

Am Limit durch die Treppenhölle: Towerrunning-Cup gastiert in Kirchseeon

Von Josef Ametsbichler

Dauerlauf im Treppenhaus – es gibt Leute, die machen das stundenlang zum Spaß. Towerrunning heißt der Sport, bei dem es darum geht, so schnell wie möglich so viele Stufen zu durchleiden, wie es geht. Die Tournee zur Deutschen Meisterschaft gastierte nun in Kirchseeon. Unser Autor hat mitgemacht. Es hat wehgetan.

So ungefähr nach zwölf Minuten, im 5. Stock, macht sich im Rachen der metallische Blutgeschmack von Überanstrengung bemerkbar. Ich brauche nicht das warnende Summen meiner Pulsuhr, um zu wissen, dass ich runtermuss vom Gas. Hobbylauf haben sie es genannt. Nichts an der momentanen Situation fühlt sich nach Hobby an. Der Puls rast nördlich von 190, die Lunge keucht, die Oberschenkel brennen. Nur noch zwei Stockwerke, und trotzdem kein Ende in Sicht.



Zum ersten Mal gastiert an diesem Sonntag im Februar der deutsche „Towerrunning Cup“, die Meisterschaft im Treppenlauf, im Landkreis Ebersberg: Im Berufsförderungswerk Kirchseeon geht es treppauf, treppab. Sieben Stockwerke, 140 Stufen, was Beine, Herz und Lunge hergeben. Ich nehme am Hobbylauf teil, bei dem es darum geht, in 30 Minuten so viele Runden wie möglich durch die beiden Treppenhäuser im hauseigenen „Hotel Bildungsblick“ zu absolvieren. Der „Profilauf“, an dem diejenigen teilnehmen, die diesen Wahnsinn tatsächlich hobbymäßig machen, dauert zwei Stunden lang. So wie die Sehers, die in vierköpfiger Familienstärke aus Wendlingen bei Stuttgart angereist sind. Annika, 14, ist die jüngste Teilnehmerin im Profi-Starterfeld. Nach einer Stunde und 50 Minuten



sieht man ihr die Anstrengung kaum an. „Man merkt gar nicht, wie schnell die Zeit vorbeigeht“, sagt sie. Daheim trainiert sie auf einer Naturtreppe, wann immer sie Lust darauf hat, so 600 bis 1000 Stufen. Das Ulmer Münster mit 560 Stufen sind die Sehers schon hinaufgejoggt, den Frankfurter Messeturm mit 1202. Pflichtveranstaltungen im Treppenlauf-Kalender. In Kirchseeon ist nicht der einmalige Sprint, sondern Ausdauer gefragt. „Das

klang interessant“, sagt die Mama, Ina Seher (51), über den Zweistünder.

Maximale Anstrengung - und es nimmt scheinbar kein Ende



Längst habe ich den Überblick verloren, wie viele Runden ich geschafft habe, obwohl es nicht viele sind. Alles tut weh, der Kopf schwirrt, ich spüre einen brachialen Durst und schiele immer wieder auf die Uhr, wann es endlich vorbei ist. 15 Minuten, es ist erst Halbzeit beim Hobbylauf. Stufe um Stufe, Stockwerk um Stockwerk, Korridor um Korridor keuche, pumpe, trample ich durch meine persönliche halbstündige Treppenhölle. Die

Hoffnung, mich beim Abwärtslaufen und auf den Geraden zu regenerieren, geht nicht wirklich auf, mein Körper meldet erst Unverständnis, dann Ausnahmezustand.

BFW-Geschäftsführer Günther Renaltner feuert die Läuferinnen und Läufer per Mikrofon an, freut sich sichtlich, dass fast 100 Sportbegeisterte durch seine Einrichtung rennen, die sonst Menschen bei der Rückkehr ins Berufsleben unterstützt. Es schwitzen bekannte Gesichter aus der örtlichen Läuferzene, etwa vom TSV Grafing, der LG Sempt, dem ATSV Kirchseeon und der Feuerwehr Kirchseeon Dorf, die beim Hobbylauf unter Atemschutz antritt, weil dieser Sport anscheinend sonst nicht brutal genug ist. „Die Infrastruktur ist da“, sagt Renaltner über das Gebäude, dessen 450 Internatsbetten übers Wochenende sowieso leer blieben. „Wir wollten Leben in die Bude bringen“, sagt der Chef. Da sei die Idee mit dem Treppenlauf gekommen. Und „Towerrunning Germany“ sagte zu, nahm den Lauf sogar in den offiziellen Wertungskatalog auf.

Die Seher haben den Zwei-Stunden-Lauf zu meiner Überraschung alle Vier überlebt. Die 14-jährige Annika sitzt nach 22 Runden, also 3080 Aufwärts- und genauso vielen Abwärtsstufen auf einer Couch im Foyer und hustet lächelnd, als sie sagt: „Ich dachte zwischendurch, ich sterbe.“ Nach der Hälfte der Zeit sei es aber besser gegangen. Wichtig: Immer zwei Stufen auf einmal nehmen. „Sonst zieht es sich zu lange.“ Daneben sitzt ihre Schwester Sarah (17), die 33 Runden, 9420 Stufen, durchlitten hat. „Tempo tötet“, sagt sie schmunzelnd, bevor sie sich den Pokal für den zweiten Platz in der Damenwertung abholt. Siegerin und Sieger: Kerstin Esterlechner vom PTSV Rosenheim mit 36 Runden, 10 080 Stufen, und Lucas Kempe vom OCR Munich mit 44 Runden, 12 320 Stufen.



Noch Stunden nach dem Lauf, beim Tippen dieser Zeilen, brennt meine Lunge nach, sodass ich immer wieder husten muss. Neun Runden, 2520 Stufen, bedeutet eine Platzierung im Mittelfeld des Hobbylaufs. Ich darf mich über eine Teilnehmermedaille und auf einen brachialen Muskelkater freuen – eine magere Leidensbilanz. Was für ein beknackter Sport. Nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei.

Ergebnisse und mehr Infos zur Sportart gibt es beim Towerrunning Germany e.V.

<https://www.towerrunning-germany.de/> - Fotos ©SRO