

UP! STAIRS

NATIONAL

Sprinthighlights im Herbst
Klaus und Annemarie im Interview

INTERNATIONAL

Österreich im internationalen Spitzenfeld
Führungswechsel an der Weltspitze

VEREINSNEWS

Jahresrückblick und Vorschau
Ankündigung ÖSL-Cup

INTERVIEW

5 Fragen an die Weltcupsieger
Tea Faber und Wai Ching Soh



PROVISORISCHER RENNKALENDER

Folgend ein Auszug über die erwarteten und bestätigten Treppenläufe für die Saison 2026. Alle aktuellen Termine sind auf der Homepage der TWA www.towerrunning.com gelistet.

Stand 25.12.2025

Datum	Land	Ort	Lauf	Faktor		Info
				TWA	ÖTL CUP	
Bereits bestätigte Läufe in Österreich						
29.05.26	AUT	Wien	DC Tower Run	160	80	58 Stockwerke
Erwartete Läufe in Österreich						
Sept	AUT	Vermunt	Montafoner Treppencup	40	60	Ca. 3600 Stufen
Sept	AUT	Keutschach	Pyramidenkogel - Turmlauf	120	80	441 Stufen
Sept	AUT	Wien	Haus des Meeres Treppenlauf	40	60	
Okt	AUT	Linz	TNF-Turm	40	60	
Interessante Läufe im näheren Umfeld						
24.01.26	SVK	Bratislava	Aupark Towerrun	40		SVK Cup
28.02.26	SVK	Bratislava	Lakeside Park Run	40		SVK Cup
18.04.26	SVK	Bratislava	Polus Tower Run	40		SVK Cup
27.06.26	SVK	Bratislava	UFO Vertical Sprint	80		SVK Cup
26.09.26	CZE	Brünn	Schody AZ Nahoru	80		
31.10.26	SVK	Bratislava	Nivy Tower Run	40		SVK Cup
Towerrunning Tour mit Faktor 120 oder höher						
07.12.25	CHN	Guangzhou	IVM Guangzhou CTF Station	120		
10.01.25	CHN	Shenzhen	International Vertical Marathon PingAn	200		
17.01.26	ESP	Barcelona	Barcelona Tower Run Challenge	120		
28.03.26	ESP	Benidorm	Subida Vertical Gran Hotel Bali	120		
28.03.26	POL	Warschau	Rondo 1	120		
09.05.26	TWN	Taipei	Taipei 101 Run Up	200		
Alle Läufe der Towerrunning Tour 2026 unter: https://www.towerrunning.com/towerrunning-tour-2026/						

EINLEITENDE WORTE

ENDLICH WIEDER...

Österreichische Läufe.

Nach einer mageren ersten Saisonhälfte mit lediglich dem DC Tower Run als großes Highlight, konnte der Herbst mit 4 Treppenläufen in Österreich aufwarten. Diese Klassier (oder am besten Weg dorthin) im österreichischen Treppenlaufsport überzeugten mit einer guten Organisation und begeisterten die Teilnehmenden durch die sportliche Herausforderung und das Umfeld.

Natürlich wäre es im Sinne des sportlichen Wettkampfes, wenn der Wettkampfkalendar 2026 noch zusätzliche Events umfassen würde. Erste Schritte dahingehend wurden von Towerrunning Austria bereits gesetzt und die Hoffnung lebt, dass sich das Interesse für den Treppenlaufsport noch weiterverbreitet.

ENDLICH WIEDER...

Ein nationaler Treppenlaufverein.

Towerrunning Austria wurde in der Saison 2025 wiederbelebt. In erster Linie war das Ziel eine Basis für den Stiegenlaufsport in Österreich zu schaffen. Dies wurde mit dem Beitritt zur SPORTUNION Wien und der Einrichtung einer Website vorangetrieben. Viele andere Projekte sind noch in Arbeit und auch eine Öffnung für die Aufnahme neuer Mitglieder ist für 2026 vorgesehen. Näheres dazu findet ihr unter anderem in dieser Ausgabe.

ENDLICH WIEDER...

Ein starkes österreichisches Weltcupteam.

Mit Annemarie Wilhelm gibt es wieder eine Österreicherin, die bei jedem Wettkampf um den Sieg mitmischen kann. Klaus Hausleitner ist bei den Herren immer für einen Podestplatz gut und David Weißenböck, Josef Eder sowie Rudi Reitberger landen bei großen nationalen und internationalen Rennen kontinuierlich in den Punkterängen. Dieses starke Team ermöglichte es, in der Nationenwertung auf Platz 7 und damit erstmals seit 2015 vor unserem Lieblingsnachbar Deutschland zu landen. Zudem ist unter anderem mit Philina Weißenböck eine Zukunftshoffnung dabei ihre ersten Spuren im Wettkampfgeschehen zu hinterlassen.

Es sind somit schöne Zeiten für das Stiegenlaufen in:

ÖSTERREICH!

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

STAIRS UP!



Montafoner Treppencup

Vermunt 13.09.2025 – Österreichische Siege im Montafon

Nach der letztjährigen wetterbedingten Absage fand am Samstag endlich wieder der derzeit längste Treppenlauf Österreichs statt. Rund 700 Höhenmeter über 3600 Stufen mussten die Teilnehmenden überwinden.

Tagesschnellster wurde Jakob Mayer in 23:55,96 vor Maximilian Mehele (24:53,51). Mit Platz 3 beeindruckte der 62-jährige Reinhard Hurth (26:11,26), der viele

deutlich jüngere Teilnehmer hinter sich ließ.

Bei den Damen gewann Petra Summer (30:14,32) vor Martina Senn (30:21,65) und Moni Carl (30:43,70). Moni Carl von Towerrunning Germany gewann schließlich am Sonntag die Kombiwertung aus Treppen - und Berglauf und blieb dabei als einzige Teilnehmerin unter einer Stunde. •

Männer

1	Jakob Mayer	23:55,96
2	Maximilian Mehele	24:53,51
3	Reinhard Hurth	26:11,26

Frauen

1	Petra Summer	30:14,32
2	Martina Senn	30:21,65
3	Moni Carl (GER)	30:43,70

Pyramidenkogel Turmlauf

Keutschach 14.09.2025 – Platz 2 und 4 für Österreich – sowohl bei den Damen (Veronika Windisch und Annemarie Wilhelm) als auch den Herren (Klaus Hausleitner und Michael Moritz) erlief Rot-Weiß-Rot Silber und Blech

Nach der mittlerweile 8. Auflage des Pyramidenkogel Turmlaufes kann man diesen Bewerb als Klassiker im österreichischen

Treppenlaufkalender bezeichnen. Schon der Turm hebt sich mit seiner Konstruktion und dem gut einsehbaren Treppenverlauf deutlich von anderen Treppenläufen ab. Nach knapp 150m Vorlauf, dürfen sich die Teilnehmenden auf die 441 Metallstufen des Holzturms stürzen. Wie etabliert und beliebt der Turm in der Treppenlaufszene ist, zeigt sich Jahr für Jahr am exquisiten Starterfeld.

Bei den Damen waren angeführt von der 2025 noch ungeschlagenen Tea Faber (CRO) beinahe alle europäischen Topläuferinnen am Start. Tea vermutete bereits bei Gesprächen vor dem Start, dass dieser Lauf etwas zu kurz für sie sein könnte, da sie ihre Stärke eher auf der längeren Distanz sehe. Mit dieser Einschätzung sollte sie recht behalten, denn die Seriensiegerin Kamila Chomanicova (SVK –

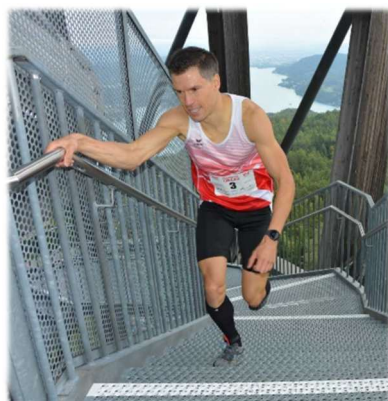


2:39,12) bescherte ihr die erste „Niederlage“. Und selbst Platz 2 war der Saison Dominatorin nicht vergönnt, den diesen sicherte sich bei ihrem Comeback die österreichische Streckenrekordhalterin Veronika Windisch (2:42,12). Veronika, die durch ein Missverständnis mit der

Zeitnehmung sehr kurzfristig und ohne Aufwärmen in das Rennen starten musste, lieferte von allen Frauen die schnellste Teilzeit im Mitteldrittel und „verlor“ Platz 1 erst im oberen Bereich. In 2:44,30 schaffte es schließlich Tea noch auf das Podest. Auf Platz 4 kam die → zweite österreichische

Comebackerin – Annemarie Wilhelm – in 2:51,84 ins Ziel und konnte sich über einen erfolgreichen Wiedereinstieg nach einer 9-monatigen Wettkampfpause freuen.

Den erwarteten kroatischen Sieg gab es schließlich bei den Herren. Hier ließ sich Topfavorit Ivan Vuletic in 2:05,94 zwar etwas mehr Zeit als bei seinem letztjährigen Streckenrekord, jedoch genügte diese Leistung für einen sicheren Sieg vor Klaus Hausleitner. Der



Pyramidenkogel immer wieder für starke Zeiten gut ist.

Wie es sich für so eine Veranstaltung gehört, meinte es auch der Wettergott gut mit den Veranstaltern und so blieb es trotz starker Bewölkung den ganzen Wettkampf lang trocken. Abschließend wurden bei der Siegerehrung viele Pokale an die Sieger und haufenweise Tombolapreise an das gesamte



an den Klagenfurter Leichtathletik Club für die Organisation und die reibungslose Durchführung dieses großartigen Wettkampfes! •

Männer

1	Ivan Vuletic (SVK)	2:05,94
2	Klaus Hausleitner	2:10,70
3	Mateusz Marunowski (POL)	2:15,57
4	Michael Moritz	2:18,05
5	Pawel Ruszala (POL)	2:19,36
6	Andreas Fruhmann (GER)	2:22,93

Frauen

1	Kamila Chomanicova (SVK)	2:39,12
2	Veronika Windisch	2:42,12
3	Tea Faber (CRO)	2:44,30
4	Annemarie Wilhelm	2:51,84
5	Klaudia Krajewska (POL)	2:55,94
6	Iwona Wicha (POL)	3:11,97

Österreicher lief zwar als einziger Teilnehmer die 321 Stufen des Mitteldrittels in unter einer Minute, die deutlich langsamere Startzeit ließ jedoch keinen Angriff auf den Gesamtsieg zu. Mit seiner persönlichen Bestleistung in 2:10,70 und Platz 2 war Österreichs Topläufer jedoch sehr zufrieden. Platz 3 sicherte sich Mateusz Marunowski (POL – 2:15,57) gefolgt vom Österreicher Michael Moritz (2:18,05), der laut Online-Recherche eher auf der Bahn zuhause ist, jedoch beim



Teilnehmerfeld verteilt. Vielen Dank



Haus des Meeres Treppenlauf

Wien 18.09.2025 – Österreichische Erfolge beim Haus des Meeres Treppenlauf

Wenn gelaufen wird wie auf der Flucht vor einem Krokodil, geschrien, dass sich sogar die Affenbande die Ohren zuhalten würde, die Muskeln brennen, wie von der Qualle gestochen, dann ist klar: Es ist wieder Treppenlaufzeit im Haus des Meeres! Im Gegensatz zum faulen Chamäleon, dass nur die Augen verdrehte, nahmen 16 Frauen und 36 Männer äußerst aktiv am Treppenlaufgeschehen teil. Viele hatten bereits letztes Jahr Bekanntschaft mit den 269 Stufen des Treppenhauses geschlossen und waren voll motiviert ihre Laufzeit zu verbessern.

Dass alle Teilnehmenden sehr flott unterwegs waren, kann man an der Radarfalle im 9.Stock – in Person von Dominik Moser – erkennen. Bei allen hat es aufgrund der überhöhten Geschwindigkeit geblitzt. Da wir jedoch keine Tempomessung integriert hatten, sehen wir von Strafzahlungen ab.

Sowohl das Damen- als auch das Herrenfeld war eine gute Mischung aus Hobbyläufern, ambitionierten Sprintern, treuen Haus des Meeres Läufern, Newcomer und Elite-Treppenläufer.

Die jüngste Teilnehmerin Neela Weißenböck erreichte in der Damenwertung mit einer Zeit von

2:02,83 den beachtlichen 8.Platz. Für das Podest fehlten noch ein paar Sekunden, denn Platz 3 erreichte Melanie Latschenberger mit einer Verbesserung von 9 Sekunden zum Vorjahr in 1:38,02. Eine solche Verbesserung konnte Annemarie Wilhelm nicht vorweisen, vielmehr lief sie beinahe dieselbe Zeit wie im Vorjahr, was mit 1:23,49 wieder sehr schnell war. Geschlagen wurde sie nur von Veronika Windisch (1:21,25), die nach ihrem zweiten Platz am Wochenende beim Pyramidenkogel, diesmal von der obersten Stufe des Podestes (auch wenn es das bei der Siegerehrung nicht gab) strahlen durfte.

Bei den Herren wurde das Gaspedal auch ordentlich durchgedrückt. Wo 2024 eine Zeit von 1:30,00 noch für Platz 11 genügte, landete man heuer mit einer solchen Zeit auf Rang 24! Allein im Bereich von 1:18 bis 1:23 tummelten sich 9 Läufer. Für die vorderen Plätze war dann aber doch noch eine deutliche Leistungssteigerung nötig und so wurden diese Plätze durchwegs von Weltcup erprobten Läufern eingenommen. Als einziger nicht Österreicher schaffte es Johannes Banzer (GER – 1:13,07) auf Platz 3. Der Vorsprung auf den Viertplatzierten Pavel Holec (CZE – 1:13,67) war jedoch denkbar gering.

Die beiden Österreicher, die das Rennen dominierten, waren dann nochmal eine Klasse schneller und beide verbesserten sich im Vergleich zum Vorjahr um einen Rang. Josef Eder in 1:08,86 erreichte Rang 2 nur geschlagen von Klaus Hausleitner (1:05,41) der nach 3 zweiten Plätzen endlich den ersten Sieg im Haus des Meeres feiern konnte.

Abschließend bleibt noch ein großer Dank an das Team des Haus des Meeres, dass es uns ermöglicht den Treppenlauf in ihrem Haus durchzuführen.

Das Organisationsteam um Nicole Schiller und Manuela Csenar hat wie immer bereits vorab ganze Arbeit geleistet, ein prall gefülltes Zielsackerl zusammengestellt und die Veranstaltung souverän abgewickelt. Danke auch an Melissa Zhang, die am Wettkampftag bei der Anmeldung und Start unterstützt hat, sowie die fleißigen Fotografen Dominik Moser und Natascha. Und am wichtigsten: Vielen Dank an alle Teilnehmenden für die großartigen sportlichen Leistungen und die gute Stimmung! ●

Männer

1	Klaus Hausleitner	1:05,41
2	Josef Eder	1:08,86
3	Johannes Banzer (GER))	1:13,07
4	Pavel Holec (CZE)	1:13,67
5	Konstantin Martysevich (RUS)	1:14,48
6	Daniel Weißenböck	1:14,96

Frauen

1	Veronika Windisch	1:21,25
2	Annemarie Wilhelm	1:23,49
3	Melanie Latschenberger	1:38,02
4	Yola Sommer	1:43,85
5	Gabriele Kopp	1:47,40
6	Philina Weißenböck	1:49,36



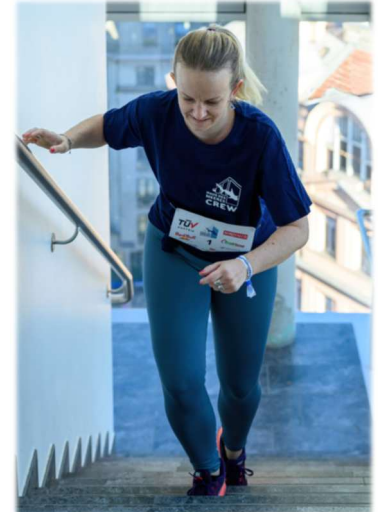
© Dominik Moser



Johannes Banzer beißt sich zu Platz 3



Francisca Silke Petersen hat Spaß beim Lauf



Hausherrin Nicole Schiller



Gabrielle Kopp bei ihrem ersten Treppenlauf

EINDRÜCKE AUS DEM HAUS DES MEERES TREPPENHAUS

©DOMINIK MOSER



Wer fürchtet sich vor Bernhard Karrigl?



Neela Weißenböck – die jüngste Treppenläuferin



Daumen hoch von Ralf Schreiber



Philipp Feichtl läuft in die Kurve



Annemarie Wilhelm läuft mit einem Lächeln auf Platz 2



Wolfgang Neischl freut sich schon aufs Ziel



Thomas Feichtl kämpft sich hoch



TNF-Turm Treppenlauf

Linz 09.10.2025 – Die Streckenrekorde in Linz fallen – Favoritensieg bei den Damen durch Annemarie Wilhelm – Bei den Herren überrascht Newcomer David Kattermann

Der TNF-Turm auf dem Gelände der Linzer Johannes-Kepler-Universität ist schon seit mehr als 3 Jahrzehnten die wohl wichtigste Trainingsstätte der oberösterreichischen Treppenlaufszene, welche ja mehrere Weltklasse-Athleten hervorgebracht hat. Seit dem Jahr 2023 gibt es nun auch einen jährlich stattfindenden Wettkampf. Der Termin ist immer anlässlich der sogenannten Welcome Week zu Beginn des Wintersemesters. Neben den (erstsemestrigen) Studenten, welche auf diese spezielle Art den höchsten Turm ihrer Universität kennenlernen können, sind auch die regionalen und mittlerweile auch immer mehr überregionalen Asse unserer Sportart am Start.



Mit seinen 13 Stockwerken und 51 Höhenmetern zählt der TNF-Turm selbst für österreichische Verhältnisse sicher nicht zu den allerhöchsten Gebäuden. Es handelt sich daher ganz klar um ein Sprintrennen. Die ziemlich hohen und vor allem sehr steilen Stufen sorgen jedoch immer wieder für körperliche "Überraschungen" und erinnern jeden Athleten daran, dass selbst ein kurzer Turm nicht im

Vollsprint gestartet werden soll. Die spezielle Stufengeometrie und die schnellen Wenden erlauben aber sehr hohe Steigleistungen. Spitzenläufer erreichen mehr als 90 Höhenzentimeter pro Sekunde und das bei 25 Wenden!



Im Damenrennen war die Vorjahressiegerin Annemarie Wilhelm logischerweise als Favoritin am Start. Dass sie neben dem Tagessieg ihre Streckenbestzeit nochmals um 10 hundertstel Sekunden auf nunmehr 1:13,18min drücken konnte, ist eine bemerkenswerte Draufgabe.



Auf den Rängen zwei und drei folgten mit Christina Miesbauer (1:19,97) und Anna Wirth (1:27,72)

Athletinnen aus Laufkursen von Rudi Reitberger (Anmerkung: ist Miterfinder und Rennleiter des TNF-Turm Treppenlaufs und Autor dieser Zeilen). Für Christina war es der erste Wettkampf in einem Stiegenhaus und mit dem Unterbieten der 1:20min Marke (als erst zweite Frau) mehr als eine gelungene Talentprobe. Anna hingegen ist die einzige weibliche Teilnehmerin, welche bei allen bisherigen drei Ausgaben am Start war (u.a. Premiersiegerin). Nachdem Sie bisher zweimal die 1:30min Grenze knapp nicht knacken konnte, erfüllte Sie sich diesen Wunsch im heurigen Jahr.



Im mit Spannung erwarteten Männerbewerb stellten sich im Vorfeld Fragen wie: Kann Josef Eder seinen Vorjahressieg mit Streckenrekord (54,26s) wiederholen? Gelingt dem "ewigen" Zweiten Elias Zauner der Sprung auf das oberste Treppchen und können die TWA erprobten Mittel- und Langdistanzspezialisten wie Johannes Banzer und Daniel Weißenböck den Sprintern die Suppe versalzen? Auch immer wieder interessant, ob es neue →

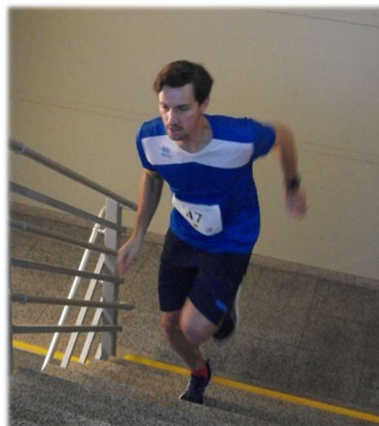
Athleten unter der ominösen 1 Minuten-Grenze gibt und welche Neueinsteiger auf sich aufmerksam machen können. Wie auch in den letzten Jahren wurde versucht die Startreihenfolge so zu wählen, dass die Athleten gegen Ende des Rennens immer schneller werden und sich die Spannung laufend erhöht. Dies geschah aufgrund von Eigeneinschätzung bei der Anmeldung und der Kenntnis der Athleten durch die Rennleitung. Bereits im Vorfeld war ein deutscher Athlet (wegen des Studiums nach Linz gezogen) aufgefallen, welcher zwar noch nie einen Treppenlauf bestritten hat, aber eine 400m Bestzeit auf der Laufbahn von 50,22s aufweisen konnte. Da diese erst wenige Woche davor in Lausanne erzielt wurde, gab es einen Startplatz inmitten der Elitegruppe. Sein Name: David Kattermann.

Für die erste Überraschung des Rennens sorgte aber Evan Pipkin. Mit einer noch niedrigen Startnummer schockte er seine Mitkonkurrenten mit einer Zeit von 57,44s. Wie sich herausstellte, ist Evan amerikanischer Leichtathlet auf Auslandsstudium in Linz.

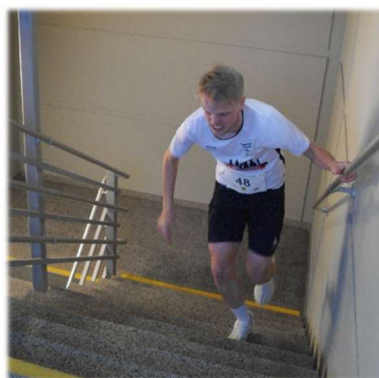


Trotz einer hohen Anzahl von persönlichen Bestzeiten und tollen Zeiten (unglaubliche 16 Läufer blieben unter 1:10min - bisher waren es 7 bzw. 11) dauerte es bis zum viertletzten Starter, bis es eine neue Führung gab. Das live am Zielmonitor angezeigte

Zwischenzeitvideo kündigte den gebannt mitfiebernden Zuschauern bereits an, dass David sehr schnell unterwegs war. Und er konnte den steilen Stufen bis zum Ziel trotzen und mit einer Zeit von 53,09s den Streckenrekord ziemlich deutlich unterbieten.

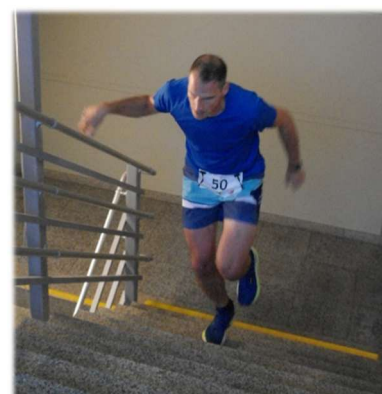


Da heuer erstmals auch im Startbereich ein Monitor mit dem aktuellen Zwischenstand eingerichtet war, wussten die letzten drei Starter genau Bescheid und der Druck zu riskieren stieg angesichts dieser fast unschlagbaren Zeit enorm. Zunächst scheiterte Johannes Banzer (GER - 1:00,14) um ein paar Hundertstel an der Minutengrenze und wurde hinter Evan am Ende Gesamtfünfter.



Sowohl Elias als auch Josef sind absolute Sprintspezialisten und beide starteten sehr schnell. Elias musste tatsächlich seine persönliche Bestzeit knacken um mit 56,89s und mit einer halben Sekunde Vorsprung den Platz am Podium zu ergattern. Alle im Ziel starrten nun auf den Monitor, um

den Start von Josef auf der neu eingerichteten Startkamera zu beobachten. Und konnten sehen, wie er bereits beim zweiten Schritt leicht stolperte - möglicherweise eine Folge des hohen Risikos. Trotz der auch heuer wieder großartigen und lauten Anfeuerung durch die bereits selbst gelaufenen Sportler im Zielbereich, reichte es für Josef mit 54,91s zwar souverän zum zweiten Platz, der Sieg jedoch gehört dem Newcomer David Kattermann.



Da das Wetter doch besser als die Vorhersage war, konnte die Siegerehrung im Freien am Dach des TNF dem sogenannten Somnium durchgeführt werden. Die Organisatoren hoffen, dass sowohl der Live-Kommentar während der beiden Elitegruppen als auch die zahlreichen technischen Neuerungen gut angekommen sind und wünschen sich für nächstes Jahr weiter steigende Teilnahmezahlen.●

Männer

1	David Kattermann (GER)	53,09
2	Josef Eder	54,91
3	Elias Zauner	56,89
4	Evan Pipkin (USA)	57,44
5	Johannes Banzer (GER)	1:00,14
6	Daniel Weißenböck	1:01,02

Frauen

1	Annemarie Wilhelm	1:13,18
2	Christina Miesbauer	1:19,97
3	Anna Wirth	1:27,72
4	Kati Koskela	1:33,03
5	Nina Hartl	1:57,97
6	Francesca Cereda	1:59,33

Varso Tower Run

Warschau (POL) 20.09.2025 – Klaus Hausleitner am Podest des Varso Tower Run – von 864 Teilnehmenden schlug er 861, nur 2 waren zu schnell

Berichtet man von Treppenläufen in Polen, so kommt man nicht umhin die besondere Begeisterung dieser Nation für den Sport hervorzuheben. So auch am 20.09.2025 in Warschau beim Lauf auf den Varso Tower. Die über 1350 Stufen nahmen 864 Teilnehmende in Angriff. Auch wenn das Treppenhaus des zu den höchsten Gebäuden Europas zählenden Hochhauses einiges an Abwechslung bot, musste man sich schon auf einen langen Aufstieg einstellen.



© <https://wbiegnijnawarso.pl>

Am schnellsten gelang dieser erwartungsgemäß Wai Ching Soh aus Malaysia in 6:50,43. Wie so oft landete knapp hinter ihm Fabio Ruga mit lediglich 1,58 Sekunden Rückstand (6:52,01). Erneut konnte der Italiener den asiatischen Topläufer nicht schlagen. Wai Ching übernahm mit diesem Sieg zudem die Führung im Towerrunning Weltcup vom abwesenden Ryoji Watanabe. Nach den beiden Favoriten gab es einen größeren Zeitsprung, bis schließlich Klaus Hausleitner als „Best of the Rest“ das Podium komplettierte. In 7:14,49 blieb er deutlich über seinem Ziel von unter 7 Minuten, mit der Platzierung und der guten Ausbeute an Punkten für den

Weltcup konnte er sich aber zufriedengeben. Schließlich hatte er nach hinten auch nur 3 beziehungsweise 5 Sekunden Vorsprung auf die weiteren Eliteläufer Pawel Ruzala (7:17,38) der als Vierter bester Pole wurde und Ching Chun Lo (TWN – 7:19,69). Als weiterer Österreicher nahm Rudolf Reitberger am Rennen teil und landete in 8:42,19 auf dem 18. Platz.

Bei den Damen gingen nach dem kurzen Dämpfer am Pyramidenkogel die Faber Festspiele weiter. Tea Faber (CRO) sprengte den alten Streckenrekord um 37 Sekunden und siegte souverän in 8:05,77. Das wäre selbst im starken Männerfeld noch Platz 9 geworden. Wieder einmal geschlagen geben musste sich Valentina Belotti (ITA – 8:31,05) die zwar auch unter dem alten Streckenrekord lief aber mit der Kroatin nicht mithalten konnte. Platz 3 erreichte die Vorjahressiegerin Klaudia Krajewska (POL – 8:44,60).

Nach der Siegerehrung setzte gleich große Reisetätigkeit ein, da bereits am folgenden Tag interessante Wettkämpfe in Deutschland und Tschechien stattfanden. Speziell das Rennen in Brunn sollte aus österreichischer Sicht wieder sehr erfolgreich werden. ●



© <https://wbiegnijnawarso.pl>



Männer

1	Wai Ching Soh (MAS)	6:50,43
2	Fabio Ruga (ITA)	6:52,01
3	Klaus Hausleitner	7:14,49
4	Pawel Ruzala (POL)	7:17,38
5	Ching Chun Lo (TPE)	7:19,69

...

18	Rudolf Reitberger	8:42,19
----	--------------------------	----------------

Frauen

1	Tea Faber (CRO)	8:05,77
2	Valentina Belotti (ITA)	8:31,05
3	Klaudia Krajewska (POL)	8:44,60
4	Dominika Stelmach (POL)	8:47,93
5	Yuko Tateishi (JPN)	9:06,63

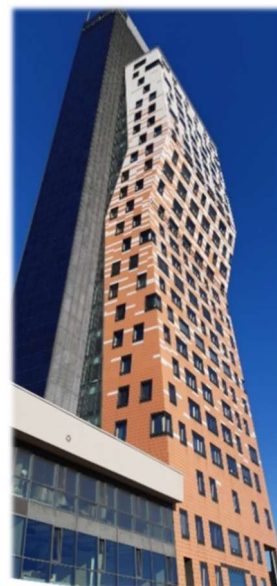
Schody AZ Nahoru

Brünn (CZE) 21.09.2025 - Sieg für Annemarie Wilhelm im AZ-Tower - Klaus Hausleitner nur von Weltranglisten Ersten geschlagen – Starke österreichische Ergebnisse

29 Stockwerke klingt jetzt nicht unbedingt nach einem klassischen Sprintrennen, jedoch kann bei den flachen Stufen die Devise nur lauten: Das Tempo und die Schrittfrequenz hochhalten. Annemarie Wilhelm aus Österreich schaffte das bei den Frauen am eindrucksvollsten. Sie war gar so schnell, dass sie den Streckenrekord nur um knapp 3 Sekunden, oder umgerechnet auf die Stockwerkszeit – ein halbes Geschoß - verpasste. In 3:09,43 sicherte sich Annemarie einen souveränen Sieg vor der slowakischen Sprintkanone Kamila Chomanicova (3:17,96). Auf Platz drei landete die schnellste Tschechin Zuzana Ozanova (3:26,50), die sich somit die nationale Meisterschaft sicherte. Mit Philina Weißenböck landete eine österreichische Nachwuchshoffnung in 5:14,29 auf dem 32. Platz ein paar Sekunden vor Nina Hartl (5:26,63) – einer weiteren Österreicherin.

Bei den Herren sollte der 9 Jahre alte Streckenrekord fallen. Wai Ching Soh (MAS) unterbot ihn in 2:28,53 um mehr als 3 Sekunde. 8,5 später aber trotzdem um 6 Sekunden schneller als im Vorjahr sprintete Klaus Hausleitner (2:37,21) auf den zweiten Platz. Das Podest komplettierte – wie schon

bei den Frauen – der erste heimische Läufer und somit tschechische Meister Karek Kalous (2:50,68). Brutal eng wurde dann der Kampf um Platz 4, bei dem es sich zwischen 3 Athleten lediglich 15 Hundertstel drehte. Das beste Ende für sich hatte der in Linz lebende deutsche Staatsbürger Johannes Banzer (2:53,76) vor dem Österreicher Daniel Weißenböck (2:53,86) und Vojtech Fendrych (CZE – 2:53,91). Neben Klaus und Johannes absolvierte auch noch Rudolf Reitberger sein viertes Rennen in 8 Tagen (Pyramidenkogel, Haus des Meeres, Varso Tower und AZ-Tower) und erreichte den 26. Platz in 3:21,00. Bei Rudi kam neben der Tatsache, dass er nach eigener Aussage mit diesem Treppenhaus nicht zurechtkommt, hinzu, dass er und Nina nach der abendlichen Anreise aus Warschau kein Hotel fanden und die Nacht im Auto verbrachten. •



Männer

1	Wai Ching Soh (MAS)	2:28,53
	Neuer Streckenrekord	
2	Klaus Hausleitner	2:37,21
3	Karek Kalous (CZE)	2:50,68
4	Johannes Banzer (GER)	2:53,76
5	Daniel Weißenböck	2:53,86
...		
26	Rudolf Reitberger	3:21,00

Frauen

1	Annemarie Wilhelm	3:09,43
2	Kamila Chomanikova (SVK)	3:17,96
3	Zuzana Ozanova (CZE)	3:26,50
...		
32	Philina Weißenböck	5:14,29
...		
36	Nina Hartl	5:26,63



© Ondřej Lokos



© Jaroslav Svoboda

Empire State Building Run Up

New York (USA) 08.10.2025 - Premierensiege und Neulinge am Podest - Klaus Hausleitner beim ersten Antritt auf Platz 5

Das alljährliche Rennen auf das Empire State Building ist ein stetes Highlight im Treppenlaufkalender. Wenn auch als 80 Punkte Rennen für die Weltcupwertung nicht sonderlich relevant, lockt allein der Name und Wettbewerbscharakter Jahr für Jahr zahlreiche Topathleten nach New York. Heuer wurde der Veranstaltung sogar durch Alistair Brownlee (2-facher Olympiasieger im Triathlon) olympischer Glanz verliehen. Aufgrund des großen Andrangs und der begrenzten Anzahl an Startplätzen, werden die Teilnehmer der Open Kategorie mittels Lotterie ausgewählt. Die glücklichen Gewinner dürfen dann das Treppenhaus mit seinen rund 1640 Stufen (die Angabe von 1576 Stufen seitens des Veranstalters stimmen definitiv nicht) in Angriff nehmen.



Ganz besondere Momente entstehen jährlich beim Massenstart der Eliteläufer, wenn zuerst etwa 20 Männer und anschließend 20 Frauen auf die schmale Tür des Treppenhauses zustürmen und dann im Treppenhaus um ihre Platzierungen kämpfen. Herauszuheben ist hierbei, dass es sehr fair zugeht und der berüchtigte „Ellenbogeneinsatz“ normalerweise nicht zu beobachten ist.



Bei den Herren stand mit Klaus Hausleitner seit längerer Zeit wieder einmal ein Österreicher an der Startlinie. Gut versorgt mit Insiderinformation unseres zweifachen ESBRU Siegers Rudolf Reitberger, startete er als einer der Anwärter auf Platz 3 in das Rennen. „Mein Plan war nicht übertrieben schnell in das Rennen zu gehen, um im letzten Drittel nicht komplett ausgebrannt zu sein. Das ging anfangs auch gut auf und etwa bei Stock 35 schloss ich zu den Läufern auf Platz 3 und 4 auf. Im Nachhinein hätte ich hier attackieren und einen Überholversuch starten sollen. Da ich mich aber hinter ihnen

angehängt habe, fehlte mir weiter oben die Kraft, um eine Attacke zu setzen. Als ich endgültig merkte, dass es für mich heute kein Vorbeikommen gibt, hat der Kopf zugemacht und ich habe die beiden davonziehen lassen. Letztlich bin ich aber mit Platz 5 und der Zeit von 11:21 absolut zufrieden und ich freue mich für den Sieger und den Drittplatzierten!“

Tatsächlich war der Kampf um den Sieg einer der knappsten seit langer Zeit. Wai Ching Soh übernahm in Etage 30 die Führung von Fabio Ruga, der sich jedoch an die Fersen des Malaian heftet und beim Zielsprint in der 86. Etage attackierte. Mehr oder weniger auf der Zielgeraden konnte sich Fabio schließlich durchsetzen und feierte seinen ersten Sieg beim Empire State Building Run Up in einer Zeit von 10:47 mit einer Sekunde Vorsprung auf Wai Ching. Platz 3 erreichte Ching Chun Lo (TWN – 11:11) bei seiner ersten Teilnahme in New York. Mit Christopher Hetzel (11:13) auf Platz 4 erreichte seit langer Zeit auch ein Amerikaner einen Spitzenplatz. Triathlon Olympiasieger Alistair Brownlee schaffte in beachtlichen 12:28 den 7. Platz, wobei er in der Open Kategorie auch einige Überholmanöver ausführen musste, die ihn eine noch bessere Zeit kosteten. →



Auch bei den Damen gab es eine Premiersiegerin. Die im ESRU bereits oft geschlagene und mit vielen zweiten und dritten Plätzen dekorierte Shari Klarfeld konnte in 14:07 endlich ihren ersten Heimsieg im Empire State Building feiern. Auf Platz 2 landete Tsz Yau Li (HGK - 14:26) die sich 2 Sekunden vor Kamila Chomanikova (SVK - 14:28) durchsetzte. Für Kamila war es das erste Podium beim ESRU, was aufgrund ihrer Vorliebe für eher kurze Rennen absolut bemerkenswert ist. Hinter ihr erreichten mit Jill Paha (4. - 14:39) und Nicole Robbins (5. - 15:00) zwei Amerikanerinnen Zeiten unter 15 Minuten.



Als kleiner Wermutstropfen ist anzumerken, dass es bei der Siegerehrung keine Trophäen für die Top 3 gab, die allerdings den Titelträgern nachgeliefert werden. Doch nichtsdestotrotz wird der Mythos dieses Laufes auch nächstes Jahr dafür sorgen, dass zahlreiche Topathleten und glückliche Gewinner der Startplatzlotterie die nächste Auflage des Laufes in Angriff nehmen werden. ●

Männer

- | | | |
|---|--------------------------|--------------|
| 1 | Fabio Ruga (ITA) | 10:47 |
| 2 | Wai Ching Soh (MAS) | 10:48 |
| 3 | Ching Chun Lo (TPE) | 11:11 |
| 4 | Christopher Hetzel (USA) | 11:13 |
| 5 | Klaus Hausleitner | 11:21 |

Frauen

- | | | |
|---|--------------------------|-------|
| 1 | Shari Klarfeld (USA) | 14:07 |
| 2 | Tsz Yau Li (HGK) | 14:26 |
| 3 | Kamila Chomanikova (SVK) | 14:28 |

Nivy Tower Run

Bratislava (SVK) 26.10.2025 - Österreichische Triumphe in Bratislava am rot-weiß-roten Nationalfeiertag – Annemarie Wilhelm siegt bei den Frauen – Klaus Hausleitner verbessert den Streckenrekord

Während viele internationale Topathleten in Shanghai beim 160er Rennen auf das Shanghai World Financial Center (Sieger Wai Ching Soh und Valentina Belotti) antraten, ersparten sich Österreichs derzeitige Aushängeschilder die lange Anreise und traten am heimischen Nationalfeiertag in Bratislava an. Das hatte zur Folge, dass die rot-weiß-roten Farben in der slowakischen Hauptstadt auf den 28 Stockwerken mit 648 Stufen einen deutlichen Abdruck hinterließen:



Wie bei allen Bewerben in der Slowakei startet bei Treppenläufen zuerst das gesamte weibliche Starterfeld, somit werden wir bei diesem Rennbericht auch das Prinzip Ladys First anwenden:

Die große Abwesende bei diesem Wettkampf war Vorjahressiegerin Kamila Chomanikova, die diesmal beruflich verhindert war. Nach ihrem dominanten Vorjahressieg mit knapp 50 Sekunden Vorsprung hätte sie heuer allerdings mit deutlich mehr Gegenwehr rechnen müssen. Denn wo Annemarie Wilhelm antritt, ist immer ein österreichischer Sieg möglich. Mit einer starken Leistung und einer Zeit von 3:42,7 bewies sie das erneut und sicherte sich mit 8 Sekunden Vorsprung auf Rebeka Cully (SVK – 3:50,7) den Sieg. Platz 3 ging an die Ukrainerin Svitlana Martyianenko (4:11,3).

Besonders erfreulich aus österreichischer Sicht ist zudem, dass mit Philina Weißenböck eine sehr junge heimische Läuferin eine weitere Talentprobe ablieferte und sich in 5:56,0 den 12. Platz der Frauenwertung sicherte. →



Als weitere Österreicherin landete Bernadette Jancuska auf Platz 26 (6:56,2).

Nachdem ein österreichischer Sieg feststand, ging es bei den Männern weiter. Hier stand Klaus Hausleitner als Vorjahressieger, Streckenrekordhalter und „Man to beat“ am Start. Nachdem er auf der Strecke perfekt in den Rhythmus fand und ein gutes Tempo von unten bis oben durchziehen konnte, sorgte im Ziel zuerst die Zeitnehmung mit einem Messfehler für Verwirrung. Als schließlich der Fehler gefunden und korrigiert wurde stand mit einer Zeit von 2:46,4 ein neuer Streckenrekord und ein zweiter überlegener Sieg für Österreich fest. Die weiteren 2 Podestplätze gingen an slowakische Läufer – Stefan Stefina (2:59,7) und Pavol Melo (3:01,1) - die mit mehr als 13 Sekunden Rückstand jedoch deutlich geschlagen wurden. Weltcupunkte gab es zudem noch für Daniel Weißenböck (3:24,6) auf Platz 9. Reinhard Kanitz-Pock verbesserte sich im Vergleich zum Vorjahr sowohl um 5 Plätze als auch 5 Sekunden (18. – 4:05,1). Das große österreichische Team komplettierte Wolfgang Neischl (51. – 5:39,6).



Bei der Siegerehrung gab es trotz der österreichischen Festspiele auch für die slowakischen Läufer etwas zu feiern, da nach diesem letzten Lauf des slowakischen Treppenlauf Cups die Gesamtsieger geehrt wurden. Hierbei eroberte bei den Damen Kamila Chomanicova und bei den Männern Pavol Melo den Titel. Ob und wie dieser Cup und die Läufe im nächsten Jahr durchgeführt wird, entscheidet Tony Reichmann in den nächsten Monaten. Wie so oft in Randsportarten stellt hier die Finanzierung der Veranstaltungen eine große Hürde dar. Aus österreichischer Sicht ist die Hoffnung groß, dass diese großartigen Veranstaltungen erhalten bleiben und noch viele Treppenlaufbesuche in der slowakischen Hauptstadt möglich sind. ●

Männer

1 Klaus Hausleitner	2:46,4
Neuer Streckenrekord	
2 Stefan Stefina (SVK)	2:59,7
3 Pavol Melo (SVK)	3:01,1
...	
9 Daniel Weißenböck	3:24,6
...	
18 Reinhard Kanitz-Pock	4:05,1
...	
51 Wolfgang Neischl	5:39,6

Frauen

1 Annemarie Wilhelm	3:42,7
2 Rebeka Cully (SVK)	3:50,7
3 Svitlana Martyianenko (UKR)	4:11,3
...	
12 Philina Weißenböck	5:56,0
...	
26 Bernadette Jancuska	6:56,2



"Sky - Run, Sky - Run, Sky - Run" skandierte das Moderatorenteam vor der (zu sehr in die Länge gezogenen) Siegerehrung des Treppenlaufes auf den Sky Tower in der rumänischen Hauptstadt Bukarest. Das diese Veranstaltung ein wahres Treppenlauffest war, zeigt ein Blick auf die Startliste: 527 Einzel- und 44 Familienstarts (ein Elternteil + 1 bis 2 Kinder). Da der Eigentümer des Turmes die Raiffeisenbank International ist und diese auch als Mitveranstalter des Laufes fungierte, nutzte die Firma das zur Abhaltung eines Firmenevents, was zu zahlreichen österreichischen Starten führte. Zudem reiste Josef Eder, einer der derzeit aktivsten österreichischen Treppenläufer, gleich mit einer vielköpfigen Freundesgruppe an, die sich in der Open Kategorie auf die 720 Stufen bis in den 36sten Stock des Sky Towers wagte. Auch bei den Topläufern war beinahe das gesamte europäische Elitefeld vertreten. Deutsche, Österreicher, Polen, Italiener und überraschend viele Spanier nutzten die Gelegenheit beim letzten für die heurige Saison hoch bewerteten

Sky Run Bucharest

Bukarest (ROU) 08.11.2025 - Sky Tower wird von Österreichern gestürmt - Annemarie Wilhelm triumphiert in Bukarest - Klaus Hausleitner und Daniel Weißenböck in den Top 7

Rennen in Europa nochmals Punkte für die Weltrangliste zu sammeln. Bei diesem 120 Punkte Rennen konnten sich die Champions zusätzlich garantiert über den Streckenrekord freuen, da sich das Ziel erstmals im obersten Geschoß des Sky Towers befand.

Und bei den Männern sollte gleich ein Rekord aufgestellt werden, der das Potential hat, lange zu halten. Ivan Vuletic (KRO) blieb in 2:59:31 als einziger Starter unter 3 Minuten, was bedeutet, dass er für ein Stockwerk weniger als 5 Sekunden benötigte. Somit brauchte er etwa gleich lange wie der Sieger im letzten Jahr, als sich das Ziel allerdings noch 4 Stockwerke tiefer im 32. Stock befand. Jener Vorjahressieger Andrei Olariu (ROU) wurde diesmal in 3:25,33 als bester Rumäne 10.ter. Fabio Ruga (ITA - 3:05,38) erreichte als Zweiter das Ziel. Klaus Hausleitner (3:14,35), die österreichische Hoffnung - mit Siegesambitionen angereist - musste sich schließlich mit 15 Sekunden Rückstand auf Ivan geschlagen geben und wurde auch noch von Mateusz Marunowski (POL - 3:13,08) vom Stockerl verdrängt. Platz 4 bei diesem stark besetzten Rennen bedeutet trotzdem einen erfreulichen Schlusspunkt für diese überaus erfolgreiche Saison des Österreichers. Besonders hervorzuheben ist außerdem die Leistung von Daniel Weißenböck, der sich als Siebenter in 3:30,39 im elitären Spitzenfeld positionierte. Dies sichert ihm nicht nur wertvolle Weltcuppunkte, sondern hilft auch Österreich in der Nationenwertung, wo erstmals seit 2015 die Chance

besteht, dass Österreich am Ende der Saison vor Deutschland liegt.

Auch aus der Gruppe um Josef Eder (19. Platz - 3:50,22) gibt es von einem Erfolg zu berichten: Matthias Eder (keine Verwandtschaft mit Josef) erreichte in seiner Altersklasse M18-29 in der Open Kategorie (hier wurden keine TWA-Läufer berücksichtigt) in 4:32,47 der großartigen 3. Platz.



Der Sekundenkrimi, der bei den Herren über das Podest entschied, sollte sich bei den Damen zwischen Platz 2 und 3 abspielen und sich sogar auf einen Zehntelkrimi reduzieren. Klaudia Krajewska (POL - 4:16,05) schaffte es um einen Wimpernschlag schneller in das Ziel als Kamila Chomanikova (SVK - 4:16,36). Als die beiden Läuferinnen das Ziel erreichten, konnte sich die in der Weltrangliste (derzeit noch) etwas weiter hinten und deshalb schon früher gestartet Österreicherin Annemarie Wilhelm

(4:09,13) bereits auf ihrem doch komfortablen Vorsprung ausruhen. Streckenrekord und Sieg im hochbewerteten Treppenlauf auf den Sky Tower stellten auch für Annemarie einen schönen Saisonabschluss dar und obwohl sie erst in der zweiten Jahreshälfte in die Saison gestartet ist, werden sie ihre letzten Erfolge in der Weltrangliste noch ein gutes Stück nach vorne bringen.

Mit diesem Lauf verabschiedet sich die Towerrunning Tour aus Europa. Das große Finale findet am 22. November in Shanghai statt. Dort geht es über 3398 in den 119 Stock und somit noch ein Stück weiter Richtung Himmel. ●

Männer

1	Ivan Vuletic (CRO)	2:59,31
2	Fabio Ruga (ITA)	3:05,38
3	Mateusz Marunowski (POL)	3:13,08
4	Klaus Hausleitner	3:14,35
5	Pawel Ruszala (POL)	3:18,55
6	Marc Rocaembosch (ESP)	3:24,64
7	Daniel Weißenböck	3:30,39
...		
19	Josef Eder	3:50,22

Frauen

1	Annemarie Wilhelm	4:09,13
2	Klaudia Krajewska (POL)	4:16,05
3	Kamila Chomanikova (SVK)	4:16,36
4	Tsz Yau Li (HKG)	4:38,97



Weltcupfinale Shanghai

**Shanghai (CHN) 22.11.2025 - Würdiger Abschluss der Towerrunning Tour 2025 in Shanghai
- Wai Ching Soh und Tea Faber triumphieren doppelt**

Mit über 3000 Stufen und mehr als 500 Höhenmetern hat der Finalturm in Shanghai für Österreicher kaum vorstellbare Ausmaße. Bei einer Siegerzeit von 18 Minuten braucht es für die Teilnehmenden neben großer Ausdauer noch starke Nerven. Ohne mentale Stärke kann es, im nicht gerade von Abwechslung geprägten Treppenhaus, schnell sehr herausfordernd werden.

Auch Eliteläufer begegnen diesem Turm mit viel Respekt. Den vielleicht größten Vorteil in diesem Rennen hatte Wai Ching Soh, da er mit der Gewissheit das Jahr unabhängig von seinem Ergebnis in Shanghai als Nummer 1 abzuschließen, in das Rennen gehen konnte. Natürlich gab es für ihn den besonderen Ansporn die Scharte vom letzten Jahr auszuwetzen, als er in ebendiesem Turm auf dramatische Weise einbrach und die Nummer 1 Ryoji Watanabe überlassen musste. Und ob es nun diese Motivation war oder seine generelle Siegermentalität, krönte er seine Saison mit einem Sieg im Finalevent. In 18:03 Minuten erreichte er das Ziel mit einem komfortablen Vorsprung auf Ryoji Watanabe (JPN - 18:22) und einem chinesischen

Läufer (18:39), dessen Name vom Veranstalter bislang noch nicht übersetzt zur Verfügung gestellt wurde. Als beste Europäer platzierten sich die Italiener Emanuele Manzi (19:03) und Fabio Ruga (19:22) auf den Plätzen 6 und 7.

Bei den Damen hingegen schlugen die Europäerinnen voll zu und nahmen das gesamte Podest in Beschlag. Vorjahressiegerin Tea Faber (CRO - 21:07) krönte hierbei ihre überragende Saison mit einem weiteren Sieg und schloss ihre erste Saison somit gleich als Nummer 1 ab. Yuko Tateishi (JPN - 23:18) hätte als einzige noch theoretische Chancen gehabt Tea die Nummer 1 streitig zu machen, wurde im Endeffekt Fünfte in Shanghai und schließt die Tour als Gesamtzweite ab. Den zweiten Platz in Shanghai sicherte sich die Finnin Laura Manninen (21:30), die bereits in Taipei auftrumpfen konnte. Sowohl beim Rennen in Shanghai als auch in der Weltcup Wertung schloss die Nummer 1 des Vorjahres Valentina Belotti (ITA - 21:53) ihre Saison mit einem dritten Platz ab.

Somit ist die Towerrunning Tour 2025 abgeschlossen, doch es geht

speziell im asiatischen Raum bereits Anfang Dezember mit hochkarätigen Wettkämpfen der Towerrunning Tour 2026 weiter. ●



Endstand Weltcupwertung 2025

Klaus Hausleitner in den Top 10, Annemarie Wilhelm in den Top 15 und Österreich auf Platz 7 und somit vor Deutschland

Die Siege in der Weltcupwertung gingen 2025 an Wai Ching Soh (MAS) und Tea Faber (CRO). In der Nationenwertung steht erstmals Japan ganz oben.

Bei den Damen pirscht sich Annemarie Wilhelm an die Top 10 heran, wobei bei ihr zu beachten ist, dass sie erst im September wieder in den Weltcup eingestiegen ist.

Bei den Herren stellt Klaus Hausleitner mit Platz 8 seine beste Weltcupplatzierung ein und mit Daniel Weißenböck und Josef Eder platzieren sich zwei weitere rot-weiß-rote in den Top 50.

Aufgrund des starken Teams kann sich Österreich erstmals seit 2015 und überhaupt erst das zweite Mal in der Nationenwertung (Platz 7) vor Deutschland platzieren. ●

Towerrunning Ranking Final 2025					Races in points				Best 8 Results							
Females					Score	Races	Tour	Total	Best 1	Best 2	Best 3	Best 4	Best 5	Best 6	Best 7	Best 8
1	Tea Faber	CRO	1330,0	3	8	11			240	200	200	200	160	120	120	90
2	Yuko Tateishi	JPN	1065,0	6	10	16			200	144	136	135	120	120	110	100
3	Valentina Belotti	ITA	1058,0	1	8	9			180	170	160	150	136	102	80	80
4	Klaudia Krajewska	POL	894,0	4	15	19			150	132	120	108	102	102	90	90
5	Tsz Yau Li	HKG	760,5	7	16	23			120	110	100	96	90	82,5	81	81
6	Qinghua Le	CHN	735,0	7	7	14			170	120	108	99	90	60	48	40
7	Kamila Chomanicova	SVK	698,0	4	12	16			120	102	90	90	88	80	68	60
8	Iwona Wicha	POL	625,0	2	6	8			170	100	96	81	66	54	32	26
9	Jui Chuan Chao	TPE	588,0	0	6	6			135	135	90	81	75	72	0	0
10	Michele Tan Bee Kiang	MAS	519,5	8	8	16			110	80	67,5	66	60	54	42	40
11	Blanca Romero	MEX	494,0	7	6	13			90	80	68	66	60	50	40	40
12	Serene Cheong	SIN	469,5	6	7	13			82,5	72	66	60	55	54	40	40
13	Ines Mozejko	POL	466,0	4	5	9			100	80	72	60	48	40	40	26
14	Annemarie Wilhelm	AUT	457,0	5	3	8			120	81	80	40	40	32	32	32
15	Jill Paha	USA	414,0	15	3	18			80	80	54	40	40	40	40	40
67	Marlies Penker	AUT	49,5	0	1	1			49,5	0	0	0	0	0	0	0
71	Veronika Windisch	AUT	40,0	1	0	1			40	0	0	0	0	0	0	0
85	Nina Hartl	AUT	27,5	2	2	4			18	5	4	0,5	0	0	0	0
94	Manuela Csenar	AUT	6,5	1	1	2			6	0,5	0	0	0	0	0	0

Towerrunning Ranking Final 2025					Races in points				Best 8 Results							
Males					Score	Races	Tour	Total	Best 1	Best 2	Best 3	Best 4	Best 5	Best 6	Best 7	Best 8
1	Wai Ching Soh	MAS	1420,0	12	17	29			240	200	200	170	170	160	160	120
2	Ryoji Watanabe	JPN	1202,0	2	8	10			204	200	200	170	120	120	120	68
3	Fabio Ruga	ITA	948,0	0	9	9			150	150	136	120	108	102	102	80
4	Mark Bourne	AUS	878,0	4	6	10			170	162	150	136	120	60	40	40
5	Emanuele Manzi	ITA	853,0	1	9	10			150	135	120	110	108	90	72	68
6	Ching Chun Lo	TPE	783,0	2	11	13			135	120	99	96	96	90	75	72
7	Ivan Vuletic	CRO	778,5	4	9	13			120	120	102	100	100	88	82,5	66
8	Klaus Hausleitner	AUT	739,0	3	9	12			120	108	102	90	90	81	80	68
9	Pawel Ruszala	POL	604,0	1	8	9			110	81	81	80	72	72	68	40
10	Mateusz Marunowski	POL	567,0	2	8	10			90	90	75	66	66	66	60	54
11	Muhammad Hazim	MAS	559,5	5	8	13			120	81	72	67,5	60	60	54	45
12	Jiandong Xue	CHN	457,0	6	6	12			88	81	60	60	48	40	40	40
13	Chaoyang Ye	CHN	407,0	1	3	4			180	135	60	32	0	0	0	0
14	Andreas Fruhmann	GER	393,0	5	9	14			66	60	55	44	44	44	40	40
15	Johannes Banzer	GER	391,5	4	7	11			82,5	72	60	54	45	30	26	22
24	Daniel Weißenböck	AUT	296,5	4	5	9			67,5	60	60	48	21	14	14	12
39	Josef Eder	AUT	198,0	7	1	8			32	32	32	32	26	22	18	4
64	Rudolf Reitberger	AUT	129,5	3	5	8			30	28	24	19,5	18	5	3	2
93	David Kattermann	AUT	78,0	3	0	3			40	26	12	0	0	0	0	0
122	Jakob Mayer	AUT	40,0	1	0	1			40	0	0	0	0	0	0	0
141	Reinhard Kanitz-Pock	AUT	24,5	4	2	6			11	8	4	0,5	0,5	0,5	0	0
152	Jan-Oliver Janda	AUT	13,5	0	4	4			12	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0
168	Thomas Schroeder	AUT	3,0	1	0	1			3	0	0	0	0	0	0	0
181	Bernhard Karrigl	AUT	1,0	1	1	2			0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
192	Andreas Roland Deschka	AUT	0,5	0	1	1			0,5	0	0	0	0	0	0	0

1	Japan	JPN		2904,0
2	Poland	POL		2611,0
3	China	CHN		2565,0
4	Italy	ITA		2440,5
5	Malaysia	MAS		2343,0
6	Croatia	CRO		1912,5
7	Austria	AUT		1694,5
8	Mexico	MEX		1528,0
9	USA	USA		1510,0
10	Germany	GER		1482,0
11	Australia	AUS		1443,0
12	Taiwan	TPE		1339,0
13	Slovakia	SVK		1279,0
14	Spain	ESP		1254,0
15	Singapore	SIN		1176,5
16	Hong Kong	HKG		937,5
17	Estonia	EST		864,0
18	Slovenia	SLO		840,0
19	Great Britain	GBR		658,0
20	Czechia	CZE		462,0
21	Canada	CAN		457,0
22	Romania	ROU		406,0
23	Denmark	DEN		314,0
24	Switzerland	SUI		277,0
25	France	FRA		273,0
26	Vietnam	VIE		238,0
27	Macau	MAC		220,5
28	Brazil	BRA		219,5
29	Azerbaijan	AZE		170,0
30	Belgium	BEL		162,0
31	Finland	FIN		150,0
32	South Korea	KOR		146,0
33	Russia	RUS		135,5
34	Bosnia and Herzeg	BIH		116,0
35	Thailand	THA		100,0
36	Kenya	KEN		84,0
37	Ukraine	UKR		69,0
38	Philippines	PHI		54,0
39	Uganda	UGA		44,0
40	Nepal	NEP		35,0
41	Tunisia	TUN		30,0
41	Portugal	POR		30,0
43	Iceland	ICE		22,5
44	Sweden	SWE		22,0
44	Serbia	SRB		22,0
46	Netherlands	NED		18,0
47	Latvia	LAT		12,0

TRA – Rückblick & Vorschau

Auch abseits der Treppenhäuser hat sich im österreichischen Stiegenlaufsport einiges getan. Hier findet ihr einen Überblick über die TRA Leistungen und unsere Zukunftsvisionen:

LEISTUNGEN 2025

Ein wesentlicher Faktor bei der Neuaufstellung der Vereinsarbeit war der Beitritt zur Sportunion Wien. Mit diesem Dachverband als Partner erschlossen sich viele neue Möglichkeiten von Funktionärschulungen bis hin zu tollen Unterstützungsangeboten für unsere Vereinstätigkeit.

Durch diese Partnerschaft konnten wir Anfang 2025 mit unserer Website www.towerrunning-austria.at online gehen. Somit haben wir nun neben unserem Facebook Auftritt eine weitere Internetpräsenz, um über den heimischen Stiegenlaufsport zu berichten. Zudem bietet die Website noch viel mehr Möglichkeiten als die Social Media Seite und wird nach und nach in ihrer Funktion erweitert.

Über diese Webpräsenzen konnten wir eine zeitnahe Berichterstattung über österreichische und internationale Läufe mit Fokus auf heimische Teilnehmende gewährleisten. Berichte wurden sowohl auf der Website als auch auf Facebook verbreitet. Zusätzlich wurden die Berichte gesammelt und im Magazin Stairs Up! zusammengefasst. Beim hier vorliegenden Exemplar handelt es sich bereits um die dritte Ausgabe und die Erscheinungstermine mit Mitte und Ende der Saison werden fürs erste beibehalten.

Ein Lauf, der uns ganz besonders am Herzen liegt und auch alljährlich stattfindet ist der Haus des Meeres Treppenlauf. Das bewährte Organisationsteam von TRA (durch Manuela Csenar) und HdM (durch Nicole Schiller) hat auch 2025



Towerrunning Austria
Österreichische Treppenlauf UNION

wieder eine tolle Veranstaltung organisiert und durchgeführt und viel positives Feedback bekommen. Neu war bei dieser Auflage, dass die vereinseigene Zeitnehmung adaptiert wurde, sodass auch mehrere Teilnehmende gleichzeitig auf der Strecke sein konnten. Hierbei gab es zwar noch kleine Kinderkrankheiten im Großen und Ganzen hat sich dieses Zeitnehmungssystem jedoch schon als Verbesserung herausgestellt.

Worauf man sich bei TRA Läufen verlassen kann ist, dass die Stufenanzahl stimmt. Da das allerdings bei vielen anderen Wettkämpfen nicht der Fall ist (nicht einmal beim Empire State Building Run Up stimmt die Stufenanzahl) wurde das TRA-Stufensiegel ins Leben gerufen. Läufe mit diesem Siegel, haben die Richtigkeit ihrer angegebenen Stufenanzahl nachgewiesen und mit TRA abgestimmt. Diese Läufe werden auch auf der TRA-Website gelistet.

Die ersten Schritte sind somit gesetzt. Was wir uns für die Zukunft vorgenommen haben, folgt nun:

ZUKUNFTSPLÄNE

Hinsichtlich des Vereinslebens ist der Plan, dass TRA ab 2026 für neue Mitglieder geöffnet wird. Läufer, Organisatoren, Unterstützer des Stiegenlaufsportes werden uns herzlich willkommen sein.

Zu einem professionellen Auftreten gehört in unseren Augen ein einheitliches Vereinsoutfit. Zukünftig erhoffen wir uns, dass bereits anhand der Bekleidung erkennbar ist, dass ein TRA-Läufer an einem Wettkampf teilnimmt.

Erfreulich wäre es natürlich, könnten wir diese Wettkampfkleidung bei möglichst vielen inländischen Läufen tragen. Eine Erweiterung des Wettkampfkaltenders wäre aus TRA Sicht wünschenswert und potentielle Organisatoren können mit unserer Unterstützung rechnen. Zudem wurden bereits einige ehemalige Organisatoren kontaktiert und vielleicht kommt es zur Wiederbelebung des ein oder anderen Klassikers.

Durch den Österreichischen Stiegenlauf CUP erhoffen wir uns, in der Saison 2026 noch mehr Anreize zu setzen, um an österreichischen Stiegenläufen teilzunehmen (Nähere Infos dazu auf der letzten Seite).

Schließlich gibt es noch das Ziel den Stiegenlauf zugänglicher zu machen. Gemeinsame Trainingseinheiten, Fortbildungen für Turnlehrer und ein YouTube Kanal mit Trainingsübungen, Wettkampftipps und allgemeinen Infos zum Stiegenlauf sollen das TRA Angebot erweitern. ●

5 Fragen an Wai Ching Soh

Wai Ching Soh erobert die Nummer1 Position zurück und krönt die Saison mit einem Sieg beim Weltcupfinale in Shanghai.

Nachdem er im Vorjahr den Status der Nummer 1 auf dramatische Weise im letzten Rennen in Shanghai verlor, kämpfte sich Wai Ching Soh im Laufe der Saison zurück aufs oberste Podest. Bereits ein Monat vor Saisonende stand fest, dass er die Saison als Nummer 1 abschließen würde und ihm ein Debakel wie letztes Jahr erspart bleibt. Trotzdem startete er voll motiviert in das Weltcupfinale und konnte seine tolle Saison mit einem Sieg krönen. Wir stellten dem Champion die traditionellen 5 Fragen:

TRA: Wieso ist Treppenlaufen dein Sport?

W.C.S.: Towerrunning ist eine Sportart, die mich an meine Grenzen bringt. Durch die Einzelstarts können wir uns vollkommen auf uns selbst konzentrieren, stets unser Bestes geben und uns nicht von den anderen ablenken lassen. Genauso ist es auch im Leben: Es geht darum, die beste Version von uns selbst zu erreichen und letztlich in unserem jeweiligen Bereich der Beste der Welt zu sein.



TRA: Was verbindest du mit Österreich?

W.C.S.: Ich mag Österreich, weil es ein Land der Musik ist. Besonders Mozart gefällt mir. Ich höre seine klassischen Werke, während ich die Treppe hinauflaufe. Einen besonderen Platz in meiner Karriere nimmt auch der Treppenlauf auf das Haus des Meeres 2024 ein, da ich hier meinen 100sten Sieg in bei einem Treppenlauf feiern konnte.

TRA: Was waren deine Höhepunkte in der Saison 2025?

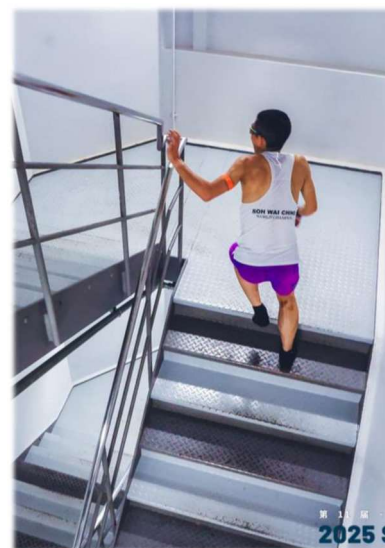
W.C.S.: Dass ich mir die Führung in der Weltrangliste schon vor dem Finalevent - der Shanghai Tower Towerrunning Challenge – gesichert habe. Letztes Jahr hatte ich ihn dort verloren und dachte, meine einzige Chance, ihn zurückzuerobern, wäre beim selben Event. Umso glücklicher bin ich, ihn mir bereits einen Monat zuvor bei meinem Lieblingsrennen, dem Shanghai World Financial Center Sky Marathon, sichern zu können.

TRA: Wie du schon sagtest hast du die Nummer 1 nach knapp einem Jahr zurückerobert. Was bedeutet es für dich die Nummer 1 zu sein?

W.C.S.: Es ist immer schön die Nummer 1 zu sein. Mein Ziel ist es, die Nummer 1 zehn Jahre lang zu halten und ich freue mich über den dritten Titel auf der Towerrunning Tour. Doch die Nummer 1 allein gibt mir nicht mehr die Befriedigung, die ich brauche und mein Ziel ist es nun, alle Streckenrekorde weltweit zu brechen.

TRA: Was sind deine Pläne und Ziele für die nächste Saison 2026?

W.C.S.: Mehr Zeit mit meiner Frau und meinem Sohn Victor Soh, der am 14. November 2025 geboren wurde, verbringen. Die Anzahl der Wettkämpfe reduzieren. Mich stärker auf die qualitativ hochwertigen und wichtigen Rennen konzentrieren, insbesondere auf die 8 wichtigsten Punkte-Rennen für die Weltrangliste. Weitere Guinness-Weltrekorde brechen, meine Grenzen austesten und mich als Motivationsredner etablieren.



TRA: Vielen Dank für deine Antworten und viel Erfolg für die nächste Saison! •

5 Fragen an Tea Faber

Tea Faber erobert gleich in ihrer ersten Saison auf der Towerrunning Tour den Weltcupstieg!

Nachdem sie vor einem Jahr bei ihrem Treppenlaufdebüt die Machtverhältnisse bei den Damen auf den Kopf gestellt hat, konnte sie diesen Erfolgslauf nutzen, um sich in der Weltrangliste sukzessive nach vorne zu arbeiten, um sich im Mai erstmals an die Spitze zu setzen. Diese Nummer 1 Position gab sie seither nicht mehr ab und um sie vom Platz an der Sonne zu verdrängen, müssten die derzeitigen Konkurrentinnen deutlich über sich hinauswachsen.

TRA: Wieso ist Treppenlaufen dein Sport?



T.F.: Ich liebe Sport im Allgemeinen. Ich habe mein ganzes Leben lang Sport getrieben und alles Mögliche ausprobiert. Vom Straßenlauf bis hin zum Treppenlaufen, wo ich dieses Jahr

aktiver werden wollte.

TRA: Was verbindest du mit Österreich?

T.F.: Als ich jünger war, habe ich viele Tennisturniere gespielt. Unter anderem auch immer wieder in Österreich, mit denen ich viele schöne Erinnerungen verbinde. Dieses Jahr habe ich zum ersten Mal an Treppenläufen in Österreich (DC-Tower und Pyramidenkogel) teilgenommen. In Wien bin ich ein fantastisches Rennen gelaufen, habe gewonnen und einen neuen Frauenrekord aufgestellt.



TRA: Was waren deine Höhepunkte in der Saison 2025?

T.F.: Beim Treppenlaufen habe ich in Shenzhen, Dubai, zweimal in Warschau, Benidorm, Taipeh, Wien, Sarajevo und jetzt hier in Shanghai gewonnen und bin damit auf Platz 1 der Towerrunning-Weltrangliste der Frauen gelandet. Neben all diesen Treppenläufen bin ich in diesem Jahr auch kroatische Meisterin in neun verschiedenen Sportarten (3000m, 5k, 10k, etc.) geworden.

TRA: Deine Treppenlaufkarriere begann vor einem Jahr gleich mit einem Sieg in Shanghai. Hast du Tipps für Neueinsteiger?

T.F.: Ja, 2025 ist mein erstes Jahr beim Treppenlauf. Es ist nicht



schlecht, ab und zu etwas Neues auszuprobieren und an solchen Läufen teilzunehmen.

TRA: Was sind deine Pläne und Ziele für die nächste Saison 2026?

T.F.: Ich wäre überglücklich die Ergebnisse dieses Jahres wiederholen zu können. Es wird schwierig werden, aber ich werde wie immer mein Bestes geben.

TRA: Vielen Dank für deine Antworten und viel Erfolg für die nächste Saison! •



Interview mit Annemarie Wilhelm

Annemarie Wilhelm – Österreichs erfolgreichste Treppenläuferin der Saison 2025 beantwortet Fragen zu ihrer Saison.



Nach einem kometenhaften Aufstieg 2024 folgte eine längere erkrankungsbedingte Pause, bevor Annemarie Wilhelm in der zweiten Saisonhälfte 2025 wieder in den Treppenlaufsport einstieg und beinahe nahtlos an ihre starken Leistungen anschließen konnte. Somit wird sie die Saison als beste Österreicherin knapp außerhalb der Top 10 (vermutlich Platz 13) abschließen. Wir haben sie um ein paar Einblicke in ihre Saison 2025 gebeten:

TRA: Nach deinem imposanten Einstieg 2024 mit zweiten Plätzen im DC-Tower, am Pyramidenkogel und im Haus des Meeres und den Sieg beim Treppenlauf auf den TNF-Turm in Linz sahen viele schon die österreichische Treppenlaufhoffnung in dir (Anm.: Die du natürlich nach wie vor bist). Doch dann folgte ein Frühling ohne Teilnahme an Treppenläufen und die wertvollen Punkte vom DC-Tower gingen wieder verloren. Was war der Grund dafür?

A.W.: Anfang April 2025 bekam ich die Diagnose Lymphdrüsenkrebs. Danach ging alles sehr schnell – danke an unser Gesundheitssystem!

TRA: Nach der Erkrankung warst du wahrscheinlich mit vielen Unsicherheiten konfrontiert. Wie verkraftet der Körper die Anstrengungen? Was hat dich bestärkt wieder in den Wettkampfsport einzusteigen? Konntest du Kraft aus deinem zurückliegenden „Kampf“ ziehen? Hast du dadurch einen neuen Blickwinkel gewonnen?

A.W.: Mit der Diagnose kamen unzählige Gedanken. Für mich war jedoch von Anfang an klar: Ich werde das Durchstehen. Dabei hat mir Bewegung, wenn auch in reduzierter Form, während der Therapie sehr geholfen und mir Kraft wie auch Zuversicht gegeben.

An sich habe ich mich schon immer gerne mit anderen gemessen. Umso dankbarer bin ich, dass ich das wieder machen kann. Durch diese Phase ist mir bewusst geworden, dass ich zu deutlich mehr fähig bin, als ich mir selbst lange zugetraut habe. Jeder von uns sollte mehr an sich glauben.

Heute hat jeder Wettkampf einen besonderen Stellenwert für mich – allein die Tatsache, wieder an der Startlinie stehen zu dürfen, ist nicht selbstverständlich.

TRA: Der Wiedereinstieg in der zweiten Saisonhälfte ist aus Wettkampfsicht geglückt. Immer in den Top 4 mit Siegen in Brunn, Linz und Bratislava und Bukarest. Wie fühlt sich das für dich an?

A.W.: Es fühlt sich ehrlich gesagt unglaublich an. Ich bin extrem dankbar, dass mein Körper das alles so gut verkraftet hat. Dass bereits im Herbst wieder solche Leistungen möglich sind, hätte ich mir niemals erträumt.

TRA: Wo siehst du, bezogen auf die Wettkampfdauer, deine Stärken im Treppenlaufsport?

A.W.: Vor der Diagnose dachte ich, dass mir vor allem die längeren Läufe mit über 1.000 Stufen liegen würden. Aktuell merke ich jedoch, dass mir dafür noch die Ausdauer fehlt. Derzeit sehe ich meine Stärken klar in den mittleren Distanzen, etwa zwischen 400 und 800 Stufen.

TRA: Wie wichtig sind dir deine Wettkampferfolge?

A.W.: Für mich zählen vor allem die Teilnahme, das Bewältigen und dass ich mein Bestes gebe. Alles darüber hinaus – Platzierungen, Siege, Ranglistenpunkte – ist Zugabe.



TRA: Schaust du regelmäßig auf die Weltrangliste?

A.W.: Ich werfe einen Blick drauf, aber sie steht nicht im Mittelpunkt. Der Fokus liegt auf meiner eigenen Leistung und Entwicklung und darauf, Schritt für Schritt wieder zu meiner alten Form zu finden.

TRA: Basierend auf deinen bisherigen Leistungen hättest du sicher das Potential in den Top 5 der Weltrangliste zu landen. →

Dafür wird es wahrscheinlich nötig sein, zu hoch bewerteten Wettkämpfen in Asien zu reisen. Wie sieht es mit deinen Plänen dahingehend aus?

A.W.: Danke für das Vertrauen. Eine Reise nach Asien wird sehr wahrscheinlich kommen. Für 2026 habe ich es mir bereits vorgenommen. Konkrete Wettkämpfe sind aber noch nicht fixiert.

TRA: Gibt es Läufe, die dich besonders reizen und an denen du gerne noch teilnehmen würdest?

A.W.: Es gibt viele spannende Rennen, aber mein nächstes großes Ziel ist das Empire State Building zu erklimmen.

TRA: Dein Partner Daniel Weißenböck nimmt auch sehr erfolgreich an Treppenläufen teil. Wie sehr puscht ihr euch gegenseitig? Gibt es manchmal kleine partnerschaftliche Wettkämpfe?

A.W.: Daniel und ich gehen Treppenläufe sehr unterschiedlich an: Er legt sie eher taktisch an und ich laufe einfach darauf los. Wir freuen uns ehrlich über die Leistungen des jeweils anderen, ohne uns gegenseitig unter Druck zu setzen. Kleine Wettkämpfe stehen dabei nicht im Vordergrund – vielmehr sind wir stolz aufeinander, wenn jeder von uns das Beste aus sich herausholt.

TRA: Welchen Stellenwert hat der Treppenlaufsport deiner Meinung nach im Sportbereich? Was sind deine Gründe, dass du diesen Sport betreibst? Siehst du noch Potentiale, die man besser ausschöpfen könnte?

A.W.: Der Treppenlauf ist aktuell definitiv noch eine Randsportart. Der große Vorteil ist, dass man keine spezielle Ausrüstung benötigt. Die größte Herausforderung liegt aber in den fehlenden

Trainingsmöglichkeiten, da Hochhäuser und Stiegenhäuser meist nicht zugänglich sind.

Potential ist meiner Meinung nach vorhanden: Mit eigener Kraft ein Gebäude zu erklimmen und anschließend den Ausblick zu genießen, ist etwas ganz Besonderes. Und das ist auch ein Grund, warum ich den Treppenlauf für mich entdeckt habe.

TRA: Was werden wir 2026 von dir sehen? Setzt du dir spezielle Ziele?

A.W.: Ich hoffe, wieder zu meiner alten Form zurückzufinden. In einzelnen Rennen gelingt mir das bereits, allerdings fehlt noch die Konstanz und die Ausdauer für längere Distanzen. Mein Ziel für 2026 ist, zumindest unter die Top 10 zu kommen und vor allem gesund zu bleiben.

TRA: Vielen Dank! •



Nach seinem Comeback im Juni 2024 beim ersten DC – Tower Run hat Klaus Hausleitner wieder das Treppenlauffieber gepackt. In der Saison 2025 startete er wieder voll durch und beschloss das Jahr nach starken Leistungen auf Platz 8 der Weltrangliste. Damit war er der bestplatzierte Österreicher und wir haben ihn zum Abschluss der Saison zum Interview gebeten.

TRA: Du hast vor einigen Jahren den Treppenlauf zu deinem Sport erklärt. Training im Treppenhaus allein, ist nicht Alles. Was gehört bei dir noch zu den Erfolgsfaktoren?

K.H.: Ja, meiner Ansicht nach gehört noch mehr als das Training zu einem erfolgreichen Athleten. Zum einen die Ernährung, denn die Maschine kann nur laufen, wenn sie die richtige Energie bekommt. Durch ungünstige Ernährung kann das Training oder der Wettkampf ganz schnell (im wahrsten Sinne des Wortes) in die Hose gehen. Ganz wichtig ist auch der mentale Faktor. Im Laufe des Wettkampfes wird zweifellos der Punkt kommen, an dem es schmerzhaft wird. Wer da nicht die mentale Stärke besitzt, um diesen Schmerz niederzukämpfen und die Leistung aufrecht zu erhalten, wird die wichtigen Sekunden verlieren.

TRA: Um Weltcupunkte zu sammeln musst du zwangsweise an Orte reisen, die du sonst nicht besuchen würdest. Wie würde dein idealer Treppenlaufwettkampftag aussehen?

K.H.: Bei mir ist es tatsächlich so, dass ich kein großer Freund des Reisens bin. Meine Idealvorstellung wäre hinfahren, rauffahren und wieder heimfahren. Üblicherweise nutze ich dann aber schon die Zeit, um mir ein paar Sehenswürdigkeiten am Wettkampfort anzusehen und wenn ich dann zum Beispiel mit GÖRGE Heimann unterwegs bin sind das auch immer großartige Erinnerungen.

TRA: Als Hobbyathlet bist du im Alltag mit Familie und Beruf eingespannt. Was ist dein Geheimnis - dennoch oder deswegen - solch eine Motivation und Disziplin zu erzielen und zu halten?

Interview mit Klaus Hausleitner

Klaus Hausleitner – Österreichs erfolgreichster Treppenläufer der Saison 2025 beantwortet Fragen zu seiner Saison.

K.H.: Natürlich gibt es da einige Herausforderungen hinsichtlich Zeiteinteilung und Motivation, denen man sich stellen muss. Jedoch sehe ich diese Konstellation als großen Vorteil für mich. Kind und Frau unterstützen mich ganz unabhängig von meinen Ergebnissen. Bei Erfolgen freuen sie sich für mich und wenn es nicht so läuft, bin ich immer noch Papa und Ehemann. Beruflich bin ich abgesichert, muss mir keine Gedanken um das Finanzielle machen, brauche keine Sponsoren zufriedenstellen und könnt prinzipiell jederzeit aus dem Sport wieder aussteigen. Das heißt bei mir ist alles, was mit dem Treppenlaufen zu tun hat ein „Kann“ und kein „Muss“ und das ist eine große Hilfe bei der mentalen Vorbereitung.

TRA: Wie würdest du die Stimmung in der Treppenlauf Community beschreiben? Warum bist du so gerne ein Teil davon?

K.H.: Ich verwende in diesem Zusammenhang immer den Begriff Treppenlauf - Familie. Wie so oft in Randsportarten trifft man bei Wettkämpfen immer wieder auf dieselben Eliteläufer. Natürlich schenken wir uns im Treppenhaus nichts und jeder kämpft um jede Sekunde um die anderen zu schlagen. Davor und danach jedoch werden Tipps ausgetauscht, Erfahrungen weitergegeben, Zeit miteinander verbracht und ganz viel gelacht. Ich wurde zum Beispiel bei meiner ersten Auslandsreise zu einem Treppenlauf nach Prag mit 4 anderen Treppenläufern in einer 3 Zimmerwohnung einer tschechischen Treppenläuferin untergebracht, die ich nicht mal kannte. Dort lernte ich Gorge

Heimann kennen, mit dem mich seither eine besondere Freundschaft verbindet.

TRA: Als Obmann des österreichischen Treppenlaufvereins trägst du noch einiges mehr als sportliche Bestleistungen bei. Beschreibe das breite Spektrum, um uns einen Einblick in die ehrenamtliche Tätigkeit zu geben.

K.H.: Die Vereinsarbeit ist auch mit einigem an Arbeit verbunden. Ich möchte aber betonen, dass mir die Vereinsarbeit genau wie das Treppenlaufen an sich unglaublich viel Spaß macht. Berichte schreiben und in diesem Magazin sammeln, die Homepage warten, das TRA - Stufensiegel ins Leben rufen, sind alles Dinge, die ich mir als Läufer selbst wünschen würde, deshalb mache ich das gerne. Für die Berichte habe ich natürlich gerade den Bonus, dass ich damit auch meine Erfolge dokumentieren und promoten kann und mit dem Magazin auch so etwas wie eine Saisondokumentation erstelle. Ich versuche dabei jedoch möglichst neutral zu bleiben und natürlich die großartigen Leistungen der anderen Österreicher besonders zu würdigen. Es gäbe wie bei so vielen Dingen noch viel mehr Möglichkeiten und ich habe noch unglaublich viele Ideen, die ich irgendwann umsetzen möchte. Mal schauen was sich davon ausgeht, denn wie beim Treppenlaufen ist für mich bei der Vereinsarbeit vieles ein „Kann“ und kein „Muss“ und ich setze mich da nicht unter Druck.

TRA: Du hast heuer mit Platz 8 in der Weltrangliste dein gesetztes Jahresziel (Top 10) erreicht. Gibt es noch Luft nach oben? Was wirst du

noch weiter optimieren, um diese Leistung zu übertrumpfen?

K.H.: Diese Saison war echt genial. Ich habe mir mein Tempo hart erarbeitet, aber es hat an den Wettkampftagen auch immer alles gepasst. Ich habe viele neue Sachen ausprobiert (Anreise mit dem Nachtzug, Umstieg auf Barfußschuhe, Lauf-ABC im Treppenhaus, etc.) und es ist eigentlich immer alles aufgegangen.



Für die neue Saison habe ich mit professionellem Coaching und Höhentrainingslager bereits wieder ein paar Stellschrauben im Blick, mit denen ich denke, dass ich meine Leistung noch eine Spur verbessern kann. Im Optimalfall habe ich Platz 6 in der Weltrangliste im Blick, denn dann würde ich die beste Platzierung eines Österreichers im Weltcup (Rolf Majcen 2010) einstellen. Aber ehrlich gesagt wird es schon schwierig genug diese tolle Saison zu bestätigen und meine gewonnenen Punkte zu verteidigen. Mal sehen was kommt. Sicher ist jedoch, dass auch die Saison 2026 wieder schöne Erlebnisse mit der Treppenlauf - Familie bereithalten wird!

TRA: Vielen Dank! •

ÖSL - CUP 2026

Für das Stiegenlaufjahr 2026 ist eine Wertung der erfolgreichsten österreichischen Athleten bei inländischen Stiegenläufen im Zuge des Österreichischen Stiegenlauf CUPs geplant. Hier die ersten Ideen zu diesem Cup:

TEILNEHMENDE

Alle Läufer und Läuferinnen, die in der Saison 2026 an einem Stiegenlauf in Österreich teilnehmen und Weltcupunkte für Österreich sammeln könnten, werden automatisch für den ÖSL Cup berücksichtigt.

WETTKÄMPFE

Ebenso werden alle in Österreich stattfindenden Stiegenläufe automatisch für den ÖSL Cup berücksichtigt. Nach derzeitigem Stand sind das:

- DC – Tower 29.05.26

Erwartet:

- Montafoner Treppencup
- Pyramidenkogel
- Haus des Meeres
- TNF – Turm

Auch Läufe, die im Jahresverlauf dazukommen und rechtzeitig angekündigt werden, finden im Cup Berücksichtigung.



Österreichischer
Stiegenlauf CUP

PUNKTESCHEMA

Standardmäßig gibt es beim Sieg 60 Punkte. Für die weiteren Plätze werden diese Punkte reduziert.

Bis zu 2 besondere Wettkämpfe können mit einem höheren Punktefaktor aufgewertet werden. So bekommen in der Saison 2026 die Sieger des DC-Towers und des Pyramidenkogels 80 Punkte.

Ebenso kommt es bei sehr kurzen Läufen (< 200 Stufen) und/oder einem sehr kleinen Teilnehmerfeld < 8 Teilnehmende je Geschlecht zu einer Abwertung auf ein 40 Punkte Rennen.



RANKING

In die Gesamtwertung des ÖSL Cups gehen die 4 besten Punktwerte der Teilnehmenden ein.

Am Ende der Saison gibt es einen männlichen und einen weiblichen Gewinner des ÖSL Cups.

Nach derzeitigem Stand werden die Top 3 der Cupwertung geehrt.

