

Jens Roßkothen siegt beim Tetraeder-Treppenlauf

Laufsport. Der Trainer der Leichtathleten des LC Adler bewältigt die elf Kilometer und 1847 Stufen in 54:33 Minuten

Bei der dritten Auflage des Tetraeder Treppenlaufes war den Organisatoren des LC Adler nicht nur das Wetter hold. Bei über 30 Grad und Sonne pur kamen nicht nur die Läufer ins Schwitzen. Mit von der Partie war auch Jens Roßkothen, Trainer des LC Adler Bottrop.

Am Freitag bewarb er noch in einer Live-Schaltung der WDR-Lokalzeit das Treppenlauf-Event. Am Samstag, einen Tag vor der Veranstaltung, ging er auf die Strecke, um die letzten Vorbereitungen zu erledigen. Hier und da noch ein bisschen fegen, Laufwege freischneiden und die letzten Markierungen am Boden anbringen, damit alles bestens für die Treppenläufer vorbereitet ist. Am Veranstaltungstag selbst stand er nach dem eigentlichen Aufbau in

den frühen Morgenstunden bis zur Halbzeit des Events am Fuße der Treppenstufen und koordinierte dort die fünf und 6,5 Kilometer-Läufe. Danach streifte er sich das Laufshirt über, um als Läufer an den Start des Extreme-Empire-Runs zu gehen. Zusammen mit 150 weiteren Läufern startete er auf die elf Kilometer lange Strecke. Dabei galt es, 1847 Stufen zu überwinden – 271 mehr als beim legendären Empire-State-Building-Run in New York.

Mit dem Ziel, am Ende unter den ersten zehn Läufern zu sein, machte Jens sich auf die Strecke. Vorbei an den motivierenden Streckenposten, den Wasserversorgungsstationen und durch die Wasserdusche der Bundesfeuerwehr ging es für ihn insgesamt fünfmal die Treppenstufen

zur Tetraeder-Halde hinauf. Bei diesen Wetterbedingungen eine wahre Hitzeschlacht, die so manchen Läufer in die Knie zwang. Doch Jens

machte konsequent sein Ding und setzte sich schließlich zusammen mit einem Mitstreiter von den restlichen Läufern ab. Auf den letzten 1,5

Kilometern, am Anstieg zurück zum Alpincenter, spielte er seine Stärken aus, setzte sich an die Spitze und kam mit 1,5 Minuten Vorsprung als Sieger ins Ziel.

Damit holte er den zweiten Titel des Tages für die Familie Roßkothen, denn sein Sohn Jan stand bereits zuvor als Sieger des Power-Stairway-Runs in der Altersklasse U14 ganz oben auf dem Treppchen. Er absolvierte fünf Kilometer und 387 Treppenstufen. Weitere erste Plätze beim Power-Stairway-Run gingen an Nina Endt in der weiblichen U16 und an Saskia Hettkamp in der weiblichen U20. Bei den Schülern belegte Noah Herzog beim Power-Stairway-Run der U12 und Carolin Ehring beim Ultra-Hill-Run der U12 jeweils den ersten Platz.



Tanzeinlage im Ziel: Jens Roßkothen vom LC Adler gewinnt den Extreme-Empire-Run beim Tetraeder-Treppenlauf.

FOTO: LCA