

# Hubert Hammerl

---

Ironman

Referent

Langer Atem



# Lebenslauf

**Hubert Hammerl** wurde in Graz (Österreich) geboren. Der Spezialist für Triathlon in der Ironman-Distanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen) ist seit dem Jahr 2000 Profi.

Seine sportliche Karriere begann er als **Schwimmer** in Graz. Von 1987 bis 1997 spielte er **Wasserball** und wurde mit dem *WBC-Tirol* auch Österreichischer Staatsmeister.

Seinen ersten **Triathlon** absolvierte er 1995.

2004 nahm Hammerl an der **Österreich-Radrundfahrt** teil und beendete sie als erster Triathlet. Im Jahr 2005 erreichte er beim **Ironman Korea** den 2. Rang.

1999, 2000, 2005, 2006 und 2007 startete er beim **Ironman Hawaii**.



## Ironman

- 6. IRONMAN South Africa 2000
- 9. IRONMAN Florida (USA) 2000
- 7. IRONMAN Korea 2004
- 10. IRONMAN Arizona (USA) 2005
- 7. IRONMAN Austria 2005
- 2. IRONMAN Korea 2005
- 5. IRONMAN Japan 2006
- 5. IRONMAN Korea 2007
- 6. IRONMAN New Zealand 2008
- 38. IRONMAN WM Hawaii (USA) 2005
- 12. IRONMAN EM Germany 2007
- 12. IRONMAN EM Germany 2008

# Lebenslauf

**Hubert Hammerl** lebt und trainiert in Jena, 2006 wurde er dort zum Sportler des Jahres gewählt.

Bis Ende 2009 konnte Hubert Hammerl **35** Langdistanz-Wettkämpfe erfolgreich beenden und war **9** Mal in den **Top-10**.

**Hubert Hammerl** findet neben der Herausforderung Ironman die Zeit, sein über viele Jahre erworbenes und gelebtes Wissen in **Vorträgen, Seminaren** und **Publikationen** weiterzugeben.

Als Profisportler ist er auch Vorbild für die Jugend und hat mit seiner Initiative und dem Verein „Kinder fitter machen“ – **jenAKTIV® e.V.** gesellschaftspolitische Verantwortung übernommen.



# Ironman



Laufen

42 km



Radfahren

180 km



Schwimmen

3,8 km

# Referent



# Gesundheit & Fitness

## Persönlichkeit & Erfolg

Hubert Hammerl behauptet sich seit vielen Jahren in der Weltspitze der Triathleten. Bei mehr als 40 Ironman und zahlreichen Top-10 Ergebnissen hat der gebürtige Österreicher unzählige Erfahrungen gesammelt, die er als gefragter Referent in seinen lebendigen Vorträgen weiter gibt. Mit tollen Bildern, leicht verdaulichen Informationen und einem humorvollen natürlichen Auftreten begeistert er seit Jahren sein Publikum.

Dauerhafter Erfolg und Zufriedenheit sind nur bei stabiler Gesundheit, hoher Leistungsfähigkeit und innerer Balance möglich. Das macht der Vorzeigesportler seinen Zuhörern bewusst. Er entfacht kein Strohfeuer, sondern zielt auf leichte Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit ab – und das mit Erfolg, wie seine Referenzen zeigen.

Darüber hinaus berät der Wahl-Jenaer Führungskräfte in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement, coacht individuell Manager und ist Autor zahlreicher Publikationen.

*Das aktuelle Programm des Ironators:*

**Langer Atem** - Das Erfolgskonzept des Ironators® - auch in Krisenzeiten leistungsfähig

**Einfach besser trainieren** - Die Ironator® Lauf- und Trainingstipps

**Einfach besser leben** - Die Ironator® Ernährungstipps

In allen Vorträgen zeichnet Hubert Hammerl die Karriere-Etappen seiner Biografie nach.

„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 Finanzservice GmbH

„Herr Hammerl hat es hervorragend verstanden, **Einstellung, Zielorientierung, Willenskraft** und **Teamspirit** so herauszuarbeiten, dass jeder Mitarbeiter und das Team als Gesamtes persönlichen Nutzen daraus gezogen hat.“

**Wilhelm Körner,**  
Geschäftsleitung Österreich,  
Duropack AG

„Ihr Vortrag *Tipps vom Ironman* wurde mit großer Begeisterung aufgenommen. Besonders gut gefiel unseren Gästen die Verbindung zwischen **Ernährung, Sport, Motivation** und praktischen Erfahrungen. Wir haben nach der Konferenz außergewöhnlich viele positive Anrufe zu ihrem Vortrag erhalten.“

**Frauke Berner,**  
Geschäftsführerin,  
H.-G. Berner GmbH & Co KG

„Herr Hammerl, Sie haben Ihren Beruf verfehlt – Sie gehören auf die Bühne.“

*Teilnehmer in München, 11.7.2009*





# Kontakt

**Hubert Hammerl**

Ironman & Referent

Ziegenhainer Str. 27a

07749 Jena, Germany

0049 - 176 - 411 50 375

hubert@jenaktiv.de

[www.huberthammerl.com](http://www.huberthammerl.com)