



Chrigel Maurer 23. Juni 2017 07:36; Akt: 23.06.2017 07:36

Der menschliche Adler hört auf sein Bauchgefühl

von Adrian Hunziker - Gleitschirmflieger Chrigel Maurer will zum fünften Mal in Serie das Red Bull X-Alps gewinnen. Der 34-Jährige vertraut seiner Intuition.

Error loading player: No playable sources found

Chrigel Maurer nahm Sportredaktor Adrian Hunziker mit auf einen Tandemflug. (Video: 20Minuten/Tamedia)

Er fliegt und rennt und fliegt und rennt – mindestens 1138 Kilometer von Salzburg nach Monaco. Chrigel Maurer, der «Adler von Adelboden», ist durchtrainiert, seine Waden scheinen beinahe zu platzen. Der Adelbodner aber sagt, seine ärgsten Konkurrenten am Red Bull X-Alps seien bessere Läufer als er: «Wenn bei denen alles rundläuft, sind sie theoretisch schneller als ich.»

Facts zum Red Bull X-Alps 2017

Das Rennen startet am 2. Juli in Salzburg, es ist bereits die achte Ausgabe, bisher gab es nur Schweizer Siege .

32 Athleten aus 21 verschiedenen Nationalitäten nehmen die mindestens 1138 Kilometer auf sich, sie dürfen nur Gleitschirm fliegen oder zu Fuss unterwegs sein. Sie müssen sieben Turnpoints passieren, das Rennen führt durch sieben verschiedene Länder (Österreich, Slowenien, Deutschland, Italien, Schweiz, Frankreich, Monaco).

Die schnellste bisher absolvierte Zeit stellt natürlich der Rekordsieger:

Maurer gewann 2013 in 6 Tagen und 23 Stunden .

Alle Informationen inklusive Live-Tracking der Teilnehmer finden Sie hier . Mehr zu Chrigel Maurer gibts hier .

Theoretisch – denn in den vier vergangenen Ausgaben des Rennens gab es einige Athleten, die auf dem Papier schneller waren als der 34-Jährige, doch keiner konnte ihn besiegen. Der gelernte Maurer strebt nun Sieg Nummer 5 an, ab 2. Juli gehts offiziell los. Den Prolog am 29. Juni zählt Maurer nicht zum Rennen, da könne man sich keinen grossen Vorteil herausholen.

Das Bauchgefühl macht den Unterschied

Wieso siegt am Ende eigentlich immer Maurer? Es ist das viel zitierte Bauchgefühl. «Es geht um intuitives Entscheiden. Ich bin wohl der geborene intuitive Sportler.» Andere würden sich viel mehr Gedanken machen und begründen wollen, weshalb sie was machen. «Ich bin nicht daran interessiert, so genau wissen zu wollen, was passiert. Zudem sehe ich, dass diese genauen Berechnungen in meiner Sportart nicht zur Effizienz beitragen.»



Chrigel Maurer ist der grosse Favorit auf den Sieg am Red Bull X-Alps. Der Event startet am 29. Juni mit einem Prolog, das Rennen beginnt offiziell am 2. Juli.

1/10 Fullscreen

Luft, Wetter und körperliche Aspekte kann man nicht berechnen, da gibt es immer wieder Unterschiede. Der Adler aus dem Berner Oberland hört auf sein Gefühl, das ihm sagt, dass nun etwas Wichtiges bevorsteht. «Ich versuche, jede Erfahrung zu speichern, damit ich sie beim nächsten Mal nutzen kann.»

Und er überlässt nichts dem Zufall. Er übt Vorgänge so lange, bis er nicht mehr überlegen muss, wie man sie macht, es wird zu einem Automatismus. «Das ist speziell beim Gleitschirmfliegen ein Sicherheitsaspekt, auf den ich mich verlassen will. Beim Fliegen ist es beinahe unmöglich, sich zu überlegen, ob dies oder das sicher ist. Darum übe, übe, übe ich. Wenn ich im Flug dann merke, dass das passt, mache ich es auch. Wenn ich aber das Gefühl habe, das könnte Probleme geben, dann darf ich das nicht tun.»

Das Team steht über allem

Maurer geht das X-Alps nicht konkret als klassisches Rennen an. Für ihn ist ein Gleitschirmwettkampf immer eine Denksportaufgabe: «Man geht zwar in die Luft, hat ein Ziel vor sich, aber es ist auch wie ein Schachspiel: Man muss im richtigen Zeitpunkt den richtigen Zug machen. Man muss nicht besser sein als die anderen, aber als Erster über die Ziellinie fliegen.» Der vierfache Sieger erwähnt im Gespräch mit 20 Minuten mehrmals, dass er kein Einzelsportler sei, sondern als Equipe antrete. Sein Team begleitet ihn am Boden und ohne dieses wäre er um einiges langsamer, was den logistischen Standpunkt betrifft.

Alles, was Maurer oder sein Team entscheidet, hat früher oder später Konsequenzen. «Wenn ich mich heute falsch entscheide, kann das morgen Auswirkungen haben, wenn ich mich zum Beispiel am falschen Ort befinde. Wir haben in der Vergangenheit als Team eine gute Strategie oder Taktik entwickelt, die für mich am effizientesten



war.» Auch darum war der Vater von zwei Kindern immer so erfolgreich.

Möglichst wenig zu Fuss gehen

Für Maurer wie auch für alle Athleten am X-Alps gilt: Möglichst viel fliegen, möglichst wenig zu Fuss absolvieren. «Mithilfe des Lifetracking wird jeweils Statistik geführt. Diese besagt, dass ich 2013 bei meinem schnellsten Sieg 83 Prozent der Strecke geflogen bin. Im Schnitt befinde ich mich zwischen 75 und 85 Prozent in der Luft, den Rest laufe ich.»

Zu Beginn seiner sportlichen Karriere sei er nur Gleitschirm geflogen, «da war ich sehr unsportlich. Das X-Alps war für mich eine Challenge zur Weiterbildung. Der Ausdaueraspekt hat mich motiviert.» 2009 ist er alles marschiert, 2011 lief er dynamisch, machte Nordic Walking. 2013 und 2015 joggte Maurer stellenweise. Zurzeit ist seine Strategie, dass er joggt, wenn die Strecke flach ist oder es runtergeht, hinauf läuft er. «Ich muss aber aufpassen, dass ich mir mit dem Joggen nicht die Knie und Füsse kaputt mache. Eine Marathonstrecke kann ich mittlerweile gut joggen, aber bei 100 km beginnt es, überall zu schmerzen. Dann laufe ich lieber, brauche zwar länger, habe aber am nächsten Tag dafür noch Energie.»

Erster Abstecher nach Slowenien

Am diesjährigen Rennen geht es erstmals nach Slowenien. «Für mich ist dieses Gelände ernst zu nehmen, aber es ist nicht komplex oder schwierig. Wir haben das Gebiet nicht besichtigt, ich verlasse mich auf meine Erfahrung.» Wie bereitet sich Maurer denn nun vor dem Start am 2. Juli noch vor? «Ich schlafe vor und esse gesund.»

Das mit dem Vorschlafen ist kein Witz, denn die Athleten dürfen während des Rennens nur von 5.00 bis 22.30 Uhr unterwegs sein, dazwischen können sie sich verpflegen und erholen. Maurer leistet sich etwa 4,5 Stunden Schlaf pro Nacht. Da gilt es, vor dem Rennen ausgeruht zu sein, dann hält er länger durch. «Sekundenschlaf während des Fliegens ist keine Seltenheit. Je später es zu dieser Erscheinung kommt, desto besser.»