# Treppauf, treppab

## Christian Riedl ist Europameister im Treppenlauf Ein Gespräch über ein exotisches Hobby und ein Wettkampf im Pressehaus

Christian Riedl (35) wartet im Foyer des Pressehauses und fährt ohne Widerspruch mit dem Aufzug mit in den vierten Stock in die Sportredaktion. „Hin und wieder", sagt der Europameister und Weltrekordhalter im Treppenlauf, „nehme ich auch den Aufzug." Für das rund sechzig Minuten lange Gespräch benutzen wir dann die Treppe — auf und ab, immer wieder, 19 Mal, 176 Stockwerke, 4928 Stufen. Unterbrochen nur von einem Wettbewerb: Journalist gegen Europameister.

*Herr Riedl, ich merke, Sie fühlen sich nun wohl: Raus aus dem Aufzug und zurück in einem Treppenhaus.*

**Christian Riedl:** Ja, das ist bei Ihnen hier angenehm – man kann gleich neben dem Aufzug die Treppe nehmen. Das ist nicht überall so.

*Der erste Blick, egal in welchem Gebäude, sucht der immer nach der Treppe?*

**Riedl:** Ganz so extrem ist es nicht. Aber es interessiert mich schon immer, wie das Treppenhaus aussieht. Nur muss man da aufpassen – in manchen Hotels oder Bürogebäuden sind die alarmgesichert.

*Sie haben mit Ihrem Training schon einmal einen Großeinsatz der Feuerwehr ausgelöst?*

**Riedl:** Nein, zum Glück noch nicht. Aber ich gucke immer nach einer Sicherung, damit da nichts passiert. Wenn ich in Hotels bin und es kein Fitnessstudio gibt, dichter Verkehr herrscht, dann möchte ich mich trotzdem fit halten.

*Wie andere Leute joggen gehen, gehen Sie dann eben ins Treppenhaus.*

**Riedl:** Ja, im Prinzip ist es so. Normalerweise trainiere ich aber wie ein Leichtathlet auch mal im Wald oder im Gebirge. Darauf aufbauend mache ich Intervalltraining im Treppenhaus: Fünf-, sechsmal hoch im Sprint und im mittleren Tempo wieder runter. Oder so etwas. Es geht mir um Höhenmeter.

*Jetzt sind Sie Europameister und Weltrekordhalter im Treppenlauf. Wie genau kommt es zu diesem besonderen Verhältnis zu Betonstufen?*

**Riedl:** Ich mache seit 15 Jahren in irgendeiner Form Ausdauersport. Ich denke, der Hauptgrund ist, dass ich nie an einen Verein oder eine Sportart gebunden war, Dinge einfach ausprobieren wollte. Ich habe viel Triathlon betrieben, war bei der WM auf Hawaii. Dann habe ich Langstreckenradfahren gemacht, wurde vor zehn Jahren Altersklassen-Weltmeister im Ultra-Radmarathon…

*Entschuldigung: Worin?*

**Riedl:** Im Ultra-Radmarathon. Das waren 1000 Kilometer am Stück und 17 000 Höhenmeter, da bin ich etwas über vierzig Stunden durch die Alpen gefahren – ohne zu schlafen. 2007 habe ich den ersten Treppenlauf gemacht, den Mount-Everest-Treppenlauf in der Nähe von Dresden, da musste man den Weinberg 100-mal rauf- und runterlaufen, insgesamt eben die Höhenmeter des Mount Everest erklimmen, das sind 39 700 Stufen.

*Es ging Ihnen also darum, wieder einmal etwas Neues, Extremes zu machen?*

**Riedl:** Damals ja. Ich habe erst später mitbekommen, dass es auch normale Treppenläufe gibt, in einem Gebäude, 200 Höhenmeter, fünfzig, achtzig Stockwerke lang. Die läuft man einmal hoch, drei bis zehn Minuten ist man unterwegs, bis ins Ziel.

*Kollegin Eike Grasser-Reitzner läuft uns über den Weg. Guckt ein wenig irritiert, wir grüßen freundlich, sie grüßt zurück.*

*Ihnen war das nicht zu langweilig?*

**Riedl:** Nein, ich war gleich sehr erfolgreich, habe festgestellt, dass ich da einige Wettkämpfe im Jahr bestreiten kann, ein wenig die Welt sehe, die schönsten Wolkenkratzer erklimme, tollen Ausblick genieße.

*Ihnen bereiten diese Läufe Vergnügen?*

**Riedl:** Natürlich, sonst würde ich sofort aufhören. Ich mache das schon für mich, es ist eben mein Sport. Ich muss das nicht machen, um Geld zu verdienen, zum Glück. Denn das Preisgeld liegt, wenn überhaupt, im niedrigen vierstelligen Bereich oder in einem kostenlosen Flug mit Hotel.

*Verdienen Sie nebenher wenigstens mit Motivations-Vorträgen etwas? Manager wollen ja meist ganz hoch hinaus…*

**Riedl:** Das gibt es tatsächlich, einige Treppenläufer arbeiten im Sportmarketing, schreiben Trainingspläne, halten Vorträge. Das mache ich aber in der Regel nicht, ich bin in Vollzeit als Physiker in Erlangen beschäftigt und überwiegend im Labor unterwegs.

*Ist Treppenlaufen eine ernstzunehmende Sportart?*

**Riedl:** Seit einigen Jahren schon. Es gibt 200, 300 organisierte Läufe, man kann das breitensport- und leistungssporttechnisch betreiben. Es gibt in Kolumbien Läufe, da sind bis zu 3000 Menschen am Start – vom Untrainierten bis zum Top-Leichtathleten. Es gibt in Taipeh einen Lauf, den über 500 Meter hohen Wolkenkratzer „101" hinauf, da sind bis zu 4000 Läufer am Start. Auch existiert ein Weltverband. Treppenlaufen ist nicht besonders exotisch oder komisch – wenn ich auf einer Laufbahn 100-mal im Kreis rumlaufe, warum soll das weniger exotisch sein, als wenn ich eine Treppe nehme, die in einem Gebäude nach oben führt.

*…weil eine Leichtathletikbahn dafür gebaut wurde, damit Sportler dort im Kreis herumrennen?*

**Riedl:** Aber da ist ein Treppenhaus doch sogar noch besser, weil ich nicht einmal ein Sportgerät bauen muss, um dort Sport zu treiben. Vielleicht gibt es ja irgendwann auf einer Leichtathletikanlage mal einen Turm mit einem Treppenhaus – aber so weit ist der Sport noch nicht entwickelt.

> „Treppenlaufen ist nicht besonders exotisch"

*Es freut mich insgeheim ein wenig, dass Christian Riedl viel reden muss, ich hingegen nach nunmehr der zweiten Runde vom zweiten Untergeschoss bis ins siebte Obergeschoss nur kurze Fragen einschieße. Gerade die letzte, etwas provozierende Frage, bringt Riedl in Erklärungsnot — was sich auf seine Atmung auswirkt. Nach nunmehr rund 1580 Stufen und 9 Stockwerken, die wir bereits hinter uns gebracht haben, wird er ein wenig kurzatmig — ein Vorteil, freue ich mich, für den anstehenden Ehrenpreislauf durchs Pressetreppenhaus.*

*Herr Riedl, sehen Sie für den Treppenlauf eine große Zukunft?*

**Riedl:** Na ja, es entstehen überall auf der Welt neue Hochhäuser, für jeden Wolkenkratzer muss es aus brandschutzrechtlichen Gründen auch ein Treppenhaus geben. Also kann man überall diesen Sport treiben.

*Bergsteiger wollen immer höher hinaus, nur 32 Menschen haben alle 14 Berge mit einer Höhe von 8000 Metern bestiegen — haben Sie so eine Liste mit Wolkenkratzern?*

**Riedl:** Der bekannteste ist natürlich das Empire State Building, da habe ich den Lauf im Jahr 2015 gewonnen. Das war lange Zeit so ein Traum, so ein Ziel, das ich unbedingt schaffen wollte – auch wenn es dort nur um die Ehre geht. Auf dem Eiffelturmlauf war ich am vergangenen Donnerstag, bin knapp Zweiter geworden. Das sind die großen Sehenswürdigkeiten, die mich reizen. Aber, klar, der Burj Khalifa in Dubai mit 163 Stockwerken wäre ein Traum – aber da gibt es noch keinen Wettkampf.

*Sie müssten ja nur hinfliegen und hochlaufen, schon wäre das abgehakt.*

**Riedl:** So einfach ist das oft nicht, der Zugang zu Treppenhäusern ist meist abgeriegelt. Touristen werden mit dem Aufzug hochgeschickt und ich bin auch nicht so dreist, mich heimlich davonzuschleichen. Es gibt aber durchaus Laufkollegen, die sich da in Treppenhäuser mogeln – bis der Sicherheitsdienst kommt.

*Dem ist man aber ja als Treppenläufer schnell davongerannt…*

**Riedl:** Richtig. Man muss nur zusehen, dass man wieder rauskommt.

*Wie unterscheiden sich Treppenhäuser?*

**Riedl:** Also für mich ist die Oberfläche der Stufen nicht ganz so relevant, ich trage Berglaufschuhe. Es gibt aber Kollegen, die benutzen unterschiedliche Einlagen für links- oder rechtsdrehende Treppenhäuser. Wichtig ist, dass die Schuhe leicht sind, man muss sie ja stetig heben. Eine Rolle spielt die Steilheit der Treppe, hier im Pressehaus ist es eher flacher, die Stufentiefe ist dafür größer. Ich mag es eigentlich lieber steil, wo ich effizient Höhenmeter steigen kann.

*Wie ist es mit dem Geländer?*

**Riedl:** Das ist sehr wichtig, denn das darf ich aktiv einsetzen. Es gibt Treppenhäuser, da kommt wie im Eiffelturm eine Wand, wo man nicht umgreifen kann. Es gibt Stangen, die das Geländer halten, um die ich mich herumschwingen kann. Ich begehe die Treppenhäuser vor einem Wettkampf, um diese Besonderheiten auszukundschaften. Die Lauftechnik hängt von der Länge des Laufes ab, geht es über zwanzig Stockwerke, kann ich schneller anlaufen, drei Stufen auf einmal nehmen. Wenn der Lauf über elf Minuten dauert, dann ist es keine Laufbewegung mehr, sondern eher eine Gehbewegung. Dementsprechend ändert sich dann die Technik.

*Uns begegnet Rainer Thiele aus dem Bildarchiv. Ins Auge fallen mir sofort seine Birkenstockschuhe, unweigerlich denke ich: So gewinnt der Kollege aber keinen Treppenlauf.*

*Spürt man die Höhe in einem Wolkenkratzer, wenn man das Treppenhaus hinaufrennt?*

**Riedl:** Nein, dafür sind die Hochhäuser nicht hoch genug. Anders ist es beim Treppenlauf in Bogotá in Kolumbien, da startet der Lauf auf über 2000 Metern über null, da haben Inlaln nur Einheimische gewonnen – Europäer haben Probleme mit der Höhe.

> „In wenigen Minuten bin ich komplett verausgabt"

*Wie kommen Sie aus dem Ziel wieder herunter – zu Fuß?*

**Riedl:** Nein, meistens mit dem Aufzug, weil man gar nicht runterlaufen darf, weil Konkurrenten auf dem Weg nach oben sind. Aber ich würde das unmittelbar nach dem Wettkampf wahrscheinlich auch gar nicht schaffen – Treppenlaufen ist ein Sport, bei dem ich mich innerhalb weniger Minuten komplett verausgabe.

*Im vierten Stock wartet nach nunmehr achteinhalb Runden durchs Pressetreppenhaus der Kollege Sebastian Böhm, der Schiedsrichter unseres Wettlaufs spielen wird. Ich wechsle von Jeans und Hemd in T-Shirt und Sporthose, Christian Riedl entledigt sich einfach seiner Oberkleidung — und steht in Trikot, Laufhose und Kompressionssocken vor mir. Nun ja, die Materialrunde geht an ihn. Wir gehen ins 2. Untergeschoss und stellen uns nebeneinander auf. Ich auf der Innenbahn mit der Hand auf dem Geländer, Christian Riedl in der Mitte der Treppe.*

**Riedl:** Bei einem echten Wettkampf wäre das nun ungerecht, weil die Innenbahn ja einen großen Vorteil bietet – man hat das Geländer zur Hand und die Kurven sind kürzer.

*Sie gönnen mir diesen Vorteil nicht?*

**Riedl:** Doch, schon. Ich weiß aber nicht, welchen sportlichen Hintergrund Sie haben.

*Sie haben Angst zu verlieren.*

**Riedl:** Ich möchte nur anmerken, dass bei einem Wettkampf normalerweise sportliche Fairness vorausgesetzt werden kann.

*Wir einigen uns auf diese Ausgangsposition, Riedl verzichtet auf mein, wie ich finde, großzügiges Angebot, dass er zum Ausgleich zwei Stufen weiter vorn starten dürfte. Er wirft die Stoppuhr an seinem Handgelenk an, nach dreißig Sekunden wollen wir starten. Die letzten fünf zählen wir gemeinsam ab, dann fliege ich — so fühlt es sich zumindest an — das Pressetreppenhaus hinauf. Riedl attackiert gleich in der ersten Kurve, dabei kommt mir zugute, dass ich hin und wieder über Eishockey schreibe — ich überstehe den unsanften Körperkontakt schadlos und baue sogar einen kleinen Vorsprung auf. Wir passieren das 1. Untergeschoss, das Foyer — hier wird der Treppenabschnitt plötzlich länger, von sechs Stufen auf 13, danach geht es bis ins 7. Obergeschoss im Zehn-Stufen-Rhythmus. Auch nach dem 1. Obergeschoss liege ich noch vor Riedl, was mich zu einem unweigerlichen kurzen Auflachen verleitet — ein verhängnisvoller Fehler. Schon zieht Riedl in der Kurve an mir vorbei und überholt mich noch vor dem zweiten Stockwerk. Seinen federnd leichten Schritten von hinten zusehen zu müssen, raubt mir das letzte Selbstbewusstsein. Riedl zieht unaufhörlich davon. Meine Atmung wird schwerer, meine Beine sowieso. Ab Stockwerk 4 kann ich Christian Riedl nur noch hören, er ist längst aus meinem Blickfeld entschwunden. Meine Muskulatur fühlt sich teigig an, die Schritte werden unrund, einmal knicke ich beinahe um. Ich hoffe auf Herrn Thiele mit ein paar schweren, sperrigen Kisten aus dem Archiv, die Christian Riedl noch den Weg versperren — umsonst. Irgendwie schleppe ich mich ins 7. Obergeschoss, völlig entkräftet und außer Atem falle ich zum hämischen Gelächter der Kollegen vor Riedl in mir zusammen. Der Europameister stoppt die Uhr.*

**Riedl:** Etwas über dreißig Sekunden waren es.

*…(ich bin unfähig, irgendetwas von mir zu geben)*

**Riedl:** Viele unterschätzen ja die Belastung eines Treppenlaufs…

*Es vergehen einige Minuten, ehe wir uns noch einmal treppauf, treppab durchs Pressehaus bewegen, um das Gespräch zu Ende zu führen. Mir ist leicht schwindelig und ein wenig übel, aber das verrate ich nicht, um den Triumph Riedls und die Schadenfreude der Kollegen nicht unnötig zu erhöhen.*

*Herr Riedl, Sie erzählten von Extrem- und von Leistungssport. Wie würden Sie unseren Wettkampf denn nun einordnen? Breitensport?*

**Riedl:** Na ja…

*Na ja?*

**Riedl:** Es war ein leichter Spaß, oder nicht?

*Vermissen Sie, wenn Sie nach Paris oder New York fliegen, um sich dort in Treppenhäuser zu begeben, nicht die Natur, den Ausblick, die Luft?*

**Riedl:** Den Ausblick habe ich ja ganz oben. Im Treppenhaus selbst mache ich Sport, da achte ich auf die Belastung, nicht auf das Drumherum.

*Warum dann Treppenlaufen und nicht mehr Triathlon?*

**Riedl:** Ich würde sagen, vor allem wegen des geringeren Aufwands. Beim Triathlon war ich ganze Tage auf dem Rad, jetzt habe ich eine kleine Familie, da ist es angenehmer, wenn ich nach der Arbeit noch eine Stunde durch ein Treppenhaus sprinte, und dann zu Hause bei meinem kleinen Sohn und meiner Frau sein kann.

*Krabbelt der schon?*

**Riedl:** Ja, sogar die Treppe hoch, wenn man ihn an die unterste Stufe setzt. Int.: CHRISTOPH BENESCH







Fünf Tage nach seinem zweiten Platz beim Eiffelturmlauf (oben) tritt Christian Riedl in Nürnberg gegen den Autor des Interviews an. Der ist zumindest ab dem zweiten Stockwerk kein ernstzunehmender Kontrahent mehr und kämpft am Ende gegen die Übelkeit. Fotos: privat, Böhm, Keblawi

Tous droits réservés à l'éditeur