



**+** | PORTRÄT  
**Sonja Wimmer**

- Geboren: 13.11.1978
- Wohnort: Wien
- Beruf: Hoteldirektorin
- Erfolge: Ironman Klagenfurt 2008 in 10:26:18 Stunden  
ÖSTM Crosstriathlon 2x Bronze (2008, 2012)  
1. Platz Wolfgangsee Challenge 2014  
3 Siege beim Hameaulauf in Wien
- Lieblingsevents: Vienna City Marathon, Wolfgangsee Challenge, Norseman (Extrem-Triathlon, NOR), „mein noch unerfüllter Traum“
- [www.harmonie-vienna.at](http://www.harmonie-vienna.at)

„Sport motiviert mich unglaublich. Sport ist meine Kraftquelle. Erfolge fühlen sich gut an, und wenn es einmal nicht so gut läuft, kann man von diesen Erfolgen, von diesen berausenden Glücksgefühlen, die man dabei hat, lange zehren.“

# EXTREMSPORT ALS MOTIVATOR

Sie ist beruflich erfolgreich und liebt sportlich die großen Herausforderungen. Sonja Wimmer, 37-jährige Hoteldirektorin in Wien, beweist, dass man Beruf, Partnerschaft und Leistungssport unter einen Hut bringen kann. Disziplin, gute Planung und Spaß an der Sache vorausgesetzt. Ein Porträt ...

von Claus Funovits

**S**onja Wimmer liebt Herausforderungen, im Beruf und im Sport. Beruflich als Hoteldirektorin, sportlich als Marathonläuferin und Triathletin. „Das Hotelgewerbe wurde mir praktisch in die Wiege gelegt“, erzählt die gebürtige Salzburgerin. „Als ich vier war, übersiedelten meine Eltern nach Lienz in Osttirol und haben sich mit einem Hotel selbständig gemacht. Da war es sozusagen vorprogrammiert, dass ich meine Berufsausbildung auch in diese Richtung lenkte.“ Fern der Heimat, nämlich in Wien, absolvierte Sonja Wimmer ihr BWL-Studium mit Schwerpunkt Klein- & Mittelbetriebe und Tourismus – um kurz danach im Jahr 2005 gleich eine besondere berufliche Herausforderung anzunehmen: „Seit 1989 war das Hotel Harmonie im neunten Bezirk in Wien im Familienbesitz. Durch die Entscheidung des damaligen Direktors, die Firma zu wechseln, hatte ich die Möglichkeit, ins

kalte Wasser zu springen und gleich als Direktorin das Hotel zu leiten. Dieser Aufgabe habe ich mich gestellt.“ Und das auf bravouröse Art und Weise, wie unzählige Auszeichnungen beweisen, die die Hoteldirektorin mit ihrem Team seither einheimen konnte. Ein ganz besonderes Ereignis war für sie die Neueröffnung des Best Western Premier Harmonie Vienna im Juli 2013 nach einer fast einjährigen kompletten Generalsanierung. Und „das Kennlernen von Luis Casanova Sorolla und seinem einzigartigen Kunst-Konzept SIGNAPURA mit den Solisten der Wiener Staatsoper. Die Zusammenarbeit mit den Künstlern gehört für mich schon zu den besonderen Momenten meines Jobs.“ Das Geheimnis ihres beruflichen Erfolgs sieht Wimmer in ihrer praxisnahen Ausbildung: „Es war äußerst wichtig für mich, schon während des Studiums praktische Erfahrungen in Hotels zu sammeln – nur wer alle Stationen im Hotel und die Auf-

gaben seiner Mitarbeiter genau kennt, wird sich in einer Führungsposition behaupten können.“

**MEHR ALS NUR HOBBYATHLETIN.** Das Jahr 2005 war aber noch in anderer Hinsicht entscheidend im Leben der jungen Hoteldirektorin: „In diesem Jahr habe ich begonnen, intensiv Sport zu betreiben. Ich habe zwar schon als Kind Tennis gespielt, bin geritten und habe Ballett getanzt und bin oft vor der Schule mit der Taschenlampe auf den Berg hinauf, aber Leistungssport betreibe ich erst seit 2005.“ Wie in den Beruf hat sich Sonja Wimmer auch mit Volldampf in den Sport gestürzt und wollte es gleich einmal wissen: „Ich habe gleich mit beinhartem Marathontraining aus dem Internet begonnen.“ Und auch ihre sportlichen Erfolge können sich sehen lassen. „Ich habe 2008 in Kärnten den Ironman unter 10:30 Stunden gefinisht, wobei ich den Marathon noch in



**LORNA JANE**  
ACTIVE LIVING

Die Kultmarke aus Australien!  
Jetzt bei uns.

**Flagship-Store:**  
Stadt Salzburg  
Schwarzstr. 33

**Online:**  
[www.lornajane.at](http://www.lornajane.at)



Laufen ist die Stärke der sportlichen Hoteldirektorin Sonja Wimmer. Im Jahr 2008 schaffte sie den abschließenden Marathon beim Ironman Klagenfurt (10:30 Stunden) in ca. 3:45 Stunden.



ca. 3:45 gelaufen bin. Bei den österreichischen Staatsmeisterschaften 2008 und 2012 im Cross-Triathlon habe ich Bronze erobert und 2014 habe ich die internationale Wolfgangsee Challenge gewonnen. Den mit vielen Höhenmetern gespickten „Hameaulauf“ in Wien habe ich schon dreimal gewonnen und bei den Etappenrennen Tour Transalp (Rennrad) und der Trans Germany (MTB) habe ich vorne mitfahren können“, berichtet die 37-Jährige zu Recht nicht ohne Stolz.

Bei diesen Leistungen kann man eigentlich nicht mehr von einer Hobbyathletin sprechen. Da fragt man sich schon, wie das mit dem anspruchsvollen Beruf einer Hoteldirektorin unter einen Hut zu bringen ist. Für sie sei das kein Problem, meint Wimmer: „Sport integriere ich in meinen beruflichen Alltag wie andere Termine auch, und das lässt sich mit ein wenig Disziplin sehr gut vereinbaren. Mit abwechslungs-

reichem Training kann dich auch ein begrenztes Zeitbudget nicht bremsen.“ Alles sei bloß eine Frage der Organisation. Dann bleibe auch noch ausreichend Zeit für den Lebenspartner, weiß die „Ironlady“ aus Erfahrung. Und nicht zu vergessen: „Sport motiviert mich unglaublich. Sport ist meine Kraftquelle. Erfolge fühlen sich gut an, und wenn es einmal nicht so gut läuft, dann kann man von den bisherigen Erfolgen, von diesen Glücksgefühlen, lange zehren. Und man kann aus dem Sport sehr viel für seinen beruflichen Alltag mitnehmen. Es gibt viele Parallelen zwischen Sport und Führungsaufgaben. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass nach jeder Anstrengung eine Ruhephase kommen muss, dass es Hochs und Tiefs gibt, man aber nie das Ziel aus den Augen verlieren darf, dass es nicht nur Höhenflüge geben kann, sondern man dazwischen auch einmal eine Verschnaufpause braucht oder

aber auch, dass manchmal nicht der direkte Weg, sondern der Umweg zum Ziel führt.“

**DER REIZ DES SCHWEREN.** Warum es die Königsdisziplinen des Ausdauersport sein müssen, kann Sonja Wimmer leicht erklären: „Am Marathon und Ironman reizt mich besonders die Herausforderung. Der Wettkampf und die Vorbereitung sind ein ständiges Auf und Ab, man weiß niemals, was auf einen zukommt. Um Spaß zu haben und erfolgreich zu sein, ist es wichtig, Rahmenbedingungen zu schaffen, die motivierend wirken und dich zum Durchhalten motivieren, um step by step besser zu werden. Wenn es dir schließlich gelingt, über dich selbst hinauszuwachsen, ist das einfach extrem ergreifend.“ Da könnte man fast den Eindruck gewinnen, dass diese Frau unbedingt die Challenge eines Wettkampfs zum Sporteln braucht. Dazu meint sie: „Nein, nicht immer. Aber im Training sieht man oft nicht wirklich, wie man selbst drauf ist. Um sich selbst einzuordnen und zu sehen, ob das Training gut läuft, sind Vorbereitungswettkämpfe wichtig. Da kommt die Stunde der Wahrheit. Ich starte bei ca. 15 kleineren Wettkämpfen und zwei großen im Jahr.“ Für eine Hobbysportlerin mit einem zeitintensiven Beruf und in einer – sehr glücklichen, wie Sonja Wimmer betont – Partnerschaft lebend, ist das jedenfalls ziemlich beachtlich. Für heuer hat sie sich die Staatsmeisterschaft im Crosstriathlon im Mai bei der Wolfgangsee Challenge vorgenommen. Den Bewerb in der einzigartigen Naturkulisse des Salzkammerguts konnte sie 2014 schon einmal gewinnen. ■



Sonja Wimmer jubelt über ihren Sieg bei der Wolfgangsee Challenge 2014.

# ACCURATE SIMPLICITY



## POLAR A360

FITNESSTRACKER  
MIT HERZFREQUENZ-MESSUNG AM HANDGELENK

Beim A360 stehst du im Mittelpunkt. Dieser wasserbeständige Fitnesstracker bietet Herzfrequenz-Messung am Handgelenk, individuelle Anleitung und 24/7 Aktivitätstracking.

Einsatzbereit, wenn du es bist.

[Polar.com/A360](http://Polar.com/A360)

**POLAR**

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY