

Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 1'930
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Seite: 22
Fläche: 210'801 mm²

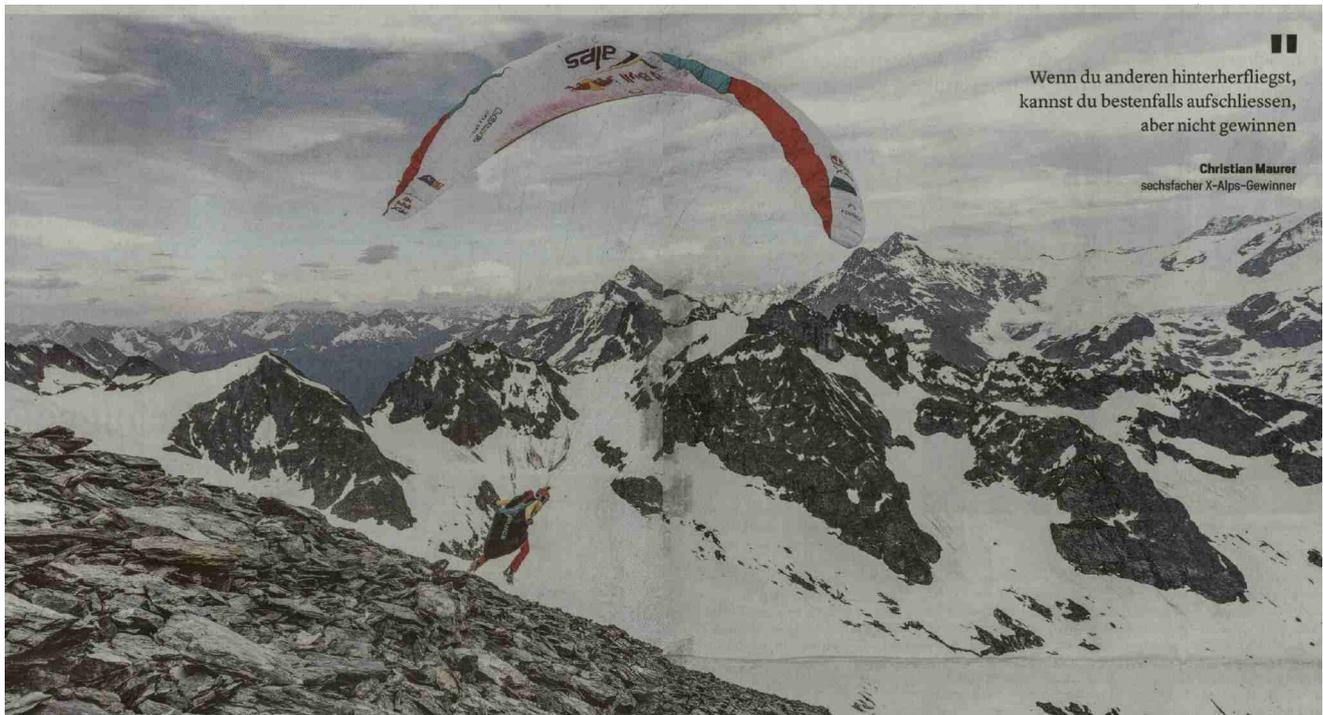
Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 74114203
Ausschnitt Seite: 1/6

B - Hängegleitersport

«Die Eigertour ist schwieriger als das X-Alps»

Christian «Chrigel» Maurer und Patrick «Pädel» von Känel aus Frutigen haben die Red Bull X-Alps erfolgreich hinter sich gelassen. Das nächste Abenteuer steht ihnen vor der Haustür bevor. Die Eigertour ein «Hike & Fly»-Wettkampf im Berner Oberland. Im Interview blicken die beiden Gleitschirm-Athleten auf ihre Alpenüberquerung zurück, sprechen von emotionalen Höhe- und physischen Tiefpunkten.



Wenn du anderen hinterherfliegst, kannst du bestenfalls aufschliessen, aber nicht gewinnen

Christian Maurer
sechsfacher X-Alps-Gewinner

Die Landung und der Start auf dem Titlis waren «spezielle» Momente am X-Alps 2019, sagt der Adler von Adelboden.

von Nils Sager

Christian Maurer, Patrick von Känel, im Ziel der Red Bull X-Alps habt ihr beide gemeldet, dass ihr keine Schmerzen habt.

Wart ihr selber überrascht?

Patrick von Känel: Ich hatte ein paar Monate vor dem Rennen Probleme mit dem Knie. Meine grösste Angst war, dass die Schmerzen während des Wettkampfes wiederkommen und ich nichts dagegen machen kann. Darum bin ich erstaunt und überglücklich, dass mir im Rennen nichts wehgetan hat. Auch jetzt fühle ich mich gut.

Christian Maurer: Es hat auch geholfen, dass wir im Rennen wetterbedingt viel mehr Höhen-

meter gelaufen sind – bei mir waren es 33'200 in neun Tagen – als flache Strecken. Das ist eine geringere Belastung für den Körper.

Andere Athleten hatten trotzdem kaputte Füsse.

Christian Maurer: Es gab schon immer stärkere Läufer im Feld als andere. Da muss jeder individuell schauen, wie es einem am besten geht. Für mich ist das Zusammenspiel von Socken, Sohle und Schuh wichtig. Ich schmiere meine Füsse mit Vaseline ein, damit es weniger reibt. Wenn ich lange laufe, muss ich das alle vier Stunden wiederholen.

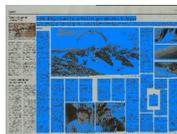
Patrick von Känel: Ich habe an manchen Tagen fünf Mal die

Schuhe und Socken gewechselt.

Christian Maurer: Wenn du merkst, dass du eine Blase bekommst, dann ist es eigentlich schon zu spät. Wenn man die Signale des Körpers ignoriert, ist das beim X-Alps fatal. Das ist ein Erfahrungsprozess und hat mit Selbstmanagement zu tun.

Patrick, für dich war es das erste X-Alps. Hast du erwartet, dass du so gut mithalten kannst?

Patrick von Känel: Das Coole beim ersten X-Alps ist, dass man sich das einfach mal anschauen kann. Wir hatten keine Erwartungen, sondern haben nur versucht, alles umzusetzen, das wir vorher von Chrigel und Thomas (Theurillat, ehemaliger Suppor-



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 1'930
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Seite: 22
Fläche: 210'801 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 74114203
Ausschnitt Seite: 2/6

B - Hängegleitersport

ter und Oneday-Coach, Anm. d. Red.) lernen durften.

Das hat offenbar funktioniert.

Patrick von Känel: Mein Team hat extrem gut zusammengearbeitet, das war fantastisch. Wir können uns alle noch in die Augen schauen (lacht).

Wie funktioniert das Teamwork?

Patrick von Känel: Wir haben in der Vorbereitung schon sehr viel Zeit zusammen verbracht. Dabei haben wir auch die Rollen geklärt. So hat jeder seine Aufgabe und kann sich voll darauf konzentrieren. Am Rennen mussten wir dann kaum reden. Alles war klar. Effizient.

Welche Rolle hatte Sepp Inniger, selbst ein junger Gleitschirmpilot und «Hike & Fly»-Athlet?

Patrick von Känel: Sepp hat ein riesen Talent als Supporter. Er war jederzeit am richtigen Ort. Alles war sehr ruhig. Bei anderen Athleten hatte ich den Eindruck, die Supporter haben mehr Nervosität reingebracht.

Typisch Frutigländler?

Patrick von Känel: Sepp hat als Gebirgsspezialist bei der Armee gelernt, in hektischen Situationen ruhig zu denken. Ich dagegen werde eher mal unruhig, wenn die Situation hektisch ist.

Du lagst am letzten Tag

vor dem Ziel noch auf Rang fünf. Dann hast du eine andere Route gewählt als der Rest und drei Plätze eingebüsst. Ärgert dich das?

Patrick von Känel: Unser Ziel an dem Tag war, nach Monaco zu kommen. Am Startplatz kam der Wind aber von der falschen Sei-

te. Der Tag war überhaupt nicht so, wie wir das am Vorabend eingeschätzt hatten. Da bin ich zum ersten Mal richtig nervös geworden. Als wir irgendwann geflogen sind, haben die anderen eine westliche Route genommen, die ich gar nicht im Kopf hatte. Auf meinem Weg war dann die Thermik schlecht. Da bin ich um eine Ecke nicht herumgekommen und dann musste ich warten, bis das Wetter besser wird.

Christian Maurer: Wenn auf seiner Route etwas bessere Bedingungen geherrscht hätten, wäre Pädel vielleicht sogar noch Dritter geworden. Das macht das Rennen aus. Einmal etwas anderes zu probieren, ist viel Wert. Im besten Fall ist man schneller. Ansonsten ist es ein Erfahrungswert für die nächsten Jahre. Wenn du anderen hinterherfliegst, kannst du bestenfalls aufschliessen, aber nicht gewinnen.

Patrick von Känel: Als ich an dem Abend gelandet bin und es nur noch 40 Kilometer bis ins Ziel waren, habe ich mich extrem gefreut. Da war mir der Rang egal.

Chrigel, in der Abschlussstatistik fällt auf, dass andere Athleten mehr Kilometer gemacht haben als du.

Aber niemand war so schnell wie du. Woran liegt das?

Christian Maurer: Die anderen hatten natürlich auch mehr Zeit, um mehr Kilometer zu machen. Pro Tag macht man im Schnitt 100 Kilometer Luftlinie von Schlafplatz zu Schlafplatz. Was zählt, ist nicht so sehr die Geschwindigkeit im Flug, sondern die Effizienz in der Luft. Wie lange brauche ich, um von A nach B zu kommen? Da hilft mir der ag-

gressive Flugstil.

Was bedeutet das?

Christian Maurer: Entscheidend ist, wie oft man dreht, um Höhe zu gewinnen. Mit weniger Erfahrung dreht man vielleicht lieber ein bisschen mehr, um hoch genug zu sein, verliert dabei aber Zeit. Mit der Erfahrung weiss man, wie viel Höhe es braucht, damit man gerade noch ans Ziel kommt.

Wie lernt man das?

Christian Maurer: Im Weltcup lernt man, aggressiver zu fliegen. Allerdings ist man dort mit ganz vielen anderen Athleten in der Luft. Am X-Alps ist die Schwierigkeit, dass man auf sich allein gestellt ist. Diesen Transfer schafft nicht jeder.

Während des Rennens sieht man euch Athleten regelmässig beim Essen. Selbst beim Laufen schaufeln sich manche noch die Nahrung rein. Ist das X-Alps so anstrengend?

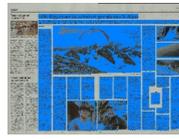
Patrick von Känel: In der Vorbereitung bin ich öfters mal in ein Energieloch gekommen. Darum habe ich am X-Alps schon geschaut, dass ich regelmässig esse.

An einem Abend gab es sogar Pizza, habe ich gesehen.

Patrick von Känel: Eigentlich haben wir fast jeden Abend Pizza gegessen (lacht).

Der Veranstalter schätzt, dass die Teilnehmer 6000 Kilokalorien pro Tag verbrauchen. Das ist so viel wie ein Tour-de-France-Fahrer auf einer Bergetappe.

Christian Maurer: Der Veranstalter rundet gerne mal auf (lacht).



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 1'930
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Seite: 22
Fläche: 210'801 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 74114203
Ausschnitt Seite: 3/6

B - Hängegleitersport

Wir haben sicher nicht die gleiche Intensität der Belastung wie ein Tour-de-France-Fahrer. Dafür sind wir etwa dreimal so lange unterwegs pro Tag.

Das heisst für die Ernährung?

Christian Maurer: An strengen Tagen musst du die ganze Zeit essen, Zusatznahrung nehmen, damit du die Kalorien reinbringst. Ich habe beim Flug anderthalb Liter Flüssigkeit dabei mit Kohlehydraten drin. Das sind so viele Kalorien wie ein ganzer Teller Spaghetti. Praktisch ist beim X-Alps, dass wir während des Laufens gleichzeitig verdauen können, wenn wir nicht Vollgas geben.

Und wo geht man dann aufs WC, wenn man lange in der Luft unterwegs ist?

Christian Maurer: Wenn wir an Wettkämpfen lange Distanzen fliegen, wo wir bis zu elf Stunden in der Luft sind, nicht landen dürfen, dafür gibt es Urinalkondome. Beim X-Alps verbraucht man beim Laufen viel Flüssigkeit, da kann man also recht viel trinken, ohne aufs WC zu müssen.

Was zwingt euch beim X-Alps zum Landen?

Christian Maurer: Die Müdigkeit ist ein Problem. Ich hatte zwischendrin Schwierigkeiten mit der Sehschärfe. Dann macht es Sinn zu landen, bevor man irgendwo gegen fliegt.

Patrick von Känel: Ich hatte Sekundenschlaf. Danach haben meine Augen getränt. Wenn man dann die Distanzen nicht mehr abschätzen kann, wirds schwierig. Zum Glück konnte ich an etwas denken, das mich motiviert hat.

Christian Maurer: Die Kunst ist, trotz der Müdigkeit, der abnehmenden Motivation, jeden Tag so lange wie möglich in der Luft zu bleiben, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Dann ist man am schnellsten.

Emotional gab es keine Tiefpunkte?

Patrick von Känel: Doch, jede Menge (lacht). Ich weiss noch, auf dem Weg Richtung Titlis bin ich am Morgen super geflogen. Dann kamen Wolken auf und ich bin am falschen Ort gelandet. Kurz vor Disentis. Als es dann wieder besseres Wetter war, kam ich nicht mehr aus dem Tal heraus. Da dachte ich: Scheisse, jetzt fliegen alle über mich drüber.

Und dann?

Patrick von Känel: Ich habe mit Thomas telefoniert, was ich machen soll. Bei diesem Coaching haben wir ein neues Ziel definiert. Sepp hat mich quasi auf den Berg geschleppt. Am Abend hatte ich dann einen super Flug.

Was ist eure schönste Erinnerung von diesen X-Alps?

Patrick von Känel: Wir hatten viele coole Abendflüge wie der von Disentis. Die Stimmung mit dem Sonnenuntergang, das sind jeweils tolle Erinnerungen.

Christian Maurer: Für mich war der Flug auf den Titlis am speziellen. Ich wusste nicht, ob ich es vor dem Gewitter noch schaffe. Aber ich hatte ein gutes Gefühl und daran geglaubt. Dass es dann auch klappt kam trotzdem unerwartet. Als ich am Abend zwischen zwei Regenschauern ins Rosenloui geflogen bin, war das ein beruhigendes Gefühl.

Für die Plätze fünf bis zehn gab es dieses Jahr 1500 Franken.

Für den Sieg dürfte es mehr gewesen sein; trotzdem: Reich wird man mit Hike & Fly nicht.

Warum macht ihr das?

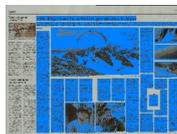
Patrick von Känel: Die Erlebnisse und die Leidenschaft für das Hike & Fly mit dem Team zu teilen, das ist unbezahlbar. Ich habe in der Vorbereitung und während des Rennens ausserdem sehr viel gelernt, habe auch mich selbst besser kennengelernt. Diese Erfahrungen geben mir Sicherheit in meinem Job als Testpilot.

Christian Maurer:

Das Abenteuer, Neues entdecken, das ist genial. Ich habe wieder viele Erkenntnisse gesammelt, die ich in Vorträgen und Seminaren weitergeben kann. Und in diesem Jahr waren das Wetter und meine Fitness am X-Alps so, dass es sich für mich wie Ferien angefühlt hat.

Die Red Bull X-Alps sind ein Abenteuerrennen, ja, aber auch eine grosse Werbeveranstaltung. Der Veranstalter hat eigentlich die Allmacht, kann alles bestimmen, könnte sogar jederzeit die Regeln ändern. Es gibt keine Athleten-Vertretung oder so. Stört euch das?

Christian Maurer: Sie verkaufen es als härtestes Abenteuerrennen, machen aber effektiv eine Werbeveranstaltung daraus. Das finde ich nicht ganz fair kommuniziert. Aber es gehört halt jetzt zum Rennen. Ich probiere, das Werbepotenzial auch für mich selbst zu nutzen.



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 1'930
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Seite: 22
Fläche: 210'801 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 74114203
Ausschnitt Seite: 4/6

B - Hängegleitersport

Da dachte ich:
Scheisse,
jetzt fliegen alle
über mich drüber

Patrick von Känel
X-Alps-Finisher

Patrick von Känel: Sie stecken so viel Energie ins Marketing, dass manchmal das Wesentliche für die Athleten zu kurz kommt. Zum Beispiel, welche Lufträume wir befliegen dürfen und welche nicht. Aber man gewöhnt sich dran und probiert, so gut wie möglich damit umzugehen.

Die Marketingmaschine hat auch einen Artikel ausgespuckt, in dem Veranstalter dich, Patrick, als «The next Chrigel», der nächste Chrigel, vorgestellt hat. Passt der Vergleich?

Patrick von Känel: Es ist für sie eine schöne Überschrift. Durch unser gemeinsames

Training habe ich mir in den letzten Jahren natürlich schon einiges von Chrigel abgeschaut. Aber was Chrigel mit sechs Titeln in Folge geschafft hat, ist einzigartig. Von daher hinkt der Vergleich.

Du kannst ja noch ein paar Rennen gewinnen.

Patrick von Känel: Ich weiss noch nicht, wie meine Zukunft beim Hike & Fly weitergeht.

Zu dir, Chrigel, soll ein Supporter eines anderen Teams gesagt haben, du seist der Roger Federer des Hike & Flys, in einer anderen Liga. Ehrst dich das?

Christian Maurer: Es ist naheliegend, dass mit meinen Resultaten so etwas gesagt und geschrieben wird. Ich habe auf die Ansicht von aussen, von den Medien, den Fans und so weiter keinen Einfluss. Ich mache den Sport einfach gerne und probiere, es so gut wie möglich zu machen, es zu geniessen. Dann spielt es für mich keine Rolle, wie man mich nennt.

Du bist der grosse Dominator.

Christian Maurer: Ich fühle mich immer noch wie ein Teenager, der gerne alles ausprobieren möchte.

Der Druck, den ich mir selbst mache, ist, bei allem Ausprobieren auch ein seriöses Vorbild in der Szene zu sein.

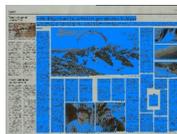
Nächste Woche findet die zweite Eigertour statt, ein Hike & Fly in eurer Heimat. Seid ihr dabei?

Christian Maurer: Wir wussten nicht, wie es uns nach dem X-Alps geht, aber da wir keine Schmerzen haben, sind wir am Start. Wir freuen uns darauf.

Ein Spaziergang im Vergleich zum X-Alps?

Christian Maurer: Die Eigertour ist schwieriger als das X-Alps. Die Landungen bei den Berghütten sind sehr technisch, sehr heikel, man muss gut aufpassen. Im Idealfall läuft man nur einmal hoch und fliegt den Rest. Bei schlechtem Wetter muss man aber auch bergab laufen. Das ist eine ganz andere Belastung als beim X-Alps.

Patrick von Känel: So eine gelungene Landung an einer Berghütte, das ist ein tolles Gefühl. Ich habe super Erinnerungen an letztes Jahr, da konnten wir viel fliegen. Ich hoffe wieder auf gutes Wetter. Gerade bin ich noch nicht so motiviert zu laufen.



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 1'930
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Seite: 22
Fläche: 210'801 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 74114203
Ausschnitt Seite: 5/6

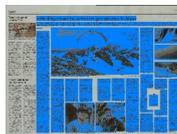
B - Hängegleitersport



Patrick von Känel (links) und Christian Maurer in ihrer Heimat Frutigen. Aktuell kommen vi



r weltbesten Gleitschirmpiloten aus dem Tal im Berner Oberland.



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

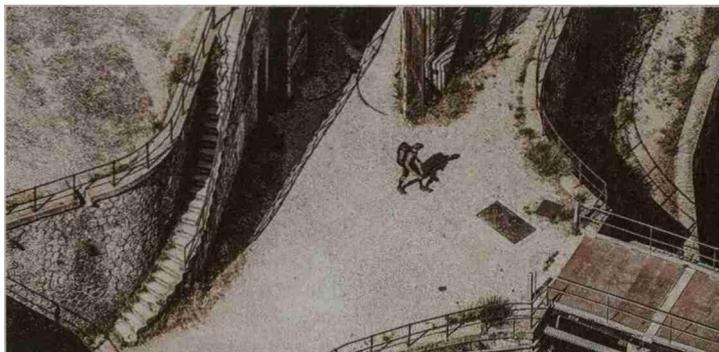
Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 1'930
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Seite: 22
Fläche: 210'801 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 74114203
Ausschnitt Seite: 6/6

B - Hängegleitersport



Gute Entscheidungen treffen, effizient von A nach B kommen – das ist die Stärke des Chrigel Maurer an Hike & Flys.

Foto: Sebastian Marko, Red Bull Content Pool



Patrick von Känel hat vor allem die Abendflüge am X-Alps genossen.

Foto: Sebastian Marko, Red Bull Content Pool



Patrick von Känel und sein Supporter Sepp Inniger (links) haben sich auch während des Rennens blendend verstanden.

Foto: zvg