

### Daniel, was gefällt dir an Innsbruck ganz besonders?

Am besten gefällt mir die tolle Lage zwischen all den benachbarten Ländern, wie Italien oder die Schweiz. Die Lebensqualität und die Möglichkeiten sind hier sehr vielfältig. Ich habe durch den Spitzensport nahezu die ganze Welt bereist, doch in Innsbruck geht mir nichts ab. Man ist schnell im Wald oder auf den Bergen und auch sonst sind die Wege kurz und das Angebot groß.



### Wo ist dein Lieblingsplatz in der Natur?

Mein Ort, der am besten meine Gefühle für meine Heimat wieder spiegelt, ist der Platz am Höttinger Bach, bei der kleinen Holzbrücke zwischen Gramart und dem Höttinger Bild. Der Ausblick auf Innsbruck ist wunderschön und es zeigt sehr eindrücklich die Nähe zwischen Stadt und freier Natur. Die Situation dort ist immer besonders beeindruckend.

### Wie war dein Jahr 2009?

In einem **Wort**: sehr turbulent und wellenreich, aber interessant.

### Auf was dürfen wir uns 2010 freuen?

**Es wird keine besonders erwähnenswerten Projekte geben.** Das Jahr soll einfach so weitergehen, wie das alte aufgehört hat – nur ohne die Wellen.

### Wie siehst du die Situation im Laufsport in Innsbruck?

Ich beobachte eine enorme Zunahme der **Bereitschaft Laufen** zu gehen. Die Infrastruktur hat sich stark verbessert, neue Routen und eine hervorragende Ausschilderung machen das Laufen auch für Nicht-Profis zu einer tollen Sache. Das Laufen ist ein rundum gesunder Sport, günstig und für jedermann/frau leicht auszuüben. Innsbruck ist prädestinierte dafür. Außerdem sehe ich eine steigende Eigeninitiative der Menschen, etwas für ihr Wohlbefinden und ihre nachhaltige Gesundheit zu tun.



DANIEL  
HECHENBLAIKNER



Weitere Infos auf:  
[www.ernaehrung-bewegung.at](http://www.ernaehrung-bewegung.at)  
[www.gams-sport.com](http://www.gams-sport.com)

### Was sind eigentlich deine Stärken?

*Ich bin sehr willensstark, beständig und ausdauernd.*

### Und, welche Schwächen hast du?

*Man möge mir meine Ungeduld nachsehen.*

### Wenn du drei Wünsche frei hättest, dann würde ich ...

*... nichts ändern, denn ich bin im Grunde wunschlos glücklich.*

### Gibt es zum Abschluss noch etwas, das du unseren Lesern mitteilen möchtest?

*Aus therapeutischer Sicht bitte ich euch alle, die Möglichkeiten zu nutzen, die hier in unserem Land bestehen, um sich zu bewegen und Sport zu betreiben. Es ist **nahezu** alles gratis, hat einen riesigen Nutzen und hilft **nachhaltig** gesund zu bleiben. Denke nachhaltig und vorausschauend: Betreibe Sport nie auf Kosten anderer oder auf Kosten der Natur. Setze deine Vorsätze noch heute um. Fang an und warte nicht. Erkenne **den** Wert und schätze ihn.*

**Ich bedanke mich für das interessante Gespräch und wünsche dir viel Erfolg!**

Das Interview führte Georg Wackernell,  
Herausgeber Trendguide Innsbruck Aktiv

