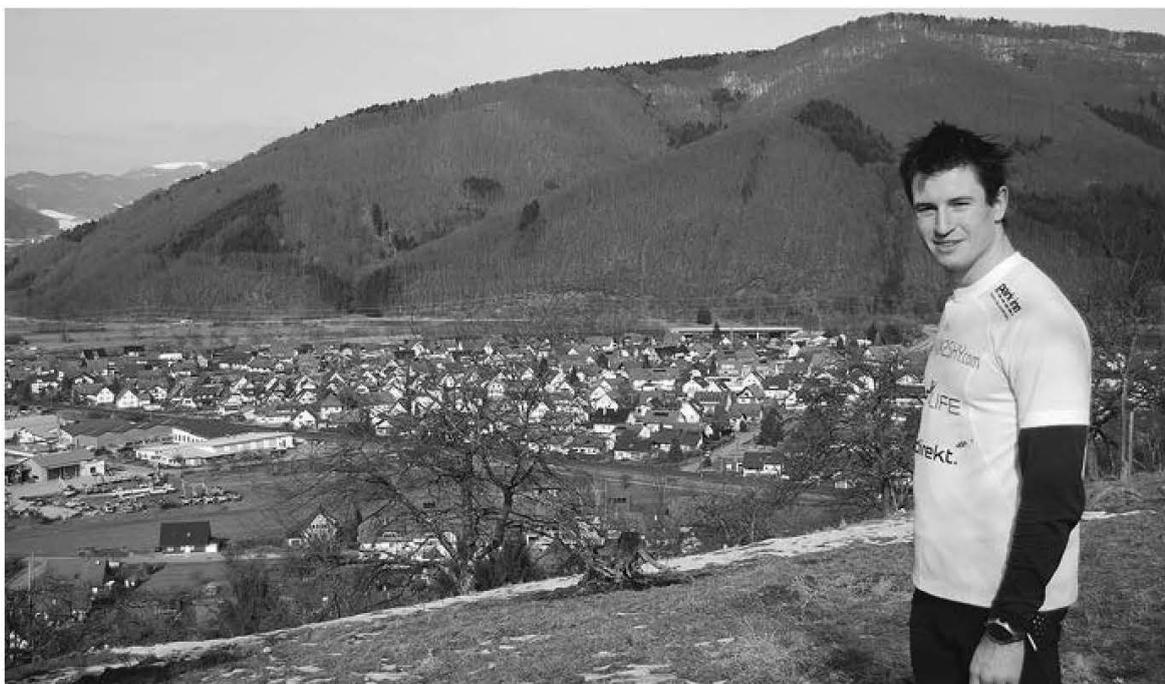


Treppauf, bergauf und rückwärts auf Rekordjagd

Thomas Dold aus Steinach:
Weltrekordhalter in Außenseiter-Sportarten

Peter Schwörer



Thomas Dold bei den Vorbereitungen zum Lauftraining auf Steinachs Hausberg Kreuzbühl. Im Hintergrund Steinach; vorne links Wohngebiet Kraftzig

Die Listen des 24-jährigen Laufwunders aus Steinach sind beachtlich lang, auf denen seine Erfolge, Siege und Rekorde im Treppenlaufen, Rückwärtslaufen und Berglauf aufgeführt sind, zumal diese erst mit dem Jahre 2002 beginnen. Damals gewann Thomas Dold erstmals eine Bronzemedaille in der deutschen Junioren-Berglauf-Mannschaft in Innsbruck und sicherte sich den zweiten Platz in der A-Jugend beim Frankfurter Marathonlauf mit 3:01:56 Stunden. Dabei fing sein junges Leben ganz unspektakulär am 10. September 1984 im Wolfacher Kreiskrankenhaus an.¹ Mit seinen Eltern und zwei älteren Schwestern wuchs er im Elternhaus in der Kraftzig, nördlich unterhalb des Steinacher Hausbergs Kreuzbühl gelegen, in Steinach auf. Seine Grundschulzeit verbrachte er in der Georg-Schöner-Schule Steinach, bevor er auf die Realschule des Heinrich-Hansjakob-Bildungszentrums in Haslach wechselte, dort mit der Mittleren Reife abschloss und am Wirtschaftsgymnasium der Kaufmännischen Schulen in Hausach sein Abitur machte.

Aus Interesse am Sport hatte er im Alter von sechs Jahren wie die meisten sportbegeisterten Jungen mit dem Fußballspielen beim örtlichen Sportverein Steinach begonnen. Insgesamt spielte er elf Jahre lang (ab 1990 bis 2001) in den Jugendmannschaften mit. Wahrscheinlich wäre auch seine Sportler-Laufbahn in dieser Sportart weitergegangen, wenn da nicht sein Cousin Markus Halter gewesen wäre und ihn im Jahre 2000 dazu überredet hätte, mit ihm den einen oder anderen Trainingslauf mitzulaufen. Bald darauf fuhr er auch schon zu Wettkämpfen mit, besah sich die neue leichtathletische Sportart etwas genauer und fand besonderen Gefallen daran, sodass er bereits im April 2001 im Nachbarort Biberach über die Strecke von zehn Kilometern die 40-Minuten-Marke unterbot und in 39:35 Minuten über die Ziellinie sprintete, obwohl er unterwegs noch seine Schürsenkel neu binden musste.² Zwar boten die fast ebenen Dämme beiderseits der Kinzig sehr viel Möglichkeiten, die Ausdauer beim Laufen flussaufwärts und flussabwärts zu trainieren und die Zeiten zu verbessern; die gewisse Monotonie der immer gleichen Umgebung brachte ihn jedoch auf den Gedanken, seinen Trainingsraum in die bergige Umgebung der ehemals kleinsten Freien Reichsstadt Zell a.H. zu verlegen. Als dort 2002 die Deutschen Berglaufmeisterschaften ausgetragen wurden, war seine Teilnahme eigentlich von Anfang an klar. Ein hervorragender dritter Platz in seiner Altersklasse brachte ihm für September 2002 das Ticket zur Berglauf-Weltmeisterschaft in Innsbruck ein, wo er mit dem deutschen Junioren-Team die Bronzemedaille gewann.³ 2003 setzte er sich zweimal an die Spitze: beim Deutschen Leichtathletikverband (DLV) belegte er den ersten Platz in der Berglauf-Rangliste in der Junioren-Klasse⁴ und siegte beim Kupferberg-Lauf in Schapbach.⁵ Das Jahr 2003 ist zugleich der Wechsel in eine völlig andere Sportart: ins Rückwärts-Laufen.

Der erste Start brachte schon ein tolles Ergebnis: in nur 4:07 Minuten wurde er nicht nur neuer Deutscher Meister im Rückwärtslauf, sondern ließ auch die Konkurrenz aus Frankreich und Italien in neuer europäischer Bestzeit über die Distanz von 1000 Metern hinter sich.⁶ Eine Steigerung seiner Qualifikation war dann schließlich sein erster Weltrekord im Rückwärtslaufen über 1000 Meter in einer Zeit von 3:36 Minuten, den er in Messkirch aufstellte.⁷ Aber das Jahr 2003 ist noch lange nicht zu Ende, in welchem der Steinacher mit einer neuen Außenseiter-Sportart auffiel und sich auf Anhieb einen Namen machte. Premiere dazu war der Treppenlauf über 779 Stufen auf den Wiener Donauturm (im November 2003). Mit 3:54 Minuten gewann Thomas Dold in seiner Altersklasse und belegte im Gesamtklassement den sechsten Platz.⁸ Thomas Dold stellte fest: „*Mit dem steilsten Berg – der Treppe – komme ich bestens klar!*“⁹ Ab diesem Zeitpunkt fühlte er sich in diesen drei Sportarten heimisch und siegessicher.

Seine Siegerliste für das Jahr 2004 kann sich sehen lassen:¹⁰ Erster Platz im Uptown Run Up in München und bei den Deutschen Meisterschaften



Der Rückwärtsläufer als Titel

im Rückwärtslauf. Zweiter Platz im Donauturm-Treppenlauf in Wien. Drei Weltrekorde: im Rückwärtslauf über 800-Meter (2:40,0 Minuten); über 1500-Meter (5:55 Minuten) und über eine Meile (= 1609 m) in 5:46,56 Minuten.

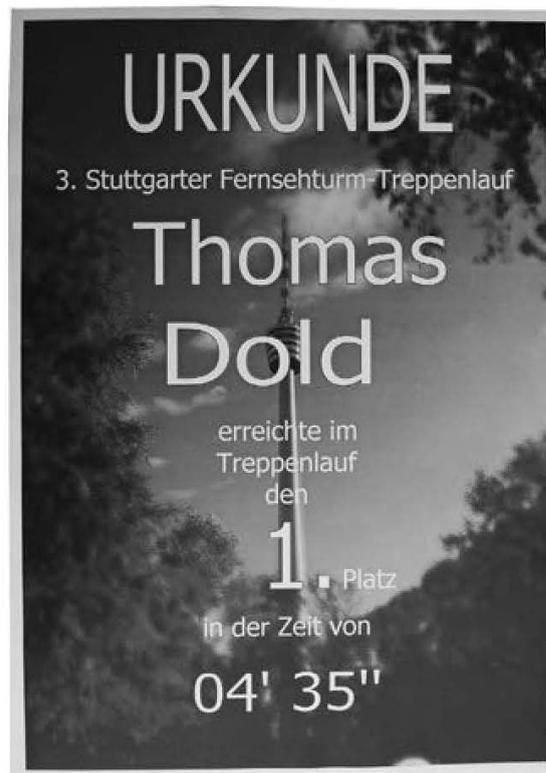
Mächtig Auftrieb gaben natürlich seine drei Weltrekorde, die Thomas Dold im Jahre 2005 um zwei weitere ergänzen konnte: im 3000-Meter Rückwärtslauf (11:32 Minuten) und über 400-Meter Rückwärtslauf in 1:09,56 Minuten.¹¹ Außerdem fasste er den Entschluss, nun endlich auch beim Empire State Building Run Up in New York (1576 Stufen; 320 Höhenmeter) als Steinacher mitzumischen, wo er einen hervorragenden zweiten Platz erreichte. Ein dritter Platz beim Donauturm-Treppenlauf in Wien und ein vierter Platz beim Taipei 101 Run Up waren ihm ebenfalls sicher und bezeugen seine zwischenzeitlich hervorragende Trainingsarbeit gerade in dieser Außenseiter-Sportart.¹² Dabei sind die Trainingsmöglichkeiten für den Treppenlauf in deutschen Hochhäusern äußerst beschränkt, denn nur wenige davon stehen für diesen Zweck den Sportlern offen. Manches Mal musste sich Thomas Dold in Treppenhäuser von Wohnblocks und Hochhäuser schleichen, um sein Training „illegal“ absolvieren zu können.¹³ Und ohne Training geht nichts, denn Dolds Spezialität ist es dabei, immer zwei Stufen auf einmal zu nehmen, um überhaupt diese hervorragenden Zeiten zu erreichen.



Seine Startnummer A003 im Taipei 101 Run Up



Urkunde über seinen Sieg beim Skyrun-Berlin 2006



Urkunde über seinen Sieg beim 3. Stuttgarter Fernsehturm-Treppenlauf 2006

Für den Studenten der Wirtschaftswissenschaften bahnte sich mit dem Jahr 2006 ein sehr erfolgreiches Sieges- und Rekordjahr an. Bis auf einen zweiten Platz beim Taipei 101 Run Up auf Taiwan sind alles andere nur erste Plätze und zwei weitere Weltrekorde. Die neue und lange Liste zeigt seine Läufer-Qualität: Erster Platz im Empire State Building Run Up, beim Wiener Donauturm Run Up, beim SkyRun in Berlin, auf den Fernsehturm in Stuttgart, beim Ramada-Tower-Run in Basel, beim Halbmarathon in Offenburg, beim Brandenkopf-Berglauf (Senioren-WM) in Zell a.H., bei der WM im 3000-m-Rückwärtslauf in Rotkreuz/Schweiz und bei der WM im 400-m-Rückwärtslauf am gleichen Ort. Zwei neue Weltrekorde über 1500-m-Rückwärtslauf (5:24 Minuten) und über 3000-m-Rückwärtslauf (11:25,85 Minuten).¹⁴

Nach diesen spektakulären Erfolgen war es nicht verwunderlich, dass sich die Presse zunehmend dieses Laufwunders aus dem Kinzigital annahm und in zahllosen Schlagzeilen und Berichten die vordersten Plätze und Weltrekorde vorstellte und schilderte. So lesen wir u. a. „Thomas Dold gehört zur Elite der Treppenflitzer“.¹⁵ In der Pressemitteilung der Universität, an der Dold Wirtschaftswissenschaften studiert, stand: „Als jüngster Sieger aller Zeiten hat Dold sich im Empire State Building einen besonderen Platz in der Hall of Frame der Treppenläufer erobert“.¹⁶ So überrascht es auch

nicht, wenn es in der Stuttgarter Zeitung heißt: „Ein Stuttgarter erstürmt New York. Dold ist einer der schnellsten Treppenläufer der Welt. Der Stuttgarter gilt als einer der Topläufer in dieser Sportart.“¹⁷ Dieser Sieg in New York mit nur 180 zugelassenen Teilnehmern von 1400 abgewiesenen Bewerbern war der ganz große Durchbruch.¹⁸ Auch die Basler Zeitung kennt den Drang Dolds nach weiteren Siegen und schreibt: „Dold ist nicht zu stoppen“.¹⁹ Dass der Steinacher inzwischen auch die kleinen Tricks kennt, um an seine Ziele zu kommen, ist ganz natürlich: „Wenn du schnell durch den Flaschenhals willst, musst du der erste Tropfen sein!“²⁰ Eine beachtliche Selbsteinschätzung weiß die Mittelbadische Presse wiederzugeben: „Niederlagen hatte ich noch nicht. Als Sportler habe ich gelernt, nie aufzugeben und immer mein Bestes zu geben.“²¹

Allerdings fordern solche Rekordläufe auch bei Dold ihren Tribut. Am Ende der Hetzjagd auf den Donauturm in Wien wird dem Steinacher Treppenläufer eine Sauerstoffmaske aufgedrückt, weil er sich, nachdem er die letzten 13 Stufen auf allen Vieren hochgekrabbelt war, minutenlang nicht mehr erholte. Auf Taipeis 101 Tower standen Rettungskräfte parat, um ihm Infusionen zu geben. Dold rollte sich nach dem Zielband zur Seite und ließ sich wegtragen. Innerhalb von nur zehn Minuten aber hatte er sich von den Strapazen wieder erholt.²² Am Ende des Jahres 2006 erfährt man interessante Details aus der Strategie des Weltklasse-Treppenläufers: „Denken spielt eine wichtige Rolle. Die Treppe zwingt dir Rhythmus und Geschwindigkeit auf“, sagt Thomas Dold. Zwei Stufen nimmt er mit einem einzigen Schritt, seine Geschwindigkeit (drei Stufen pro Sekunde) versucht er möglichst gleich zu halten. „Wenn ich zu langsam bin, laufe ich gegen jede Stufe einzeln, lauf’ ich schneller, verwandelt sich die Treppe in eine große schiefe Ebene.“ Sehr schief, nämlich 45 Grad. Das Einteilen der Kräfte hat nur am Anfang mit Intelligenz zu tun. Wer zu schnell angeht, hat schon verloren. „Wenn du zehn Stockwerke vor dem Ziel fertig bist, kannst du nicht mehr gewinnen“, sagt Dold.²³

Im Jahre 2007 ist es für Dold besonders erfreulich, dass er zum zweiten Mal in New York beim Empire State Building Run Up gewinnt, sodass die „Bunte“ als Titel wählt: „Bei Dold geht’s also aufwärts und rückwärts vorwärts!“²⁴ Der bekannte Fernsehmoderator Frank Elstner rief den Steinacher im Februar 2007 ins Studio, wo er in der Sendung „Menschen der Woche“ Rede und Antwort zu seinen exotischen Sportarten stand. Dold reagierte verblüfft, als Elstner zu erkennen gab, dass er als junger Pfadfinder regelmäßig in Welschensteinach gezeltet habe. „Der kannte meine Laufstrecke aus dem Effeff – den Sodhof, die Kambacher Hütte, die Höhenhäuser, den Fehrenbacher Hof ...“²⁵

In seiner 2007er-Ergebnisliste lesen wir: Erster Platz beim Empire State Building Run Up in New York, beim Donauturm Run Up in Wien beim



Frank Elstner und Thomas Dold siegessicher auf einer Treppe des Fernsehstudios (2007)

SkyRun in Berlin und beim Treppenlauf auf den Stuttgarter Fernsehturm. Zweiter Platz beim Taipei 101 Run Up in Taipei und beim Ramada Tower-run Basel.²⁶

Bei solchen Leistungserfolgen blieb nicht aus, dass sich jetzt sogar die Sportmedizin für das „Versuchsobjekt Retro-Runner Thomas Dold“ interessierte. Mitarbeiter der Universität Freiburg statteten seine Laufbeine und Laufschuhe mit Sensoren aus, eine Highspeedkamera filmte alles: das Ergebnis belegte, dass die Bewegungsabläufe beim Rückwärtslauf fast identisch mit denen eines Vorwärtsläufers sind; sportmedizinisch schon fast sensationell!²⁷

Die Gegenüberstellung einiger Weltrekorde rückwärts/vorwärts zeigt die beachtliche Leistung der Rückwärtsläufer:

100 Meter	12,7 Sek. / 9,7 Sek.
200 Meter	32,8 Sek. / 19,32 Sek.
1000 Meter	3:32,35 Min. / 2:11,96 Min.
5000 Meter	21:50,5 Min. / 12:37,35 Min. ²⁸

Am 13. Juli 2007 trat Thomas Dold in der NDR-Talk-Show bei Jörg Pilawa auf und gewann die Sympathie der Zuschauer durch sein ungekünsteltes und erfrischendes Auftreten.²⁹ Seine Fernsehauftritte bei Frank Elstner und Barbara Schöneberger haben ihn schließlich in ganz Deutschland bekannt gemacht. Die benachbarten Lauf-Veranstalter im Kinzigtal rechnen



Thomas Dold vor dem imposanten Taipei 101 auf Taiwan. Auf diese Plattform wird er hinaufrennen

es Thomas Dold aus Steinach jedes Mal hoch an, wenn der sympathische Athlet auch den kleineren Vereinen die Treue hält. So setzte der Steinacher Spitzenläufer dem zehnten Silvesterlauf in Schwaibach ein sportliches Glanzlicht auf mit seinem Sieg über 10 km in hervorragenden 32:48 Minuten.³⁰ Auf der Bestenliste kann man den Steinacher in zwei Kategorien finden: über die Distanz fünf Kilometer mit 15:52 Minuten (Sieg in Ötigheim) an erster Stelle und ebenso über zehn Kilometer mit 32:24,4 Minuten (Allmendlauf in Teningen).

Welche Siege und Rekorde wird die Laufsaion 2008 für den Steinacher Weltrekordler bringen? Dieses Jahr kann bis jetzt als das mit den besten Ergebnissen bezeichnet werden: zwei neue Weltrekorde in den Sparte Rückwärtslauf und bei den übrigen Wettbewerben lauter erste Plätze einschließlich der Aufstellung drei neuer Streckenrekorde! Während in der Ortenau Fastnacht gefeiert wird, gewinnt Thomas Dold am Fasnachtstienstag (05.02.2008) erwartungsgemäß zum dritten Mal beim Empire State Building Run Up, sodass das „Offenburger Tageblatt“ unter dem Titel „Thomas Dold ist erneut König von Manhattan“ über dessen grandiosen Sieg berichten kann.³¹ Nur 19 Tage später sprintet er das Mailänder Pirelli-Hochhaus (107 Meter/710 Stufen) in 3:30 Minuten hinauf, gewinnt und unterbietet den vom fünffachen Berglauf-Weltmeister Mario de Gasperi gehaltenen Rekord um vierzehn Sekunden!³² Quasi zur Erholung wetzt Dold mit einer Fernsehreporterin in der SAT1-Sendung „Weck-Up“ die 200 Meter im Main-Tower hoch. Für ihn ist dieser Turm immer die wichtigste Trainingsstunde vor großen Treppenläufen.



Der weltbeste Treppenläufer Dold so richtig in seinem „Element“, dem engen Treppenhaus eines Wolkenkratzers



Geschafft – als Sieger auf dem Taipei 101 in 390 m Höhe (15.06.2008)

Der Mai ist mit drei wichtigen und für Dold siegreichen Treppenläufen als strapaziös anzusehen. So ist der Sieg beim dritten Berliner „SkyRun“ der zweite Hat-Trick nach seinem großartigen Erfolg in New York. Er war erneut nicht zu stoppen, rannte in 3:14,2 Minuten der Konkurrenz davon und unterbot dazu noch seinen eigenen Streckenrekord, *„Mein verdienter Lohn für das anstrengende Training, das für solche Erfolge nötig ist“*.³³ Nach seinem Stuttgarter Fernsehturm-Lauf (am 22.05.2008) gab Thomas Dold in einem Interview eine kurze Begründung über seine Entwicklung zum Treppenläufer: *„Ich komme aus Steinach im Kinzigtal; da hat man als Läufer nur zwei Möglichkeiten: Entweder man rennt im Tal oder auf die Berge. Ich habe mich für die Berge entschieden. Und weil der steilste Berg nun mal die Treppe ist, wurde aus dem Bergläufer nach und nach ein Treppenläufer“*.³⁴ Beim Treppenlauf über 900 Stufen und 52 Etagen auf das Granhotel „Bali“ im spanischen Benidorm/Costa Blanca kämpfte der Steinacher *„wenns sein muss mit Ellbogen“* und gegen die sonstigen Tricks der anderen Läufer. Immerhin 17 Sekunden Vorsprung gaben ihm dann doch genügend Freiraum bei diesem Lauf.³⁵ Nur noch wenige Tage trennten ihn da von seinem nächsten großen Ziel, das sich Dold für 2008 gesetzt hatte: der Sieg beim Taipei 101 Run Up. Und sein Traum wurde wahr: Dolds Name stand sogar auf den Titelseiten der taiwanesischen Zeitungen!

*Der Name des Taipei 101 Run
Up-Siegers Thomas Dold in einer
Zeitung Taiwans*



Nur acht Tage vorher hatte Thomas Dold seinen größten öffentlichen Auftritt: Neben dem TV-Koch Jamie Oliver, dem TV-Moderator Günther Jauch, dem Comedy Star Anke Engelke hatte er die Ehre, mit dem All-round-Show-Talent Thomas Gottschalk auf der Bank bei „Wetten, dass ...?“ zu sitzen. Fast zehn Millionen Zuschauer wurden dabei gezählt: ein Höhepunkt seiner bisherigen Karriere.³⁶ Nervosität? War bei ihm nirgends zu bemerken, gelassen und sympathisch meisterte er seinen TV-Auftritt. Auch hierfür trifft voll zu, wie ihn die Acher-Rench-Zeitung zitiert: „Dold sagte, dass er solche Höchstleistungen nur mit äußerster Disziplin und Ausdauer, konsequentem Training, mentaler Stärke und Beherrschung des eigenen Körpers erreiche“.³⁷

Das Jahr 2009 kann aus Gründen des Redaktionsschlusses „nur“ mit drei Ereignissen aufwarten, bei denen Thomas Dold als „Laufwunder“ siegreich gewesen ist. Beim traditionellen Dreikönigs-Lauf über zehn Kilometer vorwärts wurde der Steinacher Sportler in Großweier erwartungsgemäß mit 33:15 Minuten Erster.³⁸ Dieser Lauf war bei fünf Grad minus allerdings sehr anspruchsvoll, zumal die Strecke streckenweise recht glatt war. Danach hieß es gut zu trainieren, denn New York stand am dritten Februar auf dem Terminkalender. Klar war, dass er wieder ganz vorne mitmischen wollte, am besten als Sieger. Da New York für ihn beinahe schon Routine ist und er sich inzwischen dort ganz gut auskennt, kann er sich voll auf den Treppenlauf aufs Empire State Building konzentrieren. Er war sich bewusst, dass beim Start sein voller Körpereinsatz gefragt war, denn 100 Läufer „wollen durch eine ganz normale Tür ins Treppenhaus“.³⁹ Obwohl er unterwegs zur Spitze ab der 36. Etage einige Probleme hatte, die vorher gestarteten Frauen zu überholen, war seine Bahn frei zum Ziel hin: die Plattform auf der 86. Etage. Niemand mehr kann seinen vierten Sieg in Folge gefährden: eine ganze Sekunde schneller als 2008 und 22 Sekunden vor Marco de Gasperi (Italien) rennt er in Siegerpose nach 10:07 Minuten über die Ziellinie. Nur wenige Tage später steht der Basler Treppenlauf am 21. Februar an. Die Teilnahme in Basel endete für



Fast im Ziel auf dem Empire State Building in New York (Vierter Sieg in Folge mit 10:07 Minuten)

Thomas Dold mit dem zweiten Platz in 2:42,0 Minuten und nur 0,9 Sekunden Differenz zum Erstplatzierten Gabriel Lombriser aus der Schweiz (2:41,1 Minuten). Im Vergleich zu 2007 konnte Dold den Vorsprung Lombrisers von 2 Sekunden auf nur noch 0,9 Sekunden drücken. Dieses Jahr spielt jedoch dieser Towerrunning Basel als Premiere für die Treppenlaufserie „Run2Sky Europe“ für die Teilnehmer eine ganz besondere Rolle. Mit 10000 Euro Preisgeld ist Run2Sky Europe die höchst dotierte Treppenlauf-Serie weltweit. Der Erstplatzierte bei den Männern erhält 3000 Euro Preisgeld, während die Siegerin bei den Frauen 2000 Euro Prämie erhält. Der Steinacher Thomas Dold hat mit seinen bisherigen außergewöhnlichen Erfolgen, seinen Siegen und Rekorden sehr gute Chancen, bei den Ersten zu sein und seine sportlichen Leistungen an vorderster Stelle unter Beweis zu stellen.

Die kleine Zäsur am Ende der Höhepunkte in der sportlichen Karriere des Steinacher Laufwunders gibt nun Gelegenheit, sich mit der Person Thomas Dold etwas näher zu befassen, um einen Eindruck über einen noch jungen Athleten zu gewinnen, der in der ersten Reihe mitmischet. Gelegenheit dazu boten einige Aussagen von Menschen, die sich um ein Interview oder eine Fernseh- oder Radiosendung mit ihm bemühten. Gerade in den letzten beiden Jahren 2008/09 steigerte sich der Bekanntheitsgrad Dolds enorm; die Termine bei Hörfunkanstalten beliefen sich im Januar und Fe-



Reporter umringen den weltbesten Treppenläufer nach seinem vierten Sieg auf dem Empire State Building

bruar 2009 auf weit mehr als ein Dutzend Radio-Interviews.⁴⁰ Auch die letzten Fernsehsendungen, in denen Thomas Dold Gast im Studio oder auf der Bühne war, zeigten einen Menschen, der sich in diesem Bereich erstaunlich locker, schlagfertig und von einer sympathischen Seite präsentierte. Als er am 8. November 2008 bei „Wetten, dass ...?“, wo Thomas Gottschalk im Rahmen seiner größten TV-Show nur ganz ausgefallene Wetten zum Zuge kommen lässt und nur wenige Menschen ihr außergewöhnliches Talent und Können zeigen können, seine Außenwette äußerst knapp gegen den Leipziger Fassadenkletterer René Grabis verlor, meinte er ganz atemlos, dass er aber „*unterwegs keinen Kaffee getrunken habe*“.⁴¹ Im November 2008 machte Thomas Dold mit Moderator Ross Anthony im Rahmen einer RTL-Show einen unvergesslichen Treppenlauf im Herzen Manhattans, um bald danach in Singapur als Lohn den phantastischen Ausblick vom Heliport über die asiatische Metropole zu genießen. Quasi zur Abwechslung trainierte Dold „viel lieber in kurzer Hose und T-Shirt als mit einem halben Kleiderschrank am Körper“ auf der dunklen Lavaerde Teneriffas.⁴² Als Frank Elstner von den außergewöhnlichen sportlichen Höchstleistungen Dolds erfahren hatte, war für Elstner klar: „Thomas muss in meine Sendung ‚Menschen der Woche‘ kommen! Auf dem Taipei 101 war er der Schnellste. Und in ‚Menschen der Woche‘ war er der Lebendigste und Unterhaltsamste. Seine frische, dynamische Art begeister-



Lauftraining auf Teneriffa

te meine Zuschauer und mich gleichermaßen und machte ihn zu einem wunderbaren Talk-Gast“.⁴³ Keine Geringere als Barbara Schöneberger, ihres Zeichens Moderatorin der NDR-Talkshow, bedankte sich, dass Thomas „ein großartiger Gast“ ihrer zweiten Sendung war. Durch „sein lockeres Gespräch am Anfang der Sendung“ fing die Show auch deshalb so gut an, weil sich alle dann gleich gut vorstellen konnten, was Thomas „da leistet“ und „von seiner Leistung fasziniert waren“.⁴⁴ Der bekannte ARD-Korrespondent in New York, Ulrich Adrian, schrieb dem Steinacher: „Das Interview war professionell, witzig und sehr unterhaltsam, eine richtig erfreuliche Ausnahme und sehr selten! Hat großen Spaß gemacht!“⁴⁵ Selbst für spaßige Shows ist Thomas Dold zu gewinnen. Baden-Württembergs lustigste Morgenshow fand riesigen Spaß daran, mit ihm in der Show die 17 Stockwerke des Millennium-Hotels im SI-Centrum schneller auf der Treppe hochzukommen als Ostermann faul im Aufzug. Dold „war spontan, lustig und seine Power hatte uns alle angesteckt.“⁴⁶ Dass es Thomas Dold sehr gut versteht, andere zu motivieren, bestätigte die Reporterin Barbara Lindemann von SAT1-Weck-Up: „Bei Thomas gelten keine Ausreden, er schafft es tatsächlich, mich für die letzten Stockwerke zu motivieren. Und ich hole alles aus mir heraus. Auf der Plattform angekommen, bin ich überwältigt von der schönen Aussicht und dem überragendem Gefühl, diese Herausforderung gemeistert zu haben. Das Erlebnis war unvergesslich.“⁴⁷ Zu guter Letzt schreibt Bianca Seipp als Moderatorin bei Radio Regenbogen: „Es ist wirklich selten, dass man mit einem Interviewpartner so viel Spaß hat! Und eigentlich war alles witzig und informativ.“⁴⁸



Meistens der Lohn für einen Treppenlauf-Sieg – eine herrliche Aussicht aus luftiger Höhe. Im Hintergrund das Empire State Building in New York

Nach diesen Eindrücken bleibt noch etwas Raum, auf einige Besonderheiten aus dem Alltag von Thomas Dold einzugehen. Da sportliche Tätigkeiten oft je nach Sportart eine spezielle Ernährung benötigen, ist man bei Thomas Dold erstaunt zu erfahren, dass sein Lieblingsessen „viel Nudeln“ sind. Überhaupt isst er keine spezielle Läuferkost, sondern einfach „ein bisschen anders, als manche vermuten: nämlich das Doppelte“, womit er seinen Energiebedarf auf seine Weise regelt und löst! Er gibt auch zu, manchmal etwas Ungesundes zu essen, wenn er darauf einfach Lust hat!⁴⁹ Anders als die meisten Sportler, die sich mit isotonischen Getränken leistungsmäßig auf der Höhe halten, zieht der Steinacher eine schlichte Apfelschorle vor, was seiner Überzeugung und Erfahrung nach die notwendige Mineralienzufuhr sichert.

Um seine weltweite Teilnahme an sportlichen Wettbewerben durchführen zu können, sind natürlich gewisse finanzielle Mittel vonnöten. Thomas Dold hat dies mittels einiger Sponsoren auf seine Weise arrangiert, während er auf der anderen Seite Chef seiner eigenen Firma ist, deren Ziel das erfolgreiche Marketing ist, für ihn als Wirtschaftswissenschaftsstudent eigentlich kein zu großes Problem. Dies ist bei seinen Reisen um die ganze Welt zu den höchsten Wolkenkratzern dieser Erde jedoch nötig, da ein Treppenläufer von den Einkünften anderer Sportarten-Rekordinhaber, allein durch deren Werbeverträge, vorerst nur träumen kann. Es dauert einfach viel zu lange, bis solche „Außenseiter-Sportarten“, von denen Dold allein schon drei mit seinen Rekorden hochkarätig besetzt und sich auch schon weltweit einen bedeutenden Namen in namhaften Presseorganen ge-

Treppenläufer Thomas Dold mit seiner Sieges-Trophäe 2009. Er will weiter „hoch hinaus mit Treppenlauf“



macht hat, sich für den Sportler überhaupt rentieren und auszahlen. Was leider fehlt, ist das große Medienecho. Das Problem: In dieser Gesellschaft geht den Rückwärtsläufern der Glamourfaktor eindeutig ab.⁵⁰ Selbst in Steinach sieht man den jungen hochkarätigen Leistungssportler und Rekordinhaber nur selten beim Training. Er rennt meistens außerhalb des Kinzigtaldorfes oder im Raum Stuttgart, in weit entfernten Wolkenkratzern und in großen Metropolen. Falls man ihn einmal zufällig sieht, ist er wegen seines rasanten Tempos schnell aus dem Gesichtsfeld verschwunden. Aber höchste Anerkennung hat er verdient mit seiner erfolgreichen Jagd nach Rekorden und „die Heimatgemeinde Steinach ist stolz auf den Treppenläufer“, wie man im Gästebuch vom 04.02.2009 nach seinem vierten Sieg in New York lesen kann.⁵¹

Immerhin ist jetzt Thomas Dold nach dem Rosenpfarrer Georg Schöner (1864 bis 1941) bereits der zweite Steinacher, der in Amerika aufhorchen lässt: Schöner (ab 1915 anerkannter und renommierter Rosenzüchter in den USA) wegen seiner botanischen Erfolge in der Pflanzen- und Rosenzüchtung,⁵² Thomas Dold fast 95 Jahre später wegen seiner hochkarätigen Treppenlauf-Siege beim Empire State Building Run Up zum vierten Mal in Folge!

Warten wir Steinacher, Kinzigtäler und Ortenauer voller Spannung darauf, was Thomas Dold im Treppenlauf noch bewegen kann und wann er demnächst wieder für Schlagzeilen sorgen wird, womöglich bei einem Run Up auf das fast fertiggestellte Burj Dubai, mit voraussichtlich 818 Metern nun das höchste Gebäude der Welt. Dann nämlich geht es weiter, frei nach dem Motto: *Hoch hinaus mit Treppenlauf!*

Anhang: Rückwärts-Weltrekorde von Thomas Dold als Übersicht

Strecke	Zeit	Wettkampf-Ort
400 Meter	1:09,56 Minuten	Utrecht/Niederlande am 17.06.2005
800 Meter	2:40 Minuten	Gengenbach 2004
4 x 100-Meter-Staffel	1:06,96 Minuten	Rotkreuz/Schweiz am 10.06.2006
1000 Meter	4:07 Minuten	Augsburg am 01.03.2003
1000 Meter	3:36,27 Minuten	Meßkirch am 13.07.2003
1000 Meter	3:35 Minuten	Augsburg am 21.02.2004
1000 Meter	3:32,35 Minuten	Augsburg am 18.07.2004
1000 Meter	3:20,09 Minuten	Nussloch am 13.07.2008
1 Kilometer	3:20 Minuten	Trier am 31.12.2008 *
1500 Meter	5:24 Minuten	Gengenbach am 07.05.2006
1 Meile	5:46,59 Minuten	Meßkirch am 18.07.2004
3000 Meter	11:32,9 Minuten	Gengenbach am 14.05.2005
3000 Meter	11:25,85 Minuten	Gengenbach am 13.09.2006

Quelle: IRR- RetroRunning.de / das Portal für Rückwärtsläufer /

© 2009 auf <http://www.recordholders.org>

* Thomas Dold (Interview mit Verfasser am 15.03.2009)

Anmerkungen

- 1 Geburtsurkunde vom 18.09.1984
- 2 Homepage (HP) von Thomas Dold (www.thomasdold.com) / Stand: 08.01.2009 / Presse / Eine Frage.
- 3 HP (08.01.09) – Presse / Eine Frage.
- 4 HP, a.a.O., – Presse / Eine Frage.
- 5 HP, a.a.O., – Presse / Eine Frage.
- 6 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 7 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 8 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 9 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 10 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 11 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 12 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 13 Vigo (AOK-Zeitschrift von Baden-Württemberg), Nr. 5/2006, S. 22.
- 14 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 15 Südwestpresse vom 17.12.2005.
- 16 Universität Hohenheim / Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit vom 10.02.2006.
- 17 Stuttgarter Zeitung vom 09.02.2006.
- 18 Stadtkalender des Stuttgarter Wochenblattes vom 06.–12.06.2006 (Porträt der Woche).
- 19 Basler Zeitung vom 28.02.2006.
- 20 Offenburger Tageblatt (OT) vom 10.02.2006.
- 21 Mittelbadische Presse vom 03.03.2006 (Wir bewegen was).
- 22 Stuttgarter Zeitung Nr. 135 vom 14.06.2006.

- 23 „Sonntag aktuell“ – Sport – Nr. 53 vom 31.12.2006.
- 24 Die BUNTE, Nr. 8/2007, S. 14.
- 25 OT vom 13.02.2007.
- 26 HP, a.a.O., – Biografie / Erfolge.
- 27 Vigo, Nr.5/2006.
- 28 Schwäbische Zeitung Nr. 184 vom 11.08.2007.
- 29 TV14-Programm vom 13.07.2007 / OT vom 13.07.2007.
- 30 OT vom 02.01.2008.
- 31 OT vom 07.02.2008.
- 32 OT vom 24.02.2008.
- 33 OT vom 14.05.2008 / Urkunde vom 12.05.2008.
- 34 S-Press (Stuttgarter Nachrichten) vom 02.06.2008.
- 35 OT – Lokalsport – vom 20.05.2008.
- 36 Die Welt (Aus aller Welt) vom 08.11.2008, S. 32.
- 37 Acher-Rench-Zeitung vom 09.12.2008.
- 38 OT vom 08.01.2009.
- 39 OT vom 05.02.2009.
- 40 HP, a.a.O., – Presse.
- 41 HP, a.a.O., – Presse / Videos.
- 42 HP, a.a.O., – Presse / Trainingslager Teneriffa; 14.12.2008.
- 43 HP, a.a.O., – Presse / Frank Elstner, Moderator und Entertainer.
- 44 HP, a.a.O., – Presse / Barbara Schöneberger.
- 45 HP, a.a.O., – Presse / Adrian Ulrich, ARD-Korrespondent in New York.
- 46 HP, a.a.O., – Presse / Ostermann und Dani.
- 47 HP, a.a.O., – Presse / Barbara Lindemann, SAT1-Reporterin.
- 48 HP, a.a.O., – Presse / Bianca Seipp, Radio Regenbogen.
- 49 HP, a.a.O., – Thomas live.
- 50 Frankfurter Umschau, „Einwurf: Falsch rum“, vom 02.01.2009.
- 51 HP, a.a.O., – Gästebuch.
- 52 Chronik von Steinach, 1989, S. 305 ff.