

THOMAS DOLD

STEP UP!

TRAININGSBUCH
TREPPENLAUFEN



Mit Trainingsplänen
für 12 Wochen

TECHNIK • TRAINING • MOTIVATION

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter ohne Wertung.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet, nach bestem Wissen und Gewissen. Alle Angaben sind Vorschläge und bedürfen gegebenenfalls der persönlichen Überprüfung. Insbesondere wird vor dem Treppentraining empfohlen, die sportliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen. Als besonders geeignet hat sich dabei ein ärztlich durchgeführtes Belastungs-EKG erwiesen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

THOMAS DOLD

STEP UP!

**TRAININGSBUCH
TREPPENLAUFEN**



**Mit Trainingsplänen
für 12 Wochen**

TECHNIK • TRAINING • MOTIVATION

Meyer & Meyer Verlag

Step Up! Trainingbuch Treppenlaufen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840314872

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

- Vorstellung | Schön, dass wir da sind 12**
 - Wer ist der Autor? 12
 - Wie ist das Buch aufgebaut? 14
- 1 Warmlaufen 15**
 - 1.1 Warum Treppenlauf? 15
 - 1.2 Blickwinkel und Haltung 16
 - 1.3 Nach jedem Treppenlauf (Treppenlaufsieg) folgt der Abstieg 17
- 2 Warum Treppenstufen laufen 18**
 - 2.1 Spaßfaktor und Anziehungskraft 19
 - 2.2 Challenge Yourself 20
 - 2.3 Abwechslung 20
 - 2.4 Trainingsreize 22
 - 2.5 Mentales Training 22
 - 2.6 Konstante Trainingsbedingungen ohne Autos 23
 - 2.7 Ungewöhnliche Wettkämpfe 23
- 3 Einstieg: Wie läuft man Treppen im Alltag? 24**
 - 3.1 Deine Einstellung und Haltung zu Treppen 25
 - 3.2 Blickrichtung 26
 - 3.3 Stufentechnik 26
 - 3.4 Hilfreiche Kraftübungen 27
 - 3.5 Wadenheben 28
- 4 Aufstieg: Treppenlaufen mit Vollgas 30**
 - 4.1 Einstellung und Haltung bei Vollgas 30
 - 4.2 Blickrichtung 31
 - 4.3 Stufentechnik 33
 - 4.4 2-2er-Technik für Sieger 33
 - 4.5 1-1er-Technik 33
 - 4.6 2-1er-Technik 34

4.7	Gewichtsverlagerung	34
4.8	Fußaufsatz	35
4.9	Das Gelände nutzen	36
4.10	Überholen	37
4.11	Taktik	39
4.12	Studie zur Taktik im Treppenlaufen von Minetti et al.	40
4.13	Unterstützende Kraftübungen	41
5	Trainingsbereiche	44
5.1	Gesundheitscheck und Leistungstest	44
5.2	Trainingsbereich: Regeneration oder Recom (= hellblau in der Grafik) ...	46
5.3	Grundlagenausdauer 1 (GA 1 = grün)	47
5.4	Das „schwarze Loch“ des Trainings	48
5.5	Grundlagenausdauer 2 (GA 2 = orangefarbener Bereich)	48
5.6	Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA = roter Bereich)	49
6	Trainingsmethoden	51
6.1	Dauermethode	51
6.2	Intensive und extensive Dauermethode	52
6.3	Fahrtspiel	52
6.4	Intervallmethode	53
6.5	Wiederholungsmethode	56
6.6	Wettkampfmethode	56
7	Trainingsplanung und -steuerung	59
7.1	Zielsetzung: Was willst du?	60
7.2	Planung	61
7.2.1	Einzelevents	62
7.3	Training und Dokumentation	64
7.4	Plan-ist-Abgleich des Trainings	66
7.5	Plananpassung	66
7.6	Erfolgskontrolle	67
7.7	Planung oder lieber frei Schnauze?	67

8 Dreimal MAINTOWER für weltweite Erfolge	68
Interview: Ich bin schon da!	72
9 Typische Treppenlaufeinheiten.....	76
9.1 Wo findest du Treppen?	77
9.1.1 Umrechnung von Stockwerken auf Außentreppen.....	77
9.1.2 Wo kannst du an der Treppe trainieren?	77
9.1.3 Stäffele-Stadt Stuttgart.....	82
9.1.4 DIN 18065 regelt den Treppenbau.....	82
9.2 Wie bindest du Treppenlaufen in Lauf- und andere Trainingseinheiten ein?	83
40 Minuten Dauerlauf plus 3 x 3 Stockwerke.....	83
Lange Intervalle, z. B. 4 x 1.000 Meter inklusive 5 x 30 Stufen	83
Kurze Intervalle, z. B. 5 x 200 Meter inklusive 6 x 20 Stufen Spielsport	84
Sprints, z. B. 5 x 80 Meter inklusive 4 x 15 Stufen Spielsport.....	84
9.3 Treppenlaufeinheiten für Einsteiger und Spielsportler	85
5 x 5 Stockwerke mit möglichst kurzen Pausen.....	85
8-10 x 5 Stockwerke mit 80 Prozent Leistung, kurze Pausen.....	85
6 x 5 Stockwerke Vollgas mit langer Pause.....	86
5-12 x 5 Stockwerke zügig gehen	86
5 x 5 Stockwerke gehen	87
5 x 5 Stockwerke mit Rhythmuswechsel	87
Pyramide: Fünf, vier, drei, zwei, ein, zwei, ... Stockwerke.....	88
10 Treppensprünge	90
10.1 Warm-up: Start der Trainingseinheit.....	92
10.1.1 Positive Effekte	92
10.2 Hauptteil der Trainingseinheit.....	92
10.2.1 Positive Effekte	93
10.3 Übungen für Treppensprünge.....	95
Eine Stufe, beidbeinig Wadenmuskulatur	96
Zwei Stufen, beidbeinig Beinmuskulatur	98
Drei, vier und mehr Stufen, beidbeinig Beinmuskulatur	99
Eine Stufe, beidbeinig, Kniebeuge Beinmuskulatur.....	100
Zwei, drei und mehr Stufen, beidbeinig, Kniebeuge Beinmuskulatur.....	101

Ausfallschritte, Sprünge zur Seite/Oberschenkelmuskulatur	102
Eine Stufe, einbeinig Beinmuskulatur.....	103
Zwei Stufen, einbeinig Beinmuskulatur.....	104
Skatingsprünge äußere Beinmuskulatur	106
Hoch-runter-hoch-Treppensprünge	108
Sprungläufe Ganzkörpertraining	110

11 Koordinationsübungen an der Treppe..... 111

11.1 Integration in dein Training.....	111
Kniehebelauf Skippings.....	112
Doppelskippings	113
Hoch-runter-Abläufe	114
Hinterlaufen und überkreuzen.....	116
Prellsprünge.....	117
Rückwärts die Treppe hochgehen	117
Rückwärts die Treppe hinuntergehen	118
Zwei Kontakte je Stufe.....	118
1-2-1-2 Kontakte je Stufe.....	119
1-2-3-2-1 Kontakte pro Schritt.....	120
Anfersen	121

12 Kräftigungsübungen an der Treppe 122

Wadenheben plus Variationen.....	123
Aufsteiger.....	124
So viele Stufen wie möglich gehen.....	125
Standwaage plus.....	126
Step – Sit.....	128
Stair Climber	130
Half/Quarter Pistols – einbeinige Kniebeuge, abwärts.....	131
Shaolin Walk	132
Liegestützpyramide	134

13 Dehnübungen an der Treppe..... 136

13.1 Wozu brauchst du Flexibilität?	136
13.2 Statisches und dynamisches Dehnen.....	136
13.3 Propriozeptive neuromuskuläre Faszilitation	137
13.4 Wie lange solltest du dehnen?	139

13.5 Mobilisation mit Dehnübungen.....	139
Ausfallschritt Hüftbeuger	141
Hintere Oberschenkelmuskulatur Hamstrings	142
Adduktoren.....	144
Abduktoren.....	145
Gesäßmuskulatur M gluteus maximus.....	146
Schulter	147
Waden und Achillessehne	148
Brustmuskel	150
14 Interview NOZ: „Lance Armstrong der Treppe“	152
Thomas Dold läuft der Konkurrenz nicht nur im Empire State Building seit Jahren davon!	
15 Ausrüstung	160
15.1 Training	160
15.1.1 Schuhe und Dämpfung	160
15.1.2 Praxis-Schuhstest	161
15.1.3 Handschuhe	162
15.2 Wettkampf.....	162
15.2.1 Wettkampfschuh.....	163
15.2.2 Race Outfit.....	165
15.2.3 Energieshot.....	165
15.2.4 Kompressionsstrümpfe.....	165
15.2.5 Fahrradhandschuhe/Handschuhe	166
15.3 Regeneration	166
15.3.1 Aktive Regeneration	166
15.3.2 Alternativsport Schwimmen und Aquajogging	167
15.3.3 Alternativsport Radfahren.....	168
15.3.4 Dehnen Mobilisieren.....	169
15.3.5 Yoga	170
15.3.6 Regeneration für das Gehirn durch Meditation.....	171
15.3.7 Regeneration mit Kompressionsstrümpfen.....	172
15.3.8 Prophylaxetipp.....	173

16 Interview Suzy Walsham	174
17 Trainingsplan Treppenlauf	183
17.1 Trainingsplan für Einsteiger und Laufgenießer Ein- bis zweimal pro Woche Sport	184
17.1.1 Kräftigungs- und Dehnübungen	192
17.2 Trainingsplan für Freizeitläufer zwei- bis viermal pro Woche	195
17.2.1 Kräftigungs- und Dehnübungen	205
17.3 Trainingsplan für Ambitionierte viermal und mehr pro Woche	208
17.3.1 Kräftigungs- und Dehnübungen	217
18 Treppenlauf Majors.....	220
18.1 International	220
18.1.1 Empire State Building Run Up (ESB Run Up) USA.....	220
18.1.2 Taipei 101 Taiwan.....	221
18.1.3 Sydney Tower Run-Up Australien.....	221
18.1.4 Swisshotel Vertical Marathon Singapur.....	221
18.1.5 Eiffel Tower Frankreich	221
18.1.6 Niesen-Treppenlauf Schweiz.....	222
18.2 National	222
18.2.1 Sky-Run Berlin	222
18.2.2 Messeturm Frankfurt	222
18.2.3 TK Towerrun Rottweil	222
18.2.4 Mt.-Everest-Treppen-Marathon.....	222
18.3 Treppenlaufverzeichnis online.....	223
18.3.1 Towerrunning.com.....	223
18.3.2 Vertical World Circuit	223
19 Fokus und mentales Training	224
19.1 Fokus auf das Treppenlaufen und auf das Leben.....	225
19.2 Training	226
19.2.1 Koordinationsübungen	226
19.2.2 Fokussiere dich auf eine Aufgabe.....	227
19.2.3 Fokussierung mit Kerze.....	228
19.2.4 Fokussierung mit Schokolade.....	229
19.3.5 Fokussierung mit Atmung	229

19.3 Erreiche, was du fokussierst	231
19.4 Fokus oder Ablenkung bei Treppenläufen	232
20 Ziele und Rückschläge	234
20.1 Ziele und Zwischenziele	234
20.2 Vier-Felder-Matrix Ökocheck.....	238
20.3 Für alle ist das Rennen gleich lang – Vorteil der Underdogs	240
20.4 Rückschläge und Niederlagen.....	240
20.5 Reframing	241
20.6 There are no stairs to happiness – happiness are the stairs.....	243
20.7 Mentaltraining und Meditation.....	244
20.8 Meditieren wie Buddha.....	244
Anhang.....	245
Literatur und Studien	245
Bildnachweis	246

VORSTELLUNG I SCHÖN, DASS WIR DA SIND ...

und die Chance haben, gemeinsam aufzusteigen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten und die Treppe ist dabei eine der alltäglichsten und einfachsten Möglichkeiten, um nach oben zu kommen. Ob im Kaufhaus, in der Wohnung oder beim Siegertreppchen – Stufen sind überall zu finden.

- » Hast du dich schon einmal intensiv damit beschäftigt, wie du dir mit dem ständig verfügbaren Fitnessgerät Gutes tun kannst?

Dieses Buch ist etwas für dich, wenn du dich für einen der folgenden Bereiche interessierst:

- + Treppenlaufen als Wettkampfsport für echte Aufsteiger;
- + Treppentraining als Spezial- und Ergänzungstraining für alle anderen Sportarten;
- + die allgemeine Fitness natürlich zu steigern.

Falls du keine dieser Interessen verfolgst und keiner dieser Gruppen angehörst und viel lieber auf der Couch liegst, dann interessieren dich vielleicht besonders die unterhaltsamen Beispiele aus dem Treppenlaufzirkus und die Thematik des Fokus- und Mentaltrainings.

Wer ist der Autor?

Die Liste der Erfolge und Superlative ließe sich über mehrere Seiten darstellen. Das wird sicher auch einer der Gründe für manchen sein, dieses Buch zu lesen. Die Erfahrung aus über 20 Jahren Leistungssport und 45 Treppenlaufsiegen weltweit, unter anderem siebenmal in Folge beim Empire State Building Run Up, ist einmalig. Dazu Weltrekorde und Weltmeistertitel im Rückwärtslaufen. Wer die einzelnen Rennen und Weltrekorde anschauen möchte, findet diese unter: www.erfolge.thomasdold.com.



Zieleinlauf auf dem Helipad beim China World Summit Wing in Peking



Siegerbanderole beim Gewinn des Empire State Building Run Up

Mit sieben Jahren habe ich angefangen, Fußball zu spielen, bis ich mit 17 Jahren zum Laufen und kurze Zeit später zum Berglaufen kam. Es ging schnell aufwärts und die Bronzemedaille mit der Juniorenmannschaft bei der Berglauf-WM 2002 für Deutschland war ein erstes wichtiges Highlight der Laufkarriere. Nach der damals für mich weiten Reise, 300 Kilometer bis ins Nachbarland Österreich, folgten viele weitere interkontinentale Trips im Berglauftrikot mit dem Adler auf der Brust.

Ab 2003 startete ich, wieder in Österreich, die Treppenlaufkarriere am Donauturm in Wien. Nach zwei Jahren intensivem Training und vielen Treppenlaufeinheiten war ich fit genug, um Treppenläufe zu gewinnen. Seither reise ich zu allen großen und noch größeren Gebäuden dieser Welt, in deren Nottreppenhäusern Wettkämpfe veranstaltet werden. Neben dem sportlichen Erfolg, den Weltrekorden, Weltmeistertiteln und Pokalen prägten die Erlebnisse und Begegnungen meine Persönlichkeit.

Über die Jahre veränderte sich nicht nur die Welt, auch das Treppenlaufen und insbesondere ich selbst. Von einem jungen, unerfahrenen, erfolgshungrigen Athleten ging die persönliche Reise ebenso weiter. Mittlerweile habe ich einen größeren Horizont als zu Beginn der Laufkarriere und somit hat das Buch mehr zu bieten, als das Mindset und die Strategien eines Seriensiegers, der mit eiserner Disziplin und stahlhartem Willen jedes Ziel erreicht.

Für alle, die Lust haben, gib es an einigen Stellen die Chance, mit einer körperlichen und geistigen Entspannung das Training und die Übungen zu absolvieren. Spitzenleistung, ohne Zähne zusammenzubeißen, hört sich nicht nur attraktiv an, sondern hat sehr viele weitere Vorteile.

„Wenn mir nach einer Talkshow mit Barbara Schöneberger oder Frank Elstner Zuschauer schreiben, dass sie jetzt viel häufiger die Treppen nehmen und Spaß dabei haben, ist das wunderschön. Auf dem Siegerpodest steht man alleine – zusammen voranzukommen, hat eine andere Qualität.“

Mit wem wirst du auf der Treppe gemeinsam Spaß haben, schwitzen und dir nach den Übungen und Treppenläufen zufrieden in den Armen liegen?“

Wie ist das Buch aufgebaut?

Treppen hochgehen kann jeder und wenn es sein muss, kann jeder Treppen hochlaufen. Doch an den Bahnhöfen und Flughäfen merkt man schnell, wer die Treppe und das Geländer im Griff hat und wer ungeübt ist.

Als Einstieg geht es um die positiven Effekte des Treppenlaufs für dich, im folgenden Warm-up bekommst du einen Überblick über das Thema. Danach geht es mit den grundlegenden Elementen des Treppenlaufens wie Stufentechnik, Geländereinsatz etc. detaillierter weiter. Beim gesunden und langfristigen Aufstieg unterstützen dich die Ausführungen zu den Trainingsbereichen und -methoden. Nun verfügst du über ausreichende Grundlagen, um Ideen und Tipps für deine Trainingssteuerung zu erhalten.

Im Hauptteil des Buchs lernst du praktische Übungen für unterschiedliche Fitnessbereiche kennen. Neben Treppenläufen für Einsteiger und Fortgeschrittene gibt es in Kap. 9 viele Anregungen für Trainer und Sportler aus anderen Sportarten, die ihr Training ergänzen wollen. Bei allen Übungen hilft die Einschätzung mit den Sternen. Je mehr Sterne, desto anspruchsvoller ist die Übung. Es gibt maximal drei Sterne.

Fordernd können die Koordinations- und Kräftigungsübungen an der Treppe sein. Doch es geht nicht darum, den nächsten Treppenlaufweltmeister zu inspirieren, und deshalb richten sich die 12 Wochentrainingspläne an Einsteiger, Freizeit- und ambitionierte Läufer. Dazu gibt es Tipps und Tricks zu speziellem Equipment und zu nationalen und internationalen Wettkämpfen.

Treppenlauf hat sehr viel mit mentaler Vorbereitung und Belastbarkeit zu tun und deshalb gibt es dazu ein eigenes Kapitel (siehe Kap. 19).

1

WARMLAUFEN

Uffff – was ist das für eine Stufenschinderei.

So oder so ähnlich mag sich für viele der Gedanke, einen Wolkenkratzer im Sauseschritt über das Treppenhaus nach oben zu laufen, anfühlen. Diesen Gedanken kann ich nach 45 Treppenlaufsiegen auf fünf Kontinenten nicht von der Hand weisen. Der Gedanke stimmt, der Eindruck ist echt.

1.1 Warum Treppenlauf?

- » Weshalb nehmen dennoch zigtausende Menschen jeglicher Fitnessklasse diesen beschwerlichen Weg auf die Aussichtsplattformen der Prestigegebäude zu Fuß auf sich – wenn nebenan Hightech-Fahrstühle warten?

Diese Frage nach dem WARUM wird in diesem Buch genauso wie die Frage nach dem WIE geklärt. Dadurch bekommst du ein Gefühl, wie du mit mehr Stufensteigen in deinem Leben insgesamt voran- und höher hinauskommst. Du erkennst die Chancen, die das oft respektvoll gemiedene Fitnessgerät dir überall schenkt – in Metropolen in Hochhäusern und als Naturtreppe in Weinbergen und Hanglagen im ländlichen Gebiet.

1.2 Blickwinkel und Haltung

Dies ist der zweite Schwerpunkt des Buchs.

Treppenlauf fordert den Körper – wenn man das möchte. Daraus ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten. Jedoch gibt es berechtigte Gründe, warum die Treppe von vielen Läufern, Ausdauerathleten und Sportlern allgemein nicht ins Training einbaut oder sogar gemieden wird. Die Ursachen liegen in der Haltung und das ist der zweite Punkt, dem sich das Buch widmet.

Es gibt objektive und subjektive Gründe, warum jemand den Fahrstuhl nimmt oder die Treppe, warum jemand Wettkämpfe gewinnt und warum jemand anderes Zweiter wird. In den seltensten Fällen sind die physischen Gründe die eigentliche Ursache. Die Treppen dieser Welt bieten somit nicht nur die Möglichkeiten, den Körper zu kräftigen, sondern, für den, der will, auch den Geist zu trainieren. Wie du dieses geistige Training für dich in deinem Alltag nutzt, liest du in Kap. 19.



1.3 Nach jedem Treppenlauf (Treppenlaufsieg) folgt der Abstieg

Wo auch immer auf der Welt, es ist noch kein Treppenläufer auf der Aussichtsplattform geblieben – für alle folgt nach dem Aufstieg der Abstieg. Diese Metapher beschreibt damit auch das Leben. Es ist ein ständiger Wechsel zwischen zwei Polaritäten – Anspannung und Entspannung, Aufstieg und Abstieg, gesund und krank und der krassste Gegensatz zwischen Leben und Tod. Nichts bleibt, auch nicht die physische Leistungsfähigkeit – alles unterliegt einem stetigen Entstehen und Vergehen.

Diese Erlebnisse und diese Haltung fließen in das Buch ein – genauso wie Erfahrungen als Trainer von Einsteigern, Freizeit- und international erfolgreichen Profiathleten, die bei Olympischen Spielen starten.

Aus schmerzhafter Erfahrung weiß ich: Kein Pokal, kein Sieg und kein erreichtes Ziel kann wirklich glücklich machen. Die Erleichterung hinter der jeweiligen Ziellinie, die Anerkennung und Aufmerksamkeit ist wunderschön. Aber das ist kein Glück, sondern ist wie Salzwasser, wenn du Durst hast. Glücklich zu sein findet in dir statt, in Stille und Ruhe.

Bei all der Vielfalt an Erfahrungen und Wissen liegt der Fokus des Buchs, der Übungen und des Wissenstransfers auf dir. DU sollst Freude beim Lesen und vor allem beim praktischen Ausprobieren haben und dadurch deine Ziele erreichen. In diesem Sinne gibt es wie im echten Treppentraining ein kurzes Warmlaufen und dann Sport frei mit den Kerninhalten. Falls du ganz ungeduldig bist, kannst du direkt mit dem praktischen Umsetzen der Treppenläufe beginnen. Die Theorie und die Tipps zu Technik und Training kannst du dann später lesen.

2

WARUM TREPPEN- STUFEN LAUFEN?

Normalerweise stellt man sich die Frage nach dem WARUM ganz zu Beginn.

- » Vielleicht es gibt einen Grund, warum du dieses Buch in die Hand genommen hast und dich dafür interessierst?

Woher dieses Interesse auch kommt, die Hauptsache ist, dass es zur Umsetzung und zum praktischen Ausprobieren führt. Falls du in den letzten Tagen, Wochen, Monaten und Jahren noch nicht durch Laufen und Treppenlaufen ins Schwitzen gekommen bist, dein Laufshirt noch trocken und duftend im Schrank liegt, hilft dir dieses Kapitel, die Vorzüge des Treppenlaufens kognitiv kennenzulernen.

Doch es ist klar: Wenn du absolut keine intrinsische Motivation für Stufen hast, kannst du noch so viel über die Vorteile lesen. Es werden dir in jedem Moment tausende Ausreden einfallen, warum die Treppensteigerei gerade nichts für dich ist. Das erlebe ich seit 20 Jahren und kenne alle Ausreden, die Menschen für sich, mich und andere erfinden.

Doch du scheinst eine Flamme von Interesse und Motivation in dir zu tragen und diese werden wir mit sachlichen Argumenten weiter entfachen –, bis das Treppenlauffeuer so groß ist, wie es dir dienlich ist.

2.1 Spaßfaktor und Anziehungskraft

Falls du Fragezeichen bei dieser Überschrift vor dem inneren Auge hast und ein Gefühl von Verwirrtheit spürst, befindest du dich in bester Gesellschaft vieler meiner Seminarteilnehmer.

- » Wie kann Treppenlaufen Spaß machen?
- » Muffig, dunkel ist der Treppenschacht und anstrengend der Aufstieg?

Genau darin besteht der Reiz – der Anreiz.

Wer richtig Hunger hat, freut sich auf das Essen. Ein warmes Sonnenbad erscheint besonders schön bei kaltem, tristem, dunklem Regenwetter.

Die Kraft und die Gefühle, die du spürst, wenn du im Treppenschacht rennst und irgendwann oben ankommst, sind mit Worten nicht zu beschreiben. Der Hormoncocktail, den der Körper zur Belohnung spendiert, ist besonders lang anhaltend, meist für Stunden oder sogar den ganzen Tag. Der Einsatz dafür ist die Hingabe zur Treppe.

Wer sich mehr darauf einlässt, die körperlichen und geistigen Grenzen zu verschieben, wird überschwänglich belohnt. Diese Belohnung besteht in einer erweiterten körperlichen und geistigen Freiheit. Zum einen durch die physische Anpassung nach der Superkompensation und zusätzlich durch ein neues Niveau von dem, was du denkst, was du aushalten kannst.

Wie stark diese Effekte und Gefühle sind, bestimmst du selbst. Es gilt: **Alles wird gleichzeitig intensiver.**

So entwickelt sich – wie bei echten Drogen – eine Eigendynamik, die jeder Sportler kennt. Oft unbewusst möchte der Körper und Geist dieses Gefühl wieder erleben und das schaltet den Treppenlaufmagneten an und setzt diesen positiven Teufelskreis in Gang. Dass das Prinzip funktioniert, siehst du auf der anderen Seite der Medaille, bei allen, die sich von der Treppe fernhalten. Jedes Mal suchen sie nach Bestätigung, dass Treppenlaufen nichts für sie ist. Du weißt nun, dass nach dem Überwinden des Anfangswiderstandes dein Treppenlaufen in Schwung kommt. Let's go.

2.2 Challenge Yourself

Für alle Wettkämpfer, die Genauigkeit, Vergleichbarkeit und Messbarkeit lieben, ist das Treppenlaufen das Mekka.

In den Treppenschächten der Welt gibt es keinen Wind, kein schlechtes Wetter und meistens ganzjährig Kurze-Hose-Wetter – zumindest beim Indoor-Treppenlauf. Draußen, z. B. in den Weinbergen, sieht das natürlich anders aus.

Weil die äußeren Parameter sehr konstant sind, kannst du dich messen. Mit anderen oder – und das ist eine besondere mentale Herausforderung – mit dir selbst. Schau und trainiere mit der Stoppuhr am Arm, mit dem hämmernden Puls im Hals, was mit deinem Körper möglich ist. Du kannst das Training vom letzten Jahr, letzten Monat, letzter Woche mit dem aktuellen Training vergleichen und bist sofort darüber informiert, wie gut du jetzt gerade drauf bist. Mit Ausnahme von dir und deiner Leistung bleibt im Treppenschacht alles ziemlich konstant.

Das ist nicht jedermanns Sache und manche haben schon beim Lesen Schweißperlen auf der Stirn. Doch bedenke immer: In jedem von uns steckt ein Gewinner und das Challenge-Gen. Wir sehen es in kleinen Kindern, doch bei vielen Erwachsenen ist es so sehr verblasst, dass es unsichtbar geworden ist. Wen du auch triffst – dieses Gen ist in jedem Körper verbaut und kann erweckt werden.

Falls du es jetzt gerade spürst – lege das Buch zur Seite und gehe laufen. Das Buch kann warten, deine Oberschenkel, deine Waden und deine Vorfreude auf die Stufen wollen das Gefühl erleben.

2.3 Abwechslung

Stabilität und Abwechslung brauchen ein passendes Verhältnis. Jeden Tag das gleiche Essen und Trinken zu erleben, ist selten ein erstrebenswertes Ziel.

Deshalb besteht wirkungsvolles Training aus Grundlagentraining und sich immer wieder abwechselnden Belastungseinheiten. Hier können Treppen ein besonderer Farbkleck im Trainingsgrau sein. Gerade wenn im Winter das Wetter draußen intensive Einheiten erschwert, ist im Treppenhaus oft Kurze-Hose-Wetter. Auch die Unterschiedlichkeit jeder Treppe schafft Abwechslung. Ob Handlauf links oder rechts, die Höhe und Tiefe der Stufen, die Steigung insgesamt und natürlich ob die Treppe im oder gegen den Uhrzeigersinn dreht.



„Treppensteigen ist nun tatsächlich von einer Lästigkeit zu einer freudvollen Challenge geworden und meine Gedanken wandern dabei zu dir ...
War schön mit dir!“

(Rückmeldung einer Teilnehmerin nach einem Treppenlaufseminar)

Das sind nur einige der offensichtlichen Parameter, die das Treppenlaufen abwechslungsreich machen. Hinzu kommt die eigene physische Form, denn mit höherem Leistungsniveau wirst du im gleichen Treppenhaus ein komplett anderes Laufgefühl erleben. Das Kämpfen gegen jede Stufe wird zum Fliegen auf einer schiefen Ebene dem Himmel entgegen.

Dafür benötigt man sicher ein paar tausend Stufen Training, doch wenigstens für ein paar Stockwerke kann es nahezu jeder spüren – dieses Gefühl von Leichtigkeit und gefühlt dem Himmel *entgegenzufliegen*.

2.4 Trainingsreize

„Ich laufe sechsmal die Woche und werde nicht besser!“

(Zitat einer Teilnehmerin bei einem meiner Laufseminare)

Im Gespräch erklärte sie, dass sie jeden Morgen, außer Sonntag, mit ihrer Freundin die gleiche Runde joggt, sie sich unterhalten oder auch mal ruhig nebeneinander laufen. Sie brauchen meist gleich lange für die Runde.

Wer den Körper nicht aus dem Gleichgewicht (Homöostase) bringt, wird keine Anpassung spüren. Die physische Leistungssteigerung kann nur erfolgen, wenn du dich außerhalb des bisher gewohnten Leistungsbereichs bewegst.

Dann wird der komplexe Prozess der Steigerung der Belastungsverträglichkeit in Gang gesetzt und früher oder später wirst du merken: Mehr Power und/oder mehr Ausdauer!

Treppenlaufen ist per se eine sehr intensive Belastung, die nahezu immer außerhalb des normalen Belastungsgleichgewichts liegt. Daher gibt es einige wichtige Aspekte zu beachten, damit du den Körper nicht überforderst. Deshalb eignet sich das Treppenlaufen exzellent für Freunde des „High Intensity Intervall Trainings“ (Abkürzung: HIIT).

2.5 Mentales Training

Ohne Fenster und Entertainment der Natur oder Zuschauer finden viele Treppenläufe in Treppenhäusern statt. Deshalb fordert das deine mentale Kraft, denn du wirst nur von innen heraus für den nächsten Schritt motiviert. Durch die hohe Belastung und Anstrengung kommt dem mentalen Training zusätzlich eine besondere Bedeutung zu. Deshalb gibt es dazu ein separates Kapitel, das sich auch mit den Themen Fokus, Ziele und Rückschläge beschäftigt.

2.6 Konstante Trainingsbedingungen ohne Autos

Viele Treppen sind exklusiv für dich reserviert.

Ob in hohen Gebäuden oder in der Natur – auf der Treppe hast du eine hohe Chance, ungestört zu trainieren. Kein Fußballteam schießt aus Versehen mit Bällen auf dich, keine LKWs kreuzen den Weg und keine Radfahrer überholen dich. Auf den Treppen kannst du dein Training absolvieren. So entstehen konstante Trainingsbedingungen.

2.7 Ungewöhnliche Wettkämpfe

Für meinen Treppenkollegen Matthias Jahn, mit dem ich viele Jahre bei den weltweiten Wettkämpfen zusammen startete, war das der Funke, der das Feuer entfachte. Als ich ihm erzählte, dass ich in Taiwan auf das höchste Gebäude der Welt laufe, hat sich bei ihm ein Schalter umgelegt. Ab dann hat er, und zeitweise wir zusammen, für die Treppenläufe in den Metropolen trainiert.

Mitten in den Zentren der Weltstädte Sport zu machen, ist ein Alleinstellungsmerkmal. Die Aussicht nach dem Wettlauf unbeschreiblich.

Natürlich wird nicht jeder, der das Buch liest, in New York auf das Empire State Building sprinten wollen, aber vielleicht wäre der Millennium Tower in Wien oder das Pirelli Building in Mailand eine Reise wert?

Vielleicht beginnt so deine Reise in eine ganz neue Welt – die der Treppenhäuser, Mega-Citys, Höchstleistung und Trainingsoptimierung.



Treppenlauf in Ho-Chi-Minh Stadt/Vietnam auf den Bitexco Financial Tower

3

EINSTIEG: WIE LÄUFT MAN TREPPEN IM ALLTAG?

Treppensteigen ist einfach! Ein Fuß vor den anderen, Stufe für Stufe, bis man oben angekommen ist.

Für den Alltag ist diese Vorgehensweise ausreichend. Es spielt keine Rolle, ob das Gelände genutzt wird, wie die Kurven auf den Podesten gelaufen werden und wohin der Blick ausgerichtet ist.

Für die, die mehr wissen wollen, was beim Treppensteigen und Treppenlaufen erleb- und erfahrbar ist, bietet dieser Abschnitt das Basiswissen. Es werden die Grundlagen zur Technik so dargestellt, dass sie direkt für die praktische Umsetzung anwendbar sind. Denn das ist das Ziel: dass du dich auf den Treppen dieser Welt wohl und zu Hause fühlst.

Nie wieder den Fahrstuhl/die Rolltreppe nehmen?

Das ist ein ehrenwertes Ziel, doch aus eigener Erfahrung ist das nicht umsetzbar. In vielen Gebäuden, besonders den ganz hohen, ist es unmöglich, über die Treppen nach oben zu kommen. Der Zugang zu den Aussichtsplattformen, Büros und oberen Kaufhausetagen geht über den „einfachen“ Weg mit Rolltreppe und Fahrstuhl.

Das erscheint nicht tragisch, denn wer alle Stufen, die offensichtlich im Leben auftauchen, benutzt, hat in der Industriegelt unzählige Möglichkeiten. Dazu kommen insbesondere die geschaffenen und geplanten Treppen Chancen, unter anderem beim Lauftraining oder wenn der Fahrstuhl bewusst links liegen gelassen wird.