

## **Athletes on Air – Farah Hofer – Eiskunstlauf**

**Passend zur aktuellen Jahreszeit, stellen wir euch heute wieder eine unserer Wintersportlerinnen vor – Eiskunstläuferin Farah Hofer.**

Farah ist (fast) 16 Jahre alt und besucht aktuell die 7s1 des SportBORG Innsbruck. Sie ist mit nur 13 Jahren alleine nach Innsbruck gekommen, um ihrem großen Traum von einer Eiskunstlaufkarriere näher zu kommen. Die Jahre zuvor startete Farah für ihr Heimatland Italien, doch sie wusste schon früh, dass es in ihrem Heimatort keine duale Karriere, wie sie es am SportBORG Innsbruck vorfindet, gibt. Und so musste sie eine Entscheidung treffen – Leistungssport, Ja oder Nein? Doch das war für Farah eigentlich keine Frage und so zog sie ganz alleine in ein Internat nach Innsbruck. Mittlerweile lebt sie schon selbstständig, mit ihrer Cousine, in einer eigenen Wohnung.

Wir fragten Farah, was sie denn so von ihrer Sportart überzeugt hat – „Die Kombination aus den verschiedenen Sportarten Ballett, Tanzen und Eislaufen hat mich von Anfang an fasziniert. Zusätzlich liebe ich die gesamte Ästhetik dieses Sports und auch die Kleider, welche wir am Eis tragen, sind für mich etwas ganz Besonderes.“ Um all diese Dinge auch tatsächlich perfekt kombinieren zu können, arbeitet Farah mit einer eigenen Choreografin, welche die gelernten Elemente kombiniert und an eine Musik anpasst. „Die zwei Choreografien (Kurzprogramm und Kür) für die nächste Saison werden jedes Jahr im Mai in rund 3 Stunden mit der Choreografin gelernt und im Sommer werden diese dann mit der Trainerin perfektioniert. Am Ende des Sommers kommt die Choreografin nochmals zur „Überprüfung“ vorbei, geht alle Feinheiten mit uns durch und dann starten wir wenige Wochen später schon in den ersten unserer 8-10 Bewerbe.“

Farah steht 5x in der Woche für jeweils ca. 2h am Eis und absolviert zusätzlich noch 2 Trockentrainingseinheiten pro Woche. Bei diesen Einheiten werden alle Sprünge auf „festem“ Boden trainiert, bevor diese dann in Schlittschuhen am Eis ausgeführt werden. „Aktuell arbeite ich hart an meinen 3fach Sprüngen, damit ich diese auch im Wettkampf umsetzen kann.“ Dies ergibt

rund 15 Trainingsstunden pro Woche. Die besonders tollen Tage für Farah sind, wenn 2x am Tag am Eis gelaufen wird, was ihr durch das Frühtraining am SportBORG Innsbruck ermöglicht wird. „In der Früh gleich am Eis zu sein ist super, dann hat man in der Schule eine kleine Pause vom Sport und ist mit den Gedanken wo anders. Nach der Schule geht es dann gleich wieder aufs Eis und man kann an Dingen aus der Vormittagseinheit weiterarbeiten!“ Wie man hier sehen kann, bleibt nicht mehr viel Freizeit– aber wenn doch, dann besucht Farah am liebsten ihre Familie in Italien.

Nach all dem Fleiß konnte Farah auch schon einige tolle Erfolge auf ihrem Konto verbuchen. Sie gewann die Tiroler Meisterschaft und konnte schon einige gute Platzierungen bei verschiedensten Turnieren erzielen. Als Beispiel nennt sie den 1. Platz beim Eis Cup in Innsbruck 2017. Ein besonderes Highlight in ihren bisherigen Jahren als Eiskunstläuferin war eine Show in Gröden (ITA), welche sie gemeinsam mit ihrem großen Vorbild Carolina Kostner laufen durfte.

Ihr sportlicher Traum ist es, gute Platzierungen bei den Staatsmeisterschaften zu erzielen und bei den EYOF teilzunehmen. Außerdem will sie die Matura gut abschließen und ihren Sport möglichst lange erfolgreich ausüben können.

Wie immer, haben wir auch Farah gefragt, wie sie mit Erfolgen, aber auch mit Misserfolgen umgeht. „Ich bin bei Niederlagen oder Misserfolgen eher der Typ – schnell wegstecken und weitermachen. Ich versuche bei Fehlern eigentlich immer gleich an die nächsten Sprünge usw. zu denken und den Rest hinter mir zu lassen. Dann funktioniert der Rest dafür meistens sehr gut.“

Wir bedanken uns ganz herzlich bei dir, liebe Farah für das Interview und wünschen dir alles Gute für deine sportliche und schulische Zukunft!

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol