

**7.6.08 - 7. Niesen Treppenlauf (Schweiz)**

**Die etwas andere Art einen Berg zu erklimmen**

*von Engelbert Franz*

Der markantste Berg am Thuner See, der 2364 Meter hohe Niesen im Berner Oberland, wurde zwischen 1906 und 1910 durch den Bau einer Standseilbahn erschlossen. Entlang der Seilbahn entstand eine Versorgungstreppe mit insgesamt 11.674 Stufen, bestehend aus Natursteinen und Gitterrosten. Kurzum die längste Treppe der Welt.



Banner anklicken - informieren  
Zum LaufReport 2007 [HIER](#)

Anfang der 90er Jahre wurde die Idee für einen Treppenlauf geboren und die Veranstaltung zwei Mal durchgeführt. Nach 13-jähriger Unterbrechung kam es 2004 mit ca. 70 Teilnehmern zu einem Revival. Mittlerweile hat das Team um Orga-Chef Hans-Peter Gammeter die Teilnehmerzahl auf 200 begrenzt.

Gestartet wird an der Talstation der Niesen Bahn in Mülönen auf 693 Meter Meereshöhe. In diesem Jahr bei Nebel und Dauerregen. Auch der Blick auf den Monitor am Start versprach Minustemperaturen am Ziel und damit Schneefall. Prost Mahlzeit.



Start Talstation Niesenbahn - im Hintergrund die Treppe



Stairway to Heaven



Die Treppenameisen nach der Mittelstation

Gutes Aufwärmen ist angesagt, denn zum Einlaufen hat man nach dem Start keine Chance mehr. Ab 7.30 Uhr (Startnummernausgabe ab 6.00 Uhr) werden jeweils 2 Teilnehmer in 20 Sekunden Abständen auf die Treppe gelassen. Alle Frauen zuerst

und dann die versammelte Männerschar. Bis zur Mittelstation (Schwandegg) sind es 2111 Meter Länge, dafür aber fast 1000 Höhenmeter mit maximal 66%iger Steigung.

Nach einer kurzen Stärkung geht es dann auf die zweite Etappe. Zwar sind es jetzt nur noch 1388 Meter Stufen plus einige Meter "flach" auf den Gipfel, aber die restlichen 700 Höhenmeter mit maximal 68 Prozent fordern das Letzte von allen Teilnehmern.

LaufReport.de



Treppende an der Bergstation



Niesenberghaus im Schnee



Die letzten Meter zum Ziel

Überholt wird durch den Ruf Treppe. Der Vordermann hält kurz an, macht Platz, und weiter geht's. Im Ziel angekommen, gibt es dann eine freundliche Begrüßung, heißen Tee oder Bouillon und ein Geschenk. Danach nichts wie zurück zur Bergstation, denn dort warten die trockenen Sachen, die mit der letzten Bahn zum Gipfel gebracht werden. Ab jetzt ist Relaxen im wunderschönen Gipfelhaus des Niesen angesagt.

Hier findet auch die Siegerehrung mit angenehmen zwei Altersklassen pro Geschlecht statt. Bei gutem Wetter auf der Holzterrasse mit Blick auf die Seen und Berge des Berner Oberlandes. Der Gesamtsieg bei den Frauen ging an Brigitte Witschi in 1:15,00 Std. vor Doris Oester und Maria Heim. Bei den Männern siegte Swen Kisslig in 1:03,38 Std. vor Lorenz Ryffel und Markus Brügger. Ältester Teilnehmer war Hans-Rudolf Schwarz. Er benötigte sagenhafte 1:32,27 und das mit 70 Jahren.

LaufReport.de



Auswertung mitten unter den Teilnehmern



Bergkristalle für die Sieger



Schneekristalle für alle Treppenläufer - und 2009 hoffentlich besseres Wetter



Banner anklicken - informieren  
 LaufReport Schwarzwald Marathon `07 [HIER](#)

Zum Abschluss geht es dann mit der Seilbahn zurück (im Startgeld von 47,- SFR ist die Rückfahrt inbegriffen) zum Start. Dabei kann man nochmals auf bequemere Art und Weise die Strecke begutachten. Wieder unten angekommen juckt es jetzt schon wieder in den Füßen und Oberschenkeln.

Bis 2009!



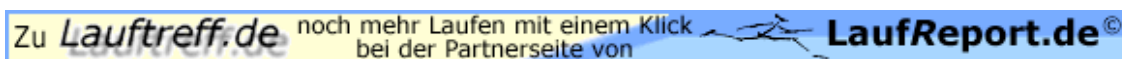
**Bericht und Fotos von Engelbert Franz**

Ergebnisse [www.niesenlauf.ch](http://www.niesenlauf.ch)

Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)



LaufReport ist für Leser gratis. Ermöglicht werden die Reportagen dank der eingefügten Bannerwerbung. Es ist im Sinne aller Beteiligten, die Banner auch anzuklicken und LaufReport-Partner-Seiten zu besuchen. Um die Sache ins Rollen zu bringen und für unsere Leser zu erleichtern, hier im Miniaturformat zum Anklicken alle Werbeflächen dieses Beitrags. Übrigens, ohne Werbung wäre eine LaufReport-Reportage nicht finanzierbar:



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.