



Main Tower, Frankfurt: Hier trainiert Thomas Dold regelmäßig

Auf dem Sieger Treppchen

Wenn andere in den Fahrstuhl steigen, nimmt er die Treppe: Weltklasse-Treppenläufer Thomas Dold hat die höchsten Gebäude der Welt in Rekordzeit bezwungen

So sehen Sieger aus: Thomas Dold nach dem Empire State Building Run-Up 2008. Der traumhafte Ausblick über New York ist der Lohn für die schweißtreibenden Strapazen

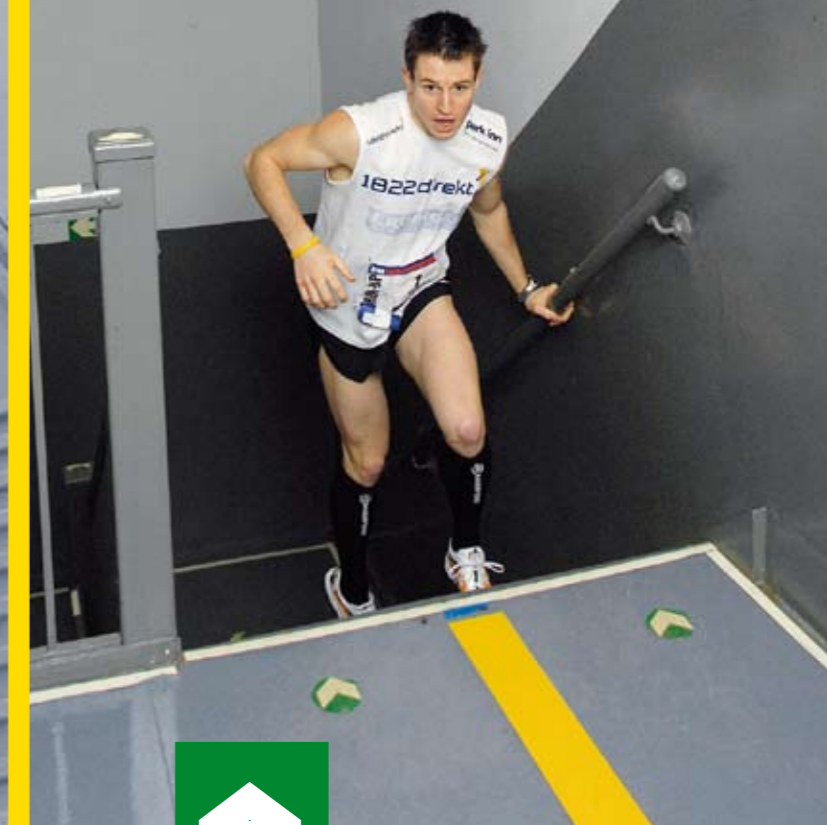


Steckbrief

Name: Thomas Dold
Geboren: 10. September 1984 in Wolfach (Baden-Württemberg)
Wohnort: Stuttgart. Dold studiert im achten Semester Wirtschaftswissenschaften
Familienstand: ledig
Erfolge: Sieger beim Empire State Building Run-Up 2008 und 2007

► E-Journal: Thomas Dold

Mit 3,5 Stufen pro Sekunde kämpft sich Thomas Dold Stockwerk für Stockwerk nach oben auf die Aussichtsplattform des Empire State Buildings



zu erreichen. Der einzige Haken dabei: Der Treppenaufgang liegt hinter einer handelsüblichen Tür. Durch diese passen dummerweise keine zwei Personen gleichzeitig ...

Text: Judith Wildt Bastos

New York, Empire State Building (ESB), 5. Februar 2008: Hunderte Läufer warten ungeduldig im großen Voyer des weltberühmten Gebäudes. Nur noch wenige Sekunden bis der Startschuss für den ESB Run-Up fällt. Alle Athleten haben das gleiche Ziel: So schnell wie möglich die 86 Stockwerke, sprich 1576 Stufen, zu überwinden – um als Erster die Aussichtsplattform

zelenen Läufern, dass man niemanden einholt und auch nicht eingeholt wird. Da laufe ich ein komplett eigenes Rennen. Das Problem mit der Konkurrenz stellt sich also gar nicht.

Verraten Sie uns Ihre Taktik beim Laufen?

■ Die Treppe gibt den Rhythmus vor. Ich laufe von Beginn an am Limit. Natürlich muss man sich für den Schluss noch eine Reserve halten – denn so ein Rennen kann verdammt lang werden. Was man in der ersten Hälfte an Zeit rausgeholt hat, verliert man hinten raus im Quadrat. Ich achte deswegen auf eine konstante Renneinteilung.

Wer ist momentan Ihr größter Wettbewerber?



Der Herr der Stufen: 10 Minuten und 9 Sekunden braucht Thomas Dold für 86 Stockwerke („ESB Run-Up“ in New York)

» ■ Das bin ich selber. Wenn ich mental nicht hundertprozentig fit bin, dann gewinne ich nicht. In Taipeh zum Beispiel starte ich alleine und laufe fast elf Minuten alleine (Anm. d. Red.: Der „Taipeh 101“ ist das weltweit höchste Haus mit 2046 Stufen, 91 Stockwerken und 390 Höhenmetern). Hier gibt es nur mich und meinem inneren Schweinehund. Nach fünfzehn bis zwanzig Stockwerken fangen meine Muskeln an zu schmerzen. Ab der 30. Etage fällt das Atmen schwer. Ab dem 40. Stockwerk schwitze ich extrem und ab der 50. Etage habe ich echt kein Bock mehr. So, und hier ist aber erst Halbzeit!

Und wie schaffen Sie den Rest?
 ■ Nur mit unbändigem Willen zum Siegen. Im Treppenhaus eines Wolkenkratzers ändert sich über 90 Stockwerke lang nichts – außer der Zahl der Stockwerke auf den Neonleuchten. Wer nur auf körperliche Fitness setzt, der kommt nicht weit. In diesem Zustand muss man sich überwinden und weiterlaufen, obwohl die Beine nicht mehr wollen.
Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die letzte Stufe genommen haben?

■ Das kriege ich gar nicht mehr mit. Im ersten Moment nach dem Run ist selbst Freuen richtig anstrengend. So nach fünf Minuten fällt die Anspannung ab und ich bin einiger-

maßen wieder fit. Dann laufe ich erst mal an die Balustraden und schaue, was ich geschafft habe.

Wie kamen Sie dazu, Treppen zu laufen?

■ Ich bin im Schwarzwald aufgewachsen und als Fußball spielen langweilig wurde, waren die Berge meine neue Herausforderung. Vor fünf Jahren war ich mit der deutschen Bergnationalmannschaft im Trainingslager. Unser Trainer war aktiver Treppenläufer und er hat mich auf den Trichter gebracht.

Wie trainieren Sie?

■ Das war anfangs tatsächlich ein Riesen-Problem. Ich bin zeitweise zum Trainieren extra nach Wien geflogen, weil ich in Deutschland kein ordentliches Trainingsgebäude

fand. Das hat sich mittlerweile gebessert: Ich trainiere oft im Main Tower in Frankfurt. Mit einer Ausnahme-Genehmigung ist es mir dort möglich, bis in den 54. Etage zu laufen.

Nutzen Sie eigentlich jede Treppe als Trainingseinheit?

■ Ich fahre durchaus auch mit dem Fahrstuhl (lacht). Wissen Sie, wo in jedem Kaufhaus oder Gebäude das

Treppenhaus ist? Das ist das Problem. Der Fahrstuhl ist immer leicht zu finden, aber die Treppe ist oft versteckt. Bevor ich lange die Treppe suche, fahre auch ich mit dem Fahrstuhl. Wenn es sich allerdings anbietet, dann nehme ich gerne die Treppe. Vor allem weil ich auf der Treppe nicht langsamer bin als andere auf der Rolltreppe. Ganz im Gegenteil ...



Beim SkyRun in Berlin am 12. Mai belegte Thomas Dold den ersten Platz

Run 2 Sky-Training

Wollen Sie das Treppenlaufen unter professioneller Anleitung lernen? Wenn ja, kein Problem. Seit Kurzem bietet Thomas Dold in Deutschlands höchstem Hotel – dem Park Inn Berlin Alexanderplatz – ein Treppentraining an. Sie werden 39 Etagen überwinden und mit einem unvergesslichen Ausblick auf der Aussichtsplattform belohnt.

Interesse? Unter www.thomasdold.com können Sie sich anmelden.