

# Die Leidenschaft des Treppenlaufens

## Stairway To Heaven

von Thomas Dold

TINO FOHLMANN



Das normale Trainingsprogramm bietet jedem Läufer viel Abwechslung. In der Natur gibt es Erholung, frische Luft und Ruhe. Ruhe

gibt es aber auch an ganz anderer Stelle. In den Treppenschächten der höchsten Häuser. Dieses Terrain als Trainings- und Wettkampfarena wahrzunehmen war vor einigen Jahren kaum möglich. Aber seit sich ein gewisser Schwarzwälder rund um den Erdball höchst erfolgreich in der Stufenhatz bewährt hat, verbreitet sich auch hierzulande das Interesse an jener außergewöhnlichen sportlichen Betätigung rasant.

Als steilster Berglauf ist der „Tower Run“ eine wahrlich schweißtreibende Bewegungsform. Das merkt jeder Teilnehmer, der beispielsweise beim Sky-Run in Berlin mitmacht, äußerst schnell – meist zu schnell. Denn wer zu flott lossprintet, hat selbst bei den „kleinen“ Treppenläufen in Europa schon nach wenigen Stockwerken das Gefühl, Blei in den Schuhen zu tragen. Um das zu verhindern, empfiehlt es sich, eher verhalten loszulaufen. Wer bei der Halbzeit noch gut dabei ist, hat in den fol-

genden Stockwerken eine super Ausgangsposition. Wie beim Marathon werden die belohnt, die stetig die Geschwindigkeit beibehalten.

### Keine Ausreden

Aber unabhängig von der gewählten Taktik und dem körperlichen Zustand: Beim Treppenlaufen spürt man schon nach wenigen Stockwerken eine unglaubliche Belastung. Diese Anstrengung ist es aber gleichzeitig, die es ausmacht und den Reiz bildet. Zu sehen, was der Körper leisten kann. Ohne Regen, Gegenwind und Ähnliches gibt es keine Ausreden im Ziel. Und das Ziel ist es, worauf sich jeder schon vor dem Start freut. Die Panoramaplattformen

**Thomas Dold** wurde 1984 im Herzen des Schwarzwalds geboren. Er ist der Sieger des Empire State Building Run Up 2006 und 2007 und 2008. Außerdem gewann er in diesem Jahr den Taipei 101 Run Up 2008. Des Weiteren stand er bei Treppenläufen in Wien, Berlin, Stuttgart, Basel und Mailand ganz oben. Weitere Infos zu seiner Person und professionelle Anleitung für Ihren ersten Run Up finden Sie unter: [www.run2sky.com](http://www.run2sky.com)

bei den Treppenläufen wie in Taipei oder Stuttgart bieten eine unglaubliche Aussicht über die nahe und ferne Umgebung. Sich diesen Ausblick zu gönnen, das ist der Antrieb, der die Beine während des Laufes in Schwung hält. Die Freude, sich selbst diese Aussicht erarbeitet zu haben, zieht jeden Teilnehmer nach oben.

### Nicht unbezwingbar

Um den Körper auf solch einen Wettkampf vorzubereiten, bietet es sich an, einige Treppen ins Training einzubauen. Ist kein geeignetes Bauwerk zu finden, kann alternativ auch ein steiler Berg dienen. Durch diese Einheiten präpariert, sollte der Einstieg in den Treppenlaufzirkus problemlos gelingen. Denn so unbezwingbar wie es auf den ersten Blick scheint, sind die Gebäude nicht. Es ist anstrengend, aber für jeden, der regelmäßig Sport treibt, ein erreichbares Ziel. Rekordzeitjäger müssen sich allerdings viele Wochen intensiv auf einen derartigen Wettkampf vorbereiten, physisch wie psychisch. Lust bekommen? Dann steht dem nächsten Lauf in die Vertikale nichts mehr im Wege.