Tekst 4

Ich bin Bergläufer

Florian, 13, rennt in den Bergen über Stock und Stein.



(1) Wenn ich einen steilen Berg hochrenne, schlägt mein Herz schneller, meine Beine brennen, und der Gipfel scheint unendlich weit weg. Doch ich weiß, was mich oben erwartet: die Aussicht, der Stolz und das Gefühl, alles gegeben zu haben. Oben anzukommen, ist jedes Mal wie ein kleiner Sieg – dann stehe ich da, über den Wolken, und fühle mich frei.

(2) Alles hat angefangen, als ich sechs Jahre alt war. Damals bin ich mit meinen Eltern auf meine ersten Bergläufe gegangen. Am Anfang musste ich oft Pausen machen, da meine Füße weh taten und ich Seitenstechen hatte. Aber ich wollte besser werden und habe gelernt, länger durchzuhalten. Mein erster Berglauf-Wettkampf war mit sieben Jahren. Der Lauf damals war extrem anstrengend, aber ich bin Dritter geworden und habe sogar einen Pokal bekommen!

(3) Am liebsten trainiere ich mit Freunden, das macht mir einfach mehr Spaß. Ich bin meistens zweimal pro Woche in meinem Leichtathletikverein, um mich auf Wettkämpfe vorzubereiten. Unser Training dauert etwa anderthalb Stunden. Vor jedem Training machen wir Spiele, um uns **17** . Vor Wettkämpfen hingegen, laufen wir uns nur locker warm, um die Muskeln vorzubereiten.

(4) An einem Wettkampftag bin ich immer etwas aufgeregt, aber das gehört dazu. Ich habe meinen kleinen Glücksbringer dabei – einen Marienkäfer aus Holz. Er erinnert mich daran, den Lauf zu genießen. An der Startlinie stehen alle dicht nebeneinander, es riecht ein bisschen nach Schweiß vom Aufwärmen und bestimmt auch, weil alle aufgeregt sind. Vor dem Start rede ich nicht viel, sondern konzentriere mich auf mich. Ich weiß, wie wichtig es ist, die Energie gut einzuteilen. Viele laufen am Anfang zu schnell los, aber dann haben sie am Ende keine Kraft mehr. Ich habe gelernt, langsamer zu starten, damit ich am Ende noch einmal richtig Gas geben kann. Wenn der Startschuss fällt, kriege ich Gänsehaut. Es ist ein echtes Gemeinschaftsgefühl, wenn wir Läufer zusammen starten.

(5) Das Berglaufen ist für mich mehr als Sport. Es hilft mir, den Kopf freizubekommen. Es ist, als würde ich alles hinter mir lassen. Wenn ich eine Weile keinen Sport mache, merke ich das sofort. Es kribbelt in meinen Muskeln, und ich werde unruhig. Das Laufen in den Bergen ist zwar hart, aber auch spannend. Je weiter ich mich nach oben kämpfe, desto mehr verändert sich alles. Es wird ruhiger, der Baumbestand weniger, der Boden steiniger, die Luft kälter. Das Gefühl, wenn ich den Gipfel erreiche und das Tal unter mir liegt, ist unbeschreiblich.

Dein Spiegel, 2.2025