

Berglauf-Boom: Anton Golja begeistert mit Tipps für Einsteiger!

Anton Golja berichtet von seinem Weg zum Berglauf in Kärnten, den Herausforderungen und der starken Community der Läufer.



Klagenfurt, Österreich - Anton Golja, ein leidenschaftlicher Sportler des LAC Klagenfurt, hat sich in die Welt des Berglaufs gestürzt, nachdem er zufällig Zeuge eines Wettlaufs in den Nockbergen wurde. Begeistert von der Atmosphäre und den strahlenden Gesichtern der Medaillengewinner, entschloss sich der ehemalige Lokführer, ebenfalls an Wettkämpfen teilzunehmen. Sein erster Versuch stellte sich als lehrreich heraus, als er beschenkt mit einem freundlichen „Hallo“ von den älteren Läufern, die ihn leicht überholten, die Traubensüße der Demütigung erfuhr. „Ich wusste sofort, dass ich zu schnell gestartet bin“, erinnert sich Golja. Diese Erfahrung lehrte ihn wichtige Lektionen über das richtige Tempo und die Vorbereitung.

Vorbereitung ist alles

Für den Erfolg im Berglauf ist eine gründliche Vorbereitung unerlässlich. Golja betont die Bedeutung eines gesunden Lebensstils: „Keine Zigaretten und wenig Alkohol – sonst zahlt man im Rennen drauf. Vor dem Start schwöre ich auf Kaffee, Banane und Datteln.“ Während des Rennens sind Isotonisches Wasser und Gels unverzichtbar, um die Kraft bis ins Ziel zu halten. Die richtige Ausrüstung, einschließlich spezieller Trail-Schuhe und einer Pulsuhr, ist entscheidend für die Kontrolle der Leistung und das Vermeiden von Überanstrengung. Golja sagt: „Die Pulsuhr hilft mir zu wissen, wann ich ziehen oder ruhen sollte. Wer seine anaerobe Schwelle überschreitet, ist geliefert.“

Seine Zuversicht und Vorbereitung zahlen sich aus, wenn er die Ziellinie überquert. „Wenn du durch den Zielbogen läufst und auf die Uhr schaust, dann spürst du pures Glück und einen Stolz, den man kaum in Worte fassen kann“, teilt Golja mit. Schließlich schätzt er besonders die Gemeinschaft der Läufer, die er als zweite Familie betrachtet. Der LAC Klagenfurt bietet ihm nicht nur unvergessliche Erlebnisse, sondern auch die Möglichkeit, unter großartigen Trainern und in einem motivierenden Umfeld zu wachsen.

Goljas Profil zeigt seine vielseitigen sportlichen Fähigkeiten, die sich weit über den Berglauf hinaus erstrecken. Er hat an zahlreichen Disziplinen teilgenommen, darunter Strecken von 50 Metern bis zu marathonspezifischen Distanzen, was seine umfangreiche Erfahrung und Engagement für die Leichtathletik unterstreicht. Laut **athmin.at** ist Golja ein Paradebeispiel für die Hingabe und den Ehrgeiz, die im Sport erforderlich sind.

Details	
Ort	Klagenfurt, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.klick-kaernten.at• oelv.athmin.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at