

# Treppenvirus

Die Treppe macht süchtig. Wie ist es sonst zu erklären, dass man sich das mehr als „nur“ einmal antut?

Es war meine zweite „Everestbesteigung“. Letztes Jahr extreme Hitze, dieses Jahr winterliche Verhältnisse. Schwer zu sagen was schlimmer war.

Obwohl dieses Mal durch diverse Klamottenwechsel Zeit verloren ging, konnte ich meine Vorjahreszeit verbessern.

Was macht diese Veranstaltung so einzigartig?

Natürlich ist es ein Wettbewerb. Aber es kommt kein Wettkampfcharakter auf. Jeder gönnt es dem Anderen. Die meisten Teilnehmer verfolgen das gleiche Ziel: Die 100 Runden zu schaffen! Zeiten sind zweitrangig.

Du blickst immer wieder in die gleichen Gesichter und weißt wie sich der Andere in diesem Moment fühlt. Es ist wie eine große Schicksalsgemeinschaft.

Die Menschen, die den Willen und die Stärke haben das durchzustehen sind besondere Charaktere...man fühlt sich verstanden, was im Alltag nicht immer so ist. Das kommt euch sicher bekannt vor...

Exemplarisch möchte ich hier Manfred Kranz nennen (Manfred, ich hoffe es ist okay, dass ich Dich hier namentlich erwähne). Manfred hat „nur“ 81 Runden geschafft und obwohl er wusste, dass er die 100 nicht schaffen wird, hat er 24 Stunden gekämpft. Ich habe ihn mehrfach auf dem Weg hoch gesehen, wie er stehen bleiben musste und runter hatte er offensichtlich große Schmerzen. Die 100 vor Augen erträgt man die Schmerzen sicher eine gewisse Zeit...aber so?

Für diese Leidensfähigkeit mein größter Respekt!

Ich bin 10 Jahre Bergsteigen gegangen und habe 4000er gesammelt. Als ich 2009 den Montblancgipfel erreichte, wurde ich von Emotionen überwältigt. Das habe ich wiederholt erlebt, z.B. auf dem Gipfel des Matterhorns...aber niemals bei einem „normalen“ Lauf. Auch nicht wenn es über 100 Meilen ging. Die Anstrengung ist nicht vergleichbar.

Beim Extremtreppenlauf ist es ähnlich wie beim Bergsteigen...vielleicht sind es diese Glückshormone, die den Unterschied ausmachen.

Auf jeden Fall ist Treppe eine gute Vorbereitung für die Trailrunningsaison.

Ich werde 2020 wieder dabei sein!!!!

Allen Teilnehmern alles Gute für die bevorstehenden Herausforderungen.  
Danke an Ulf und sein Team für die perfekte Organisation und Betreuung.

Bleibt alle gesund!!!

Bis nächstes Jahr....