



Trainingspensum: 12.000 Treppenstufen pro Woche

Promi-Interview

Wie läuft's ... Thomas Dold?

Er ist schnell und läuft am liebsten in Hochhäusern nach ganz oben. Um jedes Mal der Erste zu sein, übt Thomas Dold fleißig: Rund 12.000 Treppenstufen besteigt er wöchentlich. Seinen Schweinehund hat er kurz angeleint.

Wie läuft's ... Thomas Dold?

Hoch hinaus natürlich. Es ist alles wunderbar und in bester Ordnung.

Warum laufen Sie Treppenläufe?

Man hat einfach eine bessere Aussicht. Man sieht was man geschafft hat. Das macht ein richtig gutes Gefühl, das bei jedem länger hält als sein Muskelkater.

Laufen Sie auch in horizontaler Richtung?

Ziemlich oft sogar. Aber weil am Horizont meistens kein Reporter auf mich wartet, lasse ich diesen Teil des Laufens außen vor.

Wieweit haben Sie es beim ersten Mal geschafft und wie viele Kilometer laufen Sie pro Woche?

Das erste Mal ist schon einige Jahre her. Aber 30 km kommen bei meinen Erkundungstouren schon zusammen. Wochenkilometer sind es zwischen 80

und 600. Wobei da auch bisschen Rad fahren dabei ist. Und dann auch gerne mal 12.000 Stufen pro Woche.

Wo tut's nach dem Laufen am meisten weh?

Zuerst überall, vor allem in den Oberschenkeln. Aber wenn man kurz Luft geholt hat, kommt das Glücksgefühl. Und das spürt man auch überall.

Wie ist ihr Verhältnis zum inneren Schweinehund? Haben Sie ihn im Griff?

Den hab ich immer eng an der Leine, dass er keine Dummheiten macht. Und wenn er meint, er muss mich bremsen, dann mach ich ihm Beine.

Auf welche Leistung sind Sie besonders stolz?

Auf meine Zeit beim Treppenlauf in Taipei: 10:53 Minuten. Das ist schon weltklasse und etwas was kein Europäer vor mir geschafft hat.

Was sind Ihre nächsten Ziele?

Ich will mein Niveau halten. Ich habe im vergangenen Jahr sieben von sieben Treppenläufen gewonnen.

Wem würden Sie empfehlen, mit dem Treppenlaufen anzufangen?

Jedem, der nach dem Lauf nicht nur auf die Pulsuhr sehen will. Denn beim Treppenlaufen reicht ein Blick nach unten und man ist zufrieden.

Worauf sollte man beim Treppen-Training besonders achten?

Dass man nicht einbricht. Also nicht im eigentlichen Sinne des Wortes, sondern auf die Geschwindigkeitskurve bezogen.

Ihr skurrilstes Erlebnis auf einer Treppe?

Zwischen Weihnachten und Neujahr war im Nottreppenhaus des [Maintowers](#) unglaublich viel los.

Wovor haben Sie am meisten Angst beim Laufen?

Vor Angsthasen. Die trödeln immer vor mir auf der Treppe rum, und ich muss schauen, dass ich nicht aus dem Rhythmus komme.

Ihr bevorzugtes Dopingmittel?

Ich komme mit legalen Mitteln schon sehr weit. Wenn es noch schneller gehen soll, dann versuche ich es mit mehr Training. Da ist noch ordentlich Luft.

Nach welcher Leistung würden Sie mit dem Laufen aufhören?

Nachdem ich Olympiasieger im Treppenlaufen geworden bin. Da bin ich aber optimistisch, dass ich noch einige Jahre laufen werde.