

Läufer wollten hoch hinaus

2. Parkplatzlauf, Köln (6.9.) + 1. Hochhauslauf Düsseldorf (15./16.9.)

Neues, unbekanntes Lauf-Terrain erschlossen sich Läufer in Köln und Düsseldorf. In Köln wurde der Parkscheinautomat des Parkhauses in den Katakomben des Rheincenter zur Startlinie. Die ungewöhnliche Laufstrecke lockte ca. 100 Läufer an, die sich die Stockwerke „hinaufschraubten“, um dann wieder hinab Richtung Ausgang zu laufen. Die Strecke war insgesamt ca. 3 km lang. Bei den Männern siegte Nicolas Kuß (Active-Bonn.de) in 9:14 min. Susanne Koll aus Köln war schnellste Frau mit 12:04 min.

Ebenfalls neugierig auf noch nie gemachte Lauferlebnisse trieb es ca. 390 Läufer in Düsseldorf die 336 Stufen bzw. 20 Etagen des Sparkassenhochhaus hoch. Ausgedacht hatte sich den 1. Düsseldorfer Hochhauslauf, der im Rahmen eines Familienfestes der Düsseldorf Stadtparkasse stattfand, Christian Battel. Pro gelaufene Stufe spendete die Sparkasse einen Cent für wohltätige Zwecke. Battel, der Organisationserfahrung u.a. vom Köln-Marathon und Kölner-Brückenlauf mitbrachte. Er setzte dementsprechend den Ablauf dieser Premiere professionell um. Alle 25 sec wurden je ein Teilnehmer hochgeschickt, es gab eine Chip-Zeitmessung, abgestellte Motivatoren, einzeln – wegen der Enge – in den Stockwerke postiert, sprachen Mut zu: „Nur noch 8 Stockwerke“, obgleich man sich schon viel höher wähnte.

So gut wie niemand hatte Treppenlauferfahrung und so waren die gewählten 20 Stockwerke eine ideale Höhe für Anfänger aller Fitnessstufen. Umso erstaunlicher waren die Zeiten der Debütanten. Drei Männer blieben unter 2 min – mit Christian Heinzen in 1:50 min – und etliche Läufer sprinteten unter 3 min die Stufen hoch, was für die vorwiegend langstreckenlaufenden Ausdauersportler eine ungewohnte Kurzbelastung war. Schnellste Frau war Ulrike Negwer in 2:36 min. Belohnt wurden alle mit einer wunderbaren Aussicht auf Düsseldorfs Innenstadt. Einhelliges Credo: Nächstes Jahr wieder und dann mit Vorbereitung. **D.W.**



In halber Montur lief dieser Feuerwehrmann beim 1. Treppenhochhauslauf in Düsseldorf die 336 Stufen hoch, nicht um Leben zu retten, sondern zum Spaß. Thomas Barzen, Schnellster der Feuerwehr Düsseldorf war übrigens in 2:39 min nach oben gesprintet, was uns, angesichts eines möglichen Ernstfall, sehr beruhigt. Foto: Veranstalter