

Samstag, 19. Juni 2021

Über die Berge fliegen

Chrigel Maurer ist der beste Gleitschirmpilot der Welt. Der sechsfache Sieger startet morgen zu den X-Alps.

Raphael Gutzwiller

Von Salzburg über den Mont Blanc und wieder zurück: Es ist ein Extremprogramm, das Teilnehmer an den X-Alps zurücklegen müssen: 1238 Kilometer Luftlinie. Lässt das Wetter es zu, fliegen sie. Sonst gehen sie zu Fuss. Derjenige, der in den vergangenen Jahren bei diesem Event die richtige Mischung fand, ist Chrigel Maurer. Die letzten sechs Austragungen des alle zwei Jahre stattfindenden Rennens hat er allesamt gewonnen. Auch bei der diesjährigen Austragung ist er der Favorit.

Maurer, 38-jährig aus Adelboden, hat sich dem Fliegen verschrieben. Dazu kommt die Begeisterung dafür, aussergewöhnliches schaffen zu wollen. «Die X-Alps sind für mich etwas spezielles. Darauf bereitet man sich monatelang vor, man geht an seine Grenzen», sagt er. Seinen besten Auftritt hat er 2013, als er die Rekordzeit von 6 Tagen, 23 Stunden und 40 Minuten aufstellte. «Damals lief alles perfekt. Eigentlich hätte ich danach aufhören müssen. Aber dann überlegte ich mir, dass es zwar neben dem Gleitschirmfliegen viel anderes gibt. Aber nichts, das mir so viel gibt.» Ein bisschen Adrenalin ist dann schon immer dabei.

Eine Leidenschaft mit Gefahr

Schon früh fand Maurer zu seiner Leidenschaft für das Fliegen. Als Kind faszinierten ihn die Gleitschirme am Himmel, mit neun flog er erstmals bei einem Tandemflug. Kurz nach seinem 16. Geburtstag machte er die Lizenz. Aus der Begeisterung ist längst mehr geworden für den «Adler aus Adelboden», wie er in der Szene genannt wird. Das Training im Hinblick auf die alle zwei Jahre stattfindenden X-Alps ist intensiv. Es ist athletischer geworden, auch das Marschieren mit dem sieben bis 14 Kilogramm schweren Rucksack muss geübt werden. Aber noch



Er hat seinen Gleitschirm im Griff: Chrigel Maurer fliegt bei den X-Alps durch die Berge.

Bild: Red Bull (Goldeck, 3. Juli 2017)

öfter ist Maurer in der Luft. Schon in den ersten drei Monaten dieses Jahres hat er über 100 Flüge absolviert. Ist das Wetter günstig, gibt es mehrere Flüge am Tag. Die Zeit kann er sich nehmen, da er von seiner Leidenschaft leben kann: Dank Sponsoringverträgen, Coachings und Vorträgen.

Hält Maurer einen Vortrag, spricht er häufig über Motivation, auch über Teambildung. Er spricht aber auch über das Risikomanagement. Denn Gleitschirmfliegen ist riskant. Insbesondere bei diesem verrückten Rennen, in dem die Athletinnen und Athleten zwar Nachtpausen machen müssen, aber dennoch müde werden. «Natürlich bringt das Gleitschirmfliegen gewisse Gefahren mit sich», sagt Mau-

«Es gibt anderes als Fliegen. Aber nichts, das mir so viel gibt.»



Chrigel Maurer
Gleitschirmpilot

rer. Er könne das Risiko aber gut einschätzen und kontrollieren. Angst fliegt beim zweifachen Familienvater keine mit. Dennoch spürte er im Training im September 2014, wie schnell es gehen kann. Bei einer unsanften Landung brach er sich ein Bein.

Auf dem Weg zur Titelverteidigung weiss Maurer, worauf es ankommt. Sein Rezept: Risiko. Dabei geht es weniger um die Sicherheit, sondern viel mehr darum, dass er so viel wie möglich fliegen will. «Ich bin ein Gambler», sagt er. Maurer vergleicht die Herausforderung der X-Alps mit dem Radsport. «Die Taktik entscheidet. Es stellt sich häufig die Frage, ob man einen Aufstieg in Kauf nimmt oder man lieber auf der Fläche zu Fuss geht. Oder ob man trotz Wind

schon losfliegt oder kurz abwartet, bis die Verhältnisse besser werden.» In solchen Situationen geht Maurer oft Risiken ein. «Indem ich etwas versuche, gebe ich dem Glück eine Chance. Im dümmsten Fall heisst dies Marschieren. Doch entscheidend ist auch dann, dass ich positiv bleibe», sagt Maurer, der in seinem Abenteuer von einem zweiköpfigen Team unterstützt wird. Während er läuft oder fliegt, fahren die Teamkollegen die Strecke, um ihn am Abend zum Abendessen und zur Nachtruhe zu empfangen.

Morgen starten die X-Alps in Salzburg, es geht über die Schweiz einmal um den Mont Blanc und zurück nach Zell am See. Chrigel Maurer ist dann mittendrin.

Mein Weg nach Tokio

«Training im Saunazelt? Das ist wie im Gewächshaus»

Am Wochenende bestreite ich in Kitzbühel die Europameisterschaften. Das Resultat spielt eine untergeordnete Rolle, weil es nicht über die olympische Distanz geht, sondern über die Supersprintdistanz (500 Meter Schwimmen, 13 km Rad, 3 km Laufsprint), und ich aus dem Training komme. Es ist für mich eine Gelegenheit, ein paar Dinge auszuprobieren.

Mein Trainer Brett Sutton ist der Meinung, ich solle in Tokio eine Kappe gegen die Hitze tragen, was ich zuletzt ausprobiert habe. Doch das hat auch Nachteile: Wenn ich mir Wasser über den Kopf leere, werden die Haare nicht genügend nass. Und das ist es, was den

Körper am meisten abkühlt. Deshalb werde ich diesmal ein Visor Cap tragen, eine Schirmmütze, die das Gesicht vor Sonne schützt, aber die Haare frei lässt. Jedes Detail kann entscheidend sein.

Um die Wassertemperaturen zu simulieren, die in Tokio bei zirka 32 Grad liegen werden, trainiere ich oft im Hallenbad mit Neoprenanzug. Das ist ungewohnt, und man bekommt ziemlich heiss. Zudem trainiere ich seit knapp zwei Wochen in St. Moritz auf der Rolle in einem Saunazelt, bei dessen Beschaffung uns Swiss Olympic, das Bundesamt für Sport Baspo und Swiss Triathlon unterstützt haben.



Nicola Spirig
Mein Weg nach Tokio

Das Saunazelt gleicht einem Gewächshaus. Es hat einen starken Heizstrahler, einen Luftbefeuchter und einen Ventilator für den Fahrtwind. Dazu ein Gerät, das das CO₂ aus der Luft zieht. Derzeit trainiere ich bei 32 Grad und 75 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Das sind die Bedingungen, mit denen wir bei den Olympischen Spielen rechnen, auch wenn es am Start, der bereits um 6.30 Uhr Ortszeit erfolgt, noch etwas kühler sein wird. Für einen Wettkampf ist das zwar ungewöhnlich, aber als Triathletin bin ich es gewohnt, bereits um 7.00 Uhr eine erste Einheit zu absolvieren. Insofern ist das kein Problem.

Wie es ist, in einem Saunazelt zu trainieren? Heiss, heiss, heiss! Ich habe schon in Thailand, Mexiko, auf den Philippinen und in Brasilien trainiert, aber ich habe noch nie im Leben so stark geschwitzt. Deshalb ist es auch wichtig, die Körperkerntemperatur laufend zu überwachen. Diese sollte nicht über 40 Grad steigen.

Generell bin ich sehr zufrieden, wie die Vorbereitung läuft. Dass ich noch nicht so weit bin wie zum gleichen Zeitpunkt 2012 vor London, wo ich Olympiasiegerin geworden bin, beunruhigt mich nicht. Es war geplant, dass ich bis vor den Spielen sehr hart trainieren werde. Mein Trainer

Nachrichten

Gentner zu Luzern

Fussball Der FC Luzern hat Christian Gentner verpflichtet. Der 35-jährige Mittelfeldspieler kommt von Union Berlin und erhält einen Vertrag bis 2022 mit der Option auf ein weiteres Jahr. Der ehemalige deutsche Nationalspieler hat 430 Bundesliga-Spiele absolviert. Mit Stuttgart wurde er 2007, mit Wolfsburg 2009 deutscher Meister. (chm)

Luca Zuffi zum FC Sion

Fussball Der FC Sion hat Luca Zuffi verpflichtet. Der 31-jährige Mittelfeldspieler stösst für drei Saisons zu den Wallisern. Nach sieben Jahren wurde der Vertrag von Zuffi in Basel nicht mehr verlängert. (chm)

Van der Werff zieht weiter

Fussball Der 22-jährige Innenverteidiger Jasper van der Werff wird nach seinem Abschied aus Basel von Salzburg direkt weiterverliehen. Der Ostschweizer wird in die 2. Bundesliga zu Paderborn wechseln. (chm)

Bencic im Halbfinal

Tennis Beim WTA-Rasenturnier in Berlin ist Belinda Bencic in den Halbfinal eingezogen, wo sie auf Alizé Cornet trifft. Die Schweizerin (WTA 12) setzte sich im umkämpften Viertelfinal mit 6:4, 4:6, 7:6 gegen Jekaterina Alexandrowa durch. (chm)

Sport im TV

Samstag

SRF 2	14.30	Fussball-EM: Ungarn – Frankreich
	17.30	Fussball-EM: Portugal – Deutschland
	20.30	Fussball-EM: Spanien – Polen

Servus TV

11.10/17.20 Tennis. WTA Berlin: Halbfinals

Sonntag

SRF 2	12.05	Moto2: GP Deutschland
	13.50	MotoGP: GP Deutschland
	14.50	Formel 1: GP Frankreich
	17.00	Fussball-EM: Schweiz – Türkei

SRF info

17.50 Fussball-EM: Italien – Wales

Servus TV

15.40 Tennis. WTA Berlin: Final

Brett Sutton ist jedenfalls sehr zufrieden. Das ist immer ein gutes Zeichen.

Nach dem Rennen in Kitzbühel fahre ich gleich nach Buchs zu meinen Schwiegereltern, wo wir als Familie gemeinsam das kurze Wochenende verbringen. Denn weil unser Ältester, Yannis, noch Schule hat, kann die Familie derzeit noch nicht dauernd in St. Moritz sein.

Nicola Spirig Triathletin Nicola Spirig ist eine von nur vier Schweizerinnen, die an Olympischen Sommerspielen eine Goldmedaille gewinnen konnten. Hier erzählt die 39-Jährige regelmässig exklusiv, was sie in den letzten Wochen vor ihrer fünften Olympia-Teilnahme beschäftigt.