

Datum: 01.06.2016

**jetzt**  
Das Familien- & Lifestyle-Magazin



jetzt Das Magazin  
9300 Wittenbach  
071/ 292 20 20  
www.jetzt-online.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 39'100  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 048.002  
Abo-Nr.: 1077450  
Seite: 24  
Fläche: 108'123 mm<sup>2</sup>



# Der Adler von Adelboden

Chrigel Maurer, der 33-jährige Schweizer ist der unangefochtene Held der Lüfte. Der dreifache Welt- und Europameister unter den Gleitschirmfliegern hat im letzten Jahr zum vierten Mal in Folge, die Red Bull X-Alps\*, das härteste Adventure Race der Welt gewonnen.

**Interview mit dem kühnen Extremsportler  
über hohe Berge und eisige Lüfte.**

**ARGUS**   
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 61722512  
Ausschnitt Seite: 1/4  
Bericht Seite: 16/125



jetzt Das Magazin  
9300 Wittenbach  
071/ 292 20 20  
www.jetzt-online.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 39'100  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 048.002  
Abo-Nr.: 1077450  
Seite: 24  
Fläche: 108'123 mm<sup>2</sup>



**Christian Maurer**  
**Gleitschirmflieger**

Christian Maurer, Chrigel, ist 33 Jahre alt und Vater von zwei Söhnen. Der gelernte Maurer ist in Adelboden aufgewachsen und hat es geschafft, seinen Lebensunterhalt mit dem Gleitschirmfliegen bestreiten zu können. Seine Passion ist das Fliegen und der alpine Ausdauersport: Skitouren, Bergläufe und Bergsteigen. Er ist mit dem Gleitschirm bereits von den Gipfeln des Mont Blanc und des Matterhorns gestartet. Über seine Abenteuer, hält er schweizweit Vorträge. Neben dem Training und den Wettkämpfen arbeitet er als Tandempilot und Personal-Trainer für Piloten. Zusätzlich berät er Hersteller von Gleitschirmen und bringt seine Erfahrungen ein zur Verbesserung der Produkte.  
[www.chrigelmaurer.ch](http://www.chrigelmaurer.ch)



jetzt Das Magazin  
9300 Wittenbach  
071/ 292 20 20  
www.jetzt-online.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 39'100  
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 048.002  
Abo-Nr.: 1077450  
Seite: 24  
Fläche: 108'123 mm<sup>2</sup>

Von Sabine Hauptmann

**Chrigel, Du hast zum vierten Mal in Folge die Red Bull X-Alps gewonnen und am Ziel in Monaco einen Vorsprung von 110 Kilometern gegenüber dem Zweitplatzierten gehabt. Was beherrscht Du besser als die anderen Athleten?**

Mit dieser Frage beschäftige ich mich selbst seit meinem ersten Sieg in 2009. (lacht). Natürlich gibt es drei Kernfaktoren von denen die Geschwindigkeit abhängt, ein Faktor ist die Schirmbeherrschung beim Start und bei der Landung, da kann man Zeit verlieren oder auch sparen. Wichtig ist als zweiter Punkt, seine Kraftreserven beim Aufstieg am Berg so einzuteilen, dass man schnell erholt ist für das Fliegen. Und natürlich das Team, wenn jeder Handgriff perfekt eingespielt ist und jedes Teammitglied die Verantwortung für seine Aufgabe trägt und seine bestmögliche Leistung erbringt.

**Du bist bereits seit Deiner frühesten Jugend vom Gleitschirmfliegen fasziniert. Erkläre mir, was für Dich die Faszination des Fliegens bedeutet?**

Mein Vater begann mit dem Gleitschirmfliegen als ich 4 Jahre alt war und es hat mich vom ersten Tag an fasziniert. Selbst hob ich das erste Mal als 9-Jähriger ab und war vom ersten Augenblick an gefangen. Es ist schwer zu beschreiben, frei wie ein Vogel zu sein. Es ist ein Sport, der mir immer noch verschiedenste Möglichkeiten bietet, mich zu entfalten und weiterzuentwickeln.

**Wie trainierst Du Deinen Körper auf das härteste Abenteuer-Rennen der Welt?**

Je nach Jahreszeit, trainiere ich im Frühjahr und Sommer mit langen Fussmärschen und achte dabei auf eine konstante Steigerung, da komme ich im Monat durchschnittlich auf 60 bis 75 Stunden Trainingsumfang und mache dabei zwischen 15000 und 28000 Höhenmeter, 50 bis 150 Kilometer. Im Winter finde ich meine grosse Motivation beim Skitouren gehen. Natürlich gehe ich zusätzlich zwei Mal die Woche ins Fitnessstudio und trainiere Grundlagenausdauer, kombiniert mit Intervalleinheiten, um fit zu sein.

**Welche körperlichen Voraussetzungen sollte man als Athlet mitbringen, um an dem Race teilnehmen zu können?**

Wenn man das Teilnehmerfeld mal genauer anschaut, ist es nicht homogen – aber eine gewisse Robustheit und ein eiserner Wille setzt sich immer durch.

**Wie wichtig ist die mentale Stärke für das Rennen und den Sieg?**

Mein positives Denken und meine Fähigkeit, den Fokus auch mal anders setzen zu können, hat mir extrem geholfen die harten Passagen des Rennens zu überstehen.

**Wie ernährst Du Dich während des Wettkampfs?**

Das Wie und Was ist nicht so wichtig, Hauptsache viel! Für das Frühstück morgens kalkuliere ich eine Stunde und esse Brot, Käse, Fleisch und Müesli. Mein Team ist auch so sensibilisiert, dass sie mich solange ich noch am Boden bin mit Essen versorgen, in dem sie mir einfach, wann immer möglich, Lebensmittel in den Mund stecken. (grinst). Während dem Laufen und in der Luft ernähre ich mich flüssig, indem ich Kohlenhydrate in Getränke mische. Am Abend gilt es soviel Pasta zu essen, wie nur möglich. Zu trinken gibt es einen Regenerationsdrink oder ein alkoholfreies Bier, mit dem ich meine Aminosäurepillen runterspüle.

**Welchen Energiebedarf hat Dein Körper während dieser immensen Herausforderung?**

Die körperliche Leistung am Tag ist vergleichbar mit der eines Marathonlaufs plus 3000 Höhenmetern und einem Flug von durchschnittlich 137 Kilometern. Dabei habe ich noch einen Rucksack von 8 – 10 kg bei mir und bin 18 Stunden unterwegs. Das ergibt einen Kalorienverbrauch zwischen 6000 und 7000 kcal, somit sollte ich mindestens 8000 kcal aufnehmen. Wenn ich zurückdenke, war ich einfach immer am Essen.

**Wie gehst Du während des Rennens mit dem Schlafmangel um? Wie schaffst Du es, wach und konzentriert zu bleiben?**

Beim ersten Race 2009 war ich überrascht, wie hart das ist, wenn man über 10 Tage



neben 18 Stunden Sport nur 4 Stunden schläft. 2011 habe ich während 7 Monaten Vorbereitungszeit wenig Schlafen trainiert, was mir aber nicht viel gebracht hat. Beim letzten Rennen empfand ich es nicht mehr so «schlimm», wobei ein Sekundenschlaf in der Luft kaum vermeidbar ist, da der Körper nach der Anstrengung einfach runterfährt. Der Gleitschirm hat glücklicherweise durch die langen Leinen einen tiefen Schwerpunkt und fliegt autostabil gerade aus, sodass für keinen Athleten ein Risiko entsteht. Vielleicht war es aber diesmal genau der richtige Schlafrhythmus von 23 bis 4.45 Uhr, der meinem Körper gut getan hat.

**Welche Rolle spielt deine Ausrüstung beim Rennen?**

Das Equipment ist ein sehr wichtiger Faktor für den Erfolg, nur individuell angepasste Flugausrüstungen bringen die Top-Athleten so schnell über die Alpen! Zum einen sind die Gleitschirme mit 3,5 kg ein optimaler Mix aus bestmöglicher Leistung und minimalem Gewicht. (leichtester Bergschirm 1,2 kg = kaum Gleitleistung/Speed 37km/h und der Streckenflug-Wettkampfschirm hat 6,7 kg für beste Leistung/Speed bis 65km/h). Zum anderen bin ich auf hochfunktionelle Bekleidung angewiesen, die mir bei den extremen Anforderungen, wie schnellem Laufen bei 30 Grad und Fliegen in grosser Höhe, 4000 Metern und Minus-Temperaturen den besten Schutz bietet und meine Performance sichert. Da setze ich seit Jahren auf die Layers von X-BIONIC.

**Was sind Deine nächsten Projekte? Welche Ziele hast Du dir für das laufende Jahr 2016 gesteckt?**

Für das Jahr 2016 steht die X-PYR im Fokus meiner Agenda. Ein mit den Red Bull X-Alps vergleichbares Rennen, 450 Kilometer vom Atlantik zum Mittelmeer über die Pyrenäen. Start ist am 17. Juli.