

Für **Aufsteiger** mit Anspruch

Der Tetraeder-Treppenlauf am 29. Juni führt über bis zu 1646 Stufen

Treppensteigen ist gesund. Wer regelmäßig Stufen erklimmt, steigert nachweislich seine körperliche Fitness und Wohlbefinden. Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angeregt – so weit, so bekannt.

Dass das Treppenlaufen auch ein eigener Sport sein kann, ist hingegen noch nicht so verbreitet. In Bottrop jedoch steht das schnelle Stufensteigen am Sonntag, 29. Juni, im Fokus. Beim zweiten „Tetraeder-Treppenlauf“ gilt es je nach Strecke bis zu 1646 Stufen zu absolvieren.

Elf verschiedene Strecken werden ausgewiesen

„Unser Ziel ist es, Bottrop und das Wahrzeichen Tetraeder überregional mit einer tollen Veranstaltung bekannt zu machen“, sagt Holger Czeranski vom Organisationsteam. „Und die Anmeldezahlen bestätigen, dass wir den Nerv der Laufbegeisterten getroffen zu haben. Schon jetzt haben sich über 170 Sportler angemeldet.“

Gemeinsam mit seinem Kollegen Dennis Bröhl vom B&C Verlag sowie dem Leichtathletik-Club (LC) Adler Bottrop zeichnet Holger Czeranski im Auftrag des Marketingvereins für Bottrop zum zweiten Mal für die Organisation der Laufveranstaltung verantwortlich. Insgesamt elf verschiedene Strecken zwischen fünf und zehn Kilometern sind ausgewiesen. Mitmachen können Läufer und Walker jeden Alters. Kinder können je nach Altersklasse an einem der Kinderläufe zwischen einem und 2,6 Kilometern teilnehmen. „Es war für uns eine bewusste Entscheidung, den Termin in den Sommer zu verlegen, um auch Sportvereinen die Möglichkeit zu geben, den Tetraeder Treppenlauf in ihre jeweiligen Vorbereitungspläne einbauen zu können“, erläutert Dirk Lewald vom LC Adler Bottrop.

Drei neue Strecken haben sich die Macher für dieses Jahr einfallen lassen, um das Angebot zu erweitern und noch



Endlich oben: Beim „Extreme Empire Run“ müssen die Stufen zum Tetraeder sogar viermal hintereinander erklimmt werden. FOTO: DIRK BAUER / WAZ-FOTOPOOL

attraktiver zu gestalten. Neben einem „UltraStairway-Walk“ über 6,5 km und 752 Stufen sowie einem „Kids-Extreme Hill-Run“ soll vor allem der ebenfalls neu ins Leben gerufene „Extreme Empire-Run“ für Begeisterung in der Laufgemeinde sorgen: Vier Mal müssen hier die Treppenstufen hinauf auf die Tetraeder-Halde bewältigt werden, zehn Kilometer werden auf dieser Extrem-Strecke von den Sportlern gelaufen – und insgesamt 1646 Stufen. „Das sind 70 Stufen mehr als beim Empire State Building Run in New York“ erklärt Mitorganisator Dennis Bröhl.

Geübte und Anfänger sollten lieber auf die etwas moderateren Strecken ausweichen. Beim „Power Stairway-Walk“ etwa bringen die Sportler walkend fünf Kilometer und 387 Treppenstufen hinter sich. Wer nicht alleine antreten möchte, kann auf einen Staffellauf zurückgreifen, zum Beispiel den „Corporate-Power Team-Run“. Bei der Firmenstaffel teilen sich vier Kollegen die 9,5 Kilometer lange Strecke einfach auf.

Das Plateau ist das Ziel – mindestens einmal

Der Start- und Zielbereich ist wie im vergangenen Jahr am Alpincenter, wo sich die Sportler in der Großglockneralm umziehen und ihre Startnummern abholen können. Und auch für die Zuschauer wird es ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Musik, Aktionen für Kinder und Verpflegungsständen geben.

Übrigens: Der Tetraeder selbst und seine Treppen sind nicht Teil der Laufstrecken, wie Dirk Lewald klar stellt: „Vom Alpincenter werden die Serpentinaufgänge heruntergelaufen, einmal rüber zur Tetraeder-Halde. Dort werden dann die Stufen hin zum Tetraeder-Plateau erklimmt, aber nicht die Stufen des Tetraeders.“

// Anmeldeformulare und weitere Informationen sind auf der Internetseite www.tetraeder-treppenlauf.de zu finden. Wer sich bis zum 21. Juni im Internet anmeldet, spart bei der Teilnahmegebühr.