

Hubert Hammerl, News:

Hubert Hammerl beendete den **IRONMAN-Korea 2005** an der **zweiten** Stelle und hat damit das beste Ergebnis eines Österreichers bei einem IRONMAN im Ausland erreicht. Bei der **Hawaii-IRONMAN-WM 2005** auf Big Island belegte er nur sieben Wochen nach seinem ersten Stockerlplatz den **38.** Rang (Pro-Klasse) in **8:57,32**.

Den **IRONMAN-Japan 2006** finishte er an der **fünften** Stelle.

Hubert Hammerl, der Sportler:

7 Top-10 Platzierungen bei einem **IRONMAN** machen den „**IRONATOR**“ zu einem der beständigsten Triathleten dieser weltweiten Serie über die Langdistanz.

Der 34-jährige trainiert bereits seit 1980 regelmäßig. Seine sportliche Karriere begann er als **Schwimmer**. Von 1987 bis 1997 spielte er **Wasserball** und wurde mit dem WBC-Tirol auch **Österreichischer-Staatsmeister**. 2004 nahm Hammerl an der mit sechs GS 1 Mannschaft stark besetzten **Österreich-Rundfahrt** teil und beendete sie somit als erster Triathlet.

Mit dem Triathlonsport kam Hubert Hammerl als 24-jähriger 1995, das erste Mal in Berührung. Der Spezialist für die Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahrer, 42,2 km Laufen) ist seit dem Jahr 2000 Profi und hat bis zum heutigen Tag 30 Langdistanzen bestritten, wovon er 25-mal im Ziel war. Der **22-fache IRONMAN** beendete 14 **IRONMAN** unter den Top-15 und war dabei achtmal unter neun Stunden. Seine beste Zeit liegt bei **8 Std. und 33 Min.**, seine beste Platzierung ist der **zweite Rang** beim **IRONMAN-Korea 2005**. Hammerl ist Träger des **Landessportehrenzeichens** der Steiermark.

Steckbrief:

Geboren: 25. Oktober 1971, Graz (Österreich)

Beruf: Triathlon Profi, Vortragender („Meine 5 Säulen für mehr Gesundheit und Erfolg“)

Körpergröße: 180 cm

Gewicht: 70 kg

Aktiv seit: 1995 (ehemaliger Schwimmer und Wasserballer)

Verein: TC Union Graz, Triathlon Jena e.V.

Trainer: Daniel Kezele, Klaus-Peter Justus

Hobbies: Schitouren, -bergsteigen und -langlauf, Golf, Studium (Jus, BWL)

Homepage: <http://www.ironator.com>

Erfolge (Pro-Klasse):

- 5. Rang **IRONMAN**-Japan 2006
- 38. Rang **IRONMAN-WM**-Hawaii 2005
- 2.** Rang **IRONMAN**-Korea 2005
- 7. Rang **IRONMAN**-Austria 2005
- 10. Rang **IRONMAN**-Arizona 2005
- 7. Rang **IRONMAN**-Korea 2004
- 9. Rang **IRONMAN**-Florida 2000
- 49. Rang **IRONMAN-WM**-Hawaii 2000
- 6. Rang **IRONMAN**-South Africa 2000



Hubert Hammerl, der Referent:

Hubert Hammerl findet neben der Herausforderung **IRONMAN** auch noch die Zeit, sein über viele Jahre erworbenes und gelebtes Wissen in Referaten, Vorträgen und Seminaren weiterzugeben. Der Triathlon Profi arbeitet als Trainer für die Wirtschaft, ist häufig als Referent unterwegs und hilft vor allem jungen Menschen, wenn es darum geht, Ängste zu überwinden, Kompetenzen zu entwickeln und Perspektiven in unserer schnelllebigen Zeit zu finden.

Aufgrund seiner gesammelten Erfahrungen bei unzähligen **IRONMAN**-Triathlons rund um den Globus ist Hubert Hammerl prädestiniert über **Grenzerfahrung, Zielstrebigkeit, Willensstärke, Eigenverantwortung, Selbstbewusstsein**, aber auch über die Bereiche vitalstoffreiche **Ernährung, Erlebnis-Training** und **Entspannungs-Methoden** zu sprechen.

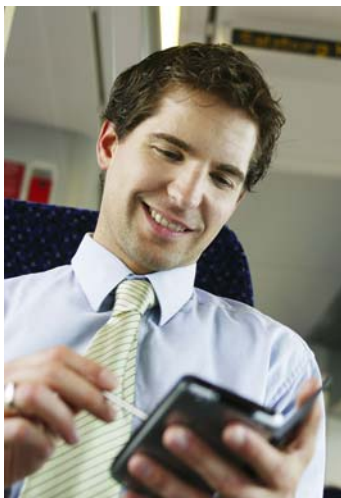
Entscheidende Qualitäten des „Ironators“ im Wettkampf / Managers im Geschäftsleben:

Er muss ...

- ... mit **Leistungsdruck** umgehen können
- ... ein klares **Ziel** vor Augen haben
- ... sich mit **Ausdauer** und **Disziplin** diesem Ziel nähern
- ... mit seinen **Ressourcen** sparsam umgehen
- ... in **Stresssituationen** die richtigen Entscheidungen treffen
- ... das **Risiko** richtig einschätzen und kalkuliert eingehen
- ... flexibel auf **unvorhergesehene Änderungen** reagieren
- ... gegen **auf tretende Schwierigkeiten** ankämpfen
- ... **Gegebenheiten**, die er nicht ändern kann, akzeptieren
- ... die für ihn **besten Köpfe** um sich zu sammeln
- ... mit seinem **Team** kommunizieren können
- ... letztendlich die **Verantwortung** übernehmen
- ... **Krisen** überwinden und daraus Kraft schöpfen können



Referenzen:



„Toller Vortrag, der nach dem Motto gelaufen ist: Entscheide dich für die richtigen Dinge und dann tu' die Dinge richtig.“

*Mag. Peter Lazar, Geschäftsführer Bank Austria
Creditanstalt Finanzservice GmbH*

„Herr Hammerl hat es hervorragend verstanden, die Verbindung zwischen Spitzensport und Spitzenleistungen in Unternehmen eindrucksvoll darzustellen. Stimmen wie „wann hat man schon die Möglichkeit einen Hochleistungssportler so hautnah zu erleben und seine `Geheimrezepte´ zu erfragen“, stellen sicher, dass dieser Workshop für jeden Mitarbeiter und das Team als Gesamtes hohen Nutzen hat.“

Erich Biberich, Vertriebsleiter Duropack AG