

Trainieren wie Haaland, Djokovic und Co.

# STUFE STUFE!

Es ist so gewöhnlich, so banal und so alltäglich, dass man es zuweilen glatt vergisst: Treppenlaufen. Ein Plädoyer für eine simple Fitness- und Wettkampf-Variante.

TEXT: MAC HUBER



**F**ussballstar Erling Haaland macht's, Tennis-Ass Novak Djokovic ebenso – und auch Noah Lyles, der dreifache Sprint-Weltmeister 2023 ist begeistert: Treppentraining.

Viele Spitzensportler, auch aus Teamsportarten, bauen Stufen immer wieder in ihr Training ein. Zuweilen ganz gezielt, um neue Reize zu setzen, zuweilen spielerisch, um Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen. Dies ist keine Überraschung, denn Treppentraining hat viele Vorteile:

- Es ist eine überaus einfache und effiziente Methode, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern.
- Es ist kostengünstig. Treppen finden sich überall, in der Stadt, in der Natur, in den Stadien, in vielen Gebäuden. Schon 20 bis 30 Treppenstufen reichen, um ein umfassendes und vielseitiges Workout zusammenstellen zu können.
- Beim Treppentraining wird die Bauch- und Beinmuskulatur deutlich stärker beansprucht als beim normalen Laufen.
- Treppentraining lässt sich überaus vielseitig gestalten, der Phantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Man kann die Treppen schnell oder langsam laufen, Stufen springen oder überspringen, Kniebeugen einbauen, Intervalle – alles, was das Herz begehrt.
- Die Art des Trainings, die Intensität und die Anzahl Serien lassen sich individuell bestimmen, auch innerhalb einer Gruppe. Es ist motivierend, Treppentraining mit Gleichgesinnten zu zelebrieren, einen Trainer braucht es dafür nicht zwingend.
- Mit Treppentraining lässt sich der Abstoss bei jedem Schritt grundsätzlich verbessern. Davon profitieren vor allem Laufsportler, denn ein kurzer Bodenkontakt ist beim Laufen von Vorteil.
- Eine aktive und kontrollierte Fussarbeit schützt vor Verletzungen. Treppentraining kräftigt die Fussmuskulatur und ist gelenkschonender als ein Sprint auf harter Unterlage in der Ebene.

## «Treppen-König» Thomas Dold

Als «Segen für jeden Hobbysportler» bezeichnet der Deutsche Thomas Dold das Treppenlaufen. Der 39-Jährige zählt zu den erfolgreichsten Treppenläufern der Geschichte. Allein siebenmal gewann er den prestigeträchtigen Empire State Building Run-up in New York. «Schon ein paar Minuten Treppenlauf sind ein effizientes Training», sagt Dold, der heute als Coach tätig ist. Neben athletischen Vorteilen gebe Treppenlauf auch ein gutes Gefühl: «Es ist ja», so Dold, «der direkte Weg zum Himmel.»

Dold warnt einzig vor überhöhter Euphorie. «Auch wenn jemand gut in Form ist, kann er zu Beginn des Treppentrainings einen heftigen Muskelkater davontragen.» Einsteiger sollten vor allem darauf achten, dass sie die Waden und die Achillessehnen langsam an die neue Belastung gewöhnen. «Mehrere kurze Einheiten pro Woche sind besser als eine lange am Wochenende.»

«Erfolg ist eine Treppe, keine Tür», heisst ein Sprichwort. Es sollte auch im Alltag angewendet werden. Darum sollten wir bedenken, wenn wir das nächste Mal vor dem Lift stehen: Es gibt garantiert auch eine Treppe. Eine weitere lohnende Alternative sind offizielle Treppenläufe, auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die attraktivsten Möglichkeiten vor.

## Ein Traum am Meer: Bikeferien in der Toskana



**CHF 100.–  
Rabatt\***

auf eine Woche  
Ferien im 2024



**Promocode: Fit for Life 2024**

Infos & Buchung: Tel. +41 31 329 66 99 oder [reka.ch/toskana](https://reka.ch/toskana)

\* Promocode einlösbar bis 31.05.2024 für Ferien im Jahr 2024 im Reka-Ferienresort Golfo del Sole.

MIT REKA LIEGT MEHR DRIN.

**reka** FERIEEN



Hoch die Türme, hoch die Berge

# Die spektakulärsten TREPPENLÄUFE

Sie zählen sich zum Towerrunning, Skyrunning, Stair Climbing oder Skyscraper Racing. Im Grunde sind sie aber alle dasselbe: Treppenläufe. FIT for LIFE präsentiert die Leuchttürme unter den Stufen-Rennen. Die Schweiz glänzt dabei mit abenteuerlichen Events in der Natur.

## DER ÄLTESTE

### Empire State Building Run-up

Der älteste und bekannteste Treppenlauf ist derjenige aufs Empire State Building in New York. Bei dem seit 1978 durchgeführten Lauf sind 1576 Treppenstufen und 320 Höhenmeter zu bewältigen. Rund 400 ausgesuchte Läufer(innen) aus aller Welt nehmen jeweils exklusiv auf Einladung der Organisatoren, der New York Road Runners, teil. Anders als bei den meisten Treppenläufen wird hier ein spektakulärer Massenstart durchgeführt. Der Rekord bei den Männern liegt bei 9:33 Minuten, bei den Frauen bei 11:23 Minuten.

**Speziell:** Seit 1994 hat kein US-Amerikaner mehr das prestigeträchtige Rennen gewonnen. Rekordsieger ist der Deutsche Thomas Dold (39). Er gewann den Run-up von 2006 bis 2012 siebenmal in Serie.

**Nächste Austragung:** 2. Oktober 2024



FOTO: IMAGO

## DER HÄRTESTE

### Mt. Everest Treppenmarathon

Er ist weltweit der wohl härteste Treppenlauf, eine echte Challenge. Beim Mt. Everest Treppenmarathon im sächsischen Radebeul (De) gilt es, auf einer 397-stufigen Treppe möglichst schnell 8848 Höhenmeter (die Höhe des Mount Everest) zurückzulegen. Dafür sind 100 Runden nötig, also 39 700 Stufen rauf und wieder runter.

**Speziell:** Beim Lauf, der seit 2005 veranstaltet wird, sorgen immer wieder auch Schweizer für Aufsehen. Der Aargauer Kurt Hess (Bild) gewann die ersten drei Austragungen (2005–2007) und schaffte es 2018 im Alter von 65 Jahren gar noch als Zweiter aufs Podest. Sepp Schreiber sorgte 2012 für einen Rekord, indem er die 8848 Höhenmeter in 13:47 Stunden schaffte.

**Nächste Austragung:** 4. Mai 2024



FOTOS: ZVG



DER ATEMBERAUBENDSTE

### 11 674 Stufen auf den Niesen

Sie steht als «längste Treppe der Welt» im Guinness-Buch der Rekorde. Unvorstellbare 11 674 Stufen sind auf dem direktesten Weg von der Talstation Mülenen (693 m) bis zur Bergstation Niesen Kulm (2336 m) zu bewältigen. Die Strecke führt entlang der altherwürdigen Standseilbahn und ist nur einmal im Jahr öffentlich zugänglich, Anfang Juni nämlich, wenn der legendäre Niesenlauf veranstaltet wird. Ansonsten ist das Begehen der Treppe verboten.

Der Niesenlauf wurde bereits Anfang der 1990er-Jahre inszeniert, war damals aber einer Gilde der weltbesten Bergläufer vorbehalten. Die Siegprämie betrug 10 000 Franken, insgesamt wurden 20 000 Franken Preisgeld ausgeschüttet. Zuviel für die damaligen Organisatoren. Der Niesenlauf wurde eingestellt und erst 2004 von den Betreibern der Bergbahn wieder ins Leben gerufen.

Seither gehört der Treppenlauf auf die berühmte grüne Pyramide im Berner Oberland zu den kultigsten Bergläufen hierzulande. Die Teilnehmer kommen aus allen 26 Kantonen und aus bis 20 verschiedenen Nationen. Mittlerweile haben aber nur noch jene Läufer(innen) einen Startplatz garantiert, die den Berner Oberland-Cup (vier Laufveranstaltungen) bestreiten. Alle anderen müssen auf das Glück in der Verlosung hoffen.

Im letzten Jahr meldeten sich 950 potenzielle Aufsteiger an, 350 durften schliesslich starten. «Aus Sicherheits- und Kapazitäts-Gründen haben wir ein Teilnehmer-Limit eingeführt», sagt Nicolas Overney, Leiter Marketing, Verkauf und Events bei der Niesenbahn. Denn die Treppe – zum Teil aus Naturstein, zum Teil aus Gitterrosten – ist nicht nur steil (bis zu 68% Steigung), sie ist auch schmal. Wer überholen will, muss schon mal aufs Bahn-Trasse ausweichen.

**Speziell:** Die Strecke misst zwar bloss 3,5 km, die Teilnehmer haben dabei aber schweisstreibende 1669 Höhenmeter zu überwinden. Den Streckenrekord hält der Walliser Emmanuel Vaudan mit 55:55 Minuten. Als Vergleich: Die offizielle Bergwanderung von Mülenen auf den Niesen ist mit fünf Stunden deklariert.

Kein Wunder, gehört der Treppenlauf zu den atemberaubendsten Läufen hierzulande. Manche Teilnehmer geraten jeweils schon vor der Mittelstation Schwandegg in Atemnot. Wer es aber innerhalb des Zeitlimits von 2:15 Stunden auf die Gipfelplattform schafft, darf sich auf das Panorama freuen. Und das ist kaum weniger atemberaubend.

**Nächste Austragung:** 8. Juni 2024



## DER STEILSTE

## Stairways to heaven

Es nennt sich «das härteste Vertical-Rennen in Europa». Tatsächlich treibt der Tessiner Treppenlauf «Stairways to Heaven» den Puls der Teilnehmer in ungeahnte Höhen. Der Aufstieg führt – wie beim Niesenlauf im Berner Oberland – dem Trassee der Standseilbahn entlang, von Ambri hinauf nach Ritom. Dabei sind nur 1,3 km zu bewältigen. Der Weg aber ist ultrasteil. Die durchschnittliche Steigung beträgt 71%, die maximale Steigung schwindelerregende 89%. Manche Teilnehmer kraxeln auf allen vieren hoch.

Insgesamt gilt es 4261 Treppenstufen und 780 Höhenmeter zu überwinden. Der Tessiner Bergläufer Roberto Delorenzi bewältigte die Strecke vor drei Jahren in der Rekordzeit von 25:48 Minuten, bei den Frauen hält die Walliser Skialpinistin Victoria Kreuzer den Streckenrekord (30:03 Minuten).

**Speziell:** Der Lauf gehört auch zur «Firefighters Challenge». Regelmässig hieven sich Feuerwehrleute in kompletter Schutzausrüstung die Treppe hoch. Ziemlich schweisstreibend. Im Ziel haben sie vor allem eines zu löschen: den Durst.

**Nächste Austragung:** 11. / 12. Mai 2024



FOTO: KEYSTONE



## DER LUFTIGSTE

## Verticale de la Tour Eiffel

Für sportliche Paris-Besucher ist es Ehrensache: Den Eiffelturm steigt man zu Fuss hoch. Insgesamt 1655 Stufen gilt es im weltberühmten Bauwerk zu erklimmen. Atemberaubend ist dabei nicht nur der Aufstieg, sondern auch die Aussicht. Davon halten die besten Läufer(innen) beim «Verticale de la Tour Eiffel» aber nicht viel. Sie rennen die Treppen bei Wind und Wetter in weniger als zehn Minuten hoch. Den Streckenrekord hält der Pole Piotr Lobodzinski in 7:48 Minuten.

**Speziell:** Beim Rennen auf den Eiffelturm können aus Platz- und Sicherheitsgründen nur 130 Läufer(innen) teilnehmen. 40 Startplätze sind für die Elite reserviert, zehn für Promis, die übrigen werden verlost.

**Nächste Austragung:** 6. März 2024 (Start um 20 Uhr)

## DER KLASSIKER IM WALLIS

## Vertical de Fully

Hier kann man auf direktem Weg 1000 Höhenmeter vernichten. Denn die Strecke von der Belle-Usine in Fully (500 m) bis zum Ziel in Les Garettes (1500 m) führt schnörkellos bergauf, zunächst durch die Weinberge, dann durch den Wald, der im Finale auch zur Wand werden kann. Der Weg ist nur 1,92 km lang, weist aber eine durchschnittliche Steigung von mehr als 50% auf. Laktat garantiert.

Der «Kilomètre vertical de Fully», so die offizielle Bezeichnung, ist ein Skyrunning-Klassiker, der jeweils im Oktober stattfindet und bereits seit 2001 ausgetragen wird. In Fully sind schon viele der weltbesten Trail- und Bergläufer gestartet, u.a. auch der legendäre Kilian Jornet. In diesem Jahr siegte der Schweizer Skitourenrennläufer Aurélien Gay (23) in 31:24 Minuten.

**Speziell:** Die Stimmung. Zuweilen veranstalten die Fans ein wahres Volksfest entlang der Strecke.

**Nächste Austragung:** 19. Oktober 2024



FOTOS: ZVG

## DER HÖCHSTE DEUTSCHE

## TK Towerrun

Der TK Towerrun in Rottweil, rund 50 km nördlich von Schaffhausen, feierte 2018 Premiere. Auf dem Weg zur höchsten öffentlichen Aussichtsplattform in Deutschland sind 1390 Stufen und 232 Höhenmeter zu bewältigen. Mit 1200 Teilnehmern gilt der TK Towerrun als der grösste Treppenhauslauf in Westeuropa.

**Speziell:** Beim Towerrun wird auch eine Kategorie für Feuerwehrleute angeboten. Die starten dann in Zweier-Teams und in voller Montur (Bild).

**Nächste Austragung:** 15. September 2024 **f**



FOTO: IMAGO

## DER WELTMEISTERLICHSTE

## Taipeh 101

Bis 2009 war der Taipeh 101 das höchste Gebäude der Welt. Mittlerweile sind zehn grössere Türme gebaut worden. Mit einer Höhe von 508 Metern überragt der Taipeh 101 aber immer noch die Skyline von Taipeh, der Hauptstadt von Taiwan. Die Aussichtsplattform befindet sich in der 91. Etage. Da ist auch das Ziel des jährlich veranstalteten Treppenlaufs mit 2046 Stufen.

**Speziell:** Im Taipeh 101 findet mit der nächsten Austragung am 4. Mai 2024 gleichzeitig die Towerrunning-Weltmeisterschaft statt. Bereits die letzte WM im Jahr 2018 wurde im Taipeh 101 ausgetragen.



FOTO: ISTOCK.COM



## DER GRÖSSTE

## Shanghai Tower Vertical Marathon

Nach dem Burj Khalifa in Dubai (828 m) und dem PNB 118 in Kuala Lumpur (679 m) ist der Shanghai Tower (632 m) das dritthöchste Gebäude der Welt. Der Tower verfügt über 106 (schnelle) Aufzüge, ist aber auch begehbar. Beim Vertical Marathon, dem anspruchsvollsten Lauf der Towerrunning-Tour, haben die Läufer(innen) 119 Stockwerke und 3398 Treppenstufen zu bewältigen, total 552 Höhenmeter.

**Speziell:** Mit 2000 Teilnehmern ist der Shanghai Tower Vertical Marathon der grösste Treppenlauf in einem Wolkenkratzer. Botschafter der Veranstaltung ist Juan Antonio Samaranch Junior (64), Vizepräsident des Internationalen Olympischen Komitees. Ins Olympia-Programm hat es der Treppenlauf bislang aber erst bei der Eröffnungsfeier geschafft, bei der Entzündung des olympischen Feuers.

**Nächste Austragung:** 19. November 2024