



## Rauf laufen, runter fliegen: Die Schweizer Meisterin kommt aus Ebikon

**Patrizia Püntener (26) aus Ebikon ist Schweizer Meisterin im Hike & Fly. Jeder Wettkampf ist ein Abenteuer.**

**13.10.2020, Theres Bühlmann**

Hike & Fly, das tönt nach einem gemütlichen Sonntagsausflug. Doch es ist viel mehr, als zu Fuss auf einen Berg hochgehen und mit dem **Gleitschirm** ins Tal fliegen. Hike & Fly ist Leistungssport, durch und durch eine komplexe Angelegenheit, bei der die Athleten und Athletinnen mehrere vorgegebene Punkte in der entsprechenden Zeit passieren müssen (siehe Box). Ob sie dies zu Fuss oder fliegend machen, bleibt jedem Einzelnen überlassen.

Hike & Fly ist eine Kategorie des Gleitschirmfliegens, bei der es darum geht, sich fliegend oder zu Fuss fortzubewegen und gewisse Ziele zu erreichen. Eine Schweizer Meisterschaft geht mindestens über drei, jeweils fünf bis zehn Stunden dauernde Wettkampftage. Die Streckenlängen belaufen sich zwischen 20 bis zirka 90 Kilometer. Jeden Tag werden Punkte vergeben. Sieger ist der Teilnehmer mit der höchsten Punktzahl. Auf dem Programm stehen an Schweizer Meisterschaften folgende Disziplinen: Out-and-Return: Die Pilotinnen und Piloten müssen sich innerhalb eines Tages so weit wie möglich vom Startpunkt entfernen (Luftlinie), aber in einer vorgegebenen Zeit auch wieder zurückkommen. Jener Pilot, der die grösste Distanz bewältigt (gemessen wird die gerade Linie) und innerhalb der gesetzten Frist das Ziel erreicht, gewinnt den Durchgang. Race to goal: Die Teilnehmer müssen so schnell wie möglich eine vorgegebene Route absolvieren und zurück ins Ziel fliegen oder laufen. Der oder die Schnellste gewinnt. Score Race: Hier gilt es, innerhalb eines Tages so viele Wendepunkte (vorgegebene Koordinaten, meist auf Bergen oder Hügeln) wie möglich zu erreichen, allerdings in frei wählbarer Reihenfolge. Jener Pilot, der die meisten Wendepunkte erreicht und in der vorgegebenen Zeit zurück ist, gewinnt den Durchgang. Die Tagesdisziplin wird jeweils direkt am Morgen vor dem Start durch ein Komitee bestimmt. Bei Wettkämpfen ausserhalb der Schweizer Meisterschaften kann die eine oder andere Disziplin wegfallen. Auch die Anzahl der Wettkampftage ist unterschiedlich, es gibt auch oft eintägige Wettkämpfe. (T.B.)

Eine, die diese Sportart beherrscht, ist die 26-jährige Patrizia Püntener aus Ebikon, die Anfang September im schwyzerischen Oberiberg zur Schweizer Meisterin gekrönt wurde. Das kam einer Premiere gleich, denn zum ersten Mal wurde dieser Titel auch bei den Frauen vergeben. Beim Hike&FlyWettkampf auf diesem Niveau wird nicht nur gewandert, sondern auch viel gerannt.

### Kondition, mentale Stärke und Durchhaltewillen

Gefragt sind eine gute Kondition, Durchhaltewillen, viel mentale Stärke und regelmässige Verpflegung, um den Energiehaushalt hochzuhalten, denn die Wettkampftage sind lang, sie belaufen sich schon mal bis 10 Stunden, und die durchschnittlich 2000 Höhenmeter gehen an die Substanz. Und das mit dem rund 10 Kilogramm schweren Rucksack am Rücken, immer mit dem Blick auf das Handy, um die Streckenpläne zu verfolgen.

«Wichtig ist aber auch, die richtige Strategie zu wählen», sagt Patrizia Püntener. «Will ich nun einen Punkt mehr holen, also einen weiteren Weg in Kauf nehmen und so das Risiko eingehen, die vorgegebene Zeit nicht einzuhalten?» Denn wer zu spät im Ziel eintrifft, bekommt gravierende Punkteabzüge. Auch das Zeitmanagement sei sehr entscheidend, sagt sie. Wie wichtig, erlebte sie beim ersten Tag an den nationalen Meisterschaften, als sie lediglich 20 Sekunden vor Schluss das Ziel in Oberiberg erreichte. Beim zweiten Tag musste an der SM eine Strecke von 57 Kilometern Luftlinie und am letzten Tag eine solche von 20 Kilometern Luftlinie zurückgelegt werden. Dank ihrer guten Kondition entschied sich Patrizia Püntener, einen Grossteil der Strecke zu Fuss zu bewältigen.

«Wenn die Wetterbedingungen für das Gleitschirmfliegen nicht optimal und auch die Höhendifferenz gering sind, ist man oft schneller, wenn man zu Fuss absteigt. Man muss sich einfach selber richtig einschätzen.»

Und sie schiebt nach: «Ich bin mir nicht zu schade, auch mal den Berg runterzulaufen.»

Drei Wettkämpfe bestreitet sie in einem Jahr und beschreibt die Faszination dieser Sportart so: «Es ist eine



physische und psychische Herausforderung, ständig die Taktik im Fokus zu haben. Und manchmal muss auch die Strategie geändert werden. All diese Aufgaben betrachte ich als Abenteuer.» Angst vor dem Fliegen? «Nein», sagt sie.

«Angst ist der falsche Begriff. Respekt muss man haben. Wenn die Bedingungen stimmen, erachte ich Gleitschirmfliegen nicht als gefährlich. Natürlich hat es auch schon Situationen gegeben, wo ich mir wünschte, ich wäre auf sicherem Boden, bei starken Turbulenzen zum Beispiel. Denn einmal gestartet, kann man nicht mehr zurück.»

### Frühere Zentralschweizer Meisterin im Biathlon

Patrizia Püntener war in ihrer Jugend einst Biathletin in den Reihen des SC Horw und wurde vor etwa 10 Jahren auch Zentralschweizer Meisterin in der Kategorie U16. «Um ganz nach oben zu gelangen, hätte ich mehr Zeit investieren und mich komplett auf den Sport fokussieren müssen. Das hätte sowohl einen Wechsel an ein entferntes Sportgymnasium als auch starke Einschränkungen im Training bedeutet, war ich doch sehr gerne polysportiv unterwegs.» Sie bestritt aber weiter Wettkämpfe, «ich musste mir dann jedoch eingestehen, dass die Schere der Leistung zwischen mir und den anderen immer grösser wurde». Also legte sie Gewehr und Langlaufskis beiseite.

2017 erlangte sie das Gleitschirmbrevet, und der Start in die Sportart Hike & Fly war lanciert. Sie studiert an der Hochschule Luzern Maschinenbau, schloss im letzten Jahr mit dem Bachelor ab und macht mit dem Masterstudium weiter. Momentan absolviert sie bei den Pilatus-Flugzeugwerken in Stans ein Praktikum im Bereich Flugversuche. In Form hält sie sich mit Joggen und Radfahren. Für Letzteres nimmt sie die Strecke von ihrem Wohnort Ebikon bis Stans und zurück unter die Räder, was 40 bis 50 Kilometer sind.

### Wettkampf von Salzburg nach Monaco

Das höchste aller Gefühle für Hike&Fly-Athleten bleiben die X-Alps, ein Wettkampf, der alle zwei Jahre zur Austragung gelangt. Hier geht es über 1000 Kilometer Luftlinie über Berg und Tal von Salzburg nach Monaco, das dauert rund 10 Tage. «Natürlich wäre es reizvoll, einmal diesen Wettkampf zu bestreiten», sagt sie, «dazu müsste ich mehr trainieren, wohl fast wie ein Halbprofi. Aber im Moment fehlt mir die Zeit dazu.» Da sie eine Fliegerin ist, die lieber abgleitet, also runterfliegt, möchte sie in Zukunft mehr in das Streckenfliegen investieren. «Das ist noch verbesserungswürdig und würde mir einen Schub nach vorne geben.»

Um bei ihrem Sport zu bleiben – es hat also noch genügend Luft nach oben.

### Die Maturaarbeit von Patrizia Püntener



Web Ansicht

Auftrag: 1077450  
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 78596045  
Ausschnitt Seite: 3/4



Hat das Handling des Gleitschirms fest im Griff: Patrizia Püntener, hier bei einem Start auf dem Dietschiberg.



Patrizia Püntener (Mitte) gewinnt vor Serena Ronchi (links) und Iamina Ilea.



Web Ansicht

Auftrag: 1077450  
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 78596045  
Ausschnitt Seite: 4/4



Patrizia Püntener, unterwegs mit ihrem Rucksack.



Patrizia Püntener, hier auf dem Dietschiberg.