

UP! STAIRS

JAHRESRÜCKBLICK

Ereignisse aus der Saison 2024
national und international

5 FRAGEN AN...

Valentina Belotti
Ryoji Watanabe

VEREINSNEWS

Wiederbelebung des Vereins
Beitritt zur Sportunion

VORSCHAU 2025

Ausblick auf die bisher
bekanntesten Läufe 2025

上海中心垂直马拉松
SHANGHAI TOWER VERTICAL MARATHON



PROVISORISCHER RENNKALENDER

Folgend ein Auszug über die erwarteten und bestätigten Treppenläufe für die Saison 2025. Alle aktuellen Termine sind auf der Homepage der TWA www.towerrunning.com gelistet.

Stand 10.02.2025

Datum	Land	Ort	Lauf	Faktor	Info
Bereits bestätigte Läufe in Österreich					
24.05.25	AUT	Wien	DC – Tower Run Up	160	58 Stockwerke
Erwartete Läufe in Österreich					
Mai	AUT	Andritz/Geidorf	Jakobsleiter		
Aug	AUT	Wien	Markwardstiege		
Sept	AUT	Keutschach	Pyramidenkogel		
Sept	AUT	Wien	Haus des Meeres		
Okt	AUT	Linz	TNF Turm		
Interessante Läufe in der Bratislava (im Zuge des slowakischen Towerrunning Cups)					
29.03.25	SVK	Bratislava	Aupark Tower Run	40	20 Stockwerke
12.04.25	SVK	Bratislava	Lakeside Park Run	40	19 Stockwerke
31.05.25	SVK	Bratislava	Horsky park Sprint	40	242 Stufen outdoor
28.06.25	SVK	Bratislava	UFO Vertical Sprint	80	23 Stockwerke
26.10.25	SVK	Bratislava	Nivy Tower Run	40	28 Stockwerke
Alle Läufe des slowakischen Towerrunning Cups unter: www.towerrunningcup.sk					
Towerrunning Tour mit Faktor 120 oder höher					
11.01.25	CHI	Shenzhen	International Vertical Maraton	200	116 Stockwerke
12.04.25	POL	Warschau	Bieg Na SzczyT Rondo 1	200	38 Stockwerke
26.04.25	ESP	Benidorm	Subida Vertical Gran Hotel Bali	120	Faktor noch offen
03.05.25	TWN	Taipei	Taipei 101 Run Up	200	
24.05.25	AUT	Wien	DC – Tower Run Up	160	58 Stockwerke
08.11.25	ROU	Bukarest	Sky Run Bucharest	120	31 Stockwerke
Alle Läufe der Towerrunning Tour 2025 unter: www.towerrunning.com/towerrunning-tour-2025					

EINLEITENDE WORTE

DIE IDEE

Es gibt bereits einige Laufzeitschriften, in den von Zeit zu Zeit auch schon mal ein Artikel über den Stiegenlaufsport veröffentlicht wurde. Für mich als überzeugten Stiegenläufer war dies allerdings immer zu wenig. Ich wollte möglichst viel über meinen Sport erfahren. Natürlich gibt es das Internet mit einer Vielzahl an Suchmöglichkeiten, aber es ist doch etwas Anderes, wenn man eine nette Zeitschrift in den Händen halten kann. Dadurch kam ich zu dem Entschluss, dass etwas geschehen muss. Wir von Towerrunning Austria versorgen die interessierten Sportler bereits über Facebook mit allen möglichen Informationen, da kann es doch nicht so schwierig sein, diese Beiträge aufzuarbeiten und in Artikelform zu bringen.

WAS EUCH ERWARTET

Fürs Erste lautet der Plan, dass STAIRS UP! zumindest in der Sommer- und Winterpause erscheinen soll und die zurückliegenden Veranstaltungen behandelt. Derzeit würden wir folgende Rubriken in Betracht ziehen:

Österreich: Behandelt die Rennen in Österreich.

International: Regelmäßig wird unsere Nation auch bei internationalen Läufen vertreten. Außerdem gibt es einige große internationale Läufe, von denen hier berichtet wird.

Vereinsnachrichten: Aktuelle Informationen zu Towerrunning Austria.

Athleten: Interviews und Porträts von nationalen und internationalen Athleten.

Vorschau: Ein Ausblick auf die anstehenden Läufe.

DIE EINSCHRÄNKUNGEN UND WARUM ES TROTZDEM GROßARTIG WIRD

Es handelt sich hierbei um ein Hobbyprojekt, welches weder auf kommerziellen Erfolg, noch Gewinn ausgerichtet ist. Alle Artikel werden von Hobbyläufern und (zumindest meines Wissens) nicht von ausgebildeten Redakteuren verfasst. Auch das Layout und Design wurde nach bestem Gewissen von Laien erstellt.

Trotz all dieser Einschränkungen wollen wir mit Herzblut und Leidenschaft eine lesbare Dokumentation des Stiegenlaufsports erstellen und ich denke, dass das gelingt!

Solltet ihr euch auch miteinbringen wollen, sei es mit professioneller Hilfe oder leidenschaftlichem Interesse, freuen wir uns über eine Verstärkung unseres Teams.

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

STAIRS UP!



Haus des Meeres Treppenlauf

Wien 12.09.2024 – Towerrunning Austria und das Haus des Meeres begrüßen internationale Topläufer in Wien. Die neue Indoor-Strecke wird mit Streckenrekorden eingeweiht.



Ein Donnerstag - Nachmittag in Wien. Nach einer für Mitte September doch ungewöhnlich langen Hitzewelle ist es empfindlich kühler geworden und regnet wieder einmal. Da trifft es sich gut, dass beim Wiederaufleben des Haus des Meeres Treppenlaufs einiges anders ist. Nach dem großen Umbau kann jetzt ein bis in den 11. Stock zum 360° Ocean Sky durchgehendes Stiegenhaus verwendet werden und es gibt auch einen 2. Direktaufzug, wodurch der "Veranstaltungsverkehr" zwischen Start unten und Ziel oben vom während der Veranstaltung natürlich weiterlaufenden Betrieb entkoppelt ist.

Um 17 Uhr war es dann soweit und traditionellerweise eröffnete die Hausherrin Nicole Schiller mit Startnummer 1 den Treppenlauf. Der nächste Starter war gleich der prominenteste: Wai Ching Soh aus Malaysia, seines Zeichens seit Taipei am 4. Mai amtierender Towerrunning Weltmeister und seit 3 Jahren Nummer 1 der Weltrangliste.

Es war sein bereits dritter Start in Österreich in diesem Jahr und nach knappen Niederlagen im DC Tower gegen Ryoji Watanabe (JPN) und Ivan Vuletic (CRO) beim

Pyramidenkogel sollte endlich ein Sieg her! Besonders motiviert war Wai Ching auch, weil es sein 100. in einem Towerrunning Rennen sein würde. Im Ziel empfangen von einer vom Botschafter persönlich angeführten malaysischen Fantruppe, schaffte er eine Zeit von 1:04,24. Das war dann doch eine Überraschung, nämlich fast 10 Sekunden über dem Rekord auf der alten Strecke über die Außentreppe und ließ manche Beobachter am 100er zweifeln.

Eine andere Überraschung lieferte dann die erst 11-jährige Nora Reiberger, die in 1:30,48 die Führung bei den Damen übernahm. Das sollte letztlich den klaren 3. Platz bedeuten, wiewohl sie während des Laufs auch Zeit fand, sich mit ihrem Handy zu beschäftigen ("erwischt" vom ausgezeichneten Photographen Dominik Moser)! Getoppt wurde ihre Zeit erwartungsgemäß von der Entdeckung der Saison, Annemarie Wilhelm in 1:23,55. Zweite inmitten der Weltklasse am DC Tower, auch 2. am Pyramidenkogel und jetzt auch im Haus des Meeres. Der erste Sieg ist nur eine Frage der Zeit. Siegerin wurde wie erwartet Kamila Chomanicova aus Bratislava in 1:14,94. Ihr erster Sieg hier nach drei 2. Plätzen 2016-2018!

Bei den Herren glänzte der Steier Josef Eder in 1:07,23 und war damit nur 3 Sekunden langsamer als Wai Ching! Seine Zeit konnte auch der aus Florida angereiste Troy Alston nicht übertreffen. Der letzte Angriff auf die Bestzeit kam dann von Klaus Hausleitner, der mit 1:06,72 auf den zweiten Platz sprintete!

Bei der abschließenden Siegerehrung im "Ocean Sky" gab es dann wie immer für die ersten Drei eine Trophäe und Sachpreise und als Schlusspunkt ein besonderes Plakat für Wai Ching als Erinnerung an seinen 100. Sieg in Wien.

Vielen Dank an das "Haus des Meeres", das das Wiederaufleben dieses schönen Laufs ermöglicht hat! Um die Veranstaltung während des laufenden Betriebs durchführen zu können, war die Hilfe vieler Mitarbeiter notwendig. Speziell gedankt sei der Startnummer 1, Nicole Schiller, die sich als Verantwortliche um viele Dinge kümmern musste und gemeinsam mit Manuela Csenar und Bernhard Karrigl von Towerrunning Austria auch die Sponsoren für die beiden (!) Finishersackerln aufgetrieben hat. Manuela hat in bewährter Weise auch wieder die Anmeldung und den Start gemanagt, während Bernhard und Klaus die Zeitnehmung, deren Kabel über die Außenfassade gelegt wurde, installiert und abgebaut haben.

Männer

1 Wai Ching Soh 1:04,24

Neuer Streckenrekord

2 Klaus Hausleitner 1:06,72
3 Josef Eder 1:07,23
4 Troy Alston 1:11,06
5 Konstantin Martysevich 1:16,83
6 Christian Kniewallner 1:19,66

Frauen

1 Kamila Chomanicova 1:14,94

Neuer Streckenrekord

2 Annemarie Wilhelm 1:23,55
3 Nora Reiberger 1:30,48
4 Yola Sommer 1:45,99
5 Melanie Latschenberger 1:47,62
6 Philina Weißenböck 1:49,30



Kamila am Weg zur Bestzeit bei den Damen



Annemarie wird erneut nur von der internationalen Konkurrenz geschlagen



Nora dokumentiert den Lauf und erreicht Platz 3



Wai Ching setzt bereits als zweiter Starter die neue Bestzeit



Der letzte Angriff auf den Streckenrekord endet für Klaus auf Platz 2



Josef am Weg zu Platz 3



Siegerehrung der Damen



Siegerehrung der Männer



Wai Ching's 100ster Sieg bei einem Treppenlauf



TRA-Saisonrückblick 2024 - 1/3

Österreich 2024 - Es hat sich endlich wieder einiges getan im heimischen Treppenlaufkalender. Hier ein Überblick über die Treppenläufe 2024 in Österreich:

Der erste Treppenlauf der Saison 2024 fand am 25. Mai auf der Jakobsleiter statt. In familiärer Atmosphäre konnten Josef Eder und Sabine Wallner ihre Siege auf der Outdoortreppe bei dem anschließenden gemeinsamen Picknick aller Teilnehmer feiern.



Am 8. Juni kam es endlich zum lange erhofften ersten Treppenlauf im Wiener DC Tower.



Bei dem für den Weltcup hoch bewerteten Rennen war die gesamte internationale Elite am Start. Diesen Lauf kann man als einen Startschuss für viele Ereignisse, die in den nächsten Jahren stattfinden werden, ansehen. Das Kernteam von Towerrunning Austria, welches über die Corona Jahre nur

vereinzelt für den Treppenlaufsport gearbeitet hat, fand sich fast vollständig ein und ließ die alte Liebe wieder aufleben. Sportlich reichte es bei den Herren zwar noch nicht für die vorderen Plätze aber bei den Damen sorgte Newcomerin Annemarie Wilhelm mit Platz 2 für einen österreichischen Podestplatz. Die Siege holten sich Ryoji Watanabe (JAP – 5:47,2) und Valentina Belotti (ITA – 7:15,1).

Nach der Sommerpause fand der Sprint auf den Pyramidenkogel statt.

Bei Kaiserwetter am Wörthersee krönten sich der Kroatie Ivan Vuletic (2:02,04) mit Streckenrekord und Kamila Chomanicova (SVK – 2:41,66) zu den Champions. Annemarie Wilhelm erreichte bei den Damen wieder den starken zweiten Platz (2:48,16) und Klaus Hausleitner schaffte bei den Männern in 2:20,64 als Siebenter die beste österreichische Platzierung.



Nur 4 Tage nach dem Pyramidenkogel wurde das Haus des Meeres in Wien gestürmt. Dieser Lauf wurde von Towerrunning Austria in Hauptperson von Manuela Csenar organisiert. Durch die neue Streckenführung setzten die Sieger Wai Ching Soh (MAS – 1:04,24) und Kamila Chomanicova (SVK –

1:14,94) automatisch neue Streckenrekorde, die in den nächsten Jahren attackiert werden dürfen. Die beiden Österreicher Klaus Hausleitner und Josef Eder (2. und 3.) konnten den 100sten Treppenlaufstieg von Wai Ching nicht verhindern und bei den Damen erreichte Annemarie Wilhelm wieder ihren fix gebuchten 2. Platz. Die 11-jährige Nora Reimann gab mit dem dritten Platz eine Talentprobe ab und gilt fortan als vielversprechende Zukunftshoffnung für den österreichischen Treppenlaufsport.

Der Montafoner Treppencup auf der Europatreppe in Partenen musste leider aufgrund der Wetterverhältnisse abgesagt werden.

Die kurze österreichische Treppenlaufsaison endete bereits wieder am 3. Oktober mit dem TNF-Turm Treppenlauf in Linz. Im von Rudi Reitberger veranstalteten und perfekt moderierten Lauf, durfte Annemarie Wilhelm erstmals voll anschreiben und gewann vor Anna Wirth und Veronika Wagner. Bei den Herren sprintete Josef Eder (0:54,26) zum Sieg und verwies Elias Zauner und den deutschen Meister Johannes Banzer auf die Plätze.



TRA-Saisonrückblick 2024 – 2/3

Weltweit 2024 – Österreichische Treppenläufer üben ihren Sport nicht nur in Österreich aus. Wie sie sich bei internationalen Wettbewerben geschlagen haben, folgt hier:

Der österreichische Treppenläufer mit den meisten Reisekilometern war in der 2024er Saison Rudi Reitberger. Er startete die Saison in Zagreb, wo er im Hauptlauf in einem Hundertstelkrimi den dritten Platz verpasste und mit 24 Hundertstel Rückstand Vierter wurde. Seine große Stunde schlug dann allerdings beim MEGA Lauf, bei dem er 4 mal hintereinander die 490 Stufen bezwang. Als einziger Läufer konnte er seine Zeiten von Durchgang zu Durchgang verbessern und dadurch den bis dato Führenden im Letzten Durchgang noch um 5 Sekunden schlagen. Der Drittplatzierte lag dann bereits eine knappe Minute zurück.



Beim großen Saisonhighlight – der Weltmeisterschaft in Taipeh – waren Rudi Reitberger und Marlies Penker für Österreich am Start. In einem unglaublich starken Starterfeld der Männer und kräftezerrenden Rennformat (1. Durchgang über die vollen 91 Stockwerke; eine Stunde danach 2. Durchgang „nur“ bis zum 59sten Stock) konnte Rudi in 23:55,44 den 19. Platz erreichen. Marlies Penker fehlten nach rund 26 Minuten Gesamtlaufzeit etwa 32 Sekunden auf eine Medaille und sie erreichte letztlich den starken 5. Platz.



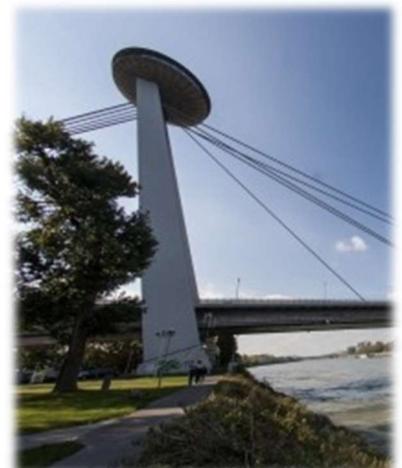
In der zweiten Saisonhälfte griff dann auch Klaus Hausleitner in das internationale Geschehen ein und erreichte bei den slowakischen (UFO - Bratislava) und tschechischen (AZ-Tower – Brunn) Meisterschaften den dritten Platz. In Bratislava waren außerdem Rudi Reitberger, Thomas Schröder und Bernhard Karrigl am Start.

Den ersten internationalen Erfolg seit seinem heurigen Comeback sollte Klaus Hausleitner am

österreichischen Nationalfeiertag in Bratislava beim Finale des slowakischen Treppenlaufcups einfahren. Nach 29 Stockwerken ließ er die gesamte slowakische Elite hinter sich und beschloss sein Treppenlaufjahr mit einem Erfolg.



Auch Josef Eder war bei einigen internationalen Läufen unterwegs (Rijeka, Bratislava). Kurz vor Saisonende feierte er dann am 7. November beim ADAC Treppenlauf in München einen deutlichen Sieg gegen die deutsche Konkurrenz. Somit hat er in dieser Treppenlaufsaison neben zwei nationalen (Jakobsleiter, TNF-Turm) auch einen internationalen Erfolg gefeiert!



TRA-Saisonrückblick 2024 - 3/3

Weltweit 2024 – Die Towerrunning Tour nimmt nach der Corona Pause wieder Fahrt auf. Viele große Läufe kommen zurück in den Rennkalender. Was sich international getan hat steht hier:

Das große Highlight der Saison war die seit mehreren Jahren verschobene Weltmeisterschaft im Taipei 101. In einem brutalen Rennformat – 1. Durchgang über die volle Distanz von 91 Stockwerken, 2046 Stufen und 391 Höhenmeter – ca. 1 Stunde Pause – 2. Durchgang (sie nannten es „Half Distance Race“) bis in den 59 Stock (höher als jedes Gebäude in Österreich).



Bei den Herren entschieden nach insgesamt 150 Stockwerken lediglich 4 Sekunden zu Gunsten des neuen Weltmeisters Wai Ching Soh (MAS) vor Ryoji Watanabe (JAP). Bronze erreichte der Australier Mark Bourne.

Bei den Damen gab es den erwarteten Sieg von Valentina Belotti (ITA) mit über 2 Minuten Vorsprung auf Yuko Tateishi (JAP) und Kaisa Kukk (EST). Blech gab es für Verena Schmitz (GER) und auf Platz 5 lief mit Marlies Penker eine heimische Treppenläuferin.

Die Towerrunning Tour legte ihre hochbewerteten Stopps (Faktor 120 oder höher) im Laufjahr 2024 in Warschau (POL - 2x), Benidorm (ESP), Taipeh (TWN - WM), Wien, Keutschach (AUT), Macau (MAC) und Shanghai (CHN) ein. Dazu kamen noch einige nationale Meisterschaften mit Faktor 80 und natürlich der legendäre Lauf auf das Empire State Building in New York.

Im Weltcup der Männer lieferten sich Wai Ching Soh (MAS) und Ryoji Watanabe (JAP) einen Zweikampf um den Gesamtsieg. Bis inklusive der Weltmeisterschaft im Mai schien alles in Wai Ching's Richtung zu laufen, doch dann schlug Ryoji zurück und er konnte immer wieder Punkte gutmachen (unter anderem mit Erfolgen in Wien und beim Empire State Building Run Up). Letztlich krönte sich der Japaner mit einem Sieg beim Weltcupfinale in Shanghai zum ersten Mal zum Towerrunning Tour Champion.

Aus Europa zeigten Pawel Ruszala (POL), Fabio Ruga (ITA) und Turbosprinter Ivan Vuletic (CRO) durchgehend starke Leistungen. Ein Läufer, den man seit dieser Saison auf der Rechnung haben sollte, ist der von Rudi Reitberger entdeckte Johannes Banzer (GER), der sich gleich in seinem ersten Halbjahr zum deutschen Meister kürte.

Bei den Damen gewann vor der Sommerpause Valentina Belotti alle

Rennen, an denen sie teilnahm. Gegen Ende der Saison wurde es für die Italienerin aufgrund einer Verletzung noch einmal knapp, doch ihr genügt schließlich ein zweiter Platz beim Weltcupfinale, um sich erstmals zum Towerrunning Champion zu krönen.



Hinter Valentina ging es dann knapp zu. Mit konstant guten Leistungen belegten Yuko Tateishi (JAP), Klaudia Karjewska (POL), Verena Schmitz (GER – Tour Champion 2023), Kaisa Kukk (EST) und Top Sprinterin Kamila Chomanikova (SVK) die weiteren Plätze. Den Lauf der Damen auf das Empire State Building gewann erstmals Monica Carl (GER).

Als Newcomerin des Jahres kann Annemarie Wilhelm bezeichnet werden, die mit zweiten Plätzen im DC-Tower und am Pyramidenkogel bei ihren ersten Treppenläufen bereits viele international erfahrene Läuferinnen schlug.



TWA – Weltrangliste Saisonende 2024

Weltweit 2024 – Nach dem Tourfinale in Shanghai, wurde von der Towerrunning World Association das abschließende Ranking der Saison 2024 veröffentlicht und die Gewinner mit einer Trophäe geehrt.

Bei den Männern gewann Ryoji Watanabe vor Weltmeister Wai Ching Soh in einem Herzschlagfinale beim abschließenden Bewerb in Shanghai. Bei den Damen holte sich Valentina Belotti nach dem Weltmeistertitel auch den Sieg in der Tourwertung.

Aus österreichischer Sicht gab es zwar einige Erfolge und passable Leistungen bei Einzelrennen, in den Gesamtwertungen erreichte jedoch kein Läufer und keine Läuferin die Top 10. Allerdings stiegen die

Bestplatzierten, Annemarie Wilhelm und Klaus Hausleitner, auch erst in der zweiten Saisonhälfte ein und bestritten weniger als 8 Wettkämpfe, die in die Wertung einfließen würden. Somit ist für die Saison 2025 noch Luft nach oben.

In der Nationenwertung erreichte das traditionell starke Polen den ersten Platz. Auch hier blieb Österreich als 12ter außerhalb der Top 10.



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

Towerrunning Ranking Final 2024

Nations	Score
1 Poland	2878,0
2 Italy	2556,5
3 Japan	2431,0
4 Malaysia	2361,5
5 Germany	2242,5
6 China	2018,5
7 Estonia	1693,5
8 Australia	1418,0
9 Slovakia	1414,0
10 Mexico	1409,5
11 United States of America	1354,0
12 Austria	1216,5
13 Spain	1203,5
14 Croatia	1107,5
15 Taiwan	1050,5
16 Singapore	928,0
17 Great Britain	734,0
18 Hong Kong	732,5
19 Czech Republic	446,5
20 Canada	436,5
21 Slovenia	326,0
22 Denmark	246,0
23 Brazil	214,0
24 Kenya	211,0
25 Belgium	184,5
26 New Zealand	144,0
26 Georgia	144,0
28 Macau	141,0
29 Switzerland	130,0
30 Bosnia and Herzegovina	106,0
30 Vietnam	106,0
32 France	79,5
33 Romania	78,5
34 Philippines	60,0
35 Morocco	56,5
36 Hungary	30,0
36 South Korea	30,0
38 Portugal	18,0
38 Nepal	18,0
40 Norway	12,0
41 South Africa	8,0

Towerrunning Ranking Final 2024			Races in points											
Males			Score	Races	Tour	Total								
1	Ryoji Watanabe	JPN	1200,0	1	14	15	240	238	170	160	120	102	90	80
2	Wai Ching Soh	MAS	1101,0	24	15	39	260	200	136	120	102	102	81	60
3	Pawel Ruszala	POL	797,0	0	8	8	168	120	108	108	81	72	72	68
4	Fabio Ruga	ITA	775,0	2	6	8	154	150	120	120	99	60	40	32
5	Ivan Vuletic	CRO	715,5	3	7	10	120	115,5	110	96	90	90	54	40
6	Piotr Lobodzinski	POL	608,0	0	4	4	204	189	135	80	0	0	0	0
7	Mateusz Marunowski	POL	600,0	1	8	9	90	81	81	80	72	68	68	60
8	Ching Chun Lo	TPE	528,5	4	7	11	125	82,5	81	66	54	48	40	32
9	Mark Bourne	AUS	520,0	2	3	5	210	164	80	40	26	0	0	0
10	Emanuele Manzi	ITA	513,0	0	5	5	144	140	88	75	66	0	0	0
20	Klaus Hausleitner	AUT	312,0	2	4	6	60	60	60	60	40	32	0	0
31	Rudolf Reitberger	AUT	217,0	2	5	7	44	42	36	33	30	26	6	0
45	Josef Eder	AUT	184,0	5	2	7	40	40	32	27	26	14	5	0
76	Thomas Schroeder	AUT	72,0	0	3	3	30	22	20	0	0	0	0	0
108	Andreas Hermann	AUT	26,5	2	0	2	26	0,5	0	0	0	0	0	0
127	Reinhard Kanitz-Pock	AUT	13,0	2	1	3	12	0,5	0,5	0	0	0	0	0
134	Bernhard Karrigl	AUT	7,0	1	2	3	6	0,5	0,5	0	0	0	0	0
145	Jan-Oliver Janda	AUT	2,5	3	1	4	1	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0
168	Raul Dragoi	AUT	0,5	0	1	1	0,5	0	0	0	0	0	0	0

Towerrunning Ranking Final 2024			Races in points											
Females			Score	Races	Tour	Total								
1	Valentina Belotti	ITA	964,0	0	5	5	280	204	200	160	120	0	0	0
2	Yuko Tateishi	JPN	942,0	4	10	14	238	162	108	102	100	80	80	72
3	Klaudia Krajewska	POL	824,5	3	10	13	150	120	120	115,5	90	81	80	68
4	Verena Schmitz	GER	793,0	1	8	9	189	170	108	80	66	60	60	60
5	Kaisa Kukkk	EST	699,0	3	6	9	210	135	94	80	60	40	40	40
6	Kamila Chomanicova	SVK	665,0	6	10	16	120	120	90	80	80	72	54	49
7	Michele Tan Bee Kiang	MAS	623,0	12	7	19	140	90	81	80	72	60	60	40
8	Qinghua Le	CHN	552,0	9	4	13	144	120	68	60	40	40	40	40
9	Monica Carl	GER	526,0	2	7	9	102	88	80	68	54	54	40	40
10	Tsz Yau Li	HKG	503,0	10	8	18	126	81	72	48	48	48	40	40
24	Annemarie Wilhelm	AUT	310,0	2	2	4	136	102	40	32	0	0	0	0
32	Marlies Penker	AUT	222,0	0	2	2	168	54	0	0	0	0	0	0
64	Gertrud Blumenschein	AUT	49,5	0	1	1	49,5	0	0	0	0	0	0	0
91	Mirsada Alic	AUT	0,5	0	1	1	0,5	0	0	0	0	0	0	0

Zagrepcanka 512

Zagreb (CRO) 07.12.2024 – Spannendes Rennformat mit bis zu 4 Wettkämpfen an einem Tag. Erfolgreiches Abschneiden der österreichischen Teilnehmer.

Der Treppenlauf in Zagreb ist schon aufgrund des stimmungsvollen Weihnachtsmarktes in Zagreb eine Reise wert, doch auch das Rennformat mit bis zu 4 unterschiedlichen Wettbewerben sorgt für einen zusätzlichen Anreiz.



Der Wettkampftag beginnt klassisch mit dem SOLO Wettkampf, der auch in die Wertung des TWA Weltcups einfließt. Im anschließenden

DUO Bewerb wird stark mitgefiebert, läuft man doch nicht nur für sich alleine, sondern in einer der seltenen Teamwertungen im Treppenlaufsport bilden ein Mann und eine Frau ein Team, wobei die Einzelzeiten addiert werden. Wem das noch zu wenig ist, der fordert sich im DUPLO (2x hinauf) und/oder im MEGA (4x hinauf) Bewerb. Somit kann man an einem Renntag ziemlich viele Stufen bezwingen.



Aus Österreich waren Annemarie Wilhelm, Daniel Weißenböck, Rudi Reitberger und Thomas Schröder am Start und sie gestalteten ihre Reise durchaus erfolgreich:

Annemarie (3:12,69) musste sich im SOLO Bewerb nur knapp Tea Faber (3:11,03) geschlagen geben und fügte ihrer 2. Platz Sammlung einen weiteren hinzu. Die 1,5 Sekunden sind zwar bitter, aber immerhin handelt es sich bei Tea um jene

Frau, die vor 2 Wochen in Shanghai die gesamte Weltelite geschlagen hat. Im MEGA Bewerb sollte es dann mit ihrem Einzelsieg klappen. Nach dem ersten Durchgang noch etwas skeptisch und um Dosierung bemüht, konnte sie in Durchgang 3 und 4 nochmal deutlich zulegen, feierte einen sicheren Sieg und wurde sogar nur von 3 Männern geschlagen. Den wohl emotionalsten Sieg an diesem Tag holte sie sich mit Daniel im DUO Bewerb. Besonders schön fand Annemarie am Teambewerb, dass man dabei gemeinsam verliert oder (wie in ihrem Fall) gewinnt.



Die Männerbewerbe wurden von Favoriten Ivan Vuletic dominiert. Im SOLO Bewerb stellte er einen neuen Streckenrekord (2:33,98) auf. DUPLO gewann er souverän und jede seiner 4 Zeiten im MEGA Bewerb hätten auch für einen Sieg (wenn auch etwas knapper) im SOLO gereicht.

Im SOLO schaffte es zwar kein Österreicher aufs Podest (6. Rudi 3:10,54 und 13. Thomas 3:21,18), doch im MEGA Bewerb platzierten sich 2 Österreicher hinter Ivan am Stockerl. Titelverteidiger Rudi konnte mit seiner großen Erfahrung wieder 4 sehr konstante Läufe abspulen und landete schließlich an dritter Stelle. Platz 2 schnappte sich Daniel, der wie Rudi ebenfalls sehr konstant aber eben jeweils ca. 12 Sekunden schneller als der Linzer unterwegs war.



Alles in allem also ein sehr erfolgreicher Wettkampf aus heimischer Sicht mit 2 Siegen; 2 zweiten und einem dritten Platz!

Männer SOLO

1	Ivan Vuletic	2:33,98
...		
6	Rudolf Reitberger	3:10,54
...		
13	Thomas Schröder	3:21,18

Frauen SOLO

1	Tea Faber	3:11,03
2	Annemarie Wilhelm	3:12,69

DUO (1 Frau + 1 Mann)

1	Wilhelm/Weißenböck	6:30,90
2	Omerzel/Gelo	7:13,17

Männer MEGA

1	Ivan Vuletic	11:22,78
2	Daniel Weißenböck	12:49,54
3	Rudolf Reitberger	13:36,90

Frauen MEGA

1	Annemarie Wilhelm	13:45,96
2	Katarina Zaraj	17:00,40



International Vertical Marathon PingAn

Shenzhen (CHN) 11.01.2025 – Ansagen zum Saisonstart. Die Sieger vom Tourfinale 2024 in Shanghai setzen sich auch beim ersten hoch bewerteten Rennen der 2025er Tour durch.

Das erste hoch bewertete Rennen der Saison fand am 11.01.25 in Shenzhen (China) statt.

Mit Faktor 200 gab es gleich eine ordentliche Anzahl an Punkten zu verteilen. Mit 3201 Stufen, 547 Höhenmeter, acht 60m Flachstücken im Turm und Laufzeiten jenseits von 20 Minuten waren diese Punkte jedoch alles andere als leicht verdient.



Die großen asiatischen Namen waren natürlich am Start und auch einige europäische Topläufer/innen nahmen die zweite China Reise innerhalb kurzer Zeit auf sich.

Wie schon in Shanghai gewann Tea Faber aus Kroatien die Damenwertung in 21:44 Minuten. Wenn sie weiterhin so aktiv an den Treppenläufen teilnimmt, ist sie jedenfalls eine heiße Anwärterin auf den heurigen Toursieg.

Hinter ihr platzierten sich mit Respektabstand Fei Huang (CHN 23:34), Qing Zhu (CHN 23:53) und Yuko Tateishi (JPN 24:49)



Bei den Herren sollte es enger zugehen: Der letzte Saison im letzten Rennen entthronte Wai Ching Soh (MAS) ging mit einer Kampfansage an die Nr. 1 Ryoji Watanabe (JPN) und dem Ziel den Streckenrekord zu verbessern ins Rennen.

Der Streckenrekord sollte tatsächlich fallen, doch war es der Japaner der ihn in 19:24 brach und mit dem Sieg den ersten Schritt zur erfolgreichen Titelverteidigung setzte.

Wai Ching erreichte in starken 19:33 Platz 2, dicht gefolgt von Fabio Ruga (ITA) in 19:36.

Diese Ergebnisse der Topathleten und Topathletinnen lassen auf eine spannende Saison mit engen Entscheidungen hoffen.

Aber klar ist auch: Respekt gebührt Allen, die dieses Treppenhaus bezwungen haben!

Weitere Informationen:

https://www.towerrunning.com/?post_type=race&p=35866

Neustart von Towerrunning Austria

Wien 28.10.2024 – Das alte/neue Gründungsteam lässt den Verein Towerrunning Austria wieder aufleben. Es werden erste Pläne geschmiedet, um den Treppenlauf in Österreich weiter zu fördern.

Nachdem Towerrunning Austria 2014 gegründet wurde und in den folgenden Jahren bereits recht aktiv war, wurde der Verein, wie der gesamte Treppenlaufsport, von der Corona Pandemie stark getroffen. Durch diese Zeit wurde er von Manuela Csenar, Michael Reichetzeder und Rudolf Reitberger geführt.

Dank des ersten Laufes auf den DC Tower, wurde zum einen die Szene wieder aufgerüttelt und auch viele ehemalige Vereinsmitglieder, die sich in den letzten Jahren anderwärtig betätigt hatten, fanden wieder zusammen. Somit war es naheliegend den Verein wieder aufleben zu lassen.

In der Generalversammlung am 28.10.2024 kamen die Gründungsmitglieder zusammen, um den Fahrplan für den Neustart des Vereins festzulegen. Im Zuge dessen wurde auch der Vorstand neu besetzt.

Als Obmann übernimmt wie schon bei der Gründung Klaus Hausleitner vertreten durch seinen Stellvertreter Rudolf Reitberger. Um die Finanzen kümmert sich dankenswerterweise weiterhin Manuela Csenar und Michael Reichetzeder bekleidet das Amt des Schriftführers.

Über die Pläne des Vereins und wohin es mit dem Treppenlaufsport in Österreich gehen soll, haben wir mit Obmann Klaus Hausleitner besprochen:

TRA: Was sind die Ziele, die sich der Verein gesetzt hat?

K.H.: Wir wollen möglichst viele Menschen für den Treppenlaufsport begeistern und der Ansprech-

partner für den Sport sein. Außerdem wollen wir einige kleinere Treppenläufe selbst veranstalten, um die Grundlage für einen gut gefüllten Wettkampfkalender zu schaffen.

TRA: Wer kann bei Towerrunning Austria Mitglied werden?

KH: Jede und jeder ist bei uns herzlich willkommen. Besonders freuen würden wir uns natürlich, wenn sich auch Mitglieder finden, die uns neben dem Laufsport in der Vereinsarbeit unterstützen.

TRA: Was können sich die Mitglieder vom Verein erwarten?

KH: Informationen zum Treppenlaufen stellen wir Allen, seien sie Mitglieder oder nicht zur Verfügung. Für unsere Mitglieder wird es Rabatte auf das Startgeld bei von uns veranstalteten Läufen geben. Außerdem sind wir gerade in Verhandlung über Trainingsmöglichkeiten in speziellen Türmen.

Durch die Mithilfe bei der Organisation von Veranstaltungen kann man außerdem auf diesem Gebiet viel Erfahrung sammeln und ich persönlich habe dadurch schon viel gelernt.

TRA: Wie schaut es mit Läufen von TRA aus?

K.H.: Dank Manuela haben wir mit dem Haus des Meeres Treppenlauf einen bereits etablierten Lauf, der sich großer Beliebtheit erfreut. Mein Ziel ist es in den nächsten Jahren die Markwardstiege zu reaktivieren und ein paar weitere Ideen habe ich noch in petto. Außerdem hat Rudi in Linz bereits ein paar Mal den Lauf auf den TNF - Turm abgewickelt.

TRA: In der ersten Ära gab es den österreichischen Treppenlauf Cup. Wird eine solche Cupwertung auch wieder geben?

K.H.: Eine Cupwertung ist ein ganz klares Ziel, an dem wir arbeiten. Für 2025 kann ich dahingehend noch nichts versprechen aber früher oder später hoffe ich, dass wir wieder eine österreichische Cupwertung hinbekommen.

TRA: Was erwartet uns in der Zukunft?

K.H.: Wir hatten eine sehr produktive Generalversammlung und obwohl wir zum jetzigen Neustart nur 6 Personen im Kernteam waren, hatte jeder haufenweise Ideen, die alle wunderbar klangen. Wenn wir davon auch nur ein paar umsetzen können, wird das eine sehr spannende Zeit im Treppenlaufsport. Mir ist klar, dass das jetzt eine sehr ausweichende Antwort ist, aber ich möchte nicht zu viel versprechen, da wir alle in unserer Freizeit für den Verein werkeln und ich da nicht einen zu großen Erwartungsdruck erzeugen möchte.

TRA: Neben der Vereinsarbeit bist du auch als Läufer aktiv. Was sind deine Ziele für 2025?

K.H.: Seit dem DC-Tower Run hat mich das Treppenlauffieber wieder gepackt. Mein ambitioniertes Ziel ist, meine Weltcuppunkte zu verdoppeln und die Platzierung zu halbieren. Sprich: Top 10 mit rund 600 Punkten. Da muss natürlich einiges zusammenpassen, aber ich werde mein Bestes geben.

VEREINSNEWS

TRA TRITT DER SPORTUNION BEI

Wien 30.01.2025 - Towerrunning Austria tritt dem Dachverband SPORTUNION Wien bei und ändert den Namen zu „Towerrunning Austria – Österreichische Treppenlauf Union“

Einer der ersten Schritte, die nach dem Neustart des Vereins gesetzt wurden, war der Antrag auf Aufnahme in den Dachverband der SPORTUNION Wien. Dazu waren einige Statutenänderungen (u.A. die Verlegung des Vereinssitzes nach Wien, Anpassung des Vereinsnamens an die Anforderungen der SPORTUNION, etc.) nötig. Diese Statutenänderungen wurden in der außerordentlichen Generalversammlung am 15.12.2024 einstimmig beschlossen.

Als Verein hat uns das großartige Unterstützungsangebot der SPORTUNION überzeugt, welches gerade einem noch kleinen Verein wie Towerrunning Austria viele Hilfestellungen für die professionelle Vereinsarbeit zur Verfügung stellt. Viele Angebote kann unser Vorstand nutzen, um die Vereinsarbeit noch effizienter zu gestalten und auch für unsere Mitglieder werden sich durch diese Zusammenarbeit viele Vorteile ergeben.

Im Gegenzug freuen wir uns, das Sportangebot der SPORTUNION um eine weitere ansprechende Sportart zu erweitern und hoffen damit einen Beitrag zur Vielfalt in der österreichischen Sportlandschaft zu leisten.

Ein Mitglied der
**SPORT
UNION** 

NEUER VORSTAND

In der Generalversammlung am 28.10.2024 wurde, wie schon zuvor berichtet, der neue Vorstand gewählt. Hier folgen die Bilder zu den Funktionären:

Klaus Hausleitner – Obmann



Rudolf Reitberger – Obmann Stv.



Michael Reichetzedler –
Schriftführer



Manuela Fraisl – Kassierin



5 Fragen an Valentina Belotti

Nach dem Abschluss der Towerrunning Tour 2024 haben wir den Champions 5 Fragen zu Ihrer Saison gestellt. Hier die Siegerin Valentina Belotti aus Italien, die sich, nachdem sie bereits ein paar Mal in den Top 10 der abschließenden Weltrangliste aufschien, erstmals den Titel sicherte:

TRA: Wieso ist Treppenlaufen dein Sport?

V.B.: Ich trainiere viel auf dem Fahrrad und konzentriere mich stark auf die Kräftigung meiner Beine, was natürlich ideal für das Treppenlaufen ist. Außerdem gefällt es mir neue Orte zu entdecken und durch die unterschiedlichen Treppenhäuser vor immer neue Herausforderungen gestellt zu werden.

TRA: Was verbindest du mit Österreich?

V.B.: Ich liebe die österreichische Landschaft, besonders Innsbruck und Umgebung, wo ich in Telfes meine erste internationale Medaille bei den Berglauf-Europameisterschaften gewonnen habe. Darüber hinaus habe ich das Privileg und Glück, die stärkste Berglaufsportlerin der Geschichte, Andrea Mayr, zu kennen und mit ihr zu konkurrieren. Unsere Freundschaft besteht nun schon seit vielen Jahren.



TRA: Was waren deine Höhepunkte in der Saison 2024?

V.B.: 2024 begann für mich sehr erfolgreich mit Siegen in Warschau, Benidorm, Taipeh (WM) und Wien. Die zweite Saisonhälfte wurde von meiner dritten Operation an der Achillessehne überschattet. (Anmerkung: Valentina nahm ab Mitte Juni bis zum Finale Ende November in Shanghai an keinem Treppenlauf teil.)

TRA: Nach deiner langen Verletzungspause standest du beim Weltcupfinale in Shanghai an der Startlinie. Beschreibe uns bitte deine Gedanken vor dem Start und im Ziel.

V.B.: Mein einziger Gedanke war, meine Achillessehne nicht wieder zu verletzen, da die Operation erst 2 Monate zurück lag. Am Ende des Rennens realisierte ich, dass nicht nur die Achillessehne hielt, sondern auch meine Form ziemlich gut war, obwohl ich seit August kein Lauftraining absolviert hatte.

TRA: Was sind deine Pläne und Ziele für die nächste Saison 2025?

V.B.: Das Wichtigste für mich ist verletzungsfrei zu bleiben. Außerdem würde ich gerne meine guten Ergebnisse im Treppenlaufen bestätigen und an ein paar Vertical Kilometer Rennen teilnehmen. ●



5 Fragen an Ryoji Watanabe

Nach dem Abschluss der Towerrunning Tour 2024 haben wir den Champions 5 Fragen zu Ihrer Saison gestellt. Hier der Sieger Ryoji Watanabe aus Japan, der sich in einem packenden und auch etwas tragischem Finale in Shanghai, noch überraschend den Titel sichern konnte:

TRA: Wieso ist Treppenlaufen dein Sport?

R.W.: Es ist der Sport bei dem ich meine Stärken am besten ausspielen kann. Ich liebe es bis an mein Limit zu gehen und es immer weiter zu verschieben. Treppenlaufen erlaubt mir das.

TRA: Was verbindest du mit Österreich?

R.W.: Ich mag das wunderschöne Stadtbild Wiens. Wien ist in Japan außerdem als Stadt der Kunst bekannt.

TRA: Was waren deine Höhepunkte in der Saison 2024?

R.W.: Davon gibt es einige. Zuerst die Weltmeisterschaft in Taipeh. Ich war kurz davor zu gewinnen, aber die anschließende Enttäuschung über die Niederlage gegen Wai Ching war groß (Anm.: Nach dem ersten Durchgang führte Ryoji noch mit 4,5 Sekunden Vorsprung auf Wai Ching und wurde dann noch mit 3,5 Sekunden Rückstand Zweiter).

Als nächstes der Sieg im Vienna DC Tower. Der mir viel Selbstvertrauen gab, da ich Wai Ching um 10 Sekunden schlagen konnte.

Zum Schluss natürlich der Showdown im Shanghai Tower. Ich habe meine ganze Energie in dieses Rennen gesteckt und bin stolz der diesjährige Champion geworden zu sein und nicht nur Wai Ching, sondern auch Piotr Lobodzinski, Mark Bourne und andere großartige Treppenläufer geschlagen zu haben.



TRA: Was waren deine Gedanken, als du Wai Ching in Shanghai überholt hast?

R.W.: Zuerst konnte ich es nicht glauben. Ich wusste nicht, warum er hier war (ungefähr im 65. Stock). Aber ich merkte bald, dass es ihm nicht gut ging. Also tat er mir leid, aber es war Zeit zu gewinnen, also wagte ich es und überholte ihn. Von da an versuchte ich mich weiter anzutreiben. Ich sagte mir, wenn ich meine Zeit auch nur um eine Sekunde verbessern könnte, würde ich ein wahrer Champion werden. Als ich bei der Preisverleihung als Sieger der Towerrunning Tour 2024 bekannt gegeben wurde, konnte ich mich endlich richtig freuen. Deshalb konnte ich nicht aufhören meine Freude hinauszuschreien.



TRA: Was sind deine Pläne und Ziele für die nächste Saison 2025?

R.W.: Ich möchte 2025 wieder die Towerrunning Tour gewinnen. Außerdem möchte mindestens zweimal nach Österreich reisen und ein Rennen gewinnen! Bisher war ich dreimal in Österreich und habe zweimal gewonnen! Ich mag Österreich wirklich.

Wir sehen uns nächstes Jahr dort! Ich liebe Österreich!



Saisonvorschau 2025

Übersicht der österreichischen Läufe und einige ausgewählte internationale Laufempfehlungen:



Die ersten internationalen Läufe der Saison 2025 sind bereits gelaufen. Über die Wettkämpfe in Zagreb und Shenzhen wurde in dieser Ausgabe bereits berichtet. Außerdem fanden die nationalen Meisterschaften in Malaysia und Mexiko statt.

Aber keine Angst, es gibt noch genug Treppenhäuser zu bezwingen.

Der 24. Mai ist ein Datum, das sich alle österreichischen Treppenläufer rot im Kalender markieren sollten. Hier findet der zweite Lauf auf den DC Tower in Wien statt. Die 58 Stockwerke des höchsten Bürogebäude Österreichs werden die Wadeln wieder ordentlich fordern und das Überqueren der Ziellinie einen großartigen Adrenalinkick auslösen.

Zu weiteren Läufen in Österreich gibt es derzeit leider noch keine genauen Daten.

Wenn es schon in den Füßen juckt, hier ein Tipp aus dem nahen Ausland:

In der Slowakei organisiert Tony Reichmann und sein Team den Slowakischen Tower Running CUP. Auch wenn man als Österreicher nicht in der CUP Wertung geführt wird, sind es tolle Läufe, an denen jeder teilnehmen darf.

Speziell die Läufe in Bratislava sind aus Ostösterreich gut erreichbar, so

kann man von Wien mit einem Einfach – Raus – Ticket der ÖBB schnell und kostengünstig anreisen.

Als Teilnehmerin erwartet euch ein top organisierter Bewerb mit einem nett gefüllten Startersackerl. Letztes Jahr war auch immer ein Moderator vor Ort, der auf Slowakisch großartige Stimmung

verbreitet hat und das sogar, wenn man kein Wort versteht.

Ein besonderer Lauf ist der UFO Vertical Sprint am 28.6, bei dem die Treppen im Inneren des Pylons der Donaubrücke belaufen werden. Ein enges, schnelles Treppenhaus in das man normalerweise nicht hineinkommt.

Rank	Date	Race Name	Stairs / Floors	Height
16. 2.		Vražarske Garáže Business Centre Košice	291 schodov / 12 poschodí	42 m prevýšenie
6. 9.		Urban Bell Tower Run Levoča	216 schodov / prevýšenie 60 m	
29. 3.		Aupark Tower Run Bratislava	470 schodov / 20 poschodí	77 m prevýšenie
13. 9.		Chemikostav Humenné Tower Run	274 schodov / 13 poschodí	49 m prevýšenie
12. 4.		Lakeside Park Run Bratislava	304 schodov / 19 poschodí	70 m prevýšenie
11. 10.		Run Up Banská Bystrica	429 schodov / 20 poschodí	
31. 5.		Horský park Sprint Bratislava	242 schodov / prevýšenie 38 m	
26. 10.		Nivy Tower Run Bratislava	650 schodov / 28 poschodí	109 m prevýšenie
28. 6.		UFO Vertical Sprint Bratislava	430 schodov / 23 poschodí	95 m prevýšenie



Organizátor STC:
Spartová Nadácia Kotrmelec

autor/riaditeľ STC:
Tony Reichmann

