

# Jungfrau Zeitung



Hauptausgabe

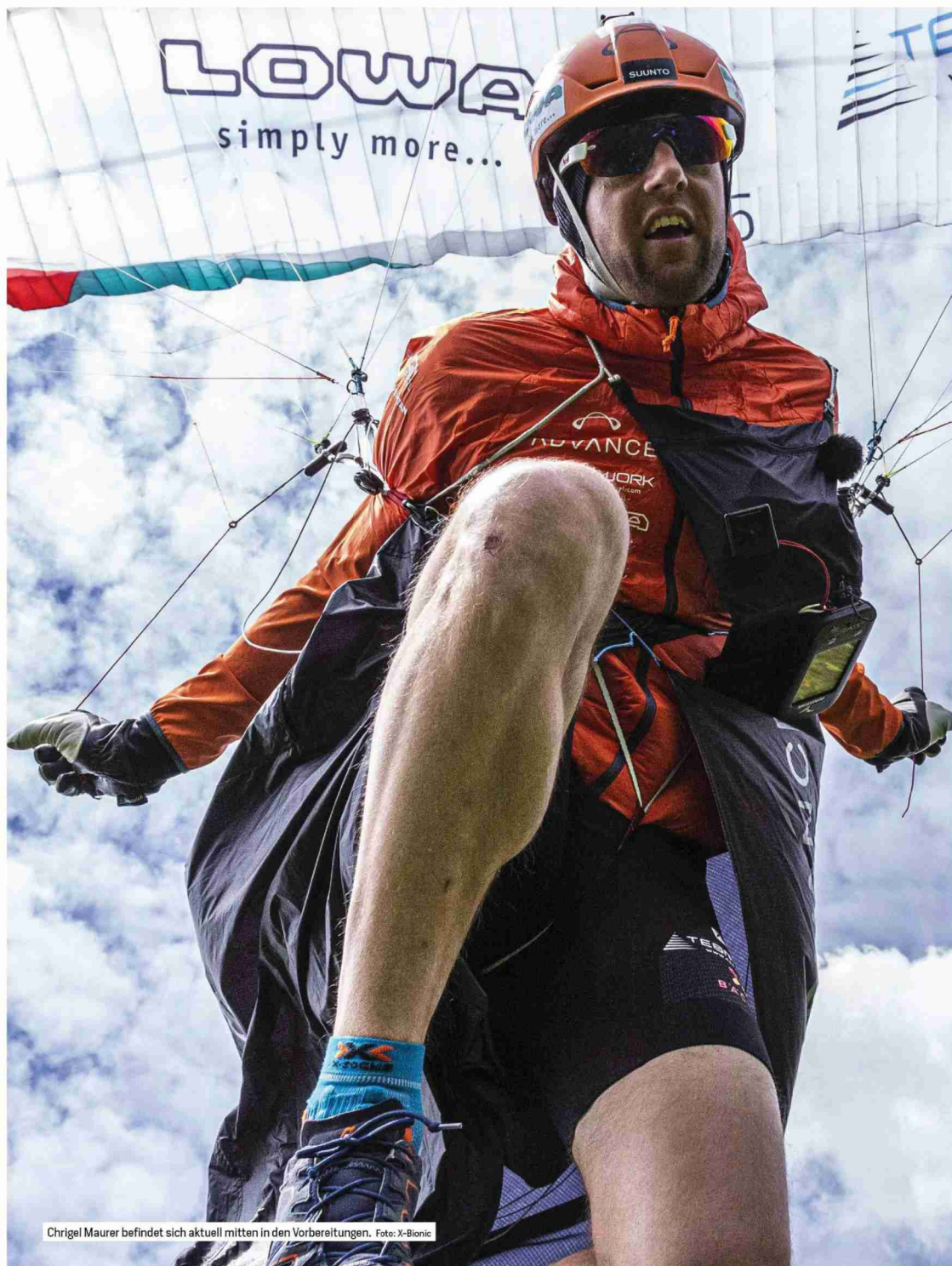
Jungfrau Zeitung  
3600 Thun  
033/ 826 01 01  
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 28  
Fläche: 137'084 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1077450  
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 80091203  
Ausschnitt Seite: 1/3





Hauptausgabe

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

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 28  
Fläche: 137'084 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1077450  
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 80091203  
Ausschnitt Seite: 2/3

# So trainiert der Adler von Adelboden

*Chrigel Maurer schwingt sich wieder in die Lüfte und bestreitet im Juni zum siebten Mal das härteste **Gleitschirm**-Abenteuerrennen der Welt. Bei seinen bisherigen sechs Starts erreichte der Adelbodner das Ziel immer als Sieger. Aktuell befindet er sich mitten in den Vorbereitungen.*

**REDBULL X-ALPS** Seit 2003 stellen sich alle zwei Jahre rund 30 Athletinnen und Athleten der Herausforderung, die Alpen zu überqueren. Ausgehend von Salzburg, über 1000 Kilometer, nur zu Fuss oder mit dem **Gleitschirm**. Diese körperliche und mentale Herausforderung nimmt Chrigel Maurer zusammen mit seinem Coach Thomas Theurillat diesen Sommer zum siebten Mal an. Seit seiner erstmaligen Teilnahme 2009 hat der 38-jährige Berner Oberländer sämtliche X-Alps-Austragungen gewonnen. 2013 in der Rekordzeit von sechs Tagen, 23 Stunden und 40 Minuten.

Die Faszination für den **Gleitschirm** entdeckte Chrigel Maurer bereits im Alter von vier Jahren. Erste Gleiterfahrten sammelte er mit neun Jahren. Kaum war er 16, machte er seine Gleitschirm-Lizenz. Seit 2003 bestreitet der zweifache Familienvater internationale Wettkämpfe. Neben den sechs X-Alps-Titeln wurde er dreimal Weltmeister und gewann dreimal das X-Pyr, einen Wettkampf vom Atlantik über die Pyrenäen ans Mittelmeer. «Auch wenn ich viele Erfolge und

Titel feiern konnte, bleibt für mich das Erlebnis und die Herausforderung in der freien Natur das Wichtigste», sagt Chrigel Maurer, der in all den Jahren fast unfallfrei blieb. Einzig im September 2014 brach er sich bei einer harten Landung das Bein. «Da realisierte ich, wie wichtig meine Gesundheit ist.»

## Neue Streckenführung als Herausforderung

Heute wurde die Streckenführung der X-Alps-Austragung 2021 bekanntgegeben. Nachdem die Alpen die vergangenen Male stets von Nord nach Süd überquert wurden, geht es dieses Mal in einem Rundkurs von Ost nach West und wieder zurück. Gestartet wird dabei traditionell in Salzburg, ehe das Rennen via Zugspitze, Säntis und Aletsch Arena zum Genfersee fortgesetzt wird. Via Wendepunkt Mont Blanc kehren die Athleten dann auf einer Hauptalpenroute zurück ins Ziel in Zell am See (AUT). Mit einer Länge von rund 1200 Kilometer ist die Strecke noch einmal 100 Kilometer länger als 2019 und wird den Athleten körperlich und mental alles abverlangen. Bepackt mit einer

sieben bis 14 Kilometer schweren Gleitschirm-Ausrüstung, wird es für Maurer darum gehen, die richtige Abstimmung zu finden und gemeinsam mit seinem Supporter und Coach Thomas Theurillat smarte Entscheidungen zu treffen. Denn auch wenn er bei zum Teil garstiger Witterung bis zu einer Marathon-Strecke pro Tag in hochalpinem Terrain zurücklegt, sind Speed und körperliche Leistungsfähigkeit allein nicht der ultimative Schlüssel zum Sieg. «Man kann auch zu schnell unterwegs sein und dem Aspekt der Sicherheit zu wenig Aufmerksamkeit schenken», so der X-Alps-Rekordsieger. «Das ist dann sehr gefährlich. Deshalb gilt es, die richtige Mischung aus Tempo und Sicherheit zu finden.»

Ähnlich verhält es sich mit dem Wechsel vom Laufen zum **Gleitschirm** und dem anschließenden Verhalten in der Luft, der grossen Stärke von Maurer. «Ich muss oft intuitiv entscheiden, wann und wo es am besten ist, den **Gleitschirm** auszupacken. Das heisst, ich muss mental über eine gewisse Flexibili-



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung  
3600 Thun  
033/ 826 01 01  
[www.jungfrauzeitung.ch/](http://www.jungfrauzeitung.ch/)

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 28  
Fläche: 137'084 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1077450  
Themen-Nr.: 048.002

Referenz: 80091203  
Ausschnitt Seite: 3/3

tät verfügen, um dann im richtigen Moment die richtige Entscheidung zu treffen.» Diese Strategie ist bisher hervorragend aufgegangen. Bei jeder seiner X-Alps-Teilnahmen hat Maurer das Ziel als Sieger erreicht. Das möchte er auch in diesem Jahr. «Ich habe das Ziel bisher immer erreicht, weil ich während des Wettkampfs versuche, nur an den nächsten wesentlichen Schritt zu denken», erklärt Chrigel Maurer. «Ich geniesse die Bewegung in der Natur, die Herausforderung, die sie mir stellt und nehme Meter um Meter, Schritt für Schritt. Dabei lote ich meine Grenzen aus und bin grundsätzlich einfach glücklich, es überhaupt ins Ziel zu schaffen – bislang ist mir das jeweils einfach sehr schnell gelungen.»

pd/cs

Nr. 188900, online seit: 17. März – 09.56 Uhr



[www.jungfrauzeitung.ch/artikel/188900](http://www.jungfrauzeitung.ch/artikel/188900)