



liegen. Die starke Belastung kann zu Beginn noch zu Muskelkater führen. Das darf jedoch niemanden abschrecken, sondern weckt nur die Vorfreude auf einen noch knackigeren Hintern. Denn besonders die Oberschenkelmuskulatur ist es, die sich bei Anfängern strafft und der Belastung anpasst. Aber auch die Waden und überhaupt der ganze Körper werden trainiert.

Nicht nur in Laufschuhen und Shorts kann man Treppenlaufen betreiben. Es ist ein Sport für den urbanen Alltag. Wer ins Büro morgens die Treppe nimmt und den Fahrstuhl bis zum Abend links liegen lässt, der trainiert quasi schon nebenher.

Haben Sie Lust bekommen diesen Sport selbst auszuprobieren? Dann finden Sie im Internet zahlreiche Informationen. Noch mehr Wissen, Tipps und Tricks gibt es direkt beim erfolgreichsten Treppenläufer der Welt. Im Run2Sky Training bietet Thomas Dold jedem Teilnehmer einen Einblick in sein eigenes Training, beantwortet Fragen und bietet individuelle Hilfestellungen an.

So präpariert wird jeder zum Himmelsstürmer. Auf der Suche nach neuen Zielen wird dann sicher auch der Blick nach New York schweifen. Womöglich gibt es aber schon bald eine neue Herausforderung, ein Treppenlauf auf den Burj Chalifa.

Links zum Thema Treppenlauf:

[www.towerrunning.com](http://www.towerrunning.com)  
[www.run2sky-europe.com](http://www.run2sky-europe.com)  
[www.thomasdold.com](http://www.thomasdold.com)



Steckbrief des erfolgreichsten Treppenläufers der Welt:

## Thomas Dold

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Geburtsdatum:         | 10. September 1984  |
| Größe:                | 178 cm  |
| Gewicht:              | 71 Kg   |
| max. Laktat:          | 18 mmol/l   |
| Beruf:                | Unternehmer, Sportprofi   |
| Studium:              | Wirtschaftswissenschaften   |
| Darauf will ich noch: | Burj Chalifa/Dubai  |
| Lieblingssessen:      | vieeel Nudeln   |
| Lieblingsgetränk:     | Organensaftschorle  |
| Erfolge:              | 5 facher Sieger Empire State Building Run Up, 2 facher Sieger Taipei 101 Run Up |
| Weitere Siege in:     | Basel, Benidorm, Berlin, Frankfurt, Mailand, Singapur, Stuttgart, Sydney, Wien  |

sich ziemlich sicher sein, ein Ticket für New York zu bekommen. Mittlerweile muss man aber nicht mehr an die Donaustadt reisen. Das Treppenlaufen hat auch in deutschen und schweizer Wolkenkratzern Einzug erhalten, ob beim SkyRun im Messturm Frankfurt, beim Fernsehturm in Stuttgart oder auf das höchste Gebäude der Schweiz, dem Messturm in Basel. Seit einigen Jahren sperren die Hochhausbetreiber jährlich ihre gepanzerten Türen zu den Fluchtwegen für die Treppeläufer auf.

Sind vor allem die hohen Gebäude um 200 Höhenmeter etwas für ausdauernde Läufer, hält das Treppenlaufen an sich aber für jeden etwas bereit. Gerade in Deutschland gibt es so viele Treppensprints wie nirgendwo sonst. Bei den Läufen, über teils nicht mehr als 10 Etagen, ist Sprintfähigkeit gefragt. Wer nur zum Spaß mitmacht, sollte einfach immer genug Zeit einkalkulieren. Eines ist für jeden Läufer gleich: Die Aussicht über die nahe oder auch ferne Umgebung. Denn mit der Wettkampfdauer und der Stufenanzahl steigen auch die Emotionen bei der Aussicht nach dem Lauf. Hoch oben über den Dächern vergisst man nicht nur jegliche Anstrengung, sondern erlebt unvergessliche Momente. Momente, die man sich selbst mit eigener Muskelkraft erarbeitet hat. Zuvor sollten jedoch für jeden ein paar besondere Trainingseinheiten

Der Burj Chalifa in Dubai markiert seit dem 4. Januar eine neue Zeitrechnung, nicht nur im Treppenlaufsport. Er ist mit seiner atemberaubenden Schönheit und majestätischen Höhe von 828 Metern das mit großem Abstand höchste Bauwerk der Menschheitsgeschichte. 57 Lifte befördern die Personen im Turm.

Uninteressant, für jene, die die Stufenhatz durch die Treppenschächte lieben. Tower-Running wird dieser Sport im englischen genannt. In diesem Sprachraum findet auch der bedeutendste Treppenlauf statt: Der Empire State Building Run Up im Herzen von Manhattan wurde 1979 vom New York Road

Runners Club initiiert. Waren es zu Beginn nur einige „Locals“ die sich zu dem Wettlauf an der 5th Avenue einfanden, hat sich der Wettkampf genau wie die ganze Treppenlaufszene weiterentwickelt. So stark, dass es heute tausende Menschen zu den Treppenläufen zieht. Der ESB Run Up in die 86. Etage und über 320 Höhenmeter ist nur dreihundert, von über tausend Bewerbern, vorbehalten. Um bessere Chancen einen Startplatz in New York zu erhalten, gab es für Europäer nur eine Möglichkeit: eine Teilnahme beim Donauturm Treppenlauf in Wien. Wer die 150 Höhenmeter und die 779 Stufen unter den Top 5 beendete, konnte

