Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

04.02. 2017

3. VERTICALMARATHON®-Weltmeisterschaft am Samstag, 18.02.2017 in Hannover

Von PPS



Bild Rechte
© mj ::: mathias janke

(Oldenburg)(PPS) **42,195 Kilometer auf 83.808 Stufen! Die 3. VERTICALMARATHON®-Weltmeisterschaft in Hannover ist Extremsport in Reinform und stellt Bekanntes in den Schatten.**

Parkhaus, Kaufhaus, Büro, Hotel oder zu Hause – Wer sieht im Alltag eigentlich einen Sinn darin, für mehr als 5 Etagen die Treppe zu nehmen? Laut einer aktuellen Studie weniger als 2 % aller Menschen in Deutschland. Obwohl mehr als die Hälfte aller Deutschen übergewichtig sind, wird lieber mit dem

Aufzug gefahren. Eine Gruppe von Sportlern aus Österreich, Frankreich, Luxemburg, der Schweiz und Deutschland ist da anders gestrickt, sehr viel anders. Sie weichen keiner Treppe aus, für sie ist jede

Treppe ein Sportgerät. Zurzeit trainieren sie besonders intensiv, denn am 18. Februar 2017 um 08:00 Uhr morgens ertönt in Hannover der Startschuss zur 3. VERTICALMARATHON®-Weltmeisterschaft.

Innerhalb des Zeitlimits von 15 Stunden müssen die Treppenläufer 194-mal das dreizehnstöckige Hochhaus von „DIAKOVERE Annastift Leben und Lernen“ rauf und wieder runter laufen. Wer das Ziel erreicht, hat hart gearbeitet: 7.333 Höhenmeter, 9.700 Wendemanöver von 180°, 5.044 Etagen, 83.808 Stufen und die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometern Streckenlänge. Diese Eckdaten markieren weltweit die Spitze im Treppensport. Zum Vergleich: Auf das berühmte Empire State Building führen 1.576 Stufen und 86 Etagen.

Aus Sicherheitsgründen gelten strenge Teilnahmevoraussetzungen. Jede Starterin und jeder Starter muss Erfahrungen im Ultramarathon und Treppenlaufen mit der Anmeldung nachweisen. Der aktuelle Weltrekord steht bei 10 Stunden, 15 Minuten und 59,5 Sekunden.

Treppentraining macht Spaß und ist kostenlos. Mittlerweile ist es kein Geheimnis mehr: Schon 90 Minuten Training pro Woche können den Gesundheitszustand entscheidend verbessern. Mit einem durchdachten und auf die Persönlichkeit abgestimmten Trainingsplan wird Abnehmen zum Kinderspiel.

Um den vielseitigen Nutzen des Treppenlaufens auch für den Breitensport zu verdeutlichen, stehen

Ihnen die Rennärztin Frau Michaela Serttas und Veranstalter Horst Liebetruth für Fragen gerne zur

Verfügung. Horst Liebetruth bietet Vorabtrainings und ein finales Training im Treppenhaus von „DIAKOVERE Annastift Leben und Lernen“ in Hannover-Mittelfeld an. Für eine Berichterstattung im Vorfeld der Veranstaltung werden Ihnen die Termine gerne genannt.

Pressekontakt:

Kim-Christopher Granz
Kurwickstr. 2
D-26122 Oldenburg

Telefon: +49 (0) 1520 – 699 34 20
E-Mail: mail @ sportslovr.de
Internet: vertical-marathon.de

Kategorie
Sport

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/3-verticalmarathonr-weltmeisterschaft-am-samstag-18022017-hannover*