



„Izzi“ Hämmerle steckt aktuell mitten in der Vorbereitung - und wirbt vor der Kamera für mehr Bewegung.

MARKE VORARLBERG, CHRISTOPH SCOFIK - TANNENBACH

# Der Fokus kehrt zurück

Snowboardcross-Olympiasieger Alessandro Hämmerle will wieder voll angreifen.

**SCHWARZACH** Es geht bergauf. Bei dem, bei dem es eigentlich berufsbedingt bergab geht. Riskant, spektakulär - und das möglichst schnell. Alessandro Hämmerle klingt bereits deutlich zuversichtlicher, als noch vor Monaten. Da fehlte der Fokus, der Kopf spielte nicht mit. Zwei Gehirnerschütterungen während der letzten Saison machten dem 29-Jährigen zu schaffen. Nachdem er bei der WM zu Sturz gebracht wurde, verpasste er auch noch eine Medaille. Der amtierende Olympiasieger im Snowboardcross ließ daraufhin die letzten beiden Rennen in Veysonnaz und Mount St. Anne aus. Im Schweizer Veysonnaz fuhr „Izzi“ sogar die Qualifikation - ging beim Rennen trotzdem nicht an den Start. „Schon beim Hinfahren hat es sich nicht richtig angefühlt. Und das war auch die richtige Entscheidung.“ Das Körperliche sei da nicht das Problem - aber das Risiko sei zu hoch, so Hämmerle. „Es ist,

wie wenn du im Fernsehen ein Fußballspiel schaust und für eine Millisekunde geht der Fernseher aus

„Mental ist es jetzt eine **Motivation** für mich, weil es mich **nervt**, wie es gelaufen ist.“

**Alessandro Hämmerle**  
über die letzte Saison

- und du stehst da“, erklärt er. „Im Leistungssport geht das nicht.“

## Das Arbeiten an Baustellen

Aber - es geht bergauf. Er und sein Team hätten herausgefunden, was ihm bei der Rückkehr zu alter Stärke helfe. Er spricht von Neuroathletik, das sei ein bisschen komplex zu erklären. Aber es helfe. Im Frühling war Hämmerle im Urlaub, Surfen in Costa Rica. Danach begann die Vorbereitung, drei Trainingsblöcke hat

er bereits hinter sich gebracht. Und trotzdem hätten die Nachwirkungen der Gehirnerschütterung ihm anfangs zu schaffen gemacht. „Das spürst du nicht immer, aber je nach Belastung.“ Hämmerle vergleicht die Reha mit Baustellen, die man Schritt für Schritt abarbeite.

## Das Feuer lodert wieder

Er sucht ohnehin lieber Positives. Etwa, dass neuer Antrieb da sei. „Mental ist es eher Motivation für mich, es nervt mich innerlich sehr, dass es so gelaufen ist, wie es gelaufen ist“, sagt Hämmerle. Das sei gut für das innere Feuer - das nach dem Gewinn der Olympischen Spiele 2022 etwas weniger wild gelodert habe: „Auch wenn man es sich nicht eingestehen will: Danach ist motivationstechnisch ein bisschen die Luft draußen. Das ist sicher der Vorteil aus dieser erzwungenen Auszeit, auch wenn ich es mir anders gewünscht hätte.“

Für „Marke Vorarlberg“ und die neue Vbewegt-App wirbt der Snowboardcrosser aktuell für mehr Bewegung im Alltag, stand dabei für Trainingsübungen vor der Kamera. „Ich glaube, das Video ist ganz cool geworden“, so Hämmerle. Bewegung sei ohnehin etwas, das er unterstütze, speziell, wenn es die breite Bevölkerung anspreche. „Ich glaube, es tut jedem gut, wenn man ein bisschen am Ball bleibt.“

Für „Izzi“ selbst stehen bis Herbst noch zwei Trainingsblöcke an, im Dezember startet die Wettkampfsaison. Erzwingen könne er zwar nichts, dessen ist er sich bewusst. „Aber wenn alle Puzzleteile zusammenpassen, mache ich mir wenig Sorgen, dass ich vorne mitfahren kann.“ **FB**



EINFACH  
MEHR  
ERFAHREN

<http://VN.AT/sumeth>