

Die längste Treppe der Welt 11.647 Stufen geschafft !

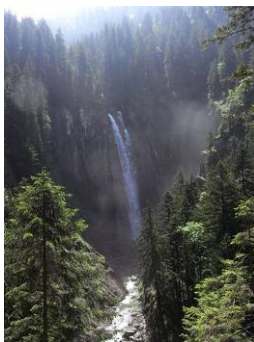
... ja, ich hab „Sie“ geschafft ... in meinem 10. Laufjahr als 10. Spendenlauf beim 10. Niesen-Treppenlauf am 4. Juni 2011

Die Vorbereitung:

Das Training für diese neue „Herausforderung“ begann vor Ostern mit dem Rhein-Steig-Erlebnislaf: 350 km mit 12.000 Höhenmeter in 8 Tagen, wobei ich dort viele Treppen bewusst mehrfach gelaufen bin. Hier habe ich auch Thomas kennen gelernt, der auf einem Flughafentower arbeitet. Hier konnte ich mehrfach jeweils 12.000 Stufen = 50 mal 8 Stockwerke mit 125 Stufen rauf und runter laufen ... ein ideales Training. Und Radio-Erft hat mich life beim letzten Training begleitet: <http://radioerft.de/erft/re/609493/programm>



Die Anreise:



Am Vatertag (2. Juni) war es dann soweit. Die Anreise mit der Bahn mitten in die Schweiz zum Berg „Niesen“. Für 3 Nächte hab ich ein schönes Hotelbett im verschlafenen Örtchen „Aeschi“ vorgebucht.

Am Freitag gönne ich mir eine gemütliche Wanderung – vorbei an der Talstation der „Niesenstandseilbahn“ bis hin zum 85 Meter Wasserfall im Naturschutzgebiet Suldtal.



Vor dem zeitigen „zu Bett gehen“ gibt es für die Läufer „Spagetti“.

Vor dem Lauf:



Um 5:15 Uhr klingelt am Samstag Morgen das Handy – schnell gefrühstückt, damit ab 6:00 Uhr die Startunterlagen abgeholt werden können. Der Niesenberg – 2.362 m hoch – ist das erste mal seit 2 Tagen bis zur Spitze zu sehen – topp Wetter – topp Bedingungen ! Ein Taxi bringt uns vom Hotel zur Niesenbahntalstation. Hier werden die Start-Nr. verteilt. Diesmal starten rd. 300 Läufer, jeweils in Dreiergruppen und jeweils in Abstand von 20 Sekunden, da die Treppe nicht nur sehr lang, sondern auch sehr schmal ist. Sie dient ja sonst auch nur als Wartungstreppe und ist für Besucher geschlossen.

Der Lauf:

Als 164. starte ich um kurz vor 8 Uhr. Mit Anfeuerungsrufen werden wir auf die Treppe „geschickt“. Nur 3.500 m lang – aber 11.647 Stufen – und stolze 1.643 Höhenmeter – welch ein Wahnsinn !!!



Ich möchte die Stimmung ein wenig einfangen und bleibe immer wieder mal stehn, um Fotos zu schießen. Der Weitblick ist herrlich. Die Sonne lacht und ich schwitze wie in einer Sauna.

Die Treppe ist sehr gewöhnungsbedürftig und abwechslungsreich: kleine und große, hohe und flache Stufen, aus Beton oder Naturstein, an manchen Stellen sehr reparaturbedürftig.



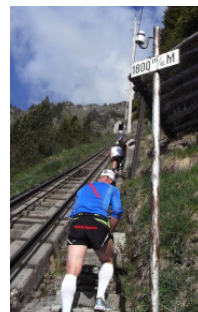


Für mich sind die Gitterroststufen mit Durchblick nach unten mit bis zu 15 Meter über Gelände am schwierigsten – schwindelfrei sollte man schon sein. Auch mehrere Tunnels sind zu durchlaufen.

Die Mittelstation ist geschafft, dann das Schild 1.800 m.ü.N.N., dann 2.000 – jetzt nur noch gut 300 Höhenmeter. Am Ende der Treppe dürfen wir noch 150 m im Laufschrift den Berggipfel „erstürmen“.

!! Geschafft !! Ich

fühle mich gut und bin sehr zufrieden. Die Uhr zeigt 10 vor 10. Zuerst trockene Sachen anziehen, die mit der letzten Bahn vor dem Lauf nach oben gebracht wurden, da hier oben es doch merklich kühler ist. Dann eine Portion Pommes und um 11:00 Uhr soll ja schon die Siegerehrung beginnen.



Die Siegerehrung:

Ich hab's geschafft!

Als 164. bin ich gestartet und nach 1:46:27 als 186. glücklich ins Ziel angekommen. Es gab insgesamt 302 Anmeldungen aus 7 Nationen. Für alle Finisher gibt es einen schönen Bildband über die „Niesenbahn“.

Der Streckenrekord, der 5 Jahre Bestand hatte, wurde um 7 Minuten unterboten und mit 55:55 neu aufgestellt – und mit langem Ablauf besiegt.

Danach fahren wir Läufer mit der Niesenbahn ins Tal hinunter.



Nach dem Lauf:



Das Wetter ist immer noch herrlich, ich fühle mich gut und habe keinen Muskelkater. Die beste Voraussetzung für eine kurze Wanderung zum Bachlauf. Die Beschilderung lädt mich ein, dort ein kühles Erfrischungsbad zu nehmen.

Abends nach dem Fußballspiel im Fernsehen: Österreich – Deutschland (1:2) leg ich mich

schlafen und am Sonntag Morgen trete ich – immer noch ohne Muskelkater – die Rückreise mit der Bahn an.



Ein erlebnisreiches Wochenende geht zu Ende !

Danke:

Ich bedanke mich bei allen Spendern, die die Aktion unterstützt haben – und noch unterstützen möchten – im Namen der Spendenempfänger: TSD (www.tsdev.org) und der Kinderkrebsnachsorge (www.kinderkrebsnachsorge.de).



Spendenkonto: Spendenläufer Heinrich Dahmen; KSK Köln Kennwort: Treppenlauf; BLZ 37050299 K-Nr.: 1120033370

Die Spendengelder gehen ohne Abzug zu je 50 % an diese beiden Organisationen, die auf Wunsch gerne eine steuermindernde Spendenbescheinigung ausstellen (ab 20 €).

Danke

Euer Ultra-Spenden-Läufer: Heinrich (Dahmen)

www.spendenlauf.de

2011

... und wieder eine neue Herausforderung ... die längste Treppe der Welt!

Schweiz

An alle Freunde, Bekannte,
Laufbegeisterte und
bisherigen Sponsoren:

10. NIESEN TREPPEN LAUF

6. Juni 2011

Auch im 10. Laufjahr möchte ich - Heinrich Dahmen - wieder für den guten Zweck unterwegs sein und Spendengelder für den guten Zweck „erlaufen“, die ohne Abzug an die TSD und Kinderkrebsnachsorgeklinik weiter geleitet werden (www.spendenlauf.de) – auf Wunsch wird eine Spendenbescheinigung ausgestellt. Die Treppe ist 1.669 m hoch mit 11.674 Stufen! Je Höhenmeter suche ich Sponsoren, die zwischen 1 und 5 Cent (= 16,69 bis 83,45 €) oder je Stufe zwischen 0,5 und 1 Cent (= 58,37 bis 116,74 €) spenden. Danke

Spendenkonto:
Spendenläufer Heinrich Dahmen
KSK Köln Kennwort: Treppenlauf
BLZ 37050299 K-Nr.: 1120033370

In den letzten 10 Jahren habe ich schon über 27.000 Euro „erlaufen“. Auch im Namen der Spendenempfänger recht herzlichen Dank.

Längste Treppe der Welt!

www.niesenlauf.ch



NIESEN