

# Patrizio Hofer

**Hallo Patrizio, lass uns gleich einsteigen. Wir haben im Netz geschaut und über Dich findet man am meisten Videos von Weltcup-Veranstaltungen und Turnieren. So eine**

**komplette Vita über den Bogensportler Patrizio Hofer fehlt, oder wir haben sie nicht gefunden. Kannst Du uns und unseren Lesern da ein bisschen weiterhelfen?**

Ich bin Bogenschütze seit 1987. Dazu gekommen bin ich durch meinen Vater, der schon seit über 35 Jahren schießt. Mein größtes Idol im Sport allgemein ist Roger Federer (super Typ und was das Fairplay angeht, ist er einzigartig.) Im Bogen-

**über das Jahr hinweg?**

Im Weltcup-Zirkus bin ich seit 2006 unterwegs. Ja, die Moti-

vation zu halten ist nicht immer einfach, so lange die Resultate da sind, ist jeder Sieg und jede Medaille eine Motivation mehr. Doch wenn die Erfolge weg bleiben, ist es nicht immer einfach. Umso wichtiger, dass ich eine Frau und Familie habe, die mich richtig pushen und unterstützen. Jedoch ist Bogenschießen ein Teil meines Lebens geworden und sich zu motivieren für etwas, das

## Weltklassemann aus der Schweiz

schießen ist vielleicht übertrieben, wenn ich sage ein Idol, aber Reo Wilde ist schon jemand, den ich bewundere. Profi bin ich seit dem 1. Juni 2012 und seitdem schieße ich für Sky Art Pro Staff.

**Du bist jetzt seit Jahren im Weltcup-Zirkus unterwegs. Das Jahr ist gespickt voll mit Veranstaltungen und der Terminkalender wahrscheinlich voll gepackt. Wie motivierst Du Dich**

man gern macht oder sogar liebt, ist einfach.

**Bleibt bei dem Termin- druck eigentlich noch Platz für eine sinnvolle Regeneration, und was machst Du als Ausgleich?**

Ja, das ist so. Es ist nicht immer einfach all diese Termine einzuhalten und mit dem Druck und Stress umzugehen. Die Regeneration ist eine der wichtigsten Sachen im Sport und wird sehr oft vernachlässigt. Aus

diesem Grund habe ich mir angewöhnt auf den Schlaf und die Ernährung sehr gut zu achten. Als Ausgleich ist natürlich meine Frau und Familie da, dazu kommen auch Freunde und schöne freie Wochenenden, um so richtig zu entspannen oder auch mal auszupowern. Auto / Motor-Bike und Tennisspielen gehören auch zu den Sachen, die ich zwi-

schendurch mache, um mich abzulenken.

**Wie sieht Dein Training und Trainingsumfang aus? Welche Unterschiede machst Du beim Hallentraining und Außen- training?**

Ich arbeite mit einem Trainingsplan, den ich vor langer Zeit mit einem Profi zusammengestellt habe. Dieser Plan hilft mir den Faden

