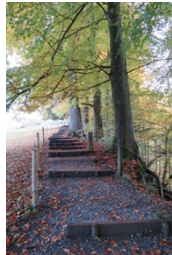


### Treppensteiger des Monats November 2017: Hansueli Schläpfer



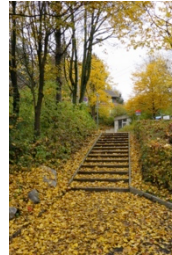
Stadtkarte für die Treppentouren



Auweg



Herisauer Strasse



Kesselhaldenweg



Waisenhaustreppe



Pause am Illimani



Illimani-Abstieg



Sajama



Hochlager vor dem Sajama

Ein „Tagesschau“-Beitrag ([-> https://www.srf.ch/play/tv/tagesschau/video/rutschige-treppen-in-st-gallen?id=a9b5ab0f-c22b-4cde-a4bf-3074c6f9e034](https://www.srf.ch/play/tv/tagesschau/video/rutschige-treppen-in-st-gallen?id=a9b5ab0f-c22b-4cde-a4bf-3074c6f9e034)) über die „Stadt der tausend Treppen“ brachte 2012 den damals 57-jährigen Hansueli Schläpfer auf die Idee, alle öffentlichen St.Galler Treppen abzulaufen. Damit bereitete er sich aufs Bergsteigen in Bolivien im November 2014 vor – mit den zwei höchsten Bergen des Landes: Sajama (6542 Meter über Meer) und Illimani (6439 Meter über Meer) als Ziel. Das Treppensteigen habe seine gesamte Fitness verbessert, insbesondere seien seine Oberschenkel muskulöser geworden. Allerdings seien aber seine Knie beim Abwärtsgehen auch stark beansprucht worden. Durch das Treppentraining lernte Hansueli Schläpfer auch für ihn unbekannte Ecken der Stadt kennen. Alle Treppen fotografierte er schliesslich, nicht alle aber fand er auf Anhieb – so zum Beispiel die Waisenhaustreppe. Auf den Bergtouren in Bolivien sei er dann bei grossen Tritten im Vorteil gewesen – dank der verbesserten Beinmuskulatur. Trotzdem könne man Treppen- und Bergsteigen nur bedingt miteinander vergleichen: Zwar brauche es für beides Willen und Stehvermögen, beim Bergsteigen aber gebe es im Gegensatz zum Treppenlaufen keinen Rhythmus. Die Treppe nutze er heute nicht mehr als Fitnessgerät, sondern nur noch auf Spaziergängen. Allerdings sei er aus gesundheitlichen Gründen aufs Bike umgestiegen. Wenn Hansueli Schläpfer heute die Wahl hat, entscheidet er sich nicht immer für die Treppe, sondern manchmal auch für die Rolltreppe – je nach verfügbarer Zeit.

Text: Patrick Fust; Fotos: Hansueli Schläpfer