

Mehr Stufen als das Empire State Building

Laufsport Tetraeder-Treppenlauf. Ein breiteres Streckenangebot sorgt für einen guten Zuwachs der Teilnehmerzahl

Von Björn Goldmann

Um gleich mit einem Vorurteil aufzuräumen: Nein, auch bei der zweiten Auflage des Tetraeder-Treppenlaufs werden die Läufer auf den Tetraeder selbst kraxeln. Wäre auch eine ziemlich wackelige Angelegenheit. Unter dem spektakulär anmutenden Aussichtsturm geht es entlang. Und die Treppen der Halde Beckstraße, die dafür erklommen werden müssen, haben es auch in sich.

356 Läufer haben zum Online-Meldeschluss bereits zugesagt, das ist schon jetzt eine Steigerung im Vergleich zur letztjährigen Premiere; damals waren 251 Läufer vor Ort. „Da wir auch noch mit Nachmeldungen rechnen, könnten wir vielleicht an die 500 Starter begrüßen“, hofft Dirk Lewald vom ausrichtenden LC Adler. Damit sind die Steigerungen aber noch lange nicht abgeschlossen. Ein Teilnehmer des ersten Laufs machte den Vorschlag, den Treppenlauf des Empire State Building in New York zu toppen. Wie vielen Extremläufern waren die damals

angebotenen 6,5 Kilometer mit ihren 752 Stufen einfach nicht extrem genug. Ein guter Vorschlag, wie sich zeigte: diesmal gibt es als Höhepunkt den Extreme-Empire-Run über zehn Kilometer. Vier Mal geht es die Halde hoch, 1646 Treppenstufen sind zu meistern – 70 mehr als beim legendären Hochhauslauf im Big Apple. Die meisten Meldungen (105) fallen alleine auf diesen Lauf ab. Damit dürfte klar sein: Neben dem Ultra-Marathon im Rahmen des Herbstwaldlaufs und den weniger fordernden Treppenläufen in Oberhausen und Essen etabliert sich der Tetraeder-Treppenlauf immer mehr in der Szene.

Was nicht heißt, dass nicht auch „normale“ Läufer ihren Spaß am Bottroper Wahrzeichen haben können. Immerhin umfasst das Streckenangebot auch fünf und 6,5 Kilometer. Für Läufer und für Walker. Kinder kommen auch auf ihre Kosten, doch Treppen werden erst ab 14 Jahren erklommen. Die jüngeren Teilnehmer laufen bei den Kinderläufen vom Alpincenter „nur“ berg-

ab und bergauf, allerdings ist auch das bei einer Steigung über 250 Metern kein Zuckerschlecken. „Der Weg die Treppen hoch ist sicherlich ein harter, aber auch den Rückweg nach unten sollte man nicht unterschätzen. Es geht zwar treppenlos auf einer asphaltierten Strecke wieder nach unten, doch auch das ist anstrengend“, sagt Dirk Lewald.

Tierisch anstrengend – das sind Voraussetzungen, die Vorjahressieger Tolga Arnold eigentlich reizen. Doch mit ihm ist diesmal nicht zu rechnen. Wie schon beim Vivawest-Marathon, muss Arnold nach seinem Ermüdungsbruch im Fuß weiter pausieren.

Der Zeitplan am Sonntag im Überblick:

- 10 Uhr:** Walking, 5 km/ 6,5 km (387 Stufen)
- 11.30 Uhr:** 5-Kilometer-Lauf für Erwachsene und Jugend U14 bis U20 (387 Stufen)
- 12.30 Uhr:** 6,5-Kilometer-Lauf (752 Stufen)
- 13.30 Uhr:** Firmen- und Jugendstaffeln, 9,5 km (1482 Stufen)
- 14.45 Uhr:** Extremlauf über zehn Kilometer (1646 Stufen)
- 15 Uhr:** Kinderlauf U8 über 1 km
- 15.10 Uhr:** Kinderlauf U10/ U12, 1,8 km
- 15.25 Uhr:** Kinderlauf ab U12 über 2,6 km



Die anspruchsvolle Strecke führt unter dem Tetraeder hindurch.

FOTO: DIRK BAUER