

UP! STAIRS

NATIONAL

DC Tower Run 2025
Vorberichte und Rennbericht

INTERNATIONAL

Österreich hat wieder Läufer
für die vorderen Plätze

VEREINSNEWS

TRA - Homepage
TRA - Stufensiegel

INTERVIEW

Der Gründer der TWA
Michael Reichetzedder



PROVISORISCHER RENNKALENDER

Folgend ein Auszug über die erwarteten und bestätigten Treppenläufe für die zweite Hälfte der Saison 2025. Alle aktuellen Termine sind auf der Homepage der TWA www.towerrunning.com gelistet.

Stand 01.07.2025

Datum	Land	Ort	Lauf	Faktor	Info
Bereits bestätigte Läufe in Österreich					
14.09.25	AUT	Keutschach	Pyramidenkogel - Turmlauf	120	441 Stufen
18.09.25	AUT	Wien	Haus des Meeres Treppenlauf	40	
Erwartete Läufe in Österreich					
Okt	AUT	Linz	TNF Turm		
Interessante Läufe im näheren Umfeld					
21.09.25	CZE	Brünn	Schody AZ Nahoru	80	
21.09.25	GER	Rottweil	TK Elevator Towerrun	60	
26.10.25	SVK	Bratislava	Nivy Tower Run	40	28 Stockwerke
Alle Läufe des slowakischen Towerrunning Cups unter: www.towerrunningcup.sk					
Towerrunning Tour mit Faktor 120 oder höher					
30.08.25	MYS	Kuala Lumpur	Asian & Oceanian Championships	200	
14.09.25	AUT	Keutschach	Pyramidenkogel - Turmlauf	120	441 Stufen
20.09.25	POL	Warschau	Varso Tower Run	120	
27.09.25	AZE	Baku	Flame Tower Run	160	
19.10.25	MAC	Macau	Oxfam Tower Run	120	
26.10.25	CHN	Shanghai	Sky Marathon SWFC	160	
08.11.25	ROU	Bukarest	Sky Run Bucharest	120	31 Stockwerke
23.11.25	CHN	Shanghai	Weltcup Finale	240	
Alle Läufe der Towerrunning Tour 2025 unter: www.towerrunning.com/towerrunning-tour-2025					

EINLEITENDE WORTE

WENIG DAFÜR GROSSES IN ÖSTERREICH

Wie schon 2024 musste man in Österreich lange auf den ersten Treppenlauf 2025 warten. Das zahlte sich dann aber aus, denn die österreichische Treppenlaufsaison wurde im DC-Tower eröffnet. Da es auch die einzige österreichische Veranstaltung vor der Sommerpause war, widmen wir diesem wichtigen Lauf besonders viel Platz in dieser Ausgabe. Neben den Informationen zu dem Lauf, erfragen wir Eindrücke und Beweggründe der Läuferinnen und Läufer, die sich die Stufen hinaufkämpfen. Auch den Veranstalter werden wir zu Wort bitten, denn ohne ein engagiertes Team, das die Basis für solch einen Lauf legt, wäre eine solche Veranstaltung nicht durchführbar.

EINIGES UND GROSSES FÜR ÖSTERREICH

Nach der Sommerpause wird sich dann jedoch wieder etwas mehr bewegen im österreichischen Treppenlaufkalender. Der Pyramidenkogel Turmlauf und der Lauf auf das Haus des Meeres haben bereits fixierte Termine und auch der TNF-Tower wird noch erwartet.

VIELES UND ERFOLGREICHES FÜR ÖSTERREICH

International hat sich im ersten Halbjahr auch einiges getan.

Bei den Herren steht das Duell um die Towerrunning Krone zwischen Wai Ching Soh und Ryoji Watanabe im Fokus. Etwas dahinter wird es allerdings auch aus österreichischer Sicht interessant. Da drängt nach 8-jähriger Abwesenheit der Österreicher Klaus Hausleitner wieder auf einen Platz unter den Top 10 der Weltrangliste. Dabei nutzte er einige internationale Treppenläufe, um Punkte für die Weltrangliste zu sammeln.

Im Weltcup der Frauen bahnt sich auch eine Wachablöse an. Mit Tea Faber schnappt sich eine Kroatianin Sieg um Sieg und es wird für die Konkurrentinnen immer schwieriger mit ihrer Punkteausbeute mitzuhalten.

FAST ALLES FÜR DEN TREPPENLAUFSPORT

Im Interview Bereich stellen wir euch einen ganz besonderen Österreicher im Treppenlaufsport vor:

Michael Reichetzeder war der erste, der auf die Idee kam, den Treppenlaufsport mit einer Weltrangliste in eine weltweite Wettkampfform zu bringen. Ohne ihn würde dieser Sport heute wohl anders (wenn überhaupt) organisiert sein. Auch über die Entstehung der Towerrunning World Association (TWA) hatte er so einiges zu berichten.

Somit bleibt nur noch euch viel Spaß beim Lesen zu wünschen und

STAIRS UP!



Vorbericht DC Tower Run

Der österreichische Treppenlaufkalender vor dem Sommer ist karg bestückt. Umso schöner, dass dann so ein Kapazunder wie der DC Tower Run in diesen Zeitraum fällt. Mit den folgenden Vorberichten wurde auf den Lauf eingestimmt. Mit Erscheinen dieser Ausgabe ist das Event zwar schon vergangen, die Vorberichte werden hier jedoch trotzdem aufgenommen, da sie einen guten Einblick zur Veranstaltung bieten. Also könnt ihr entscheiden, ob ihr euch chronologisch durch die Vorberichte lesen wollt oder direkt zu dem Rennbericht und den Ergebnissen weiterblättert.

Teil 1: Interview mit Veranstaltungsteam

Unserer Vorberichtsserie zum 2.Lauf auf den Wiener DC Tower, dürfen wir mit einem Interview der Veranstalter Gerhard Wehr und Christoph Hugl eröffnen.

Der nächste große Lauf der Towerrunning Tour 2025 findet am 24.5.2025 in Wien statt. Das mit dem stolzen Weltcupfaktor 160 bewertete Rennen im DC Tower ist ein Highlight im österreichischen Treppenlaufkalender. Als Einstimmung auf diese große Herausforderung mit über 1000 Stufen, haben wir die Veranstalter Gerhard Wehr und Christoph Hugl zum Interview gebeten:



Gerhard Wehr
konzeptwehrstatt.at



Christoph Hugl
linkedin.com

TRA: Wie kam es zur Idee einen Lauf im DC-Tower zu veranstalten?

G.W. & C.H.: Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums des DC Towers im vergangenen Jahr wollte das Tower-Management etwas Besonderes planen. So kam es zur Idee, das Treppenhaus zur Laufstrecke umzufunktionieren - das war die Geburtsstunde des DC Tower Runs.

TRA: Wie zufrieden seid ihr mit der letztjährigen

Premierenveranstaltung?

G.W. & C.H.: Wie jede Premiere war auch diese mit großer Anspannung verbunden: Wird alles klappen? Wie wird das Interesse sein, wird es genügend Teilnehmende geben?

Werden wir Topathlet:innen an den Start bekommen? Mit 515 Finishern im Ziel können wir mit Stolz behaupten, dass es uns gelungen ist, den größten, jemals in Österreich stattgefunden Treppenlauf erfolgreich über die Bühne gebracht zu haben.

TRA: Gibt es heuer Neuerungen im Vergleich zur ersten Auflage?

G.W. & C.H.: Ja, zusätzlich zum Hobby- und Elite-Rennen gehört die Laufstrecke heuer erstmals eine ganze Stunde lang dem Lauf-Nachwuchs. Kinder von 5 bis 12 Jahren können sich über eine verkürzte Spezialstrecke bis ins dritte Geschoß messen, anschließend werden sie in einer eigenen Siegerehrung gefeiert.



© Sima Prodingner

TRA: Was erwartet die Teilnehmer des 2. DC-Tower Runs?

G.W. & C.H.: Spaß, Motivation, Musik und nach 58 Stockwerken ein

umwerfender Weitblick über die schönste Stadt Europas.

TRA: Welches Rahmenprogramm gibt es?

G.W. & C.H.: Das Rahmenprogramm lädt zum Staunen und Mitmachen ein: Einsatzkräfte der WEGA seilen sich vom Dach des DC Towers ab,



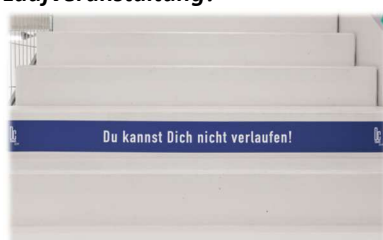
© DC Tower Run

Polizei und Feuerwehr geben Einblicke in ihre Arbeit und Ferien4Kids bringt jede Menge Spaß auf den Vorplatz. Die Vienna Sentinels stellen die Sportart Flag Football vor, in der Towerlobby kann man sich mit einer 360° Kamera fotografieren und über das Live-Fan-TV kann man den ganzen Tag das Renngeschehen beobachten. Für kulinarische Highlights sorgt der DoN Flavour District und bei der After Race Party im Melia58 lässt der herrliche Blick über die Stadt die Strapazen des Tages vergessen.

TRA: Was sind die Herausforderungen bei der Organisation einer solchen Veranstaltung?

G.W. & C.H.: Ein Bürogebäude dieser Dimension verfügt über eine Reihe von Sicherheitseinrichtungen, das Treppenhaus ist eine davon. Wenn man es als Laufstrecke benutzen will, braucht es ein ausgeklügeltes Konzept, um einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen.

TRA: Wie unterscheidet sich die Organisation eines Treppenlaufes von einer "normalen" Laufveranstaltung?



© DC Tower Run

G.W. & C.H.: Zu allererst die Richtung: es geht nach oben und die Teilnehmenden werden einzeln auf die Strecke geschickt. An der Strecke gibt es keine Zuseher:innen, aber es gibt inzwischen eine Reihe von technischen Möglichkeiten, das Erlebnis trotzdem live zu ihnen zu bringen - eine Challenge!

Aus ablaufforganisatorischer Sicht ist es insofern eine Herausforderung, weil man - anders als bei einer ebenen Strecke - keine Vogelperspektive auf das Gelände hat. Daher braucht es ein gut durchdachtes Sicherheitssystem, um alle gut ins Ziel zu bringen.

TRA: Wie groß ist euer Organisationsteam und was ist euer Antrieb?

G.W. & C.H.: Das Kern-Organisationsteam besteht aus uns beiden, am Veranstaltungstag sind wir natürlich viel mehr. Regie, Moderation, Logistik, Streckenposten, Rennbüro, Administration & Startnummernausgabe, Catering. Unser Antrieb ist es, ein emotionales Event an einer ganz

außergewöhnlichen Location in Österreich zu kreieren.



© DC Tower Run

TRA: Wie seid ihr mit der Nachfrage nach dem Lauf/ den Teilnehmerzahlen zufrieden?

G.W. & C.H.: Beide Bewerbe - sowohl Erwachsene als auch Kinder - sind inzwischen sehr gut gebucht, wer noch dabei sein will, muss schnell sein.

TRA: Was denkt ihr ist der Anreiz für die Teilnehmer an dem Treppenlauf teilzunehmen?

G.W. & C.H.: Die Gelegenheit, Österreichs höchstes Bürogebäude über das Treppenhaus zu erklimmen und damit von einer ganz speziellen Seite kennenzulernen, die sich nur an diesem Tag bietet.



© DC Tower Run

TRA: Bei den Eliteläufern sind wieder fast alle großen internationale Namen am Start. Was bedeutet es für euch, neben der Breite der Hobbyläufer auch die Weltklasse anzusprechen?

G.W. & C.H.: Leistungssport ist ein wichtiger Teil jeder Laufveranstaltung, daher freut es uns, eine Plattform für nationale und internationale Top-Athlet:innen sein zu können. Wir sind stolz, dass der DC Tower Run in der Szene so gut aufgenommen wurde und bekannte Namen anlockt. Das wiederum erhöht das Interesse der Sportredaktionen, sich der Veranstaltung zu widmen.



© DC Tower Run

TRA: Wie wird es mit dem DC-Tower Run weiter gehen?

G.W. & C.H.: Die Entscheidung liegt beim Eigentümer des DC Towers. Eine positive Evaluierung des heurigen Laufs vorausgesetzt, stehen die Chancen für eine erneute Austragung 2026 jedoch gut und wir sind optimistisch.



© DC Tower Run

TRA: Vielen Dank für die ausführlichen Antworten!

Teil 2+3: Formcheck Männer & Frauen

Nach dem Interview mit dem Veranstaltungsteam wenden wir uns in Teil 2 und 3 der Vorberichterstattung dem Starterfeld der Männer und Frauen zu.

MÄNNERFELD

Beim 160er Rennen in Wien stehen die Top 5 der Weltrangliste (Stand März) an der Startlinie. Aus den Top 20 sind 12 Läufer am Start, was die Wichtigkeit dieses Treppenlaufes betont. Wir werden uns im folgenden Formcheck die Performance in den wichtigen Läufen im April (Warschau, Benidorm) und Mai (Taipei) anschauen und versuchen eine Einschätzung für den DC Tower Run abzuleiten:

Die Favoritenrolle können wir 3 Läufern auflasten:



Ryoji Watanabe
© DC Tower Run

Der Weltranglistenführende **Ryoji Watanabe** kommt, ob seines überlegenen Sieges in Taipei, mit breiter Brust nach Wien. Neben seiner Führung im Weltcup ist er außerdem Titelverteidiger in Wien. Bei seinem letztjährigen Sieg hatte er 10 Sekunden Vorsprung auf den Zweiten.

Platz 2 holte letztes Jahr **Wai Ching Soh**. Der Malaie konnte Ryoji in Warschau und Melbourne schlagen. Er ging heuer allerdings ein paar Mal übermotiviert in Rennen und musste gegen Ende den Anstrengungen Tribut zollen oder machte in der Vorbereitung mit zu viel Training Fehler. Kommt er erholt und mit passender Taktik zum

Rennen wird er ein großes Wort um den Sieg mitsprechen. Für **Fabio Ruga** aus Italien gab es in den letzten Rennen kein Vorbeikommen an den Asiaten. Mit sehr stabilen und konstanten Leistungen konnte er allerdings nach und nach den Abstand auf die beiden verringern. Vielleicht klappt es in Wien endlich einen oder vielleicht sogar beide Asiaten zu schlagen. Seine Vormachtstellung in Europa untermauerte er mit seinem souveränen Sieg in Benidorm.



Wai Ching Soh Fabio Ruga
© DC Tower Run

Hinter den Top 3 des Weltcups haben sich folgende 3 Läufer für einen Platz unter den besten 5 positioniert:

Pawel Ruszala aus Polen erreichte letztes Jahr Platz 4 in Wien und wurde in Warschau 6. und in Benidorm 4. Allerdings dürften seine Stärken auf den längeren Strecken liegen, womit ihm der DC Tower entgegenkommt.

Ivan Vuletic ist hingegen der klassische Sprinter, was er auch mit seinem zweiten Platz in Benidorm zeigte. Trotzdem kann der Kroatie auch einen starken 5. Platz im DC Tower aus dem Vorjahr vorweisen.

Aus Österreich wird in dieser Riege voraussichtlich **Klaus Hausleitner** mitmischen. Seine Platzierung in der März - Weltrangliste (Platz 17) qualifiziert ihn eigentlich nicht für

diese Annahme, doch sind in diesem Stand noch nicht seine starken Ergebnisse aus Warschau (Platz 5) und Benidorm (Platz 3) berücksichtigt. In Warschau konnte er nach zwei Durchgängen zum Beispiel Pawel und Ivan hinter sich lassen. Interessant wird sein, wie er mit der etwas längeren Strecke, als bei seinen bisherigen Läufen zurechtkommt.



Pawel Ivan Klaus
© DC Tower Run

Kandidaten für die weiteren Plätze in den Top 10, die an einem guten Tag wohl auch in die Top 5 vordringen könnte sind:

Der amtierende Deutsche Meister **Johannes Banzer** erreichte letztes Jahr bei seinem überhaupt ersten Treppenlauf aus der Open Kategorie den fantastischen 8. Platz. Mit seinem heurigen Startplatz im Elitefeld kann es sogar noch weiter nach vorne gehen, da er auch auf den längeren Distanzen stark einzuschätzen ist. Weiter ist **Andreas Fruhmann** aus Deutschland angereist. **Mateusz Marunowski** aus Polen ist ein zuverlässiger Platzierungsläufer, der auch immer wieder die Top 10 knackt. Mit **Ching Chun Lo** kommt der Fünftplatzierte vom Taipei 101 nach Wien, womit er bewiesen hat, dass er sich auf langen Distanzen wohl fühlt. Die Frage ist, wie er mit den Bedingungen in Europa

zurechtkommt. **Stefan Stefina** aus der Slowakei ist ein ausgewiesener Sprinter und wird auf dieser langen Treppe viel investieren müssen. Abschließend sind noch 2 Österreicher zu erwähnen: **Daniel Weißenböck** erreichte letztes Jahr aus der Open Kategorie den beachtlichen 11. Platz und kann seine Zeit heuer, mit einem freieren Treppenhaus, voraussichtlich auch unter die 7 Minuten Marke drücken. Und dann gibt es natürlich noch die österreichische Legende **Rudolf Reitberger**, der mit seiner Erfahrung auf dieser langen Strecke sicher Vorteile hat.

Natürlich besteht, wie schon letztes Jahr gesehen, die Möglichkeit, dass bislang unbekannte Namen aus der Open Kategorie nach vorne laufen. Das Schöne ist schließlich, dass alle dieselbe Anzahl an Stufen zu bewältigen haben und letztlich im Ziel abgerechnet wird.

FRAUENFELD

Hier stehen 8 Läuferinnen aus den Top 10 der Weltrangliste (Stand März) am Start. Wie bei den Herren, werden wir uns im folgenden Formcheck die Performance in den wichtigen Läufen im April (Warschau, Benidorm) und Mai (Taipei) anschauen und versuchen eine Einschätzung für den DC Tower Run abzuleiten:

Der Sieg bei den Damen kann nur über **Tea Faber** führen. Die Kroatin mischt seit dem Weltcupfinale 2024 die Treppenlaufszene auf. Nach einem überlegenen Sieg in Warschau entriss sie in Benidorm niemand geringeren als Suzy Walsham den Streckenrekord und auch in Taipei triumphierte sie. Ihr letzter Sieg in Asien artete allerdings zu einem Hundertstelkrimi aus, als sie sich mit lediglich 0,25 Sekunden Vorsprung auf **Valentina Belotti** den Sieg sicherte. Die Italienerin, ihres Zeichens Vorjahressiegerin im DC Tower, wird auch Teas große

Herausforderin. Wir hoffen natürlich auf einen spannenden Zweikampf aber sollte Tea ihre bisherige Form abrufen können, wird es wohl ein weiterer Sieg in ihrer noch jungen Treppenlaufkarriere.



Tea Faber

Valentina Belotti

© DC Tower Run

Hinter den beiden Topläuferinnen werden sich **Yuko Tateishi** aus Japan und **Klaudia Krajewska** aus Polen um den dritten Platz matchen. Beide boten in den bisherigen Rennen ansprechende Leistungen und haben mit Platz 4 (Yuko) und 3 (Klaudia) erfolgreiche Erinnerungen an den letztjährigen Bewerb. Einen Strich durch die Rechnung im Kampf um den begehrten Podestplatz könnte den beiden **Iwona Wicha**, ebenfalls aus Polen, machen. Sie konnte sich in Warschau bereits vor den beiden positionieren. Die spannende Frage wird sein, wie Iwona mit der doch etwas längeren Strecke im DC Tower zurechtkommt.



Yuko Tateishi

Klaudia Krajewska

© DC Tower Run

Voraussichtlich zu lang wird die Strecke für **Kamila Chomanicova** sein. Die Sprintspezialistin aus der Slowakei wird viel investieren

müssen und hoffen, nach Platz 11 im Vorjahr, diesmal die Top 10 zu knacken. Eine weitere Kandidatin für die Top 10 ist **Ines Mozejko** aus Polen. Sowohl in Warschau als auch Benidorm zeigte sie ansprechende Leistungen und platzierte sich im Vorderfeld. Bei den aus Asien angereisten Teilnehmerinnen **Michele Tan Bee Kiang** (MAS), **Tsz Yau Li** (HKG) und **Seow Cher Tan** (SIN) muss sich zeigen, wie sie mit den Reisesträpazen und europäischen Verhältnissen zurechtkommen. Bislang konnten die asiatischen Frauen bei europäischen Wettkämpfen noch nicht ganz vorne mischen.

Abschließend wenden wir uns den deutschsprachigen Läuferinnen zu: Die beiden Deutschen **Monica Carl** und **Cordula Galster** erreichten im Vorjahr Top 10 Plätze im DC Tower und werden diese heuer bestätigen wollen. Monica kommt beim DC Tower nach einer längeren Verletzungspause zurück, was es schwierig macht, ihr Leistungspotential einzuschätzen. Mit ihrer Erfahrung kann sie aber sicher ein paar Sekunden herausholen.

So, und die Österreicherinnen? Leider fällt die Sensationszweite des Vorjahres Annemarie Wilhelm beim heurigen Lauf aus. Deshalb liegen unsere rot weiß roten Hoffnungen darin, dass sich wie Annemarie im letzten Jahr, eine Läuferin aus dem Hauptbewerb in der Ergebnisliste möglichst weit vorne platzieren kann!

Das wäre es nun mal zu den ambitionierten Läuferinnen und Läufern, die neben der sportlichen Herausforderung noch Punkte für den Weltcup sammeln wollen. Im nächsten Teil der Vorberichterstattung lassen wir ein paar Hobby- und Breitensportler, die nicht minder ambitioniert an diese Herausforderung herangehen, zu Wort kommen.

Teil 4: Stimmungsumfrage Breitensport

Nach dem Elitefeld wenden wir uns dem sowohl in der Anzahl als auch der zeitlichen Dauer größten Teil des Starterfeldes zu: den Hobbyläufern. Um einen Überblick über die Herangehensweise und Ambitionen der Teilnehmenden zu bekommen, haben wir einige kontaktiert und die Stimmungslage eingefangen und hier zusammengefasst:

Die perfekte Einleitung für diesen Artikel liefert uns Reinhard, der die Vorfreude wunderbar ausdrückt: „Es ist für mich etwas Besonders, dass so ein langer Treppenlauf in Wohnortnähe stattfindet. Vom Bisamberg aus gesehen scheint der DC Tower schon auf den 24. Mai zu warten.“

Alle Befragte haben gemein, dass sie sich schon auf die Herausforderung im Treppenhaus freuen. Denise fiebert speziell den letzten Stufen entgegen, wenn das Ziel nicht mehr weit ist und sie bereits die großartige Stimmung im Zielbereich hören kann. Für Manuela haben Treppenlaufevents den besonderen Reiz, dass man hoch hinaufkommt und im Ziel mit einem fantastischen Ausblick über Wien belohnt wird.

Bei der Vorbereitung auf den Lauf wird ein breites Spektrum an Möglichkeiten genutzt. Für Manuela geht sich zeitlich kein spezielles Trainingsprogramm aus, jedoch versucht sie viel Bewegung in den Alltag einzubauen. Norbert und Reinhard wollen sich schon spezifisch auf den Lauf vorbereiten. Norbert bringt dahingehend viel Erfahrung mit, ist er doch ein alter Hase im Treppenlaufsport. Vor 7 Jahren gönnte er sich eine längere Pause und hat mittlerweile eine Knieoperation hinter sich. Letztes Jahr hat er dann den DC Tower Run als Ziel auserkoren und das Treppenlauffieber packte ihn wieder. Denise wird mit ihrer jungen Trainingspartnerin Nora ein Grundagentraining und Intervalle am Stairmaster absolvieren. Nora besucht zudem eine Sportmittelschule und kann damit

auf ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining zurückgreifen.

Nora war letztes Jahr noch zu jung für einen Start beim DC Tower Run, nutzt heuer aber die Möglichkeit beim Kids Run teilzunehmen, worauf sie sich schon sehr freut.

Da sehr viele Teilnehmer bereits letztes Jahr am Start waren, gibt es schon viele Erfahrungen und Ziele. Reinhard baut auf seine Erfahrungen im Treppenhaus, hat die Strecke analysiert und freut sich, dass ihm die Stufenanzahl je Abschnitt entgegenkommt. Obwohl sein Hauptziel ist zu genießen und nicht zu overpacen, möchte er schon seine letztjährige Zeit verbessern. Das hat auch Norbert vor, der gleich eine Minute von der Uhr nehmen möchte. Ein ambitioniertes Ziel aber für den voll motivierten Norbert sicher erreichbar.

Manuela ist mit ihrer vorjährigen Zeit zufrieden und möchte sie heuer wieder erreichen. Ein spannendes Ziel gab Denise aus: Sie möchte Markus motivieren seine Zeit zu verbessern, weil sie hofft, dass er schneller sein möchte als sie. Diese Herangehensweise scheint zu funktionieren, denn Markus meint: „Mein Ziel heuer ist es, schneller zu sein als Denise.“

Unabhängig vom Training und den Zielen ist jedenfalls eine große Vorfreude auf den Lauf zu spüren und die Teilnehmenden werden die Herausforderung im DC Tower annehmen.



© DC Tower Run



© DC Tower Run



© DC Tower Run



© DC Tower Run



© DC Tower Run

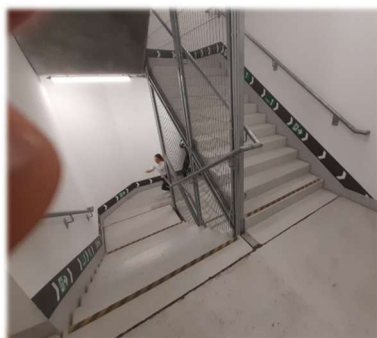
Teil 5: Streckenanalyse

Nach dem Faktor Mensch wenden wir uns nun abschließend dem materiellen Teil des Laufes zu. Damit ihr euch darauf einstellen könnt, was bei dem Bewerb auf euch zukommt, haben wir in unserem abschließenden Vorbericht eine Streckenanalyse vorgenommen.

Zum Start in diesen Vorbericht: Beim Start haben sich die Veranstalter etwas Nettes einfallen lassen: Der Startbereich vom Startbogen bis zur ersten Stufe ist eine neutrale Zone. Hier wird noch keine Zeit gemessen. Somit: Locker beginnen, die Stimmung genießen, in die Kameras winken und mental auf die große Aufgabe vorbereiten, die tatsächlich mit der ersten Stufe beginnt. Was euch nun im Treppenhaus erwartet, folgt hier:

Die zusammengetragenen Daten basieren auf einer Zählung beim Probetraining im DC Tower. Da das Treppenhaus dabei allerdings nur bis in den 42. Stock zugänglich war, stellte uns für die restlichen 17 Stockwerke dankenswerterweise der Topläufer Wai Ching Soh seine Aufzeichnungen vom letztjährigen Event zur Verfügung:

Das Treppenhaus ist linksdrehend und durchgehend (außer bei den Brandschutztüren im 16. und 42. Stock) mit einem beidseitigen Handlauf versehen. Ein vorzeitiges um die Ecke greifen ist aufgrund eines Gitters nicht möglich. Die Nutzung des Handlaufs ist erlaubt und wird in Treppenläuferkreisen ausdrücklich empfohlen.



Regelgeschoß

Pro Regelgeschoß sind 20 Stufen zu überwinden. 10 in die eine Richtung – 180° Wende nach links – 10 in die andere Richtung. Dies trifft auf 50 Stockwerke zu. Die Ausnahmen befinden sich in folgenden 4 Bereichen:

1) Startbereich: Aufgrund der großzügigen Lobby ist das Erdgeschoß deutlich höher als das Regelgeschoß. Hier starten wir mit 10 Stufen – Wende – 9 Stufen – Wende – 8 Stufen – Wende – 9 Stufen -> erster Stock. Gedanklich kann man sich das Erdgeschoß somit als 2 Stockwerke einplanen. Von Stock 1 in 2 und von 2 in 3 sind es dann jeweils 12 – Wende – 12. Ab dem 3. Stock sind wir in Regelgeschoßen unterwegs.



Stock 15 bis 17 und 41 bis 43

2+3) Von Stock 15 bis 17 und 41 bis 43 haben wir eine andere Stufenabfolge. Dieser Rhythmusbruch ist sehr gut an der durchgehenden Wand anstelle des Gitters erkennbar. In Stock 16 und 42 ist zudem eine Brandschutztür zu durchqueren. Im Bereich dieser Wende ist der Handlauf unterbrochen. Dabei lautet in beiden Abschnitten die Stufenfolge: 12 – Wende – 10 – Wende – 9 – Brandschutztür – 10.



Brandschutztür

4) Eine letzte Hürde stellt abschließend noch der Aufstieg vom 57. in den 58. und letzten Stock dar. Hier sind vor und nach der Wende jeweils 12 Stufen zu überwinden. Bei der letzten Treppe sollte man schon nach rechts kreuzen, da sich hier die Tür zum Verlassen des Treppenhauses befindet. Nach dieser Tür sind ca. 3 Meter eben zu laufen, dann noch eine Linkskurve und nach etwa 2 Metern hat man den Zielbogen mit dem Ende der Zeitnehmung erreicht.

So viel zu den harten Fakten des Treppenhauses.

Zum Abschluss dieser Vorberichterstattung noch ein Tipp zur Renneinteilung: Aufgrund der Stockwerksanzahl von 58 Stockwerken (59, wenn man das Erdgeschoß doppelt zählt) kann man von gewünschten Zielzeiten (so es diese gibt) sehr gut auf die Zeit, die man je Geschoß zur Verfügung hat, umrechnen. Am besten gleich mit einem Beispiel: Zielzeit 9,5 Minuten -> Zeit je Geschoß 9,5 Sekunden. Somit kann man sich schon vorab Durchgangszeiten ausrechnen, um einen zu schnellen Start, für den man gewiss gegen Ende des Rennens bitterlich büßen wird, zu vermeiden.

DC Tower Run

Wien (AUT) 25.05.2025 – Spitzenplatz für Österreich beim Zwischenstopp der Towerrunning Tour im Wiener DC Tower. Klaus Hausleitner nur von den Top 3 der Weltrangliste geschlagen. Tea Faber pulverisiert den Streckenrekord der Damen.



©DC Tower Run ©Nicole Viktorik

Am Samstag 24.5.2025 war es endlich wieder so weit. Ein Treppenlauf fand im und um den Wiener DC Tower statt. Für die Eliteläufer der Towerrunning Tour bot der Wettkampf aufgrund seines hohen Punktefaktors eine attraktive Möglichkeit, um Punkte für die Weltrangliste zu sammeln. Ob der spektakulären Location waren auch zahlreiche Hobbysportler am Start. 619 Läufer und Läuferinnen arbeiteten sich über deutlich mehr als 1000 Stufen in den 58 Stock des Turmes hinauf.

In mehreren Startwellen wurden die Teilnehmenden in Richtung Stiegenhaus geschickt. Der top motivierte und motivierende Moderator hatte 15 Sekunden Zeit, um auf sehr charmante Weise die Ambitionen und Beweggründe der Treppenläufer zu erfragen. Dann ging es in Richtung Treppenhaus und ab der ersten Stufe waren die Zeit, der Turm und die übersäuernde Muskulatur die größten Gegner. Einige durften das Treppenhaus über 30 Minuten genießen aber bei dieser Herausforderung darf sich

schließlich jeder als Sieger sehen, wenn das Ziel im 58. Stock erreicht wird. Besondere Aufmerksamkeit zogen die Einsatzkräfte der WEGA und diverser Feuerwehren auf sich. Sie gingen mit ihrer Einsatzmontur in den Wettkampf, was ein Zusatzgewicht von mindestens 10 kg bedeutete. Ein Teilnehmer der LPD Wien schaffte damit sogar eine fantastische Zeit von 7 Minuten und 55 Sekunden, womit er Platz 20 in der Männerwertung erreichte. Als schnellster Hobbyläufer darf sich Martin Höck bezeichnen, der in 7:00,5 nur minimal über der 7 Minutenmarke blieb. Lediglich 10 Läufer der Elitegruppe konnten seine Zeit unterbieten.

Aus Sicht von Towerrunning Austria ist das Ergebnis der Elitegruppe sehr erfreulich. Denn die Prognosen aus der Vorberichterstattung erwiesen sich als durchwegs zutreffend, was dann auch gleichbedeutend mit zwei Österreichern im Spitzenfeld war. Zuerst unterbot Daniel Weißenböck die schnellste Zeit eines Österreichers im DC Tower und erreichte in 6:55,0 den zehnten Platz. Im Endeffekt hält Daniel nun

die zweitschnellste Zeit eines Österreichers, denn Klaus Hausleitner verbesserte sich im Vergleich zum Vorjahr enorm und erreichte mit Ansage beim Startinterview („Das Ziel ist eine niedriger Sechserzeit.“) nach 6:03,4 das Ziel. An dieser Zeit scheiterten nacheinander Ching Chun Lo (6:08,1), Ivan Vuletic (6:10,9) und Pawel Ruszala (6:21,7). Für ganz vorne reichte es für den trotz Platz 4 überglücklichen Klaus jedoch nicht, denn dann kamen die 3 Kapazunder des Towerrunning Weltcups:



Beim Kampf um den Sieg gab es knappe Entscheidungen und eine unglückliche Handlung zu beobachten. Bei der Zwischenzeit im 42.Stock lag Wai Ching Soh mit über 6 Sekunden Vorsprung noch recht deutlich vor Vorjahressieger Ryoji Watanabe und Fabio Ruga. Bis zum Zieleinlauf sollte dieser Vorsprung allerdings deutlich schrumpfen und dann kam auch das Drama ins Spiel: Ryoji hatte beim Zieleinlauf Orientierungsprobleme, wollte falsch abbiegen, musste sich kurz sammeln, um die richtige Richtung zu finden und kam auch dadurch mit 1,6 Sekunden Rückstand auf Wai Ching ins Ziel. Das scheint ein minimaler Rückstand zu sein, doch das Unglück des Japaners schrieb noch ein weiteres Kapitel: Fabio schaffte es erstmals das asiatische Duo zu sprengen und schob sich noch auf den zweiten Platz. Letztlich sah es dann bei den Top 3 folgendermaßen aus: 1. Wai Ching (5:51,6), 2. Fabio (5:52,4) und 3. Ryoji (5:53,2).

Wesentlich nervenschonender wurden die Podestplätze bei den Frauen vergeben. Favoritin Tea Faber entriß, wenn nicht sogar zerschmetterte Valentina Belottis vorjährigen Streckenrekord. In 6:48,6 dominierte Tea das Damenfeld und wäre selbst bei den Männern auf dem 8.Platz gelandet. Valentina konnte sich immerhin mit Platz 2 in 7:30,7 trösten. Das Podium komplettierte Yuko Tateishi (7:38,6) vor der Vorjahresdritten Klaudia



Daniel Weißenböck

Rudolf Reitberger
©DC Tower Run

Klaus Hausleitner

Krajewska (7:41,4). Für den Zehntelkrimi bei den Damen sorgte schließlich das Duell um Platz 5, welches Iwona Wicha (7:53,5) um 6 Zehntelsekunden gegen Kamila Chomanicova (7:54,1 – 38 Sekunden schneller als im Vorjahr) für sich entscheiden konnte. Als schnellste Österreicherin findet sich Hannah Friedl in 9:11,9 auf Platz 12 der Rangliste.

Rund um den Wettkampftubel wurde ein buntes Programm von diversen Einsatzorganisationen, Sportvereinen und weiteren Unterstützern geboten. Zudem fand erstmals ein Kids-Run statt. Dabei

liefen die 143 Teilnehmende im Alter von 5 bis 13 Jahren einen Rundkurs in und um den Turm. Die schnellsten Zeiten erzielten hierbei Nora Reiberger und Martin Carballido Koukal, die somit auch dafür sorgten, dass Österreich doch noch am offiziellen Siegerfoto vertreten war!

Männer

1	Wai Ching Soh (MAS)	5:51,6
2	Fabio Ruga (ITA)	5:52,4
3	Ryoji Watanabe (JAP)	5:53,2
4	Klaus Hausleitner	6:03,4
5	Ching Chun Lo (TWN)	6:08,1
6	Ivan Vuletic (HRV)	6:10,9
10	Daniel Weißenböck	6:55,0
11	Martin Höck	7:00,5
14	Sebastian Scheichl	7:20,1

Frauen

1	Tea Faber (HRV)	6:48,6
	<i>Streckenrekord</i>	
2	Valentina Belotti (ITA)	7:30,7
3	Yuko Tateishi (JAP)	7:38,6
4	Klaudia Krajewska (POL)	7:41,4
5	Iwona Wicha (POL)	7:53,5
6	Kamila Chomanicova (SVK)	7:54,1
12	Hannah Friedl	9:11,9



©DC Tower Run ©Sima Prodingner



©DC Tower Run ©Sima Prodingner



©DC Tower Run ©Sima Prodingner

Aupark Tower Run

Bratislava (SVK) 29.03.2025 – Beim Treppenlauf auf den Aupark Tower (470 Stufen / 20 Stockwerke) in Bratislava erreichen Annemarie Wilhelm und Klaus Hausleitner jeweils die 2.Plätze für Österreich im starken slowakischen Sprinterfeld.

Regnerisches Wetter in der slowakischen Hauptstadt Bratislava.



„Wie gut, dass wir einen Indoor-Sport betreiben“, dachte sich da wohl manch einer der 136 Starter. Nach schweißtreibenden 470 Stufen kamen trotzdem nur wenige trocken im 20. Stock an. Unter die slowakischen Teilnehmer mischten sich dabei Starter aus Polen, Tschechien, Frankreich und auch 3 Österreicher. Bei den Frauen, die den Wettkampf eröffneten, wurde es aus rot-weiß-roter Sicht auch gleich interessant:

Die in der Slowakei zu diesem Zeitpunkt noch recht unbekannte Annemarie Wilhelm startete im Open Feld. Sie überholte 3 Läuferinnen, die sie fair vorbeiziehen ließen und setzte in 2:15 die erste Duftmarke. Lediglich Kristína Nec-Lapinova konnte in 2:20 mithalten. Die restlichen Läuferinnen wurden deutlich distanziert.

Beim letzten Angriff auf Annemaries Bestzeit kam es schließlich zu Verwirrung bei den Zuschauern. Die große Favoritin Kamila Chomanicova schien mit einer Zeit jenseits der 3 Minuten auf. Spekulationen über einen Sturz oder eine sonstige Behinderung kamen auf. Doch im Endeffekt

stellte es sich als ein Fehler bei der Zeitnehmung heraus und Kamilas Zeit wurde auf 2:06 korrigiert. Somit holte sie sich vor Annemarie ihren erwarteten Sprintsieg.



Gleichzeitig setzte Kamila auch eine Benchmark für das Herrenfeld. Diese sollte nur von 7 Männern unterboten werden. Als erster schaffte es der Österreicher Daniel Weißenböck in 2:05. Er konnte sich damit sogar für etwa 5 Minuten über den Streckenrekord freuen!

Doch dann kam Tomas Smolka und eröffnete in 1:53 eine neue Zeitrechnung. Da mussten auch die Topläufer schlucken und es war klar, dass es auf eine sehr knappe Entscheidung hinauslaufen würde.

Nach und nach scheiterten die Starter an den 1:53. Schließlich standen nur mehr 3 Läufer des Elitefeldes an der Startlinie: Pavol Melo, Klaus Hausleitner und Stefan Stefina. In einem Sekundenbeziehungsweise Hundertstelkrimi sollten diese 3 Läufer den Sieg unter sich ausmachen. Letztlich entsprach die Startreihenfolge auch dem Siegerpodest und Pavol gewann in 1:49 vor Klaus 1:51,1 und Stefan 1:51,5.

Mit zweimal Silber und einem 7.Platz in der Gesamtwertung war es ein erfolgreicher Weltcuptag für

Österreich. In den Altersklassen (nicht für den Weltcup relevant) schafften Annemarie und Klaus sogar den Sieg und Daniel durfte sich über Bronze freuen (alle 3 in der Altersklasse M/W35-49). Die offiziellen Ergebnisse gibt es hier: <https://vysledky.vysledkovy servis.sk/results.aspx?Cid=16625&Rid=470>



Ein großer Dank geht an Tony Reichmann und sein Team, die diese Veranstaltung perfekt organisiert haben. Für alle Teilnehmer gab es ein feines Startersackerl mit Verpflegung und im Ziel eine Finisher – Medaille und Erfrischungen.

Männer

1	Pavol Melo (SVK)	1:49,0
2	Klaus Hausleitner	1:51,1
3	Stefan Stefina (SVK)	1:51,5
4	Tomas Smolka (SVK)	1:53,0
5	Jakub Rosinski (POL)	1:57,0
6	Kacper Mrowiec (POL)	2:00,0
7	Daniel Weißenböck	2:05,0

Frauen

1	Kamila Chomanicova (SVK)	2:06,0
2	Annemarie Wilhelm	2:15,0
3	Kristína Nec-Lapinova (SVK)	2:20,0

Bieg na Szczyt Rondo 1

Warschau (POL) 12.04.2025 – Klaus Hausleitner erreicht mit Platz 5 die beste Platzierung, die ein Österreicher jemals im Rondo 1 erreicht hat. Nach 2 Durchgängen muss er sich nur der absoluten Weltklasse geschlagen geben.

Der Treppenlauf im Rondo 1 in Warschau begann um 10:00 mit der Allgemeinen Klasse. Hier zeigte sich die Treppenlaufbegeisterung der Polen. Bis 13:00 wurden im 15 Sekunden Takt Läufer und Läuferinnen auf die 842 Stufen losgelassen. So erreichten schließlich 550 Teilnehmer das Ziel im 37. Stock.



Das anschließende Eliterennen ist das höchstbewerte im europäischen Treppenlaufkalender (TWA-Faktor 200). Das war auch dem Starterfeld anzumerken.

Unter den 12 Starterinnen fanden sich 6, die in den Top 10 der Weltrangliste geführt werden. Bei den 24 Startern waren es gar 8 aus den Top 10.

Diese Athleten standen vor der besonderen Herausforderung, dass sie die Strecke zweimal bewältigen mussten. Die Krafteinteilung war hier ein entscheidender Faktor, denn 30 Minuten Pause ließen keine vollständige Erholung zu.



Dabei hob sich dann auch gleich ein Österreicher besonders hervor: Daniel Weißenböck lief beide Durchgänge in 4:26 und erreichte in der Gesamtwertung den starken 11. Platz.

Nicht ganz so konstant, dafür etwas schneller war der zweite Österreicher im Elitefeld. Klaus Hausleitner lag mit 3:54 im ersten Durchgang mehr oder weniger gleichauf mit 2 anderen Läufern auf Platz 5. Im zweiten Durchgang verlor er jedoch am wenigsten Zeit (4:01) und sicherte sich mit Platz 5 eine Teilnahme an der Siegerehrung und 120 Punkte für die Weltrangliste.



An der Spitze des Feldes war es der mittlerweile übliche Zweikampf zwischen Wai Ching Soh und Ryoji Watanabe. Diesmal konnte sich Wai Ching durchsetzen. Mit Bestzeiten in beiden Läufen hatte er in insgesamt 7:17 souveräne 13 Sekunden Vorsprung auf den Japaner. Hinter dem Duo landete, wie schon beinahe üblich, Fabio Ruga. Mit lediglich 2 Sekunden Rückstand auf Ryoji ist er aber drauf und dran die beiden Asiaten bald zu "trennen". Auf Platz 4 folgte der polnische Local Hero Piotr Lobodzinski.



Bei den Damen setzte Tea Faber ihren Vormarsch fort und sicherte sich in gesamt 9:23 einen überlegenen Sieg. Das Duell um Platz 2 war ein Sekundenkrimi, in dem leider auch die Zeitnehmung ihre Finger im Spiel hatte. Lange Zeit wurde Valentina Belotti als Zweite geführt. Erst kurz vor der Siegerehrung stellte sich heraus, dass eine Zeit falsch zugeordnet wurde und Iwona Wicha um 1 Sekunde schneller war. Diese freudige Nachricht für die Polin führte bei der Italienerin verständlicherweise zu einer gewissen Enttäuschung.



Diese Panne bei der Zeitnehmung sollte bei einem solchen Event natürlich nicht passieren. Trotz dieses kleinen Makels war es eine sehr gut organisierte Veranstaltung. Rennbüro, Starteinteilung, Zielverpflegung und vieles mehr wurden von Piotr Jakobik und seinem Team erstklassig organisiert und abgewickelt.

Männer

1	Wai Ching Soh	7:17,15
2	Ryoji Watanabe	7:30,91
3	Fabio Ruga	7:32,67
4	Piotr Lobodzinski	7:42,08
5	Klaus Hausleitner	7:56,12
11	Daniel Weißenböck	8:53,08

Frauen

1	Tea Faber	9:23,29
2	Iwona Wicha	9:54,06
3	Valentina Belotti	9:55,32

Fotos: newsroom.sportevolution.pl

Subida Vertical Gran Hotel Bali

Benidorm (ESP) 26.04.2025 – Podestplatz für Österreich auf der Towerrunning Tour durch Klaus Hausleitner. Mit Platz 3 erreicht er erneut eine Topplatzierung im europäischen Spitzenfeld.

Lautes Getrampel im Treppenhaus - es gibt wohl angenehmere Geräusche, mit denen man um 10:00 vormittags in seinem Hotelzimmer geweckt werden könnte. Wenn sich dann noch Feuerwehrleute, die in voller Montur die Treppe nach oben stürmen, als Quelle des Geräusches herausstellen, ist das im ersten Moment wohl ein beunruhigender Anblick. Bemerkt man allerdings die anfeuernden Menschen und die Startnummern, sollte klar sein: es ist Treppenlaufzeit! So geschehen am letzten April Wochenende in Benidorm (ESP):

"Ein paar Minuten quälen und dann ein Wochenende voller Spaß." Dieses Motto gab Veranstalter Miquel Tortosa der 19. Auflage des Subida Vertical Gran Hotel Bali. Und da der Lauf im und mit viel Unterstützung des genannten Hotels stattfand, wurde den Athleten an diesem Wochenende sehr viel geboten: Vergünstigte Konditionen im 4 Sterne Hotel, gute Verpflegung und eine After Race Party. Weiters liegt Benidorm direkt am Meer und so lud der feine Sandstrand zum Sonnenbaden ein. Das Meer selbst war mit Ende April noch eher kühl, wurde aber auch von ein paar Unerschrockenen besucht.

Bevor dieser Artikel nun zu einem Reisebericht ausartet, hier auch die Nachrichten zu den paar Minuten Quälerei: Die Strecke führte über rund 900 Stufen auf die Dachterrasse im 45.Stock. Die in der Regel 18 Stufen je Stockwerk enthalten ein etwa 3,5 Meter langes, flaches Podest. Für Zuseher ist dieses Treppenhaus optimal, da

gleich mehrere Stockwerke überblickt werden können. Dementsprechend war die Unterstützung entlang der Treppe auch außerordentlich gut.

Eröffnet wurde das Rennen, wie schon eingangs erwähnt, mit der Feuerwehrwertung. 116 Bomberos, darunter auch 2 Frauen arbeiteten sich mit ihrer 20 kg schweren Schutzausrüstung nach oben. Der schnellste Florianijünger bezwang das Hotel in 7 Minuten und 20 Sekunden. Das wäre unter den 322 Teilnehmern der Open Kategorie der beachtliche 82ste Platz geworden. Der schnellste Hobbyläufer wurde in 5:10 der in Treppenläuferkreisen durchaus bekannte David Robles Tapia.

Schneller wurde es da nur bei der Elite der Männer: Fabio Ruga holte sich in Abwesenheit der asiatischen Konkurrenz mit einem starken Auftritt seinen ersten Sieg auf der Towerrunning Tour 2025. Trotz einer flugbedingt verspäteten Anreise mit Ankunft erst spät in der Nacht vor dem Rennen, gehören seine 4:30 zu einer der schnellsten Zeiten auf dieser Strecke. 10 Sekunden dahinter erreichte Ivan Vuletic in 4:40 die zweitschnellste Zeit, knapp vor Österreichs Klaus Hausleitner (4:41), der mit diesem Podestplatz seine starke Leistung aus Warschau bestätigen konnte. Dahinter reihten sich einige Läufer ein, die in der Weltrangliste (noch) vor Klaus liegen.



Bei den Damen sollte es dann den erwarteten Sieg von Tea Faber geben. Sie krönte ihren Triumph zudem mit einem neuen Streckenrekord. In 5:30 blieb sie 1 Sekunde vor der ehemaligen Bestzeit von Towerrunning Legende Suzy Walsham. Am nächsten kam ihr Kamila Chomanicova in starken 5:49. Um Platz 3 gab es einen polnischen Sekundenkrimi, den Klaudia Karjewska in 6:05 für sich entscheiden konnte. Für Iwona Wicha, die in Warschau noch die Sekunden auf ihrer Seite hatte, blieb Platz 4.

Nach einigen Fotos im Zielbereich auf der Dachterrasse, ging es für die Läufer zügig zur Siegerehrung vor dem Hotel. Nach Übergabe der Preise und einem gemeinsamen Foto der Towerrunning Family konnte der Spaß beginnen und die Teilnehmer gingen den schon eingangs beschriebenen Freizeitaktivitäten nach.



Männer

1	Fabio Ruga	4:30
2	Ivan Vuletic	4:40
3	Klaus Hausleitner	4:41
4	Pawel Ruszala	4:47
5	Emanuele Manzi	4:55

Frauen

1	Tea Faber	5:30
2	Kamila Chomanicova	5:49
3	Klaudia Krajewska	6:06
4	Iwona Wicha	6:06

Fotos: Monica Carl

Taipeh 101 Run Up

Taipeh (TWN) 03.05.2025

Bei einem der weltweit nachgefragtesten Treppenläufen mit rund 5000 Teilnehmern, ging der Zweikampf bei den Frauen und Männern um die Towerrunning Krone in die nächste Runde. Auf denselben 2046 Stufen, auf denen letztes Jahr die Weltmeistertitel vergeben wurden, fand heuer „nur“ ein normaler Lauf der Towerrunning Tour mit Faktor 200 statt. Da, soweit uns bekannt, keine österreichischen Teilnehmer am Start waren, hier ein Kurzbericht:

Bei den Herren setzte sich Ryoji Watanabe in 11:22,88 Minuten mit einem enormen Vorsprung von 42

Sekunden auf Wai Ching Soh (12:04,38) durch. Das kann schon mal als klare Ansage hinsichtlich Verteidigung des Nummer 1 Status in der Weltrangliste angesehen werden. Platz 3 erreichte Mark Bourne (12:12,14) vor dem schnellsten Europäer Emanuele Manzi (12:23,40).

Bei den Frauen gab es hingegen ein rein europäisches Podium. In einer im Treppenlaufsport wohl knappsten Entscheidung setzte sich Tea Faber (14:08,94), die sich mittlerweile Seriensiegerin nennen darf, mit 25 Hundertstelsekunden Vorsprung vor Valentina Belotti (14:09,19) durch. Auf Platz 3 landete die Finnin Laura Manninen.



Skysrun Messeturm

Frankfurt am Main (GER) 01.06.2025

Beim Sturm auf die 61 Stockwerke im Frankfurter Messeturm wurden die Titel der deutschen Meister vergeben. Internationalen Touch bekam das Rennen durch die Teilnahme von Wai Ching Soh (MAS) und Ching Chun Lo (TPE), die nach dem Wiener DC Tower ihren Aufenthalt in Europa noch etwas verlängerten, um bei diesen Klassiker an den Start zu gehen.

Doch trotz dieser internationalen Besetzung sollte kein Weg an dem deutschen „Altmeister“ Christian Riedl vorbeiführen. In 7:13,6 sicherte er sich überlegen sowohl den Sieg in der Gesamtwertung als auch den deutschen Meistertitel. Wai Ching (7:32,9) und Ching Chun (7:56,7) komplettierten das Podest. Die weiteren Podestplätze in der

deutschen Meisterschaft errangen Tobias Fischer und Gorge Heimann.

Bei den Damen ging es um den Gesamtsieg sehr eng zu. Adele Blaise-Sohnius (CAN) setzte sich in 9:22,8 um 0,5 Sekunden vor Sarah Seher 9:23,3 durch. Sarah konnte sich allerdings mit dem Gewinn der deutschen Meisterschaft trösten. Lara Elea Eckhardt (9:53,8) und Claudia Maria Henneken (10:18,0) komplettierten das Podest der deutschen Meisterinnen.

Zusätzlich zu den Weltcup Läufen gab es die Möglichkeit das Treppenhaus gleich mehrmals zu bewältigen (Multi Climb), eine Feuerwehrwertung (natürlich mit Schutzausrüstung) und einen Kinderlauf bis in den 31 Stock.



UFO Vertical Sprint

Bratislava (SVK) 28.06.2025 – Klaus Hausleitner sprintet zum Sieg in Bratislava. Mit der schnellsten, seit der Corona Pause, gelaufenen Zeit setzt er sich vor der gesamten slowakischen Sprintelite durch.

UFO in Bratislava - das steht für ein faszinierendes Bauwerk, welches auch ein Mitglied der World Federation of Great Towers (WFGT) ist. Auf den Pylonen der Schrägseilbrücke über die Donau thront ein Restaurant, das von seinem Aussehen an ein unidentifiziertes Flugobjekt erinnert. Bereits zum zehnten Mal stürmten die Treppenläufer im nördlichen der beiden Pylone über 430 Stufen zur Aussichtsplattform auf dem Restaurant. Ein Highspeed Rennen, welches besonders für gute Sprinter sehr attraktiv ist.

UFO bei den Damen - Unbestreitbare Favoritin war somit Kamila Chomanicova. Dieser Favoritenrolle wurde sich dann auch eindrucksvoll gerecht. In 2:25,98 lief sie eine Zeit, die bisher nur von 3 Frauen unterboten werden konnte (Andrea Mayr, Suzy Walsham und Lenka Svabikova). Erst mit einem Respektabstand von beinahe einer halben Minute folgten die beiden Polinnen Klaudia Krajewska (2:52,22) und Ines Mozejko (2:56,66). Aus Österreich war Nina Hartl am Start und durfte sich über ihren ersten Treppenlaufwettkampf freuen.

UFO bei den Männern – Ein unglaublich flotter Oesterreicher mischte das Männerfeld auf. Nach Platz 3 im Vorjahr kam Klaus



Hausleitner voll motiviert nach Bratislava. Auf einer seiner Lieblingsstrecken wollte er den nächsten Schritt in die Weltelite machen und seine starken Frühjahrsergebnisse bestätigen. Das gelang ihm in 1:50,47 eindrucksvoll. Diese Zeit wurde seit der Corona Pause noch von keinem Läufer unterboten. Dementsprechend komfortabel war auch sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten Pavol Melo (SVK - 1:54,40), der sich aber mit dem Titel des slowakischen Meisters trösten durfte. Das Podest komplettierte Stefan Stefina (SVK - 1:56,17).



UFO in der M50 – Ueberdurchschnittlich fitte Oldies lieferten in der Altersklasse der über 50-jährigen starke Leistungen. Altersklassensieger wurde die österreichische Treppenlauflegende Rudi Reitberger in 2:31,74 (Platz 10 in der Gesamtwertung). Mit Reinhard Kanitz-Pock war hier noch ein weiterer rot-weiß-roter Läufer am Start.



UFO bei den Veranstaltern – Ueberaus fähige Organisatoren ermöglichten einen spannenden Wettkampf und einen reibungslosen Ablauf. Sehr überraschend war dies natürlich nicht, wurde der Treppenlauf doch von Tony Reichmann und Team organisiert. Auch mit den besonderen Anforderungen dieser sehr speziellen Strecke kamen sie blendend zurecht.

UFO als Resümee - Unser Fazit ohne Zweifel lautet: Der Wettkampf im UFO in Bratislava ist immer eine Reise wert!

Männer

1	Klaus Hausleitner	1:50,47
2	Pavol Melo (SVK)	1:54,40
3	Stefan Stefina (SVK)	1:56,17
10	Rudolf Reitberger	2:31,74
20	Reinhard Kanitz-Pock	3:04,01

Frauen

1	Kamila Chomanicova	2:25,98
2	Klaudia Krajewska (POL)	2:52,22
3	Ines Mozejko (POL)	2:56,66
27	Nina Hartl	5:04,91

Fotos: zosportu.sk



Zwischenstand Weltrangliste

Zweikampf zwischen Ryoji Watanabe und Wai Ching Soh – Klaus Hausleitner in den Top 10 – Tea Faber erstmals auf Platz 1

Die Hälfte der Saison ist gelaufen. Somit stellt die Juni Weltrangliste so etwas wie einen Halbzeitstand dar und es lohnt sich einen Blick darauf zu werfen:

Aus heimischer Sicht ist die Rangliste der Männer erfreulich. Hier findet sich nach jahrelanger Abwesenheit wieder einmal ein rot-weiß-roter Läufer in den Top 10. Der Neuntplatzierte Klaus Hausleitner in der ersten Saisonhälfte schon fleißig Punkte gesammelt. Setzt er diesen Lauf fort, kann es in der zweiten Saisonhälfte noch ein gutes Stück nach oben gehen.

Ganz vorne konnte sich Ryoji Watanabe nach wie vor gegenüber Wai Ching Soh behaupten. Jedoch wurde sein Vorsprung geringer und in der ersten Hälfte war Wai Chings Leistung etwas besser als die des Japaners.

Bei den Damen übernahm nun Tea Faber auch die Spitze der Weltrangliste und wird diese so schnell nicht wieder abgeben. Hinter ihr zeichnet sich ein Dreikampf zwischen Yuko Tateishi (im April Ranking kurzzeitig auf Platz 1), Vorjahressiegerin Valentina Belotti und Klaudia Krajewska um die verbleibenden 2 Stockerlplätze ab.



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

Towerrunning Ranking June 2025

Nations Score

1	Poland	2675,0
2	Japan	2449,5
3	China	2449,5
4	Italy	2294,5
5	Malaysia	1990,5
6	Croatia	1828,5
7	Germany	1672,0
8	United States of America	1480,0
9	Mexico	1456,0
10	Slovakia	1361,0
11	Australia	1262,0
12	Austria	1253,0
13	Spain	1162,0
14	Taiwan	1048,0
15	Hong Kong	941,0
16	Estonia	918,0
17	Singapore	907,0
18	Great Britain	667,0
19	Slovenia	624,5
20	Czechia	552,0
21	Canada	451,0
22	Denmark	423,0
23	Switzerland	277,0
24	France	249,0
25	Brazil	214,0
26	Belgium	190,0
27	South Korea	176,0
28	Finland	150,0
29	Kenya	150,0
30	New Zealand	144,0
30	Georgia	144,0
32	Macau	141,0
33	Philippines	114,0
34	Bosnia and Herzegovina	106,0
34	Vietnam	106,0
36	Thailand	100,0
37	Romania	99,0

Towerrunning Ranking June 2025

Males

		50+	Score	Races	Tour	Total
1	Ryoji Watanabe	JPN	1242,0	2	10	15
2	Wai Ching Soh	MAS	1105,0	20	17	37
3	Fabio Rugg	ITA	755,5	1	6	7
4	Ivan Vuletic	CRO	675,5	5	7	10
5	Eronnie Marol	ITA	641,0	1	6	7
6	Pavel Ruzsala	POL	640,0	1	7	8
7	Mark Bourne	AUS	608,0	5	4	7
8	Ching Chan Lo	TPE	608,0	4	9	13
9	Klaus Hausleitner	AUT	568,0	5	6	9
10	Maksym Maronchuk	POL	543,0	2	8	10
40	Joerg Eder	AUT	187,0	6	1	6
67	Daniel Weibersöc	AUT	145,5	1	3	4
68	Rudolf Reibberger	AUT	118,0	2	3	5
104	Thomas Schroeder	AUT	53,0	1	2	3
125	Bernhard Kanti-Pock	AUT	24,5	3	2	5
141	Bernhard Kanti	AUT	8,5	1	1	2

240	200	200	170	158	128	112	56
300	170	170	150	128	100	112	61
100	100	100	100	88	60	80	0
150	100	100	88	68	80,5	54	48
144	120	110	88	72	68	22	0
110	100	01	84	60	72	60	48
104	100	100	68	40	40	20	0
100	80	01	75	60	60	54	48
100	100	90	88	60	60	40	22
80	75	72	88	88	88	60	84
40	40	30	30	30	30	8	0
67,5	60	12	6	0	0	8	0
20	30	20	18	6	0	8	0
30	30	2	0	0	0	8	0
12	11	0,5	0,5	0,5	0	8	0
0	0,5	0	0	0	0	8	0

Towerrunning Ranking June 2025

Females

		50+	Score	Races	Tour	Total
1	Tea Faber	CRO	1200,0	3	6	9
2	Yuko Tateishi	JPN	889,0	4	12	16
3	Valentina Belotti	ITA	780,0	1	5	6
4	Klaudia Krajewska	POL	756,0	4	12	16
5	Kamila Chomanicova	SVK	682,0	8	10	18
6	Qinghua Le	CHN	660,0	12	7	19
7	Tsz Yau Li	HKG	645,5	14	14	28
8	Ines Mozejko	POL	554,0	5	6	11
9	Iwona Wicha	POL	517,0	1	5	6
10	Michele Tan Bee Kiang	MAS	500,5	8	7	15
28	Annemarie Wilhelm	AUT	238,0	4	1	5
63	Marlies Penker	AUT	54,0	0	1	1
68	Gertrud Blumenschein	AUT	49,5	0	1	1
95	Manuela Csenar	AUT	6,5	1	1	2

240	200	200	200	160	120	40	40
162	135	120	110	102	100	80	80
204	170	150	136	80	40	0	0
120	120	108	90	90	80	80	68
120	102	90	88	80	80	72	50
144	120	120	68	60	60	48	40
110	100	82,5	81	72	72	68	60
102	100	80	72	68	60	40	32
170	96	90	81	54	26	0	0
81	72	67,5	66	60	60	54	40
102	40	32	32	32	0	0	0
54	0	0	0	0	0	0	0
49,5	0	0	0	0	0	0	0
6	0,5	0	0	0	0	0	0

Towerrunning Austria Website

Towerrunning Austria – Österreichische Treppenlauf UNION hat nun, zusätzlich zur Facebook Seite, auch in einem eigenen Webauftritt.

Durch die Unterstützung der SPORTUNION, der Towerrunning Austria Anfang des Jahres beigetreten ist, wurden neue Ressourcen erschlossen.

Zusätzlich zu unserem Facebook Auftritt werden wir nun auch auf www.towerrunning-austria.at über die Nationalen und internationalen Ereignisse im Treppenlaufsport berichten.

Im Bereich **Aktuelles** findet ihr die News zum Treppenlaufsport, sowie alle Ausgaben des Magazins Stairs UP! im pdf Format zum kostenlosen Download.

Unter **Termine** findet ihr zum einen eine Übersicht der Wettkämpfe in

Österreich und zum anderen alle vereinsbezogenen Termine, wie zum Beispiel gemeinsame Trainingseinheiten.

Der Verein selbst und der Vorstand stellt sich bei **Über uns** vor. Außerdem kann hier auch Einsicht in die Vereinsstatuten genommen werden.

Bei **Partner** findet ihr Links zu weiteren Organisationen, die sich mit dem Treppenlaufsport befassen oder mit unserem Verein kooperieren.

Demnächst wird noch die Kategorie **Vereinservice** ergänzt, in der das TRA-Stufensiegel beheimatet sein wird. Das ist dann natürlich noch

nicht das Ende, da wir die Funktionen der Website nach und nach ausbauen werden.

Per E-Mail sind wir nun übrigens auch über eine „gebrandetete“ Adresse erreichbar:

info@towerrunning-austria.at

Viel Spaß mit unserem neuen Webauftritt!



Schultreppenlauf im CSBT

Schülerinnen und Schüler des Camillo Sitte Bautechnikums sprinten die 5 Stockwerke ihrer Schule nach oben und setzen erste Schritte im Treppenlaufsport.



Die Sommerferien nahten, die Schüler und Schülerinnen schalten langsam in den Ferienmodus aber zumindest in der einzigen Wiener HTL für Bautechnik - dem Camillo Sitte Bautechnikum - wurde es am Tag vor der Zeugnisvergabe nochmal spannend. Im Zuge des Sommerfestes fand auch der 2.CSBT-Treppenlauf statt. Das heißt, dass dort, wo die zukünftige Generation von Bautechnikern unter anderem lernt wie man Treppenhäuser und Stufen plant, das Treppenhaus gestürmt wird.

Organisiert wurde diese Schulveranstaltung durch TRA-Obmann Klaus Hausleitner, der auch an dieser HTL unterrichtet.

Voller Motivation gingen die Teilnehmenden die Herausforderung an. Aufgrund der Kürze des Treppenhauses mit 104 Stufen, durfte auch mehrfach gestartet werden. Hier zeigte sich, dass ein gutes Streckenkenntnis von Vorteil ist, denn meist wurden die persönlichen Bestzeiten erst im zweiten oder dritten Versuch aufgestellt.

Schnellster Schüler wurde Philipp Szigeti in 19,51 Sekunden. Die Schülerinnenwertung gewann Ines Jana Stojcic in 24,76 Sekunden. Die

beiden Champions bekommen durch ihren Sieg einen kostenlosen Startplatz beim Haus des Meeres Treppenlaufs im September.

Die Lehrerwertung eroberte Tobias Flandorfer in 18,93 Sekunden. Auch Klaus Hausleitner ließ sich einen Start nicht nehmen und erzielte in 17,95 die (nicht offiziell gewertete) Tagesbestzeit. Den Streckenrekord eines Schülers von 17,77 aus der ersten Auflage konnte er aber erneut nicht knacken.

Der nächste Angriff wird 2026 beim 3.CSBT Treppenlauf erfolgen!



TRA-Stufensiegel

Towerrunning Austria führt ein neues Gütesiegel ein, das Veranstalter dazu anhalten soll die Stufenanzahl ihrer Läufe genau zu ermitteln und anzugeben.

Was für den Läufer in der Ebene die Streckenlänge, ist für den Treppenläufer die Stufenanzahl.

Das TRA-Stufensiegel soll sicherstellen, dass die vom Veranstalter eines Treppenlaufes angegebene Stufenanzahl auch mit der tatsächlich zu laufenden Stufenanzahl übereinstimmt.

Um das TRA-Stufensiegel zu erlangen, muss entweder einem TRA-Vertreter für eine Zählung der Zugang zum Treppenhaus ermöglicht werden oder der Streckenverlauf ist so zu dokumentieren, dass die Stufenanzahl anhand dieser Dokumentation eindeutig nachvollzogen werden kann.

Anschließend wird der Lauf in die Datenbank auf der Towerrunning Austria Website aufgenommen und

das TRA-Stufensiegel digital übermittelt.

Das TRA-Stufensiegel muss jährlich beantragt werden. Sollte sich die Strecke nicht ändern, handelt es sich hierbei jedoch nur um einen Formalakt. Wenn dem Antrag eine Bestätigung beiliegt, dass eine bereits aufgenommene Strecke gelaufen wird, erfolgt die Zusendung des aktualisierten Siegels ohne Erfordernis einer erneuten Zählung/Dokumentation.

Somit sollen die Veranstalter unterstützt und angehalten werden, dass sie ihren Teilnehmenden eine korrekte Stufenanzahl kommunizieren und die Läufer sollen sich darauf verlassen können, dass die Stufenanzahl bei den Wettkämpfen mit TRA-Stufensiegel korrekt angegeben ist.



Stairographie

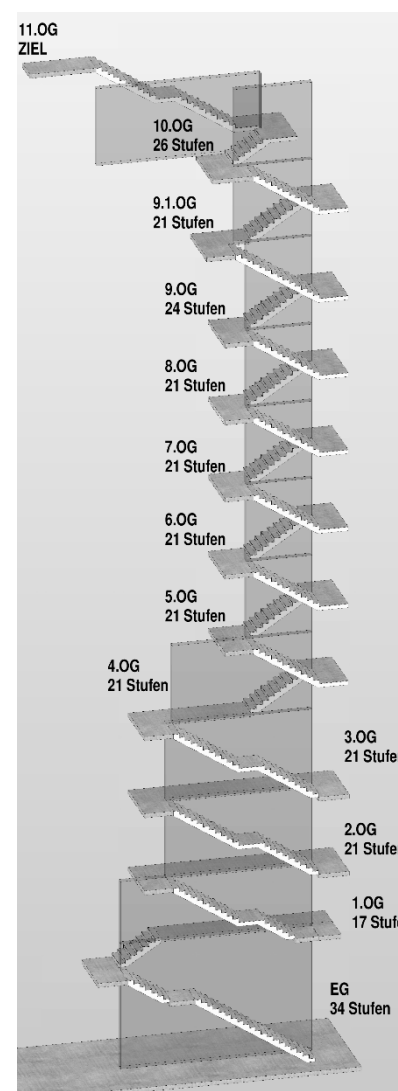
Digitale Abbildung der Strecken eines Treppenlaufes, um die Läufer auf die Gegebenheiten vorzubereiten.

Wie man bei den Orientierungsproblemen von Ryoji Watanabe beim DC Tower Run gesehen hat (Bericht im Österreich Teil dieser Ausgabe), ist es für Treppenläufer wichtig die Gegebenheiten und den Verlauf der Strecke gut zu kennen. Meist ist es zwar möglich das Treppenhaus unmittelbar vor der Veranstaltung zu besichtigen, jedoch möchten manche Teilnehmenden bereits vorab Informationen darüber haben, was auf sie zukommen wird.

Dies kann in Zukunft eventuell über – von TRA sogenannte – Stairographien erfolgen.

Die nebenstehende Abbildung zeigt die Strecke des Haus des Meeres Treppenlaufes und man kann aus dieser Darstellung bereits einige Merkmale der Strecke für die Vorbereitung entnehmen.

Durch die Daten, die wir im Zuge des TRA-Treppensiegels erhalten, hoffen wir in Zukunft noch weitere Strecken in einer Stairographie abbilden zu können.



So funktioniert die Weltcupwertung

Bei großen Läufen hört und liest man immer wieder, dass die Topleute der Weltrangliste am Start sind. Wie dieses Weltranglistensystem funktioniert und wie man ein Teil dieser Rangliste wird steht in folgendem Artikel:

Treppenlauf ist ein internationaler Sport. Bei großen Treppenläufen reisen Menschen aus allen Ländern der Welt an, um sich im sportlichen Wettkampf miteinander zu messen. Um zusätzliche Anreize für diesen sportlichen Wettkampf zu schaffen, wurde von der Towerunning World Association (TWA) eine Weltrangliste eingeführt.

Das Schöne an dieser Idee ist, dass die Weltrangliste nicht einem kleinen elitären Kreis vorbehalten ist, sondern allen offen steht. Voraussetzung ist lediglich eine Registration bei der TWA (Die Kosten für die Registrierung belaufen sich derzeit auf 24€/Jahr).

Die Weltrangliste im Treppenlauf funktioniert ähnlich wie im Tennis. Die wichtigsten Punkte folgen hier:

FAKTOREN UND TOUR

Über den Faktor wird die Wertigkeit eines Laufes festgelegt. Je höher der Faktor, desto stärker wird üblicherweise das Starterfeld ausfallen. Für die Festlegung des Faktors gibt es folgende Regeln:

Der Standardfaktor für einen Treppenlauf ist 40. Faktor 60 und 80 bekommen besondere Läufe beziehungsweise nationale Meisterschaften. Für die Faktoren 120, 160 und 200 müssen die Veranstalter spezielle Anforderungen erfüllen (Preisgeld, Einladungen für Eliteläufer, etc.). Zusätzlich werden kontinentale Meisterschaften (z.B. EM) mit dem Faktor 200, das Tourfinale mit Faktor 240 und Weltmeisterschaften mit dem Faktor 280 gewertet.

Läufe ab Faktor 60 werden in der Towerunning Tour zusammengefasst.

Eine Übersicht über alle Läufe mit den zugehörigen Faktoren findet sich auf der Homepage der TWA.

PUNKTE SAMMELN

Wenn der Faktor für einen Lauf festgelegt ist, kann das Punkte sammeln beginnen. Der Sieger bekommt die volle Punkteanzahl, die dem Faktor des Laufes entspricht. Danach werden die Punkte nach und nach reduziert. Bei

Rennen ab Faktor 80 erhalten die 30 bestplatzierten Punkte, bei Faktor 60 die Top 20 und bei Faktor 40 die besten 15.

Punkte für die Weltrangliste werden jedoch nur an Läufer vergeben, die bei der TWA registriert sind. Nicht registrierte Läufer bleiben in der Wertung, erhalten jedoch keine Weltcuppunkte.

WELTRANGLISTE

Ein Läufer kann an beliebig vielen Wettbewerben teilnehmen, für die Weltrangliste werden jedoch nur die 8 höchsten Punktwerte berücksichtigt.

Die Punkte eines Wettkampfes bleiben für 1 Jahr in der Wertung, beziehungsweise bis zur nächsten Austragung des Wettkampfes.

So ergibt sich schließlich eine Reihung der Athleten.

VORTEILE ALS TWA LÄUFER

Für Läufe ab Faktor 120 müssen vom Veranstalter Einladungen für internationale Läufer zur Verfügung gestellt werden. Diese Einladungen umfassen meist kostenlose Hotelübernachtungen und finanzielle Reiseunterstützungen.

Ein wesentlicher Teil dieser Einladungen kommt erwartungsgemäß den bestplatzierten Läufern zugute. Die TWA achtet jedoch auch darauf ein gewisses Kontingent der Vergünstigungen zu verlosen und so hat man auch als weiter hinten platzierter Läufer die Chance in den Genuss gewisser Vergünstigungen zu kommen. Somit kann es sich durchaus lohnen auch als Hobbyläufer der TWA beizutreten.

Rank	Punkte							
1	280	240	200	160	120	80	60	40
2	238	204	170	136	102	68	48	32
3	210	180	150	120	90	60	40	26
4	189	162	135	108	81	54	34	22
5	168	144	120	96	72	48	28	18
6	154	132	110	88	66	44	24	14
7	140	120	100	80	60	40	20	12
8	126	108	90	72	54	36	16	10
9	115,5	99	82,5	66	49,5	33	13	8
10	105	90	75	60	45	30	11	6
11	94,5	81	67,5	54	40,5	27	10	5
12	84	72	60	48	36	24	9	4
13	77	66	55	44	33	22	8	3
14	70	60	50	40	30	20	7	2
15	63	54	45	36	27	18	6	1
16	56	48	40	32	24	16	5	
17	49	42	35	28	21	14	4	
18	45,5	39	32,5	26	19,5	13	3	
19	42	36	30	24	18	12	2	
20	38,5	33	27,5	22	16,5	11	1	
21	35	30	25	20	15	10		
22	31,5	27	22,5	18	13,5	9		
23	28	24	20	16	12	8		
24	24,5	21	17,5	14	10,5	7		
25	21	18	15	12	9	6		
26	17,5	15	12,5	10	7,5	5		
27	14	12	10	8	6	4		
28	10,5	9	7,5	6	4,5	3		
29	7	6	5	4	3	2		
30	3,5	3	2,5	2	1,5	1		

Chronologie der TWA

Michael Reichetzeder – einer der treibenden Kräfte der TWA – plaudert aus dem Nähkästchen und berichtet von der Gründung der TWA.

Dieser Bericht entstand ausgehend von einem Interview mit Michael Reichetzeder. Dabei lieferte Mischa so viele interessante Informationen zur Entstehung der Towerrunning World Association (TWA), dass diese Informationen aus dem Interview ausgelagert wurden und hier als eigene Chronologie erscheinen:

Es begann mit Mischa, der 1997 beim Donauturm Treppenlauf erstmals mit dem Treppenlaufsport in Kontakt kam.

1999 nahm das Internet Einzug in den Haushalt Reichetzeder und Mischa suchte nach Treppenläufen und listete sie auf seiner privaten Homepage. Am 1. April 2001 kaufte er die Domain towerrunning.com und legte den Grundstein für den Webauftritt der heutigen TWA.

Die Website ist im Laufe der ersten 2000-er Jahre gemeinsam mit dem sich heranbildenden Netzwerk immer mehr gewachsen und war die weltweit umfassendste Sammlung von Terminen und Ergebnissen.

2009 gab es dann nach einer Idee des Deutschen Medizinstudenten Sebastian Wurster erstmals ein globales Ranking, den Towerrunning Worldcup. In den ersten Jahren wurden alle Punkte

am Ende des Jahres gelöscht und im neuen Jahr begann das Punktesammeln wieder bei 0. Ab 2013 wurde auf das heute verwendete System umgestellt, bei dem die Punkte der letzten 52 Wochen in die Weltrangliste einfließen.

Die Athletenregistrierung, die Verwendung findet um in der Weltrangliste gelistet zu werden, Einladungen für Wettkämpfe und eine größere Übersicht an bevorstehenden Rennen zu bekommen, wurde 2015 eingeführt.

Die Towerrunning World Association (TWA) ist dann offiziell Anfang 2016 als internationaler Verband mit Sitz in Bratislava registriert worden. (Wien kam deshalb nicht in Frage, weil in Österreich registrierte Vereine haben müssen.). Damit einhergehend wurde das Logo auf die heutige Form modernisiert und die Towerrunning Tour initiiert.

2018 wurde schließlich die Website neu aufgesetzt und seitdem bekommen wir die Informationen zum Treppenlaufsport in der gegenwärtigen Form.

Auch aus sportlicher Sicht gibt es einige Meilensteine. Für diese wird jeweils die erste Auflage genannt,

die weiteren Auflagen jeweils in Klammer:

8. Dezember 2011: Erstes Weltcupfinale in Bogota (viele weitere folgen)

3. Juni 2012: Erste Europameisterschaft in Frankfurt (2014 Wien/Brünn/Bratislava, 2016 Warschau, 2022 Warschau)

9. Jänner 2015: Erste Asien & Ozeanien Meisterschaft in Guangzhou (2017 Taipei)

27. und 28. März 2015: Erste Weltmeisterschaft in Doha (2018 Taipei, 2024 Taipei)

8. Dezember 2016: Ersten Panamerikanische Meisterschaft in Bogota

Es hat sich also viel getan in den vergangenen Jahren und es werden gewiss noch viele spannende Ereignisse auf uns zukommen!



in der ganzen Welt

rennen die Deppen auf den Treppen..... :o)

!!! Empire State Building Run-Up

!! CN-Tower Run NYQ

Menara Towerthon

! Ostankino Tower Race

!! Donauturm-Treppenlauf NYQ

! AMP Tower Run NYQ

! Rialto Tower Run NYQ

Mural Tower and Fit Biz Center Run Up

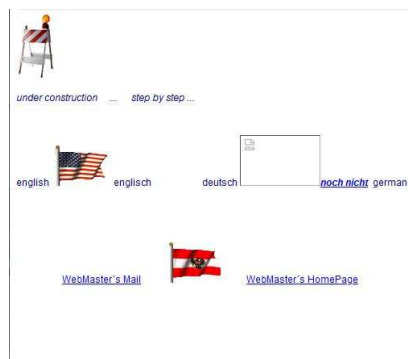
! Olympiaturm

Hochhauslauf

Tower Run Berlin Neukölln

Bop To The Top

Deelftse Poort Trappenloop



Erste Versuche einer Website

Michael Reichetzer

Michael Reichetzer ist weithin als Gründer des weltweiten organisierten Treppenlaufs bekannt. In einem Interview hat er uns viele interessante Geschichten erzählt.

Nicht nur dass Michael Reichetzer (in Treppenläuferkreisen als Misha bekannt) Stand Juli 2025 den glorreichen 6 des Vienna City Marathons (jenen 6 Läufer, die bei allen VCM's über die volle Marathondistanz teilgenommen haben) angehört, er hat auch für den Treppenlauf unglaublich viel bewegt. Unbestreitbar ist er jener Mann, der den Grundstein für den weltweit organisierten Treppenlauf gelegt hat. Seit unzähligen Jahren ist er bereits eine der treibenden Kräfte, die den Treppenlaufsport immer weiterentwickeln und bekannter machen wollen. Das Interview mit ihm lieferte so viele Informationen, das Teile davon in einen eigenen Bericht (Chronologie der TWA) ausgelagert wurden.

TRA: Wie bist du aufs Treppenlaufen aufmerksam geworden?

Misha: Beim Donauturm Treppenlauf 1997 hat mich mein Bruder Thomas mitgenommen.



TRA: Wann bist du auf die Idee gekommen den Treppenlaufsport zu organisieren?

Gar nicht, das hat sich einfach so ergeben

TRA: Was waren deine ersten Schritte?

1999 habe ich mir einen Internet-Account zugelegt und da war es nicht unüblich auch eine eigene Homepage zu haben. Irgendwie bin ich dann auf die Idee verfallen, im Netz nach anderen Stiegenläufen zu suchen.

Die Suche war ziemlich mühsam in Zeiten analoger Modems und vor den Flatrate-Zugängen. Google gab's auch noch nicht. Eine allgemeine Seite über das Thema fand sich nicht. Die ungefähr 10 einzeln gefundenen Rennen habe ich dann auf meiner privaten Homepage gelistet. Und auf einmal sind Mails

von Athleten eingetrudelt, die sich nach Terminen und anderen Läufe erkundigt haben und auch solche von Veranstaltern. Das hat mich dann auf die Idee gebracht, eine Domain zu kaufen und seit 2001 gibt es towerrunning.com.

Antworten auf die Fragen:

Wie hat sich der Treppenlaufsport im Laufe der Jahre verändert?

Wie ist die Idee der TWA entstanden?

werden im Bericht „Chronologie der TWA“ behandelt

Wir setzen das Interview mit Fragen zum aktuellen Geschehen fort:

TRA: Was sind die großen Eckpfeiler der TWA?

Grundpfeiler sind der weltweite Kalender, in dem jedes uns bekannte Rennen gelistet wird und die nationalen Verbände, die in ihrem Land am Aufschwung unseres Sports arbeiten. Unsere Leuchtturmprojekte sind das monatlich erscheinende Ranking und die Towerrunning Tour, in der fast alle weltweit bedeutsamen Läufe vereinigt sind.

TRA: Welche Personen haben deiner Meinung nach den Treppenlaufsport geprägt?

Da fallen mir Sebastian Wurster, der bis 2015 wesentlich am Aufbau unserer Strukturen beteiligt war, unser zweifacher ESBUR-Sieger Rudi Reitberger als Mastermind unserer Datenbank und vor allem Daniel Cecetka, der Manager des UFO in Bratislava, der über seine Rolle in



der World Federation of Great Towers (WFGT) viele neue Rennen angestoßen hat, ein.

TRA: Wie ist die TWA organisiert?

Das Kernteam=Direktorium besteht derzeit nur aus 2 Personen, Daniel Cecetka als Präsident und ich nominell als Sportdirektor. Die Position des Marketing/Media-Direktors ist aktuell leider wieder unbesetzt. Als weltweit operierendes Gremium geschieht natürlich vieles in den etwa 20 nationalen Verbänden, von denen einige sehr viele Aktivitäten setzen.



TRA: Was sind deine Aufgaben in der TWA?

Ich habe die Alleinverantwortung über unsere Infrastruktur - sprich Website. Da sind einerseits immer wieder technische und organisatorische Anpassungen notwendig und andererseits die am meisten zeitaufwendige Tätigkeit der ständigen Aktualisierung. Im Jahreslauf haben wir ca. 300 Rennen im Kalender, deren Termine und danach Ergebnisse eingepflegt werden müssen. Ein weiterer Fixpunkt ist die Erstellung unserer Weltrangliste, die als Grundlage für die Einladungen bei den 120+ Rennen der Towerrunning Tour dient. Bei diesen Hochfaktorrennen

organisiert die TWA ja das Elitefeld, was sich in deutlich erhöhter Kommunikationslast widerspiegelt. Als "Postmaster" gilt es die ankommenden Mails zu verschiedensten Themen zu bearbeiten und eine meiner Hauptaufgaben ist auch die fortlaufende Kommunikation mit Athleten, Veranstaltern und nationalen Verbänden, sowohl per klassischem Mail als auch über diverse Social Media Plattformen.

TRA: Was fasziniert dich am Treppenlauf?

Irgendwie wollen wir alle nach oben und das ist die schnellste und effizienteste Art das zu erreichen!

TRA: An wie vielen Treppenläufer hast du schon teilgenommen?

Als Aktiver werden es etwa 50 gewesen sein. Highlight war der 5. Platz beim allerersten Mount Everest Treppenmarathon in Radebeul 2005.

TRA: Gibt es Ereignisse, an die du dich gerne zurückerinnerst?

Am frischesten in der Erinnerung ist mir der Empire State Building Run Up letzten Oktober. Das waren schon tolle Momente, mit den offiziellen Photographen am Start den Eliteläufern gegenüber zu stehen, nach den beiden Starts dann hinaufzufahren und oben im nächtlichen New York auf der Aussichtsterrasse hinter der Ziellinie auf die Ankunft der Läufer zu warten.

TRA: Vielen Dank für deine Zeit und die ausführlichen Antworten! Wir hoffen, dass du noch lange Zeit mit dieser Begeisterung und Energie für den Treppenlaufsport da bist!



Saisonvorschau Österreich Herbst 2025

Im Herbst bewegt sich wieder etwas mehr in den österreichischen Treppenhäusern. Hier folgt eine Übersicht, was euch in der zweiten Saisonhälfte erwarten wird:

8. KLC PYRAMIDENKOGEL TURMLAUF

Eröffnet wird der Herbst eigentlich noch im Spätsommer: Am Sonntag 14.09.2025 findet der Lauf auf den Pyramidenkogel in Keutschach am Wörthersee statt. Aufgrund der hohen Wertung für den Weltcup (120 Punkte) werden beim Lauf auf den weltweit höchsten Aussichtsturm aus Holz auch wieder viele internationale Topläufer und -läuferinnen am Start sein.

HAUS DES MEERES TREPPENLAUF

Der Lauf im Aqua Terra Zoo findet traditionell donnerstags statt. 2025 wurde der Donnerstag nach dem Pyramidenkogel 18.09.2025 ausserkoren. Auf der letztes Jahr erstmals belaufen Strecke dürfen über 269 Stufen die Streckenrekorde attackiert werden. Organisiert wird dieser Lauf wie schon immer von Towerrunning Austria und dem Haus des Meeres. Im Startgeld ist ein prall gefülltes Startersackerl, sowie der Eintritt für das Haus des Meeres am Renntag und dem folgenden Freitag inkludiert.

TNF-TURM TREPPENLAUF

Voraussichtlich Anfang Oktober (ein genauer Termin stand beim Erscheinen dieser Ausgabe noch nicht fest) wird der Lauf auf den TNF-Turm in Linz stattfinden. Der Lauf über die 282 Stufen wurde in den letzten Jahren vom Universitäts-Sportinstitut unterstützt und dadurch war die Teilnahme kostenlos.



WEITERE LÄUFE?

Diese 3 Läufe sind die uns bislang bekannten österreichischen Wettkämpfe in der zweiten Saisonhälfte. Wir würden uns natürlich sehr freuen, wenn sich noch der ein oder andere Veranstalter findet, der einen Treppenlauf organisieren möchte und werden euch dahingehend über unsere Homepage und Facebookseite auf dem Laufenden halten.

INTERNATIONALE LÄUFE

Auch im nahen Ausland wie Deutschland, Tschechien und der Slowakei wird es nach dem Sommer einige laufenswerte Veranstaltungen geben. Nähere Information hierzu gibt es auf der Homepage der TWA.

