

# På trapperne op gennem skyerne

Løb på skyskrabernes bagtrapper er yderst effektiv kredsløbstræning og giver hurtige tider på løberuten. Lige nu skyder trappeløbene op kloden rundt

AF GRO HØYER THIELST

Jorden brænder. Sådan skal man tænke for hvert et skridt, hele vejen op fra kælder til øverste etage. Tophastigheden opnås med den helt rigtige rytme, hvor armene følger kroppens bevægelse i en nærmest flyvende tilstand.

Hjertet, lunger, benmuskler, specielt lægmusklen, og core-muskulaturen kommer på overarbejde.

Selvom Empire State Building kan forekomme som det tårnhøje helvede nede fra jorden med sine 381 meter og 1576 trappetrin op, så tager det »kun« 10 minutter og 7 sekunder for en af verdens absolut hurtigste trappeløbere, den 26-årige tysker, Thomas Dold (se bagsiden).

De fleste byer med respekt for sig selv har et maraton,

men nu begynder de også at have et trappeløb. De skandinaviske lande er dog stadig ulande, hvad angår trappeløb, lyder det fra Michael Reichetzedder.

For 10 år siden begyndte han at samle informationer om verdens forskellige trappeløb på hjemmesiden towerrunning.com. Dengang var der ganske få arrangementer, i dag er der adskillige løb hver eneste måned.

»Centraleuropa med Tyskland, Østrig, Schweiz og Tjekkiet er ret store i trappeløb. Her ligger fokus på det sportslige, mens velgørenhed fylder rigtig meget i de engelsktalende lande som Canada, USA og Storbritannien,« siger Michael Reichetzedder.

Da han begyndte at samle informationer, var der et par hundrede med til de helt store trappeløb. Nu er det nor-

malt at se op mod 10.000 deltager i f.eks. trappeløbet i CN Tower i Toronto, Canada. Men selv om trappeløb bliver mere og mere populært, er det endnu en sport med en »underdog«-tilværelse og status.

## Positiv udvikling

»Der er for få penge i det til, at man kan være professionel. Thomas Dold prøvede i halvandet år. Kun få rejser verden rundt for at deltage i de forskellige løb, men måske ændrer det sig. Vi har vores verdensmesterskab, og vi ser i både USA og Canada, at man begynder at organisere sig. Jeg prøver, så godt jeg kan at få kontakt til de officielle sportsorganisationer,« siger Michael Reichetzedder.

I Berlin har Dirk Nanni lige afholdt Sky Run Berlin, et trappeløb med ca. 260 del-

## Syretræning på trapperne

AF GRO HØYER THIELST

Trappeløb er fænomenal træning af kredsløbet, styrke og hastighed.

Sådan lyder det fra dr.med. Robert Margerie med speciale i bl.a. intern medicin og sportsmedicin ved Zentrum Für Sportmedizin i Berlin.

»Man arbejder mod tyngdekraften og skal sammenlignet med almindeligt løb derfor bruge mere energi på at flytte kroppen,« siger Robert Margerie og tilføjer, at hvis man et par gange om ugen træner løb på trapper, vil ens hastighed på specielt de kortere distancer som 5 og 10 kilometer blive forbedret.

»Mit bedste råd er at bruge trappeløb som et supplement til den almindelige træning. Det er hård intervaltræning med ganske kort restitutionstid, fordi man undgår at ødelægge muskelstruk-

turen. I stedet er det kun syren, der skal udskilles, og det tager kun få minutter,« siger Robert Margerie.

Han minder om, at tager man trapperne ned, giver det en helt anden vægtfordeling og dermed muskelbelastning, som så vil ødelægge den hurtige restitutionstid.

»Trappeløb er en ganske kort, men ufattelig intens og hård træning for kredsløbet. Man går lige til grænsen af, hvad man føler lunger og hjerte kan klare,« siger Robert Margerie, der selv har løbet Sky Run Berlin – 770 trin på ca. 5 minutter.

»På 20. etage skulle jeg brække mig,« siger han, men alligevel fastholder han sin anbefaling af at kombinere trappeløb den ene dag, med langdistanceløb den anden.

gro.thielst@borsen.dk



Trappetræning er særdeles givende som optræning til andre løbetyper. Her ses tyskeren Thomas Dold på vej op ad en trappe på 222 meter og 1344 trin – på 6:29 minutter Foto:Arne Dedert/Polfoto

tagere, også han mener, at trappeløb er inde i en positiv udvikling.

»Trappeløb vil med sikkerhed vokse i popularitet, fordi der er rigeligt med steder i verden, hvor man kan løbe på trapper. Trappeløb er et ekstraordinært træningsalternativ for atleter,« siger Dirk Nanni og kommer med sin definition på en god trappeløber: »Man skal have styrke, være determineret og koncentreret, men man skal også være så stærk mentalt, at man kan sætte et moderat tempo i begyndelsen. Lægger man for hårdt ud, får man en dyr regning halvejs oppe,« siger Dirk Nanni. Løbedisciplinen er langt fra

etableret herhjemme, men landet er alligevel repræsenteret i toppen blandt de bedste trappeløbere takket være 38-årige Jacob Korsholm, der i februar – efter sit første trappeløb – havnede på en 36. plads på verdensranglisten.

»Jeg læste om »Empire State Building Run Up« og søgte om at komme med. Jeg skulle oplyse mine bedste løbsresultater fra de sidste to år,« siger Jacob Korsholm, der både havde gode tider fra maraton, halvmaraton og crossløb med i sin ansøgning.

Han fik adgang og begyndte sin træning i november i Vitus Bering-bygningen i Horsens (162 trin).

Med tre gange på trapperne hver uge kunne Jacob Korsholm i februar nå toppen af Empire State Building. En 8. plads med tiden 12:02.

Oplevelsen har fået ham til at deltage i Sky Run Berlin, hvor han i Pinsen igen konkurrerede mod verdens hurtigste, Thomas Dold.

Thomas Dold kom først i mål – 3 min. 37 sek., men Jacob Korsholm fik en imponerende tid på 4 min. 13. sek. og er nu strøget op til 16. pladsen på verdensranglisten.

Seks gange har Thomas Dold vundet det prestigefulde trappeløb i New York. Og han er da også hurtig til at opfordre andre til at tage