

Lyst på en løpetur i verdensmetropolen? Det behøver du ikke – eller bør

# New York i joggesko

**Dropp turistbussen. En løpetur med guide er den beste måten å oppleve New York på.**

## REISE



I USA

**Yvonne Fondenes**  
yfo@dagbladet.no



**Merete Landsend**  
mel@dagbladet.no

NEW YORK (Dagbladet): Det er grytidlig lørdag morgen. Vi er på Manhattan, New York, sannsynligvis de eneste turistene i New York i joggesko og treningstøy, klare for en halvannen time lang løpetur – med guide.

Vi venter på Michael Gazaleh (33). Han startet firmaet City Running Tours for tre år siden.

– Jeg ble spurt om å løpe med noen som var i New York City for første gang og viste ham min versjon av byen. Det følte veldig givende, sier Gazaleh.

### For alle

Og løpeturene er ikke bare for dem som er godt trent, påpeker han.

– Vi har alle mulige slags mennesker med oss ut, alt fra maratonløpere til nybegynnere. De bestemmer selv hvor langt og i hvilket tempo de vil løpe, sier Gazaleh.

Den mest populære joggeruta er over Brooklyn Bridge og gjennom finansdistriktet helt sør på Manhattan. Andre foretrekker å holde seg i det enorme parkområdet Central Park.

### Skjema

Vi bestemmer oss for å starte ved hotellet vårt på Upper West Side, løpe gjennom parken og fortsette gjennom de ulike bydelene – før vi ender opp på andre siden av Brooklyn Bridge.

På typisk amerikansk vis blir vi bedt om å undertegne et skjema som fritar guidene for økonomisk ansvar dersom vi skulle bli skadd på løpeturen. Kanskje ikke så rart, for det er nok av farer underveis.

### Central Park

33-åringen møter opp til løpeturen vår sammen med sin kollega Scott Tami (29) som skal læres opp til å guide turer på egen hånd etter hvert. Da bør han i så fall komme i bedre form først. **Bare løpeturen gjennom Central Park er en opplevelse i seg selv. Landemerkene ligger på rekke og rad;**

• Først løper vi forbi The Jacqueli-



ne Kennedy Onassis Reservoir, opprinnelig deler av drikkevannskilden til byens befolkning.

• På andre siden av dammen ligger Millionaire's Row, der Vanderbilt- og Rockefeller-familiene satte bo da parken ble bygd.

• Deretter løper vi raskt forbi The Great Lawn, gressplen der store konserter blir holdt, Turtle Pond og Delacorte Theatre.

Denne lørdagsmorgens guide-

tur er også dagens treningsøkt. Vi holder derfor et høyt tempo.

Knappe 20 minutter av løpeturen er gått idet vi hører en heseblevende ynking bak i rekka. Det er Scott, guiden på opplæringen.

### Lett match...?

Han er knallrød i ansiktet og svetten renner. Han ber oss stoppe. Og mellom all pustingen og pesingen får han hvisket



fram en setning om at han må på do. Så vi stopper og venter.

Og vi småler litt: Scott har tydeligvis blitt med på dagens løpetur i den tro at det ville være en lett match å løpe med to blonde jenter fra Norge.

Michael Gazaleh smiler og sier forsiktig at vi holder et bra tempo. Han selv forteller jevnt og trutt historiene bak steder vi passerer, tilsynelatende upåvirket av løpeturen.

### Slitne muskler

Underlaget endrer seg fra grusvei til hard asfalt. Ute av parken passerer vi Carnegie Hall, konserthuset som også er et arkitektonisk landemerke i New York – kjent verden over for sin gode akustikk.

**Fortsatt en time igjen av løpeturen, men allerede merkes det.**

Trafikken i gata begynner å ta seg opp idet vi nærmer oss Times Square. Mange av New Yorks mest berømte teatre ligger her, i tillegg til TV-stasjoner, banker, opplevelsesentre, og andre medieselskaper.

Her gjelder det å være stø på beina i det vi manøvrerer unna biler,

handleposer og menneskemengder.

– You go girls, roper en kjekk kar etter oss, og vi setter opp farten ytterligere.

### Kontrast

**Mens vi løper sørover på Manhattan, ser vi tydelig hvordan bybildet endrer seg.**

Kontrasten er stor mellom stillheten og fuglelivet i Central Park, til den travle handlegata på 6th Avenue før vi løper inn i det mer bohemaktige Village og flerkulturelle områder som Little Italy og Chinatown.

Vi gjør et raskt stopp like ved Gramercy Park og nyter synet av Flatiron Building, også kalt «Strykejernet».

Siste etappe er over Brooklyn Bridge. Den 1834 meter lange hengebrua binder Manhattan og Brooklyn sammen. På andre siden er dagens løpetur over.

Vi tøyer ut slitne muskler i Brooklyn Bridge Park, før vi tar T-banen tilbake til hotellet. Klokka er 11 og vi er klare for en dag med shopping i New York.

r du ikke - gjøre alene.



**JOGGER VIDERE:** Her over gigantiske Brooklyn Bridge som det tok 14 år å bygge.

**FAKTA**

**City Running Tours**

- Michael Gazaleh har etablert **guidede løpeturer** både i New York, Chicago, Washington DC, Charleston og San Diego, og har til nå løpt med 300 joggere - hvorav 95 prosent er turister.
- Austin i Texas står for tur i løpet av våren.
- **New York** har 12 guider, mens de andre byene har sju hver.
- Webadressen: [www.cityrunningtours.com](http://www.cityrunningtours.com)

**TIPS**

**Til løpeturen**

- Klær, sko og annet utstyr er **langt billigere** enn i Norge og kan like gjerne handles inn i New York. Hos Jack Rabbit (14th Street/6th Avenue) og New York Running Company (Time Warner building, Columbus Circle) får du profesjonell hjelp til å velge riktige løpesko.
- Hold øyne åpne og ører på stilk! Trafikkbildet i storbyen er hektisk, og **det er lett å trå feil**. Løper du sammen med en guide som kjenner ruta og kan trafikkreglene, bør du sørge for å følge ham/henne hakk i hæl og ikke ta noen avstikkere på egen hånd.
- **Se deg godt rundt mens du løper**. Turen skal være sightseeing like mye som trening. Bruk anledningen til å bli enda bedre kjent med New York.



**TØY OG BØY:** Løpejengen tøyer ut såre muskler etter 15 kilometers løpetur på Brooklyn-sida av Brooklyn Bridge.

**KOMBITUR:** Dagbladet-journalistene Yvonne Fondenes og Merete Landsend guides rundt i New York av Michael Gazaleh (t.v.) og Scott Tami på en kombinert treningsøkt og sightseeingtur.

Alle foto: Chris Maluszynski

Den raskeste veien til Hellas...

[www.hellaswings.no](http://www.hellaswings.no)

**HELLASWINGS**

Tlf: 32 20 09 00

Fra Oslo, Bergen, Stavanger og Ålesund  
Ny fra 20. april

→ **Riga**

→ **Vilnius** fra **248** kroner

Fra Oslo

→ **Istanbul** fra **1013** kroner

→ **Kiev** fra **1093** kroner

→ **Yerevan** fra **1288** kroner

→ **Tbilisi** fra **1378** kroner

dessert - spesiell Internett tilbud. Én veis billett; flyskatter inkludert; transaksjons kostnader for bestilling på Internett inkludert; begrenset antall seter tilgjengelig; spesielle restriksjoner.

**airBaltic.com**