

# „Die schlimmste Zeit sind die Minuten vor dem Start“

## Thomas Dold ist der schnellste Treppenläufer der Welt

Thomas Dold hält den Rekord im Treppenlauf. Morgen startet er in Berlin, im Hotel „Park Inn“. Maria Exner sprach mit dem 25-jährigen Sportler.

**Berliner Morgenpost:** *Herr Dold, wie bereiten Sie sich heute noch vor?*

**Thomas Dold:** Am Tag vor einem Lauf mache ich nur eines: Kraft sammeln. Ein Läufer, der heute noch ordentlich trainiert, ist morgen ein Konkurrent weniger (lacht). Und die übliche Portion Nudeln kann sicherlich auch nicht schaden.

*Sie haben schon in New York, Singapur, Mailand und Taipeh Treppenhäuser bezwungen. Was ist das Besondere am „Park Inn“?*

Dass man in der Mitte die Aufgänge wechseln muss, also ein flaches Sprintstück hat. Außerdem ist das „Park Inn“ ein ideales Anfängerhaus. Das Gebäude ist mit seinen 128 Metern nicht zu hoch, das Treppengeländer hat die ideale Höhe, und die einzelnen Treppenabsätze haben weniger Stufen als in einem Bürogebäude. Die Stufen sind auch relativ flach, was für mich gar nicht so ideal ist, aber für Einsteiger prima. Jeder, der nicht gerade drei Schach-

telm am Tag raucht, kommt da hoch. Soweit ich weiß, gibt es noch Startplätze.

*Wollen Sie Ihren Rekord von 3:09 Minuten brechen?*

Meinen Rekord wird niemand mehr brechen können, weil die Strecke um etwa 300 Meter verlängert wurde. Es gibt jetzt einen schönen Anlauf auf dem Alexanderplatz. In Singapur habe ich neulich einen Rekord gebrochen, der 19 Jahre lang bestanden hat, obwohl die Strecke 80 Meter länger war. Aber 300? Das wird nicht klappen. Ich will morgen einfach zeigen, wofür ich die letzten Wochen trainiert habe, und Vollgas geben.



RT/BRENDAN MCDERMID

**Erfolgreich:  
Thomas Dold**

*Was ist der schlimmste und der schönste Moment eines Treppenlaufs?*

Die schlimmste Zeit sind die Minuten vor dem Start, wenn man die Erwartungshaltung der Zuschauer spürt – und die eigene! Wenn's dann endlich losgeht, ist das Schlimmste vorbei. Der schönste Moment: Wenn man die 39 Stockwerke geschafft hat, oben steht und über die ganze Stadt sehen kann. Der Blick über Berlin ist viel schöner, wenn man die Treppe genommen hat statt den Aufzug!