

Laufen

Kurz, aber anstrengend

*Vier Treppenläufe finden in
Berlin statt*

Ein Treppenlauf, das sei mal was Anderes, sagt Harri Schlegel, 48 Jahre alt, aus Höhenschönhausen und seit rund 40 Jahren Läufer. „Da atmet man mal so richtig durch.“ Seinen ersten absolvierte er 1998 im Fernsehturm. „Das war recht lustig, denn man hatte vollkommen das Gefühl für die Höhe und Entfernung verloren“, sagt Schlegel, der sonst vom Volkslauf bis zum Marathon so ziemlich alles läuft. Kurzzeitig sei ein Treppenlauf sehr anstrengend, nach 100 Stufen sei man halb tot, aber da alles in weniger als zehn Minuten vorbei sei, erhole man sich auch schnell wieder.

Der Fernsehturm-Lauf wurde nur einmalig veranstaltet, inzwischen können sich Treppenläufer in Berlin aber bei vier Veranstaltungen messen und in verschiedenen Hochhäusern zwischen 463 und 770 Stufen hinaufrennen. „Die meisten, die daran teilnehmen, sind welche, die auch Marathon oder 10-Kilometer-Läufe machen“, sagt Schlegel, „außerdem sind 80 Prozent der Teilnehmer jünger als 30.“ Die seien im Vorteil, denn bei einem Treppenlauf ist nicht nur Ausdauer, sondern auch Schnellkraft gefragt. Aber auch der 74-jährige Gerhard Ganzkow ist bei jedem Berliner Treppenlauf dabei – er komme zwar immer als letzter an, steige aber einfach gerne Treppen. (eds.)

Der GSW-Treppenlauf ist am 21. April im Wohnhaus am Zabel-Krüger-Damm 52, Waidmannslust (www.gsw-treppenlauf.de). Der Skyrun findet am 28. Mai im Park Inn am Alexanderplatz statt (www.skyrun-berlin.de). Der Pyramiden-Lauf in der Pyramide Landsberger Allee/Rhinstraße in Marzahn wird am 9. Juni veranstaltet (www.vfl-fortuna-marzahn.de). Der Towerrun in Deutschlands höchstem Wohnhaus an der Fritz-Erler-Allee 120 findet erst wieder im Januar 2008 statt (www.TUS-neukoeln.de).

