

Nick Greece and Comp Tactics, Discipline, Progression, Performance and Mentors

Cloudbase Mayhem Podcast 70 — Nick Greece

Published	2018-06-29
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-70-nick-greece-and-comp-tactics-discipline-progression-performance-and-mentors/
Duration	00:59:04
Speakers	Gavin McClurg, Nick Greece
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0070-nick-greece-and-comp-tactics-discipline-progression-performance-and-mentors.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	19 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	16
Show notes	16
Transcript	16
Deutsch	30
Show notes	30
Transcript	30

English

English · transcribed from the audio by faster-whisper large-v3

Show notes

Nick Greece returns to the Mayhem to share a wealth of insights into competition and flying insights and some very honest talk about the manic ride that often defines our sport. This is an honest and at times hysterical talk about the risks of our sport, dealing with PTSD, creating positive headspace, the psychology of finding flow, rationalizing the risks, finding mentors, how to be a disciplined pilot, the importance of staying calm and enjoying the process, racing the course instead of the other pilots, why failure is important to winning and a LOT more.

The post Episode 70- Nick Greece and Comp Tactics, Discipline, Progression, Performance and Mentors first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:19] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of the Cloud Base Mayhem. Last week, I was out at the rat race in Oregon and got to witness something pretty special. A good friend of mine, Nick Greece, who we've had on the show before, just dominated. We had seven out of seven days, a bunch of really good tasks, some of them pretty tough, not what I would call classic conditions. We're dealing with quite a bit of wind and stuff, so it was certainly a challenge, but also a ton of fun. And it's hard to stay on top for seven days, but that's what Nick did, and he won with grace and style. And so I invited Nick to come back onto the show because he literally went from zero to hero here. In the PWC down in Brazil a month ago, he got dead last, which is pretty hard to do, but he did.

[00:01:04] He got dead last after the Pan Ams down there, which he was also dominating early and then had a couple bad days and fell off there. And so we talk about headspace. We talk about some of the—he saw a really terrifically bad accident flying in Kenya with Cedar Wright back in January, February, I believe. And so he was dealing with some PTSD that I think many of us have dealt with in our sport, unfortunately. So, yeah, we talk about headspace and psychology and strategy and discipline. And this was basically, you know, as we kind of get into the comp scene in the Northern Hemisphere summer, I thought it would be a really timely thing. I thought it would be a really timely time to talk to Nick about comps. He's been doing it almost 20 years. He got into it in a very special, funny, unique way, which we covered a little bit on the first show with him that couple years ago, but we get into it again on this one.

[00:01:54] And, yeah, I just think you're really going to enjoy this. Also, a little bit of housekeeping before we get into the show. USHPA and I and Nick, we've all been working on this insurance thing, and Nick talks about it a little bit at the end of the show. But we've come up with what we think is kind of the best solution through Global Rescue. And IMG, that doesn't have any exclusions for our sport, we're still working with them on competitions and some other stuff. So we'll get back to you on that. But if you are traveling and you'll be more than 100 miles from home, these are great solutions. You can find out more on my website, cloudbasemaham.com. Just do a search for insurance. You can see that there are links to it, but there will soon be links through USHPA, if you're an USHPA member, that will get you a discount and some other good stuff.

[00:02:40] So really psyched on that. We've been working on that for months and months and months, and it's nice to have kind of a one-stop solution that is available now and will soon, we hope, also have competitions covered. So exciting news there. What else? A good friend of mine, Evan Bouchier, has a couple of friends who broke away from Black Diamond a little bit ago, and they're making these really cool gloves. He was selling them at Rat Race. They're direct, you know, so they're kind of cut out the middleman. So they're super reasonable and really worth it. They're really well made. They're called Truck Gloves. You can find them on truckgloves.com. And they're offering a 10 % discount to our listeners right now. And they've got mitts. They've got every kind of range. And they're actually going to be coming out with a paragliding-specific glove, but I used them at the race.

[00:03:28] They're awesome. I wouldn't call them, you know, a full winter glove or spring glove. You know, they're more, you know, for racing or for when it's not super, super cold, but, you know, really well put together, great feel,

really comfortable. And you can just order them direct. And if you go to their website, truckgloves.com right now, and put in the discount code cloudbasemayhem, two separate words, then you'll get 10 % off. Again, that code is cloudbasemayhem. And the website is truckgloves.com. One other bit of housekeeping, cloudbasemayhem.com. If you go to that website, you can see our store. I've got some killer new women's shirts, a new color from Patagonia. These are all organic, fair trade, you know, classic Patagonia. Plenty of stuff. Lasts forever. It's got our cloud-based mayhem logo and stuff on the back.

[00:04:14] And then our great hats by Annika Hurton, her recaps, which were a big hit out at the rat race. These are the coolest trucker hats ever. So really psyched to be sporting those and a great way for you to support the show. And let's get into it. Without further delay, please enjoy this very cool talk with my good friend, Nick Greece.

[00:04:44] Nick, awesome to have you back on the show. It was so fun racing around the skies with you. Last week at the rat race, seven out of seven days. That was pretty incredible. And I appreciate you taking the time out. I understand you're on a little road trip or traveling right now, but sounds pretty good in your car. And just psyched to sit down and talk to you about going from zero to hero. You've had quite a run in the competition scene lately down in the PWC and now just scoring at the rat race. So congratulations, and I can't wait to talk about it.

[00:05:19] **Nick Greece:** Yeah, it's been a journey. I think a full spectrum result.

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Yeah, I'll say so. Before we get into these last couple comps, because I want to talk kind of big picture comps and psychology and all the stuff. And you've also been through some kind of hairy stuff this year. But before that, we talked about this a little bit in the first podcast, and people can listen to that to get a refresher. But take me back, I think, almost 20 years now to your kind of first comp. How did you get into comps? Because it's quite a funny story. And then we can fast forward to the rat race.

[00:05:57] **Nick Greece:** Yeah, so I

[00:06:00] started flying in 2001 and quickly became obsessed, just full obsession. That's people kind of sometimes, oh, well, you seem to be decent at this sport. How did you get so good? And I think Gladwell's 10,000-hour rule kicks in with a lot of us. And I know, Gavin, you're similar. I've witnessed your obsession. And now we have some other people that call it Skycracker, which is probably fitting.

[00:06:28] After getting into it and flying a bunch, I realized, wow, these competitions seem like the best money I can spend to get any kind of help or mentoring I could find. 20 years ago, it was really hard to find mentors. I don't know if it's because they were few and far between or people were reticent to share or what. But I just remember having a hell of a time finding a mentor or anybody that would tell me anything. And so competition seemed like the way forward. So I actually ended up traveling for a year with my paraglider at some point. I decided that because of watching Felix Volk in cross country jump off a dam in his hang glider and then Bob Drury's article in cross country about this ridge, Zagora, in Morocco that I actually was just playing marbles, which I thought I was being really cool and flying paragliders.

[00:07:19] But actually, I was just playing marbles and that I needed to go get some. So I sold all my possessions and traveled for a year flying. And during that time, I ended up stumbling kind of onto a World Cup in Aftonau, Austria. And these are the best and the brightest of paragliding, Bruce Goldsmith and Norman Losh and a bunch of big stars. But I didn't have any money. So I decided instead of entering, which I couldn't anyway. But I did. I just would sneak into the meals, first of all, to get food. And then I would sneak up to kind of ask, oh, what turn point are you going to, you know, what are your turn points today? And someone would tell me and then I'd hike up to one and just punch into it, into the race as soon as I would see the field coming.

[00:08:06] And so that was kind of the first comp, I guess, that I didn't enter but was at. Eventually, I got caught by the organization because you needed to go up a lift one day because they weren't taking buses. I was sneaking on the buses, too, to get to a launch sometimes. And then, you know, they're like, oh, well, today, you know, you have to take a lift. So we have to pay for a lift. So every name has to be checked off. So I went and I figured out who wasn't at the race but was signed up. And the only person I could find was Jin, the famous Jin Song. And so I was like, oh, you know, let's try it. So, you know, they got up to the gate to go into the lift, like name. And I'm like, Jin Seok Song.

[00:08:51] And they just looked at me like I was, you know, a crazy person. I thought it was worth a go, you know. I guess I didn't quite realize how famous he was at that time. I was still relatively new to paragliding. And that I don't look Asian, in fact. So that also, I think, played into it.

[00:09:10] **Gavin McClurg:** Not even a little bit. But anyway,

[00:09:11] **Nick Greece:** they allowed me to be a wind dummy. They're like, no, you can come because you're crazy, but we need a wind dummy. So anyway, I did that. So that was kind of how it started. And actually, there's a guy, Urs Schoenauer. I remember the World Cup then was kind of a hippie scene. It was different than now. It was much more, I think, continental. And people would just follow the whole thing. You know, Martin Orlick and Urs Schoenauer, Andy Berenstiel, these names, you know, would follow the whole thing in their vans all summer. And it was just, you know, it was kind of more of a tour that people could just drive to. So Urs Schoenauer was... I remember to this day was, you know, he was amazed at what I was doing. He's like, one day you should do the World Cups, you know. So he's actually coming in in a week, and I'm going to show him around the U.S.

[00:09:57] And then we're going to go to Chelan. So it would be cool to, you know, see him again.

[00:10:01] **Gavin McClurg:** The magic to me of something like the rat race is it's kind of solved this mentoring problem. You know, you've got the sprint and the clinic and then the race. And, you know, every day at this race last week, you got, you know, some of the pilots together and gave these amazing talks. With all kinds of advice, you know. So it's, you know, kind of solving that problem to an extent of the mentoring thing. But what would you say to the listeners of the show that are maybe thinking about doing their first comp or maybe nervous about comps? Have you learned over all these years, are comps good for flying? Are they a good strategy? Are they a good thing to get into? Any warnings maybe?

[00:10:41] **Nick Greece:** Yeah, look, you know, I have mixed feelings about competitions for sure. I think comps are... Fantastic learning opportunities. I think, you know, when I first... By the time I was doing comps, I could, you know, do helicopters. I could stall my glider. I could, you know, I was flying 30 to 50-mile cross country flights. So I think that getting into competition flying at the right time is very important. I think not, you know, not... And it depends on the competition. There's great, you know, the Chabra Open or Ozone puts on some, you know, entry-level competitions. The rat race has a sprint. There's entry-level competitions. Those would be great earlier. But full-on competition, I think you should be very comfortable, you know, flying, launching, and landing anywhere.

[00:11:26] Because, you know, as we say, it's a cross country competition. So you're still... The first thing we're doing is flying cross country. And the cross country, the skills to me are launch..

[00:11:35] **Gavin McClurg:** . To

[00:11:35] **Nick Greece:** be able to launch safely in any condition and be able to land safely in very, you know, in almost any landing field. And so because, right, those are the two times that it actually matters..

[00:11:46] **Gavin McClurg:** . In

[00:11:46] **Nick Greece:** terms of, you know, how close to Earth you are. So as long as you can do those things, I think competitions are fantastic places to learn. And again, you know, at competitions, I always remind people to, you know, be hard on yourself. There's nothing wrong with being hard on yourself. But don't beat yourself up. And that means there's plenty of lessons to be learned. Take the lessons as they come. You know, process them. Talk with more experienced pilots. And then once you process the information, you let it go. And that's where you don't beat yourself up. And so I think that's, you know, the best way. But, you know, for \$500... Well, in the U.S., they're a lot. But \$500 a week, you get a full cross country clinic. You know, and, you know, when you land, you know, look at your track. Look how you did. If you have questions during it, find someone who did it successfully.

[00:12:32] Process it with them. You know, don't just, you know, go, oh, that was cool, and go grab a beer. And then, you know, on to the social part of our sport. You know, utilize it for what it is, you know, is this learning opportunity. Because there will be plenty of time for the social... Yeah. But, you know, I did find it interesting, even at the rat race. We do lectures every day on launch. You know, and I try to challenge people that we're not just going to, you know,

regurgitate to you the platitudes and bumper stickers, like, you know, you can't win a comp on the first day, but you can lose it. We're going to try to, you know, or, you know, when in doubt, whip it out, whatever. You're... We're trying to ask people questions from the days they had, and by the last day, no one had a single question. You know? Yeah. of interesting you know we're like really okay you guys are all because i don't see many of you in goal you know um but but but they you know it's kind of funny it's so maybe people were maxed out i mean seven days is a long time and they were they were non-traditional uh conditions they weren't classically good conditions um and so uh maybe everybody was tired and you know and all that but i i think what happens is that we have a tremendous mixture of a sport and aviation

[00:13:45] and i think a lot of times the sport social part takes over where aviation should be in the sense that you know like in this case people should if i were somebody in that position and when you look when i look back on my earlier times in my progression i have my log books and every after every flight as soon as i would land i would fill in all the things i did well and all the things i did poorly um and therefore if i went to launch and somebody a panel of people like

[00:14:15] you know um jared anderson were there i would have my list written down oh i have a question you know and so i did find it interesting that you know like i said by the end and i think it's because uh sometimes the sport takes over um and whereas people in my opinion should be focusing more on aviation what

[00:14:33] **Gavin McClurg:** about the like the let's let's talk a little bit about fast forward to your last couple months um you know you went down to the pan ams you crushed the first couple days

[00:14:45] uh and and then immediately went to the PWC and and i'm not making fun of you but that you got dead last that was pretty epic uh that that's hard to do and uh it's really hard to do that's really hard to do so i and then and then you came back to the rad race and just dominated and so i mean take me through that whole you know the we always talk about this you know the paragliding has the ups and downs just like we climb and we sink in a paraglider it's the same in your head um and and i know that you're intimate with the paraglider and i know that you're intimate with the paraglider those kind of things what what are you you know take me through that whole how did you come back from that and what happened and what and how did you get lost

[00:15:23] **Nick Greece:** yeah yeah i mean this is yeah it's it's an interesting tale i mean i look paragliding is you know i call her the most you know um manic temptress ever um in the sense that you know the highs are incredibly high and the lows are often very low you know austin all the ultimate low uh for some uh so i basically for me it's you know it's it's it's it's it's it's it's it's it's it's it's it's it's it's it's you know um we ebb and flow and i i've had just health issues actually over the past three years um in terms of my body falling apart you know i call it running out of talent but um you know basically my back went out uh at the colombian world championships and i had a back surgery i came back from that and then crashed uh you know basically fell over running which is pretty funny and tore and and hurt my shoulder uh and so that's the anyway so low level you know body stuff but then uh you know basically in and when did we go in december i went to kenya there was a fatality there that you know of a um a tandem fatality and so um we were dealing you know we had to deal with the body recoveries uh and and you know it's ultimately you know like i said it was just a horrible tragic you know experience and and part of paragliding that's always been you know i've i've always dealt with rescues or had to deal but i've i've luckily in 20 years this is the first full body recovery that that i've had to help perform um so you know basically we came back from that and and i had ptsd i'm sure everybody who dealt with it you know and obviously the ultimate sacrifice was by the pilots i'm not you know and that and that's part of ptsd though um is that you know the whole time like well but i'm alive and and it's and so why i shouldn't i have no business complaining about anything and so i think in paragliding i think that's something that all of us deal with um to some extent uh unfortunately uh over and over and i think you know i luckily i was able to talk to some people that gave me some really good advice uh about that you know and like i said i i still the the the ultimate sorrow is is for the pilot and the passenger and and and i still uh think about them and and and hope you know i never see that again but but you know for

[00:17:45] and and dealing with it um you know it took me a few months to even you know talk about it and then uh you know once we started talking about it i was told given some important information to find other people who've experienced this and talk with them about it and talk candidly and and and don't be afraid to talk about it and so for me

that was that was a huge thing that i needed to in order for me to you know and it wasn't that uh you know flying is in the in proportion to to life is obviously not not bad for me and i think that's a big part of it and i think that's very high on that that that scale but in terms of me getting back in the sky i was flying and i was flying fine i was flying about you know the same but i was i had my head in the sand so i was flying with kind of part with with part that part cordoned off and and pretty much just you know moving forward just with the mechanical parts of it but not really you know kind of not really enjoying it uh tremendously was

[00:18:39] **Gavin McClurg:** it something like you felt like you you you just needed to go do because you're a pilot and you weren't then you're then you'd flying and be like what the hell am i doing why am i doing this or can you describe that more

[00:18:49] **Nick Greece:** yeah yeah it's tough um yeah i mean it's for me i when things like that happen like the next day i put my head in the sand i flew 230 kilometer triangle or something it flying can help me escape that but ultimately those things start to build up inside and and in terms of performance i think it was really that was the first step of of me shutting down and really needing to kind of reprocess all these things and and and and and and and and and and and and things and and uh you

[00:19:17] **Gavin McClurg:** know i i've i've gone through these these times where you know i feel like oh the weather the forecast is good i should go fly because i'm a pilot and i should be training and i should be practicing and then i go fly and i'm like what am i doing you know i'm just i'm not even i'm not enjoying it i'm scared or you know i yeah you know we we go through these ebbs and flows like you've talked about but is that is that is that tied into the psd that you had or were you kind of was that am i reading it right is that what you were kind of doing or was it more

[00:19:45] just ignoring the pd ptsd like the next day you just ignored it head in the sand just went

[00:19:49] **Nick Greece:** flying yeah and the sand but no i mean gavin that's an incredibly astute point and that that all plays into this because it's basically about it's about you know that happens to me yes that that not from this particular occurrence but i that has happened to me over the last 20 years especially people like you myself like we've now on my career is paragliding yeah um and you know sometimes i you know i called bill belcourt after the third thing which i'll you know that in this list of this year of horrible things to happen around me uh and and kind of you know saying like i don't know if i can continue i don't know why i do this i don't know if i can continue to do this uh you know um i love flying but i i love my family i love life i love mountain you know i love being on this planet and and i think a lot of us deal with that or or don't you know which is the head in the sand technique um but i think that we all you know a lot of us who are who have been in the sand technique have been in the sand technique for quite a while um now and and you know it starts to add up uh in terms of wow this is you know there there is we know it's risky we're not you know we're not deluded we know um that it can be dangerous um and and it always has been worth it to me the amount of joy the highs you know we're worth the lows but at some point you know when things keep piling up on us and i and i've seen this with a lot of our friends over the years that we start to really try to see like the balances don't seem like they're you know tipped you know like they're like they're like they're low seem to you know are outweighing the highs it gets more

[00:21:18] **Gavin McClurg:** difficult to rationalize doesn't it

[00:21:21] **Nick Greece:** yeah and i mean you just had a kid i mean i i imagine that you know that it would be a factor to me as well you know whereas when i was a single guy uh in jackson there was times before spots and and delormes i could care less i was like i'm fine i was missing for two days once um and i would fly over the absarokas with no tracking you know and i was thinking wow the search pattern is going to be like four thousand square miles you know i'm missing um and you know there's no we had no delormes no spots and and i could care less but you know as i've aged right i mean uh a i didn't think i would live this long otherwise i probably would have done more yoga uh and be uh you know uh we just get a little smarter right like that is where and more wise and so it gets harder when these you know incidents are up front personal um to rationalize why we're doing it and and obviously to perform well in any you know to take it to performance where which is i know it's a stretch and a weird you know connection but you need to be centered and so that was you know this is like you know kind of the first block in the in the uncentering for me

[00:22:26] **Gavin McClurg:** before we before we go from there can you tell me about the advice you said you got some really good advice and maybe just you know tell us also what is ptsd in this situation like describe

[00:22:38] **Nick Greece:** yeah post-traumatic post-traumatic stress disorder so for you know and and you can everybody should look this up um and you know obviously we come from america uh gavin and i and so because we're such a worry population we this is a common phrase in our culture um because we have our all our poor soldiers returning a lot of them have ptsd and basically it's uh you know the the advice i got like i said was to talk to go find you know find other people who have been in the same similar situation and talk about all the details all the things that are tripping you up you know to to to to just talk constantly about it with them and to and also to acknowledge it and to accept it and give it space in your in your life so that you can then you know try to climb over it and you will always live with these experiences uh and and that's just the way it is um but you can you know climb over that and and move forward and and come to some peace and understanding about it i think i can within within myself with the context but you know it's it's almost like um

[00:23:46] i see it almost like cancer uh in the sense that these things will always be a part of you and there there could be a recurrence at any time you know when you see something else that will trigger this so it's also acknowledging that like i said just being open to it and understanding and and uh and and dealing with it and not just putting your head in the sand and so that's those are those that's my advice but you know that's from an amateur uh you know no

[00:24:11] **Gavin McClurg:** but i like that i mean and then were you was your head still in the sand when you went to brazil or were you more kind of had you had the talks with belcourt and well

[00:24:21] **Nick Greece:** no no so there i was still this is before i needed uh old yoda um but uh so yeah this i you know i was kind of back to you know i've been dealt with it i processed it um you know my my my close people had to kind of help me take the brunt of it uh and then um and then we're you know on to brazil and i was feeling good and happy i was with my friends in the first few days uh you went went well i got second and then you know someone someone died you know uh during the comp um a brazilian pilot and so again you start to and i didn't see it i wasn't a part of it um i was well past there i didn't even know what happened when i you know i came into land but again you like i said that balance those scales right we start to eye them up again and then evaluating what are we doing you know why are we doing this um and then i you know i i had another good day but i could definitely that was a good day and then i was like oh my god i'm going to do this another that was kind of a chink in the armor you know and then i just kind of had a couple bad days but i did have one of the most adventurous days uh while i was there which included a four hour hike where i went a mile and a half um you know yeah and i was hiking the entire time so yeah like belly i lost a lot of my dignity in in brazil uh that trip um including belly crawling for an hour you know over reeds uh you know pulling my glider behind me because otherwise it would sink me up to my chest in water

[00:25:46] you're just in a massive swamp

[00:25:47] **Gavin McClurg:** or reed swamp or something yeah

[00:25:49] **Nick Greece:** yeah yeah i was like i hope there's not snakes um i'm like i'm gonna die if i get bit by something poisonous there's no one down but i won't be able to get out of here but uh anyway so that didn't go well and then uh and then basically uh my um my girlfriend came to brazil we went traveling uh i got really drunk the last night celebrating our trip and just slept all night really funny on my shoulder my shoulder's been hurting me for a long time and i'm like oh my god i'm gonna die i'm gonna die years uh and so by the time i got to the world cup it hurt you know just sitting there i couldn't i wasn't sleeping i wasn't you know any of that and i just started you know basically when when you're in pain like that that for me and i've experienced it once before with my back chronic pain and paragliding for me mean no patience so anytime you know you kind of you're like well just forget it i'm just gonna go if you know you're like i'm high enough i'm gonna go um so

[00:26:47] that and then there's no discipline i no discipline it goes out the window because you just want the day to be over you want the pain to end you know yeah but also i mean i'm not going to blame it all on that i also was just not having a good competition and that was i mean there were some classic you know moments of bad decision mixed with you know kind of bad luck where i'd you know i'd fly to a giant you know in brazil there'll be thermals marked by birds

that go thousands of feet high i'd fly to that thermal and i'd fly to a giant and i'd fly to a 2000 feet of birds climbing you know and they'd all fly away together you know or you know stuff like that where you're like what the yeah good timing so i'd land yeah yeah i'm like all right because i didn't have like this when i wasn't high and then i'd be like boom boom boom boom landing um uh and then you know mickey siegel actually said a funny thing to me too he's like now when i see you nick i know to go the opposite direction um because there is a thing i think with

[00:27:47] this happened to another guy a french pilot wants it it's just that sometimes when you're doing really bad it's it's like it's almost like a self-fulfilling prophecy yeah

[00:27:56] **Gavin McClurg:** yeah you're you're not the guy to bet on at the craps table no

[00:28:00] **Nick Greece:** yeah it's like you're a cooler right um and and so that that was kind of where i was and so it just keeps getting it kept getting worse and worse and then you know it's like i just don't care i just want to land by a road uh if i was going to land um the funny you know a couple funny things was you know torsten said he'd never searched the bottom of the list you know to see you know he would he would look for his result at the top because he was like in the top three and then he's like and then i would scroll all the way to the bottom to see if you made it you know if you did it you know and i'm like yeah i did it i last place because there was there was a french girl who had like broken her foot or something and didn't fly for three days uh and because of ftb she beat me in the end you know but it was close right up to the last day you know it was me and her fighting for last um but she she yeah she i persevered you know i don't think you know she could quite you know mess with my team my team loser status um but yeah so that you know but i stayed and and you know you stay and celebrate the winner and you know huge congratulations to michael cofer who flying out that that's a tricky place to fly and he flew consistently and crushed it and it was awesome to be there and party with him and celebrate um and i got a great photo that you know with he and i uh you know so it's if you're not first you're last kind of bookends of pilots for the PWC in brazil so

[00:29:20] **Gavin McClurg:** it seems to me like um you know the world cup's kind of one thing because of the shoulder and and uh just you know at some point there was probably just this like fuck it you know and uh but with the with the pan ams you know two days crushing so i mean because this has happened to me and i and i and i'm i try to do like you i try to write it down and log it and try to figure it out and my problem is always discipline um but you know when you go from you know hero to you you really in the pan ams you kind of had that one from from my perspective you you kind of had you just had to fly discipline and you would have wanted more you know or you would have done pretty well was that was that a mental thing or was it just were you pushing too hard were you was it was there something you could identify that was like yeah i i blew that or was it just paragliding and it just luck no

[00:30:09] **Nick Greece:** i blew that that's the biggest lead i've ever blown um i mean with ftv i just had to come in decent one day and i think i would have won right um but yeah i don't know i don't know that's the biggest lead i've ever blown but you know i haven't been racing in the last couple years um i think it was discipline i also think my shoulder was starting to hurt so i got i got home and i did eventually i was like man this shoulder i got an mri and i have a torn part of my shoulder um and it needs surgery it's fully torn and if i take care of it and do all the things that need to do it's usable you know that and that's the thing at rat race i was taking 12 ibuprofen a day um which the doctor said is okay and then putting some uh this hemp oil on it top um and and that was really helpful so but the point is there there was a real injury um i think that was i i think i just blew it but it you know at the pan ams um in terms of i made really poor decisions i started flying a little bit desperate i started flying um you know not not good tactically not a good tactical flying decision the first two days i flew great tactically and no matter what you can't you can't you know out maneuver you know the other pilots uh with bad decisions uh so i you know but i also think it was also just like i said the balance was starting to creep again in terms of me being i really wasn't having a ton of fun i wasn't happy up there you know i was kind of it just was you know it started becoming kind of annoying to to to go to launch you know uh we couldn't get to launch a bunch of the days i think also i just let a bunch of external factors influence you know that's the thing it's all about just staying calm and enjoying the process um can't get to launch it's cool you know uh if it's if it's you know you think oh well we may not fly today always be prepared to fly today uh you know always be positive and i think for me that's the number one number one thing and then and you know if you're positive you're always prepared to fly you're flying as decently tactically you're going to make some mistakes that's all you can do and then it's just you uh you know versus the the course versus you versus the pilot you know and i think if you're racing the course that's the that's the way

forward you're not racing the pilots they're there to help you that's um and and and

[00:32:22] if and if you can if you can do that you usually come out pretty good so

[00:32:26] **Gavin McClurg:** before we started recording you you had some really good thoughts on like the team loser thing you know like how do you how do you go from yeah the strategy of flying the course but also uh you know you were talking about like like day one at the rat race you know you're leading uh you know you're with the lead gaggle and and uh can you remember what happened the first day or second day anyway you you had one of the days where you didn't make it and the second day sorry

[00:32:55] **Nick Greece:** oh no the second day i got dropped but i was able so yeah so i think i know where you're going so i mean one thing we have this thing called team loser in america and there's a there's a facebook page which is hysterical you guys should all check it out um but you know we we basically we had this group of people that we you know we were losers um we had come from a you know long tradition of probably add and getting ahead of ourselves and early age that generally we were going to fuck up at some point and would need to apologize or uh you know we just they you know not be the we weren't true winners and i and i think that it's a really funny philosophical kind of group so there's winners and losers right and you can see like if you ask somebody like hey you want to be on team loser and they're a real winner they can't that you can see their eyes start to twitch um because they don't identify as a loser they're real winners you know they're the go-getters they're the doers they're the you know the they're best and the brightest and they went to an ivy league you know and they've always been winning um but a loser like you know myself and a group of us um we i think we failed a lot more and we're able and so therefore had to pick ourselves up more right um and i think that that comes into play in competition paragliding again i i think paragliding is the perfect mixture for add kind of you know individuals to a certain level of add um and and this is another example of how it benefits us to have have been losers for before we started paragliding um so that you know we're disappointed and bummed as much as anyone if we bomb out but we can also go all right well you know tomorrow's a new day you know let's let's see what what goes on um and and now with ftv we've seen you know over and over that if you just keep racing the course as well as you possibly can all you can do is as good as you can anyway you know you can't you know that's maybe facebook's bringing us down a bad road that way we're always trying to do as good as we keep up with the joneses right yeah you know we're but really all we can do is as well as each of us can um and so as long as you do that and keep moving forward you'll usually end up in a good spot so you know that's that i think being a loser inevitably will help you win in paragliding so

[00:35:03] **Gavin McClurg:** did you do anything between you know we we've had a terrifically bad spring of flying all of us all over the west has just been brutal you know there's a day here or there at best and so i know uh because i watch xc find like a hawk then you

[00:35:20] know you've had a couple with josh and but between the world cup and rat race none of us got really that much time and so yeah did you do did you do anything did you yeah exactly did you like mentally did you do anything i mean how did how did you just you know to me you showed up and you were like i got this what did that did that just happen well

[00:35:43] **Nick Greece:** for me it was all about my my shoulder it was just about taking beings you know yeah i just had to i said the discomfort and so look your shoulder your shoulder in quotes can be different things but something that's making you uncomfortable whether it's mentally whether it's uh you know your equipment whether it's the conditions whatever is making you uncomfortable that needs to be identified and addressed for you to perform right we always joke about the beta blockers and the swiss team you know they're so they're so calm and they're able to and but that is truly that's it so whatever your shoulder is we use the shoulder as a you know this ambiguous um you know i guess a heel is what we say in american english whatever your heel is your achilles um that is what needs to be addressed so for me i needed to address my shoulder um in terms of i just had to get it to a place where i could actually fly without pain and so even on the practice day i only flew for an hour because i was worried like i don't want to use up my shoulder or like you know i would launch it late too each day if the if the cylinder was right over launch i would wait 45 minutes um because i was like i don't want to use up my shoulder because i was like well that's 45 minutes i don't have to fly with my shoulder you know and it worked my shoulder felt great and and and then as well i just tried to have

fun you know that it's it that was for me was the it's the you know we have our things but for me if i'm having fun you know then everything else falls into place um and so i just try to have fun and enjoy my time there uh with you and with all the other pilots that i get to you know you when we fly up i was just so psyched to be flying with my friends and and also just be flying because we

[00:37:18] between brazil and but you know for after brazil it took me six weeks to get my shoulder not to be just inflamed as all hell and so you know that that also is why i didn't fly because i just needed to rest it tell

[00:37:31] **Gavin McClurg:** me about some some of the specific things that you remember doing that you know it maybe afterwards you went yeah that really paid off um you know the strategy tactics or you know i god forbid i should compare our sport to golf but you know in terms of mentally uh and i'm not a golfer i'm not a golfer i'm not a golfer i'm not a golfer i'm not a golfer i'm not a golfer but my dad was my sister was and you know they always talk about you know five hours a day for five days is really hard to keep your shit together you know just one shot is all it takes to blow your whole comp and paragliding with fdv it's maybe not that harsh but it's you know it's kind of like that it's really you know once we step off the mountain it really is almost all mental um you know in these long comps like rat race where it's seven days for sure there's some physical component to it but what did you you know after the first couple days you're back in the swing of things you're climbing well you're you're you know you're up on top of the gaggles every day you're you know you're like yeah i can i can win this then what do you do you know how do you how do you how do you address each day

[00:38:31] **Nick Greece:** take it take it day by day don't don't think i can win this you know don't it's just day by day it's like hey i'm out here with my buddies again today let's have one you know um and then you know the the key is you know i think you know mitch brought up a really no compounding mistakes there were some you know some some on launch that i learned stuff from so uh you know no compounding mistakes if you do get left behind just fly as well as you can i mean i got left behind one day by 15k but luckily so did donna zete and matt henzie and so we had a a perfect group to rage back and we ended up finishing you know you crushed that day i think we were uh 10 minutes behind you but you know there was only you and brad and then the whole rest of the our group so you know flying again flying the course flying as good as you can taking it just you know day by day not not

[00:39:18] thinking about the win but then you know once i did get in the lead reeling it back and you know so it's it's what if you crack off good good flights in the beginning you can have a good result you can you know coming in the goal one day uh you know i'd let i could let mitch go and and and i could slow back down and so just being conservative sometimes you know when when that called for so the the tactics definitely you know change a little bit just like in bike racing or anything if you have a lead um it's really difficult with fdc to be able to do that and tv though because i have no you have no clue what for me i mean i can't figure out the scoring formula you know and we had some problems with ours and they sent it to your he's like yeah it's messed up so i think no one can figure out the scoring formula um and that that's kind of disappointing i i hope that they can fix that at some point someone you know people smarter than us so you um because that's kind of bogus people like

[00:40:10] **Gavin McClurg:** verbally when you're with your friends and stuff you know the reason we all love to hang out with you is because you're freaking hysterical

[00:40:19] oh dude i'm for sure gonna blow it tomorrow uh is that just for us is that just entertainment or is that you know because when i read like the psychology mitch inspired me to like start reading more psychology and josh did too he talked about you know that that that's how he's become kind of the bot is he's he read all this psychology and you know like kind of the bell court like bringing it thing like that the psychology the optimistic self-talk you're the opposite of that you're always like yeah i'm definitely gonna fuck it up is that just for our entertainment is that what actually what's going through your head or i

[00:40:50] **Nick Greece:** don't know i've never thought of it uh maybe i do that subconsciously no i mean i think you know i'm a i'm a i definitely like myself less than most people um and uh and so yeah i don't know and like i said i am a loser and so you know i've blown leads before so i'm like oh god but no you're right i should stop doing that i mean really i should it's i mean and and the truth is when i'm up raging i'm and i and i know i'm having one i know i'm having one like i know when i'm in the zone so that's kind of cool so you know but when i'm standing on the ground talking shit

i'm not gonna be like oh yeah i'm gonna fuck people up tomorrow you know i have no idea what's gonna happen tomorrow you know

[00:41:32] **Gavin McClurg:** yeah um

[00:41:33] **Nick Greece:** because that's the truth to me but what i so to me it's more about being truthful versus self-fulfilling because when i'm up there and i'm like well i'm on one i go yeah you know that's what i you'll see i'll push out i'll leave i don't care who's with me you know um but but i could but so i do know when i'm in the zone i'm not gonna be like oh yeah i'm gonna you know and so that's kind of cool is there

[00:41:51] **Gavin McClurg:** anything you can do to get in the time i mean

[00:41:53] **Nick Greece:** how could we know it's like you like you said you know paragliding like i bombed out one day being stupid i i wasn't again i wasn't sleeping that great and you know luckily that night i got a great night's sleep but i was like this is the best i felt all comp it was day seven you know so yeah i don't know that's interesting to think i've never thought about it but i'll i'll take that back and think about that well

[00:42:13] **Gavin McClurg:** i mean it's it's interesting because i've i've been trying to you know they just talk about in these in these books and this is a lot on this like self-help kick god forbid it's not like that it's more just i've been reading this guy that was a shooter and uh you know he just wasn't an athlete couldn't you know was last to get picked on the baseball team and basketball team and everything track and field his dad was an athlete and so really bummed him out and he he just became one of the best shooters in the world you know three olympics and all the stuff and it was just from in training but also he has this kind of mental approach of just you've you've got to talk to him you've got to talk to him you've got to talk to him you've got to talk to him into being a winner you got to talk yourself into being like i'm good at this and uh and i think that's what mitch brought up at the the thing and so i've i'm but i'm curious because in paragliding you know you have these like you said it's it's it's manic um and and i'm wondering what your self-talk was that week and especially as the week went on um uh you know was there like you said you you know you were disciplined about your strategy like hey okay now i don't need to win every day

[00:43:18] was just don't let anybody get too far out you know i need to be disciplined now but was there was there other self-talk that was going on that was like like i'm talking about during the comp like once you've launched after the start um

[00:43:32] **Nick Greece:** yeah after the start i think um well every you know for me a competition is is about getting if i'm doing it well i'm in a really good routine you know um so you know you notice i showed up every day right in the morning at a certain time because for me it's all about a routine so it's i you know i get into this routine of and that's the groundhog day and that's the beauty of it where you know i'll have my coffee at the same time in the morning usually i like to work for two hours before the competition so that i can feel like okay you should you know i've done with my work for the day at least to hold it off uh and then come meet everyone and then um and then just try to keep keeping the energy low there uh and then you know like to launch so that there's a routine it happens the same every day and that to me is really

[00:44:18] uh in terms of keeping my energy where it should be at the times it should be uh and then on launch those talks are a little distracting actually um but even on launch they changed the the launch thing once i don't know if you remember that where they put the board out one day so that everybody can program during the and that's the day i sunk out was because then i felt like i i mean that's not the reason why i feel like you're off the back i was off the back the whole time i i didn't my launch without my instruments on i want you know like i was like you know and i felt like people got ahead of me so i do think that there's psychology in that you know and so whatever i there also i just was tired of whether and i was you know day six uh i wasn't flying well but while i'm up there no it's you know i'm really i'm just trying to focus on having fun and flying cross country and you know i know that i've flown

[00:45:08] paragliders cross country and race and more races than most of the people the competition so i in terms of experience i have no excuse you know there's no there's nothing holding back i have there's no excuses there um and so then it all just comes down to having fun and if i have fun i feel like i can win anywhere you know uh and and so to me i guess it's that's just focusing on that but that's why it's so important to deal with all these other things for me whether it's

you know the the ptsd or uh not having your gear ready or whatever it may be so that it's worth it for us i mean that's the thing it's like otherwise if i'm up there and it's not that fun and i'm kind of stressed and i don't like this i don't like that then that balance starts to tip for me in terms of this isn't worth the risk the reward isn't worth the risk it's it's only when i'm really having fun and i'm like wow look at the earth it's we're up here what an amazing sport i can't believe we get to do this i mean i guess that's the self-talk that's going through my head uh when i'm doing well uh and i'm up here with my friends and oh how cool there's gavin what's up you know and and if and if you know that that is to me then it's because the scales are tipping back this is totally worth it i'm worth this is worth it to me to risk i i can mitigate the risk with with practice and skill and therefore i'm stoked to be up here

[00:46:28] so i don't know i ask myself that a lot and now flying cross country i go land if i'm not happy you know i used to just grind it out or i don't even go launch i don't even go for launch um i'd go you know i'm not i'm not stoked why would i i'm just gonna go mountain biking or i'm gonna do something else and so i think being truly honest and listening to your gut uh it will make you a better pilot so all these things that's the funny part is that it's not just you know these foo-foo things they're actually this is all performance driven suggestions you know have

[00:46:56] **Gavin McClurg:** you ever noticed you mentioned flow and i think this is a common theme with with with flying with human flight these days and just in life there's been a lot of research and stuff on adele honte one of my my guests a few episodes back talked a lot about flow if you talk and i think it's something we've all experienced in flying at certain times um you know certainly i've had days in the x-hops where there's just amazing flow and other days where you're like yep there's no flow here there's zero um how do you have you ever identified like a way to enter it or you know you've you've said either there are days where you're racing you're just like i've got it i i have this other days where it's more struggle have you ever noticed like what maybe leads you to that or what is it or or just kind of happened because i i never have i've never figured that out i've never figured out that equation like sometimes it's just going you know and other times

[00:47:49] **Nick Greece:** it's just going you know and other times you're

[00:47:49] **Gavin McClurg:** times it's like fuck yeah i can't find it yeah

[00:47:52] **Nick Greece:** for me it's i think it's routine you know like i was saying i develop that routine and i don't try to deviate from it and that gives me my best chance of getting into it i think too the key and one of the reasons i did well is because you also need to know when your flow is over you sometimes you only get flow for a little bit and that's fine don't don't be don't be mad at that take that as a bonus and then kind of just then i just start bumbling around until i can like get back into a rhythm um but the beautiful thing about competing is you'll have other people to work with you until you get back into it yeah um for me it often takes eating you know just as long as i'm keeping my mind fed i can stay in a good state um but that's once an hour eating and drinking eating and drinking i know you've heard me talk about that incessantly but i think that's because for me um my form of edd or just my whatever neurochemical composition it needs it needs that food it needs sugars um it needs proteins uh in order to stay in a flow um or just even in a rhythm you know uh but i think i think it's that just like bad decisions compounding each other i think flow can compound each other so when you're in it go have one you know enjoy it yeah and so i say and i think it will perpetuate itself but you know like when i if i get gobbled up by the by the gaggle nowadays i'm like cool there's all my friends i guess that was fun you know i'm gonna fly with them now and i think that often you see the newer comp pilots who are doing well as soon as they get gagged up you know gobbled up by the gaggle they try to push on low and so that's that's another kind of psychological switch that's happened in recent years for me one

[00:49:23] **Gavin McClurg:** of the things that i'm noticing um you know like on on instagram i see like the best of the best of chevy and Aaron Durogati and siegel and they take a lot of they're like you they take a lot of photos at comps um and i'm always like i used to look at that and go god i can't imagine you know i'm focused so hard in comps and i'm thinking so much and i'm strategizing so much and i you know and i often like when i fly i'm like i'm like i'm see here, I also eat every hour. And then I go to a comp and I'm like, oh, come on, this is three hours. I don't need to do that. But do you, I think that I've been wrong about that. I think like you're saying when, you know, when you're taking pictures and you're having fun, you relax, you, you're, you're, you're stepping back out of the moment a little bit and you're just enjoying it and therefore you fly better.

[00:50:07] **Nick Greece:** Yeah, definitely. And I think there's a, there's a breaking point, but like in photos, for example, I'll take photos, you know, when I'm, you know, I could begin before the starts, an hour and a half before the start. It gives me something to do, you know, um, and so I'll do it then. Yeah. Well, it gives you a shift and then I go, okay, I put it away now. This is what I'm doing more of now. Okay. Now it's time to put it away and dive into what, you know, like the real, what I need to be doing. And so it also just gives me a break, you know? Um, and then some days it's like, yeah, I'm not really feeling it. You're going to pull it out, you know? So, uh, yeah, I don't know. I think it, I think are good. I do believe photography could be an interesting tool for advanced pilots to give yourself breaks and be able to, you know, come out the other side, uh, having like kind of refreshed, you know?

[00:50:52] And

[00:50:53] **Gavin McClurg:** I think that, I think that's what that eating does as well, or even just being, you know, all these things are just little things where you're like, okay, you know what, actually blowing this glide a tiny bit, it's not going to be that big a deal. You know, it's going to make me more comfortable. I'm going to be better prepared, you know, and all that, you know, you kind of learn that you just don't need to be hammering all the time.

[00:51:11] **Nick Greece:** Well, I'm, I'm, my climbing suffers if I'm not eating. Yeah, I can tell. I, I, I know for sure. Cause as soon as I eat, I'm like, yep, back here, you know, good. Now I'm feeling good again. Uh, so it's kind of funny. I, I even like, Oh, I forgot to eat. Cause I kept climbing like shit. I can tell, you know? So I, I think there's a lot to it. So yeah. Why would you, you know, this is just like any race and these are these rhythms, these, these patterns, you know, it's like, yeah, if you train one way, you train at home, you eat once an hour. When you go to the race, eat once an hour, even if it's an hour long, you know?

[00:51:42] **Gavin McClurg:** What did you learn from? I learned from Donizetti. That was really cool for all of us. I know Mitch made a bunch of comments about like him turning way wider and just, he was at, Donizetti was out climbing him all the time. So Mitch was like, I got to figure this out. That was really, that was really cool and useful for all of us because we all fly with all of us all the time. And it was really neat to have somebody from a different continent. Who's really awesome. Who has flown as far as the farthest flight that's ever been done. Um, just total badass. What's that? Yeah. Sorry. Twice. Twice. Yeah. Twice. Exactly.

[00:52:15] **Nick Greece:** Um, yeah.

[00:52:17] **Gavin McClurg:** What? 564. That's, that's not bad. Um, what did you, what did you learn from him? Cause you guys were, were having a killer battle right till the end, but.

[00:52:26] **Nick Greece:** Yeah, yeah, yeah. Um, you know, for me, it was just a real joy to fly with him. I mean, that's the thing. The beauty of this sport is in competitions at the top level, I am thrilled to fly with that. Donizetti was a true joy to fly with him and it was cool to watch him. Um, you know, basically. Yeah. And, you know, we would be, we would be pointing and helping each other and, um, and I don't know if you guys realize that, but yeah, generally we were both helping each other as much as possible. Yeah. And that's what, you know, a lot of people do. It's like, Hey, look, it's, we're all in this together to the last 15 K you know, and the faster that we can rally through here and get ahead of the next pack, the better. So, you know, so he was, he was just a real pleasure to fly with because he has so much experience flying in a, in a, um, in a, in a joint manner with other people for, to, to reach success.

[00:53:16] So, um, it's just, I'm really, I'm psyched that we have someone else, uh, in our community. It's really fun to be in a position, you know, where we're always welcoming people, um, in the sense that it's never overcrowded in the U S for great pilots. So anybody that wants to come race with us, please come over. We'll show you a real good time.

[00:53:31] **Gavin McClurg:** Yeah. Well talking about a real good time and a real good race and a real good location. Uh, what are your takeaways from the rat race going into Chelan? Is there, is there more pressure? Is there less pressure? Is there, are you just stuck? Are you just stuck? Are you just soaked? Um, you know, what, what, what will you take away from, you know, what will you bring to that race that, uh, that came out of the rat race?

[00:53:52] **Nick Greece:** Yeah. You know, clean slate, I think. Um, I mean, I feel a little better. I mean, coming back from, uh, from the world cup, I was like, wow, you know, maybe this is over. I'll never race well again. I mean,

obviously those, these thoughts go through your head. Um, not that that's going to be the end all for my life and how I'll be noted at what I'm going. But, um, you know, you think about that, you're like, oh man, we're going to have to, we're going to, this is over, you know, like that's last place is, you know, while it's really funny and, and, and I, I am proud because it's very difficult to really come in last place. Um, and be trying, you know, not be injured. Uh, uh, you know, uh, yeah, it's the same. It can happen again. You know, that's the thing with paragliding where you think, you know, if you look at the competition, it's very few people, once the wings were all equal, have dominated a paragliding competition.

[00:54:39] Sure. Yeah. You know? Yeah.

[00:54:41] **Gavin McClurg:** I mean, it's a Superfinal last year after a one year. But Aaron won twice. And then last year I think he was in the eighties, you know, it's just, it's a pair. Yeah. You know, it

[00:54:49] **Nick Greece:** goes. Yeah. So no, I'm just thrilled for Chelan. That's my favorite place in the world to race. And so, um, um, yeah, I'm just psyched to be there with all you guys and Nate's come in and, you know, we're gonna have a great group of people, Mickey Siegel and her show an hour and it'll just be, you know, I'm just really enjoying more and more that these races, we get to fly with my friends, you know, I get to fly with my friends and that I don't get to fly with anybody, uh, anymore, you know, hardly. I live. Um, and so it's just a real great opportunity to be in a cool place, fly with my friends. So that's what I'm taking into it.

[00:55:22] **Gavin McClurg:** Nick, before we sign off, cause there's a ton of good stuff here. You, you, you said that, you know, you had the Kenya thing. Um, and then there were a couple others. Did, do you want to go into those before, before we depart?

[00:55:35] **Nick Greece:** No, no. I think, I mean, I think we're, people get the idea. My, my point, you know, and I, and I hope if people can take away from this is that it's okay. So to, to, and, and maybe cause we're so crazy, we even have to say this, you know, I think a lot of us smarter people just have left the sport earlier, you know, once one thing happened. Um, but the fact that we have to, you know, to me, uh, being the hardheaded, you know, kind of crazy dry, you know, paraglider driver that I am, you know, it's okay to, to process and deal with these things. And, and your friends are there for you and talk about it and, and, you know, what, whatever that may be, maybe it's something else, but if you want to increase your performance, you know, and you're not doing it, you're not doing as well as you want to be. I think that you need to look at what's actually truly affecting you and then deal with whatever that is.

[00:56:21] So that, that's my takeaway.

[00:56:23] **Gavin McClurg:** Great advice, Nick. Thank you so much, man. This was a really special. I really appreciate it. I can't wait to race with you, dude. Again, in Chelan, it's going to be so fun. I know. And, uh, it was just awesome to watch you rock that thing. That was, that was a really cool thing. That was, I was a witness to something very special there. That was super fun and just a great week of racing. They did an awesome job. Putting that on, but, um, thank you for sharing, uh, all that.

[00:56:48] **Nick Greece:** Well, Gavin, thank you. And thank you for this resource. I hear so many pilots all over the world. Grateful for this. This is the biggest educational tool that's, uh, arguably ever been in the sport. So keep it up and, uh, and thank you for working on that global rescue thing. Ushua is now able to offer that to its members. Uh, and a huge part of that is because of you. So, and that's, you know, as you know, I'm a big proponent and all that rescue insurance. So I just want to take a moment. To thank you, uh, Gavin, for all that you do and keep doing it, man. It's, it's, it's really helping. And it's, I think it's making pilot's lives better. So thanks.

[00:57:22] **Gavin McClurg:** That's awesome. Well, it certainly is a pleasure. Thanks, Nick.

[00:57:25] **Nick Greece:** All right. See ya.

[00:57:32] **Gavin McClurg:** I hope you enjoyed that. Always fun to hear from Nick. Uh, and that going from zero to hero was, uh, is pretty entertaining. It's going to be fun to race with them here in Chelan. One of the greatest places to race in the world in my mind here in a couple of weeks. But, uh, as always, all we ask for a buck is a buck a show. If you've enjoyed the show or you got something out of it, please let us know. And we'll see you next time. Or if you're just

discovering the show, please go back and check out all the many, many, many hours of incredible advice. Like the show was from Nick Greece, uh, Russ Ogden and Will Gadd and Nate scales and Cedar Wright. And there's just, there's some terrific content there. So, uh, go back and check those out. And, and yet if, if you can't afford it, we totally understand there's, there are many ways to support the show. You can blog about it. You can share it on Facebook or Instagram or however you talk to your friends.

[00:58:18] You can talk about it on the way up to launch. That's what I just heard. I heard at the rat race, people are doing a lot of is, you know, listening to the podcast and then have just having discussions on the way up. Like, Hey, what'd you think about this? Did you agree with that? Um, that's all very cool as well. So it's awesome that the word is spreading. So it's so fantastic that so many people are listening. It's a real joy to bring to you. Uh, you can find other ways to support the show at the website cloudbasedmayhem.com and just click on support and you can do it on a one-time basis through PayPal, or you can sign up through Patreon and be rewarded for doing so, or you can kind of just set up a show. So, uh, it wouldn't be possible without you, our listeners making this possible. So thank you very much. And we'll see you on the next show. Cheers.

Français

French · machine translation of the English transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Nick Greece revient dans le Mayhem pour partager une mine d'informations sur la compétition et les perspectives de vol, ainsi qu'une discussion très honnête sur le parcours maniaque qui définit souvent notre sport. Il s'agit d'une discussion sincère et parfois hystérique sur les risques de notre sport, la gestion du SSPT, la création d'un état d'esprit positif, la psychologie de la recherche du flow, la rationalisation des risques, la recherche de mentors, comment être un pilote discipliné, l'importance de rester calme et de profiter du processus, courir contre le parcours plutôt que contre les autres pilotes, pourquoi l'échec est important pour gagner et BEAUCOUP plus encore.

Le post Episode 70- Nick Greece and Comp Tactics, Discipline, Progression, Performance and Mentors est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:19] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloud Base Mayhem. La semaine dernière, j'étais à la rat race en Oregon et j'ai pu assister à quelque chose de assez spécial. Un bon ami, Nick Greece, que nous avons déjà reçu sur l'émission, a tout simplement dominé. On a eu sept jours sur sept, avec plein de très bonnes manches, dont certaines assez difficiles, pas ce que j'appellerais des conditions classiques. On a eu pas mal de vent et tout ça, donc c'était certainement un défi, mais aussi énormément de plaisir. Et c'est dur de rester au sommet pendant sept jours, mais c'est ce que Nick a fait, et il a gagné avec grâce et style. Alors j'ai invité Nick à revenir sur l'émission parce qu'il est littéralement passé de zéro à héros ici. Lors du PWC au Brésil il y a un mois, il a terminé dernier, ce qui est assez difficile à faire, mais il l'a fait.

[00:01:04] Il a fini dernier après les Pan Ams là-bas, alors qu'il dominait aussi au début avant d'avoir quelques mauvais jours et de perdre sa dynamique. On parle donc de l'état d'esprit. On parle de certains des — il a vu un accident vraiment terrible en volant au Kenya avec Cedar Wright en janvier ou février, je crois. Il a donc dû gérer un genre de PTSD que je pense que beaucoup d'entre nous ont dû affronter dans notre sport, malheureusement. Alors, oui, on parle d'état d'esprit, de psychologie, de stratégie et de discipline. Et comme on commence à entrer dans la saison des compétitions de l'hémisphère nord, je me suis dit que ce serait vraiment opportun d'en parler avec Nick. Ça fait presque 20 ans qu'il pratique. Il s'y est mis d'une manière très spéciale, drôle et unique, ce qu'on a un peu abordé lors de sa première apparition avec nous il y a quelques années, mais on y revient dans cet épisode.

[00:01:54] Et oui, je pense vraiment que vous allez apprécier ça. Aussi, un petit point administratif avant de commencer l'émission. L'USHPA, Nick et moi avons tous travaillé sur cette question d'assurance, et Nick en parlera un peu à la fin de l'émission. Mais nous avons trouvé ce que nous pensons être la meilleure solution via Global Rescue. Et IMG, qui n'a aucune exclusion pour notre sport, nous travaillons toujours avec eux pour les compétitions et d'autres choses. On vous reviendra là-dessus. Mais si vous voyagez et que vous serez à plus de 100 miles de chez vous, ce sont d'excellentes solutions. Vous pouvez en savoir plus sur mon site, cloudbasemaham.com. Faites simplement une recherche pour "insurance". Vous verrez qu'il y a des liens, mais il y aura bientôt des liens via l'USHPA, si vous êtes membre, ce qui vous donnera une réduction et d'autres avantages.

[00:02:40] Je suis vraiment ravi de ça. On a travaillé dessus pendant des mois et des mois, et c'est sympa d'avoir une solution tout-en-un disponible dès maintenant qui couvrira bientôt, on l'espère, aussi les compétitions. C'est une super nouvelle. Quoi d'autre ? Un bon ami à moi, Evan Bouchier, a quelques amis qui se sont séparés de Black Diamond il y a peu, et ils fabriquent des gants vraiment cools. Il les vendait à Rat Race. C'est de la vente directe, donc ils éliminent les intermédiaires. Ils sont donc très raisonnables et valent vraiment le coup. Ils sont vraiment bien faits. Ils s'appellent Truck Gloves. Vous pouvez les trouver sur truckgloves.com. Et ils offrent actuellement une réduction de 10 % à nos auditeurs. Ils ont aussi des moufles. Ils ont toute une gamme. Et ils vont d'ailleurs sortir un gant spécifique pour le parapente, mais je les ai utilisés pendant la course.

[00:03:28] Elles sont géniales. Je ne les qualifierais pas de gants d'hiver ou de printemps complets, vous voyez. Elles sont plutôt pour la course ou quand il ne fait pas super, super froid, mais elles sont vraiment bien conçues, avec un super toucher, très confortables. Et vous pouvez les commander directement. Si vous allez sur leur site, truckgloves.com, dès maintenant, et que vous entrez le code promo cloudbasemayhem, deux mots séparés, vous aurez 10 % de réduction. Encore une fois, le code est cloudbasemayhem. Et le site est truckgloves.com. Un autre petit point logistique, cloudbasemayhem.com. Si vous allez sur ce site, vous pouvez voir notre boutique. J'ai des nouveaux shirts pour femmes qui déchirent, une nouvelle couleur de Patagonia. Tout est en coton bio, commerce équitable, vous connaissez le style classique de Patagonia. Il y a plein de trucs. Ça dure une éternité. Il y a notre logo cloud-based mayhem et tout ça au dos.

[00:04:14] Et puis nos super chapeaux par Annika Hurton, ses récapitulatifs, qui ont eu un énorme succès à la Rat Race. Ce sont les casquettes trucker les plus cool au monde. Alors, je suis vraiment ravi de porter celles-là, et c'est un super moyen de soutenir l'émission. Et passons aux choses sérieuses. Sans plus attendre, profitez de cette discussion très sympa avec mon bon ami, Nick Greece.

[00:04:44] Nick, c'est génial de te revoir sur l'émission. C'était vraiment sympa de faire la course dans les airs avec toi. La semaine dernière à la rat race, sept jours sur sept. C'était assez incroyable. Et je t'apprécie d'avoir pris le temps. Je sais que tu es en petit road trip ou en voyage en ce moment, mais ça a l'air plutôt cool dans ta voiture. Et je suis vraiment ravi de m'asseoir pour discuter avec toi de ton passage de zéro à héros. Tu as fait un sacré parcours dans la scène compétitive ces derniers temps en PWC et maintenant tu marques des points à la rat race. Alors félicitations, et j'ai hâte d'en parler.

[00:05:19] **Nick Greece:** Ouais, ça a été tout un parcours. Je pense que c'est un résultat qui couvre tout le spectre.

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Ouais, je peux le dire. Avant qu'on ne passe aux dernières compétitions, parce que je veux parler des compétitions dans leur globalité, de la psychologie et tout ça. Et tu as aussi traversé des moments assez compliqués cette année. Mais avant ça, on en a un peu parlé dans le premier podcast, et les gens peuvent l'écouter pour se rafraîchir la mémoire. Mais reparle-moi, je pense, il y a presque 20 ans, de ta toute première compétition. Comment t'es-tu lancé dans les compétitions ? Parce que c'est une histoire assez drôle. Et ensuite, on pourra passer en accéléré sur la course effrénée.

[00:05:57] **Nick Greece:** Ouais, alors je...

[00:06:00] J'ai commencé à voler en 2001 et je suis vite devenu obsédé, une obsession totale. C'est le genre de truc où les gens te disent parfois : « Oh, on voit que tu es pas mal dans ce sport. Comment tu es devenu si bon ? » Et je pense que la règle des 10 000 heures de Gladwell s'applique à beaucoup d'entre nous. Et je sais, Gavin, tu es dans le même cas. J'ai été témoin de ton obsession. Et maintenant, on a d'autres personnes qui appellent ça le Skycracker, ce qui est probablement approprié.

[00:06:28] Après m'être lancé et avoir fait pas mal de vols, je me suis rendu compte que, wow, ces compétitions semblaient être le meilleur moyen de mettre de l'argent de côté pour obtenir le genre d'aide ou de mentorat que je pouvais trouver. Il y a 20 ans, c'était vraiment difficile de trouver des mentors. Je ne sais pas si c'était parce qu'ils étaient rares, si les gens étaient réticents à partager ou quoi. Mais je me souviens avoir eu un mal de chien à trouver un mentor ou quelqu'un qui accepterait de me dire quoi que ce soit. Alors, la compétition semblait être la voie à suivre. Du coup, j'ai fini par voyager pendant un an avec mon parapente à un moment donné. J'ai décidé ça après avoir vu Felix Volk faire un saut en cross country depuis un barrage dans son aile, puis l'article de Bob Drury sur le cross country concernant cette crête, Zagora, au Maroc ; j'ai réalisé que je ne faisais que jouer aux billes, alors que je pensais être vraiment cool en pilotant des parapentes.

[00:07:19] Mais en fait, je ne faisais que jouer aux billes et je devais aller en chercher. Alors j'ai vendu toutes mes possessions et j'ai voyagé pendant un an en volant. Et pendant cette période, je suis tombé par hasard sur une Coupe du Monde à Aftonau, en Autriche. Et il y avait les meilleurs et les plus brillants du parapente, Bruce Goldsmith et Norman Losh, ainsi qu'une tonne de grandes stars. Mais je n'avais pas d'argent. Alors j'ai décidé, au lieu de m'inscrire, ce que je ne pouvais de toute façon pas faire... mais je l'ai fait. Je me faufilais d'abord dans les repas pour manger. Et ensuite, je

m'approchais discrètement pour demander : « Oh, quel point de virage allez-vous prendre, quels sont vos points de virage aujourd'hui ? » Quelqu'un me répondait, et je marchais jusqu'à l'un d'eux pour plonger dans la course dès que je voyais le peloton arriver.

[00:08:06] C'était donc la première compétition, je suppose, à laquelle je n'avais pas participé mais où j'étais présent. Finalement, l'organisation m'a attrapé parce qu'un jour, il fallait prendre un télésiège au lieu du bus. Je me glissais aussi dans les bus pour atteindre certains départs. Et là, ils m'ont dit : « Oh, eh bien aujourd'hui, vous devez prendre le télésiège. On doit payer pour le télésiège. Donc chaque nom doit être vérifié. » Alors je suis allé voir qui n'était pas à la course mais était inscrit. La seule personne que j'ai pu trouver était Jin, le célèbre Jin Song. Alors je me suis dit : « Oh, on va tenter le coup. » Ils sont arrivés à la grille pour monter au télésiège, et ils demandent le nom. Et moi, je dis : « Jin Seok Song. »

[00:08:51] Et ils m'ont regardé comme si j'étais, enfin, un dingue. Je me suis dit que ça valait le coup d'essayer, vous voyez. Je suppose que je n'avais pas bien réalisé à quel point il était célèbre à l'époque. J'étais encore relativement novice en parapente. Et en plus, je n'ai pas l'air asiatique. Je pense que ça a aussi joué dans l'histoire.

[00:09:10] **Gavin McClurg:** Pas du tout. Mais bon,

[00:09:11] **Nick Greece:** ils m'ont laissé être un mannequin de test pour le vent. Ils étaient genre : non, tu peux venir parce que tu es dingue, mais on a besoin d'un mannequin de test. Enfin bref, je l'ai fait. C'est comme ça que ça a commencé. Et en fait, il y a un gars, Urs Schoenauer. Je me souviens que la Coupe du monde à l'époque, c'était un peu une ambiance hippie. C'était différent de maintenant. C'était beaucoup plus, je pense, continental. Et les gens suivaient tout le circuit. Tu sais, Martin Orlick et Urs Schoenauer, Andy Berenstiel, ces noms, tu sais, ils suivaient tout le circuit dans leurs vans tout l'été. C'était plutôt une sorte de tournée que les gens pouvaient simplement rejoindre en voiture. Alors Urs Schoenauer était... je m'en souviens encore aujourd'hui, il était impressionné par ce que je faisais. Il m'a dit un jour : « Tu devrais faire les Coupes du monde ». Il arrive d'ailleurs dans une semaine, et je vais lui faire visiter les États-Unis.

[00:09:57] Et ensuite, on va à Chelan. Ce serait donc cool de, vous savez, le revoir.

[00:10:01] **Gavin McClurg:** Pour moi, la magie de quelque chose comme la Rat Race, c'est qu'elle a un peu résolu le problème du mentorat. Vous avez le sprint, la clinique, puis la course. Et, vous savez, chaque jour de cette course la semaine dernière, ils ont réuni certains pilotes pour donner des conférences incroyables, avec toutes sortes de conseils. Donc, ça résout en quelque sorte le problème du mentorat jusqu'à un certain point. Mais que diriez-vous aux auditeurs de l'émission qui pensent peut-être faire leur première compétition ou qui sont nerveux à l'idée de participer ? Avec toutes ces années d'expérience, est-ce que les compétitions sont bonnes pour progresser en pilotage ? Est-ce une bonne stratégie ? Est-ce une bonne chose de s'y mettre ? Avez-vous des avertissements à donner ?

[00:10:41] **Nick Greece:** Ouais, écoute, j'ai des sentiments mitigés sur les compétitions, c'est sûr. Je pense que les compétitions sont... des opportunités d'apprentissage fantastiques. Je pense que, tu sais, quand j'ai commencé... Au moment où je faisais des compétitions, je pouvais, tu sais, faire des hélicoptères. Je pouvais mettre mon aile en décrochage. Je faisais, tu sais, des vols cross country de 30 à 50 miles. Donc je pense qu'il est très important de se lancer dans le vol en compétition au bon moment. Je pense qu'il ne faut pas... Et ça dépend de la compétition. Il y a de super trucs, tu sais, le Chabra Open ou Ozone organise des compétitions de niveau débutant. La rat race a un sprint. Il y a des compétitions pour débutants. Celles-là seraient super plus tôt. Mais pour la compétition à part entière, je pense qu'il faut être très à l'aise, tu sais, pour voler, décoller et atterrir n'importe où.

[00:11:26] Parce que, vous savez, comme on dit, c'est une compétition cross country. Donc vous êtes encore... La première chose qu'on fait, c'est voler en cross country. Et pour le cross country, les compétences pour moi, c'est le décollage...

[00:11:35] **Gavin McClurg:** Pour

[00:11:35] **Nick Greece:** pouvoir décoller en toute sécurité dans n'importe quelle condition et pouvoir atterrir en toute sécurité sur, vous savez, presque n'importe quel terrain d'atterrissage. Et c'est parce que, enfin, ce sont les deux moments

où ça compte vraiment.

[00:11:46] **Gavin McClurg:** En

[00:11:46] **Nick Greece:** en termes de, vous savez, de votre proximité avec la Terre. Donc tant que vous pouvez faire ces choses, je pense que les compétitions sont des endroits fantastiques pour apprendre. Et encore une fois, vous savez, lors des compétitions, je rappelle toujours aux gens d'être exigeants envers eux-mêmes. Il n'y a rien de mal à être exigeant avec soi-même. Mais ne vous flagellez pas. Et cela signifie qu'il y a plein de leçons à tirer. Acceptez les leçons au fur et à mesure. Vous savez, traitez-les. Parlez avec des pilotes plus expérimentés. Et une fois que vous avez traité l'information, laissez-la filer. C'est là qu'il ne faut pas se flageller. Et donc je pense que c'est, vous savez, la meilleure façon de faire. Mais, vous savez, pour 500 \$... Eh bien, aux États-Unis, ils sont nombreux. Mais pour 500 \$ par semaine, vous avez une clinique cross country complète. Vous savez, et, vous savez, quand vous atterrissez, vous savez, regardez votre trace. Regardez comment vous avez fait. Si vous avez des questions pendant le vol, trouvez quelqu'un qui l'a fait avec succès.

[00:12:32] Analysez-le avec eux. Ne vous contentez pas de dire « Oh, c'était cool » pour aller ensuite boire une bière et passer à la partie sociale de notre sport. Utilisez-le pour ce qu'il est : une opportunité d'apprentissage. Parce qu'il y aura largement assez de temps pour le côté social... Ouais. Mais, vous savez, j'ai trouvé ça intéressant, même à la Rat Race. On fait des conférences tous les jours sur Launch. Et j'essaie de mettre les gens au défi en leur disant qu'on ne va pas juste leur régurgiter des banalités ou des slogans, genre « on ne peut pas gagner une compétition le premier jour, mais on peut la perdre » ou « en cas de doute, sortez-le » ou quoi que ce soit. On essaie de poser des questions aux gens sur leurs journées, et le dernier jour, personne n'avait la moindre question. Vous voyez ? Ouais. C'était intéressant, on était genre « OK, vous allez bien les gars ? Parce que je ne vous vois pas beaucoup en vol ». Mais c'est assez drôle, peut-être que les gens étaient à bout. Je veux dire, sept jours, c'est long, et c'étaient des conditions non conventionnelles, pas des conditions classiquement bonnes. Donc peut-être que tout le monde était fatigué et tout ça. Mais je pense que ce qui se passe, c'est que nous avons un mélange énorme entre le sport et l'aviation.

[00:13:45] et je pense que bien souvent, le côté social du sport prend le dessus là où l'aviation devrait être, dans le sens où, vous savez, dans ce cas précis, les gens devraient... si j'étais à leur place et quand je repense à mes débuts, à ma progression, j'ai mes carnets de vol et après chaque vol, dès que j'atterrissais, je notais tout ce que j'avais bien fait et tout ce que j'avais mal fait. Donc, si j'allais au lancement et qu'un panel de personnes comme...

[00:14:15] Vous savez, Jared Anderson était là, j'avais ma liste écrite, genre « j'ai une question ». Et j'ai trouvé ça intéressant, comme je l'ai dit, parce qu'à la fin, je pense que parfois le côté sportif prend le dessus, alors que selon moi, les gens devraient se concentrer davantage sur l'aviation. Quoi ?

[00:14:33] **Gavin McClurg:** Parlons un peu de tes derniers mois, quand tu es allé au Pan Am. Tu as tout déchiré les deux premiers jours.

[00:14:45] et puis tu es allé directement sur le PWC et je ne me moque pas de toi, mais finir dernier, c'était assez épique, c'est dur à faire, c'est vraiment dur à faire. Et puis tu es revenu à la Rad Race et tu as juste dominé. Alors, raconte-moi tout ça, on en parle toujours, le parapente a ses hauts et ses bas, tout comme on monte et on descend en parapente, c'est pareil dans la tête. Et je sais que tu es intime avec ton parapente, je sais que tu es intime avec ton parapente, ce genre de choses. Raconte-moi tout, comment tu en es sorti, ce qui s'est passé, et comment tu t'es perdu ?

[00:15:23] **Nick Greece:** Ouais, c'est une histoire intéressante. Pour moi, le parapente, je l'appelle la plus grande tentatrice maniaque de tous les temps, dans le sens où les hauts sont incroyablement hauts et les bas sont souvent très bas. Austin, c'était le bas ultime pour certains. Pour moi, on connaît ces hauts et ces bas, et j'ai eu des problèmes de santé ces trois dernières années, mon corps qui tombe en lambeaux, je l'appelle "l'épuisement du talent". En gros, j'ai eu un problème de dos aux championnats du monde en Colombie, j'ai dû être opéré. Je suis revenu de ça, puis j'ai fait une chute en courant — ce qui est assez drôle — et je me suis blessé l'épaule. Bref, c'est le côté physique, mais ensuite, en décembre, je suis allé au Kenya. Il y a eu un accident mortel, un crash en biplace. On a dû gérer la récupération du corps. C'était une expérience horrible et tragique. Le parapente fait partie de ça, j'ai toujours dû gérer des secours, mais en 20 ans, c'est la première fois que je dois aider à récupérer un corps entier. On est revenus de ça et j'ai fait un état de stress

post-traumatique, je suis sûr que tous ceux qui l'ont vécu l'ont fait. Évidemment, le sacrifice ultime a été fait par les pilotes, mais ça fait partie du SSP : on se dit tout le temps "mais je suis en vie, je n'ai aucune raison de me plaindre". Je pense que dans le parapente, c'est quelque chose avec lequel on fait tous face, malheureusement, encore et encore. Heureusement, j'ai pu parler à des gens qui m'ont donné de très bons conseils à ce sujet. Comme je l'ai dit, la tristesse ultime reste pour le pilote et le passager, et je pense encore à eux. J'espère ne plus jamais voir ça, mais pour...

[00:17:45] et pour gérer ça, il m'a fallu quelques mois avant même d'en parler. Et puis, une fois qu'on a commencé, on m'a donné des informations importantes : trouver d'autres personnes qui ont vécu ça, en parler franchement, et ne pas avoir peur d'en discuter. Pour moi, c'était une étape énorme qu'il fallait franchir. Et ce n'était pas que le vol, proportionnellement à la vie, n'était pas forcément si grave pour moi, et je pense que c'est une grande partie du problème, c'est très haut sur cette échelle. Mais en ce qui concerne mon retour dans le ciel, je volais, et je volais bien, je volais à peu près de la même manière, mais j'avais la tête dans le sable. Je volais avec une partie de moi mise à l'écart, je me contentais d'avancer avec les aspects mécaniques, mais sans vraiment en profiter énormément. C'était...

[00:18:39] **Gavin McClurg**: C'est comme si tu avais senti que tu devais absolument le faire parce que tu es pilote, mais que tu ne le voulais pas, et que quand tu volais, tu te demandais : « Mais qu'est-ce que je suis en train de faire ? Pourquoi je fais ça ? » Est-ce que tu peux décrire ça plus précisément ?

[00:18:49] **Nick Greece**: Ouais, ouais, c'est dur. Enfin, pour moi, quand des trucs comme ça arrivent, le lendemain, je fais l'autruche. J'ai fait un triangle de 230 kilomètres ou quelque chose comme ça. Voler peut m'aider à m'en sortir, mais au final, tout ça finit par s'accumuler à l'intérieur. Et en termes de performance, je pense que c'était vraiment la première étape de mon blocage, où j'avais vraiment besoin de traiter tous ces trucs et... et euh, vous...

[00:19:17] **Gavin McClurg**: Tu sais, j'ai connu des moments où je me disais : « Oh, la météo est bonne, je devrais aller voler parce que je suis pilote, je devrais m'entraîner et pratiquer. » Et puis j'y vais et je me demande : « Qu'est-ce que je suis en train de faire ? » Je ne m'amuse même pas, j'ai peur. Tu vois, on traverse ces hauts et bas dont tu as parlé, mais est-ce que c'est lié au PTSD que tu as eu ? Est-ce que je lis bien la situation, est-ce que c'est ce que tu faisais ou était-ce plutôt...

[00:19:45] tu as juste ignoré le PTSD, le lendemain tu as juste fait l'autruche et tu es parti.

[00:19:49] **Nick Greece**: voler, oui, et le sable, mais non, je veux dire Gavin, c'est un point incroyablement pertinent et tout cela s'inscrit là-dedans parce qu'en fait, c'est à propos de... tu sais, ça m'arrive, oui, pas à cause de cet événement précis, mais ça m'est arrivé au cours des 20 dernières années, surtout à des gens comme toi et moi, comme dans ma carrière de parapente, oui. Et tu sais, parfois, j'ai appelé Bill Belcourt après la troisième chose, qui, tu sais, dans cette liste de choses horribles arrivées autour de moi cette année, et j'ai dit un peu genre, je ne sais pas si je peux continuer, je ne sais pas pourquoi je fais ça, je ne sais pas si je peux continuer à faire ça. Tu sais, j'aime voler, mais j'aime ma famille, j'aime la vie, j'aime la montagne, tu sais, j'aime être sur cette planète. Et je pense que beaucoup d'entre nous gèrent ça, ou pas, tu sais, ce qui est la technique de la tête dans le sable. Mais je pense que nous sommes beaucoup à avoir utilisé la technique de la tête dans le sable pendant un bon moment maintenant. Et tu sais, ça finit par s'accumuler. En termes de... wow, on sait que c'est risqué, on n'est pas, tu sais, on n'est pas délirants, on sait que ça peut être dangereux. Et ça a toujours valu le coup pour moi, la quantité de joie, les hauts, tu sais, ça vaut les bas. Mais à un moment donné, tu sais, quand les choses continuent de s'accumuler sur nous, et j'ai vu ça avec beaucoup de nos amis au fil des années, on commence vraiment à essayer de voir que l'équilibre ne semble plus... tu sais, comme s'il était basculé, comme si les bas semblaient, tu sais, l'emporter sur les hauts. Ça devient plus...

[00:21:18] **Gavin McClurg**: C'est difficile à rationaliser, n'est-ce pas ?

[00:21:21] **Nick Greece**: Ouais, et je veux dire, vous venez d'avoir un enfant, j' imagine que pour moi aussi, ce serait un facteur. Alors que quand j'étais célibataire à Jackson, il y avait des moments avant Spots et Delormes où je m'en foutais complètement. Je me disais : « Je vais bien ». J'ai été porté disparu pendant deux jours une fois, et je survolais les Absarokas sans aucun suivi, vous savez, et je me disais : « Waouh, la zone de recherche va faire genre quatre mille milles carrés, je suis porté disparu et je m'en fiche ». On n'avait pas de Delormes, pas de Spots, et je m'en foutais. Mais avec l'âge, je ne pensais pas vivre aussi longtemps, sinon j'aurais probablement fait plus de yoga et j'aurais été... enfin,

on devient un peu plus malin, plus sage. Donc ça devient plus difficile quand ces incidents sont personnels et directs, pour rationaliser pourquoi on le fait et, évidemment, pour bien performer, pour amener ça au niveau de la performance — ce qui est un lien un peu tiré par les cheveux et bizarre, je sais — mais il faut être centré. Alors, c'était comme le premier bloc du décentrage pour moi.

[00:22:26] **Gavin McClurg:** Avant de passer à la suite, peux-tu me parler des conseils que tu as reçus ? Tu as dit avoir eu de très bons conseils, et peut-être pourrais-tu aussi nous expliquer ce qu'est le PTSD dans cette situation, genre, le décrire.

[00:22:38] **Nick Greece:** Oui, le trouble de stress post-traumatique. Tout le monde devrait faire des recherches là-dessus. Évidemment, Gavin et moi venons d'Amérique, et comme nous sommes une population très anxieuse, c'est une expression courante dans notre culture parce que beaucoup de nos soldats qui rentrent ont un état de stress post-traumatique. Et pour ce qui est du conseil que j'ai reçu, comme je l'ai dit, c'était d'aller voir d'autres personnes qui ont vécu une situation similaire et d'en parler en détail, de toutes les choses qui vous perturbent, de juste en parler constamment avec eux. Et aussi de l' reconnaître, de l'accepter et de lui laisser une place dans votre vie pour pouvoir ensuite essayer de le surmonter. Vous vivrez toujours avec ces expériences, c'est ainsi, mais vous pouvez le surmonter, avancer et parvenir à une forme de paix et de compréhension à son sujet, je pense, à l'intérieur de soi avec le contexte. Mais c'est presque comme...

[00:23:46] Je le vois presque comme un cancer, dans le sens où ces choses feront toujours partie de vous et qu'il pourrait y avoir une récurrence à tout moment, vous savez, quand vous verrez autre chose qui déclenchera ça. C'est donc aussi une question de reconnaissance, comme je l'ai dit, d'être ouvert à cela, de le comprendre, de le gérer, et pas juste se cacher la tête dans le sable. Voilà mes conseils, mais vous savez, ça vient d'un amateur, pas d'un...

[00:24:11] **Gavin McClurg:** mais j'aime ça, je veux dire, est-ce que tu avais encore la tête dans le sable quand tu es allé au Brésil ou est-ce que tu avais plutôt eu les discussions avec Belcourt et bien...

[00:24:21] **Nick Greece:** non non alors là j'étais encore — c'est avant que j'aie eu besoin du vieux Yoda, mais alors oui, j'étais en quelque sorte revenu à l'idée que j'avais géré ça, que je l'avais traité, mes proches ont dû m'aider à encaisser le choc, et puis on est partis au Brésil et je me sentais bien, heureux, j'étais avec mes amis les premiers jours, ça s'est bien passé, j'ai fini deuxième et puis quelqu'un est mort pendant la compétition, un pilote brésilien, donc encore une fois, tu commences à... et je ne l'ai pas vu, je n'en faisais pas partie, j'étais bien au-delà, je ne savais même pas ce qui s'était passé quand je suis arrivé au sol, mais encore une fois, comme je l'ai dit, ça rééquilibre la balance, on recommence à les observer et à évaluer ce qu'on fait, pourquoi on fait ça, et puis j'ai eu une autre bonne journée, mais je pouvais clairement dire que c'était une bonne journée et là je me suis dit : oh mon dieu, je vais faire ça encore une fois, ça a été une sorte de faille dans l'armure, tu vois, et puis j'ai juste eu quelques mauvais jours mais j'ai eu l'une des journées les plus aventureuses pendant que j'étais là, qui incluait une randonnée de quatre heures où j'ai fait un mile et demi, tu vois, et j'ai marché tout le temps, donc ouais, genre à la belly, j'ai perdu beaucoup de ma dignité au Brésil pendant ce voyage, y compris ramper sur le ventre pendant une heure sur des roseaux, en traînant mon aile derrière moi parce que sinon elle m'aurait enfoncé jusqu'à la poitrine dans l'eau.

[00:25:46] tu es juste dans un immense marécage

[00:25:47] **Gavin McClurg:** ou le marais de Reed ou un truc du genre, ouais

[00:25:49] **Nick Greece:** Ouais, je me disais : j'espère qu'il n'y a pas de serpents... Je vais mourir si je me fais mordre par un truc venimeux, il n'y a personne en bas mais je ne pourrai pas sortir d'ici. Enfin bref, ça ne s'est pas bien passé. Et puis, en gros, ma petite amie est venue au Brésil, on a voyagé... J'ai vraiment trop bu la dernière nuit pour fêter notre voyage et elle a dormi toute la nuit sur mon épaule. C'est super drôle, mon épaule me fait mal depuis longtemps et je me disais : oh mon Dieu, je vais mourir, je vais mourir. Et alors, au moment où je suis arrivé à la Coupe du Monde, ça faisait mal, tu sais, juste en restant assis là, je ne pouvais pas dormir, je n'étais pas... enfin, tout ça. Et j'ai commencé, en gros, quand on a une douleur comme ça, pour moi, et je l'ai déjà vécue une fois avec mon dos, une douleur chronique, et le parapente pour moi, ça veut dire zéro patience. Donc à chaque fois, tu te dis : "Bon, laisse tomber, je vais juste y aller", si tu te dis que tu es assez haut, tu y vas. Donc...

[00:26:47] Et puis, il n'y a plus de discipline, aucune discipline, ça part par la fenêtre parce que tu veux juste que la journée se termine, que la douleur s'arrête, tu vois. Mais bon, je ne vais pas tout mettre sur le compte de ça, je n'ai pas non plus passé une bonne compétition. Il y a eu des moments classiques de mauvaises décisions mélangés à de la malchance, où je me suis retrouvé, tu sais, au-dessus d'un énorme thermique au Brésil marqué par des oiseaux qui montent à des milliers de pieds. Je volais vers ce thermique, vers un énorme, et je voyais des oiseaux monter à 2000 pieds et ils s'envolaient tous ensemble, ou des trucs du genre où tu te dis : « Mais quoi ? Quel timing ! » Alors je me posais. Ouais, je me disais : « Bon, d'accord », parce que quand je n'étais pas haut, je n'avais pas ça, et là, boum, boum, boum, je me posais. Et puis, tu sais, Mickey Siegel m'a aussi dit un truc marrant : il m'a dit : « Maintenant, quand je te vois, Nick, je sais qu'il faut aller dans la direction opposée », parce qu'il y a un truc, je pense, avec

[00:27:47] C'est arrivé à un autre gars, un pilote français, il le veut, c'est juste que parfois quand tu te débrouilles vraiment mal, c'est presque comme une prophétie autoréalisatrice, ouais.

[00:27:56] **Gavin McClurg:** Ouais, t'es pas le genre de gars sur qui on parie à la table de craps, non.

[00:28:00] **Nick Greece:** Ouais, c'est comme si tu étais un "cooler", tu vois ? Et donc, c'est là que j'en étais, et ça ne faisait qu'empirer, et puis tu sais, c'est genre "je m'en fous, je veux juste atterrir près d'une route". Si j'allais atterrir... enfin, il y a eu deux trucs assez drôles, tu sais, Torsten a dit qu'il ne regarderait jamais le bas de la liste pour voir si tu avais réussi, il chercherait ton résultat en haut parce qu'il était dans le top trois, et moi je scrollais jusqu'en bas pour voir si tu l'avais fait, tu vois ? Et je me disais : "Ouais, je l'ai fait, je suis dernier parce qu'il y avait une Française qui s'était cassé le pied ou quelque chose comme ça et qui n'avait pas volé pendant trois jours", et à cause de ça, elle m'a battu à la fin, tu vois ? Mais c'était serré jusqu'au dernier jour, tu sais, c'était moi et elle qui nous battions pour la dernière place... mais elle, ouais, elle a persévéré, je ne pense pas qu'elle ait pu vraiment toucher à mon statut de "perdant" de l'équipe, mais bon. Mais je suis resté, et tu sais, on reste pour célébrer le vainqueur, et énorme félicitations à Michael Cofer qui a volé là-bas, c'est un endroit délicat pour voler et il a volé de manière constante et a assuré, c'était génial d'être là, de faire la fête avec lui et de célébrer... et j'ai une super photo avec lui, tu vois. Donc, si tu n'es pas premier, tu es dernier, c'est un peu le résumé des pilotes pour le PWC au Brésil.

[00:29:20] **Gavin McClurg:** Pour moi, le Coupe du Monde, c'est une histoire à part à cause de l'épaule, et puis à un moment donné, il y a dû y avoir un genre de « on s'en fout »... mais avec les Pan-Ams, tu as écrasé deux jours. Je veux dire, comme ça m'est arrivé à moi, j'essaie de faire comme toi, de le noter, de le consigner et d'essayer de comprendre. Mon problème, c'est toujours la discipline. Mais quand on passe de héros à... enfin, aux Pan-Ams, d'après moi, tu as eu ce moment où il fallait juste piloter avec discipline, et tu aurais voulu plus, ou tu aurais fait plutôt bien. Est-ce que c'était un truc mental ou est-ce que tu poussais trop fort ? Est-ce qu'il y avait quelque chose que tu pouvais identifier, genre « ouais, j'ai raté ça », ou est-ce que c'était juste le parapente et la chance ? Non.

[00:30:09] **Nick Greece:** J'ai tout gâché, c'est l'avance la plus importante que j'aie jamais perdue. Je veux dire, avec le FTV, il suffisait que je fasse une course correcte un jour et je pense que j'aurais gagné, non ? Mais ouais, je ne sais pas, c'est l'avance la plus importante que j'aie jamais perdue, mais bon, je n'ai pas fait de compétition ces deux dernières années. Je pense que c'était une question de discipline, je pense aussi que mon épaule commençait à me faire mal. Je suis rentré et j'ai fini par me dire : « Purée, cette épaule ». J'ai fait une IRM et j'ai une partie de l'épaule déchirée. Il faut une chirurgie, c'est complètement déchiré, et si je m'en occupe et que je fais tout ce qu'il faut, elle reste utilisable, vous voyez ? Et c'est ça, à Rat Race, je prenais 12 ibuprofènes par jour, ce que le médecin a dit que c'était correct, et j'en mettais par-dessus de l'huile de chanvre. Ça aidait vraiment. Mais le point est qu'il y avait une vraie blessure. Je pense que c'était ça, je pense que j'ai juste tout gâché, mais au Pan Am, en termes de décisions, j'ai pris de très mauvaises décisions. J'ai commencé à voler un peu désespérément, j'ai commencé à voler de manière... pas tactiquement correcte, pas une bonne décision tactique. Les deux premiers jours, j'ai volé super bien tactiquement, et peu importe, on ne peut pas compenser les mauvaises décisions par des manœuvres face aux autres pilotes. Mais je pense aussi que c'était aussi, comme je l'ai dit, l'équilibre qui commençait à déraiper à nouveau en termes de plaisir : je ne m'amusais vraiment pas, je n'étais pas content là-haut. C'était juste... ça commençait à devenir agaçant d'aller au décollage, on n'arrivait pas à décoller beaucoup de jours, je pense. Et aussi, j'ai laissé beaucoup de facteurs externes influencer les choses. C'est ça, tout est question de rester calme et de profiter du processus. Si on ne peut pas décoller, c'est cool, vous voyez ? Si vous vous dites : « Bon, on ne volera peut-être pas aujourd'hui », soyez toujours prêt à voler aujourd'hui. Soyez toujours positif, et

je pense que pour moi, c'est la chose numéro un. Et si vous êtes positif, vous êtes toujours prêt à voler, vous volez de manière tactiquement correcte, vous allez faire des erreurs, c'est tout ce que vous pouvez faire, et ensuite c'est juste vous contre le parcours, vous contre le pilote. Et je pense que si vous faites la course contre le parcours, c'est ça la voie à suivre. Vous ne faites pas la course contre les pilotes, ils sont là pour vous aider. Et...

[00:32:22] Si tu arrives à faire ça, tu en sors généralement assez bien, donc

[00:32:26] **Gavin McClurg:** Avant qu'on commence l'enregistrement, tu as eu de super réflexions sur le truc de "Team Loser", tu sais, sur la façon de passer de la stratégie de pilotage du parcours à... enfin, tu parlais du premier jour de la Rat Race, tu sais, quand tu es en tête, avec le groupe de tête, et... est-ce que tu te souviens de ce qui s'est passé le premier ou le deuxième jour ? Enfin, tu as eu un jour où tu n'as pas réussi, le deuxième jour, pardon.

[00:32:55] **Nick Greece:** Oh non, le deuxième jour, j'ai été décroché, mais j'ai pu... donc oui, je vois où tu veux en venir. Je veux dire, on a un truc qui s'appelle "Team Loser" aux États-Unis, et il y a une page Facebook qui est hilarante, vous devriez tous aller voir. Mais en gros, on avait ce groupe de personnes qui, vous savez, étaient des perdants. On venait d'une longue tradition de, probablement, se prendre pour des génies et d'être prématurément ambitieux, et on savait généralement qu'on allait finir par se planter à un moment donné et qu'on devrait s'excuser ou, vous savez, qu'on ne serait pas de vrais gagnants. Et je pense que c'est un groupe philosophique vraiment drôle. Il y a des gagnants et des perdants, n'est-ce pas ? Et on peut voir que si vous demandez à quelqu'un : « Hé, tu veux rejoindre Team Loser ? » et que c'est un vrai gagnant, il ne peut pas. On voit ses yeux commencer à trembler parce qu'il ne s'identifie pas comme un perdant. Ce sont de vrais gagnants, vous savez, des gens qui foncent, qui agissent, les meilleurs, les plus brillants, ils sont allés dans une université de l'Ivy League et ils ont toujours gagné. Mais un perdant, comme moi et un groupe d'entre nous... je pense qu'on a échoué beaucoup plus souvent et qu'on a dû se relever plus souvent, n'est-ce pas ? Et je pense que ça joue dans la compétition de parapente. Encore une fois, je pense que le parapente est le mélange parfait pour des individus un peu... vous savez, à un certain niveau d'ambition. Et c'est un autre exemple de la façon dont le fait d'avoir été des perdants avant de commencer le parapente nous profite. Donc, on est déçus et abattus autant que n'importe qui si on rate tout, mais on peut aussi se dire : « Bon, demain est un autre jour, voyons ce qui se passe. » Et maintenant avec la FTV, on a vu encore et encore que si vous continuez à parcourir le parcours aussi bien que vous le pouvez, tout ce que vous pouvez faire est d'être aussi bon que vous le pouvez, quoi qu'il en soit. Vous savez, c'est peut-être Facebook qui nous emmène sur une mauvaise voie là-dessus, parce qu'on essaie toujours d'être aussi bons que les autres, on veut rester à la page, n'est-ce pas ? Mais en réalité, tout ce qu'on peut faire, c'est être aussi bon que chacun le peut. Et tant que vous faites ça et que vous continuez à avancer, vous finirez généralement dans une bonne position. Donc, je pense que le fait d'être un perdant vous aidera inévitablement à gagner en parapente.

[00:35:03] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu as fait quelque chose entre, tu sais, on a eu un printemps de vol terriblement mauvais, nous tous, partout sur l'Ouest, ça a été brutal, tu sais, il y a un jour ici ou là au mieux, et donc je sais, parce que je regarde XC comme un faucon, alors toi...

[00:35:20] Tu sais, tu en as fait quelques-unes avec Josh, mais entre la Coupe du monde et la Rat Race, aucun d'entre nous n'a vraiment eu beaucoup de temps. Alors oui, est-ce que tu as fait quelque chose ? Est-ce que tu as... oui, exactement. Est-ce que tu as fait quelque chose mentalement ? Je veux dire, comment as-tu fait pour... pour moi, tu es arrivée et tu m'as dit « je gère ». Est-ce que c'est juste arrivé comme ça ?

[00:35:43] **Nick Greece:** Pour moi, tout tournait autour de mon épaule. C'était juste une question de gestion, tu vois. Je devais juste gérer l'inconfort. Et regarde, ton épaule — ton épaule entre guillemets — peut être plusieurs choses, mais quelque chose qui te met mal à l'aise, que ce soit mentalement, ou tu sais, ton équipement, ou les conditions, peu importe ce qui te gêne, ça doit être identifié et traité pour que tu puisses performer, non ? On plaisante toujours sur les bêta-bloquants et l'équipe suisse, tu sais, ils sont tellement calmes et capables de... mais c'est vraiment ça. Donc, peu importe ce qu'est ton épaule, on utilise l'épaule comme un truc, tu sais, ambigu, je suppose qu'un talon, c'est ce qu'on dit en anglais américain. Peu importe ce qu'est ton talon, ton talon d'Achille, c'est ça qu'il faut traiter. Pour moi, je devais m'occuper de mon épaule en termes de... je devais juste la mettre dans un état où je pouvais vraiment voler sans douleur. Même le jour de l'entraînement, je n'ai volé qu'une heure parce que j'avais peur, genre je ne voulais pas m'épuiser l'épaule ou, tu sais, je lancerais trop tard chaque jour si le cylindre était juste au-dessus du lancement, j'attendais 45

minutes parce que je me disais : je ne veux pas m'épuiser l'épaule, parce que bon, ça fait 45 minutes, je n'ai pas besoin de voler avec mon épaule, tu vois. Et ça a marché, mon épaule se sentait super bien. Et puis aussi, j'ai juste essayé de m'amuser, tu sais. C'était ça pour moi, c'est... tu sais, on a nos trucs, mais pour moi, si je m'amuse, tout le reste tombe en place. Donc j'ai juste essayé de m'amuser et de profiter de mon temps là-bas avec toi et avec tous les autres pilotes avec qui j'ai pu... tu sais, quand on est montés en l'air, j'étais tellement surexcité de voler avec mes amis et aussi juste de voler parce que nous...

[00:37:18] entre le Brésil et... mais vous savez, après le Brésil, il m'a fallu six semaines pour que mon épaule ne soit plus complètement enflammée, donc c'est aussi pour ça que je n'ai pas volé, parce que j'avais juste besoin de la reposer.

[00:37:31] **Gavin McClurg:** raconte-moi quelques trucs spécifiques que tu te rappelles avoir faits et qui, tu sais, après coup, t'ont vraiment porté, que ce soit au niveau de la stratégie, des tactiques ou, Dieu m'en garde, je ne devrais pas comparer notre sport au golf, mais en termes de mental... et je ne suis pas un golfeur, je ne suis pas un golfeur, je ne suis pas un golfeur, je ne suis pas un golfeur, je ne suis pas un golfeur, mais mon père l'était, ma sœur aussi, et ils parlent toujours du fait que jouer cinq heures par jour pendant cinq jours, c'est vraiment dur pour garder son sang-froid, tu sais, il suffit d'un seul coup pour gâcher toute ta compétition. Le parapente avec FDV, c'est peut-être pas aussi rude, mais c'est un peu comme ça, c'est vraiment, une fois qu'on quitte la montagne, c'est presque tout mental. Tu sais, dans ces longues compétitions comme la Rat Race qui dure sept jours, il y a bien sûr une composante physique, mais qu'est-ce que tu fais, tu sais, après les deux premiers jours, quand tu es de nouveau dans le bain, que tu grimpes bien, que tu es au sommet des groupes chaque jour, que tu te dis « ouais, je peux gagner ça », alors qu'est-ce que tu fais ? Comment tu abordes chaque journée ?

[00:38:31] **Nick Greece:** Prends ça jour après jour, ne te dis pas "je peux gagner ça", tu sais, ne le fais pas. C'est juste jour après jour. C'est genre : "Tiens, je suis encore là avec mes potes aujourd'hui, on va en faire un". Et puis, le truc clé, je pense que Mitch l'a bien souligné, c'est de ne pas accumuler les erreurs. Il y en a eu quelques au décollage dont j'ai tiré des leçons, donc pas d'accumulation d'erreurs. Si tu te fais laisser derrière, vole juste aussi bien que tu peux. Je veux dire, un jour je me suis fait laisser par 15 km, mais heureusement, Donna Zete et Matt Henzie aussi, donc on avait le groupe parfait pour remonter la pente et on a fini par... tu as écrasé la journée. Je pense qu'on avait 10 minutes de retard sur toi, mais il n'y avait que toi et Brad, puis tout le reste de notre groupe. Donc, voler à nouveau, voler le parcours aussi bien que possible, prendre ça juste jour après jour, pas...

[00:39:18] ne pas penser à la victoire, mais une fois que j'ai pris la tête, j'ai dû me rattraper. C'est quoi si tu enchaînes de bons vols au début, tu peux avoir un bon résultat, tu peux, tu sais, arriver au premier poste un jour... je pourrais laisser Mitch passer et ralentir, donc être parfois conservateur quand c'est nécessaire. Les tactiques changent un peu, comme en cyclisme ou n'importe quoi, si tu as l'avance. C'est vraiment difficile avec le FDC de pouvoir faire ça, et avec TV aussi parce que tu n'as aucune idée, pour moi je n'arrive même pas à comprendre la formule de score. On a eu des problèmes avec la nôtre et ils l'ont envoyée à votre... il a dit : « Ouais, c'est foutu ». Je pense que personne ne peut comprendre la formule de score, et c'est assez décevant. J'espère qu'ils pourront régler ça à un moment donné, quelqu'un de plus intelligent que nous, parce que c'est un peu naze, des gens comme...

[00:40:10] **Gavin McClurg:** verbalement quand tu es avec tes potes et tout, tu sais, la raison pour laquelle on adore traîner avec toi, c'est parce que tu es complètement hilarant.

[00:40:19] Oh mec, je vais carrément tout foirer demain. Est-ce que c'est juste pour nous, c'est juste pour le spectacle, ou c'est... enfin, quand j'ai lu de la psychologie, Mitch m'a inspiré de commencer à en lire plus, et Josh aussi. Il a parlé du fait que c'est comme ça qu'il est devenu un peu le bot, il a lu toute cette psychologie et, tu sais, le truc du "bell court" genre l'apporter, tout ça. La psychologie, le dialogue interne optimiste... toi, c'est l'inverse. Tu dis toujours "ouais, je vais carrément tout foirer". Est-ce que c'est juste pour notre divertissement ? C'est ce qui te passe vraiment par la tête ou...

[00:40:50] **Nick Greece:** Je ne sais pas, je n'y ai jamais pensé. Peut-être que je le fais inconsciemment. Non, je veux dire, je pense que je m'apprécie nettement moins que la plupart des gens. Et donc, ouais, je ne sais pas. Et comme je l'ai dit, je suis un raté, donc j'ai déjà fait des conneries par le passé, alors je me dis : « Oh mon Dieu ». Mais non, tu as raison, je devrais arrêter de faire ça. Vraiment, je devrais. Enfin, la vérité c'est que quand je suis en pleine rage, je sais que je suis en train de le faire, je sais quand je suis dans la zone, donc c'est plutôt cool. Mais quand je suis au sol en train

de dire des conneries, je ne vais pas me dire : « Oh ouais, je vais défoncer tout le monde demain ». Je n'ai aucune idée de ce qui va se passer demain, tu vois.

[00:41:32] **Gavin McClurg**: Ouais, euh...

[00:41:33] **Nick Greece**: parce que c'est la vérité pour moi, mais pour moi, c'est plus une question d'être honnête plutôt que de s'auto-réaliser, parce que quand je suis là-haut et que je me dis « bon, je suis dans le truc », je me dis « ouais, tu sais, c'est ça que je... tu verras, je vais foncer, je vais partir, je m'en fiche de qui est avec moi, tu sais... mais mais je pourrais mais donc je sais quand je suis dans la zone, je ne vais pas me dire « oh ouais, je vais, tu sais » et donc c'est plutôt cool, est-ce qu'il y a

[00:41:51] **Gavin McClurg**: tout ce que tu peux faire pour être dans le moment, je veux dire

[00:41:53] **Nick Greece**: Comment est-ce qu'on pourrait savoir ? C'est comme tu l'as dit, en parapente, j'ai raté une journée parce que j'ai été stupide. Je n'avais pas bien dormi, et heureusement, cette nuit-là, j'ai super bien dormi, mais j'étais au plus bas de toute la compétition. C'était le septième jour. Donc ouais, je ne sais pas, c'est intéressant comme réflexion, je n'y avais jamais pensé, mais je vais retenir ça et y réfléchir.

[00:42:13] **Gavin McClurg**: Je veux dire, c'est intéressant parce que j'ai essayé de... tu sais, ils en parlent dans ces livres, et il y en a beaucoup sur ce genre de truc de développement personnel, Dieu nous en préserve, ce n'est pas comme ça. C'est plutôt que j'ai lu un gars qui était tireur et, tu sais, il n'était pas un athlète, il était le dernier choisi pour l'équipe de baseball, de basket et tout le reste en athlétisme. Son père était un athlète, ce qui l'a vraiment dégoûté, et il est devenu l'un des meilleurs tireurs au monde, tu sais, trois JO et tout le reste. Et c'était juste par l'entraînement, mais il a aussi cette approche mentale où tu dois te parler, tu dois te parler, tu dois te parler, tu dois te parler pour te convaincre d'être un gagnant, tu dois te convaincre que tu es bon dans ce que tu fais. Et je pense que c'est ce que Mitch a évoqué lors de la rencontre, donc je suis curieux parce qu'en parapente, tu sais, comme tu l'as dit, c'est maniaque, et je me demande quel était ton dialogue intérieur cette semaine-là, surtout au fur et à mesure que la semaine avançait. Est-ce qu'il y avait, comme tu l'as dit, tu étais discipliné sur ta stratégie, genre "OK, maintenant je n'ai pas besoin de gagner tous les jours" ?

[00:43:18] c'était juste « ne laisse personne prendre trop d'avance », tu vois, « je dois être discipliné maintenant », mais est-ce qu'il y avait d'autres dialogues internes, genre pendant la compétition, une fois que tu as décollé après le départ ?

[00:43:32] **Nick Greece**: Ouais, après le départ, je pense que... enfin, pour moi, une compétition, c'est une question de... si je m'en sors bien, c'est que je suis dans une très bonne routine, tu vois. Donc, tu as remarqué que je suis arrivé tous les jours le matin à une heure précise, parce que pour moi, tout est une question de routine. Je me mets dans cette routine de... et c'est le principe du "Groundhog Day", c'est ça qui est beau. D'habitude, je prends mon café à la même heure le matin, j'aime bien travailler deux heures avant la compétition pour avoir l'impression de me dire : "Ok, j'ai fini mon travail pour la journée, au moins pour tenir le coup", et ensuite je viens voir tout le monde et j'essaie de garder une énergie basse là-bas. Et puis, pour le décollage, il y a une routine, ça se passe de la même manière chaque jour, et pour moi, c'est vraiment...

[00:44:18] en ce qui concerne le fait de garder mon énergie au bon niveau au bon moment, et puis au décollage, ces réflexions sont un peu distrayantes en fait. Mais même au décollage, ils ont changé le truc une fois, je ne sais pas si vous vous en souvenez, où ils ont mis le tableau un jour pour que tout le monde puisse programmer pendant la... et c'est le jour où j'ai coulé, parce que là j'ai eu l'impression que... je veux dire, ce n'est pas la raison pour laquelle j'ai eu l'impression d'être à la traîne, j'étais à la traîne tout le temps, je n'ai pas décollé sans mes instruments, je voulais... je me suis dit que les gens avaient pris de l'avance, donc je pense qu'il y a une part de psychologie là-dedans. Et puis, quoi qu'il en soit, j'en avais juste marre, c'était le sixième jour, je ne volais pas bien, mais une fois là-haut, non, je... j'essaie vraiment juste de me concentrer sur le plaisir de voler en cross country et je sais que j'ai déjà volé...

[00:45:08] les parapentes en cross country et en compétition, et plus de courses que la plupart des gens dans la compétition, donc en termes d'expérience, je n'ai aucune excuse, vous savez, il n'y a rien qui me retient, il n'y a aucune excuse. Et donc tout revient à s'amuser et si je m'amuse, j'ai l'impression que je peux gagner n'importe où, vous savez. Et donc pour moi, je suppose que c'est juste se concentrer là-dessus, mais c'est pourquoi il est si important de gérer toutes ces autres choses pour moi, que ce soit le PTSD ou ne pas avoir son équipement prêt ou quoi que ce soit, pour que ça en

vaille la peine pour nous. Je veux dire, c'est ça le truc, sinon si je suis là-haut et que ce n'est pas très amusant et que je suis un peu stressé, je n'aime pas ça, je n'aime pas ça, alors l'équilibre commence à basculer pour moi en termes de "ça n'en vaut pas la peine", la récompense ne vaut pas le risque. C'est seulement quand je m'amuse vraiment et que je me dis "wow, regarde la terre, on est là-haut, quel sport incroyable, je n'arrive pas à croire qu'on puisse faire ça". Je suppose que c'est le dialogue intérieur qui se passe dans ma tête quand je m'en sors bien et que je suis là-haut avec mes amis et "oh comme c'est cool, il y a Gavin, ça va ?". Et si vous savez que c'est ça pour moi, c'est parce que la balance bascule à nouveau, ça en vaut totalement la peine, ça en vaut la peine pour moi de prendre ce risque, je peux atténuer le risque avec de la pratique et de la compétence, et donc je suis ravi d'être là-haut.

[00:46:28] donc je ne sais pas, je me pose souvent la question. Maintenant que je fais du cross country, si je ne suis pas content, je me pose. Avant, je m'obstinais, ou alors je n'allais même pas au décollage. Je me disais : je ne suis pas motivé, pourquoi j'irais ? Je vais plutôt faire du VTT ou autre chose. Je pense donc qu'être vraiment honnête et écouter son instinct fait de vous un meilleur pilote. Et le plus drôle, c'est que ce ne sont pas juste des trucs debisounaminerie, ce sont en fait des suggestions axées sur la performance. Vous voyez ?

[00:46:56] **Gavin McClurg:** T'as déjà remarqué ? Tu as mentionné le « flow », et je pense que c'est un thème récurrent avec le vol humain de nos jours, et même dans la vie en général. Il y a eu beaucoup de recherches là-dessus ; l'une de mes invitées il y a quelques épisodes a beaucoup parlé du flow. Si tu en parles, je pense que c'est quelque chose que nous avons tous vécu en volant à certains moments. Évidemment, j'ai eu des journées en X-Hops où il y a un flow incroyable, et d'autres jours où tu te dis : « Ouais, il n'y a aucun flow ici, c'est zéro ». Est-ce que tu as déjà identifié une façon d'y entrer ? Ou, comme tu l'as dit, il y a des jours où tu es en plein dans la course, tu te dis « je l'ai », et d'autres jours où c'est plus une lutte. Est-ce que tu as remarqué ce qui mène peut-être à ça, ou qu'est-ce que c'est, ou est-ce que ça arrive juste comme ça ? Parce que moi, je n'ai jamais réussi à le savoir, je n'ai jamais trouvé l'équation. Parfois, ça vient tout seul, et d'autres fois...

[00:47:49] **Nick Greece:** ça roule, vous voyez, et d'autres fois vous êtes

[00:47:49] **Gavin McClurg:** parfois, c'est genre, putain, je le trouve pas, ouais.

[00:47:52] **Nick Greece:** Pour moi, je pense que c'est une question de routine. Comme je le disais, je développe cette routine et je n'essaie pas de m'en écarter, et ça me donne ma meilleure chance de me mettre dans le bain. Je pense aussi que la clé, et l'une des raisons pour lesquelles j'ai bien réussi, c'est qu'il faut aussi savoir quand ton "flow" est fini. Parfois, tu n'as le flow que pendant un court instant, et c'est pas grave, ne t'énerve pas pour ça, vois ça comme un bonus. Et là, je commence juste à bafouiller un peu jusqu'à ce que je puisse retrouver un rythme. Mais le beau côté de la compétition, c'est que tu as d'autres personnes avec qui travailler jusqu'à ce que tu y retournes. Pour moi, ça prend souvent du temps pour manger, tu sais, tant que je nourris mon esprit, je peux rester dans un bon état. Mais c'est une fois par heure, manger et boire, manger et boire, je sais que tu m'as entendu en parler sans arrêt, mais je pense que c'est parce que pour moi, ma forme d'EDD ou juste ma composition neurochimique, ça a besoin de cette nourriture, de sucres, de protéines, pour rester dans le flow ou même juste dans un rythme. Mais je pense que tout comme les mauvaises décisions s'accumulent les unes sur les autres, je pense que le flow peut aussi s'accumuler. Alors quand tu es dedans, vas-y, prends-en une, profite. Et je dis que ça va se perpétuer. Mais tu sais, quand je me fais engoutir par le groupe maintenant, je me dis : "Cool, voilà tous mes amis, j' imagine que c'était sympa, je vais voler avec eux maintenant". Et je pense qu'on voit souvent les nouveaux pilotes de compétition qui réussissent bien, dès qu'ils se font engoutir par le groupe, ils essaient de pousser en bas. C'est donc un autre genre de commutateur psychologique qui s'est produit pour moi ces dernières années.

[00:49:23] **Gavin McClurg:** parmi les choses que je remarque, tu sais, sur Instagram, je vois le meilleur de Chevy, Aaron Durogati et Siegel, et ils prennent énormément de photos en compétition. Avant, je regardais ça et je me disais : mon Dieu, je ne peux même pas imaginer, je suis tellement concentré en compétition, je réfléchis tellement, je planifie tellement... Et quand je vole, je me dis : "Tiens, je mange aussi toutes les heures." Et puis j'arrive en compétition et je me dis : "Oh, allez, ça dure trois heures, je n'ai pas besoin de faire ça." Mais je pense que je me suis trompé là-dessus. Je pense que ce que tu dis est vrai : quand tu prends des photos et que tu t'amuses, tu te détends, tu prends un peu de recul par rapport à l'instant présent, tu en profites, et donc tu voles mieux.

[00:50:07] **Nick Greece:** Ouais, carrément. Et je pense qu'il y a un point de rupture, mais par exemple avec les photos, je peux en prendre, tu sais, avant le départ, une heure et demie avant. Ça me donne quelque chose à faire, et du coup je le fais à ce moment-là. Ouais. Enfin, ça me permet de changer d'air et après je me dis : d'accord, je le range maintenant. C'est ce que je fais de plus en plus souvent. Maintenant, c'est le moment de le ranger et de me plonger dans ce que je dois vraiment faire. Ça me permet aussi de faire une pause, tu vois ? Et puis certains jours, c'est genre : ouais, je ne le sens pas vraiment. Tu vas le sortir, tu vois ? Alors, euh, je ne sais pas. Je pense que c'est bien. Je crois que la photographie pourrait être un outil intéressant pour les pilotes avancés pour se faire des pauses et être capable de ressortir de l'autre côté, euh, en étant un peu plus frais, tu vois ?

[00:50:52] Et

[00:50:53] **Gavin McClurg:** Je pense que c'est aussi ce que fait le fait de manger, ou même juste le fait de, vous savez, toutes ces petites choses où vous vous dites : « OK, tu sais quoi, en fait, si je réduis un tout petit peu cette portance, ça ne va pas être si grave. Ça va me mettre plus à l'aise. Je vais être mieux préparé, vous voyez », et tout ça, vous finissez par apprendre que vous n'avez pas besoin de tout donner à fond tout le temps.

[00:51:11] **Nick Greece:** Eh bien, mon ascension en pâtît si je ne mange pas. Ouais, je vois bien. Je suis sûr. Parce que dès que je mange, je me dis : « Yep, on est de retour, c'est bon. Maintenant, je me sens bien à nouveau. » C'est assez drôle. Je me dis même : « Oh, j'ai oublié de manger », parce que j'ai continué à grimper comme un dingue. Je peux le dire, tu vois ? Donc je pense qu'il y a beaucoup de choses là-dedans. Alors oui. Pourquoi est-ce que, tu sais, c'est comme n'importe quelle course, ce sont des rythmes, des schémas, tu vois, c'est genre : « Ouais, si tu t'entraînes d'une certaine façon, tu t'entraînes à la maison, tu manges toutes les heures. Quand tu es en course, mange toutes les heures, même si c'est une heure, tu vois ? »

[00:51:42] **Gavin McClurg:** Qu'est-ce que tu as appris de ? J'ai appris de Donizetti. C'était vraiment cool pour nous tous. Je sais que Mitch a fait plein de remarques sur le fait qu'il tournait beaucoup plus largement et que, enfin, Donizetti le dépassait tout le temps en escalade. Alors Mitch s'est dit : « Je dois comprendre ça ». C'était vraiment, c'était vraiment cool et utile pour nous tous parce qu'on vole tous tout le temps. Et c'était vraiment sympa d'avoir quelqu'un d'un autre continent. Qui est vraiment génial. Qui a effectué le vol le plus long jamais réalisé. Euh, un vrai dur à cuire. C'est quoi ? Ouais. Désolé. Deux fois. Deux fois. Ouais. Deux fois. Exactement.

[00:52:15] **Nick Greece:** Euh, ouais.

[00:52:17] **Gavin McClurg:** Quoi ? 564. Ce n'est pas mal. Qu'est-ce que tu as appris de lui ? Parce que vous vous êtes livrés une bataille acharnée jusqu'à la fin, mais.

[00:52:26] **Nick Greece:** Ouais, ouais, ouais. Enfin, pour moi, c'était juste un vrai plaisir de voler avec lui. Je veux dire, c'est ça le truc. La beauté de ce sport, c'est que dans les compétitions de haut niveau, je suis ravi de voler avec lui. Donizetti était un vrai plaisir à piloter avec et c'était cool de le regarder. Enfin, en gros, ouais. Et on se désignait des trucs, on s'aidait mutuellement et, je ne sais pas si vous vous en rendez compte, mais on s'entraide tous les deux autant que possible. Ouais. Et c'est ce que beaucoup de gens font. C'est genre : « Hé, regardez, on est tous dans le même bateau jusqu'aux 15 derniers kilomètres, et plus vite on peut se regrouper pour passer devant le prochain peloton, mieux c'est. » Donc, c'était vraiment un plaisir de voler avec lui parce qu'il a tellement d'expérience pour voler de manière collaborative avec d'autres personnes pour atteindre le succès.

[00:53:16] Alors, je suis vraiment ravi qu'on ait quelqu'un d'autre dans notre communauté. C'est vraiment sympa d'être dans une position où on accueille toujours les gens, dans le sens où il n'y a jamais trop de pilotes de haut niveau aux États-Unis. Donc, quiconque veut venir faire la course avec nous, n'hésitez pas. On vous fera passer un super moment.

[00:53:31] **Gavin McClurg:** Ouais. Bon, en parlant d'un bon moment, d'une bonne course et d'un super lieu. Quelles sont tes conclusions de la Rat Race avant Chelan ? Est-ce qu'il y a plus de pression ? Moins de pression ? Est-ce que tu es juste bloqué ? Est-ce que tu es juste épuisé ? Qu'est-ce que tu vas en retirer, qu'est-ce que tu vas apporter à cette course qui découle de la Rat Race ?

[00:53:52] **Nick Greece:** Ouais. Tu sais, une page blanche, je pense. Enfin, je me sens un peu mieux. Je veux dire, en revenant de la Coupe du monde, je me suis dit : wow, c'est peut-être fini. Je ne ferai plus jamais de bonnes courses. Évidemment, ces pensées te traversent l'esprit. Pas que ce soit la fin de ma vie ou de la façon dont on se souviendra de moi, mais tu sais, quand tu y penses, tu te dis : oh mince, on va devoir, c'est fini, tu vois, comme si la dernière place était, enfin, c'est vraiment drôle et je suis fier parce qu'il est très difficile de vraiment finir dernier. Et d'essayer de ne pas se blesser. Ouais, c'est pareil. Ça peut recommencer. C'est ça avec le parapente, quand tu regardes la compétition, il y a très peu de gens, une fois que les ailes étaient toutes égales, qui ont dominé une compétition de parapente.

[00:54:39] Bien sûr. Ouais. Tu vois ? Ouais.

[00:54:41] **Gavin McClurg:** Je veux dire, c'était une Superfinal l'année dernière après une année d'arrêt. Mais Aaron a gagné deux fois. Et puis l'année dernière, je crois qu'il était dans les huitante, vous voyez, c'est juste, c'est un duo. Ouais. Vous savez, c'est...

[00:54:49] **Nick Greece:** ça se passe. Ouais. Alors non, je suis juste ravi pour Chelan. C'est mon endroit préféré au monde pour courir. Et donc, ouais, je suis juste trop content d'y être avec vous tous et Nate est venu et, vous savez, on va avoir un super groupe de gens, Mickey Siegel et son show d'une heure et ce sera juste, vous savez, j'apprécie de plus en plus que pour ces courses, on puisse voler avec mes amis, vous savez, je peux voler avec mes amis et que je ne puisse plus voler avec personne d'autre, vous savez, presque plus. Je vis. Et donc c'est juste une vraiment super opportunité d'être dans un endroit cool, de voler avec mes amis. C'est ce que je garde en tête.

[00:55:22] **Gavin McClurg:** Nick, avant qu'on se quitte, parce qu'il y a énormément de choses intéressantes ici. Tu as mentionné l'histoire au Kenya. Et puis il y en avait quelques autres. Est-ce que tu veux qu'on en parle avant qu'on ne parte ?

[00:55:35] **Nick Greece:** Non, non. Je pense, enfin, je pense que les gens ont compris l'idée. Mon point, vous savez, et j'espère que si les gens peuvent tirer quelque chose de ça, c'est que c'est correct. Alors, et peut-être parce qu'on est tellement dingues qu'on doit même le dire, je pense que beaucoup de gens plus intelligents ont simplement quitté le sport plus tôt, vous savez, une fois qu'une chose s'est produite. Mais le fait qu'on doive, pour moi, étant le pilote de parapente tête et un peu dingue que je suis, c'est correct de traiter et de gérer ces choses. Et vos amis sont là pour vous, pour en parler et, vous savez, quoi que ce soit, peut-être que c'est autre chose, mais si vous voulez améliorer vos performances, vous savez, et que vous n'y arrivez pas, que vous n'êtes pas aussi bon que vous le voudriez. Je pense qu'il faut regarder ce qui vous affecte vraiment et ensuite gérer peu importe ce que c'est.

[00:56:21] Voilà, c'est ce que j'en retiens.

[00:56:23] **Gavin McClurg:** Super conseils, Nick. Merci infiniment, mec. C'était vraiment spécial. J'apprécie vraiment. J'ai hâte de faire la course avec toi, mec. Encore à Chelan, ça va être trop fun. Je sais. Et, c'était juste génial de te voir envoyer du lourd avec ça. C'était, c'était un truc vraiment cool. J'ai été témoin de quelque chose de très spécial là-bas. C'était super fun et juste une super semaine de course. Ils ont fait un boulot incroyable pour organiser ça, mais, euh, merci d'avoir partagé tout ça.

[00:56:48] **Nick Greece:** Eh bien, Gavin, merci. Et merci pour cette ressource. J'entends tellement de pilotes partout dans le monde. Je suis reconnaissant pour ça. C'est sans doute l'outil pédagogique le plus important que le sport ait jamais connu. Alors continue comme ça, et merci de travailler sur ce projet de secours mondial. Ushua est désormais en mesure de le proposer à ses membres. Et une grande partie de cela est grâce à toi. Et comme tu le sais, je suis un grand défenseur de ces assurances de secours. Je veux juste prendre un moment pour te remercier, Gavin, pour tout ce que tu fais et que tu continues de faire, mec. Ça aide vraiment. Et je pense que ça améliore la vie des pilotes. Alors, merci.

[00:57:22] **Gavin McClurg:** C'est génial. Eh bien, c'est vraiment un plaisir. Merci, Nick.

[00:57:25] **Nick Greece:** D'accord. À plus.

[00:57:32] **Gavin McClurg:** J'espère que vous avez apprécié ça. C'est toujours un plaisir d'écouter Nick. Et son passage de zéro à héros est assez divertissant. Ce sera sympa de faire la course avec eux ici à Chelan, l'un des meilleurs endroits au monde pour faire la course à mon avis, dans quelques semaines. Mais, comme toujours, tout ce que nous demandons,

c'est un billet par épisode. Si vous avez aimé l'émission ou si vous en avez tiré quelque chose, n'hésitez pas à nous le dire. Et on se voit la prochaine fois. Ou si vous venez de découvrir l'émission, n'hésitez pas à retourner voir toutes les nombreuses heures de conseils incroyables. Comme l'épisode de Nick Greece, Russ Ogden, Will Gadd, Nate Scales et Cedar Wright. Il y a vraiment du contenu génial là-dedans. Alors, retournez les écouter. Et pourtant, si vous ne pouvez pas vous le permettre, nous comprenons tout à fait, il y a de nombreuses façons de soutenir l'émission. Vous pouvez en parler sur un blog, le partager sur Facebook ou Instagram, ou peu importe comment vous parlez à vos amis.

[00:58:18] Vous pouvez en parler sur le chemin vers le décollage. C'est ce que je viens d'entendre. J'ai entendu dire que lors de la "rat race", les gens font beaucoup de choses, vous savez, ils écoutent le podcast et ont des discussions sur le chemin. Genre : « Hé, qu'est-ce que tu en as pensé ? Tu étais d'accord avec ça ? » C'est aussi très cool. C'est génial que le bouche-à-oreille se propage. C'est tellement fantastique que tant de gens écoutent. C'est un vrai plaisir de vous proposer ça. Vous pouvez trouver d'autres moyens de soutenir l'émission sur le site cloudbasedmayhem.com, cliquez simplement sur "support" et vous pouvez le faire ponctuellement via PayPal, ou vous pouvez vous inscrire sur Patreon et être récompensé pour cela, ou vous pouvez simplement mettre en place un don. Donc, ce ne serait pas possible sans vous, nos auditeurs, qui rendez cela possible. Merci beaucoup. Et on se voit au prochain épisode. Salut.

Deutsch

German · machine translation of the English transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Nick Greece kehrt zu Mayhem zurück, um eine Fülle von Erkenntnissen über Wettbewerb und Flying Insights sowie ein sehr ehrliches Gespräch über die manische Fahrt zu teilen, die unseren Sport oft definiert. Dies ist ein ehrliches und zuweilen hysterisches Gespräch über die Risiken unseres Sports, den Umgang mit PTSD, das Schaffen eines positiven Headspace, die Psychologie des Findens von Flow, das Rationalisieren von Risiken, das Finden von Mentoren, wie man ein disziplinierter Pilot ist, die Bedeutung von Ruhe und dem Genießen des Prozesses, das Rennen gegen den Kurs statt gegen die anderen Piloten, warum Scheitern wichtig für den Sieg ist und VIELES mehr.

Der Beitrag zu Episode 70- Nick Greece and Comp Tactics, Discipline, Progression, Performance and Mentors erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:19] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von Cloud Base Mayhem. Letzte Woche war ich beim Rat Race in Oregon und durfte etwas ziemlich Besonderes miterleben. Ein guter Freund von mir, Nick Greece, den wir schon einmal in der Show hatten, hat einfach alles dominiert. Wir hatten sieben von sieben Tagen, eine Menge wirklich guter Tasks, einige davon ziemlich hart, nicht das, was ich klassische Bedingungen nennen würde. Wir hatten mit ziemlich viel Wind und so weiter zu kämpfen, es war also definitiv eine Herausforderung, aber auch eine Menge Spaß. Und es ist schwer, sieben Tage lang ganz oben zu bleiben, aber genau das hat Nick gemacht und er hat mit Anmut und Stil gewonnen. Deshalb habe ich Nick eingeladen, wieder in die Show zu kommen, weil er hier buchstäblich von Null auf Hundert gegangen ist. Bei der PWC in Brasilien vor einem Monat war er auf dem letzten Platz, was ziemlich schwer zu schaffen ist, aber er hat es getan.

[00:01:04] Er landete nach den Pan Ams dort auf dem letzten Platz, obwohl er anfangs auch dominiert hat und dann ein paar schlechte Tage hatte und dort abgerutscht ist. Und deshalb sprechen wir über den mentalen Zustand. Wir sprechen über einige der – er hat einen wirklich schrecklichen Unfall gesehen, als er mit Cedar Wright im Januar oder Februar, ich glaube, in Kenia geflogen ist. Er hatte also mit PTBS zu kämpfen, von der ich denke, dass viele von uns in unserem Sport leider auch betroffen waren. Also ja, wir sprechen über den mentalen Zustand, Psychologie, Strategie und Disziplin. Und das war im Grunde, wissen Sie, da wir jetzt in die Wettkampfszene im Sommer auf der Nordhalbkugel kommen, dachte ich, dass das ein sehr passender Zeitpunkt wäre. Ich dachte, es wäre ein sehr passender Zeitpunkt, um mit Nick über Wettkämpfe zu sprechen. Er macht das seit fast 20 Jahren. Er ist auf eine sehr spezielle, lustige, einzigartige Weise dazu gekommen, was wir in der ersten Show mit ihm vor ein paar Jahren kurz angesprochen haben, aber wir gehen in dieser hier wieder darauf ein.

[00:01:54] Und ja, ich denke, das wird euch richtig gut gefallen. Außerdem noch ein bisschen Organisatorisches, bevor wir mit der Show starten. USHPA, Nick und ich haben alle an dieser Versicherungssache gearbeitet, und Nick wird am Ende der Show ein wenig darüber sprechen. Aber wir haben eine Lösung gefunden, die wir für die beste halten, über Global Rescue. Und IMG hat keine Ausschlüsse für unseren Sport, wir arbeiten mit ihnen weiterhin an Wettbewerben und anderen Dingen. Dazu kommen wir später noch mal darauf zurück. Aber wenn ihr verreist und mehr als 100 Meilen von zu Hause entfernt seid, sind das großartige Lösungen. Ihr könnt auf meiner Website cloudbasemaham.com mehr erfahren. Sucht einfach nach Versicherung. Ihr seht dort die entsprechenden Links, aber bald wird es auch Links über USHPA geben, falls ihr USHPA-Mitglied seid, womit ihr einen Rabatt und noch ein paar andere gute Sachen bekommt.

[00:02:40] Ich bin wirklich begeistert davon. Wir haben monatelang daran gearbeitet, und es ist schön, jetzt eine Komplettlösung zu haben, die sofort verfügbar ist und hoffentlich bald auch Wettbewerbe abdeckt. Das sind wirklich aufregende Neuigkeiten. Was noch? Ein guter Freund von mir, Evan Bouchier, hat ein paar Freunde, die vor einer Weile von Black Diamond abgespalten sind und jetzt diese richtig coolen Handschuhe herstellen. Er hat sie beim Rat Race verkauft. Sie verkaufen direkt, also lassen sie den Zwischenhändler weg. Deshalb sind sie super vernünftig und wirklich lohnenswert. Sie sind wirklich gut verarbeitet. Sie heißen Truck Gloves. Ihr findet sie auf truckgloves.com. Und sie

bieten unseren Hörern gerade einen Rabatt von 10 % an. Sie haben auch Fäustlinge. Sie haben die ganze Bandbreite abgedeckt. Und sie werden eigentlich noch einen speziellen Handschuh für das Gleitschirmfliegen herausbringen, aber ich habe sie beim Rennen benutzt.

[00:03:28] Die sind klasse. Ich würde sie nicht als komplette Winter- oder Frühlingshandschuhe bezeichnen. Sie sind eher für Rennen oder für Zeiten, in denen es nicht super, super kalt ist, aber sie sind wirklich gut verarbeitet, haben ein tolles Gefühl und sind sehr bequem. Und man kann sie direkt bestellen. Wenn ihr jetzt auf ihre Website truckgloves.com geht und den Rabattcode [cloudbasemayhem](http://cloudbasemayhem.com) eingibt – zwei separate Wörter – dann bekommt ihr 10 % Rabatt. Nochmals, der Code ist [cloudbasemayhem](http://cloudbasemayhem.com). Und die Website ist truckgloves.com. Noch ein kleiner organisatorischer Punkt: cloudbasemayhem.com. Wenn ihr auf diese Website geht, könnt ihr unseren Shop sehen. Ich habe einige Hammer-neue Damenshirts, eine neue Farbe von Patagonia. Das ist alles Bio, Fair Trade, ihr wisst schon, klassisches Patagonia. Es gibt jede Menge Zeug. Hält ewig. Auf der Rückseite ist unser Cloud-based Mayhem Logo und so weiter drauf.

[00:04:14] Und dann unsere tollen Hüte von Annika Hurton, ihre Zusammenfassungen, die beim Rat Race super ankamen. Das sind die coolsten Trucker-Hüte überhaupt. Ich freue mich riesig, die zu tragen, und es ist eine super Möglichkeit für euch, die Show zu unterstützen. Und jetzt legen wir los. Ohne weitere Umschweife, genießt bitte dieses sehr coole Gespräch mit meinem guten Freund Nick Greece.

[00:04:44] Nick, toll, dass du wieder bei der Show dabei bist. Es hat so viel Spaß gemacht, mit dir durch die Lüfte zu jagen. Letzte Woche beim Rat Race, sieben von sieben Tagen. Das war ziemlich unglaublich. Und ich weiß es zu schätzen, dass du dir die Zeit nimmst. Ich verstehe, dass du gerade auf einer kleinen Roadtrip bist oder unterwegs bist, aber es klingt ganz gut in deinem Auto. Und ich freue mich riesig, mich mit dir hinzusetzen und darüber zu reden, wie man von Null zum Helden wird. Du hattest in letzter Zeit eine ordentliche Laufbahn in der Competition-Szene unten in der PWC und jetzt auch noch die Punkte beim Rat Race. Also herzlichen Glückwunsch, und ich kann es kaum erwarten, darüber zu sprechen.

[00:05:19] **Nick Greece:** Ja, das war eine Reise. Ich denke, das Ergebnis deckt das gesamte Spektrum ab.

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Ja, das kann ich sagen. Bevor wir zu diesen letzten paar Wettkämpfen kommen, weil ich eher über das große Ganze sprechen möchte, über die Psychologie und all das Drumherum. Und du hast dieses Jahr auch einige ziemlich heftige Sachen durchgemacht. Aber davor haben wir das im ersten Podcast schon ein bisschen besprochen, und die Leute können sich das anhören, um es noch mal aufzufrischen. Aber bring mich mal zurück, ich glaube, vor fast 20 Jahren, zu deinem ersten Wettkampf. Wie bist du eigentlich in den Wettkampfbereich gekommen? Denn das ist eine ziemlich lustige Geschichte. Und dann können wir zum Rat Race vorziehen.

[00:05:57] **Nick Greece:** Ja, also ich...

[00:06:00] Ich habe 2001 angefangen zu fliegen und bin schnell besessen davon geworden, einfach vollkommen besessen. Das ist bei Menschen manchmal so: „Oh, du scheinst ja ganz gut in dieser Sportart zu sein. Wie bist du so gut geworden?“ Und ich glaube, Gladwells 10.000-Stunden-Regel greift bei vielen von uns. Und ich weiß, Gavin, du bist ähnlich. Ich habe deine Besessenheit miterlebt. Und jetzt haben wir noch andere Leute, die es Skycracker nennen, was wahrscheinlich passend ist.

[00:06:28] Nachdem ich angefangen hatte und viel geflogen bin, wurde mir klar: Wow, diese Wettbewerbe scheinen das beste Geld zu sein, das ich ausgeben kann, um jede Art von Hilfe oder Mentoring zu bekommen, das ich finden konnte. Vor 20 Jahren war es wirklich schwer, Mentoren zu finden. Ich weiß nicht, ob es daran lag, dass sie selten waren, oder ob die Leute zurückhaltend waren, ihr Wissen zu teilen, oder was. Aber ich erinnere mich, dass es verdammt schwer war, einen Mentor oder irgendjemanden zu finden, der mir irgendetwas erzählt hätte. Also schien der Wettbewerb der Weg nach vorne zu sein. Ich bin dann tatsächlich irgendwann ein Jahr lang mit meinem Gleitschirm gereist. Ich hatte mich dazu entschieden, weil ich Felix Volk beim cross country Sprung von einem Staudamm mit seinem Gleitschirm gesehen hatte und dann Bobs Drury Artikel über cross country über diesen Grat, Zagora, in Marokko, was mir gezeigt hat, dass ich eigentlich nur Murmeln gespielt habe, während ich dachte, ich wäre total cool und würde Gleitschirme fliegen.

[00:07:19] Aber eigentlich habe ich nur Murmeln gespielt und musste mir welche besorgen. Also habe ich all meinen Besitz verkauft und bin ein Jahr lang auf Reisen gewesen und habe geflogen. Und während dieser Zeit bin ich irgendwie auf einen Weltcup in Aftonau, Österreich, gestoßen. Und da waren die Besten und Talentiertesten des Gleitschirmfliegens, Bruce Goldsmith und Norman Losh und eine Menge großer Stars. Aber ich hatte kein Geld. Also entschied ich mich, anstatt mich anzumelden, was ich sowieso nicht konnte – aber ich habe es getan. Zuerst bin ich einfach heimlich zu den Mahlzeiten geschlichen, um Essen zu bekommen. Und dann bin ich heimlich herangeschlichen, um zu fragen: „Oh, zu welchem Turnpunkt fliegen Sie? Was sind Ihre Turnpunkte heute?“ Und jemand hat es mir erzählt, dann bin ich zu einem hochgewandert und bin einfach in das Rennen hineingeschossen, sobald ich das Feld kommen sah.

[00:08:06] Das war also quasi der erste Wettbewerb, bei dem ich nicht angemeldet war, aber trotzdem dabei war. Irgendwann haben sie mich von der Organisation erwischt, weil man an einem Tag mit der Seilbahn hochfahren musste, da sie keine Busse hatten. Ich war nämlich auch manchmal mit den Bussen mitgefahren, um zum Startpunkt zu kommen. Und dann sagen sie so: „Oh, heute müssen Sie mit der Seilbahn hoch. Wir müssen die Fahrt bezahlen. Also muss jeder Name abgehakt werden.“ Also bin ich hingegangen und habe herausgefunden, wer nicht beim Rennen war, aber angemeldet war. Und die einzige Person, die ich finden konnte, war Jin, der berühmte Jin Song. Also dachte ich mir: „Oh, lass es uns mal versuchen.“ Also kamen sie zum Tor für die Seilbahn, und da heißt es: „Name?“, und ich sage: „Jin Seok Song.“

[00:08:51] Und die haben mich einfach so angeschaut, als wäre ich, weißt du, ein Verrückter. Ich dachte, es wäre einen Versuch wert. Ich glaube, mir war damals nicht ganz bewusst, wie berühmt er war. Ich war noch relativ neu im Gleitschirmfliegen. Und ich sehe zudem gar nicht asiatisch aus. Ich denke, das hat auch irgendwie mit hineingespielt.

[00:09:10] **Gavin McClurg:** Nicht ein bisschen. Aber wie dem auch sei,

[00:09:11] **Nick Greece:** sie haben mich als Winddummy zugelassen. Die meinten so: Nein, du kannst kommen, weil du verrückt bist, aber wir brauchen einen Winddummy. Also, das habe ich dann gemacht. So fing das Ganze irgendwie an. Und eigentlich gibt es da einen Typen, Urs Schoenauer. Ich erinnere mich, dass der Weltcup damals so eine Hippie-Szene war. Das war anders als heute. Es war viel mehr, ich glaube, kontinentaler. Und die Leute sind einfach der ganzen Sache gefolgt. Du weißt schon, Martin Orlick und Urs Schoenauer, Andy Berenstiel, diese Namen, die sind den ganzen Sommer mit ihren Vans der ganzen Sache gefolgt. Es war eher so eine Tour, zu der die Leute einfach fahren konnten. Und Urs Schoenauer war... ich erinnere mich bis heute, dass er total erstaunt war darüber, was ich gemacht habe. Er meinte so: Eines Tages solltest du mal den Weltcup machen. Er kommt tatsächlich in einer Woche und ich werde ihm die USA zeigen.

[00:09:57] Und dann geht es nach Chelan. Es wäre also cool, ihn wiederzusehen.

[00:10:01] **Gavin McClurg:** Das Besondere am Rat Race ist für mich, dass es dieses Mentoring-Problem irgendwie gelöst hat. Ihr habt den Sprint, die Klinik und dann das Rennen. Und letzte Woche wurden bei diesem Rennen jeden Tag einige Piloten zusammengebracht, die diese fantastischen Vorträge gehalten haben. Mit all möglichen Ratschlägen und so. Es löst also bis zu einem gewissen Grad das Mentoring-Problem. Aber was würdest du den Hörern der Show sagen, die vielleicht über ihr erstes Rennen nachdenken oder vielleicht nervös wegen der Wettbewerbe sind? Hast du über all die Jahre gelernt, ob Wettbewerbe gut fürs Fliegen sind? Sind sie eine gute Strategie? Ist es etwas Gutes, damit anzufangen? Gibt es vielleicht irgendwelche Warnungen?

[00:10:41] **Nick Greece:** Ja, schau, ich habe definitiv gemischte Gefühle zu Wettbewerben. Ich finde, Wettbewerbe sind... fantastische Lernmöglichkeiten. Ich denke, als ich zum ersten Mal... bis ich mit Wettbewerben angefangen habe, konnte ich schon Helikopterflüge machen. Ich konnte meinen Gleitschirm im Strömungsabriss halten. Ich bin 30 bis 50 Meilen lange cross country Flüge geflogen. Ich denke also, dass es sehr wichtig ist, zum richtigen Zeitpunkt mit dem Wettbewerbsfliegen anzufangen. Ich denke, man sollte nicht... und es kommt auf den Wettbewerb an. Es gibt großartige, weißt du, die Chabra Open oder Ozone veranstalten einige Einsteiger-Wettbewerbe. Das Rat Race hat einen Sprint. Da gibt es Einsteiger-Wettbewerbe. Die wären früher super. Aber bei einem vollen Wettbewerb sollte man sich sehr wohl fühlen, weißt du, beim Fliegen, Starten und Landen an jedem Ort.

[00:11:26] Weil es, wie wir sagen, ein cross country Wettbewerb ist. Du bist also immer noch... Das Erste, was wir machen, ist cross country fliegen. Und beim cross country sind für mich die Fähigkeiten der Start...

[00:11:35] **Gavin McClurg:** Um

[00:11:35] **Nick Greece:** unter allen Bedingungen sicher starten und unter sehr, wissen Sie, unter fast allen Bedingungen sicher landen zu können. Und genau deshalb, weil das die zwei Momente sind, in denen es tatsächlich zählt.

[00:11:46] **Gavin McClurg:** In

[00:11:46] **Nick Greece:** in Bezug darauf, wie nah man der Erde ist. Solange man diese Dinge bewältigen kann, sind Wettbewerbe meiner Meinung nach fantastische Orte zum Lernen. Und nochmals, bei Wettbewerben erinnere ich die Leute immer daran, streng mit sich selbst zu sein. Es ist nichts falsch daran, streng mit sich selbst zu sein. Aber verzeih dir nicht selbst. Das bedeutet, es gibt viele Lektionen zu lernen. Nimm die Lektionen an, wenn sie kommen. Verarbeite sie. Sprich mit erfahreneren Piloten. Und sobald du die Informationen verarbeitet hast, lass sie los. Und genau da darfst du dich nicht selbst fertigmachen. Ich denke, das ist der beste Weg. Aber für 500 Dollar... Nun, in den USA sind das viel. Aber für 500 Dollar die Woche bekommst du eine komplette cross country Klinik. Und wenn du landest, schau dir deine Strecke an. Schau, wie du abgeschnitten hast. Wenn du währenddessen Fragen hast, such dir jemanden, der es erfolgreich geschafft hat.

[00:12:32] Besprecht es mit ihnen. Geht nicht einfach nur hin und denkt euch: „Oh, das war cool“, und holt euch dann ein Bier. Und dann geht es zum sozialen Teil unseres Sports über. Nutzt es für das, wofür es da ist – als Lernmöglichkeit. Denn für den sozialen Teil wird es genug Zeit geben. Ja. Aber ich fand es sogar beim Rat Race interessant. Wir halten jeden Tag Vorträge beim Launch. Und ich versuche die Leute herauszufordern, dass wir ihnen nicht einfach nur Plattitüden und Sprüche vorlesen, wie zum Beispiel: „Man kann ein Competition nicht am ersten Tag gewinnen, aber man kann es verlieren“ oder „Im Zweifelsfall einfach mal ordentlich Gas geben“, egal wie. Wir versuchen, die Leute zu den Tagen zu befragen, die sie hatten, und am letzten Tag hatte niemand mehr eine einzige Frage. Wisst ihr? Ja. Es war interessant, wir waren so wie: „Okay, Leute, ihr seid alle...“, weil ich nicht viele von euch im Ziel gesehen habe. Aber es ist irgendwie lustig, vielleicht waren die Leute am Ende ihrer Kräfte. Ich meine, sieben Tage sind eine lange Zeit und es waren unkonventionelle Bedingungen, keine klassisch guten Bedingungen. Vielleicht waren also alle müde und so weiter. Aber ich denke, was passiert, ist, dass wir eine enorme Mischung aus Sport und Luftfahrt haben.

[00:13:45] und ich denke, oft übernimmt der soziale Teil des Sports den Vorrang, wo eigentlich die Luftfahrt im Vordergrund stehen sollte. In dem Sinne, dass die Leute in diesem Fall – wenn ich in dieser Position wäre – und wenn ich auf meine frühen Zeiten in meiner Entwicklung zurückblicke, ich habe meine Logbücher und nach jedem Flug, sobald ich gelandet bin, habe ich alles aufgeschrieben, was ich gut gemacht habe und alles, was ich schlecht gemacht habe – also wenn ich zum Launch gegangen wäre und da wäre eine Jury aus Leuten wie

[00:14:15] Wisst ihr, Jared Anderson war da, und ich hätte meine Liste bereitlegen haben, um zu sagen: „Oh, ich habe da eine Frage.“ Und ich fand es interessant, dass – wie ich schon sagte – am Ende manchmal der Sport die Oberhand gewinnt, während meiner Meinung nach die Leute sich mehr auf die Luftfahrt konzentrieren sollten. Was

[00:14:33] **Gavin McClurg:** Lass uns mal ein bisschen vorwärtsspielen zu deinen letzten paar Monaten. Du bist nach Pan Am gegangen und hast die ersten paar Tage komplett gerockt.

[00:14:45] und dann bist du sofort zum PWC gegangen und ich mache mich nicht über dich lustig, aber dass du auf dem letzten Platz gelandet bist, war ziemlich episch. Das ist verdammt schwer zu schaffen, das ist wirklich schwer zu schaffen. Und dann bist du zum Rad Race zurückgekommen und hast einfach alles dominiert. Also, bring mich da mal durch – wir reden ja immer darüber, dass Gleitschirmfliegen seine Hochs und Tiefs hat, genau wie wir im Gleitschirm steigen und sinken, ist es auch in deinem Kopf gleich. Und ich weiß, dass du eine enge Bindung zum Gleitschirm hast, ich weiß, dass du mit dem Gleitschirm eins bist, diese Art von Dingen. Also, bring mich da mal durch, wie bist du da wieder rausgekommen, was ist passiert und wie bist du dich verlaufen?

[00:15:23] **Nick Greece:** Ja, ja, ich meine, das ist eine interessante Geschichte. Ich nenne das Gleitschirmfliegen die manischste Verführerin überhaupt, in dem Sinne, dass die Hochs unglaublich hoch und die Tiefs oft sehr tief sind. Austin war für einige das ultimative Tief. Für mich ist es also, wir haben Ebbe und Flut, und ich hatte in den letzten drei Jahren tatsächlich gesundheitliche Probleme, was meinen Körper angeht – ich nenne es „das Auslaufen des Talents“. Aber im Grunde ist mir der Rücken bei den Weltmeisterschaften in Kolumbien ausgeknickt, ich hatte eine Rückenoperation, kam davon zurück und bin dann abgestürzt, also quasi beim Laufen umgekippt, was ziemlich lustig ist, und habe mir die Schulter gerissen und verletzt. Das ist also auf einer niedrigen Ebene das Körperliche, aber dann, und wann war das? Im Dezember. Ich war in Kenia, da gab es einen Todesfall, einen Tandem-Todesfall, und wir mussten uns um die Bergung der Leiche kümmern. Es war letztendlich, wie gesagt, einfach eine schreckliche, tragische Erfahrung. Und ein Teil des Gleitschirmfliegens war das schon immer, ich habe immer mit Rettungen zu tun gehabt oder musste damit umgehen, aber glücklicherweise war das in 20 Jahren das erste Mal, dass ich bei einer vollständigen Leichenbergung helfen musste. Wir sind danach zurückgekommen und ich hatte eine PTBS, sicher jeder, der damit zu tun hatte. Und offensichtlich war das ultimative Opfer das der Piloten, ich weiß nicht... und das ist Teil der PTBS, die ganze Zeit so zu denken: „Aber ich lebe noch, also habe ich kein Recht, mich über irgendetwas zu beschweren.“ Und ich denke, im Gleitschirmfliegen ist das etwas, womit wir alle bis zu einem gewissen Grad leider immer wieder konfrontiert werden. Und ich konnte glücklicherweise mit einigen Leuten sprechen, die mir dazu wirklich gute Ratschläge gegeben haben. Und wie gesagt, das ultimative Leid bleibt dem Piloten und dem Passagier vorbehalten, und ich denke immer noch an sie und hoffe, dass ich das nie wieder sehe. Aber für...

[00:17:45] und damit umzugehen... es hat mich ein paar Monate gedauert, überhaupt darüber zu sprechen, und dann, als wir angefangen haben, wurde mir gesagt, dass ich wichtige Informationen erhalten würde, um andere Leute zu finden, die das erlebt haben, und offen mit ihnen darüber zu reden, und keine Angst davor zu haben, darüber zu sprechen. Und für mich war das eine riesige Sache, die ich tun musste, um... und es war nicht so, dass das Fliegen im Verhältnis zum Leben offensichtlich nicht schlecht für mich war, und ich denke, das ist ein großer Teil davon, und ich denke, das steht sehr weit oben auf dieser Skala. Aber was mich betrifft, wieder in den Himmel zu kommen, bin ich geflogen und ich bin gut geflogen, ich bin etwa gleich geflogen, aber ich hatte den Kopf in den Sand gesteckt, also bin ich mit einem Teil davon geflogen, der quasi abgesperrt war, und bin ziemlich einfach nur vorwärtsgegangen mit den mechanischen Aspekten davon, aber ich habe es nicht wirklich... nicht wirklich extrem genossen.

[00:18:39] **Gavin McClurg:** Es war so, als hättest du das Gefühl, du müsstest es einfach tun, weil du ein Pilot bist, und dann bist du geflogen und dachtest dir: Was zum Teufel mache ich hier? Warum tue ich das? Oder kannst du das genauer beschreiben?

[00:18:49] **Nick Greece:** Ja, ja, das ist schwer. Also, für mich ist es so, wenn solche Dinge passieren, vergrabe ich am nächsten Tag den Kopf in den Sand. Ich bin ein 230 Kilometer großes Dreieck geflogen oder so – das Fliegen kann mir helfen, davor zu fliehen, aber letztendlich bauen sich diese Dinge im Inneren an. Und was die Leistung angeht, war das wirklich der erste Schritt, dass ich mich abgeschaltet habe und diese ganzen Dinge wirklich neu verarbeiten musste. Und äh du

[00:19:17] **Gavin McClurg:** Ich weiß, ich habe diese Phasen durchgemacht, in denen ich mir denke: Oh, das Wetter ist gut, die Vorhersage ist gut, ich sollte fliegen, weil ich Pilot bin und trainieren und üben sollte. Und dann gehe ich fliegen und denke mir: Was mache ich hier eigentlich? Ich genieße es nicht mal, ich habe Angst oder... ja, du weißt schon. Wir haben diese Auf's und Ab's, von denen du gesprochen hast, aber hängt das mit der PTSD zusammen, die du hattest, oder war das... lese ich das richtig? War das das, was du so gemacht hast, oder war es eher...

[00:19:45] hast du die PTBS einfach ignoriert, wie am nächsten Tag, hast du den Kopf in den Sand gesteckt und einfach weitergemacht?

[00:19:49] **Nick Greece:** Fliegen, ja, und der Sand, aber nein, ich meine Gavin, das ist ein unglaublich scharfsinniger Punkt und das spielt alles hinein, weil es im Grunde darum geht, dass mir das passiert, ja, das nicht von diesem speziellen Vorfall, aber das ist mir in den letzten 20 Jahren passiert, besonders Leuten wie dir und mir, also in meiner Karriere beim Gleitschirmfliegen, ja, und weißt du, manchmal habe ich Bill Belcourt nach der dritten Sache angerufen, die ich in dieser Liste der schrecklichen Dinge, die mir dieses Jahr passiert sind, weißt du, und so gesagt wie: Ich weiß

nicht, ob ich weitermachen kann, ich weiß nicht, warum ich das tue, ich weiß nicht, ob ich das weitermachen kann, weißt du, ich liebe das Fliegen, aber ich liebe meine Familie, ich liebe das Leben, ich liebe die Berge, weißt du, ich liebe es, auf diesem Planeten zu sein, und ich denke, viele von uns haben damit zu tun oder tun es nicht, weißt du, was die Kopf-in-den-Sand-Technik ist, aber ich denke, wir alle, viele von uns, die schon eine ganze Weile in der Kopf-in-den-Sand-Technik stecken, wissen, dass es sich summiert, was die Frage angeht: Wow, das ist, wir wissen, dass es riskant ist, wir sind nicht, wir sind nicht in Gedanken verloren, wir wissen, dass es gefährlich sein kann, und es war mir immer die Freude, die Hochs, weißt du, wert, die Tiefs, aber irgendwann, weißt du, wenn sich die Dinge immer weiter auf uns türmen, und ich habe das bei vielen unserer Freunde über die Jahre gesehen, fangen wir an, wirklich zu versuchen zu sehen, dass die Balance nicht mehr, weißt du, scheint zu kippen, weißt du, sie scheinen, weißt du, die Tiefs überwiegen die Hochs, es wird mehr

[00:21:18] **Gavin McClurg:** schwer zu rechtfertigen, oder?

[00:21:21] **Nick Greece:** Ja, und ich meine, man hat gerade ein Kind. Ich kann mir vorstellen, dass das für mich auch ein Faktor wäre. Während ich als Single in Jackson war, gab es Zeiten vor Spots und Delormes, da war mir das völlig egal. Ich dachte mir: Ich bin okay. Einmal war ich zwei Tage verschwunden und ich bin über die Absarokas geflogen, ohne Tracking, weißt du? Und ich dachte mir: Wow, das Suchgebiet wird so viertausend Quadratme groß sein, ich bin verschwunden und wir hatten keine Delormes, keine Spots, und mir war das völlig egal. Aber weißt du, mit dem Alter, ich dachte nicht, dass ich so lange leben würde, sonst hätte ich wahrscheinlich mehr Yoga gemacht und wäre... na ja, man wird ein bisschen klüger, oder? Man wird weiser. Und deshalb wird es schwieriger, wenn diese Vorfälle so persönlich und direkt sind – zu rationalisieren, warum wir das tun, und offensichtlich auch, um gut abliefern zu können, also die Leistung zu bringen. Ich weiß, das ist eine große und seltsame Verbindung, aber man muss zentriert sein. Und das war für mich sozusagen der erste Block beim Ausrasten aus dieser Zentrierung.

[00:22:26] **Gavin McClurg:** Bevor wir weitermachen, kannst du mir von dem Rat erzählen, den du bekommen hast? Du sagtest, du hättest wirklich guten Rat erhalten. Und vielleicht kannst du uns auch kurz erklären, was PTBS in dieser Situation bedeutet – also beschreibe es mal.

[00:22:38] **Nick Greece:** Ja, posttraumatische Belastungsstörung. Also, jeder sollte sich das mal anschauen. Wir kommen ja offensichtlich aus Amerika, Gavin und ich, und weil wir so eine ängstliche Bevölkerung sind, ist das ein gängiger Begriff in unserer Kultur. Denn viele unserer Soldaten, die zurückkehren, haben PTBS. Und der Rat, den ich bekommen habe, war – wie gesagt – mit anderen Leuten zu sprechen, die in einer ähnlichen Situation waren, und über alle Details zu reden, über all die Dinge, die einen aus der Bahn bringen. Also ständig mit ihnen darüber zu reden und es auch anzuerkennen, zu akzeptieren und ihm Raum in deinem Leben zu geben, damit du dann versuchen kannst, darüber hinwegzukommen. Du wirst diese Erfahrungen immer mit dir tragen, so ist das einfach. Aber du kannst darüber hinwegkommen, voranschreiten und zu einer gewissen Ruhe und einem Verständnis dafür finden, zumindest innerhalb von mir selbst im Kontext, aber es ist fast so wie...

[00:23:46] Ich sehe das fast wie Krebs, in dem Sinne, dass diese Dinge immer ein Teil von dir sein werden und es jederzeit zu einem Rückfall kommen kann, wenn du etwas siehst, das das auslöst. Es geht also auch darum, es anzuerkennen, wie gesagt, offen dafür zu sein, es zu verstehen und damit umzugehen, anstatt einfach den Kopf in den Sand zu stecken. Das ist mein Rat, aber das kommt von einem Laien, weißt du, nicht...

[00:24:11] **Gavin McClurg:** Aber mir gefällt das. Ich meine, war dein Kopf noch im Sand, als du nach Brasilien geflogen bist, oder hattest du die Gespräche mit Belcourt schon geführt?

[00:24:21] **Nick Greece:** Nein, nein, also da war ich noch – das war vor dem, ich brauchte den alten Yoda, ähm, aber ja, also das, du weißt schon, ich war irgendwie wieder so, ich habe mich damit auseinandergesetzt, ich habe es verarbeitet, ähm, du weißt schon, meine engsten Leute mussten mir irgendwie helfen, die Hauptlast abzufangen, und dann, ähm, und dann ging es weiter nach Brasilien und ich fühlte mich gut und glücklich, ich war mit meinen Freunden in den ersten Tagen, ähm, es lief gut, ich kam auf den zweiten Platz und dann, du weißt schon, ist jemand gestorben, du weißt schon, während des Wettkampfs, ein brasilianischer Pilot, und dann fängst du wieder an und ich habe es nicht gesehen, ich war nicht Teil davon, ähm, ich war weit darüber hinaus, ich wusste nicht mal, was passiert ist, als ich, du weißt schon, gelandet bin, aber wieder, wie ich sagte, das gleicht die Waage aus, richtig? Wir fangen wieder an, sie im Auge zu

behalten und zu bewerten, was wir da machen, du weißt schon, warum wir das machen, ähm, und dann, du weißt schon, hatte ich noch einen guten Tag, aber ich konnte definitiv sagen, das war ein guter Tag, und dann dachte ich mir: Oh mein Gott, ich werde das noch einmal tun, das war so eine Schwachstelle in der Rüstung, du weißt schon, und dann hatte ich einfach ein paar schlechte Tage, aber ich hatte einen der abenteuerreichsten Tage, ähm, während ich dort war, der eine vierstündige Wanderung beinhaltete, bei der ich anderthalb Meilen, ähm, du weißt schon, ja, und ich bin die ganze Zeit gewandert, also ja, wie auf dem Bauch habe ich in Brasilien viel von meiner Würde verloren, auf dieser Reise, ähm, einschließlich einer Stunde auf dem Bauch kriechen, du weißt schon, über Schilf, ähm, während ich meinen Gleitschirm hinter mir hergezogen habe, weil er mich sonst bis zur Brust ins Wasser einsinken lassen hätte.

[00:25:46] du bist einfach in einem riesigen Sumpf

[00:25:47] **Gavin McClurg:** oder Reed Swamp oder so, ja

[00:25:49] **Nick Greece:** Ja, ja, ich dachte mir: Ich hoffe, es gibt keine Schlangen. Ich werde sterben, wenn mich etwas Giftiges beißt, da ist niemand da, aber ich werde nicht hier rauskommen. Aber egal, das lief also nicht gut. Und dann ist quasi meine Freundin nach Brasilien gekommen, wir sind gereist, ich war in der letzten Nacht beim Feiern unserer Reise richtig betrunken und habe die ganze Nacht geschlafen, echt lustig auf meiner Schulter. Meine Schulter hat mich schon lange gequält und ich dachte mir: Oh mein Gott, ich werde sterben, ich werde sterben, Jahre lang. Und als ich dann beim Weltcup ankam, tat es weh, weißt du, nur schon beim Sitzen da. Ich konnte nicht schlafen, ich hatte nichts davon und ich habe einfach angefangen, weißt du, wenn man solche Schmerzen hat, das ist für mich so, und ich habe das schon einmal mit meinen chronischen Rückenschmerzen und dem Gleitschirmfliegen erlebt, das bedeutet für mich keine Geduld mehr. Also jedes Mal, wenn du so bist wie: Na, vergiss es, ich gehe einfach, wenn du weißt, ich bin hoch genug, dann gehe ich. Also...

[00:26:47] Und dann fehlt die Disziplin, keine Disziplin mehr, die fliegt komplett aus dem Fenster, weil man einfach nur möchte, dass der Tag vorbei ist, dass der Schmerz aufhört, weißt du? Aber ich schiebe das nicht alles nur darauf. Ich hatte auch einfach keinen guten Wettkampf und da gab es, ich meine, es gab einige klassische Momente schlechter Entscheidungen gemischt mit so einer Art Pech, wo ich zum Beispiel in Brasilien zu einer riesigen Thermik geflogen bin, die von Bir markiert war und tausende Fuß hochging. Ich bin zu dieser Thermik geflogen, zu einer riesigen Thermik mit 2000 Fuß an Bir, die alle zusammen weggefliegen sind, weißt du? Oder so Zeug, wo man denkt: Was, echt? Gut getimt. Also bin ich gelandet. Ja, ja, ich dachte mir: Okay, weil das hatte ich nicht, als ich nicht so fertig war, und dann war da dieser Boom, Boom, Boom, Boom, Landung. Und dann hat Mickey Siegel mir auch was Lustiges gesagt, er meinte: „Wenn ich dich jetzt sehe, Nick, weiß ich, dass ich in die entgegengesetzte Richtung fliegen muss“, weil es da wohl eine Sache gibt, ich denke mit

[00:27:47] Das ist auch einem anderen Typ passiert, einem französischen Piloten. Es ist nur so, dass wenn man wirklich schlecht abschneidet, es fast wie eine selbsterfüllende Prophezeiung ist, ja.

[00:27:56] **Gavin McClurg:** Ja, du bist nicht der Typ, auf den man am Craps-Tisch setzen würde, nein.

[00:28:00] **Nick Greece:** Ja, du bist so ein Cooler, oder? Und genau da stand ich, und es wurde immer schlimmer und schlimmer, bis ich mir dachte: Egal, ich will nur noch an einer Straße landen. Wenn ich landen würde... was lustig war, ein paar lustige Sachen, war, dass Torsten sagte, er würde niemals ganz unten in der Liste suchen, um zu sehen, ob du dabei warst. Er würde nach seinem Ergebnis ganz oben suchen, weil er unter den Top drei war. Und dann habe ich ganz nach unten gescrollt, um zu sehen, ob du es geschafft hast, ob du dabei warst. Und ich dachte mir: Ja, ich hab's geschafft, ich bin auf dem letzten Platz, weil da ein französisches Mädchen war, das sich den Fuß gebrochen hatte oder so und drei Tage nicht geflogen ist. Und wegen des FTB hat sie mich am Ende geschlagen, aber es war bis zum letzten Tag knapp, ich und sie haben um den letzten Platz gekämpft. Aber sie... ja, sie hat durchgehalten, ich glaube nicht, dass sie meinen Status als Verlierer in meinem Team gefährden konnte. Aber ja, ich bin geblieben und habe den Sieger gefeiert, und herzlichen Glückwunsch an Michael Cofer, der dort geflogen ist – das ist ein schwieriger Ort zum Fliegen – und er ist konstant geflogen und hat es gerockt. Es war toll, dort zu sein, mit ihm zu feiern und zu gratulieren. Und ich habe ein tolles Foto mit ihm gemacht. Also, wenn du nicht erster bist, bist du letzter – das sind die beiden Enden der Piloten für die PWC in Brasilien.

[00:29:20] **Gavin McClurg:** Für mich scheint es so, dass die Weltmeisterschaft wegen der Schulter eine Sache war und ... irgendwann war da wahrscheinlich einfach dieses „Scheiß drauf“ ... aber bei den Pan-Ams, wo du zwei Tage lang alles abgeholt hast ... ich meine, das ist mir auch schon passiert und ich versuche es so wie du zu machen, ich schreibe es auf, logge es und versuche es herauszufinden, aber mein Problem ist immer die Disziplin. Aber wenn man von einem Helden zu dir wechselt, hattest du bei den Pan-Ams aus meiner Sicht diesen einen Moment, in dem du einfach diszipliniert fliegen musstest, obwohl du mehr gewollt hättest oder ziemlich gut gewesen wärest. War das eine mentale Sache oder hast du dich einfach zu sehr pusht? Gab es etwas, das du identifizieren konntest, so nach dem Motto: „Ja, das habe ich vermasselt“, oder war es beim Gleitschirmfliegen einfach nur Pech? Nein.

[00:30:09] **Nick Greece:** Ich hab das vermasselt. Das war die größte Führung, die ich je verspielt habe. Ich meine, bei den FTV hätte ich an einem Tag nur ordentlich abschneiden müssen und ich glaube, ich hätte gewonnen, oder? Aber ja, ich weiß nicht, das war die größte Führung, die ich je verspielt habe. Aber ich bin die letzten Jahre nicht mehr gewettet. Ich glaube, es lag an der Disziplin. Ich denke auch, meine Schulter hat angefangen zu schmerzen, also bin ich nach Hause gekommen und habe es schließlich getan. Ich sagte mir: „Mann, diese Schulter.“ Ich habe ein MRT machen lassen und habe einen Teil der Schulter gerissen. Ich brauche eine Operation, sie ist komplett gerissen, und wenn ich mich darum kümmere und alles tue, was nötig ist, ist sie benutzbar. Weißt du, das ist die Sache. Beim Rat Race habe ich 12 Ibuprofen am Tag genommen, was der Arzt okay fand, und dann etwas Hanföl oben drauf getupft, und das war wirklich hilfreich. Aber der Punkt ist, da war eine echte Verletzung. Ich glaube, ich hab es einfach vermasselt, aber bei den Pan-Ams habe ich wirklich schlechte Entscheidungen getroffen. Ich habe angefangen, ein bisschen verzweifelt zu fliegen. Ich habe angefangen, taktisch nicht gut zu fliegen, keine gute taktische Entscheidung. Die ersten zwei Tage habe ich taktisch super geflogen, und egal was passiert, man kann die anderen Piloten mit schlechten Entscheidungen nicht übertrumpfen. Aber ich denke auch, es war wieder das, wie ich schon sagte, das Gleichgewicht begann sich zu verschieben, was mich betrifft – ich hatte wirklich nicht viel Spaß, ich war da oben nicht glücklich. Es wurde irgendwie nervig, zum Start zu gehen, wir konnten an vielen Tagen nicht zum Start kommen, ich denke. Ich habe auch einfach viele externe Faktoren zu viel Einfluss zu lassen. Das ist die Sache, es geht nur darum, ruhig zu bleiben und den Prozess zu genießen. Man kommt nicht zum Start? Cool. Wenn man denkt: „Oh, gut, vielleicht fliegen wir heute nicht“, sei immer bereit, heute zu fliegen. Sei immer positiv, und ich denke, für mich ist das das Wichtigste. Und wenn du positiv bist, bist du immer bereit zu fliegen, du fliegst taktisch ordentlich, du wirst Fehler machen, das ist alles, was du tun kannst. Und dann geht es nur noch um dich gegen den Kurs, dich gegen den Piloten. Und ich denke, wenn du gegen den Kurs wettbewerbst, ist das der Weg nach vorne. Du konkurrierst nicht gegen die Piloten, die sind da, um dir zu helfen.

[00:32:22] Wenn man das schafft, kommt man normalerweise ziemlich gut davon, also

[00:32:26] **Gavin McClurg:** Bevor wir mit der Aufnahme angefangen haben, hattest du echt gute Gedanken zu dieser Team-Loser-Sache, weißt du? Also, wie geht man von der Strategie, den Kurs zu fliegen, zu... du hast ja über den ersten Tag beim Rat Race gesprochen, wo du geführt hast, mit der vordersten Gruppe und... kannst du dich erinnern, was am ersten oder zweiten Tag passiert ist? Jedenfalls hattest du einen der Tage, an dem du es nicht geschafft hast, am zweiten Tag, Entschuldigung.

[00:32:55] **Nick Greece:** Oh nein, am zweiten Tag bin ich abgerissen, aber ich konnte... ja, ich glaube, ich weiß, worauf du hinauswillst. Ich meine, wir haben in Amerika so etwas wie „Team Loser“. Es gibt da eine Facebook-Seite, die ist hysterisch, die solltet ihr euch alle mal ansehen. Aber wir hatten im Grunde diese Gruppe von Leuten, die – ihr wisst schon – Verlierer waren. Wir kamen aus einer langen Tradition von... wahrscheinlich Add und wir haben uns zu früh vorausgeschrieben, dass wir in jungen Jahren generell irgendwann verkacken würden und uns entschuldigen müssten oder eben nicht die wahren Gewinner wären. Und ich finde, das ist eine wirklich lustige, philosophische Art von Gruppe. Es gibt Gewinner und Verlierer, richtig? Und man sieht das, wenn man jemanden fragt: „Hey, willst du bei Team Loser dabei sein?“ Und wenn die ein echter Gewinner ist, dann kann er nicht – man sieht, wie sein Auge anfängt zu zucken. Weil er sich nicht als Verlierer identifiziert, er ist ein echter Gewinner, ihr wisst schon, ein Macher, ein Tatkräftiger, er ist einer der Besten und Intelligentesten, er ging an eine Ivy League und hat immer gewonnen. Aber ein Verlierer wie ich und eine Gruppe von uns... ich denke, wir sind viel öfter gescheitert und mussten uns deshalb öfter wieder aufraffen, richtig? Und ich denke, das spielt beim Wettkampf-Gleitschirmfliegen wieder eine Rolle. Ich glaube, Gleitschirmfliegen ist die perfekte Mischung für solche Individuen bis zu einem gewissen Grad an Add. Und das ist

noch ein Beispiel dafür, wie es uns nützt, vorher Verlierer gewesen zu sein, bevor wir mit dem Gleitschirmfliegen angefangen haben. So sind wir zwar genauso enttäuscht und niedergeschlagen wie jeder andere auch, wenn wir abschnitten, aber wir können auch sagen: „Alles klar, morgen ist ein neuer Tag, schauen wir mal, was passiert.“ Und jetzt mit FTV haben wir immer wieder gesehen, dass man, wenn man den Kurs einfach so gut wie möglich fliegt, nur so gut sein kann, wie man eben kann. Man kann nicht... vielleicht führt uns Facebook da auf einen schlechten Weg, dass wir immer versuchen, so gut wie möglich zu sein und mit den anderen mithalten. Aber eigentlich können wir nur so gut sein, wie jeder von uns kann. Und solange man das tut und vorwärts geht, landet man meistens an einem guten Platz. Also, ich denke, ein Verlierer zu sein wird einem beim Gleitschirmfliegen unweigerlich helfen zu gewinnen, also...

[00:35:03] **Gavin McClurg:** Hast du irgendwas gemacht, zwischen... du weißt schon, wir hatten einen schrecklich schlechten Flugfrühling, wir alle, im ganzen Westen war es einfach brutal, weißt du, hier und da gab es bestenfalls einen Tag, und deshalb weiß ich, weil ich XC wie ein Falke beobachte, und du...

[00:35:20] Du hattest ja ein paar mit Josh, aber zwischen dem World Cup und dem Rat Race hatten wir keiner von uns wirklich viel Zeit. Also ja, hast du irgendwas gemacht? Hast du ja, genau. Hast du das mental irgendwie gemacht? Ich meine, wie hast du das einfach... für mich war es so, du bist aufgetaucht und hast gesagt: Ich hab das im Griff. Ist das einfach so passiert?

[00:35:43] **Nick Greece:** Für mich ging es nur um meine Schulter. Es ging nur darum, die Belastung zu bewältigen, weißt du? Ich musste einfach sagen, dass das Unbehagen da ist. Und schau, deine Schulter – deine Schulter in Führungszeichen – kann verschiedene Dinge sein, aber irgendetwas, das dich unwohl fühlen lässt, sei es mental, deine Ausrüstung oder die Bedingungen, was auch immer dich stört, muss identifiziert und angegangen werden, damit du richtig abliefern kannst, oder? Wir machen immer Witze über die Betablocker und das Schweizer Team, weißt du, die sind so ruhig und können... aber das ist es wirklich. Also, was auch immer deine Schulter ist, wir nutzen die Schulter als so eine... ich weiß nicht, eine Schwachstelle, wie wir im amerikanischen Englisch sagen. Was auch immer deine Schwachstelle ist, deine Achillesferse, das ist es, was angegangen werden muss. Für mich musste ich meine Schulter angehen, in dem Sinne, dass ich sie einfach an einen Punkt bringen musste, an dem ich tatsächlich schmerzfrei fliegen konnte. Sogar am Übungstag bin ich nur eine Stunde geflogen, weil ich besorgt war – ich wollte meine Schulter nicht überlasten. Und ich habe jeden Tag auch spät gestartet; wenn der Zylinder direkt über dem Start war, habe ich 45 Minuten gewartet, weil ich dachte: Ich will meine Schulter nicht anstrengen, das sind 45 Minuten, in denen ich nicht mit der Schulter fliegen muss. Und es hat funktioniert, meine Schulter fühlte sich super an. Und außerdem habe ich einfach versucht, Spaß zu haben. Das war es für mich. Wir haben unsere Dinge, aber für mich, wenn ich Spaß habe, fällt alles andere von selbst ins rechte Sieb. Also habe ich einfach versucht, Spaß zu haben und meine Zeit dort mit dir und all den anderen Piloten zu genießen, mit denen ich fliegen durfte. Als wir hochgefliegen sind, war ich so begeistert, mit meinen Freunden zu fliegen und einfach nur zu fliegen, weil wir...

[00:37:18] zwischen Brasilien und aber weißt du, nach Brasilien hat es sechs Wochen gedauert, bis meine Schulter nicht mehr total entzündet war, und deshalb bin ich auch nicht geflogen, weil ich sie einfach ausruhen musste.

[00:37:31] **Gavin McClurg:** Erzähl mir von einigen der spezifischen Dinge, die du dir erinnerst, die du getan hast und die dir danach vielleicht gesagt haben: Ja, das hat sich wirklich ausgezahlt – die Strategie, die Taktik oder, Gott bewahre, ich sollte unseren Sport nicht mit Golf vergleichen, aber in mentaler Hinsicht – und ich bin kein Golfer, ich bin kein Golfer, ich bin kein Golfer, ich bin kein Golfer, ich bin kein Golfer, aber mein Vater war es, meine Schwester war es, und sie reden immer davon, dass fünf Stunden am Tag für fünf Tage wirklich hart ist, um die Nerven zu behalten. Weißt du, ein einziger Schlag reicht aus, um deine ganze Competition zu ruinieren, und Gleitschirmfliegen mit FDV ist vielleicht nicht so hart, aber es ist irgendwie so – es ist wirklich, sobald wir vom Berg abheben, ist es fast alles mental. Weißt du, bei diesen langen Competitions wie dem Rat Race, wo es sieben Tage sind, gibt es sicher eine körperliche Komponente, aber was hast du nach den ersten paar Tagen gemacht, als du wieder im Flow warst, du bist gut gestiegen, du warst jeden Tag oben auf den Gaggles und dachtest dir: Ja, ich kann das gewinnen. Was machst du dann? Wie gehst du jeden Tag damit um?

[00:38:31] **Nick Greece:** Man nimmt es Tag für Tag, man denkt nicht: „Ich kann das gewinnen“, weißt du? Man denkt nicht darüber nach, es ist einfach Tag für Tag. Es ist so wie: „Hey, ich bin heute wieder mit meinen Kumpels draußen,

lass uns einen machen.“ Und dann ist der Schlüssel, ich glaube, Mitch hat das auch angesprochen, keine sich aufschauenden Fehler. Da gab es beim Start ein paar, aus denen ich gelernt habe, also keine sich aufschauenden Fehler. Wenn du zurückfällst, flieg einfach so gut du kannst. Ich bin an einem Tag um 15 km zurückgefallen, aber zum Glück sind Donna Zete und Matt Henzie auch zurückgefallen, und wir hatten also die perfekte Gruppe, um wieder aufzuholen, und am Ende haben wir es geschafft. Du hast den Tag zerlegt, ich glaube, wir waren 10 Minuten hinter dir, aber da waren nur noch du und Brad und dann der Rest unserer Gruppe. Also wieder fliegen, den Kurs so gut wie möglich fliegen, es einfach Tag für Tag nehmen, nicht...

[00:39:18] an den Sieg zu denken, aber weißt du, als ich mal vorne lag, musste ich mich wieder zurückhalten. Es geht darum: Wenn du am Anfang gute Flüge ablieferst, kannst du ein gutes Ergebnis erzielen. Du kannst zum Beispiel an einem Tag das Ziel erreichen, und ich könnte Mitch ziehen lassen und dann wieder abbremser. Also manchmal einfach konservativ sein, wenn es das erfordert. Die Taktik ändert sich definitiv ein bisschen, genau wie beim Radrennen oder so – wenn du eine Führung hast. Bei FDC ist das wirklich schwierig, das zu machen, und bei TV auch, weil du keine Ahnung hast. Ich meine, ich kann die Punktelformel nicht kapieren, und wir hatten Probleme mit unserer, und sie haben sie an deinen geschickt und er meinte: Ja, die ist im Eimer. Ich denke, niemand kann die Punktelformel verstehen, und das ist irgendwie enttäuschend. Ich hoffe, dass sie das irgendwann in den Griff bekommen, irgendjemand, der schlauer ist als wir. Weil das ist irgendwie bescheuert, Leute wie...

[00:40:10] **Gavin McClurg:** verbal, wenn du mit deinen Freunden unterwegs bist und so. Weißt du, der Grund, warum wir alle so gerne mit dir abhängen, ist, weil du einfach total hysterisch bist.

[00:40:19] Oh Mann, ich werde morgen definitiv alles vermasseln. Ist das nur für uns, nur zur Unterhaltung, oder ist das... also, als ich die Psychologie gelesen habe, hat mich das inspiriert, mehr Psychologie zu lesen, und Josh auch. Er hat darüber gesprochen, dass das die Art ist, wie er zu dieser Art von Bot geworden ist. Er hat das ganze Zeug über Psychologie gelesen und so das Bell-Curve-Ding mit dem Mitbringen, so etwas in der Art. Die Psychologie, das optimistische Selbstgespräch – du bist das genaue Gegenteil davon. Du bist immer so: Ja, ich werde es definitiv vermasseln. Ist das nur für unsere Unterhaltung? Ist das das, was dir eigentlich durch den Kopf geht, oder...

[00:40:50] **Nick Greece:** Keine Ahnung, ich hab noch nie darüber nachgedacht. Vielleicht mach ich das unbewusst. Nein, ich meine, ich bin mir definitiv selbst weniger beliebt als die meisten Leute. Und ja, ich weiß nicht, und wie gesagt, ich bin ein Versager, und ich hab schon mal Chancen versaut, also denke ich mir: Oh Gott, aber nein, du hast recht, ich sollte aufhören, das zu tun. Ich meine, wirklich, ich sollte es. Die Wahrheit ist, wenn ich gerade richtig abfahre, dann weiß ich, dass ich gerade abfahre, ich weiß, wenn ich im Tunnel bin, also ist das irgendwie cool. Aber wenn ich am Boden stehe und Mist rede, werde ich nicht so sein wie: Oh ja, ich werde morgen die Leute fertigmachen. Ich hab keine Ahnung, was morgen passieren wird.

[00:41:32] **Gavin McClurg:** Ja, ähm

[00:41:33] **Nick Greece:** weil das ist für mich die Wahrheit, aber für mich geht es eher darum, ehrlich zu sein statt sich selbst zu erfüllen, weil wenn ich da oben bin und denke, okay, ich bin gerade voll drin, dann gehe ich ja, verstehst du? Das wirst du sehen, ich werde weitermachen, ich werde gehen, es ist mir egal, wer mit mir ist, weißt du? Aber ich weiß, wenn ich in der Zone bin, werde ich nicht so sein wie, oh ja, ich werde, weißt du? Und das ist irgendwie cool, ist das so?

[00:41:51] **Gavin McClurg:** alles, was du tun kannst, um in die richtige Stimmung zu kommen, ich meine

[00:41:53] **Nick Greece:** Wie sollten wir das wissen? Es ist so, wie du gesagt hast, beim Gleitschirmfliegen – ich bin an einem Tag wegen einer Dummheit völlig abgebrochen. Ich habe wieder nicht besonders gut geschlafen, aber zum Glück habe ich in dieser Nacht dann richtig gut geschlafen, aber ich dachte mir: Das ist das Beste, was ich während des gesamten Wettbewerbs gefühlt habe. Es war Tag sieben. Also ja, ich weiß nicht, das ist interessant zu überlegen. Ich habe noch nie darüber nachgedacht, aber ich werde das mal zurücknehmen und darüber nachdenken.

[00:42:13] **Gavin McClurg:** Ich meine, es ist interessant, weil ich versucht habe, das zu machen, worüber sie in diesen Büchern schreiben – und das ist vieles davon dieser Selbsthilfe-Mist, Gott bewahre, es ist nicht so. Es ist eher so, ich habe diesen Typen gelesen, der ein Schütze war und äh, weißt du, er war kein Athlet, wurde bei der Baseball- und Basketballmannschaft und allem anderen in der Leichtathletik als Letzter ausgewählt. Sein Vater war ein Athlet, was ihn

echt deprimiert hat, und er wurde einfach zu einem der besten Schützen der Welt, weißt du, drei Olympien und alles dazwischen. Und das kam durch das Training, aber er hat auch diese mentale Herangehensweise, dass du dir selbst sagen musst, du musst dir selbst einreden, du musst dir selbst einreden, du musst dir selbst einreden, du musst dir selbst einreden, ein Gewinner zu sein. Du musst dir selbst einreden, dass du gut darin bist, und äh, ich denke, das ist das, was Mitch bei der Sache angesprochen hat. Und ich bin neugierig, weil du beim Gleitschirmfliegen, wie du sagtest, diese manische Art hast, und ich frage mich, wie dein Selbstgespräch in dieser Woche war, besonders während die Woche voranschritt. Warst du, wie du sagtest, diszipliniert bei deiner Strategie, so wie: Hey okay, jetzt muss ich nicht jeden Tag gewinnen.

[00:43:18] ... war einfach: Lass niemanden zu weit wegkommen, ich muss jetzt diszipliniert sein. Aber gab es noch anderes Selbstgespräch, das so abgelaufen ist, wie ich meine, während des Wettkampfs, also nachdem man nach dem Start gestartet ist...

[00:43:32] **Nick Greece:** Ja, nach dem Start denke ich, ähm, nun ja, für mich geht es bei einem Wettbewerb darum, ob ich es gut mache, ob ich in einer richtig guten Routine bin, weißt du? Also, du bemerkst, dass ich jeden Tag morgens zu einer bestimmten Zeit da war, weil für mich alles um die Routine geht. Ich komme in diese Routine von und das ist wie Groundhog Day, und das ist das Schöne daran, wo ich also meistens zur gleichen Zeit morgens meinen Kaffee trinke. Normalerweise arbeite ich gerne zwei Stunden vor dem Wettbewerb, damit ich mich so fühle wie: Okay, du hast deine Arbeit für den Tag erledigt, zumindest um es aufzuschieben, und dann triffst du alle und versuchst dann einfach, die Energie niedrig zu halten. Und dann, weißt du, zum Start, damit es eine Routine ist, dass es jeden Tag gleich abläuft, und das ist für mich wirklich...

[00:44:18] Was das Beibehalten meiner Energie zum richtigen Zeitpunkt angeht – und dann beim Start – sind diese Gedanken eigentlich ein bisschen ablenkend. Aber selbst beim Start haben sie die Sache einmal geändert, ich weiß nicht, ob du dich erinnerst, an dem Tag haben sie das Board rausgelegt, damit jeder währenddessen programmieren kann. Und an dem Tag, an dem ich abgesunken bin, war das, weil ich das Gefühl hatte, ich meine, das ist nicht der Grund, warum ich das Gefühl hatte, dass ich hinterher hinke, ich war die ganze Zeit hinterher, ich bin ohne meine Instrumente gestartet, ich wollte wissen, wie es ist, und ich hatte das Gefühl, die Leute sind mir voraus, also denke ich, dass da eine Psychologie dahintersteckt. Und egal was, ich war auch einfach müde, es war Tag sechs, ich bin nicht gut geflogen, aber während ich da oben bin, nein, ich versuche wirklich nur, mich darauf zu konzentrieren, Spaß zu haben und cross country zu fliegen, und ich weiß, dass ich geflogen bin

[00:45:08] Gleitschirme, cross country und Rennen, und mehr Rennen als die meisten Leute in der Competition. Also, was die Erfahrung angeht, habe ich keine Ausrede, wisst ihr, da ist nichts, was mich zurückhält, da gibt es keine Ausreden. Und dann kommt es einfach nur noch darauf an, Spaß zu haben, und wenn ich Spaß habe, habe ich das Gefühl, dass ich überall gewinnen kann, wisst ihr. Und für mich, ich schätze, ist das einfach nur darauf zu fokussieren, aber deshalb ist es so wichtig, sich um all diese anderen Dinge zu kümmern, egal ob es die PTBS ist oder dass die Ausrüstung nicht bereit ist oder was auch immer es sein mag, damit es sich für uns lohnt. Ich meine, das ist die Sache, sonst, wenn ich da oben bin und es nicht so viel Spaß macht und ich irgendwie gestresst bin und ich mag das nicht, das mag ich nicht, dann beginnt dieses Gleichgewicht für mich zu kippen, in dem Sinne: das ist das Risiko nicht wert, die Belohnung ist das Risiko nicht wert. Es ist nur, wenn ich wirklich Spaß habe und denke: Wow, schau dir die Erde an, wir sind hier oben, was für ein unglaublicher Sport, ich kann nicht glauben, dass wir das machen dürfen. Ich meine, ich schätze, das ist das Selbstgespräch, das in meinem Kopf vorgeht, wenn es mir gut geht und ich hier oben mit meinen Freunden bin und: Oh, wie cool, da ist Gavin, was geht ab? Und wenn das für mich so ist, dann ist es, weil die Waage wieder kippt: Das ist es absolut wert, das ist es für mich wert, das Risiko einzugehen. Ich kann das Risiko mit Übung und Geschick minimieren und deshalb bin ich total begeistert, hier oben zu sein.

[00:46:28] Also weiß ich nicht, ich frage mich das oft. Wenn ich jetzt cross country fliege, lande ich, wenn ich nicht glücklich bin. Früher habe ich mich einfach durchgebissen oder ich bin gar nicht erst zum Startplatz gegangen. Ich habe mir gedacht: Ich bin nicht motiviert, warum sollte ich? Ich gehe dann einfach mountainbiken oder mache etwas anderes. Ich denke, ehrlich zu sich selbst zu sein und auf sein Bauchgefühl zu hören, macht einen zu einem besseren Piloten. Und das Lustige ist, dass das nicht nur so ein Esoterik-Kram ist, sondern das sind alles leistungsorientierte Empfehlungen, weißt du?

[00:46:56] **Gavin McClurg:** Ist dir schon mal aufgefallen? Du hast Flow erwähnt, und ich denke, das ist ein häufiges Thema beim Fliegen, beim menschlichen Fliegen heutzutage und auch im Leben allgemein. Es gab viel Forschung dazu, und eine meiner Gäste vor ein paar Folgen hat viel über Flow gesprochen. Wenn man darüber redet, denke ich, das ist etwas, das wir beim Fliegen zu bestimmten Zeiten alle erlebt haben. Sicherlich hatte ich Tage in den X-Hops, an denen es einfach einen unglaublichen Flow gab, und andere Tage, an denen man so denkt: Ja, hier gibt es keinen Flow, absolut keinen. Hast du jemals eine Möglichkeit identifiziert, um hineinzukommen? Oder du hast ja gesagt, es gibt Tage, an denen du rennst und denkst: Ich hab's, ich hab's, und andere Tage, an denen es eher ein Kampf ist. Hast du jemals bemerkt, was vielleicht dazu führt oder was es ist, oder passiert das einfach so? Denn ich habe das noch nie herausgefunden, ich habe diese Gleichung noch nie geklärt. Manchmal läuft es einfach so, und an anderen Zeiten...

[00:47:49] **Nick Greece:** es läuft einfach, weißt du, und zu anderen Zeiten bist du

[00:47:49] **Gavin McClurg:** Manchmal ist es so: Verdammt, ich find's nicht.

[00:47:52] **Nick Greece:** Für mich ist es, ich denke, die Routine. Wie ich schon sagte, entwickle ich diese Routine und versuche nicht davon abzuweichen, und das gibt mir meiner Meinung nach die beste Chance, in den Flow zu kommen. Ich denke auch, der Schlüssel und einer der Gründe, warum ich gut abgeschnitten habe, ist, dass man auch wissen muss, wann der Flow vorbei ist. Manchmal hat man den Flow nur für eine kurze Zeit, und das ist okay. Sei nicht sauer darüber, nimm es als Bonus und dann fange ich einfach an zu herumstolpern, bis ich wieder in einen Rhythmus komme. Aber das Schöne am Wettkampf ist, dass man andere Leute hat, mit denen man arbeiten kann, bis man wieder drin ist. Für mich dauert das oft so lange wie das Essen. Solange ich meinen Geist füttere, kann ich in einem guten Zustand bleiben. Aber das ist alle Stunde essen und trinken, essen und trinken. Ich weiß, ihr habt mich schon ununterbrochen davon reden hören, aber ich denke, das liegt daran, dass meine Form von Flow oder meine neurochemische Zusammensetzung das Essen braucht, den Zucker, die Proteine, um im Flow zu bleiben oder auch nur im Rhythmus. Aber ich denke, genau wie sich schlechte Entscheidungen gegenseitig verstärken können, kann sich auch der Flow gegenseitig verstärken. Wenn du drin bist, dann gönn dir eins, genieß es. Und ich sage, das wird sich von selbst fortsetzen, aber wenn ich heutzutage von der Gruppe mitgerissen werde, denke ich mir: Cool, da sind all meine Freunde, das war bestimmt lustig, jetzt fliege ich mit ihnen weiter. Und ich denke, man sieht oft die neueren Wettkampfpiloten, die gut abschneiden, sobald sie von der Gruppe mitgerissen werden, versuchen sie, unten durchzudrücken. Das ist noch ein psychologischer Schalter, der sich in den letzten Jahren bei mir verändert hat.

[00:49:23] **Gavin McClurg:** Eine der Dinge, die mir auffallen – also auf Instagram sehe ich zum Beispiel das Beste von Chevy, Aaron Durogati und Siegel, und die machen auf Wettbewerben extrem viele Fotos. Früher habe ich das gesehen und gedacht: Gott, das kann ich mir nicht vorstellen, ich bin auf Wettbewerben so extrem fokussiert, ich denke so viel nach und plane so viel. Und wenn ich fliege, denke ich mir oft: Ich esse auch jede Stunde. Aber dann gehe ich auf einen Wettbewerb und denke: Oh, komm schon, das sind drei Stunden, das muss ich nicht machen. Aber ich glaube, da habe ich mich geirrt. Ich denke, wie du sagst, wenn du Fotos machst und Spaß hast, entspannst du dich, du trittst ein Stück aus dem Moment heraus und genießt es einfach, und deshalb fliegst du besser.

[00:50:07] **Nick Greece:** Ja, auf jeden Fall. Und ich denke, es gibt da einen Kipppunkt, aber bei Fotos zum Beispiel – ich mache die Fotos, weißt du, wenn ich, also ich könnte schon vor dem Start anfangen, anderthalb Stunden vorher. Das gibt mir etwas zu tun, und deshalb mache ich das dann. Ja. Also, es gibt dir einen Wechsel und dann denke ich mir: Okay, jetzt lege ich es weg. Das ist das, was ich jetzt öfter mache. Okay, jetzt ist es Zeit, es wegzulegen und mich in das zu stürzen, was ich eigentlich tun muss. Und es gibt mir also auch einfach eine Pause, weißt du? Und an manchen Tagen ist es so: Ja, ich hab nicht wirklich Lust. Du wirst es dann rausziehen, weißt du? Also, ja, ich weiß nicht. Ich denke, es ist gut. Ich glaube, Fotografie könnte ein interessantes Werkzeug für fortgeschrittene Piloten sein, um sich Pausen zu gönnen und dann auf der anderen Seite wieder so richtig erfrischt rauszukommen, weißt du?

[00:50:52] Und

[00:50:53] **Gavin McClurg:** Ich glaube, das ist auch das, was das Essen bewirkt, oder sogar nur das, dass man weiß, dass all diese Dinge nur Kleinigkeiten sind, bei denen man sich denkt: Okay, weißt du was, diesen Gleitflug ein winziges bisschen zu beeinflussen, wird keine große Sache sein. Weißt du, es wird mich wohler fühlen lassen. Ich werde besser vorbereitet sein, und all das, weißt du, man lernt irgendwie, dass man nicht die ganze Zeit Vollgas geben muss.

[00:51:11] **Nick Greece:** Nun, mein Steigen leidet, wenn ich nicht esse. Ja, das merke ich. Ich weiß das ganz sicher. Denn sobald ich etwas esse, denke ich mir: Ja, bin wieder da, gut. Jetzt fühle ich mich wieder gut. Es ist irgendwie lustig. Ich denke sogar: Oh, ich habe vergessen zu essen, weil ich so verdammt gut gestiegen bin. Das merke ich schon, weißt du? Ich denke, da steckt viel dahinter. Also ja. Warum solltest du das nicht tun? Das ist wie bei jedem Rennen, das sind diese Rhythmen, diese Muster, weißt du? Wenn du auf eine Weise trainierst, sag nehmen wir zu Hause, isst du jede Stunde einmal. Wenn du zum Rennen gehst, iss auch jede Stunde einmal, selbst wenn es eine Stunde dauert, weißt du?

[00:51:42] **Gavin McClurg:** Was hast du daraus gelernt? Ich habe es von Donizetti gelernt. Das war echt cool für uns alle. Ich weiß, Mitch hat ein paar Kommentare dazu gemacht, wie er viel weiter gewendet ist und Donizetti ihn ständig überholt hat. Mitch war also so: Ich muss das irgendwie verstehen. Das war wirklich, das war echt cool und nützlich für uns alle, weil wir alle ständig fliegen. Und es war echt klasse, jemanden von einem anderen Kontinent dabei zu haben, der wirklich der Wahnsinn ist. Der den weitesten Flug aller Zeiten absolviert hat. Einfach total krass. Was war das? Ja. Sorry. Zweimal. Zweimal. Ja. Zweimal. Genau.

[00:52:15] **Nick Greece:** Äh, ja.

[00:52:17] **Gavin McClurg:** Was? 564. Das ist nicht schlecht. Was hast du von ihm gelernt? Denn ihr habt bis zum Schluss einen heftigen Kampf geführt, aber...

[00:52:26] **Nick Greece:** Ja, ja, ja. Also für mich war es einfach eine echte Freude, mit ihm zu fliegen. Ich meine, das ist ja das Ding. Die Schönheit dieses Sports liegt in den Wettbewerben auf Top-Niveau, und ich bin begeistert, damit zu fliegen. Mit Donizetti war es eine wahre Freude, und es war cool, ihm zuzusehen. Also, im Grunde ja. Und wir haben uns gegenseitig Tipps gegeben und geholfen, und ich weiß nicht, ob euch das bewusst ist, aber ja, im Allgemeinen haben wir uns beide so gut wie möglich unterstützt. Ja. Und das ist es, was viele Leute machen. Es ist so: Hey, schaut her, wir sind bis zu den letzten 15 K alle zusammen in dem, und je schneller wir hier durchkommen und vor dem nächsten Feld liegen, desto besser. Also war es einfach eine Freude, mit ihm zu fliegen, weil er so viel Erfahrung damit hat, in einer gemeinsamen Weise mit anderen zu fliegen, um Erfolg zu haben.

[00:53:16] Also, ich bin echt begeistert, dass wir jemanden Neuen in unserer Community haben. Es macht richtig Spaß, in einer Position zu sein, in der wir Leute immer willkommen heißen, in dem Sinne, dass es in den USA nie zu viele großartige Piloten gibt. Also, jeder, der Lust hat, mit uns zu fliegen, kommt gerne vorbei. Wir werden euch eine richtig gute Zeit bereiten.

[00:53:31] **Gavin McClurg:** Ja. Also, wenn wir über eine gute Zeit, ein gutes Rennen und einen guten Ort sprechen. Was nimmst du aus dem Rat Race für Chelan mit? Ist da mehr Druck? Weniger Druck? Bist du einfach festgefahren? Bist du einfach völlig erschöpft? Was wirst du aus dem Rat Race mitnehmen, was wirst du in dieses Rennen einbringen?

[00:53:52] **Nick Greece:** Ja. Also, ein unbeschriebenes Blatt, denke ich. Ich fühle mich ein bisschen besser. Ich meine, nach der Rückkehr vom Weltcup dachte ich mir so: Wow, vielleicht ist das das Ende. Ich werde nie wieder gut Rennen fahren. Klar, solche Gedanken gehen einem durch den Kopf. Nicht, dass das das Ende für mein Leben wäre oder wie ich in Erinnerung bleiben werde, wenn ich das mache. Aber man denkt darüber nach und ist so: Oh Mann, wir werden, das ist vorbei, weißt du, dieser letzte Platz ist, also, das ist zwar echt lustig und ich bin stolz, weil es sehr schwierig ist, wirklich auf dem letzten Platz zu landen und zu versuchen, nicht verletzt zu werden. Ja, es ist dasselbe. Es kann wieder passieren. Das ist das Ding beim Gleitschirmfliegen, wenn man sich die Konkurrenz ansieht: Es sind sehr wenige Leute, seit die Schirme alle gleichwertig sind, die ein Gleitschirmrennen dominiert haben.

[00:54:39] Sicher. Ja. Weißt du? Ja.

[00:54:41] **Gavin McClurg:** Ich meine, es war letztes Jahr ein Superfinal nach einem Jahr Pause. Aber Aaron hat zweimal gewonnen. Und letztes Jahr, ich glaube, war er in den Achtzigern, weißt du, es ist einfach, es ist ein Paar. Ja. Weißt du, es

[00:54:49] **Nick Greece:** schon. Ja. Also nein, ich freue mich einfach riesig für Chelan. Das ist mein Lieblingsort auf der Welt zum Rennen. Und also, ja, ich bin einfach total begeistert, dort mit euch allen zu sein und Nate kommt auch dazu, und ihr wisst schon, wir werden eine tolle Gruppe haben, Mickey Siegel und ihre Show in einer Stunde und es

wird einfach, ihr wisst schon, ich genieße immer mehr, dass wir bei diesen Rennen mit meinen Freunden fliegen können, ihr wisst schon, ich darf mit meinen Freunden fliegen und dass ich mit niemandem mehr fliegen kann, ihr wisst schon, kaum noch. Ich lebe. Und also ist es einfach eine echt tolle Gelegenheit, an einem coolen Ort zu sein und mit meinen Freunden zu fliegen. Das ist das, was ich mit einbeziehe.

[00:55:22] **Gavin McClurg:** Nick, bevor wir Feierabend machen, weil hier echt viel Gutes besprochen wurde. Du hast ja erwähnt, dass du das mit Kenia hattest. Und dann gab es noch ein paar andere Sachen. Willst du die noch kurz ansprechen, bevor wir aufbrechen?

[00:55:35] **Nick Greece:** Nein, nein. Ich denke, ich meine, ich denke, die Leute verstehen das. Mein, mein Punkt ist, wissen Sie, und ich, und ich hoffe, wenn die Leute daraus mitnehmen können, dass es okay ist. Also, um, um, und vielleicht, weil wir so verrückt sind, müssen wir das sogar sagen, wissen Sie, ich denke, viele von uns klügeren Leuten haben den Sport früher verlassen, wissen Sie, sobald eine Sache passiert ist. Ähm, aber die Tatsache, dass wir müssen, wissen Sie, für mich, äh, als den eigensinnigen, wissen Sie, irgendwie verrückten, trockenen Gleitschirmpiloten, der ich bin, wissen Sie, es ist okay, diese Dinge zu verarbeiten und damit umzugehen. Und, und Ihre Freunde sind für Sie da und sprechen darüber und, und, wissen Sie, was auch immer das sein mag, vielleicht ist es etwas anderes, aber wenn Sie Ihre Leistung steigern wollen, wissen Sie, und Sie tun es nicht, Sie sind nicht so gut, wie Sie sein wollen. Ich denke, Sie müssen sich ansehen, was Sie wirklich beeinflusst, und dann mit dem umgehen, was auch immer das sein mag.

[00:56:21] Das ist also mein Fazit.

[00:56:23] **Gavin McClurg:** Tolle Ratschläge, Nick. Vielen Dank, Mann. Das war wirklich etwas Besonderes. Ich weiß das sehr zu schätzen. Ich kann es kaum erwarten, wieder mit dir zu fahren, Alter. In Chelan wird das so viel Spaß machen, das weiß ich. Und es war einfach klasse, dich das Teil so rocken zu sehen. Das war eine echt coole Sache. Ich war Zeuge von etwas sehr Besonderem dort. Das war super lustig und einfach eine großartige Rennwoche. Die haben einen tollen Job gemacht, das zu organisieren, aber danke fürs Teilen von all dem.

[00:56:48] **Nick Greece:** Nun, Gavin, danke dir. Und danke für diese Ressource. Ich höre so viele Piloten auf der ganzen Welt, die dafür dankbar sind. Das ist das größte Bildungstool, das, äh, wohl jemals in diesem Sport existiert hat. Also mach weiter so und, äh, danke für deine Arbeit an der globalen Rettung. Ushua kann das seinen Mitgliedern jetzt anbieten. Uh, und ein riesiger Teil davon ist auf dich zurückzuführen. Und das ist, wie du ja weißt, da ich ein großer Verfechter von all diesen Rettungsversicherungen bin. Also möchte ich mir kurz einen Moment Zeit nehmen, um dir, äh, Gavin, für alles zu danken, was du tust und weiterhin tun wirst, Mann. Es, es hilft wirklich sehr. Und ich denke, es macht das Leben der Piloten besser. Also danke.

[00:57:22] **Gavin McClurg:** Das ist klasse. Es ist mir wirklich eine Freude. Danke, Nick.

[00:57:25] **Nick Greece:** Alles klar. Bis dann.

[00:57:32] **Gavin McClurg:** Ich hoffe, euch hat das gefallen. Es ist immer schön, von Nick zu hören. Und diese Geschichte vom Nullpunkt zum Helden war ziemlich unterhaltsam. Es wird Spaß machen, hier in Chelan mit ihnen zu fahren – in meinen Augen einer der besten Orte der Welt zum Rennen, und das in ein paar Wochen. Aber wie immer bitten wir nur um einen kleinen Beitrag pro Folge. Wenn euch die Show gefallen hat oder ihr etwas davon mitgenommen habt, lasst es uns bitte wissen. Wir sehen uns beim nächsten Mal. Und falls ihr die Show gerade erst entdeckt habt, schaut euch bitte zurück und hört euch die vielen, vielen, vielen Stunden voller unglaublicher Tipps an. Zum Beispiel die Folgen mit Nick Greece, Russ Ogden, Will Gadd, Nate Scales und Cedar Wright. Da steckt einfach fantastischer Content drin. Also, schaut euch die mal an. Und wenn ihr es euch nicht leisten könnt, verstehen wir das vollkommen – es gibt viele Wege, die Show zu unterstützen. Ihr könnt darüber bloggen, sie auf Facebook oder Instagram teilen oder wie auch immer ihr mit euren Freunden spricht.

[00:58:18] Ihr könnt auch auf dem Weg zum Start darüber reden. Das habe ich gerade gehört. Ich habe beim Rat Race gehört, dass die Leute viel machen, ihr wisst schon, sie hören den Podcast und führen dann auf dem Weg hoch Diskussionen. So wie: Hey, was hast du davon gehalten? Warst du damit einverstanden? Das ist auch alles sehr cool. Es ist also toll, dass sich das Wort herumschlitzt. Es ist fantastisch, dass so viele Leute zuhören. Es ist eine echte Freude, das für euch zu machen. Ihr könnt andere Möglichkeiten, die Show zu unterstützen, auf der Website

cloudbasedmayhem.com finden, einfach auf „Support“ klicken und ihr könnt es einmalig über PayPal tun, oder ihr meldet euch über Patreon an und werdet dafür belohnt, oder ihr könnt so eine Art Show-Abo einrichten. Ohne euch, unsere Hörer, wäre das nicht möglich. Also vielen Dank. Wir sehen uns in der nächsten Show. Cheers.