



SI Style
8008 Zürich
044 259 63 63

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften

[Online lesen](#)

Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450

A Personal Note From Chrigel Maurer

«Ich will fliegen wie ein Vogel»

Sie nennen ihn den «Adler von Adalboden»: Chrigel Maurer, 33, hat in diesem Jahr zum vierten Mal in Folge das Red Bull X-Alps gewonnen – das härteste Hike&Fly-Rennen der Welt. Nur mit dem Gleitschirm und seinen Füßen legte er die über 1000 Kilometer von Salzburg nach Monaco als Schnellster zurück. Aber wie schafft man das überhaupt?



© Lukas Maeder

Chrigel Maurer aufgenommen von Lukas Maeder.

Chrigel Maurer, wie erklärst Du jeweils einem Normalsterblichen, was Du machst?

Man kann das ganz einfach zusammenfassen: Alle zwei Jahre starten um die 30 Athleten aus aller Welt auf dem Mozartplatz in Salzburg. Wer zuerst in Monaco ist, hat gewonnen. Dabei dürfen nur die Füße und der Gleitschirm benutzt werden.

Welche Fähigkeiten sind dabei gefragt?

Das ist sehr schwer zu sagen. Etlliche, auf jeden Fall. Es kommt nicht nur auf das Gleitschirmfliegen oder auf die Ausdauer an, sondern auch auf das Zusammenspiel von sehr vielen Tätigkeiten und Faktoren. Wahrscheinlich ist Intuition die wichtigste Fähigkeit.

Du selbst kommst vom Gleitschirmsport, hast mehrfach den Gesamtweltcup gewonnen. Ist das ein Vorteil?

Zumindest wird der belohnt, der immer ans Fliegen denkt und häufig probiert zu fliegen. Und von denen, die das gut umsetzen, werden die belohnt, die gelernt haben, schnell zu fliegen.

Wie trainiert man auf so einen wahnwitzigen Wettkampf wie das Red Bull X-Alps hin?

Das ist gar nicht so einfach, weil die Kombination so untypisch ist: Man muss weite Strecken zurücklegen können und viel Ausdauer haben, gleichzeitig aber auch schnell den Berg hochlaufen können. Diese Sportart stellt eigentlich ein völliges Dilemma dar.



SI Style
8008 Zürich
044 259 63 63

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften

Online lesen

Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450



© Lukas Maeder

«Diese Sportart stellt eigentlich ein völliges Dilemma dar.»

Konnte Dir da irgendein Trainer oder Arzt mit einem Trainingsplan helfen?

Nein, die haben alle gesagt, das sei völlig unmöglich. Darum habe ich selber viel ausprobiert und hab mir dann irgendwann gesagt: Ich versuche halt beides so weit zu optimieren wie möglich.

Am Wettkampf wirst Du von einem Team begleitet. Wie setzt sich dieses zusammen?

Es besteht nur aus einer Person mit Begleitfahrzeug. Im Auto ist der Grossteil des Proviantes und der Ausrüstung untergebracht. Das muss man alles vorher organisieren.

Wen hast Du als Supporter dabei und welche Funktion übernimmt dieser?

Das ist eine lustige Geschichte: Als ich mich erstmals für den Wettkampf angemeldet habe, sagte mir der Gewinner von 2007, ich müsse unbedingt jemanden mitnehmen, der gut massieren, Auto fahren und kochen kann. Irgendwann in der Vorbereitung habe ich dann aber gemerkt, dass ich vor allem jemanden brauche, der mir bei der Routenwahl behilflich ist und mich mental stärkt. Das habe ich im Bergsteiger und Psychologen Thomas Theurillat gefunden, der mich seit 2009 begleitet.

Überschreitest Du bei diesem Wettkampf deine Grenzen?

Nein, aber ich gehe möglichst nahe an sie heran. Das ist das Schöne an diesem Wettkampf: Jeder probiert möglichst nahe an die Grenze zu gehen.



SI Style
8008 Zürich
044 259 63 63

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften

Online lesen

Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450

Bei einer solchen Belastung sendet auch der trainierteste Körper irgendwann Alarmsignal um Alarmsignal aus. Muss man diese einfach ignorieren?

Nein, man muss sie extrem ernstnehmen. Wie weit man bei seinem eigenen Körper gehen darf, muss man im Training herausfinden.

Das heisst, dieser Wettkampf ist nicht gefährlich?

Im Normalfall nicht. Am meisten Respekt habe ich jeweils davor, müde zu werden und die schnellen, wichtigen Entscheidungen nicht mehr richtig fällen zu können. Die Tage am X-Alps haben 18 Stunden.

Kann man sich beim Fliegen erholen?

Ja, das geht ein Stück weit schon. Beim Laufen braucht man den Körper, beim Fliegen den Kopf. Das Problem ist nur, dass der Körper zur Regeneration eigentlich Wärme braucht und in der Luft auf Höhen bis zu 4500 Metern ist es oft empfindlich kalt. Da kann ich gar nicht genug Schichten anziehen.

Das Ganze ist eine unglaubliche Quälerei. Du legst während fast zwei Wochen täglich einen Marathon hin. Ausserdem hast Du nun schon viermal gewonnen. Was reizt Dich noch an diesem Wettkampf?

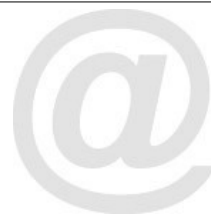
Mein Supporter Thomas Theurillat hat schon mehrfach zu mir gesagt: «Ich glaube, X-Alps ist einfach für dich erfunden worden.» Seltsamerweise scheint mir diese Kombination von Tätigkeiten zu liegen. Ausserdem wird einem der Wettkampf nie langweilig. Durch die unterschiedlichen Witterungsverhältnisse gestaltet sich die Strecke jedes Mal völlig anders.

Der wichtigste Rat, den Du von deinen Eltern mit auf den Weg bekommen hast?

Ich habe nicht viele Ratschläge bekommen. Aber sie haben mich auch nicht eingeschränkt. Und ich glaube, das nehme ich für meine Kinder mit. Ich will sie unterstützen, aber nicht in eine Richtung pushen.

Wann hast Du das erste Mal gemerkt, dass das mit dem Gleitschirm was für dich sein könnte?

Als ich meinen Vater vor der Haustüre habe landen sehen. Da war ich vier. Danach wollte ich fliegen wie ein Vogel – und das will ich noch heute.



SI Style
8008 Zürich
044 259 63 63

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften

Online lesen

Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450



© Lukas Maeder

«Als ich vier war, habe ich meinen Vater vor der Haustüre landen sehen. Danach wollte ich fliegen wie ein Vogel – und das will ich noch heute.»

Deine erste Erinnerung ans Fliegen?

Das war an meinem neunten Geburtstag. Ich kann mich daran erinnern, dass mir das Fliegen sehr schnell vorkam.

Der glamouröseste Moment deiner bisherigen Karriere?

Die Geburt meiner Kinder. Und fast so glamourös: Manche Emotionen beim Sport, wenn man heikle oder stressige Situationen meistert.

Welches war der Wichtigste von deinen vier Siegen beim X-Alps?

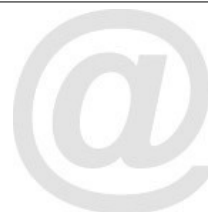
Der Erste. Damit hatte ich den Grundstein gelegt. Danach war alles Weitere ein Dürfen.

Der unglamouröseste Moment?

Der Unfall im September 2014. Ich brach mir bei einer unsanften Landung den Fuss.

Dein Lieblingsmoment während eines Wettkampfs?

Ich mag den Start. Den Aufbruch in ein neues Abenteuer.



SI Style
8008 Zürich
044 259 63 63

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften



Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450

Das modische Highlight deiner bisherigen Karriere?

Da muss ich wieder ins Privatleben ausweichen: mein Hochzeitsanzug. Ich trage sonst nie Krawatte.

Hörst du während dem Wettkampf Musik?

Ab und zu. Das hat aber keine Priorität. Ich habe gemerkt, dass Musikhören gefährlich sein kann. Wenn man zum Beispiel die Autos auf der Strasse oder in den Bergen den Steinschlag nicht mehr hören kann.

Was hörst du, wenn keine Gefahr naht?

Ich bin da nicht so heikel: Mal ein bisschen Punkrock, mal Goa, mal gemütlich ein bisschen Gölä. Die Abwechslung macht's aus.

Wovon träumst Du?

Von der Strecke. Also zumindest vor dem Wettkampf. Es fängt mit Kartenstudium und Google Earth an und irgendwann wird's so intensiv, dass ich davon träume.

*Wer sich keine Zeit nimmt zum träumen,
verschrenkt die Möglichkeit zu fliegen!*

Chrigel 26.6.15
Maurer

Handmade: Chrigels Personal Note für uns.

Die Interviewserie «A Personal Note From ...» ist ein Gemeinschaftswerk von Journalist Adrian Schröder und Fotograf Lukas Mäder. Im 2-Wochen-Rhythmus treffen sie dafür kreative Menschen aus den verschiedensten Bereichen. Den Abschluss jedes Gespräches bildet die «Personal Note»: Auf einem weissen Papier halten die Interviewten einen Gedanken handschriftlich fest.

Laura Scholz am 9. November 2015, 12.24 Uhr