

INHALT

Vorstellung Schön, dass wir da sind	12
Wer ist der Autor?	12
Wie ist das Buch aufgebaut?	14
1 Warmlaufen	15
1.1 Warum Treppenlauf?	15
1.2 Blickwinkel und Haltung	16
1.3 Nach jedem Treppenlauf (Treppenlaufsieg) folgt der Abstieg.....	17
2 Warum Treppenstufen laufen	18
2.1 Spaßfaktor und Anziehungskraft	19
2.2 Challenge Yourself.....	20
2.3 Abwechslung	20
2.4 Trainingsreize.....	22
2.5 Mentales Training.....	22
2.6 Konstante Trainingsbedingungen ohne Autos	23
2.7 Ungewöhnliche Wettkämpfe	23
3 Einstieg: Wie läuft man Treppen im Alltag?	24
3.1 Deine Einstellung und Haltung zu Treppen.....	25
3.2 Blickrichtung.....	26
3.3 Stufentechnik.....	26
3.4 Hilfreiche Kraftübungen.....	27
3.5 Wadenheben.....	28
4 Aufstieg: Treppenlaufen mit Vollgas	30
4.1 Einstellung und Haltung bei Vollgas.....	30
4.2 Blickrichtung.....	31
4.3 Stufentechnik.....	33
4.4 2-2er-Technik für Sieger.....	33
4.5 1-1er-Technik.....	33
4.6 2-1er-Technik.....	34

4.7	Gewichtsverlagerung	34
4.8	Fußaufsatz	35
4.9	Das Gelände nutzen	36
4.10	Überholen	37
4.11	Taktik	39
4.12	Studie zur Taktik im Treppenlaufen von Minetti et al.	40
4.13	Unterstützende Kraftübungen	41
5	Trainingsbereiche	44
5.1	Gesundheitscheck und Leistungstest	44
5.2	Trainingsbereich: Regeneration oder Recom (= hellblau in der Grafik) ...	46
5.3	Grundlagenausdauer 1 (GA 1 = grün)	47
5.4	Das „schwarze Loch“ des Trainings	48
5.5	Grundlagenausdauer 2 (GA 2 = orangefarbener Bereich)	48
5.6	Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA = roter Bereich)	49
6	Trainingsmethoden	51
6.1	Dauermethode	51
6.2	Intensive und extensive Dauermethode	52
6.3	Fahrtspiel	52
6.4	Intervallmethode	53
6.5	Wiederholungsmethode	56
6.6	Wettkampfmethode	56
7	Trainingsplanung und -steuerung	59
7.1	Zielsetzung: Was willst du?	60
7.2	Planung	61
7.2.1	Einzelevents	62
7.3	Training und Dokumentation	64
7.4	Plan-ist-Abgleich des Trainings	66
7.5	Plananpassung	66
7.6	Erfolgskontrolle	67
7.7	Planung oder lieber frei Schnauze?	67

8	Dreimal MAINTOWER für weltweite Erfolge	68
	Interview: Ich bin schon da!	72
9	Typische Treppenlaufeinheiten.....	76
9.1	Wo findest du Treppen?	77
9.1.1	Umrechnung von Stockwerken auf Außentreppen.....	77
9.1.2	Wo kannst du an der Treppe trainieren?	77
9.1.3	Stäffele-Stadt Stuttgart	82
9.1.4	DIN 18065 regelt den Treppenbau.....	82
9.2	Wie bindest du Treppenlaufen in Lauf- und andere Trainingseinheiten ein?.....	83
	40 Minuten Dauerlauf plus 3 x 3 Stockwerke.....	83
	Lange Intervalle, z. B. 4 x 1.000 Meter inklusive 5 x 30 Stufen ...	83
	Kurze Intervalle, z. B. 5 x 200 Meter inklusive 6 x 20 Stufen Spielsport	84
	Sprints, z. B. 5 x 80 Meter inklusive 4 x 15 Stufen Spielsport	84
9.3	Treppenlaufeinheiten für Einsteiger und Spielsportler.....	85
	5 x 5 Stockwerke mit möglichst kurzen Pausen.....	85
	8-10 x 5 Stockwerke mit 80 Prozent Leistung, kurze Pausen	85
	6 x 5 Stockwerke Vollgas mit langer Pause.....	86
	5-12 x 5 Stockwerke zügig gehen	86
	5 x 5 Stockwerke gehen	87
	5 x 5 Stockwerke mit Rhythmuswechsel	87
	Pyramide: Fünf, vier, drei, zwei, ein, zwei, ... Stockwerke.....	88
10	Treppensprünge	90
10.1	Warm-up: Start der Trainingseinheit.....	92
10.1.1	Positive Effekte	92
10.2	Hauptteil der Trainingseinheit.....	92
10.2.1	Positive Effekte	93
10.3	Übungen für Treppensprünge.....	95
	Eine Stufe, beidbeinig Wadenmuskulatur	96
	Zwei Stufen, beidbeinig Beinmuskulatur	98
	Drei, vier und mehr Stufen, beidbeinig Beinmuskulatur	99
	Eine Stufe, beidbeinig, Kniebeuge Beinmuskulatur	100
	Zwei, drei und mehr Stufen, beidbeinig, Kniebeuge Beinmuskulatur	101

Ausfallschritte, Sprünge zur Seite/Oberschenkelmuskulatur	102
Eine Stufe, einbeinig Beinmuskulatur.....	103
Zwei Stufen, einbeinig Beinmuskulatur.....	104
Skatingsprünge äußere Beinmuskulatur.....	106
Hoch-runter-hoch-Treppensprünge.....	108
Sprungläufe Ganzkörpertraining.....	110
11 Koordinationsübungen an der Treppe.....	111
11.1 Integration in dein Training.....	111
Kniehebelauf Skippings.....	112
Doppelskippings.....	113
Hoch-runter-Abläufe.....	114
Hinterlaufen und überkreuzen.....	116
Prellsprünge.....	117
Rückwärts die Treppe hochgehen.....	117
Rückwärts die Treppe hinuntergehen.....	118
Zwei Kontakte je Stufe.....	118
1-2-1-2 Kontakte je Stufe.....	119
1-2-3-2-1 Kontakte pro Schritt.....	120
Anfersen.....	121
12 Kräftigungsübungen an der Treppe.....	122
Wadenheben plus Variationen.....	123
Aufsteiger.....	124
So viele Stufen wie möglich gehen.....	125
Standwaage plus.....	126
Step – Sit.....	128
Stair Climber.....	130
Half/Quarter Pistols – einbeinige Kniebeuge, abwärts.....	131
Shaolin Walk.....	132
Liegestützpyramide.....	134
13 Dehnübungen an der Treppe.....	136
13.1 Wozu brauchst du Flexibilität?.....	136
13.2 Statisches und dynamisches Dehnen.....	136
13.3 Propriozeptive neuromuskuläre Faszilitation.....	137
13.4 Wie lange solltest du dehnen?.....	139

13.5 Mobilisation mit Dehnübungen.....	139
Ausfallschritt Hüftbeuger	141
Hintere Oberschenkelmuskulatur Hamstrings	142
Adduktoren.....	144
Abduktoren.....	145
Gesäßmuskulatur M gluteus maximus.....	146
Schulter.....	147
Waden und Achillessehne	148
Brustmuskel	150
14 Interview NOZ: „Lance Armstrong der Treppe“	153
Thomas Dold läuft der Konkurrenz nicht nur im Empire State Building seit Jahren davon!	
15 Ausrüstung	160
15.1 Training	160
15.1.1 Schuhe und Dämpfung	160
15.1.2 Praxis-Schuhstest	161
15.1.3 Handschuhe	162
15.2 Wettkampf.....	162
15.2.1 Wettkampfschuh.....	163
15.2.2 Race Outfit.....	165
15.2.3 Energieshot.....	165
15.2.4 Kompressionsstrümpfe.....	165
15.2.5 Fahrradhandschuhe/Handschuhe	166
15.3 Regeneration	166
15.3.1 Aktive Regeneration	166
15.3.2 Alternativsport Schwimmen und Aquajogging	167
15.3.3 Alternativsport Radfahren.....	168
15.3.4 Dehnen Mobilisieren.....	169
15.3.5 Yoga	170
15.3.6 Regeneration für das Gehirn durch Meditation.....	171
15.3.7 Regeneration mit Kompressionsstrümpfen.....	172
15.3.8 Prophylaxetipp.....	173

16 Interview Suzy Walsham	174
17 Trainingsplan Treppenlauf	183
17.1 Trainingsplan für Einsteiger und Laufgenießer Ein- bis zweimal pro Woche Sport	184
17.1.1 Kräftigungs- und Dehnübungen	192
17.2 Trainingsplan für Freizeitläufer zwei- bis viermal pro Woche	195
17.2.1 Kräftigungs- und Dehnübungen	205
17.3 Trainingsplan für Ambitionierte viermal und mehr pro Woche	208
17.3.1 Kräftigungs- und Dehnübungen	217
18 Treppenlauf Majors.....	220
18.1 International.....	220
18.1.1 Empire State Building Run Up (ESB Run Up) USA.....	220
18.1.2 Taipei 101 Taiwan.....	221
18.1.3 Sydney Tower Run-Up Australien.....	221
18.1.4 Swisshotel Vertical Marathon Singapur.....	221
18.1.5 Eiffel Tower Frankreich	221
18.1.6 Niesen-Treppenlauf Schweiz.....	222
18.2 National	222
18.2.1 Sky-Run Berlin.....	222
18.2.2 Messeturm Frankfurt	222
18.2.3 TK Towerrun Rottweil.....	222
18.2.4 Mt.-Everest-Treppen-Marathon.....	222
18.3 Treppenlaufverzeichnis online.....	223
18.3.1 Towerrunning.com.....	223
18.3.2 Vertical World Circuit.....	223
19 Fokus und mentales Training	224
19.1 Fokus auf das Treppenlaufen und auf das Leben.....	225
19.2 Training	226
19.2.1 Koordinationsübungen.....	226
19.2.2 Fokussiere dich auf eine Aufgabe.....	227
19.2.3 Fokussierung mit Kerze.....	228
19.2.4 Fokussierung mit Schokolade.....	229
19.3.5 Fokussierung mit Atmung	229

19.3 Erreiche, was du fokussierst	231
19.4 Fokus oder Ablenkung bei Treppenläufen	232
20 Ziele und Rückschläge	234
20.1 Ziele und Zwischenziele	234
20.2 Vier-Felder-Matrix Ökocheck.....	238
20.3 Für alle ist das Rennen gleich lang – Vorteil der Underdogs	240
20.4 Rückschläge und Niederlagen.....	240
20.5 Reframing	241
20.6 There are no stairs to happiness – happiness are the stairs.....	243
20.7 Mentaltraining und Meditation.....	244
20.8 Meditieren wie Buddha.....	244
Anhang.....	245
Literatur und Studien	245
Bildnachweis	246