

## Stephan Görgl: „Der Skisport ist mein Platz“

*Stephan Görgl startet nach langer Nachdenkpause in die Saison 2010/11. Mit dem Resultat, dass auch beim Nachdenken weniger oft mehr ist. Um das auf den Schnee zu zaubern, was er als Skirennläufer in den Beinen hat, trainiert er vor allem eines: sich besser abzugrenzen, dann, wenn es wichtig ist. „Ich bin wahrscheinlich sensibler als viele meiner Kollegen. Die Sensibilität ist gut fürs Skirennfahren, aber ich habe erkannt, dass ich auch zu offen für Umwelteinflüsse bin und das ist im Spitzensport mitunter kontraproduktiv.“ Die mentale Arbeit an diesem Balanceakt trägt Früchte, die Ernte ist für den kommenden Winter geplant.*

Meniskuseinriss im rechten Knie, Luxation und Trümmerbruch der rechten Handwurzel. Die vergangene Olympiasaison war für Stephan Görgl vor allem: eine Denksportübung. Deren Effekt: Optimismus. Stephan Görgl ist zuversichtlich für die WM-Saison: „Ich bin ein Weltklasseathlet. Ich habe die Rückkehr nach einer schweren Verletzung 2006 geschafft, wo man froh sein muss, wenn man wieder grade gehen kann. Ich weiß, dass ich mit den Besten der Besten mithalten kann.“ Der Unterschied zu den vergangenen Jahren: „Im Sommer habe ich sehr intensiv an mir gearbeitet – nicht nur körperlich, sondern vor allem mental. Mein Platz ist im Skisport. Das habe ich im Sommer sehr gut reflektiert.“ Die Vorbereitung laufe dementsprechend gut, Trainingstag für Trainingstag „ein besserer Steph zu werden“.

### Neue Trainingsgruppe – neue Balance

Neu ist die Trainingsgruppe von Stephan Görgl. In der „RS und Kombi“-Gruppe mit Betreuer Andreas Puelacher fühlt sich Stephan Görgl sehr wohl. „Das Training macht viel Freude, die Umstellung hat mir sehr gut getan. Und auch die Einflüsse von außen nehme ich deutlich weniger wahr, das heißt, ich kann mich viel besser auf mich selbst konzentrieren.“ Die Balance zu finden zwischen dem sensiblen Skifahrer – eine große Stärke von Stephan Görgl – und der Abgrenzung von Umwelteinflüssen, ist nicht immer leicht, aber ein entscheidender Faktor. „Ich muss lernen, in der wichtigen Phase mehr auf mich zu schauen und darauf zu achten, was ich wirklich brauche.“

**GÖRGL MEDIA MANAGEMENT**

mensch & marke  
Kommunikation, die bewusst macht.

BÜRO WIEN: Kuefsteingasse 17-19, 2. OG, 1140 Wien  
T: +43 1 786 59 64, F: +43 1 786 59 64, M: [media@goergl.com](mailto:media@goergl.com), W: [www.goergl.com](http://www.goergl.com)

+++ „Das schönste Geschenk, das Spitzensport Menschen machen kann, ist Menschlichkeit.“ +++  
Stephan Görgl, Skirennläufer