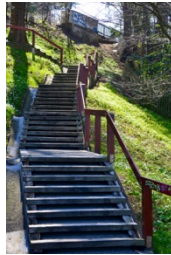


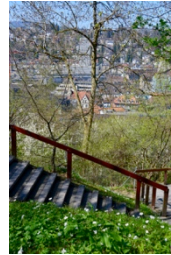
Treppensprinter des Monats Mai 2018: Markus Piasente



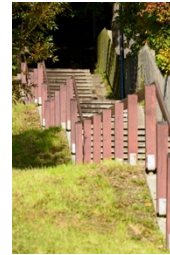
Markus Piasente



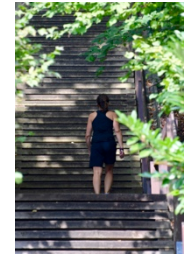
Fluhweg



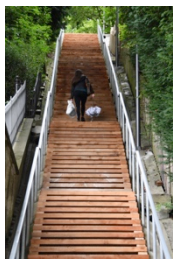
Fluhweg



Schösslittreppe



Schösslittreppe



Schösslittreppe



Berneggtruppe



Berneggtruppe



Berneggtruppe

Seine Leidenschaft ist das Trail-Running, am liebsten absolviert er Ultramarathons (Läufe über 42,195 Kilometer). Auf der Suche nach einem Alternativtraining für seine Beinkraft kam Markus Piasente auf das von ihm geliebte Treppensteigen. Und dafür wohnt der 44-Jährige am richtigen Ort. Er kontaktierte die Projektgruppe „Stägestadt“ und kam so zu einer Karte für sein ambitioniertes Projekt: alle öffentlichen St.Galler Treppen an einem Stück ablaufen. Der Vater von zwei Töchtern startete am Samstag, 7. April 2018 um 23 Uhr im Osten der Stadt. Die Treppen fand der gewohnte Nachtläufer relativ schnell. Um 6 Uhr morgens sass er für seine erste grössere Pause zuoberst auf der Schösslittreppe. Es ging ihm sehr gut, aber er wusste, dass dies nicht so bleiben würde. Im Schoren-Quartier wäre er aufgrund seiner Müdigkeit am liebsten mit dem Bus nach Hause gefahren. Doch Aufgeben kam für ihn nicht in Frage. Er sagte sich: „Los, weiter zur Berneggtruppe! Schaffst du die, dann schaffst du alle.“ Am oberen Ende der längsten St.Galler Treppe angekommen, war er wieder voller Motivation und Energie, um dieses Projekt erfolgreich abzuschliessen. Die Zeit sei nun wieder wie im Fluge vergangen und er kam seinem Ziel immer näher. Das Gefühl, die 140. Treppe hochzulaufen, sei unbeschreiblich gewesen. Markus Piasentes beeindruckende Bilanz: 68,7 Kilometer und 2954 Höhenmeter in 12 Stunden und 20 Minuten. Sein Körper ist sich an extreme Belastungen gewohnt, er läuft öfters solche Distanzen im Training (z.B. Winkeln-Säntis-Winkeln). Beim Irontrail 2016 absolvierte er 121 Kilometer mit 6990 Höhenmetern in 33 Stunden. Eines seiner nächsten Projekte ist die „Königstour im Alpstein“ (<http://www.appenzell.ch/de/alpstein/wandern/wandervorschlaege/die-koenigstour-im-alpstein.html>), nachdem er 2015 nach 24 von 27 Berggasthäusern aufgeben musste. Er werde weiterhin auf dem Heimweg von der Arbeit ein paar Treppen laufen, seine Lieblingstreppe ist der Fluhweg. Um das Treppensteigen in St.Gallen noch populärer zu machen, empfiehlt er Lauftrainings und Stadtführungen. Beides wird von der Projektgruppe „Stägestadt“ schon bald angeboten werden ...