



Schweiz

The Red Bulletin Schweiz
6002 Luzern
041 766 36 36
www.redbulletin.com

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 138'707
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 1
Fläche: 54'137 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 73487249
Ausschnitt Seite: 1/1

B - Hängeleitersport

THE RED BULLETIN

SCHWEIZ
JUNI 2019, CHF 3.80

ABSEITS DES ALLTÄGLICHEN

TROTZIG, ABER GENIAL
DIE ERFOLGSBAND
BILDERBUCH
ÜBER DEN MUT,
NEUE WEGE
ZU GEHEN

**FREERIDING
IRAN**
ZWEI FRAUEN,
EIN FREMDES LAND
UND EIN
VERBLÜFFENDES
BIKE-ABENTEUER

**NÄCHSTER HALT:
MONACO**

Der Schweizer Red Bull X-Alps-Champ
CHRIGEL MAURER über die Kunst,
sich bei der Überquerung der Alpen
nicht überraschen zu lassen

JETZT ABONNIEREN!
GETREDBULLETIN.COM



Schweiz

The Red Bulletin Schweiz
6002 Luzern
041 766 36 36
www.redbulletin.com

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 138'707
Erscheinungsweise: monatlich

INHALT
The Red Bulletin
Luzern

30	
32	
34	
36	
38	
40	
42	
44	
46	
48	
50	
52	
54	
56	
58	
60	
62	
64	
66	
68	
70	
72	
74	
76	
78	
80	
82	
84	
86	
88	
90	
92	
94	
96	
98	
100	

Seite: 6
Fläche: 4'165 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 73487261
Ausschnitt Seite: 1/1

B - Hängegleitersport



FÜNF SIEGE FÜR DIE EWIGKEIT Lehren von Red Bull X-Alps Champion Chrigel Maurer



Lass dich nicht überraschen!

CHRIGEL MAURER hat das Red Bull X-Alps
fünfmal gewonnen – öfter als jeder andere.
Wie trifft er unter Druck die richtigen
Entscheidungen? Indem er es gar nicht erst
so weit kommen lässt.

Text: WERNER JESSNER



SEBASTIAN MARKO/RED BULL CONTENT FUND

Einfache Entscheidung vor dem
Triglav-Massiv in Slowenien: Halte
dich von den Gewitterwolken fern!



Wähle deinen Startplatz klug:
Benoit Outters hebt vom
Colle del Turlo in Italien ab.



Schweiz

The Red Bulletin Schweiz
6002 Luzern
041 766 36 36
www.redbulletin.com

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 138'707
Erscheinungsweise: monatlich

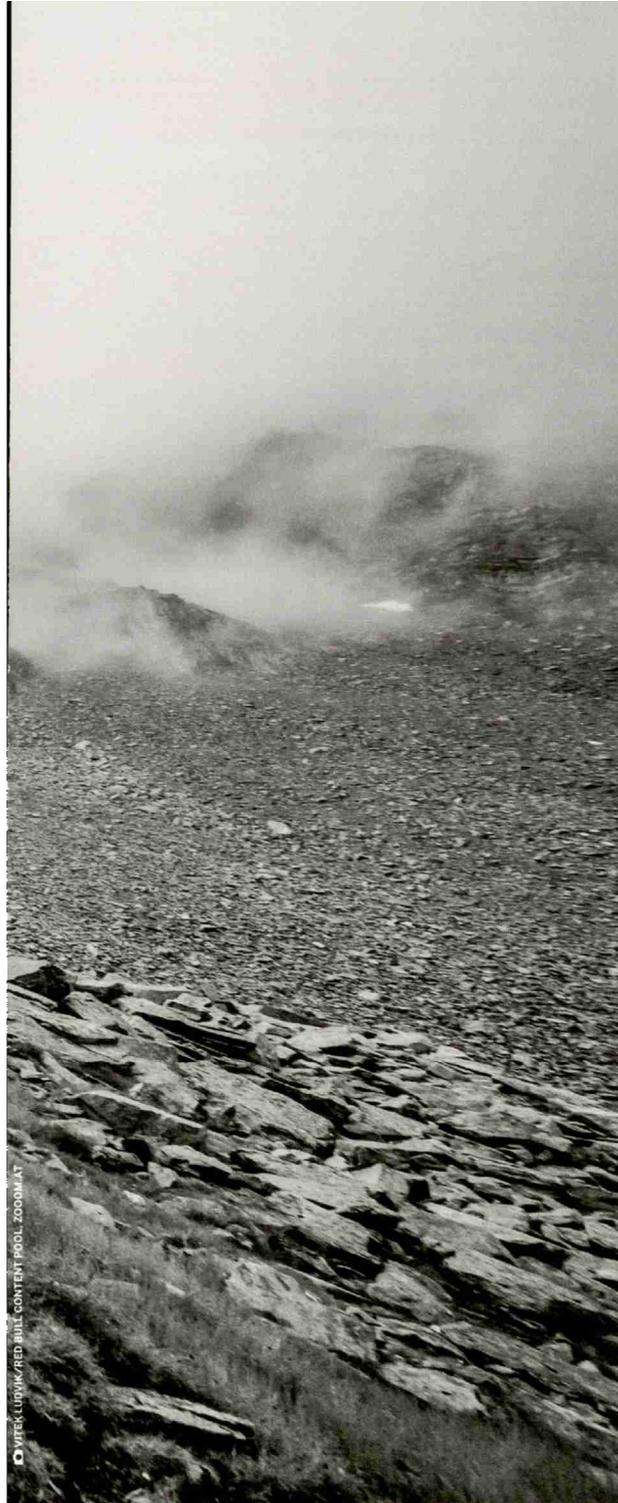


Seite: 42
Fläche: 510'396 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 73487577
Ausschnitt Seite: 4/12

B - Hängegleitersport



«Natürlich kann man immer noch weiter optimieren, aber irgendwann ist es dann auch gut.»



Christian «Chrigel» Maurer hat gelernt, latent keimenden Perfektionswahn zu zähmen.

1. Mach deine Aufgaben, aber mach dich nicht verrückt!

Die mental schwierigste Zeit ist jene der Vorbereitung. Etwa vier Monate vor dem Red Bull X-Alps überlege ich, was dafür alles nötig ist: Wie stelle ich mein Team zusammen, wie sieht die Logistik aus, welches Material will ich vorab probieren? Eine heikle Phase, denn hier ist es ganz einfach, den Fokus zu verlieren. Habe ich nur ein Paar Schuhe zur Verfügung, gibt es nichts nachzudenken. Hast du allerdings zwanzig Paar zur Auswahl, kannst du beim Testen leicht ein paar Wochen verplempern – Zeit, die du vielleicht besser anders genutzt hättest. Einsteiger haben es dabei oftmals sogar leichter als Erfahrene, weil ihre Blauäugigkeit sie vor zu vielen Überlegungen schützt und sie weniger Eventualitäten bedenken.

Ich löse dieses Dilemma so: Habe ich mehr Zeit und weniger Geld, investiere ich Eigenarbeit. Habe ich weniger Zeit und mehr Geld, kann ich delegieren. Natürlich kann man immer noch weiter optimieren, aber irgendwann muss man

es auch gut sein lassen. Viele kennen das von früher: Man kann für Klassenarbeiten auch zu viel lernen. Stell dir also folgende Frage: Wo stehe ich, wenn es morgen losgehen würde? Vermutlich kommst du drauf, dass deine Voraussetzungen, das Ziel zu erreichen, gar nicht schlecht sind.

2. Ein Korridor ist wichtiger als ein Plan!

Für mich war das Red Bull X-Alps im Jahr 2013 schlicht perfekt. Wetter, Fitness, Gefühl: alles top. Und ich habe das Maximum aus meinen Möglichkeiten herausgeholt. Alles, was ich probiert habe, hat funktioniert. Das war erfreulich, aber es hat mich nicht erstaunt. Wenn ich ein Ziel verfolge, lege ich vorab einen Korridor fest: Best Case – Normalfall – Worst Case.

Je weiter du diese Spanne fasst, desto sicherer kannst du sein, dass du auf alles vorbereitet bist, was potenziell eintreten kann. Das Problem bei dieser Strategie: Du bist am Schluss wahrscheinlich nicht zufrieden, weil das Gefühl bleibt, dass noch mehr gegangen wäre.

Gegenentwurf: sich verzweifelt an einen Plan zu klammern. Das klappt nämlich nur, wenn du äussere Einflüsse ausschliessen kannst. Einen Marathon kannst du vielleicht nach Plan laufen. Du setzt dir eine Kilometerzeit, und wenn du genügend trainiert hast, um sie einzuhalten, wirst du deine Zielzeit erreichen.

In der «freien Wildbahn» aber wird fast immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Bleib also flexibel und akzeptiere, dass nicht alles nach Plan, aber doch in deinem prognostizierten Korridor laufen wird. Für den seltenen Fall, dass doch einmal alles passt: Nutze dieses Glück rigoros aus – so wie ich bei meinem Sieg 2013.

3. Vergeude keine Energie im Team!

Mit dem Begleitfahrzeug darf ich beim Bewerb nicht fahren – keinen Meter –, aber ich darf darin schlafen, und es trans-

portiert das Material. 2011 hat eines meiner Teammitglieder vergessen, die Dachluke zu schliessen – prompt kam

«In der «freien Wildbahn» wird fast immer etwas Unvorhergesehenes passieren.»

Solange du das einkalkuliert hast, bist du auf der guten Seite.

ein Gewitter, und alles war nass: Bettwäsche, Papierkarten. Eine Katastrophe? Ich bin losgelaufen und konnte mich verlassen, dass das Problem gelöst sein würde, wenn ich wieder zum Bus stosse. (*Chrigel und sein Team setzen den Audi e-tron 2019 als offizielles Support-Fahrzeug ein.*)

Jedes Teammitglied hat bei mir eine vorab festgelegte Reihenfolge seiner Prioritäten. So stelle ich sicher, dass jeder richtig reagiert, wenn die Dinge unübersichtlich werden. Das gesamte Projekt ist ein Dürfen, kein Müssen. Dieser positive Geist schwebt über allem. Und es gibt eine vernünftige professionelle Distanz, die Emotionen aussen vor lässt, wenn Schwierigkeiten auftreten – und Schwierigkeiten treten immer auf. Manche Athleten haben ihre Partnerinnen im Team, aber das halte ich für gefährlich. Um gewinnen zu können, musst du Menschen jenseits ihrer Komfortzone fordern können. Intensive persönliche Nähe macht das schwierig. Das ist der Grund, warum ich manche meiner Helfer überhaupt erst ein paar Monate vor dem Red Bull X-Alps kennenlernen. Mein Supporter, der den nassen Bus zu verantworten hatte, stand abends übrigens wieder vor mir – mit trockener Bettwäsche und intakten Karten. Wie er das geschafft hatte? Völlig egal. Alles richtig gemacht! (Dass er die Laken in einer Wäscherei in den Tumbler gesteckt und die Karten stundenlang geföhnt hatte,



hat er mir erst nach der Siegerehrung erzählt. Während des Bewerbs hätte es mich auch nicht interessiert.)

4. Steh zu deinen Entscheidungen!

In Abwandlung eines alten Sprichworts: *The grass is never greener on the other side.* Wenn du eine Entscheidung getroffen hast, dann zieh sie durch und schau nicht, was

«Meine Stärke ist ganz sicher das Fliegen.»

Chrigel Maurer ist bedacht, lange Geh-Stücke zu vermeiden.

die anderen machen oder was du noch schnell ändern könntest. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass du deine ursprüngliche Entscheidung fundiert und im besten Wissen getroffen hast.

Ein Beispiel: Ich weiss, dass ich auch unter schwierigen Bedingungen gut fliegen kann. Das ist sicher meine grösste Stärke. Daher werde ich in der Planung stets versuchen, möglichst viel auf Berge zu gehen und danach weite Strecken zu fliegen, anstatt lange Distanzen in der Ebene laufend zu absolvieren.

Manchmal geht das aber auch schief. Einmal habe ich in Italien acht Stunden und 3600 Meter Aufstieg für eine Strecke investiert, die ich in der Ebene in vier Stunden geschafft hätte.

Wie konnte das passieren? Ganz einfach: Ich hatte mich für die mutige Variante entschieden – und die hat sich

als falsch herausgestellt. Pech gehabt, so was kommt vor. Aber besser in zehn Situationen zweimal scheitern und achtmal ab-

solut richtig liegen, als alles halb-halb zu machen und mit ständigen Kompromissen



Nächtlicher Routine-Job für die Crew: die Versorgung von Blasen an Maurers Füessen



Hält der Plan? Der Franzose Gaspard Petiot und sein Team checken die angepeilte Route.

Schweiz

The Red Bulletin Schweiz
6002 Luzern
041 766 36 36
www.redbulletin.com

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 138'707
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 42
Fläche: 510'396 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 73487577
Ausschnitt Seite: 8/12

B - Hängegleitersport



Chrigels unentbehrliches Basecamp während des Rennens: der Audi e-tron



Improvisierte Kühlung: Der Australier Che Golus versorgt sein Sprunggelenk.



Nicht nur anstrengend,
sondern auch wunderschön:
Red Bull X-Alps vor der Kulisse
des Matterhorns

Schweiz

The Red Bulletin Schweiz
6002 Luzern
041 766 36 36
www.redbulletin.com

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 138'707
Erscheinungsweise: monatlich

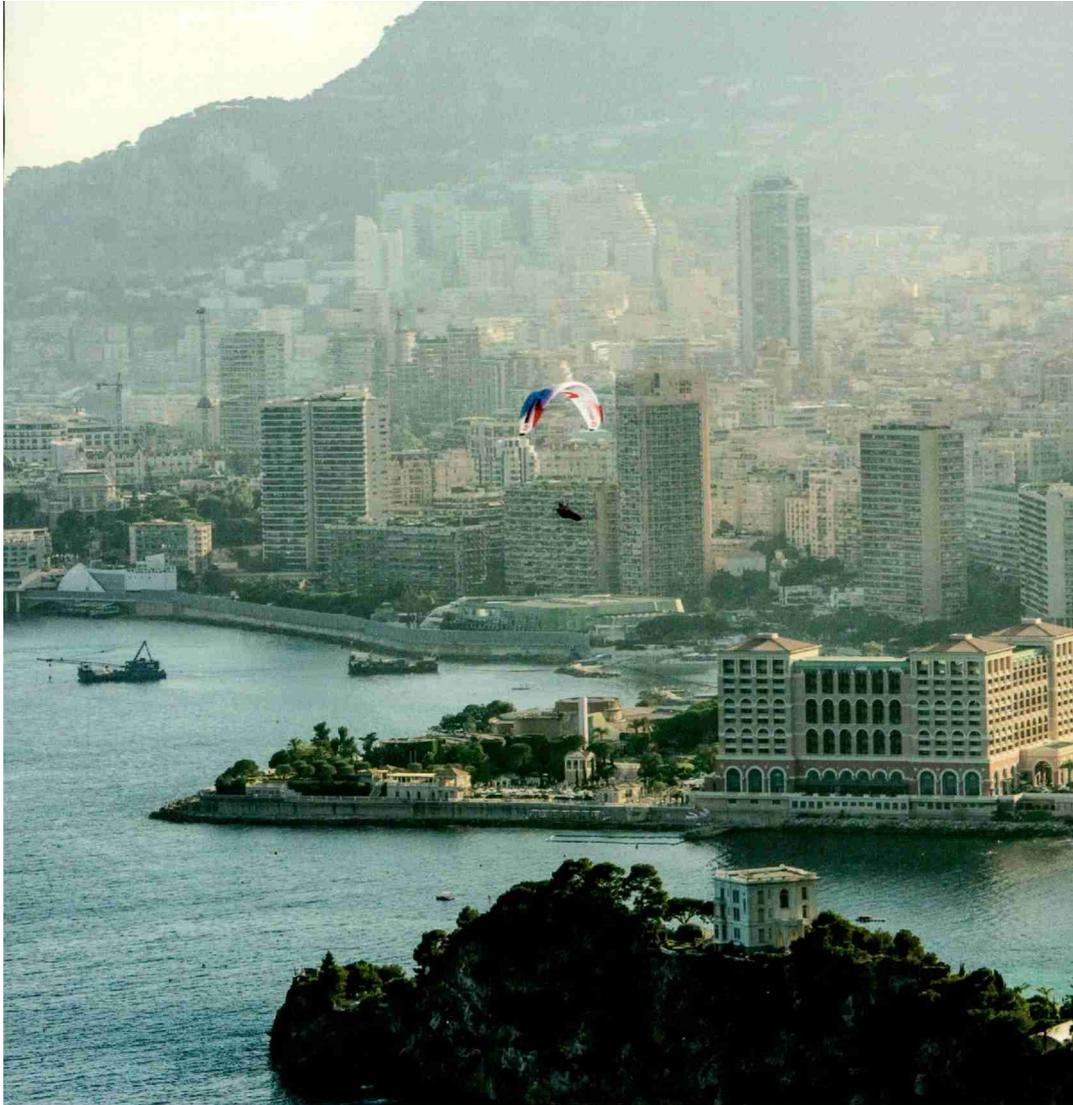


Seite: 42
Fläche: 510'396 mm²

Auftrag: 1077450
Themen-Nr.: 048.002

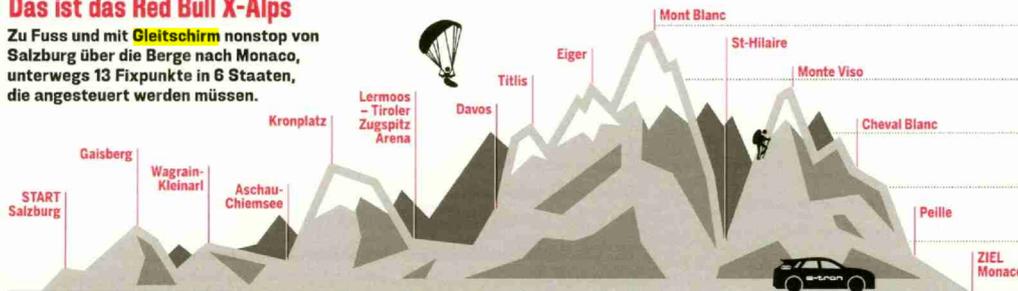
Referenz: 73487577
Ausschnitt Seite: 10/12

B - Hängegleitersport



Das ist das Red Bull X-Alps

Zu Fuss und mit **Gleitschirm** nonstop von Salzburg über die Berge nach Monaco, unterwegs 13 Fixpunkte in 6 Staaten, die angesteuert werden müssen.





Der Moment, auf den alle gewartet haben: Chrigel Maurer schwebt am 13. Juli 2017 in Monaco ein.

SEBASTIAN MARKO/RED BULL CONTENT POOL, HARALD TAUBERER/RED BULL CONTENT POOL, ZOOM.AT

- 5.000 m Auf die 32 Athleten warten bei der 9. Auflage mehr und härtere Herausforderungen denn je. In seiner 16-jährigen Geschichte hat das Rennen noch niemals so früh stattgefunden. Nach dem letzten Winter verspricht das fallweise tiefen Schnee – ein gewichtiger Faktor in der Routenplanung. Start ist am 16. Juni, die ersten Teilnehmer werden am 27. Juni in Monte Carlo erwartet. redbullxalps.com
- 4.000 m
- 3.000 m
- 2.000 m
- 1.000 m



«Je weiter du vorausdenkst, desto einfacher ist es, richtige Entscheidungen zu treffen.»

Eine Checklist hilft, selbst unter verschärften Bedingungen rational zu bleiben.

Entscheidungen zu verwässern. Fehlervermeidung ist vernünftig, bringt aber keine Siege. Also verlass dich auf dein Gefühl und steh mutig zu dem, was du dir vorgenommen hast. Und hab gute Gründe dafür, einmal getroffene Beschlüsse ausnahmsweise umzuwerfen!

5. Denk drei Schritte voraus!

Ich will, dass klar ist, was ich als Übernächstes tun werde. Und ich will, dass das jeder in meinem Team für seinen Bereich ebenfalls weiss. Ich vergleiche es mit Schach: Wer Erfolg will, muss weiter vorausdenken als die anderen.

Damit holst du im Team mehr Vorsprung heraus, als ich es durch Laufen

oder Fliegen allein könnte. Ein Beispiel: Wenn in zwei Stunden eine Marschstrecke kommt, muss der Verantwortliche in meiner Crew bereits alle nötigen Nahrungsmittel gekauft und mit dem Kochen begonnen haben, damit ich danach während des Gehens Kalorien aufnehmen kann und nicht warten muss, bis die Nudeln endlich gar sind. Wenn ich den Schirm vor dem Start auslege, muss die neue Trinkflasche bereits gefüllt neben mir liegen, damit ich in der Luft trinken kann. Mit peniblem, klug geplantem Vorausdenken schaffst du pro Tag 20 bis 30 Kilometer mehr als Teams, die sich überraschen lassen.

Aber das ist noch nicht alles: Dieser

Vorsprung gibt dir den Puffer für mutige Entscheidungen, die dich im besten Fall noch weiter nach vorn bringen. Je weiter du vorausdenkst, desto einfacher ist es, richtige Entscheidungen zu treffen. Ich weiss zum Beispiel, dass meine grösste Schwäche ist, unter grosser körperlicher Anstrengung Ansagen zu machen – und im Bewerb kommt noch die mentale Anspannung dazu. Was also mache ich? Ich antizipiere die Situation und lege mir schon vorab eine Checklist zurecht: Was spricht dafür, auf den Berg zu gehen und zu fliegen, was dafür, rundherum zu marschieren? Dann zähle ich zusammen und entscheide mich ohne emotionalen Druck für A oder B.



Rekordmann: Chrigel Maurer hat von den acht Auflagen des Red Bull X-Alps fünf gewonnen.