

■ „Der tolle Ausblick ist für mich die Belohnung“

Der Physiker Dr. Christian Riedl (34) hat den diesjährigen Empire State Building Run-Up gewonnen. In nur 10:16 Minuten hat er die fast 1600 Treppenstufen zurückgelegt. Auch einen Weltrekord über 12 Stunden hat er im Treppenlauf aufgestellt.

Was haben Sie gegen Fahrstühle?

Eigentlich nichts. Mir gefallen Treppen nur besser. Mich ärgert es manchmal, dass Treppenhäuser im Kaufhaus oft so versteckt sind und man nur auf die Rolltreppe hingeleitet wird. Dabei sollte man die Menschen doch dazu animieren, die Treppe zu benutzen.

Aber nicht gleich 1600 Stufen bis zum Dach des Empire State Building...

Nein, das muss natürlich nicht jeder machen. Für mich ist das ein Sport wie jeder andere, den man eben auch als Leistungssport betreiben kann. Der Empire State Building Run-Up ist keine skurrile Aktivität, sondern eine Veranstaltung, bei der sich die besten Leute in dieser Disziplin treffen.

Wie sind Sie auf die Idee zum Treppenlauf gekommen?

Ich habe schon immer viel Sport gemacht und eine gute Grundfitness. Vor zwei Jahren war ich beim Ironman in Hawaii dabei, 2005 bei der Weltmeisterschaft im Ultra-Radmarathon in den Alpen über 1000 km mit 16 000 Höhenmetern. In meiner Altersklasse bin ich dort Weltmeister geworden. Mein erster Treppenlauf war 2007 der Mount-Everest-Treppenmarathon in Ra-

debeul. Für die 8848 Höhenmeter habe ich fast 16 Stunden gebraucht.

Das klingt nach einem zeitaufwändigen Hobby...

Das stimmt. Deswegen nehme ich meistens nur noch an Veranstaltungen teil, bei denen man ein Gebäude nur einmal hochrennt. Da ist der Trainingsaufwand deutlich geringer, und ich komme mit rund zehn Stunden pro Woche aus.

Wie haben Sie sich auf den Lauf in New York vorbereitet?

Zusätzlich zum normalen Ausdauertraining mache ich Intervalltraining in größeren Wohnhäusern mit etwa 20 Stockwerken. Für kürzere Intervalle reichen sogar Parkhäuser. Ich bin allerdings auch schon nach Frankfurt gefahren, um in einem hohen Bürogebäude zu trainieren. Eigentlich ist das aber nicht notwendig, denn bei niedrigeren Gebäuden brauche ich einfach nur eine höhere Anzahl an Intervallen.

Sie haben auch einen Weltrekord im Treppenlauf aufgestellt und sind in 12 Stunden mehr als 13 Höhenkilometer gelaufen....

Das klingt verrückt, ist im Endeffekt aber wie eine lange Bergwanderung. Was das Ganze anspruchsvoll macht, ist das Tempo. Es gab bereits einen recht guten Weltrekord im Treppenlauf, deswegen brauchte ich ein geeignetes Hochhaus.

Wieso ist das wichtig?

Die Treppen dürfen nur wenige horizontale Anteile haben, außerdem muss der Aufzug schnell sein, denn ich bin immer hoch gelaufen und runter gefahren. In Frankfurt



Christian Riedl beim Zieleinlauf im Empire State Building

habe ich mit dem Tower 185 ein gutes Bürogebäude gefunden. Der Rest war viel Organisation.

Was gehörte alles dazu?

Man braucht Rekordrichter, die in jedem zehnten Stockwerk sitzen und 12 Stunden lang abhaken, dass ich tatsächlich vorbeigelaufen bin. Dazu Helfer vom Deutschen Roten Kreuz, Verpflegung und jemanden, der mir den Fahrstuhl reserviert, damit ich keine Wartezeiten habe.

Gibt es einen Lohn für all diese Mühen?

Finanziell eher nicht, da decke ich meist nur meine Unkosten. Aber die Treppenläufe finden oft in großen, faszinierenden Städten der Welt statt. Nach dem Lauf hat man dann einen tollen Ausblick. Das ist für mich die Belohnung.

Mit Christian Riedl sprach
Maiko Pfalz

An dieser Stelle beleuchten wir regelmäßig die vielfältigen Tätigkeiten und Talente von DPG-Mitgliedern.
Die Redaktion