

Neue OZ online - 28.02.2010, 08:57 Uhr

 drucken |  Fenster schließen

Diesen Artikel finden Sie unter: [http://www.neue-oz.de/information/noz\\_print/interviews/20100226-dold.html](http://www.neue-oz.de/information/noz_print/interviews/20100226-dold.html)

Ressort / Ausgabe: Interviews

Veröffentlicht am: 26.02.2010

---

## „Lance Armstrong der Treppe“: Thomas Dold läuft der Konkurrenz nicht nur im Empire State Building seit Jahren davon

Von Marcus Tackenberg

Frankfurt.

**Es gibt wahrlich schönere Orte, um Sport zu treiben. Das öde Treppenhaus im Maintower gehört definitiv nicht dazu. Dennoch ist es das bevorzugte Trainingsobjekt von Thomas Dold. Im Frankfurter Wolkenkratzer (240 Meter Höhe) fühlt sich der Extremsportler aus Steinach im Schwarzwald wie zu Hause. Zweimal in der Woche passiert der 25-Jährige die Sicherheitsschleusen und rast die 1090 Stufen hinauf in den 52. Stock. Dold ist der König des Treppenlaufens. Was das bedeutet, erzählt er unserer Zeitung im Interview.**

**Herr Dold, Sie haben jetzt zum fünften Mal in Folge den Treppenlauf im Empire State Building gewonnen, seit vier Jahren beherrschen Sie die Konkurrenz. Woran liegt's?**

In den USA wurde ich gerade zum „Lance Armstrong der Treppe“ gekürt. Ich habe tatsächlich in den vergangenen Jahren alle Rennen gewonnen, nur drei-, viermal wurde ich Zweiter. Ein Grund dafür ist, dass ich mich voll auf diese Wettbewerbe konzentriere. Mentale Vorbereitung und alltägliche Organisation sind enorm wichtig.

**Bringen Sie nicht auch die richtige Physiognomie mit?**

Sicher auch. Ich sehe nicht gerade aus wie der klassische 10000-Meter-Olympiasieger, weil ich viel mehr Muskelmasse in Oberschenkel und Oberarm mitbringe. Die brauche ich aber auch für diesen Hochleistungssport. Körperlich gesehen, habe ich aber auch einen Vorteil, weil ich in Laktat-Bereiche hineinlaufe, die die meisten Menschen ins Krankenhaus bringen würden.

**Was meinen Sie konkret?**

Bei 18 Millimol, die bei mir schon vor Jahren auf dem Laufband gemessen wurden, kann sich der normale Mensch nicht mehr bewegen, weil der Muskel verkrampft. Der ist dann so sauer, dass der Stoffwechsel nicht mehr funktioniert. Ich kann bis zum Ziel meinen Rhythmus durchhalten und so lange laufen, bis sich der Muskel absolut nicht mehr bewegen lässt.

**Kann man das trainieren?**

Die Voraussetzung muss schon vorhanden sein. Hinzu kommt aber der Wille, den eigenen Schweinehund zu besiegen. Beim ersten Lauf im Empire State Building wollte ich nicht arg genug gewinnen. Das ist mir hinterher nicht mehr passiert. Ich bereite mich seitdem optimal körperlich, organisatorisch und mental vor, so dass ich von mir sagen kann, ich habe alles Mögliche getan, um ans Ziel zu kommen.

**Das klingt, als müssten Sie auf einiges verzichten?**

Nein, ich gebe nichts auf.

**Abends in die Kneipe?**

Kommt selten vor, aber ich verzichte auch nicht darauf. Der Gedanke, jetzt ist Wochenende, ich muss unbedingt zum Feiern raus, quält mich überhaupt nicht. Vor dem Rennen in New York hätte ich zwar gern mal ein bisschen Ski-Langlauf gemacht. Aber das habe ich dann aus Vorsicht um zwei Wochen verschoben.

**Beachten Sie eine besondere Ernährung oder Diät?**

Soll ich mal meinen Rucksack aufmachen? Der ist voll mit Butterbrot und Obst. Ich hau mir natürlich

nicht kurz vor einem Rennen den Magen voll. Ich esse gesunde Dinge, aber bestimmt so viel wie eine Kleinfamilie. Das wird alles von meinem Motor verbrannt. Ich kann 500 Gramm Nudeln am Abend allein essen und gebe mir auch gerne mal einen Mitternachtssnack. Mein Vater schüttelt dann nur ungläubig den Kopf, so viel schafft der den ganzen Tag nicht.

### **Was sagen Ihre Eltern zu Ihrem Extremsport?**

Die akzeptieren das, auch wenn meine Oma nicht verstehen kann, wie ich davon leben kann und was ich den ganzen Tag so mache.

### **Erklären Sie es uns mal...**

Nur Laufen reicht nicht. Fünf Siege in New York bringen finanziell nichts. Im Gegenteil, die Siegpriämien wiegen die hohen Reisekosten nicht auf. Aber ich bin ja auch Unternehmer mit meiner Firma und Marke „Run2Sky“, über die ich Treppenläufe als Training und als Wettbewerbe organisiere und Werbeflächen verkaufe. 2009 habe ich die Treppenlaufserie „Run2Sky Europe“ initiiert. Daneben halte ich auch Vorträge.

### **Welcher Art?**

Von Präsentation der Sportart bis Motivationstraining – ganz so, wie es für den Veranstalter effektiv ist. Es ist ein Unterschied, ob ich 150 Verkäufern etwas über Ziele, Investition, Disziplin und Motivation mitteile oder als eine Art Entertainer über mich, das Training und Anekdoten plaudere.

### **Was kann man von Ihnen lernen?**

Konzentration aufs Wesentliche. Das Leben nach Prioritäten ordnen. Morgens überlegen, was ich bis zum Abend machen will und das auch schaffen.

### **Klingt wie ein Manager...**

(lacht) Ich bin Diplom-Ökonom mit Spezialisierung Controlling, Bank und vor allem Marketing. Dafür brennt meine Leidenschaft.

### **Ist es nicht ein Riesenaufwand, wenn Sie aus dem Schwarzwald zum Training nach Frankfurt anreisen?**

Für Läufer beginnt im Normalfall das Training hinter der Haustür. Bei mir liegen drei Stunden dazwischen – eine enorme Beschränkung und eine Hemmschwelle finanzieller Art. Aber wenn man das Ganze aufzieht wie ein Business, muss man die An- und Abreise unter „I“ wie Investitionen verbuchen. Wenn ich im Zug sitze, erledige ich vieles per Laptop oder lese, was neun Semester lang oft für die Uni war.

### **Haben Sie Schlüssel für jeden Turm in Deutschland?**

(lacht) Nein. Ich brauche vor allem eine Ausnahmegenehmigung, um überhaupt ins Treppenhaus zu kommen. Für den Fernsehturm in Stuttgart hat das sehr lange gedauert. Damals habe ich dort studiert, musste aber trotzdem nach Frankfurt. In den ersten Jahren bin ich sogar nach Wien geflogen, um im Donauturm zu trainieren, weil ich dort eine Genehmigung erhalten hatte.

### **Kriegt der Pförtner eine Kiste Bier, oder wie läuft das?**

Das kann man vergessen. Im Maintower habe ich mit mehr als 20 Leuten bis zur obersten Chefetage telefoniert, um am Ende eine Nummer zu haben, wo ich jetzt einfach anrufe, mitteile, wann ich komme, und dann geht das klar.

### **Sind Sie dann allein und können in Ruhe trainieren?**

In der Regel ja. Im Maintower kann ich theoretisch zu jeder Tages- und Nachtzeit laufen, weil er sieben Tage in der Woche 24 Stunden lang bewacht und zugänglich ist. Die meisten der Tausenden Leute, die im Turm arbeiten, nutzen die Fahrstühle. Aber ab und zu trifft man jemanden, der einige der 52 Stockwerke zu Fuß zum Arbeitsplatz zurückgeht.

### **Was war Ihr skurrilstes Treppenerlebnis?**

Als ich noch nicht die Sondergenehmigungen hatte, suchte ich mir immer hohe Wohnhäuser zum Üben aus. In Tübingen schaute ich mir ein passendes Objekt an. Da fragte mich glatt eine Oma, ob ich hier

laufen möchte. Die hätte mich sonst was fragen können. Und dann meinte sie noch: Nicht, dass Sie von oben herunterspringen. Als ich sie vom Gegenteil überzeugen konnte, schloss sie mir sogar netterweise das Treppenhaus auf.

### **Unterscheiden sich weltweit die Treppenhäuser stark voneinander?**

Monoton, grau und staubig sind sie alle. Die Höhe der Treppenstufen fällt unterschiedlich aus, genauso wie die Anzahl der Stufen pro Stockwerk. Manchmal ist das Geländer aus Holz, wie zum Beispiel im Empire State Building. Daneben gibt es große runde Treppenhäuser, zum Beispiel im Stuttgarter Fernsehturm, mit Dreiecksgrundriss wie im Messeturm Frankfurt oder normale rechteckige.

### **Wird Ihnen nicht übel, wenn Sie eng in der Runde laufen?**

Nein, das ist Gewohnheit. Jemand, der zweimal pro Woche Achterbahn fährt, hat auch keine Probleme mehr.

### **Sie tragen immer schwarze lange Kniestrümpfe beim Laufen. Macht das schnell?**

(lacht) Aber sicher. Der leichte Druck auf die Wade bringt ein Gefühl mit sich, dass man einfach nur loslaufen will. Da ich mit Krampfadern zu kämpfen habe, helfen meine maßgefertigten Kompressionsstrümpfe schneller zu laufen, das Blut versackt nicht. Aber daneben sind sie auch ein bisschen Maskottchen. Immer wenn ich die kurzen Schwarzen an habe, wird es wichtig, ein Wettkampf steht an.

### **Was sind Treppenläufer für Typen?**

Ganz verrückte, alle mit strammen Waden und einem knackigen Hintern. Nein im Ernst: Sportler wie zum Beispiel Biathleten auch, ein überschaubarer Kreis, der sich regelmäßig bei Wettbewerben trifft und um die Welt tingelt.

### **Wie viele machen das?**

Mehr als 50 und weniger als 100 Leute, schätze ich, die wirklich hart dafür trainieren und diesen Sport mehr oder weniger professionell betreiben. Es werden von Jahr zu Jahr mehr.

### **Wen müssen Sie im Auge behalten: die Europäer, die Afrikaner oder die Asiaten?**

Die Afrikaner nicht. Die kommen mit diesem Sport nicht zurecht und haben es lieber, wenn es nur eben geradeaus geht. Die Australier sind sehr gut, die mögen ohnehin verrückte Sportarten. Und in Taipeh gibt es einen kleinen Postboten, der in den taiwanesischen Bergen die Post austrägt. (lacht) Eigentlich sind es nur zwei Oberschenkel, wo ein Mensch dranhängt.

### **Wie wichtig ist der Start?**

Enorm wichtig, weil es sich am Eingang sofort staut. So wie Michael Schumacher trainiere ich auch Reaktionsspiele, um beim Start sofort in die Poleposition zu kommen oder diese zu verteidigen und als Erster ins Treppenhaus zu kommen. Ich trainiere auch, nicht die Nerven zu verlieren, wenn ich als Fünfter hineinlaufe. Im Januar in Mailand habe ich zum ersten Mal überhaupt einen ernst zu nehmenden Gegner im Treppenhaus überholt. Zuvor war ich immer vorneweg.

### **Wie schnell laufen Sie hoch?**

Mein durchschnittliches Tempo ist gut drei Stufen pro Sekunde. Die 1576 Stufen im Empire State Building schaffe ich in zehn Minuten, sieben Sekunden. Dabei nehme ich zwei Stufen auf einmal bis zum Ziel. Und werde auch zum Schluss kaum langsamer.

### **Gehen Sie über Ihr Limit?**

(lacht) Natürlich. Ich liege nicht zum Spaß auf dem Boden, wenn ich die Ziellinie überquert habe. Da geht gar nichts mehr, ich bin kaum bei Sinnen und habe tierische Schmerzen.

### **Wie viele geben auf?**

Kaum jemand. Wer nicht mehr kann, geht gemütlich nach oben. Das Problem ist, man kann nicht wie beim Berliner Marathon mittendrin aufhören und in die U-Bahn einsteigen. Sie kommen aus dem Treppenhaus nicht so einfach heraus, die Etagentüren sind alle verschlossen. Sie stehen also vor der Wahl zurückzulaufen oder weiter nach oben zu der Aussicht ins Ziel. Da ist die Entscheidung nicht so

schwer.

### **Worin besteht der Reiz des Treppenlaufens?**

In kürzest möglicher Zeit herauszufinden, was der Körper schafft und es hinterher sogar sehen und fühlen zu können, wenn man oben an die Absperrung herangeht und hinunterschaut. Bei kaum einer Sportart kommt man so schnell an die körperliche Grenze.

### **Wie viele Wettbewerbe bestreiten Sie pro Jahr?**

Das ist nicht saisonal abhängig wie bei einem Leichtathleten, sondern ich bereite mich wie ein Boxer auf jedes Rennen vor. Deswegen nehme ich an sieben bis acht Wettkämpfen teil, aber das sind dann schon die größten internationalen Herausforderungen.

### **Sie halten auch noch Weltrekorde im Rückwärtslauf. Wie geht das zusammen?**

Sehr gut. Es wirkt wie eine Massage, wenn man es locker ins Training einstreut. Und es bedeutet Prophylaxe vor Verletzungen. Man trainiert andere Muskelgruppen, die man sonst nicht so braucht. Dadurch beugt man einer Muskel-Disbalance vor, die zu Entzündungen führen kann. Rückwärtslaufen sorgt dafür, dass ich viel länger härter trainieren kann. Fortschritt durch Rückschritt quasi.

### **Wo läuft man rückwärts?**

Das muss schon eine lange ebene Strecke ohne Hindernisse sein. Was ich empfehlen kann, ist, jemanden mitzunehmen, der vor Ihnen her läuft. Das ist ein Riesenspaß, wenn man sich dabei auch noch in die Augen schauen kann. Besonders witzig ist es, wenn man Jogger überholt und die dabei auch noch direkt ansieht. Die sind meist total erschrocken und perplex.

### **Drehen Sie sich nicht ständig um?**

Heute nicht mehr. Da laufe ich auch einen 3000-Meter-Wettkampf „blind“. Früher habe ich mich aber auch alle 50 Meter umschauchen müssen.

### **Wo finden denn die Wettkämpfe dafür statt?**

Im normalen Stadion auf der Bahn. Man kann ja den Lauf gut korrigieren, weil man die Linien sieht. Teilweise aber auch auf normalen Straßen wie beim Silvesterlauf in Trier.

### **Träumen Sie eher von Treppen oder von Fahrstühlen?**

(lacht) Wahrscheinlich von beidem, weil ich hinunter immer den Aufzug nehme.

### **Zählen Sie Treppen zum Einschlafen?**

(lacht) Nein, da bleibe ich lieber bei den Schäfchen.

### **Nehmen Sie nie den Lift?**

Doch. Wenn ich ins Kaufhaus gehe, wäre ich ja bescheuert, wenn ich nicht die Rolltreppen oder den Aufzug nehmen würde, sondern eine halbe Stunde lang das Nottreppenhaus suchen würde, in das ich womöglich hinein, aber nicht mehr herauskomme.

### **Gibt es Bestrebungen, Treppenlauf oder Rückwärtslauf mal ins Rahmenprogramm von Olympia aufzunehmen?**

Ist mir nicht bekannt. Das wäre sicher reizvoll, andererseits würde es mich nicht so glücklich machen. Wenn ich nur mit BWlern am Tisch sitze, kann ich Werbefläche verkaufen wie sonst kein anderer. Da musst du nicht nach Quadratzentimetern abrechnen, sondern kannst machen, was effektiv und effizient ist. Wenn es zu Olympia käme, würden die Möglichkeiten sicher beschränkt werden. Jede Medaille, auch die Olympische, hat zwei Seiten.

### **Im höchsten Gebäude der Welt, dem Burj Chalifa in Dubai, bleiben seit Eröffnung andauernd die Aufzüge stecken. Da käme doch eine Imageaufwertung mit einem Treppenlaufrennen wie gerufen.**

### **Wollen Sie den Scheich nicht mal anrufen?**

Damit unterstellen Sie mir, dass ich das noch nicht versucht hätte.

Und?

Klar, schon vor Jahren, als das Projekt noch in Planung war. Aber da fehlt mir die nötige Connection, um bis zum Scheich vorgelassen zu werden. Und die Warteliste für eine Audienz ist sicher lang. Es bleibt aber mein Ziel, dort entweder ein Rennen zu organisieren oder selbst zu laufen. Am besten beides. Vielleicht liest der Scheich ja dieses Interview und gibt grünes Licht.

**Ist der Turm zu schaffen?**

Sicher. Da trainiere ich eben ein bisschen mehr. Man kann ja eh nicht bis auf 828 Meter hoch, sondern bei 600 Metern enden vermutlich die Etagen. Wenn ich nur um fünf Prozent langsamer laufe, reicht meine Kraft wahrscheinlich um bis zu 30 Prozent länger.

**Welche Höhe war bislang die Spitze für Sie?**

390 Meter in Taipeh.

**Gibt es für Sie einen Ausgleich zum Sport?**

Nein. Soll ich mich etwa von der Leidenschaft ausgleichen und im Steinbruch arbeiten?

**Muss jemand, der mit Ihnen das Leben teilt, den ganzen Rennzirkus rund um die Welt mitmachen?**

Nein. Diese Termine sind für mich Vergnügen, aber auch Arbeit. Die Leute denken vielleicht: Der hat's ja gut, jettet nur durch die Welt und läuft Treppen hoch. So ist es nicht. Ich mache nicht jedes Mal einen zweiwöchigen Urlaub nach einem Treppenlauf in Taipeh. Beim letzten Mal bin ich donnerstags losgeflogen und montags früh zurückgekehrt.

**Dürfte ihre Partnerin Aufzug fahren?**

(lacht) Klar. Sie darf auch auf dem Sofa abhängen, wenn ich trainiere. Aber sie sollte eben auch tolerieren, was ich mache. Und ganz wichtig: Sie sollte meine Maxime teilen.

**Wie lautet die?**

Lösungen suchen und keine Ausrede.

*www.thomasdold.com*

-----  
© Neue OZ online 2009  
Alle Rechte vorbehalten.  
-----