

20 Jahre Mt. Everest Treppenmarathon



2005 - 2024



Liebe laufbegeisterte Sportfreunde, Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Jahr kann der Mt. Everest Treppenlauf seinen 20. Geburtstag feiern.

Das heißt 20 Jahre Extremsport mit mittlerweile Läufern aus ganz Europa. 100 Mal die Radebeuler Spitzhaustreppe inmitten der Weinberge hinauf und hinunter und man hat einmal die Höhe des Mt. Everest mit 8.848 Metern bezwungen. Wow!

Dieser Wettkampf trägt dazu bei, Radebeul auch von einer ganz anderen Seite - der sportlichen - über die Grenzen des Landkreises, ja über die deutschen Grenzen hinweg bekannt zu machen. Sportbegeisterte Menschen reisen im Frühjahr nach Radebeul, um entweder selbst teilzunehmen oder auch als kräftig anfeuernde Zuschauer die Läufer zu unterstützen.



Ja, zu unserer „Stadt zum Genießen“ gehört selbstverständlich auch der Sport. Wenn die Treppenläuferinnen und -läufer die 397 Stufen zum zigsten Mal erklommen haben, ihrem persönlichen Ziel näher gekommen sind oder einfach nur den „inneren Schweinehund“ überwunden haben, dann ist es Zeit „zum Genießen“, wie wir es auch in unserem Stadtlogo verdeutlichen.

Seit 2005 wird der Treppenlauf an der markanten Spitzhaustreppe durchgeführt. Aber nicht nur die Profisportler bekommen ihre Chance. Die Staffeln sind immer auch eine Gelegenheit für Freizeitteams, z.B. von Schulen, Vereinen, Feuerwehren oder andere, ihre Stärke und ihren Zusammenhalt zu testen. Auch unsere Stadtverwaltung Radebeul wird sich wieder dem Wettkampf stellen.

Dieses Sportereignis, welches durch die überregionale Berichterstattung unsere Stadt weithin bekannt macht, wäre jedoch nicht möglich, ohne die unermüdliche Arbeit der ehrenamtlichen Organisatoren und die Unterstützung der zahlreichen Sponsoren. Mein Dank geht hiermit an alle, die dazu beitragen, dass dieser Lauf reibungslos von statten geht.

Wir hoffen auf ein tolles Sportwochenende, enthusiastische Teilnehmerinnen und Teilnehmer und natürlich auch auf viele Zuschauerinnen und Zuschauer!

Sport frei und allen Beteiligten viel Spaß und gutes Gelingen!

Ihr

Bert Wendsche
Oberbürgermeister

1. RADEBEULER MT. EVEREST - TREPPENMARATHON



Der Gedanke

Der Mt. Everest ist für viele eine unerreichbare Herausforderung. Barrieren wie die Finanzierung, Urlaubslänge oder auch die Höhe als solche sind sicher ein Grund, nicht in den Himalaja zu fahren.

Diesen und vielen Anderen wollen wir das Gefühl der Strapazen und der anschließenden Befreiung vermitteln, wenn man den Gipfel erreicht hat.

Die Strecke

Vor den Toren Dresdens, in Radebeul, führen 397 Stufen und ein Stück Straße durch die Weinberge der Lößnitz auf die Höhen am Spitzhaus. 88,48 m Höhenunterschied und eine Strecke von 421,25 m sind bis zum Wendepunkt 50 m hinter dem Ende der Treppe zu bewältigen, bevor es zurück zum Start an der Ecke Am Goldenen Wagen / Hoflößnitzstraße geht. Hier ist der Untere Wendepunkt und danach wird die gleiche Strecke wieder durchlaufen.

Eine Runde sind also 88,48 m Aufstieg und 88,48 m Abstieg, sowie eine Strecke von 842,50 m.

100 mal durchlaufen ergibt das einen kompletten Aufstieg von NN bis zum Gipfel des Mt. Everest und zurück. Gleichzeitig ist es ein Doppelmarathon, denn Auf- und Abstieg zusammen ergeben 2 x 42,125 km.

Das Team

In dem starken engagierten Team, das sich mit dem ganzen Herzen dem Treppenlauf verschrieben hat, arbeiten mit: Peter Heilsberg,

Christian Hunn, Maik Müller, Dirk Müller, Tobias Hunn und Gilberte Hunn.

Nicht zu vergessen die vielen Helfer und die Stadt Radebeul, welche solche Veranstaltungen überhaupt möglich machen.

Der Wettkampf

Der Wettkampf wird in drei Rennen unterteilt:

Rennen 1 – Der Alleingang

Rennen 2 – Die Dreierseilschaft

Rennen 3 – Der Touriweg

Im Rennen 1 laufen nur einzelne Läufer. Für die 100 Runden haben sie 24 Stunden Zeit, um den Mt. Everest zu besteigen. Schafft es keiner den Gipfel zu erreichen, gewinnt derjenige, welcher die meisten Höhenmeter erreicht hat.

Im Rennen 2 wird eine Staffel aus drei Teilnehmern gebildet. Mindestens 25 Runden (Halbe Strecke bis zum Basislager) müssen, maximal 50 Runden können gelaufen werden. Die schnellste Staffel gewinnt.

Im Rennen 3 wird eine Staffel aus 100 Teilnehmern, den Touristen, gebildet. Jeder Tourist läuft eine Runde. Die schnellste Staffel gewinnt.

Kurt Hess ist der erste Sieger über die 100 Runden. Der Schweizer stellt auch mit 133 Runden einen Rundenrekord auf, den keiner für möglich gehalten hätte. 12 von 28 gestarteten Läufer erreichen den Gipfel, darunter auch Ulrike Baars als erste Frau. Von den Dreierseilschaften erreichen die Pesterwitzer Schütze, Meisel und Müller als erste das Ziel. Die Touristen vom Lößnitzgymnasium aus Radebeul gewinnen dieses Rennen.

16. APRIL 2005



Über die Radebeuler Spitzhaustreppe auf den
Mt. Everest



ALLE INFOS BEI:
WWW.TREPPENLAUF.DE
TEL.: 0351 8302020

EIN TREPPENLAUF DER SUPERLATIVE

Das Plakat zum Ersten Treppenmarathon



Ulrike Baars erreichte als erste Frau den Gipfel

Nach dem Rennen von Kurt Hess

Den Mount Everest zu bezwingen davon träumen wohl viele, nur für wenige wird dieser Traum wahr.

Als ich im Dezember 2004 im Internet zum 1. mal vom Mount Everest 24 Stunden Treppenmarathon in Radebeul las, war für mich sofort klar. DORT MUSST DU DABEI SEIN!! Auf den Mount Everest würde ich natürlich nicht gelangen, aber die Höhe des Everest in 24 Stunden auf einer Treppe zurückzulegen, das war Herausforderung genug. Aber wo liegt denn Radebeul?? Keine Ahnung, aber das spielte ja nun wirklich keine Rolle und wenn es 2000 km entfernt wäre, diesen Anlass wollte ich nicht verpassen.

Bei der Ausschreibung hiess es folgendermassen:

39'700 Stufen, 8'848 Höhenmeter, 84'390 Streckenmeter. Seit meinem Weltrekord im Esterlitturm waren nun schon 2 Monate vergangen, und irgendwie war ich schon wieder hungrig nach etwas Neuem. Es blieben ja noch 4 Monate mich auf diese verrückte Sache vorzubereiten. Natürlich war mir klar dass dieser Wettkampf alles abverlangt und nur mit einem extremen Trainingsaufwand erfolgreich bewältigt werden kann. Da der Wettkampf in Radebeul auf einer Treppe im Freien ausgetragen wurde, musste das Training auch entsprechend geplant werden. In den verbleibenden 4 Monaten habe ich dann auch zehntausende von Treppenstufen und Höhenmetern zurückgelegt. Nun galt es diesen Megaanlass bis in's letzte Detail zu



planen. In der Zwischenzeit hatte ich mit dem Organisator Kontakt aufgenommen, und herausgefunden, dass Dresden in der ehemaligen DDR liegt. Wegen der grossen Entfernung musste ich einen Tag vor dem Wettkampf anreisen. Meine Frau Renata war bereit in Radebeul meine Betreuung zu übernehmen, und so entschlossen wir uns nach dem Wettkampf noch eine Woche Ferien in der Umgebung von Dresden anzuhängen. Eine Übernachtungsmöglichkeit in der Nähe der Treppe musste organisiert werden. Bei Familie Heilsberg in Radebeul fanden wir dann auch eine schöne Ferienwohnung. Am 15.04. 2005 reisten wir also nach Radebeul. Noch am gleichen Abend stand ich das erste Mal auf der Spitzhaustreppe. Es war ein ganz spezielles Gefühl auf dieser schönen Treppe, mitten in den Weinbergen von Radebeul.

16.04.2005 16.00 Uhr!!

Endlich war es soweit!! Start zum wohl verrücktesten Wettkampf, den ich je mitgemacht habe. Es war angenehm warm, und nach einigen Runden hatte ich einen guten Lauf- Rhythmus gefunden. Schon bald hatten einige Läufer Mühe die angeschlagene Pace zu halten, so konnte ich

Läufer um Läufer überrunden. Es lief super, nun musste ich darauf achten einige wichtige Punkt wie trinken, essen, Kleider wechseln usw. nicht zu vergessen, denn viele Stunden Treppenlaufen warteten noch auf uns Wettkämpfer. Renata hatte immer die richtigen Sachen bereit, so konnte ich viel Zeit einsparen. Auf der Treppe herrschte nun eine fantastische Stimmung. Die 100er - Läufer waren inzwischen auch gestartet. In der Dunkelheit herrschte eine ganz spezielle Atmosphäre. Im Fluge vergingen die Stunden in der Nacht. Runde um Runde im 9-10 min Schnitt wurde zurückgelegt. Als uns um ca. 04.00 Uhr die ersten Vögel mit ihrem Morgenkonzert begrüßten, und immer mehr Leute an die Strecke erschienen, kam ich in eine Art Trance, wohl eines der höchsten Gefühle das alle Strapazen vergessen liess.

Sonntag, 17.04. 2005, 10.09 Uhr, 100 Runden waren zurückgelegt!!! Everest Höhe!! Es war geschafft. Ein unbeschreibliches Gefühl!! Einfach einmalig - unter dem Beifall der vielen Zuschauer durch's Ziel zu laufen. Von Müdigkeit war immer noch nicht's zu spüren, und so entschloss ich mich weiter zu laufen. Natürlich konnte ich es nun etwas gemütlicher angehen, so hatte ich die Gelegenheit mich auf der Strecke mit den anderen Wettkämpfern zu unterhalten und den Verlauf des Wettkampfes aus nächster Nähe mit zu verfolgen. Es war eine Freude mit all den anderen Läufern auf dieser einmaligen Treppe die letzten Runden mitzugehen. Läufer um Läufer erreichten bei einer unglaublichen Stimmung die Everest Höhe. Nach 24 Stunden und 133 Runden war auch für mich das Ende eines unbeschreiblichen Wettkampfes gekommen.

Als ganz spezielles Erlebnis bleibt der Ausflug zu den Höckendorfer- Gipfelstürmer in unserer Erinnerung. Zusammen mit Familie Hunn, sowie Katrin und Peter Heilsberg fahren wir an einem wunderschönen Abend nach Höckendorf zum Nachtessen ins Restaurant. Eigentlich war an diesem Abend das Restaurant für die Öffentlichkeit geschlossen. Als wir da gemütlich beim Essen sassen sind immer mehr Leute im Restaurant erschienen. Im grossen Saal wurde eine Leinwand aufgestellt und es herrschte eine Bombenstimmung. Auf meine Frage was denn da gefeiert werde, bekam ich zur Antwort, dass die Höckendorfer - Gipfelstürmer unseretwegen gekommen waren, und heute ein Everest - Marathon - Fest mit Filmvorführung stattfindet. Was dann an diesem Abend in Höckendorf abging kann hier nicht alles beschrieben werden, es war einfach eine Freude mit all diesen netten Leuten diesen unvergesslichen Abend zu geniessen.

Herzlichen Dank an alle die dazu beigetragen haben. Einen ganz speziellen Dank an die Familien Heilsberg und Familie Hunn. Nur Dank solchen visionären Sportsfreunden ist so was wie ein Radebeuler Everest Treppenmarathon mit allem drum und dran überhaupt möglich geworden.
Danke Freunde!!

Höckendorf
16. APRIL 2005
das erste Dorf auf dem Mt. Everest
 Biergarten am Altmarkt
 C.M.F. TEAM - Freigut zu Höckendorf

Jens Rondeau ist in Höckendorf die treibende Kraft, wenn es um den Mt. Everest Treppen-marathon geht. In meinem Büro erschien er fast täglich, um Pakete abzugeben. Hier hat er sich auch mit dem Everest-Virus infiziert und die Idee geboren, mit seinem ganzen Dorf den Berg der Berge zu besteigen. Erst hatte ich etwas ungläubig reagiert, als dann aber immer mehr Fragen kamen und er mir berichtete, wie die Vorbereitungen in Höckendorf so laufen, war ich schon etwas. überrascht. Er organisierte 100 Teilnehmer, fertigte für jeden eine genaue Aufstellung mit Startzeiten, Abfahrtszeiten und wann im Basislager auf dem Sportplatz in Höckendorf Stellzeit ist. Den Transport hat er perfekt organisiert, alle Läufer waren pünktlich an der Treppe. Sogar eine Blaskapelle zum Start der Touristen hat er organisiert. Das Fernsehen hatte schon im Vorfeld berichtet, u.a. auch über die Vorbereitungen der Höckendorfer. Am Ende haben sie den letzten Platz belegt, entscheidend ist aber die Teilnahme und das Zusammenhalten eines ganzen Dorfes.



Fotostudio Kerstin Malczyk

8848

Die Idee unglaublich
Allein fast unmöglich
Zu dritt unwahrscheinlich
Mit 100 unübersichtlich

So mutet diese Aufgabe an
Man steht noch am Anfang
Runde um Runde gelaufen
Das erste Mal richtig schnaufen

Die Nacht bricht herein
Man ist mit sich allein
Das Dunkel entzieht den Mut
Warum man sich das antut?

immer wieder diese Fragen
Solange die FüÙe tragen
Ist man noch dabei
Sind die Schmerzen einerlei

Am Horizont schimmert schon
Des Gipfels Faszination
Kaum merkt man was geschieht
Diese Sekunde nicht verfliegt

Mit einem Lächeln im Gesicht
Dem alle Leiden sind entwischt
Endlich geschafft, ganz oben
Zufrieden liegt man am Boden

Von Tobias Hunn, 12.04.2005

Club der hundert Runden vom ersten Lauf



Kurt Hess



Steffen Claus



Nobert Rößler



Robert Wenzel



Michael Reichetzeder



Günter Frietsch



Klaus Marschner



Herbert Hoffmann



Ole Sporleder



Alexander Helbig



Christian Kubsch



Ulrike Baars

Noch ein paar Worte zu den Staffeln und den Medien

Die Staffeln

Dreiseilschaften sind am Berg eine beliebte Art, einen Berg zu besteigen. Hier sind die Aktiven nicht mit einem Seil verbunden, hier laufen sie als Staffel immer Wechsel. Nach je 33 bzw. einmal 34 Runden ist die Seilschaft dann auch auf dem Gipfel. Von den gestarteten sieben Staffeln erreichen die „Neverrests Pesterwitz“ mit Alexander Schütze, Peter Meise und René Müller in der Zeit 12:49:39 Stunden als Erste das Ziel.

Die Touristen

100 Läufer, die „Touristen“, laufen als Staffel je eine Runde. Es sind fünf Staffeln am Start, neben den schon erwähnten Höckendorfern sind noch das Lößnitzgymnasium, SAP SI Dresden, Tanzschule Nebel Dresden und die Stadtstaffel Radebeul am Start. Am Ende sind die Gymnasiasten die schnellsten und gewinnen vor der SAP SI Staffel.

Die Medien

Die Resonanz auf diesen Ultralauf war in den Medien sehr groß. Schon im Vorfeld berichteten zahlreiche Tageszeitungen und Laufmagazine über den Lauf. Auch der Mitteldeutsche Rundfunk hatte sich mit dem Sachenspiegel angekündigt. Freitag bis Sonntag brachten sie aktuellen Berichte in dieser Sendung. Die Organisatoren mussten immer wieder in Rundfunk Liveschaltungen Fragen beantworten und über aktuelle Ergebnisse berichten. Nach dem Lauf hatten mehrere Tageszeitungen ausführliche Berichte und Kommentare abgedruckt. Auch international fand der Lauf Beachtung. Mehrere europäische Sportzeitungen brachten kleine Notizen und Ergebnisse. Eine Kuriosität war ein Liveinterview mit einem amerikanischen Rundfunksender, das Tobias Hunn mit einem Reporter aus Chicago führte.

Es kamen auch über das Internet viele Anfragen zu den Ergebnissen, der Strecke und dem Lauf als solchen. Durch den Sieg von Kurt Hess wurde der Lauf auch in der Schweiz populär.



Die Zeltstadt am Bismarckturm

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Der erste Mt. Everest Treppenmarathon war ein voller Erfolg. Mit Startern aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz auch international besetzt. Sogar ein Profi in der Treppenlauf Szene, Stefan Minten aus Bonn, hatte sich an der Treppe eingefunden. Nach dem Lauf stand nun die Auswertung der Zeiten und Plätze auf dem Programm. Ein Ergebnisheft wurde erstellt, die Urkunden gedruckt und die Rundenzeiten dokumentiert. Diese Sachen und Informationen zum 2. Treppenmarathon wurden an die Starter verschickt. Der Termin für das zweite Rennen war auf den 22./23. April 2006 festgelegt worden.

Nun war es auch an der Zeit, den ersten Lauf gründlich zu analysieren. Was hat gefehlt, was ist schief gelaufen, welche Hinweise von den Aktiven gab es und welche Verbesserungen sind sinnvoll. Auch muss mit einem größeren Starterfeld gerechnet werden, das muss versorgt und betreut werden. Das und vieles mehr floss in der Planung des zweiten Laufes ein. Schließlich wurde die Online Meldung am 1. September eröffnet. Zeitig genug, dass ein ordentliches Training organisiert werden kann.

Angenehm überrascht waren die Organisatoren, als schon wenige Stunden nach Meldeöffnung zahlreiche Meldungen ein gingen. Für die Alleingänger waren die Startplätze auf 50, bei den Dreierseilschaften auf 15 limitiert. Bei den Touristen konnten fünf Staffeln melden. Zu Weihnachten war das Rennen bei den Alleingängern und den Touristen ausgebucht und es wurde eine Warteliste angelegt.

Ab Januar liefen die Vorbereitungen für den zweiten Lauf. Eine Liste mit 48 Punkten musste abgearbeitet werden und so verging die Zeit bis zum Start im April wie im Flug.



Das Gipfelkreuz mit den Siegern des ersten Laufes wurde von Helfern der DLRG, des THW und Ffw Radebeul nach oben in den Muschelpavillon getragen.

2006 und 2007, es wird voll auf der Treppe

Wieder sind viele Schweizer und Österreicher angereist, die Werbung hat sich gelohnt. In Basel, Partenen und Wien waren wir zum Treppenlauf und haben kräftig die Werbetrommel gerührt. Kurt Hess und die Brüder Reichetzeder aus Österreich haben das Ihre dafür getan.

Auch das Niveau der Läufer war auf einem neuen Level und somit waren die Voraussetzungen für



Briefing im Versorgungszelt mit Startnummernausgabe und Erläuterungen der Wettkampfregelein



Noch ein Bild mit den Alleingängern und dann geht es auch schon los.



Alle Posten sind auf ihren Plätzen, auch die Feuerwehr ist mit dabei.

tolle Rennen mit guten Zeiten und Rekorden geschaffen. Kurt Hess lief im zweiten Treppenmarathon eine neue Bestzeit. 23 Läufer erreichten den Gipfel, das waren rund die Hälfte der Starter. Mit Daniel Schmid kam auch ein Schweizer auf den zweiten Platz vor dem Zittauer Ben Juretzko. Ein hochklassisches Rennen mit vielen emotionalen Eindrücken, wenn die Aktiven den Gipfel erreichten.

Das Schweizer Fernsehen war mit einem Reporter vor Ort und hat den Verlauf des Rennens auf Video festgehalten. In der Sendung "Quer" hatte dann Kurt Hess seinen großen Auftritt und es wurde sehr ausführlich über das Rennen berichtet. Freundlicherweise stellte uns das 1. Schweizer Fernsehen einen Sendemittelschnitt zur Verfügung.

Die Dreierseilschaft „Hase und Igel“ erreichten auch eine tolle Zeit für die 100 Runden.

Die Touristenstaffel gewann wieder das Lößnitzgymnasium und war fast eine Stunde schneller als im Vorjahr. Erstmals war auch das Gymnasium Luisenstift Radebeul mit dabei.



v.l. Daniel Schmid, Kurt Hess, Ben Juretzko

Herbert Hoffmann nach seiner zweiten Besteigung am Gipfelkreuz.

Herbert hat aber noch ganz andere Sachen gemacht, so ist er von der Spitzhaustreppe in Radebeul bis zur Europatreppe in Partenen in Österreich gelaufen.

Zur Kreisreform 2008 hat er in 48 St. die 200 km um den alten Kreis Meißen bewältigt.





Die Dreierseilschaft mit Albert, Letsch und Schröder siegte vor Lättsch, Kummer und Herrmann und den dritten Platz belegten Frietsch, Moser und Mende..



Kurt Hess erschöpft, aber glücklich nach 144 Runden mit seiner Frau Renata

Die Touristen vom Team Keulenberg erreichen den Gipfel. Immer haben die Lausitzer eine originelle Idee mit dabei, beim ersten Lauf eine Blaskapelle und nun den Keulenberg mit den Zwergen, die dort laut einer Sage einen Schatz bewachen.



Nicht vom Keulenberg aber ursprünglich aus Schottland stammt Hugh Hunter, der aus Remagen-Bandorf angereist war und die Strecke, leider nur 61 Runden, im Schottenrock absolvierte.



2007 hatte es an Höhepunkten wieder in sich. Daniel Schmid wollte einen neuen Weltrekord im Treppenlauf aufstellen und lief außerhalb der Wertung nur die Treppe auf und ab. Die Nacht war aber sehr kalt und er bekam Probleme mit der Atmung. Dadurch war er nicht in der Lage, den Rekord zu brechen



Daniel Schmid bei seinem Rekord Versuch.

Kurt Hess lief sagenhafte 144 Runden in den 24 Stunden. Dieser Rekord sollte bis 2015 unerreich bleiben.

2008 im April startet der 4. Treppenmarathon

Kein ausländischer Teilnehmer in diesem Jahr, aber 49 Einzelstarter wollen auf den Gipfel. Bei strömenden Regen schaffen am Ende es 24, 23 Männer und wieder die Dresdnerin Ulrike Baars. Bei den Männern gewinnt Stefan Ungermann aus Hamburg vor René Strosny und Steffen Claus. Erstmals dabei die Kinderarche Sachsen e.V. bei den Touristen. Es war eine Freude mitzuerleben, wie sich das ganze Team um eine gute Leistung bemüht hat. Hier ging es absolut nicht um die Platzierung, hier ging es nur um die Teilnahme, um das Erleben, um das Miteinander. Es war eine herausragende Leistung von den Organisatoren, Läufer von den verschiedenen Standorten in Sachsen an die Treppe zu bringen. Mit viel Freude und Unterstützung der Helfer und auch Aktiven auf der Treppe erreichten sie schließlich

den Gipfel. Die Freude wollte kein Ende nehmen und bei der Urkundenübergabe 14 Tage nach dem Rennen in der Kinderarche Radebeul war wieder eine tolle Stimmung. Gewonnen hat wieder das Lößnitzgymnasium vor dem Gymnasium Luisenstift.



Letzte Runde auch für die Kinderarche



Start zum 4. Treppenmarathon mit unserem Oberbürgermeister Bert Wendsche. Er startete auch in der Staffel der Kinderarche und nahm die Siegerehrung vor.



Stefan Ungermann auf dem Gipfel

Aus dem Gästebuch von Brigitte Duever aus 21465 Reinbek am 26.04.2008
 Hallo ihr Lieben,
 als Mutter des diesjährigen Siegers Stefan Ungermann bin ich natürlich sehr stolz und ich möchte mich bei euch bedanken!! Durch die Organisation und die professionelle Betreuung war Stefan neben seiner körperlichen Fitness mental seeeeehr gut drauf!!!!Danke!!!
 Bis zum nächsten Everest eure Brigitte

2009 - Der 5. Treppenmarathon

Das erste kleine Jubiläum ist da, wir haben schon den fünften Lauf. Das Wetter ist besonders schön und die Alleingänger sind genau so wie die Dreierseilschaften ausgebucht. Es sind auch wieder Gäste aus dem Ausland am Start, besonders zu erwähnen ist das Ehepaar Susan und Ross Bateman aus Abu Dhabi.



Sie gewinnt bei den Frauen, ihr Mann erreicht den Gipfel leider nicht. 20 Alleingänger und 11 Dreierstaffeln erreichen den Gipfel. Leider wurde der Touristenlauf von einigen Abmeldungen überschattet. Am Ende lief das Lößnitzgymnasium zu einem ungefährdeten Sieg



Siegerehrung der Dreierseilschaften durch den Oberbürgermeister Bert Wendsche.
 Sieger: Schritt für Schritt Großenhain,
 2. Platz: Little John Bikes Dresden
 3. Platz: SV Elbland Coswig-Meißen e.V.

An dieser Stelle muss unbedingt ein Wort über die Helfer gesagt werden. Sonnabends vor dem Lauf musste das gesamte Equipment an die Treppe gebracht werden. Es folgte der Zeltaufbau, die Zeitnahme und die Strom- sowie Wasserversorgung wurden installiert. Im Versorgungszelt erfolgte die Bereitstellung der Verpflegung. Hier muss unbedingt erwähnt werden, dass von vielen privaten Helfern unzählige Kuchen gebacken wurden. Das THW richtete ein Einsatzleitung ein. Diese organisierte gemeinsam mit der Feuerwehr den Helfereinsatz an der Strecke sowie den Fahrzeugeinsatz. Es bestand eine Funkverbindung zu den Streckenposten der DLRG und Feuerwehr. So konnte bei einem Notfall schnell reagiert und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden.

Am unteren Wendepunkt hatte das THW mit einem Einsatzfahrzeug Posten bezogen, die Beleuchtung unten an der Treppe und an der Wende installiert. Hier gab es auch Getränke und kleine Snacks für die Läufer. 13 Uhr sollte alles fertig sein, dann hatte man noch genügend Zeit, eventuell auftretende Probleme zu lösen.

14.30 Uhr trafen sich die Alleingänger dann zum Briefing und Startnummernausgabe. Hier gab es noch mal eine Einweisung über die Regeln auf der Strecke. Danach noch ein Foto mit allen Läufern und um 16 Uhr konnte es losgehen. Die Strecke war dann über die 24 Stunden für den normalen Verkehr gesperrt. Ein Shuttle Bus verkehrte für Anwohner und Sportler von der unteren Wende zum Bismarckturm und zurück.



Zuerst kam der Zeltaufbau



Die Einsatzleitung, hier noch arbeitslos



Die Zeitnahme wird aufgebaut



Die Verpflegungsstelle an der oberen Wende



Vorbereitung im Versorgungszelt



An der unteren Wende



André Zandt in seinem Element



Im Versorgungszelt ist alles vorbereitet



Die Feuerwehr baut Zelte auf



Starter vom Lößnitzgymnasium Radebeul



Die Physiotherapeuten vom ANIMO in Aktion



Auch Annemarie bekam die Blümchen von Clara



Die Kameraden von der DLRG waren immer vor Ort und einsatzbereit



Der Platz von unserem Maskottchen Clara blieb selten leer.



Thomas Gröztschel läuft 125 Runden

Aus dem Gästebuch zum 6. METM

von **Marco aus Glis** am 19.04.2010

Hochachtung an ALLE

Recht herzlichen Dank an alle, die in irgend einer Form zum guten Gelingen des Anlasses beigetragen haben.

Ich bin beeindruckt von der Organisation und von den Leistungen aller Läufer.

Etwas vom eindrucklichsten fand ich die Atmosphäre während des Anlasses auf der Strecke, wer dabei war, weiss vielleicht was ich meine.

Die 11 stündige An- und 14 stündige Heimreise war der Anlass mehr als Wert.

Ich wünsche allen - nicht nur den Läufern - gute Regeneration; und wer weiss, vielleicht wieder einmal in Radebeul oder an einem anderen schönen und exklusiven Lauf, wo jeder Finisher ein Sieger ist.

von **Len Tedeschi**, San Jose CA, USA an Tobias Hunn

I wanted to thank you and your father for letting me join the race on Saturday. Although I only finished 43 rounds, and really enjoyed myself. The people were all very nice, and the race was unlike anything I have ever done before. Someday, finally made it home to CA last night. I am already thinking how can get back to the race next year. It was the most unique event I have ever competed in.

Thank you again!

Len

von **Uta Graßhoff** aus Radebeul am 19.04.2010

Hallo Treppenfreunde,

sind wir nicht alle verrückte, masochistische Wiederholungstäter? Es war mal wieder eine großartige Veranstaltung, gut organisiert (ich möchte nicht wissen, wieviel Nerven und Kraft da drin stecken), das Wetter hat auch mitgespielt, jedenfalls mir gefiel es. Aber für 100 Runden hatte das Training auf der Treppe eben doch nicht gereicht und ein Stepper ist nur ein begrenzter Ersatz. Aber ich bin auch über meine 97 Runden nicht enttäuscht, sondern ganz zufrieden. Nach ca. 1h hatte ich's eigentlich satt, bin aber weitergelaufen und nach ca. 20 Runden ging's mir richtig gut, kopfmäßig. So blieb das auch bis zum Schluß, ich konnte lächeln und hatte prima Laune, was weh tat, konnte ich ignorieren. Heute überlege ich mir jede Stufe, aber morgen geht's schon besser.

Schade, daß wieder einige aufhören mußten, Hupsi, wir wollten doch die letzte Runde zusammen laufen. Danke an alle, die mir immer wieder Mut zugesprochen haben. Das finde ich hier auch so schön, daß sich die Läufer umeinander kümmern. Also erholt euch alle gut, lasst euch bedauern und bewundern und dann bis nächstes Jahr.

von **Ulf Kühne** aus Radebeul am 19.04.2010

Homepage: <http://gpway.blogspot.com/>

Es war wieder mal eine sensationelle Veranstaltung.

Ich möchte mich hier an dieser Stelle noch mal bei Allen bedanken, die zum Guten Gelingen des 6. Mt. Everest Treppenmarathons beigetragen haben.

Allen voran den "Hunns" + Org-Team (saubere Arbeit), den THW-lern, Sanis, Streckenposten, Verpflegungsmädels + Jungs, Fans, Familie, Zuschauer, der Stadt Radebeul, dem Bürgermeister, den Läufern (Allein, 3er, 100er, 11er) und Christian- wie du das mit dem Wetter hinbekommen hast!!- Super. DANKE, DANKE und nochmals DANKE



Die Alleingänger 2010

Elf Freunde

Auf der Treppe nahmen die Aktivitäten nach 12 Uhr am Sonntag sichtlich ab. Es waren nur noch wenige Läufer auf der Strecke, die meisten Staffel, ob Dreier oder Touristen, hatten ihre Runden abgespult. Also ließen wir uns den Lauf „Elf Freunde“ einfallen. Start 14 Uhr und jeder der 11 Freunde sollte eine Runde als Staffel laufen. Das war bis zum Ende der Veranstaltung um 16 Uhr zu schaffen. Wen sollten wir dazu einladen? Wir sind an die Radebeuler Schulen und Vereine heran getreten, haben Sponsoren gefragt und schließlich auch Privatpersonen. Schon beim ersten Lauf waren 8 Staffeln am Start, gewonnen haben die Sportfreunde vom Oberelbe-Marathon & Friends Wahnsdorf. So wurde diese Lücke geschlossen und es war noch mal richtig Leben auf der Treppe.



Start der Elf Freunde-Staffel



Alle Gipfelstürmer des 6. METM



Die Sieger des 6. METM v.l. Ulf Kühne, Marco Summermatter, Steffen Claus

In Eigener Sache

Sieben Läufe sind über die Treppe gegangen. Sieben mal 3 Monate Vorbereitung und Stress ohne Ende. Alles ist auch komplizierter geworden. Die Genehmigungen werden anspruchsvoller, man braucht Nachweise über Sachen, an die hat man beim ersten Lauf überhaupt nicht denken müssen.

Versicherungen, Genehmigungen für einen fliegenden Bau, Bauarbeiten auf dem Platz am Bismarckturm, Verkehrsrechtliche Fragen, Vandalismus auf der Treppe und vieles mehr. Auch die vorhandene Zeitnahme war nicht mehr den Ansprüchen gewachsen und so wurde die Firma Baer Service mit diesem Job betraut. Sie erledigen das bis heute äußerst professionell und zuverlässig. Eine große Hilfe für die Organisatoren. Sie übernimmt auch die Anmeldung und Auswertung, wieder ein Posten den wir nicht besetzen müssen. Ein großes Problem ist nach wie vor die Gewinnung von Sponsoren. Das nimmt viel Zeit und Nerven in Anspruch, meist mit wenig Erfolg. So bleibt es ein ewiger Kampf um die Finanzierung, weil die Veranstaltung schon wegen der Beschaffenheit der Laufstrecke keinen größeren Starterfelder zulässt. Aber einige Unternehmen haben uns doch sehr gut finanziell unterstützt. Aber auch 200 Brötchen vom Bäcker, alkoholfreie Getränke von einem Getränkestützpunkt, Bananen und Äpfel von einem Supermarkt, Toilettenpapier, Küchenrollen und Müllsäcke von einer Reinigungsfirma, einen Abfallcontainer von einer Transportfirma und auch Fahrzeuge von einem Autohaus als Shuttle Bus oder Einsatzfahrzeuge für die Organisatoren waren sehr wichtig. Auch wollen wir nicht die vielen privaten Helfer vergessen. Im Küchenzelt und an der Verpflegungsstellen an den Wenden wurde jeweils mit 6 Leuten in 4 Stunden Schichten gearbeitet. An der Strecke waren immer 4 Posten verteilt. Entweder von der Feuerwehr oder dem THW. Dazu kamen noch die Kammeraden von DLRG und die beiden Notärzte. Auch die Physiotherapie war immer mit 4 Fachkräften besetzt. Nicht zu vergessen André Zandt, der für das leibliche Wohl der Besucher sorgte. Die halbe Nacht und dann schon wieder am frühen Morgen hatte er seinen Stand geöffnet. Auch hat er die Läufer durchgehend mit Nudel und



Physiotherapie Haldenwang in Aktion

diversen Soßen versorgt. Alles zusammen ein tolles Team, voller Enthusiasmus, hoch motiviert mit unermüdlicher Geduld!

7. Sächsischer Mt. Everest Treppen-Marathon

Die Schweizer sind die besten Treppenläufer, jedenfalls im Ultrabereich. Bereits zum 5. mal stand ein Eidgenosse auf dem höchsten Treppchen am Bismarckturm.

Marco Summermatter siegte bereits zum 2. mal, nachdem Claus Hess drei mal das Spektakel gewonnen hat. Begleitet wurden die Läufer von schönem Wetter, auch die Nacht war nicht zu kalt und das zahlreiche Publikum sah ein spannendes Rennen. Nach Mitternacht trennte sich die Spreu vom Weizen, als der Morgen graute, hatten bereits 12 Läufer aufgegeben. Andere liefen weiter, schafften aber die 100 Runden bis zum Gipfel nicht. Am Ende standen 28 Männer und zwei Frauen auf dem Sächsischen Mt. Everest. Eine klasse Leistung. Nicht zu vergessen die Radebeuler Starter wie Steffen Claus, wieder „nur“ Zweiter, oder Uta Graßhoff, die mit 98 Runden nur knapp das Ziel verfehlte. In Antje Müller aus Rötha sahen die Zuschauer eine souveräne Siegerin vor der Berlinerin Gabi Lipfert, die ebenfalls die gesamte Distance bewältigte. Zu erwähnen wäre noch der Großhainer Kai Böhme, er absolvierte ein eindrucksvolles Rennen um den dritten Platz, den er dann auch erreichte.

Jörn Gerber und Herbert Hoffmann sammelten mit jeder Runde fleißig Geld für die Kinderarche Sachsen e.V. Hier dürfte eine respektable Summe zusammen gekommen sein. Erwähnt werden muss noch die Kulturstaffel der Landesbühnen Sachsen. Erst 14 Tage vor dem

Rennen angemeldet vollbrachte sie eine imposante organisatorische Leistung mit dem Aufstellen einer Touristen-Staffel. Nicht nur die Bläser liefen sich für den Erhalt des Orchesters der Landesbühnen fast die Lunge aus dem Hals, auch der Chef und viele Freunde des Klangkörpers nahmen die Treppe unter die Füße.

Bedanken möchten wir uns bei den Baufirmen Steine Benno, Lässig und dem Winzer Herrn Lorenz für das unbürokratische Beräumen des Platzes vor dem Bismarckturm sowie der Stadt Radebeul für die Unterstützung unseres Events. Vielen Dank auch für das Verständnis der Anwohner und vor allem möchten wir uns bei Clara, dem Treppenlaufmaskottchen, bedanken. Sie hat vielen Läufern zum Weiterlaufen Mut gemacht und ihnen in der letzten Runde einen kleinen Blumenstrauß überreicht.

Unser Sprecher Klaus Weihmann. Es war eine Freude ihm zuzuhören. Über alle Läufer hatte er Infos über ihre Laufbahn und Erfolge recherchiert, um diese den Zuschauern so näher zu bringen. Darin war er einfach ein Genie und blieb uns bis zum 10 Treppenmarathon treu.



Die Blechlawine sorgte für Stimmung an der Strecke



Die Kulturstaffel von den Landesbühnen Sachsen mit unserem Sprecher Claus Weihmann



Antje Müller

Aus dem Gästebuch zum 8. METM

von Sepp Schreiber aus Baden am 24.04.2012
Grossen Dank an die Organisatoren, die mal wieder einen tollen Wettkampf hingekriegt haben. (Insbesondere Daumen hoch für die diesjährige Zeitnahme und Position der Anzeigetafel.)

Die ganze Stimmung der Veranstaltung war mal wieder super, was sicherlich zu einem großen Teil an den vielen sympathischen 'Wiederholungstätern' liegt. Meinen allergrößten Respekt an jeden Teilnehmer, vor allem auch die, die nach 23h immer und immer weiter ihre Runden drehen. Danke an Andreas für den fantastischen Zweikampf, den er mir insbesondere ab Runde 82 geliefert hat und der mich gezwungen hat, alles aus mir raus zu holen. Ohne seinen ständigen Druck wäre ich wohl 20-30 Minuten später ins Ziel gelaufen.

Insbesondere noch meine absolute Verneigung vor den Jungs von Schritt-für-Schritt für die Traumzeit, die sie da hingelegt haben. Da ich selbst schon zwei Mal in einer 3-Seilschaft teilgenommen habe, weis ich, dass das Rennen, zwar auf eine andere Art und Weise, ähnlich anspruchsvoll ist wie der Alleingang. Den Rekord bei den 3-Seilschaften hatte ich auch mal als vages Ziel im Hinterkopf, aber das wird jetzt wohl nix mehr.

Die Erfolgsformel in dieses Jahr bei mir war: Training verdoppeln, Treppentraininglauf 420 x ca. 80HM verdreifachen, Speiseeiskonsum halbieren und meine Freundin Franziska und mein Bruder Gustl, die mich durchgehend versorgt haben, bei gerade mal 7 Minuten Vorsprung



war das evtl. der entscheidende kleine Vorteil. Dass sie meinen gezuckerten Griessbrei noch mit Hühnerbrühe gestreckt haben und er deshalb dermaßen grausam geschmeckt hat, wurde mir allerdings erst nach dem Rennen gesagt.

Vielleicht nicht bis nächstes Jahr, aber auf bestimmt mal wieder (spätestens wenn ein neuer Streckenrekord aufgestellt wurde)
Sepp

von ALAN ROBERTSON (GBR) aus VLOTHO am 25.04.2012

A big thankyou to everybody who worked so hard to organise and help run this super event. Even though i did 'nt finish, it was a great experience to be part of it. Ein extra Dankeschön für Thomas (Kummer), er hatte immer ein freundliches und

nettes Wort für mich, das hat mir etwas mehr Kraft gegeben. Ich habe auch gute Tips gekriegt für nächstes Jahr. Thomas ich versprech dir, 2013 bin ich wieder dabei.

von Thomas Kummer aus Hoyerswerda am 23.04.2012

..und so war es wieder der erwartete "Grenzgang", wo man fast ständig damit beschäftigt ist, Kopf und Körper im Einklang zu halten.

Natürlich schicke ich wieder ein Super-Danke an das rührige Org.team, allen Helfer und meine Mitläufer. Hier braucht man sich gegenseitig -mal ein aufmunterndes Wort, mal ein Klaps, mal Mitfühlen. Die Erstbesteiger werden dieses Gefühl sicher auch mit auf die Heimreise genommen haben. Wenn man über Clara redet, bekommen auch "Gipfelstürmer" Pippi in den Augen. Da sitzt ein kleines Mädchen bei schlechtem Wetter mit dem Schirm auf ihrem Stühlchen, weil sie dabei sein will!! So etwas gibt es wohl nur bei Euch, ich war sehr gerührt!

Persönlich bin ich sehr glücklich über die eigene Leistung und habe sie voll ausschöpfen und ausreizen können. Ich bin am Ende angekommen. Deshalb werde ich im nächsten Jahr (nur) als Fan und Zuschauer bei Euch sein, aber ich bin bei Euch!

Herzlichst Eure Nr.6



Thomas Kummer aus Hoyerswerda, ein treuer Gast an der Treppe

Zum 9. Treppenmarathon von Kristina Tille aus Attendorf am 24.04.2013

Liebes Treppenlaufteam, während ich noch irgendwo im siebten Läuferhimmel schwebe, möchte ich Euch ganz ganz große Anerkennung für die wundervolle, mit Herzblut organisierte Veranstaltung aussprechen. Es liegt mir am Herzen, Euch zu danken für all die Mühen, die kaum jemand sieht und kennt. Unzählige bürokratische Stolpersteine, technische Hürden, persönliches Engagement, überraschende Probleme, finanzielle Planungen, um die Ohren geschlagenen Nächte, und und und, habt Ihr so geschachtelt und organisiert, dass wir eine Rundum-Sorglos-Veranstaltung genießen durften. Nicht nur, dass Ihr perfekt organisiert gewesen seid, wir haben spüren dürfen, wie sehr Euch selbst dieser Treppenmarathon am Herzen liegt. Danke für Euren so herzlichen Empfang, all die Preise und Geschenke für uns alle. Danke an die lieben Helferlein, die Tag und Nacht für uns sorgten. Danke für die fantastischen Zuschauer, die mir so leid taten, weil sie nachts ganz arg frieren mussten und trotzdem Stimmung vorbereitet. Ich Frostbeule durfte laufen, musste nicht frieren! Dank auch an Euren Sprecher, der sich im Vorfeld ganz akribisch auf uns vorbereitet hatte! Respekt für diesen Einsatz!

Ich selbst hatte wohl irgendwie einen guten Tag erwischt. So unvergesslich für mich! 100 Meter vor dem Ziel hatte ich noch keine Ahnung, dass ich im Begriff war, den Streckenrekord der Damen zu knacken. Ich bin irre glücklich, dass meine Mama und mein Papa mich im Ziel empfangen haben und die letzten Meter mit mir liefen! Ich glaube, so manchen Moment haben sie mehr gelitten, als ich.

Tja, und irgendwie habt Ihr in jedem Jahr auch eine tolle neue Idee! Hut ab für die Idee und vor allem die fixe Umsetzung, unsere Zielzeiten auf die Shirts zu drucken und schon zur Siegerehrung präsent zu haben. Genial! Und: endlich mal ein Finisher-Shirt, was ich nicht nur als Nachthemd in XXXL benutzen kann.

So viele Dinge habt Ihr im Griff gehabt, die wohl selbstverständlich erscheinen.... Wir Läufer wissen zu schätzen, was Ihr geleistet habt. Dafür unendlich Dank! Im Moment sind die restlichen Schmerzen noch präsent und ich genieße die letzten Nachwehen... zeigen sie mir doch, dass ich das alles nicht nur geträumt habe! Ich vermute, Ihr könnt mir für 2014 nochmal einen Platz reservieren.

Wunderbar, dass auch unsere Clara wieder da war. Sie gehört unbedingt dazu! Vielleicht bist Du sogar die WICHTIGSTE Person dabei - bringst Du mich doch jeweils dazu, das Ding zu Ende zu laufen, möchte doch einen Zweig von DIR haben!

Nicht zuletzt lebt das Gefühl der Veranstaltung auch davon, dass wir uns als „Läuferfamilie“ so wohl fühlen. Ich genieße immer wieder die Wiedersehensfreude zwischen uns allen so sehr! Erholt Ihr Organisatoren, Ihr Läufer, Ihr Mitfieberer Euch alle fix und gut. Ich freue mich, Euch bald wieder zu sehen – an der Treppe oder irgendwo anders in dieser Welt. Verabredungen brauchen wir nicht – wir sind einfach alle wieder da!

Lieben Dank – die Tini



Kristina Tille

Was ist noch zum Lauf zu sagen?

Die Feuerwehr läuft bei den Eiferstaffeln mit - unter schweren Atemschutz! Und das mit Rundenzeiten, die manch andere Läufer unter normalen Bedingungen nicht schafft.

Sieger bei den Alleingängern wird wieder mal Heiko Lätsch vor Frank Wittwer und Marco Summermatter.

Die Kopfjäger-Sports gewinnen die Dreierseilschaft, das Lößnitzgymnasium die Touristaffel und Animo belegt vor den Radebeuler Rudern den ersten Platz bei den Elf Freunden.

Die Beteiligung war so hoch wie noch nie. Gäste aus sechs Ländern darunter auch die USA gingen an den Start.

Auch unser ältester Teilnehmer, Gunter Lanzsch, Jahrgang 1944, erreichte den Gipfel. HUT AB!!

Das war der 10. Sächsische Mt. Everest Treppenmarathon

Das Wetter war wieder mal schlecht geworden und die Vorhersagen nicht all zu rosig. Aber dann war alles gut, nicht zu warm, Sonne und eine leichte Brise. Also beste Bedingungen um den Gipfel zu besteigen.

Und rasant ging es los, Sepp Schreiber, Andreas Allwang und Ulf Kühne lieferten sich ein beherztes Rennen. Auch Ulrike Baars ging die Treppe so schnell wie noch keine Frau vor ihr an. Dazu die Feuerwehr, unter schwerem Atemschutz in Einsatzkleidung. Kaum vorzustellen, was die Frauen und Männern unter dem Helm leisten. Sie schaffen die hundert Runden, schon nach 19 Stunden 30 Minuten haben sie ihr Ziel erreicht. Und sie laufen weiter, zeigen uns, dass sie fit sind für alle Einsatzbedingungen. Hut ab, ihr seid die Besten!

Aber auch die Einzelläufer zeigen ganz großen Sport. Andreas Allwang siegt mit neuem Streckenrekord über 100 Runden, ebenso Ulrike Baars. Sie stellt auch einen Rundenrekord für Frauen mit 114 Runden auf. Erwähnen muss man natürlich auch die beiden Platzierten, Ulf Kühne und Frank Wittwer. Auch beide mit persönlichen Bestzeiten. Der Held aller 10 Läufe ist aber Alexander Helbig - 10 mal am Start - 10 mal den Gipfel erreicht. Das ist einzigartig und grandios zugleich.

Die Dreierseilschaften sind schon fast Sprintrennen geworden. Erreichen Sie ja auch Zeiten die den Touristen nahe kommen. Wieder

einmal siegten das Priestewitzer „Schritt für Schritt“ Team mit großem Vorsprung. Bei den Touristen war das Lößnitzgymnasium die schnellste Mannschaft und in der Kategorie „Elf Freunde“ gewannen die Oberelbe-Marathon-Freunde. Tolle Leistungen, die hier geboten wurden.

Man muss aber auch alle Platzierten und auch die Aktiven bewundern, welche es nicht geschafft haben. Schon allein die Vorstellung, 100 mal diese Treppe zu besteigen, nötigt Respekt ab. Und manchmal ist es einfach nicht der Tag, um oben anzukommen, aber man hat es versucht. Das ist das Entscheidende.

Hallo Peter, THW, Feuerwehr, Rotes Kreuz, Physiotherapeuten, meine Familie und Freunde, meine Ruderer! Ihr seid auch die großen Sieger, ihr seid alle oben angekommen! Ohne dieses Engagement wäre es nicht möglich gewesen, diese Veranstaltung jemals auf die Beine zu stellen und in dieser Qualität zu absolvieren. Vielen tausend Dank! Ich habe nur gesagt, was ihr machen sollt und ihr habt es einfach gemacht! Unser Dank geht auch an die Stadt Radebeul und unseren Oberbürgermeister, Herrn Wendsche. Nur durch seine Unterstützung konnten wir diese Veranstaltung ins Leben rufen.

An alle Anwohner: wir danken ihnen für Ihre Geduld und für das Verständnis, für das Entgegenkommen und auch für die Hinweise.

Ein besonderer Dank geht auch an all unsere Sponsoren, welche uns finanziell oder mit Sachspenden unterstützt haben.

Christian Hunn,
es war mein letzter als Organisator



Ulrike Baars



Andreas Allwang



Alexander Helbig

Der 11. Sächsische Treppenmarathon: ein unvergesslicher Tag

Wir geben zu, wir waren ein wenig nervös: Die Organisation ganz neu in unserer Hand, wobei uns Christian Hunn noch mit Rat und Tat zur Seite stand (Grossen Dank hier für Gilli und Christian!) ein neues Reglement von 24 Stunden, von dem wir gespannt waren, wie es angenommen würde, neue Startzeiten für die Dreierseilschaften, um dem 2. Wettkampftag mehr frischen Wind zu verleihen... Wir erwarteten den 18. April voller Vorfreude, aber auch Spannung. Und sollten schließlich nicht enttäuscht werden: Der Wettergott muss Ultraläufer sein, denn es versprach trocken, nicht zu warm und kaum windig zu werden. Ideale Bedingungen für unsere Sportler, und der zweite Tag sollte sogar mit kräftigem Sonnenschein auch die Zuschauer entzücken. Bombenwetter!

Als der Startschuss für die Einzelgänger fiel, kristallisierte sich schnell die Führungsriege heraus: Andi Allwang, der Vorjahressieger, zeigte auch dieses Mal seine enorme Stärke und gab zu keinem Zeitpunkt seine Führung ab. Er hatte in diesem Jahr noch mehr vor, nämlich den bestehenden Rekord von 144 Runden, die ein Alleingänger je in 24 Stunden bewältigt hat, zu brechen. Und das sollte ihm auch gelingen. Unter großem Beifall der begeisterten Zuschauermenge gelangen ihm unglaubliche 156 Runden. An zweiter Stelle folgte Stefan Wilsdorf mit 140 Runden sowie Yves König mit 136 Runden.

Bei den Frauen führte über den gesamten Wettkampf die ebenfalls Treppenerfahrene Antje Müller, die später den bestehenden Rekord von 114 Runden in 24 Stunden um eine Runde überbot. Die ganze Zeit folgte ihr Yvi Lehnert aus Berlin, die jedoch nach Erreichen der 100 Runden und somit der Höhe des Mount Everest glücklich die Medaille entgegennahm und nicht weiterlief. Somit kamen auf den weiteren Treppchenplatz der Frauen Sabine Remberger-Jordan mit 102 Runden auf den 2. Platz und Tanja Höschele mit 101 Runden auf den Dritten.

Überhaupt konnten wir einen Tag der Rekorde verzeichnen: noch nie hatten es so viele Teilnehmer geschafft, die 100 Runden in der vorgeschriebenen Zeit zu erreichen: in diesem Jahr waren es ganze 43 glückliche Treppenläufer, die eine Medaille von unserem Treppenmaskottchen überreicht bekamen und die 100. Runde mit einem Kirschzweig in der Hand zu Ende liefen. Großen Glückwunsch! Bei den Dreierseilschaften der Herren ging es von Anfang bis zum Ende zur Sache, es wurde gesprintet und bis zum Schluss gekämpft, das Tempo war überragend. Die Mannschaft Stairway to Hell gewann, gefolgt vom Team

Endurance Radebeul als 2. Mannschaft und Thomas Sports Center als Drittes. Da es bei den weiblichen Dreierseilschaften genau drei Mannschaften gab, gelangen alle drei aufs Treppchen. Wobei nur die Ladies von Stairlight Express die ganzen Einhundert Runden bewältigten und auf den ersten Platz kamen. Silber ging an die Citybootcamp Ladies, Bronze an die Wilden Täubchen.

Die Feuerwehrleute und das THW lieferten auch in diesem Jahr eine unglaubliche Leistung ab: in voller kiloschwerer Montur, mit Atemschutzmaske und Helm liefen sie im Wechsel insgesamt 117 Runden, wobei manche sogar in der Lage waren, diese im Laufschrift zu bewältigen. Chapeau.

Am Vormittag des 2. Tages, als die kalte Nacht endlich von strahlendem Sonnenschein abgelöst wurde, kam noch einmal Stimmung an der Treppe auf: die Touristenstaffel startete und es wurde voller auf der Strecke: junge, hochmotivierte Läufer sprinteten was das Zeug hielt insgesamt 50 Runden und es gewann knapp das Lößnitzgymnasium Radebeul vor der Feuerwehr Dresden und dem Gymnasium Luisenstift. Zu diesem Zeitpunkt spielte auch die Trommelband Blechlawine am Treppengipfel und sorgte für fantastische Gänsehaut-Stimmung.

Zu guter Letzt starteten die Elf Freunde ihre elf Runden und Sieger war hier Animo Radebeul, gefolgt von Quickfit und OEM & Friends. Insgesamt war dieser Treppenmarathon ein ereignisreicher Tag voller Emotionen, der uns alle lange in Erinnerung bleiben wird.

Jedoch ohne Hilfe und Unterstützung wäre diese Veranstaltung niemals so erfolgreich geworden: Zunächst einmal möchten wir großen Dank der Stadt Radebeul und somit dem Oberbürgermeister Herrn Wendsche aussprechen.

Auch die Stadtwerke Elbtal hatten großen Anteil am Gelingen dieses Treppenmarathons, ebenso wie unsere großzügigen Sponsoren.

Doch auch unsere unermüdbaren Helfer haben so viel dazu beigetragen, dass Alles reibungslos verlief!

Und last but not least danken wir den Anwohnern der Spitzhaustreppe, die alljährlich geduldig unser großes Event ertragen. Wir würden uns freuen, wenn Sie im nächsten Jahr vorbeikommen und mit uns auf dieses einmalige Sportereignis anstoßen, Sie sind eingeladen!

Und mit einem Zitat von Sir Edmund Hillary, dem Erstbesteiger des Mount Everest, möchten wir uns ins nächste Jahr verabschieden:

"Wir waren ein Team: Wir arbeiteten zusammen, wir lösten Probleme gemeinsam, und schließlich erreichten wir zusammen den Gipfel."

Ulf & Peter



Andi Allwang, München (St.-Nr. 1)
Streckenrekordhalter mit 156
Runden
Stefan Wilsdorf, Jena, (St.-Nr. 66)
2. Platz 2015 mit 140 Runden

Was übt für mich den Reiz des Mount Everest Treppenmarathons aus?

Andi aus München:

Mit guten Freunden einen ganzen Tag in den Weinbergen verbringen. Gemeinsam das selbe Ziel verfolgen, gemeinsam leiden, gemeinsam kämpfen und am Ende sich gemeinsam über das erreichte freuen. Ganz großer Sport.

Stefan Wilsdorf:

Für mich besteht der Reiz beim Ultralaufen im Allgemeinen in der physischen und geistigen Herausforderung. Nach jedem Lauf hat man auf einer Ebene an Erfahrung gewonnen, welche einem das Leben erleichtert, sei es durch die Ausdauerstärkung der eigenen Mentalität oder durch eine Art spirituelle Erfahrung während des Laufens. Gerade diese Aspekte erfährt man beim Treppenmarathon. Für mich stand immer ein 24h Lauf fest. Nur wollte ich den nicht auf der flachen Straße erlaufen, sondern es sollte noch exotischer sein. Als ich mit dem Laufsport begonnen habe, setzte ich mir einige Ziele. Da fiel mir bei der Recherche gleich der Treppenmarathon ins Auge (Nur hätte ich nicht damit gerechnet, dass ich so früh auch antreten würde). Im Nachhinein ist dieser Lauf für mich trotz aller Schmerzen einer von denen gewesen, welche besonders stark in Erinnerung bleiben. Sei es durch die Super Organisation, die z.T. unermüdlichen Zuschauer, die großartig ausgestattete Treppe oder andere exotische Mitläufer. Denn jeder, den man auf der Treppe

trifft hat eine eigene großartige Einstellung zum Leben und Laufen. Der Antrieb war für mich nur das Durchkommen, die 100 Runden, der Mount Everest. Alles andere war egal. Dass es letztes Jahr am Ende doch für den 2. Platz gereicht hat, hätte ich mir nie erträumt. Aber das macht ja gerade den Reiz des Anderen aus. Es ist eine Veranstaltung, bei der man über sich hinauswachsen kann. Was man davon mitnimmt bereichert den mentalen Alltag.



Peter Heilsberg und Ulf Kühne organisieren jetzt den Mt. Everest Treppenmarathon



Die Alleingänger 2016



Sieger mit 125 Runden Kai Böhme aus Großenhain



Sieger mit 121 Runden Ulli Baars aus Dresden vor Tanja Neumann (Unterkiechberg) und Babett Jasbinschek (Ulm)



Sieger bei den Frauen wurde das Team „TARanteln“ vor Team „Flotte Sachsenmädel“, beide aus Dresden und den Berliner Frauen „3 Engel für die Treppe“



Sieger bei den Männern der Dreierseilschaft ist das Team „Schritt für Schritt“ aus Großenhain.

Unser Gast aus Japan Ando Hiroshi

#MYBESTRACE Sächsischer Mt. Everest Treppenmarathon 2017 #METM

When I was leaving from Japan, I left my passport in the house. I could not board the airplane on my schedule. I bought again very expensive same day travel ticket by 4,635 \$...As soon as I arrived at Dresden, The start time was coming nearly. After the long flight, I participate in almost without sleep and time difference adjustment. The race was pretty tough! "I must definitely achieve...because I paid lots of money." If I have a chance next time after ending the COVID-19, I want to fight in my best condition.



Übernachten im Heuhotel

Als ich in Japan starten wollte, habe ich meinen Pass im Haus gelassen. Ich habe dadurch den Flieger verpasst. Deshalb musste ich ein sehr teures Reise Ticket am selben Tag für 4635\$ kaufen... Kaum in Dresden angekommen, war die Startzeit fast ran. Nach dem langen Flug nahm ich fast ohne Schlaf und Zeitunterschiedsanpassung teil. Das Rennen war ziemlich hart! "Ich muss definitiv ankommen... weil ich viel Geld bezahlt habe." Wenn ich das nächste Mal nach dem Ende des COVID-19 eine Chance habe, möchte ich in meinem besten Zustand kämpfen.



Peter Heilsberg im Gespräch mit Katrin Jeschke

Liebe Katrin,

...warum möchtest du nun doch die 100 Runden machen?

Irgendwie war da immer die Idee, aber viele Zweifel.. in diesem Jahr war ganz klar Torsten Eggerichs die Inspiration, der das scheinbar Unmögliche angeht und möglich macht. Da ich im Sommer meinen ersten alpinen 100km-Lauf plane, ist es natürlich eine perfekte Vorbereitung; ich bleib der Treppe also noch bis Juli treu...natürlich nicht mehr so intensiv. Ende Mai gibt einen 60 –km – Lauf auf den Azoren, da werde ich hoffentlich schon von den Treppenbeinen profitieren und genießen können.

...Wie bereitest du dich vor?

Ich trainiere seit Januar ansteigend 1x lang plus 1 bis 2x kurz.. aber alles nach Lustprinzip und gerne auch mal im Quassel-Modus. OK – Ausnahme sind die aktuellen 3 wichtigen Wochen, wo ich mich mal konzentriere und auch so bissel schinde. Hab den Mount Everest auf diese Weise nun schon 3x bezwungen und bin bereits ein viertes Mal auf dem Weg zum Gipfel bis Ostern und dann in kleineren Schritten bis zum Tag X. Ich nehme mir sonst viel Zeit für Ruhe, gesunde Küche, Bücher und meinen Terrassenstuhl.

...Hast du einen Plan der dich über die 100 Runden bringt?

Ich nehme die jahrelangen Trainings-erfahrungen aus den Triathlon (10x Ironman), hatte auch dort nie einen Trainer, nutze auch keine Pulsmessung, hab mir vieles angeeignet, zahlte natürlich auch Lehrgeld.. Für mein Treppen-Debüt ist der Plan: Schritt für Schritt, Runde um Runde, ich setz mir weder Ziel noch Limit – Freu mich auf Lust und Leid.

...Was sagen deine Freunde dazu, das du es machen willst?

Freuen sich mit mir und drücken die Daumen.

...Was können wir für dich tun damit du gut oben ankommst?

Warme Luft, gute Laune, Pellkartoffeln, Licht und Papier in den Toi's, Sonnenschein am Sonntag (Mit Sonnenbrille sieht Frau da noch gut aus)

...Hast du an dem Montag danach frei?

Natürlich – ich mach eine ganze Erholungs-woche, ich weiß, wie wichtig das ist fürs wahre Sportlerglück.

Oliver Seipp, Borken

Treppenvirus. Die Treppe macht süchtig. Wie ist es sonst zu erklären, dass man sich das mehr als „nur“ einmal an tut? Es war meine zweite „Everestbesteigung“. Letztes Jahr extreme Hitze, dieses Jahr winterliche Verhältnisse. Schwer zu sagen was schlimmer war. Obwohl dieses Mal durch diverse Klamottenwechsel Zeit verloren ging, konnte ich meine Vorjahreszeit verbessern. Was macht diese Veranstaltung so einzigartig? Natürlich ist es ein Wettbewerb. Aber es kommt kein Wettkampfcharakter auf. Jeder gönnt es dem Anderen. Die meisten Teilnehmer verfolgen das gleiche Ziel: Die 100 Runden zu schaffen! Zeiten sind zweitrangig. Du blickst immer wieder in die gleichen Gesichter und weißt wie sich der Andere in diesem Moment fühlt. Es ist wie eine große Schicksalsgemeinschaft. Die Menschen, die den Willen und die Stärke haben das durchzustehen sind besondere Charaktere... Man fühlt sich verstanden, was im Alltag nicht immer so ist. Das kommt euch sicher bekannt vor... Exemplarisch möchte ich hier Manfred Kranz nennen (Manfred, ich hoffe es ist okay, dass ich Dich hier namentlich erwähne). Manfred hat „nur“ 81 Runden geschafft und obwohl er wusste, dass er die 100 nicht schaffen wird, hat er 24 Stunden gekämpft.

Ich habe ihn mehrfach auf dem Weg hoch gesehen, wie er stehen bleiben musste und runter zu hatte er offensichtlich große Schmerzen. Die 100 vor Augen erträgt man die Schmerzen sicher eine gewisse Zeit... aber so? Für diese Leidenschaft mein größter Respekt! Ich bin 10 Jahre Bergsteigen gegangen und



habe 4000er gesammelt. Als ich 2009 den Montblancgipfel erreichte, wurde ich von Emotionen überwältigt. Das habe ich wiederholt erlebt, z.B. auf dem Gipfel des Matterhorns... aber niemals bei einem „normalen“ Lauf. Auch nicht wenn es über 100 Meilen ging. Die Anstrengung ist nicht vergleichbar. Beim Extremtreppenlauf ist es ähnlich wie beim Bergsteigen....vielleicht sind es diese Glückshormone, die den Unterschied ausmachen. Auf jeden Fall ist Treppe eine gute Vorbereitung für die Trailrunningsaison. Ich werde 2020 wieder dabei sein!!!! Allen Teilnehmern alles Gute für die bevorstehenden Herausforderungen. Danke an Ulf und sein Team für die perfekte Organisation und Betreuung. Bleibt alle gesund!!!! Bis nächstes Jahr....

#Beat the Record

Anlässlich des 15. Treppenmarathons wurde vor dem offiziellen Start den Aktiven die Möglichkeit gegeben, den aktuellen Rundenrekord, bedeutet eine volle Runde sind 841 m, 397 Stufen mit einen Höhenunterschied von 88,48m runter und wieder hoch.

Franz Taubert unterbot den alten Rekord von 4:09 min um 13 Sekunden. So durchbrach er die „Schallmauer“ von 4 Minuten auf sagenhafte 3:56 min. Robin Duha kam auf 4:34 und Paul Böser auf 4:38 Minuten.



Franz Taubert



Robin Duha



Paul Böser



Die Feuerwehrstaffel leistete unglaubliches

Interview mit Kurt Hess

Schön, dass du dir für uns etwas Zeit nimmst. Du feierst dieses Jahr (ebenso wie unsere SGD) deinen 68. Geburtstag.

...Seit dem 15. Lebensjahr bist du aktiver Sportler. Zuerst als Radrennfahrer und später als Berg- und Marathonläufer mit reichlich viel Erfolg. Warum bist du dann zum Treppenläufer geworden und kannst du dich noch an die ersten Trainings auf den Treppenstufen erinnern?

„Daran erinnere ich mich ganz genau, es war vor 20 Jahren in einem Hotel in London. Meine Frau Renata war damals auch aktive Läuferin. Renata hat im Hyde Park trainiert, wegen den Schmerzen in den Oberschenkeln konnte ich nicht mitrennen. Zurück im Hotel bin ich dann in den 10 Stock hinauf gerannt, da habe ich festgestellt dass ich beim Treppenlaufen KEINE Schmerzen hatte, also bin ich wieder runter und wieder hinauf gerannt, so hat das angefangen.“

...Gab es für die anfangs körperliche Anstrengungen muskuläre Konsequenzen wie zum Beispiel Muskelkater in den Beinen?

„Eigentlich nicht, von den vielen Bergläufen hatte ich natürlich starke Muskeln. Am Anfang bin ich nur 20- 30 Minuten auf den Treppen gelaufen, habe dann aber schnell gesteigert.“

...Wo hast du dein Treppentraining durchgeführt?

„Zurück in der Schweiz habe ich auf allen möglichen Treppen trainiert, sogar in der Firma auf der Feuertreppe.“

...Du hast an vielen klassischen Treppenläufen teilgenommen unter anderem in Aarburg, Basel, Taipeh und New York. Wie kamst du denn dann auf die Idee einen Ultra-Treppenlauf Weltrekord zu bewältigen?

„Ein Sportsfreund hatte vor einiger Zeit im Esterlittum den 24 Std. W.R. aufgestellt. Da der Esterlittum nur 14 km von meinem Wohnort entfernt steht bin ich dann auch sehr oft mit dem Fahrrad dorthin gefahren. Die ersten Aufstiege im Esterlittum waren sehr hart, schon bald habe ich dann festgestellt dass es immer besser lief, so ist die Idee entstanden mit dem W.R.-Versuch.“

...Die außergewöhnliche Leistung um einen Weltrekord mit diesem Ausmaß aufbringen zu können ist Schwerstarbeit. Und bis zum jetzigen Zeitpunkt ist es noch niemanden gelungen den bestehenden Weltrekord von 2007 zu brechen. Was denkst du, wird ihn irgendwann jemand knacken?

„Das hoffe ich sehr, denn Weltrekorde sind dazu da, gebrochen zu werden. Ich hoffe schon dass ich das noch erleben kann. Natürlich ist das für jeden eine große Herausforderung, so etwas wird Dir nicht geschenkt.“

Nach dem Weltrekord hast du neue Herausforderungen gesucht und bist dabei auf den Sächsischen Mt. Everest Treppenmarathon gestoßen- wie kam es dazu?

„Nach dem ersten W.R. hat es einen riesen Pressewirbel gegeben. Die Frage nach meinen nächsten Zielen wurde immer wieder gestellt. Natürlich bin ich auch hungrig geworden auf neue Herausforderungen, so habe ich im Internet nach Möglichkeiten gesucht, und bin auf die Ausschreibung für den ersten METM gestoßen. Ein großer Zufall und Glücksfall. Ich hatte zuerst keine Ahnung wo Radebeul liegt, aber dass ich dort dabei sein musste, das war sofort klar.“



...Acht lange Jahre warst du mit 144 METM-Runden Rekordhalter. Hast du seit dem Rekord im Jahr 2007 regelmäßig den METM aus der fernen Schweiz mit verfolgt?

„Der METM ist mir natürlich schon ans Herz gewachsen, und so verfolge ich das Geschehen dort regelmäßig,“

...Ein Dresdner Treppenläufer hat sich in der Zwischenzeit mit dir angefreundet und konnte dadurch das 1x1 des Treppensports erlernen. Welche grundlegenden Dinge würdest du an andere Athleten weitergeben wenn es darum geht einen METM erfolgreich abzuschließen?

„Es kommt auf das Ziel an. 100 Runden in 24 Stunden, oder möglichst viele Runden laufen zu wollen. Meine Devise: Nütze jede Gelegenheit, kreativ sein, jede gelaufene Stufe bringt Dich weiter.“

...2018 gab es ein Comeback in Radebeul mit einem 2. Platz hinter Frank Götze. In deiner Heimatzeitung berichtetest du „Das war der härteste Wettkampf, den ich je absolviert habe“. War das nur eine Momentaufnahme?

„Ich war nicht optimal vorbereitet. Natürlich habe ich wieder viel trainiert, aber mit 65 Jahren auf dem Buckel war es halt einfach zu wenig. Das Comeback war eigentlich nicht geplant. Jörg Henker aus Dresden hatte mit mir Kontakt aufgenommen, daraus ist eine Freundschaft entstanden. Jörg hat mich dazu gebracht noch einmal am METM teilzunehmen. Im Nachhinein muss ich sagen, dass ich mit dem Comeback noch ein Jahr länger hätte warten sollen. Dazu war es brutal heiß, ich hatte sehr starkes Fußbrennen, die letzten 6 Stunden bin ich jeweils in jeder Runde unten bei den Feuerwehrleuten beim Wendepunkt mit beiden Füßen in einen Eimer mit kaltem Wasser gestanden, die Feuerwehrleute haben mich gerettet, dafür bin ich diesen Leuten sehr dankbar, es sind meine Helden.“

...Du hattest im Schweizer Esterliturm den Weltrekord in 24 Stunden mit 18.585 positiven Höhenmetern und mit insgesamt 208.978 Stufen geschafft- kann man beide Events miteinander vergleichen?

„Es gibt schon einige Gemeinsamkeiten. Beide Events gehen über 24 Stunden. Der größte Unterschied ist, dass der METM ein Wettbewerb mit Konkurrenten ist. Beim W.R. war ich ganz allein unterwegs, dazu bin ich alles auf Treppen gelaufen. Beim METM wird bei den Wendepunkten auf einem Straßenabschnitt gelaufen.“

...Wird es noch einmal ein Comeback geben?

„Sag niemals nie, nur ist es so dass ich mir das natürlich gut überlegen muss. Mit bald 70 Jahren auf dem Buckel, ist es nicht mehr möglich mit den Besten mitzuhalten. Das Ziel müsste sein die 100 Runden in 24 Stunden zu meistern, das traue ich mir schon zu, zum Erreichen dieses Zieles müsste ich aber wieder sehr viel trainieren.“

Wir wünschen Dir alles Gute und bedanken uns herzlich dafür, dass Du uns einen kleinen Einblick in Deine sportliche Karriere gegeben hast.

Das Gespräch führte Peter Heilsberg

Nach der Corona-Pause änderten Peter und Ulf die Ausschreibung. Die Touristen fielen weg, dafür kamen die Sherpas und der Annapurna Läufe dazu. Das Sherpa-Rennen geht über 25 Runden, Annapurna über 50 Runden. Die Einzelstarter dürfen diese Rennen nur ein mal laufen, danach müssen sie eine Klasse höher starten. Diese Rennen sind als Einstieg zu den 100 Runden des Hauptlaufes gedacht.

Interview mit Jörg Henker

...Was macht für dich die Faszination METM aus?

...„Faszination“? Ha, ich hatte null Ahnung auf was ich mich da fokussieren würde. Ich hatte damals gerade mal ein oder zwei Jahre Laufsporterfahrung und somit vor keiner Herausforderung Respekt- logisch, weil ich bis dahin noch keinen RICHTIGEN Schmerz kennen gelernt hatte.



Nach meinem ersten Überleben in einer Dreierseilschaft irgendwo im Mittelfeld war ich innerlich entweder im Schockzustand oder irgendwie nicht mehr ganz klar mit den Gedanken im Kopf. Nicht alleine deshalb, weil das Rennen komplett alles abverlangt hatte, sondern weil ich diese Art von Veranstaltung bis dahin nirgendwo so erleben konnte. Denn sonst bin ich von A nach B gerannt und das war's. Aber hier in Radebeul war ich als Treppenläufer die ganze Zeit mitten im Event und ich wusste auch wer zu den Läuferstars gehörte die 24 Stunden rund um die Uhr mit dabei waren. Mit Typen wie Ulf Kühne, Frank Wittwer, Hartmut Kohn oder Marco Summermatter eine Rennbahn zu teilen war schon gigantisch. Und so kam es wie es hätte eigentlich gar nicht kommen sollen! Der Kopf, die Beine, der ganze Körper war fasziniert vom Jagen nach Höhenmeter auf Treppenstufen. Jetzt ein ganzes paar Jahre später hat sich daran eigentlich nix geändert. Nur, dass ich nach zweimal Dreierseilschaft zum Einzelstarter

geworden bin. Aber nach wie vor ist es mir immer noch nicht gelungen eines der drei verdammten Treppchen zu besteigen. Egal, wichtig ist mir mit den ganzen METM-Leuten zusammen zu sein - nicht nur zum 24 Stunden Rennen, sondern auch im restlichen Jahr als Sportfreund, zum gemeinsamen Training, zum Austausch von Informationen, zum Bier trinken nach Feierabend, als Kumpel, als Freund. Das ist meine Faszination des METM, weil er auch ein kleines ganzes Stück von mir ist.

...Wer oder was ist dir in den vielen Jahren ans Herz gewachsen?

Jeder der METM macht oder dafür Trainiert ist für mich interessant. Die, die mich gut kennen, wissen ja eigentlich Bescheid was ich für einer bin. Alles was mit Treppensport zu tun hat, alles was mit sammeln von Höhenmeter zu tun hat, will ich genauer wissen. Ich will wissen wie das die anderen hinkriegen. Und so kommt es, dass ich so ziemlich viele Leute gefragt habe ob ich ihr Training online via Garmin, STRAVA oder sonst was verfolgen darf. Zugegebenermaßen klappt das nicht immer und bei den einen oder anderen kann ich nur raten wie sie ihr Training gestalten, weil sie es für sich behalten. Aber über die Jahre hinweg lernt man dann seine Spezialisten besser kennen. Man verabredet sich zum gemeinsamen Training, auf ein Bier oder man besucht sich gegenseitig. Dann ist es ganz egal ob man in der Nähe wohnt oder nicht. Da kommt es schon mal vor ganz spontan zum Ex-METM-Rekordhalter Kurt in die Schweiz zu fahren um dort ein Training im Esterliturm oder eine Wanderung hoch zum Pilatus zu unternehmen. Oder der harte Kern trifft sich auf ein Essen mit Bier im Watzkes Ballhaus. Wenn man's recht bedenkt, sind mir die ganzen Leute rund um den METM sehr ans Herz gewachsen. Umso mehr, wenn man mit fast 60 Jahren daran denkt was gefehlt hätte, wenn man nicht den Mut gehabt hätte sich einmal für diesen Ultratreppenlauf anzumelden.

...Deine schönste Geschichte oder an was du dich immer wieder erinnerst?

Es sind so viele schöne Geschichten, davon zu berichten würde ein dickeres Buch erforderlich machen. Aber wenn du fragst, an was du dich "immer wieder erinnerst", dann fällt mir spontan ein, dass es mir ab und zu gelungen ist ein paar Stair climber aus der ganzen Welt hierher zu locken. Sei es der US-Soldat Alex oder die US-Amerikanerin Christine, sei es der Franzose Joris, der italienische Handicap und Olympia-teilnehmer Haki und Esmeralda oder der Finne Teemu der zum diesjährigen 20. METM erstmals am Start steht. Leider verliert man später den einen oder anderen Kontakt wieder aber die Erinnerungen an die gemeinsamen '24 Stunden von Radebeul' bleiben bestehen - immer! Und so will ich dann auch später wieder ein paar Leute

eingefangen um ihnen den härtesten Treppen-Ultra weltweit interessant zu machen.

...Was wünschst du dir für die Zukunft des METM?

Da muss ich sofort sagen, der METM ist keine alltags Veranstaltung! Er setzt voraus, dass absolut jeder Teilnehmer ein immenses Trainingsprogramm durchlaufen haben muss. Das wiederum bedeutet, auf sehr viele Dinge zu verzichten, mit eiserner Disziplin einen enormen Zeitaufwand für Training, Ernährung und Erholung durchzuziehen. Das ist nicht jedermanns Sache. Und dafür wünsche ich mir sehr, dass alle Treppensportler, Besucher, Organisatoren, Betreuer, Rettungskräfte und noch viele andere mehr immer wieder kommen, den Mt. Everest Treppenmarathon seine Identität bewahren!



Jörg Henker mit Christin Soskins (USA)

Alexander Helbig 10 Starts 10 mal den Gipfel erreicht

...Wie geht es dir?

Diese Frage mochte ich schon damals auf der Spitzhaustreppe nicht. Doch ich werde sie mal so beantworten: Das Leben ist voller Hochs und Tiefs. Geopolitisch, technologisch und wirtschaftlich sind es sehr spannende Zeiten. Es wird immer gesagt, uns geht es in Deutschland gut. Doch wenn es so wäre, hätten wir schon längst wieder eine funktionierende Bundesregierung. In anderen Industrieländern sieht es da nicht viel besser aus. Doch zumindest hab ich persönlich das Gefühl, dass ein Umdenken in der Gesellschaft bereits begonnen hat.

...Was hat dich motiviert 10 mal hintereinander am Treppenlauf teilzunehmen?

Für mich war der Mt. Everest Treppen-Marathon (Mt. ETM) immer mein Ersatz-Everest. Die perfekte Verbindung zwischen Bergsteigen und

Laufen. Dort konnte ich in einem einzigartigen Ambiente meine körperlichen und mentalen Grenzen unter sicheren Bedingungen ausloten und mich gelegentlich auch abreagieren, wenn mir mal wieder eine Frau das Herz gebrochen hatte. Und das Schöne war, es gab noch Andere, die dort etwas zu verarbeiten hatten. Wenn ich an Ole S. vom "100 Marathon Club" denke, huscht mir heute noch ein Schmunzeln über das Gesicht. Was hat der Mann gequasselt... Doch gerade diese Menschen waren es, die viel dazu beigetragen haben, dass ich immer wieder gern zur Spitzhaustreppe zurückgekehrt bin. An dieser Stelle möchte ich vor allem Olaf und Ulrike Baars danken. Beiden bin ich auch abseits der Treppe immer wieder gern begegnet. Mit ihnen konnte ich zudem ein weiteres, für mich sehr bedeutendes, sporliches Highlight teilen, den 1. Zugspitz-Ultratrail. Irgendwie waren wir damals alle eine große Familie.



...Was ist deine intensivste Erinnerung ?

Es gab viele unvergessliche Momente. Eine meiner intensivsten Erinnerungen ist und bleibt für mich der erste Treppenlauf. Die spontane Anmeldung, das knappe Finish und am nächsten Tag der Zeitungsartikel mit der Überschrift "12 besteigen den Everest in Radebeul", oder so ähnlich. Damit hatte sich für

mich als leidenschaftlicher Bergsteiger ein Lebenstraum erfüllt. Ohne die Familie Hunn mit ihren zahlreichen Helfern (inkl. dir Peter), wäre das kaum möglich gewesen. Euer Glaube an uns Treppenläufer konnte in schweren Momenten tatsächlich Berge versetzen. Damals wusste ja auch noch keiner so genau, ob das überhaupt jemand schafft. Immerhin war es mit Abstand der härteste 24h-Treppenlauf der Welt und zählte damit zu den extremsten Ausdauer-Veranstaltungen überhaupt.

...Was hat dir diese Erfahrung gegeben?

Der Mt. Everest Treppen-Marathon war lange Zeit mein roter Faden im Leben und bestimmte meinen sportlichen Jahreszyklus. Anfangs gab es noch einen großen Anteil an Bergsteigern unter den Alleingängern. Sie gaben der Veranstaltung sein einzigartiges Flair mit tibetische Gebetsfahnen und Tibet-Fahnen. Für mich war der Mt. ETM tatsächlich ein Berg. Schließlich gab es ja auch ein Gipfelkreuz. Rückblickend betrachtet, hat mir die Erfahrung vor allem Halt in unsicheren Zeiten gegeben. Tatsache ist jedoch, das Extremsport oft auch eine Flucht vor dem Alltag ist. Gerade in einer immer komplexer werdenden Welt ist es leichter, sich bei einer derartigen Veranstaltung Anerkennung zu verschaffen, als z.B. im Beruf. Das hab ich immer wieder erlebt. Ein herausragender Läufer hat nicht automatisch auch in anderen Lebensbereichen Erfolg. Im Gegenteil, oftmals versucht er so ein Defizit zu kompensieren, was jedoch meist nur zeitlich begrenzt gelingt.

...Was würdest du Leuten raten, die sich beim Treppenlauf anmelden wollen ?

Letztlich ist die persönliche Motivation entscheidend. Mein Ziel war es immer, den Everest im Himalaya ohne zusätzlichen Sauerstoff zu besteigen. Aus Büchern und Filmen wusste ich, wie hart die Höhenbergsteiger dafür trainierten und dieses Wissen nahm ich mit auf die Treppe. Manchmal stellte ich mir sogar vor, ich wäre am Everest. Bereits nach dem 1. Mt. Everest Treppen-Marathon erkannte ich jedoch, dass die Spitzhaustreppe ihre ganz eigenen Gesetze hatte. Es gab zwar keinen Sauerstoffmangel und Lawinen, aber dafür andere nicht zu unterschätzende Gefahren. Daher passte ich mich an die Gegebenheiten, mit zunehmender Erfahrung, entsprechend an.

So trainierte ich gelegentlich Barfuß auf der Treppe, um den Reiz auf die Waden zu erhöhen und so Muskelverhärtungen vorzubeugen. Zudem nutzte ich jede Stufe und verzichtete in einigen Jahren sogar ganz auf das Geländer. Damit konnte ich einseitige Überbelastungen im Kniebereich weitestgehend vermeiden.

Eine weitere Besonderheit von mir war der 12 km lange Anmarsch von Dresden zur Spitzhaustreppe. So konnte ich mich körperlich und mental langsam auf die bevorstehende Belastung einstellen. Den Rückweg legte ich ebenfalls zu Fuß zurück, um mich besser regenerieren zu können. Dabei stabilisierte sich der Kreislauf schneller. Am nächsten Tag hatte ich auch weniger Muskelkater.

Gelegentlich kam es auch vor, dass ich innerlich mit der Treppe Dialoge führte und die Reben im Weinberg flüstern hörte. Wenn es euch genauso geht, wisst ihr, dass ihr Zuhause angekommen seid. Noch heute fühle ich mich mit diesem Ort auf ganz besondere Weise verbunden. Wenn ich heute die Spitzhaustreppe hochsteige, ertappe ich mich gelegentlich dabei, wie ich die Sandsteinpfeiler des Geländers freundschaftlich abklatste und sie begrüße, wie einen alten Freund. Immerhin haben wir viel zusammen erlebt.

Das ich mich trotz dieser Verbundenheit nach einer Serie von 10 erfolgreichen Mt. ETM Besteigungen nicht mehr offiziell angemeldete habe, hatte einen einfachen Grund. Schon Jahre vorher war klar, dass es eine Veränderung geben musste, da die besten Läufer bereits in der Morgendämmerung, vor den Zuschauern, den Gipfel des Mt. ETM erreichten. Der Zeitunterschied zwischen dem ersten und dem letzten Finisher betrug in einigen Jahren 10 Stunden. Bereits der Vater des Treppenlaufs, Christian Hunn, führte daher eine 24h-Rundenwertung ein, um die besten Treppenläufer zum weiterlaufen zu motivieren. Den meisten reichte jedoch der Everest, daher bekamen nur wenige Zuschauer den Zieleinlauf der Sieger zu sehen.

Als Christian schließlich die Leitung an Ulf übergab, war die Zeit für einen Neuanfang gekommen. Beim 11. Mt Everest Treppen-Marathon wurde konsequenterweise derjenige zum Gesamtsieger gekürt, der die meisten Runden hatte und nicht mehr der, der am schnellsten auf dem Mt. ETM war. Der Everest wurde so zum Vorgipfel eines 24h-Treppenlaufs. Mich als Bergsteiger hat das damals sehr verunsichert. War doch der Everest für mich immer die höchste Herausforderung der Natur an den Menschen. Plötzlich gab es da jedoch noch einen viel höheren, mir völlig unbekanntem Berg. Das brachte ich im Kopf einfach nicht mehr zusammen. Meine Hauptmotivation ging verloren und somit auch meine Energiequelle. Hinzu kam, dass ich aus Loyalität zur Familie Hunn schon Jahre vorher angedeutet hatte, mit ihnen gemeinsam aufhören zu wollen, wohl wissend, dass es vor allem ihr Glaube an mich war, der mich 10x den Sächsischen Mt. Everest besteigen lies. Schon nach dem ersten Treppenlauf lief ich eigentlich schon nicht mehr

für mich allein. Das war einerseits ein schönes Gefühl, andererseits setzte das mich jedoch auch zunehmend unter Druck, weil ich niemanden enttäuschen wollte.

Trotz der zahlreichen Veränderungen hat der Sächsische Mt. Everest in den Weinbergen von Radebeul seinen Charakter nicht verloren. Und wem der Everest heute nicht mehr reicht, der kann einfach darüber hinaus steigen. Wer sich ein wenig mit Geographie auskennt, weiß ohnehin, dass die Höhe eines Berges immer relativ zu sehen ist. Sollte nämlich einmal der Meeresspiegel rapide absinken, könnte der Schildvulkan Mauna Kea (4205 m) auf Hawaii eine Höhe von 10.203 m erreichen und so der höchste Berg der Erde werden, denn der Großteil des Berges befindet sich unter dem Meeresspiegel.

Der Schildvulkan Olympus Mons auf dem Mars ist sogar gigantischen 26.400 Höhenmetern hoch und der höchste uns bekannte Berg im Sonnensystem. Diese Höhe könnte selbst von den besten Treppenläufern nicht in 24 h auf der Spitzhaustreppe erreicht werden. Allerdings bin ich davon überzeugt, dass der Mensch eines Tages seinen Fuß auch auf diesen Berg setzen wird.

Egal, welchen Gipfel ihr beim Sächsischen Mt. Everest Treppen-Marathon erreicht, letztlich bleibt die gemeinsame körperliche Grenzerfahrung mit Gleichgesinnten in einer wunderschönen Umgebung in Erinnerung.

Daher rate ich euch vor allem dieses einmalige Erlebnis zu genießen, egal was kommt. Wenn es mal so richtig hart werden sollte, und das wird es garantiert, dann lauft einfach langsam weiter. Meist erholt sich der Körper wieder ein wenig. Später werdet ihr vor allem auf diese Momente mit Stolz auf eure Leistung zurückblicken.

Das Gespräch führte Peter Heilsberg



Alexander auf dem Weg zum Start

Drei Fragen von Peter Heilsberg an Kai Böhme

...Was macht für Dich die Faszination des METM aus?

Für mich ist es in den Jahren wie ein Familien treffen verrückter Läufer geworden. Alle haben riesen Respekt voreinander, egal in welcher Startwelle man an den Start geht. Und die vielen lieben Helfer die ihr ganzes Herzblut einbringen das alles super klappt und fast kein Wunsch der Teilnehmer unerfüllt bleibt.



...Wer oder was ist dir in den Jahren ans Herz gewachsen?

Natürlich die ganze Treppenfamilie. Ob Erfinder des Treppenlaufes oder Teilnehmer die schon Jahre dabei sind und natürlich die vielen Helfer die immer alles geben, das während der Veranstaltung alles super seinen Gang geht.

...Was ist Deine schönste Geschichte oder an was erinnerst Du dich immer wieder .

Da gibt es so viel an was ich mich gerne erinnere. Das erste mal auf dem Treppchen bei der Seilschaft. Oder unsere Großenhainer 100 Touriteam. Das erste mal die 100 Runden geschafft und natürlich auch der Sieg über die 24 Stunden mit 125 Runden. Das spontane einspringen bei Schritt für Schritt damit sie starten konnten. Belohnung war der erste Platz bei den Seilschaften. Und so könnte ich weiter erzählen. Ich freu mich schon auf den Startschuss am 4. Mai, ich will noch einmal versuchen den Treppengipfel zu erreichen. Ich freu mich schon auf Wiedersehen mit vielen lieben verrückten Treppenfrenude, egal ob Teilnehmer oder Helfer.

Euer Hart Härter Kai

Noch ein Wort zu Gunter Lanzsch

Gunter ist Jahrgang 1944 und hat sich auch zum 20. Treppenmarathon angemeldet. Bereits sechs mal hat er die Treppe bestiegen, immer die 100 Runden absolviert. Mit einer unglaublichen Gelassenheit geht er die Strecke an, immer ein freundliches Wort für die Mitstreiter und Helfer.



Ich kenne Gunter schon 50 Jahre aus dem Bootshaus, er ist dort in der Sektion Kanu der SSV Planeta Radebeul organisiert und auch ein sehr aktives Mitglied. Seine sportlichen Aktivitäten auf dem Wasser sind auch immer etwas Besonderes. Auch kommt er meistens zu Fuß aus Kaditz ins Bootshaus gelaufen, zu jeder Jahreszeit. Er zeigt so manchen anderen Sportler, was man mit Willen und Ausdauer bis ins hohe Alter erreichen kann. Für einen Spaß ist er auch immer zu haben, wie auf einer seiner letzten Runden. Ich ziehe den Hut vor diesem Mann, vor dem ältesten Teilnehmer des Mt. Everest Treppenmarathon!



Christian Hunn

Uta Grashoff, 1063 Runden hat sie bei 13 Starts auf der Treppe gedreht und leider nie den Gipfel erreicht. 98 mal ist sie 2011 die Treppe runter und wieder hoch, dann waren die 24 Stunden um. Leider. Wir alle an der Strecke hätten es ihr so gegönnt, aber es sollte nicht sein. Nun nimmt sie in diesem Jahr wieder einen Anlauf um endlich oben anzukommen.



Wir drücken ihr die Daumen und wissen, dass alle auf und an der Treppe es ihr von ganzen Herzen wünschen.

Matthias Becker hat es dagegen schon 14 mal mit nur einer Unterbrechung auf den Gipfel geschafft. Und er greift in diesem Jahr weder an, das ist jetzt schon Rekord und der wird dann noch besser. Der Mann aus dem Schwarzwald reist immer mit der Familie an. Es ist ein sehr



harmonisches Miteinander, auch mit den Helfern und den anderen Aktiven. Bei ihm stehen nicht unbedingt die Zeiten im Vordergrund, der Gipfel soll es sein in einer angemessenen Zeit und im Wohlfühlmodus.

Auf der Jagt nach einem neuen Rekord befindet sich Matthias Gall

seit dem 18. Lauf, da hatte er schon 136 Runden erreicht und es sollen noch mehr werden. Den alte Rekord mit 156 Umläufen hat er im Visier. Schauen wir mal, wie weit er in diesem Jahr kommt.



Mit dem Rollstuhl die Treppe runter, glaubt man nicht, ist aber so.

1 Runde (nur abwärts), Esmeralda Loka (Ita) 25:28,55 min, Haki Doku (Ita) 7:57,0 min



Impressum:
 Herausgeber: Treppenlauf-Team Radebeul, Ulf Kühne, Peter Heilsberg, Reichenberger Str. 3, 01445 Radebeul, Tel.: 01603519879, mail: info@eastrun.de, www. treppenmarathon.de, Satz und Gestaltung: HUNN-Media, Druck: Lösnitzdruck Radebeul
 Fotos: M. und D. Müller, C. Wehner, E. Pohl, R. Nicolai, C. Hunn, J. Peters, A. Schlegel, Archiv Treppenlauf-Team
 © Treppenlauf-Team Radebeul - Alle Rechte vorbehalten 2024

Kurioses

Mein Name ist Luis Böhme

22 Jahre Jung, geboren und Aufgewachsen im wunderschönen Kamenz. Aktuell Student an der HTW in Dresden.

Aktuell trainiere ich viel mit den PetzRacern und mache mit ihnen gemeinsame Urlaube wie Radtraining auf Madeira, Wandern in der Tatra oder auch in 6 Tagen von Dresden auf die Schneekoppe wandern 200km.



Mein Trainingsbuddy zu Hause und für mein meistes Training ist Gregor Braun, durch den ich zum METM gekippten bin. Er ist vor zwei Jahren Annapurna gelaufen. Was ich dann letztes Jahr gemacht hab, wo er die vollen 100 abgerissen hat.

Auf einer langen Busfahrt hab ich überlegt wie man mehr und Gelenke schonend für den METM Trainieren könnte und bin zu dem Entschluss gekommen einen Treppensteiger zu brauchen (Stairmaster). Jedoch sind Gym membership's nur für so eine Aktion reine Geldverschwendung, die Treppe sind zu steil und man kann keine doppelstufe laufen.

Deshalb gingen schnell Ideen und Möglichkeiten durch den Kopf wie man so etwas selber bauen kann. So ist der SpitzHome 1.0 entstanden.

3-4 Wochen und über 120 Stunden Bau und Entwicklungszeit.

Nachwehen

Ein Teilnehmer rief mich einige Tage nach dem Treppenmarathon an und erklärte mir, dass zu seinem Büro lediglich 7 Stufen hinauf führen. Die geht er seit Jahren immer zu Fuß, letzten Montag hat er zum ersten mal den Lift genommen...

E-Mail aus Australien

Nach dem 3. Treppenlauf bekam ich eine e-mail aus Australien. Darin wurde die Bitte geäußert, das Event doch in die Monate Juli bis September zu verlegen. Er arbeitet im Weinbau und im Winter ist er immer in Europa, nimmt hier an vielen Läufen teil. Nun haben wir den METM extra in den April verlegt, um nicht in die Sommerhitze zu kommen. Dann ist wegen der Wärme ein Aufstieg in den Weinbergen nicht mehr zumutbar. Als ich ihm das mitteilte, bedauerte er das sehr und fügte noch hinzu, dass auf der Nordhalbkugel eben alles anders wäre.

Ein Feuerwehrmann hat mit seiner Familie in Südafrika Urlaub gemacht. Er ist mit seiner Frau in Kapstadt am Strand spazieren gegangen und wurde dort auf sein T-Shirt angesprochen. Unsere Helfer von THW und Feuerwehr bekamen zu jedem Lauf ein aktuelles Laufshirt, das hat er auch dort getragen. Ob er denn bei dieser Veranstaltung teilgenommen hätte und er habe unglaubliche Hochachtung vor dieser Leistung. Er wurde dann aufgeklärt, dass er lediglich als Helfer dabei gewesen ist.

Heiko Lätsch gewinnt den 5. METM, in der letzten Runde als Schlumpf verkleidet.



Rekorde und Teilnahmen

Disziplin	Rekord
Streckenrekord Männer	100 Runden in 13:26:53 Stunden, aufgestellt am 12./13.04.2014 von Andreas Allwang (D)
Streckenrekord Frauen	100 Runden in 16:16:56 Stunden, aufgestellt am 18./19.04.2015 von Antje Müller (D)
Streckenrekord Dreierseilschaften Männer	100 Runden in 10:08:44 Stunden, aufgestellt am 13/14.2019 SV Elbland Coswig Meißen e. V. (Maik Eisleben, Robin Duha, Christian Jentzsch)
Streckenrekord Dreierseilschaften Frauen	100 Runden in 12:33:35 Stunden, aufgestellt am 7.8.05.2022, N.Schaffrath, S.Hellwig, K.Hofmann (D)
Streckenrekord Sherpa25 Frauen	25 Runden in 3:43:18 Stunden, aufgestellt am 4./5.09.2021 von Kristina Fink (D)
Streckenrekord Sherpa25 Männer	25 Runden in 2:53:50 Stunden, aufgestellt am 7.5.2023 von Robin Duha (D)
Streckenrekord Annapurna50 Frauen	50 Runden in 8:36:24 Stunden, aufgestellt am 7.5.2023 von Lisa Baumert (D)
Streckenrekord Annapurna50 Männer	50 Runden in 5:42:26 Stunden, aufgestellt am 7.5.2023 von Luis Böhme (D)
Streckenrekord Touristen	100 Runden 10:59:35 Stunden, aufgestellt 20./21.04.2013 Lößnitzgymnasium Radebeul (D)
Streckenrekord Touristen	50 Runden in 5:09:26 Stunden, aufgestellt 2018 vom Lößnitzgymnasium Radebeul (D)
Streckenrekord Elf Freunde	1:01:41 Stunden für 11 Runden, am 14.04.2019 aufgestellt von Rudern Radebeul (D)
Schnellste jemals gelaufene Runde	03:56 Minuten, aufgestellt 2019 von Franz Taubert
Schnellste jemals gelaufene Runde (Frauen)	05:20 Minuten, aufgestellt 2014 von Fine Fink
Aktueller 24 Stunden Rekord Männer	156 Runden, aufgestellt am 18./19.04.2015 von Andreas Allwang (D)
Aktueller 24 Stunden Rekord Frauen	127 Runden, aufgestellt am 13/14.04.2019 von Ulli Baars (D)
Aktueller 24 Stunden Rekord Feuerwehr unter Atemschutz	117 Runden, aufgestellt am 18./19.04.2015 Feuerwehrstaffel Radebeul (D)
Rollis	1 Runde (nur abwärts), Esmeralda Loka (Ita) 25:28,55 min, Haki Doku (Ita) 7:57,0 min
Die meisten Teilnahmen	14-mal am Start und jedes mal den Gipfel erreicht hat Matthias Becker (Schuttertal/ Baden)

Touristen

Das Lößnitzgymnasium hat von den 15 gestarteten Läufen 12 gewonnen, das Gymnasium Luisenstift stand drei mal ganz oben auf dem Siegerpodest.

Am Start der Alleingänger waren insgesamt 77 Frauen und 448 Männer. Davon erreichten 301 Starten den Gipfel, 270 Männer und 31 Frauen. Insgesamt wurden 518 mal 100 Runden gelaufen. 100 Starter liefen mehr als 100 Runden, 85 Männer und 15 Frauen. Nicht den Gipfel erreichten 224 Läufer, 178 Männer und 46 Frauen

Alles Sieger 2005 bis 2023

Jahr	Sieger 100 Runden	Land	Sieger über 100 Runden	Land	Runden
2005	Kurt Hess	Schweiz	Kurt Hess	Schweiz	133
2006	Kurt Hess	Schweiz			
2007	Kurt Hess	Schweiz	Kurt Hess	Schweiz	144
2008	Stefan Ungermann	Deutschland	Herbert Hofmann	Deutschland	114
2009	Heiko Lätsch	Deutschland	Günter Bauernfeind	Deutschland	105
2010	Marco Summermatter	Schweiz	Thomas Grötschel	Deutschland	125
2011	Marco Summermatter	Schweiz	Bernhard Pirch-Rieseberg	Deutschland	111
2012	Sepp Schreiber	Schweiz	Andreas Allwang	Deutschland	111
2013	Heiko Lätsch	Deutschland	Matthias Becker	Deutschland	125
2014	Andreas Allwang	Deutschland	Jean-Louis Huberschwiller	Frankreich	108
2015	Andreas Allwang	Deutschland	Andreas Allwang	Deutschland	156
2016	Kai Böhme	Deutschland	Frank Wittwer	Deutschland	121
2017	Stefan Wilsdorf	Deutschland	Stefan Wilsdorf	Deutschland	135
2018	Petru Muntenasu	Deutschland	Frank Götze	Deutschland	127
2019	Petru Muntenasu	Deutschland	Ulrich Trodler	Deutschland	140
2021	Ferdinand Neidel	Deutschland	Frank Götze	Deutschland	125
2022	Matthias Gall	Deutschland	Matthias Gall	Deutschland	136
2023	Matthias Gall	Deutschland	Matthias Gall	Deutschland	131

Alles Siegerinnen 2005 bis 2023

Jahr	Sieger 100 Runden	Land	Sieger über 100 Runden	Land	Runden
2005	Ulrike Baars	Deutschland			
2006	Uta Grashoff	Deutschland			
2007	Ulrike Baars	Deutschland			
2008	Ulrike Baars	Deutschland			
2009	Susan Bateman	UAE			
2010	Ulrike Baars	Deutschland			
2011	Antje Müller	Deutschland			
2012	Katrin Grieger	Deutschland			
2013	Kristina Till	Deutschland			
2014	Ulrike Baars	Deutschland	Ulrike Baars	Deutschland	114
2015	Antje Müller	Deutschland	Antje Müller	Deutschland	115
2016	Ulrike Baars	Deutschland	Ulrike Baars	Deutschland	121
2017	Antje Müller	Deutschland	Antje Müller	Deutschland	110
2018	Yvonne Lehnert	Deutschland	Carmen Henker	Deutschland	104
2019	Ulrike Baars	Deutschland	Ulrike Baars	Deutschland	127
2021	Carmen Henker	Deutschland	Carmen Henker	Deutschland	110
2022	Tanja Höschele	Deutschland	Marina Klemm	Deutschland	103
2023	Claudia Maria Henneken	Deutschland	Alice Elsner	Deutschland	103

Alle Sieger Dreierseilschaften Männer

Jahr	Verein	Name 1	Name 2	Name 3
2005	Neverrests Pesterwitz	Alexander Schütze	Peter Meisel	René Müller
2006	Hase und Igel	Richard Albert	Patrick Letsch	Jörg Schröder
2007	LG Bronx Berlin I	Mario Reich	Thomas Rohde	Pascal Legland
2008	Kopfjäger-Sports e.V.	Mareno Kummer	Martin Herrmann	Andreas Krämer
2009	Schritt für Schritt	Franz Markert	Stefan Wolf	Stephan Kümmel
2010	Schritt für Schritt	Stefan Wolf	Kümmel	Heiko Schietzel
2011	Schritt für Schritt	Jan Fiebig	Daniel Wolf	Stefan Wolf
2012	Schritt für Schritt	Stefan Wolf	Jan Fiebig	Daniel Wolf
2013	Kopfjaeger-Sports	Ralf Zenker	Franco Loreck	Stefan Wolf
2014	Schritt für Schritt	Stephan Kümmel	Heiko Schietzel	Ralf Zenker
2015	Stairway to Hell	Pit Reger	Marcel Haft	Felix Schons
2016	Schritt für Schritt	Stefan Wolf	Fan Fiebig	Daniel Wolf
2017	Tick, Trick und Track	René Kretzschmar	Peter Ossendorf	David Döring
2018	Kapaurer Runners	Thomas Benseler	Maik Brodhuhn	Franco Loreck
2019	SV Elbland Coswig-Meißen e.V.	Christian Jentzsch	Maik Eisleben	Robin Duha
2021	Treppenteam Dre-Bo-Ot	Alexander Klemm	Alexander John	Ralf Ibscher
2022	LG Priestewitz / Schritt für Schritt	Thomas Jahn	Torsten Papke	Kai Böhme
2023	Team Geiler Marc	Markus Staub	Jens Kinne	Marc Fleischer

Alle Sieger Dreierseilschaften Frauen und Mix-Staffeln

Jahr	Verein	Name 1	Name 2	Name 3
2016	TARanteln	Nicol Kessler	Andrea Heschel	Marie Meixner
2017	Team Athletik 45	Sarah Kudell	Dorett Wagner	Karina Schneider
2018	Unicorn Gang	Birgit Ziesch	Sophie Dani	Ronja Thümmler
2019	Team Murgelgamsen	Yvonne Lehnert	Vroni Heidrich	Alex Dolezel
2021	Wir träumen groß Mix-Staffel	Antje Müller	Marco Summermat	Horst Liebethuth
2022	Spitzhaustreppenflitzerschnitten	Nadine Schaffrath	Sindy Hellwig	Karina Hofmann
2023	Papa's Krieger 1 Mix Staffel	Henry Zorn	Melanie Friedrich	Maik Brändel

Aus folgenden Ländern waren Läufer am Start:

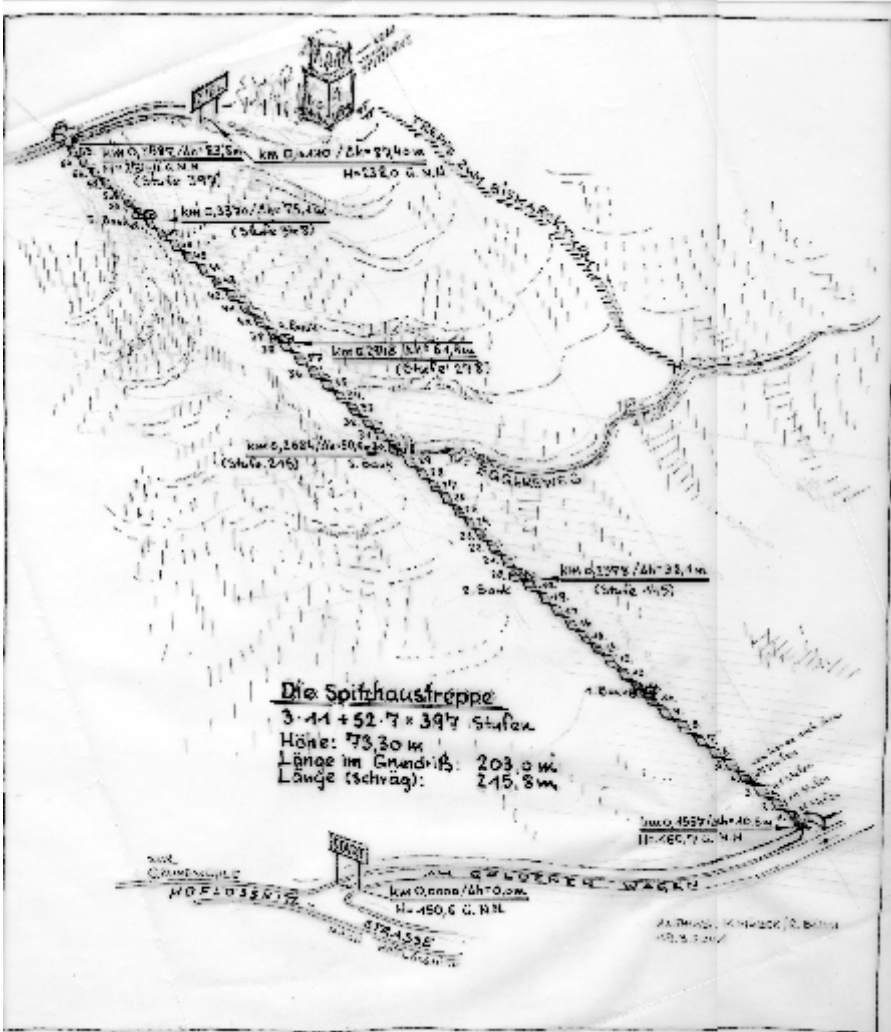
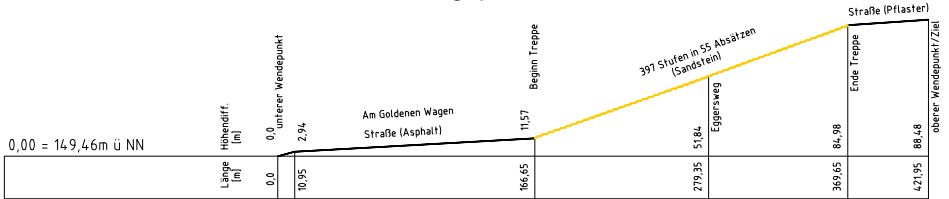
Österreich	Italien
Belgien	Japan
Bosnien	Lettland
Columbien	Luxemburg
Dänemark	Mexiko
Deutschland	Niederlande
Frankreich	Neuseeland
Großbritannien	Polen
Herzegowina	Rumänien
Irland	Schweiz
Israel	Schweden
Tschechien	
Vereinigte Arabische Emirate	
Vereinigte Staaten von Amerika	

Anzahl der Besteigungen / Läufer

14 x	1 Läufer, Matthias Becker
10 x	1 Läufer, Alexander Helbig
9 x	1 Läufer, Steffen Claus
8 x	1 Läufer, Ulrike Baars
7 x	3 Läufer
6 x	6 Läufer
5 x	4 Läufer
4 x	10 Läufer
3 x	22 Läufer
2 x	44 Läufer
1 x	209 Läufer

Alle weiteren Ergebnisse und aktuelle Informationen auf [Treppenmarathon.de](https://www.treppenmarathon.de)

Mount Everest Treppenmarathon Längsprofil



Das Aufmaß der alten Strecke vom Spitzhaustreppenlauf. Zur heutigen Strecke wurde am unteren Ende (hier noch mit „Start“ bezeichnet) die Strecke bis auf die Kreuzung verlängert und ergab dann somit die Höhe von 88,48 m und eine Länge von 421.95 m.

Christian Hunn und Peter Heilsberg waren die Organisatoren der ersten 10 Treppenmarathons, die weiteren sind dann unter der Regie von Ulf Kühne mit Peter Heilsberg auf die Treppe gebracht worden.



Ulf Kühne

Christian Hunn

Peter Heilsberg