



Thomas Dold will immer hoch hinaus

(Foto: run2sky)

## "Gegner besiegen ist langweilig"

### Interview

Im Treppenhaus ist er der schnellste: Thomas Dold, weltbeste Treppenläufer hat alle großen Wettbewerbe mehrfach gewonnen. Mit *Achim-Achilles.de* sprach er über Motivation und seine Trainingsmethoden.

**Achim-Achilles.de:** Herr Dold, Sie hören sich kurzatmig an. Trainieren Sie gerade?

**Thomas Dold:** Ja klar! Ich sitze seit 13 Minuten auf dem Ergometer. Stört Sie das?

**Achim-Achilles.de:** Strampeln Sie ruhig weiter, solange Sie genügend Puste haben um zu antworten.

**Dold:** Das ist kein Problem, ich bin bei moderaten 180 Watt und es liegen noch zwei Stunden Training vor mir.

**Achim-Achilles.de:** Führen Sie Interviews immer während Ihres Trainings?

**Dold:** Wenn es zeitlich nicht zu vermeiden ist, ja. Wenn ich auf dem Ergometer sitze, mache ich immer etwas nebenher. Ich bin aus tiefster Überzeugung Ökonom und nutze die Zeit, die ich habe, so optimal wie möglich.

**Achim-Achilles.de:** Beschreiben Sie doch mal bitte, was Sie nebenher machen.

**Dold:** Ich sitze vor einem höhenverstellbaren Tisch am Ergometer. Die drahtlose Tastatur habe ich auf meinem Triathlon-Lenker gelegt, der Monitor ist in Sichtweite. So kann ich trainieren und nebenbei arbeiten oder telefonieren. Manchmal lerne ich auch Vokabeln oder gucke eine Sendung im Fernsehen. Ergometer-Training ohne Nebenbeschäftigung ist für mich verlorene Zeit.

**Achim-Achilles.de:** Wie reagieren Menschen, wenn Sie ihnen erzählen, dass Sie der schnellste Treppenläufer der Welt sind?

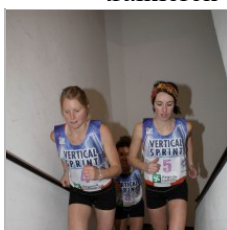
**Dold:** Die meisten sind gar nicht so verwundert, wie man es erwartet. Das Treppenlaufen ist schon lange keine Nischensportart mehr ...

**Achim-Achilles.de:** ... ach nein?

**Dold:** Ja. Denn im Grunde ist jeder ein kleiner Treppenläufer. Wer sich im Alltag für die Treppe und gegen den Aufzug entscheidet, wird bald einen unglaublichen Trainingseffekt feststellen, besonders am Hintern und an den Oberschenkeln.

**Achim-Achilles.de:** Im Gegensatz zu den klassischen Sportarten Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Fußball ist das Treppenlaufen doch wohl eher eine exotische Sportart?

**Bildergalerie: Treppenlauf "Vertical Sprint" in Mailand**



Fotostrecke starten: Klicken Sie auf ein Bild (35 Bilder)

**Dold:** Auch Fußballer, Boxer und Biathleten trainieren an der Treppe. Wenn man es auf die Spitze treibt, ist man eben Treppenläufer. So gesehen ist es kein exotischer Sport, sondern nur die Spitze des Eisbergs einer großer Bewegung.

mehrfach gewonnen. Hören Sie nicht bald auf und nehmen in Zukunft den Fahrstuhl, wenn Sie in einem Hochhaus sind?

**Achim-Achilles.de:** Sie haben jeden bedeutenden Treppenlauf

**Thomas Dold:** Nein, ich werde auch weiterhin das Treppenhaus vorziehen, besonders dann, wenn ich dadurch Zeit sparen kann.

**Achim-Achilles.de:** Wird es auf Dauer nicht langweilig, alle Treppenläufe in Serie zu gewinnen?

**Dold:** Segen und Fluch liegen da nah beieinander. Meinen Gegnern fällt es mit Sicherheit leichter, sich zu motivieren, denn sie haben mich als Feindbild. Ich setze meine Motivationsreize, indem ich mich an meinen eigenen Zielen und Vorgaben messe. Ständig nur die Gegner zu besiegen, ist auf Dauer nicht befriedigend. Ich will noch schneller und besser werden.

**Achim-Achilles.de:** Reicht es, sich nur über bessere Zielzeiten zu motivieren?

**Dold:** An der grundsätzlichen Motivation, als Erster auf dem Dach anzukommen, hat sich nichts geändert. Die Aufregung ist bei meinem ersten Empire State Building Run Up genauso stark gewesen wie jetzt bei meinem fünften Sieg. Ich trainiere monatelang, um dort an der Startlinie zu stehen und in der kürzestmöglichen Zeit im Ziel zu sein.

**Achim-Achilles.de:** Erklären Sie uns bitte, wie es bei dem Treppenlauf, der einen Massenstart hat, zugeht.

**Dold:** Die Startposition ist entscheidend. Die Besten aus dem Vorjahr stehen vorne. Auf den ersten 15 Metern bis zur ersten Stufe des Treppenhaus muss mal Vollgas laufen. Denn sonst steckt man am Nadelöhr, der handelsüblichen Eingangstür, fest. Mit über 3 Stufen pro Sekunde geht es dann die ersten Stockwerke hoch. Der Puls steigt synchron zu den Höhenmetern. Nach 20 Stockwerken rast er schon, dass man ihn im ganzen Körper spührt. Spätestens bei Stockwerk 50, kurz nach Halbzeit, ist jeder so platt, dass er eine Pause bräuchte. Ab da zählt nur noch der Wille. Hier entscheidet sich die Platzierung und ob es eine schnelle Zeit wird.

**Achim-Achilles.de:** Waren Sie schon im Treppenhaus des Burdsh (könne wir das Burj schreiben) Chalifa in Dubai?

**Dold:** Nein, noch nicht. Aber ich will natürlich gerne mal hin – das ist der Turm!

**Achim-Achilles.de:** Wie lange würden Sie brauchen, um hochzusprinten?

**Dold:** Das kommt darauf an, wie das Treppenhaus gebaut ist: Ich müsste wissen, ob das Treppenhaus durchgängig ist und ob es Flachstücke gibt. Aber da es knapp doppelt so hoch ist wie das Empire State Building, denk ich, dass ich nach 20 Minuten oben wäre – atemlos.

**Weblink: [Thomas Dold](#)**