



Auf der 70-stufigen Treppe in der Nähe ihres Zuhauses in Nußloch bei Heidelberg: Franz und Xinxin Maier mit ihrer Tochter Laetitia (Foto: Franz Maier)

Eine Familie läuft senkrecht

Beim Hochhausmarathon mit dabei: Franz, Xinxin und Laetitia Maier

Köln, 28. Juli 2022

Zehn Minuten lang eine Treppe mit 70 Stufen hoch- und runterlaufen, danach das Ganze noch einmal 30 Minuten lang – für das Ehepaar Maier aus Nußloch bei Heidelberg und ihre Tochter Laetitia ist es ein Training, das sie mit Leichtigkeit absolvieren. Am 20. August 2022 nehmen die drei am Hochhausmarathon im Sahle-373-Stufenhaus an der Florenzer Straße 32 in Chorweiler teil.

Franz Maier ist deutscher Meister im Treppenlaufen in der Altersklasse 50 bis 59, seine Frau Xinxin war bereits dreimal deutsche Meisterin in der Altersklasse 30 bis 39. Beide sind zudem Weltrekordhalter im Treppenlaufen. 2021 bewältigte der Lehrer für Latein und Sport auf der Eichendorff-Treppe im Heidelberger Stadtteil Rohrbach

in einer Stunde 12348 Stufen und 2113 Höhenmeter. „Ich bin praktisch einen Berg von 1056 Metern Höhe in 60 Minuten auf- und abgestiegen“, erklärt Franz Maier anschaulich. Auch Xinxin Maiers Lauf auf der Eichendorff-Treppe, sie bewältigte 1739 Höhenmeter in 60 Minuten, ist beim Rekord-Institut für Deutschland (RID) als Weltrekord eingetragen.

Seit 2010 teilt das Paar die Leidenschaft fürs Treppenlaufen. „Ich habe meine Frau mit meiner Begeisterung für diesen Ausdauersport angesteckt“, erinnert sich Franz Maier. Beim Hochhausmarathon wollen beide möglichst gute Ergebnisse erzielen. Denn der Lauf ist ein Wertungslauf zum Deutschen Towerrunning Cup, organisiert von „Towerrunning Germany“, dem

Dachverband der deutschen Treppenläuferinnen und Treppenläufer. „Ich habe keine Ahnung wie die Konkurrenz sein wird, aber unter die ersten 15 würde ich schon gern kommen“, steckt sich Franz Maier ein ambitioniertes Ziel. Seine Frau stand bereits 2014 und 2016 als zweitbeste Profiläuferin auf dem Podest. In diesem Jahr visiert sie den dritten Platz an. „Das wäre schon gut“, sagt die 40-jährige Mutter von zwei Kindern.

373 Stufen und 23 Etagen müssen beim Hochhausmarathon erklommen werden. Im Vergleich zu anderen Treppenläufen ist das eine relativ kurze Strecke. „Da kommt es auf Schnelligkeit an. Für mich ist das eine besondere Herausforderung, weil man im anaeroben Bereich laufen muss“, erklärt der inzwischen 60-Jährige. Daher sei es wichtig, fast maximal schnell zu laufen. Wer jedoch zu schnell sei, riskiere es, aufgrund von Sauerstoffmangel aus der Puste zu kommen und das Ziel nicht zu erreichen. „Die Kunst ist es also, beim Anlaufen genau die 95 Prozent zu finden, um dann im eigenen gleichmäßig hohen Tempo oben anzukommen.“ Daneben sei es für jeden erfolgreichen Treppenläufer selbstverständlich, zwei Stufen auf einmal zu nehmen und die Wenden im Treppenhaus möglichst eng hinzukriegen.

Die Ausdauer ist im Alter noch lange gut trainierbar, aber je mehr es in Richtung Schnelligkeit geht, sind Jüngere im Vorteil. Das zeigte sich beim Hochhausmarathon 2016. Damals toppte die 14-jährige Judith Gittel mit 2:19,1 Minuten die Bestzeit der Frauen (2:20,5 Minuten). Franz und Xinxin Maier hält dieses Wissen nicht davon ab, am 20. August in Chorweiler an den Start zu gehen. Im Gegenteil: Die Freude, sich mit anderen zu messen, Bewegungsfreude und die Möglichkeit, anderen Treppenläuferinnen und -läufern zu begegnen, sind für sie ausschlaggebend. Zudem sind sie gespannt auf den Lauf ihrer ältesten Tochter Laetitia, die zum ersten Mal am Hochhausmarathon teilnimmt. Dass die Sechsjährige die 373 Stufen schaffen wird, steht für beide außer Frage.

Weitere Informationen und Anmeldung zum 5. Hochhausmarathon in Köln-Chorweiler unter www.hochhausmarathon-koeln.de

Das Unternehmen Sahle Wohnen

Sahle Wohnen ist als Wohnungsunternehmen Teil der gleichnamigen Unternehmensgruppe. Mit einem Bestand von mehr als 23.000 Wohnungen in über 40 Städten zählt das mittelständische Familienunternehmen, das auf eine 125-jährige Geschichte, davon fast 60 Jahre in der Wohnungswirtschaft, zurückblicken kann, zu den führenden privaten Wohnraumanbietern in Deutschland. Sahle Wohnen ist im öffentlich geförderten sowie im frei finanzierten Wohnungsbau tätig. Einen regionalen Schwerpunkt bilden Wohnanlagen in Nordrhein-Westfalen, etwa in Bonn, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Köln und Münster. Darüber hinaus ist das Unternehmen auch in Berlin, Hamburg und Frankfurt am Main aktiv und wächst stetig. Neue Bauprojekte im mehrstelligen Wohneinheitenbereich sind in Aschaffenburg (Schweinheim), Bonn (Holzlar-Roleber; Duisdorf), Griesheim (Konversion Süd-Ost), Köln (Brück; Holweide; Porz), Mainz (Zollhafen; Heiligkreuz-Viertel), Mannheim (Käferthal/Franklin-Mitte), Münster (Zentrum Nord), Vellert (Mitte) und Wolfsburg (Nordsteimke/Hehlingen) geplant oder befinden sich in der Entstehung. Für größtmögliche Kundennähe sorgen 19 regionale Kundencenter und weitere Servicebüros sowie das Engagement im Rahmen der gemeinnützigen Dienstleistungsgesellschaft Parea, die nachhaltig nachbarschaftliches Miteinander, das aktive Seniorenwohnen und mit den Großtagespflegeeinrichtungen „Kleine Knirpse“ die Betreuung von Kindern unter drei Jahren fördert. Die Hauptverwaltung des Unternehmens ist seit seiner Gründung in Greven ansässig.

In **Köln** zählen heute rund 3.000 Wohnungen zum Bestand von Sahle Wohnen, der sich über verschiedene Standorte in der Stadt verteilt. In Riehl (665 WE), Buchheim (506 WE), Porz (635 WE) und Chorweiler (515 WE) befinden sich die größten Wohnanlagen. Aktuell beteiligt sich Sahle Wohnen u.a. mit dem Neubau eines Wohnhauses mit 52 geförderten Seniorenwohnungen und drei Gewerbeeinheiten an der Realisierung der "Neuen Mitte Porz". Um die Anliegen der Mieter kümmern sich die

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Sahle Wohnen in zwei Kundencentern, und zwar an der Kopenhagener Straße 1 in Chorweiler und an der Wilhelmstraße 3 in Porz.

Eine Besonderheit der Unternehmensgruppe Sahle Wohnen ist die enge Verzahnung von Bau- und Wohnungswirtschaft. Alle wesentlichen Einzelleistungen von der Planung der Wohnanlagen und Einfamilienhäuser über den Bau, Verkauf und Betrieb bis hin zur dauerhaften Vermietung werden von Teilen der Gruppe in steter Abstimmung miteinander erbracht.



Weitere Informationen:

sahle-wohnen.de

Kontakt

Unternehmensgruppe Sahle Wohnen
Bismarckstraße 34
D-48268 Greven
Telefon: +49 (0)2571 81-0

Ansprechpartner*in

Jutta Morrien
Telefon: +49 (0)2571 81 423
E-Mail: jutta.morrien@sahle.de