

Datum: 09.03.2016

THE PEARLS OF SWITZERLAND

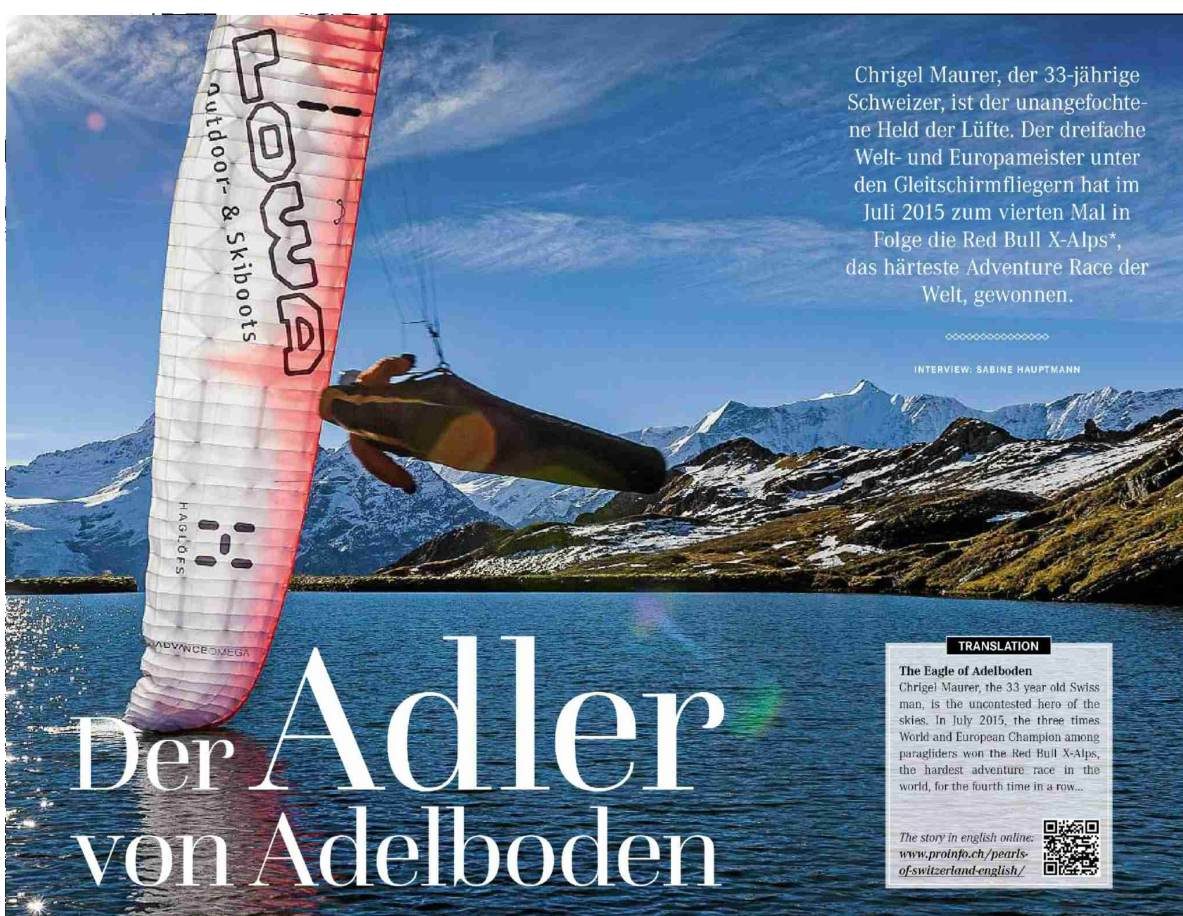


The Pearls of Switzerland
4500 Solothurn
032/ 628 20 00
www.pearls.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 20'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich



Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450
Seite: 84
Fläche: 187'703 mm²



Chrigel Maurer, der 33-jährige Schweizer, ist der unangefochtene Held der Lüfte. Der dreifache Welt- und Europameister unter den Gleitschirmfliegern hat im Juli 2015 zum vierten Mal in Folge die Red Bull X-Alps*, das härteste Adventure Race der Welt, gewonnen.


INTERVIEW: SABINE HAUPTMANN

Der Adler von Adelboden

TRANSLATION

The Eagle of Adelboden
Chrigel Maurer, the 33 year old Swiss man, is the uncontested hero of the skies. In July 2015, the three times World and European Champion among paragliders won the Red Bull X-Alps, the hardest adventure race in the world, for the fourth time in a row...

The story in english online:
www.painfo.ch/pearls-of-switzerland-english/



Datum: 09.03.2016

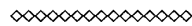


The Pearls of Switzerland
4500 Solothurn
032/ 628 20 00
www.pearls.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 20'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450
Seite: 84
Fläche: 187'703 mm²

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



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 und mache dabei zwischen 15'000 und 28'000 Höhenmeter, 50 bis 150 Kilometer. Im Winter finde ich meine grosse Motivation beim Skitourengehen. Natürlich gehe ich zusätzlich zweimal die Wo-

che 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. Thomas Theurillat, mein Sparringpartner (Bergführer und Psychologe), hilft mir zudem bei der Planung. Wir analysieren nach jeder Passage des Rennens alle Details und Ereignisse.

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, indem 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 so viel Pasta, wie nur geht, zu essen. 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 3'000 Höhenmetern und einem Flug von

Datum: 09.03.2016



The Pearls of Switzerland
4500 Solothurn
032/ 628 20 00
www.pearls.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 20'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450
Seite: 84
Fläche: 187'703 mm²

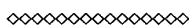
durchschnittlich 137 Kilometern. Dabei habe ich noch einen Rucksack von 8-10 kg bei mir und bin 18 Stunden unterwegs. Das ergibt einen Kalorienverbrauch zwischen 6000 und 7000 kcal, somit sollte ich mindestens 8000 kcal aufnehmen. Wenn ich zurückdenke, war ich einfach immer am Essen.

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 ein-

“Es ist schwer zu beschreiben ... frei wie ein Vogel zu sein.”



“It’s hard to describe ... being free as a bird.”

CHRIGEL MAURER
EXTREMSPORTLER/
EXTREME ATHLETE

fach runterfährt. Der Gleitschirm hat glücklicherweise durch die langen Leinen einen tiefen Schwerpunkt und fliegt autostabil geradeaus, sodass für keinen Athleten ein Risiko besteht. Vielleicht war es aber diesmal genau der richtige Schlafrhythmus von 23 Uhr bis 4:45 Uhr, der meinem Körper gutgetan 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 ei-

nen sind die Gleitschirme mit 3,5 kg ein optimaler Mix aus bestmöglicher Leistung und minimalem Gewicht. (leichtester Bergschirm 1,2 kg = kaum Gleitleistung/ Speed 37 km/h und der Streckenflug-Wettkampfschirm hat 6,7 kg für beste Leistung/Speed bis 65 km/h). Zum anderen bin ich auf hochfunktionelle Bekleidung angewiesen, die mir bei den extremen Anforderungen, wie schnelles Laufen bei 30 Grad und Fliegen in grosser Höhe, 4000 Metern und Minustemperaturen den besten Schutz bietet und meine Performance sichert.

Aus wie vielen Leuten besteht Dein Team und welche Aufgaben haben die einzelnen Mitglieder?

Thomas Theurillat ist mein Bergführer und bietet mir auch in psychologischer Sicht Unterstützung. Eine Teampartnerin war für die ausreichende Verpflegung von mir und dem Team zuständig. Was, wie gesagt, immer eine wichtige Aufgabe ist.

Ein zweiköpfiges Kamerateam von Red Bull sowie drei Fotografen haben uns die ganze Zeit medial begleitet. Von der Schweiz aus unterstützte mich das Team von Meteotest mit allen Wetterinfos. Meine Eltern waren auch immer mal wieder bei dem einen oder anderen Streckenabschnitt.

Welche Ziele hast Du Dir für das kommende Jahr 2016 gesteckt?

Für das Jahr 2016 ist wieder das X-Pyr angekündigt worden. Ein mit den Red Bull X-Alps vergleichbares Rennen vom Atlantik zum Mittelmeer über die Pyrenäen.

*Das härteste, internationale Fly & Hike Race wird seit 2003 durchgeführt. Das ohne Pausen durchgeführte Rennen beginnt in Salzburg und endet in Monaco.

Datum: 09.03.2016

THE PEARLS OF SWITZERLAND



The Pearls of Switzerland
4500 Solothurn
032/ 628 20 00
www.pearls.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 20'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich



Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450
Seite: 84
Fläche: 187'703 mm²



Im Berner Oberland
findet der Extremsportler
die besten Bedingungen
für seinen Sport.

The extreme athlete finds
the best conditions for
his sport in the Bernese
Oberland.

Datum: 09.03.2016

THE PEARLS OF SWITZERLAND



The Pearls of Switzerland
4500 Solothurn
032/ 628 20 00
www.pearls.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 20'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich



Themen-Nr.: 048.002
Abo-Nr.: 1077450
Seite: 84
Fläche: 187'703 mm²



Chrigel Maurer trainiert mit einem 10 kg schweren Rucksack in der hochfunktionellen Sportbekleidung von X-BIONIC®.

Chrigel Maurer trains with a 10 kg rucksack in the highly functional sport clothing by X-BIONIC®.

ZUR PERSON

Christian Maurer Gleitschirmflieger

Christian Maurer, Chrigel, ist 32 Jahre alt und Vater von zwei Söhnen. Der gelernte Maurer ist in Adelboden aufgewachsen und hat es geschafft, vom Gleitschirmflie-

gen leben zu können. Er ist Tester für einen Hersteller von Flugequipment, bevor es in die Grossproduktion geht, und bildet angehende Gleitschirmflieger aus, organisiert Tandemflüge und hält Vorträge über seine Erlebnisse.
www.chrigelmaurer.ch

PERSONAL DETAILS

Paraglider Gleitschirmflieger

Christian Maurer, Chrigel, is 32 years old and father of two sons. The qualified bricklayer grew up in Adelboden and has managed to make a living from paraglid-

ing. He is the tester for a manufacture of flight equipment, before it goes into mass production, he also trains prospective paragliders, organises tandem flights and gives talks on his experiences.
www.chrigelmaurer.ch

Datum: 09.03.2016



Ticino Online tio -20 minuti
6932 Breganzona
091 985 90 03
www.tio.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Infoseiten
UUpM: 267'000
Page Visits: 7'059'331

Online lesen

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

CARÌ

09/03/2016 - 08:11

Arriva il Campionato svizzero di parapendio

Tutto pronto per la prima tappa, in programma il prossimo fine settimana

Articolo di FC



CARÌ - È tutto pronto a Cari per la prima tappa del Campionato svizzero di parapendio. Sabato i cieli della media Leventina accoglieranno i concorrenti che, dopo essersi lanciati da Cari, dovranno compiere un percorso di circa quattro ore che li porterà fino a Faido.

Una cinquantina gli iscritti, tra i quali vari protagonisti della scena internazionale e anche l'atleta di casa Matthew Pellegrini.

I decolli sono previsti dalle ore 12'15 al lago di Cari a 2250 metri di quota. Domenica 13 marzo, presso il ristorante ex-Birreria di Faido avverrà la cerimonia di premiazione, con la consegna dei riconoscimenti ai primi tre classificati delle categorie Open, Donne e Sport.

In caso di cattivo tempo la manifestazione verrà cancellata: la decisione verrà presa venerdì 11 marzo 2016 alle ore 12'00.

Per maggiori informazioni consultabili i seguenti link: <http://www.voliamo.ch/> oppure <https://www.shv-fsvl.ch/>.