt sich die Gruppe und jeder geht seinem Interesse nach. Da es recht kalt und ungemütlich ist trifft man einige im PATH dem Torontoer Untergrund. Gegen 17 Uhr ist Treffen in der Old Spaghetti Factory und gegen 20 Uhr bringt uns unser Bus zum Toronto Pearson International Airport der 27km nordwestlich von der Innenstadt liegt. Dann heißt es einchecken und noch warten bis zum Flug. Am anderen Tag gegen Mittag sind wir wieder in Frankfurt Rhein-Main Airport und jeder fährt in seine Richtung.

Alles Gute und auf ein freudiges Wiedersehen bei einer der nächsten Reisen.