

WIESBADEN

Der steile Weg zum Sieg

Treppensteigen ist der optimale Kalorienkiller beim Abnehmen. Doch um die schlanke Figur ist es den 40 wieselflinken Läuferinnen und Läufern beim 4. Klarenthaler Hochhauslauf sicherlich nicht gegangen. Ganz im Gegenteil, wer die zwölf Stockwerke mit insgesamt 192 Stufen geschafft hatte, den erwarteten am Ziel erst mal Traubenzucker und Wasser zum Wiederaufpäppeln sowie eine Sportmatte zum Ausruhen.

Gestartet wurde in 5 Altersklassen. Die Schnellsten kamen aus der Gruppe der 14- bis 20-Jährigen: Rans Kaakla (19 Jahre) und Oualid Al Hafyoni (17) schafften die Strecke in nur 44 Sekunden. Das ist nach wie vor die Bestzeit, die bereits vor zwei Jahren erreicht und bisher nicht unterboten wurde. Besonders bejubelt und angefeuert von den begeisterten Nachbarn wurde Ahmed Naciri, der mit 72 Jahren älteste Teilnehmer. Er rannte die zwölf Stockwerke in 1:58 Minute hoch – Hochachtung! Alle Erst-, Zweit- und Drittplatzierten erhielten attraktive Gutscheine.

„Es herrschte eine prima Stimmung“, freut sich Carmen Neumann-Hofmann vom Sozialmanagement der Nassauischen Heimstätte, die den Treppensprint in unserem Hochhaus in der Hermann-Brill-



Geschafft! Ahmed Naciri war mit 72 Jahren ältester Teilnehmer unseres Hochhauslaufs. Er bewältigte die zwölf Stockwerke in knapp unter zwei Minuten.

Straße 11 zusammen mit dem Volksbildungswerk Klarenthal e. V. und weiteren Stadtteilakteuren organisiert hat. „Jeder hat für jeden geklatscht. Auch wenn es ein echter Wettkampf ist, steht doch trotzdem das Gemeinschaftserlebnis im Mittelpunkt, das den Zusammenhalt im Quartier stärkt.“ Und gut für die Gesundheit ist Treppensteigen allemal, auch ohne zu rennen.