

Theo Warden and Winning BIG

Cloudbase Mayhem Podcast 74 — Theo Warden

Published	2018-09-05
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-74-theo-warden-and-winning-big/
Duration	00:54:34
Speakers	Gavin McClurg, Theo Warden
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0074-theo-warden-and-winning-big.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	15 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	14
Show notes	14
Transcript	14
Deutsch	26
Show notes	26
Transcript	26

English

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

Show notes

Theo Warden is only 19 years old and just took home two wins that would be truly amazing in a career of competition flying, let alone from someone who's just getting seriously into the game. Theo took home gold at the Europeans in Portugal in August, then chalked up another win immediately afterwards at the British Nationals in Krushevo, Macedonia. Two of the toughest comps in the world, two back to back wins. How in the world did he do it?

The post Episode 74- Theo Warden and Winning BIG first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:00] **Gavin McClurg:** Hi

[00:00:24] there, everybody. Welcome to another episode of the Cloud Base Mayhem. Just got off the phone with Theo Worden. This has been a highly asked for pilot because he is 19 years old. He was actually in my little class that I did up in the Lakes District at Jockey's about a year and a half ago with the Cross Country Magazine and Ed Ewing organized for us, which was super fun. obviously a super talented pilot and he just got back from winning the Europeans which is kind of like the world's you know super high caliber competition and in a long one like the world's ten days so to keep it together for that long is super impressive it was really tight all the way to the end but he pulled off the win and then they all went over to the British nationals and he won that as well so unbelievable I mean to have that kind of success would be amazing in a career of being a competition pilot and he's done it at 19 and then right after that he went to the World Cup in Sopot and Bulgaria got a little bit of humble pie did not win that one so that was that was cool just to keep everything honest and so we talked about all that talk about how he did it the kind of the mental side of things the whole mentoring program that the Brits have been doing with Guy Anderson and Russ Ogden and all those guys obviously that's creating some amazing results maybe something we should be doing here in the States and other places so yeah a lot of we talk about flow and mental state and you know not making mistakes and being disciplined and all the things you got to do to do well in competitions we also talked about his job a little bit he repairs gliders and trims gliders with his dad that's how they got that's how they're funding things right now he and his dad fly a lot together and so talk about trimming gliders and the importance of it and when you should do it so yeah a lot of little good nuggets here that I think you're gonna enjoy and without further ado please enjoy this great talk with Theo Warden

[00:02:16] Theo

[00:02:20] awesome to have you on the show I've been stoked to catch up with you and find out how in the world you just pulled off these amazing wins so really psyched to talk to you about that congratulations to these British and the Europeans I mean you've already like had a had a lifetime of of wins you you're you're I'm super envious man that's that's super that's amazing and I've flown with you and done that little course we did a little over a year ago with Ed and the boys over it in the lakes with Jockey and to see you pull that off was super cool so yeah man congratulations I

[00:02:57] **Theo Warden:** really appreciate it yeah thanks for having me on the podcast yeah

[00:03:02] **Gavin McClurg:** a lot of people have been asking for it so it's you know it's it's cool to people are like this dude's 19 and he just won Europeans and you won the British so you got to get him on the show so yeah I'm excited to talk to you

[00:03:12] **Theo Warden:** thanks why

[00:03:14] **Gavin McClurg:** don't we why don't we start with your history Theo Warden you've done a lot of great things in your career you've done a lot of great things in your career so yeah I'm excited to talk to you thanks why don't we why don't we start with your history you know because you are 19 right is that do I have that right yeah

[00:03:20] **Theo Warden:** 19 yeah

[00:03:21] **Gavin McClurg:** so you know how long you've been flying how'd you get into it when did you start comps you know give us the resume version of your of your career thus far okay

[00:03:31] **Theo Warden:** cool so um yeah actually the first time I saw a pack that I have a little little story and we are live right on the edge of kind of national park called the Peak District and where me and my family used to go into the Peak District for walks on the weekends to get a boy from the city just some time to relax and we have this one Ridge called Stanage Edge and they used to prior guys used to just fly along this Ridge for hours and hours well whilst we kind of went for our walks and you look up at them you give them a wave and then they'd flat the brakes and wave back I always yeah after that I can um I kind of always thought of it as something that I wanted to do and that was back when I was a super small little kid and I always thought of it as something that I wanted to do and that was back when I was a super small little kid so when um my dad actually he wants to get into it as well he was about around 50 and he asked my mum if he if she wants to get into flying she tried it didn't really enjoy it so he went onto it and then yeah I got trained up and then a year later the BHBA the the kind of governing body of paragliding in the UK they they changed the learning age from 60 to 14 so as soon as i as soon as i heard that i applied to get a job um i was just trying to save as much of my money so as soon as i was 14 i could pay for equipment training and go on to uh go on to learn i remember actually the first the first time i flew was i think the day after my 14th birthday so i've got everything sorted out and it was yeah man after that yeah it's awesome i can remember standing in the i learned in airways on the tow on a flat field we got towed up and the first time i can remember shaking and um feeling really nervous but as soon as actually i remember as soon as we took off it was only like 20 20 feet above the ground just all the anxieties completely vanished and i just felt super happy and as soon as on the ground i just started running around yeah as you would as a 14 year old would it was absolutely awesome so that

[00:05:43] was kind of my like my introduction into into paragliding um and since then you have just been flying as much as possible so when i was in school i had the opportunity in like summer holidays where i could just spend all of my time like flying looking at the weather just doing any kind of preparation i can um yeah and with competitions i think i've been flying around i think i've been flying around uh one and a half to two years i think maybe my first competition was when i was 15 or no i think it was 16 i was flying a nova mental 4 when i was in the nova nova team

[00:06:30] yeah that was san andre in france is the british british championships and yeah i did terribly but it was just amazing fun because we have all these people that had come from kind of like all over the world and they all come meet in one place and they all come meet in one place and they all come place to fly all together they all know each other really well there's always lots of you know banter and i kind of ever since that i just got hooked it was partially the flying but partially also the kind of the fun that you'd have with the people and getting to know new people and all of all of that that's what i really enjoyed so yeah um after that i am yeah the addiction just kind of took over my life and it went from

[00:07:16] to school and flying to getting a job with my dad off at aerofix we service gliders and trim them and repair them make sure they're all safe to fly and that's my full-time job now and pretty much alongside that i try and do as much comps as possible and uh fly as much as possible

[00:07:35] **Gavin McClurg:** and between that the uh the british championships when you were 16 and and now do you have a guess how many comps you've flown um

[00:07:45] **Theo Warden:** yes i actually look i've been flying for a long time and i've been out um i looked this up the other day because there's something on a on the c civil website or civil website where it tells you how many comps you've done and which positions you've got i think the last PWC that i did in bulgaria was my 10th competition so the um so

[00:08:06] **Gavin McClurg:** the europeans were your eighth competition yeah

[00:08:08] **Theo Warden:** the europeans was my eighth oh

[00:08:11] **Gavin McClurg:** theo there must be there must be a lot of pilots cussing you right now cussing and yet thrilled at the same time that's amazing that's amazing thanks

[00:08:20] **Theo Warden:** yeah it's just been such an amazing experience like everyone in paragliding is just so friendly and yeah the flying is absolutely amazing the views you get are amazing i love this sport and

[00:08:32] **Gavin McClurg:** and do you have um are there many other peers like at your age that you have you know you have buds that are you're flying with that also got because that that's quite unusual over here we don't we don't have many young people getting into the sport it's been one of the challenges of of USHPA but you know we're trying to trying and trying to figure that out like maybe tell me tell me a little bit about you know because i understand guy and russ have been pretty yeah pretty cool about creating kind of a juniors program what is that you know what is it is it like official do you get do you get funds for it or is it just kind of a mentoring thing how does that all work

[00:09:04] **Theo Warden:** um so i'm not too sure on the fun side but yeah we have the bpra which is the british racing paragraph bbb british paragliding racing academy and um it's pretty much yeah a group of us where russ um guy idris and malin are kind of like malin love the mentors and they kind of bring everyone together um we do kind of like boot camps um sivs and um yeah competitions all together and we um they just try and get as many young people into it as possible to try and kind of make it easier so they organize the uh the sivs and all this kind of stuff and they try and subsidize it which really does help because uh

[00:09:53] i'm yeah i'm 19 i have a full-time job i'm i spent all of my money on paragliding so i'm still pretty poor um so yeah with with people my age it's definitely getting better so we have yeah we have quite a few now so we've got like jack pibley he's really good he's flying acro as well as doing competitions um and he's yeah he's killing it we've got antonio we've got a few other young people like jack bailey um kevin maynard laurie nocta laurie nocta is actually my um he actually taught me how to fly at airways he was my instructor and now we're flying together in competitions which is which is awesome and

[00:10:34] **Gavin McClurg:** he was in he was in the course we did right wasn't he up there with us in the lakes um

[00:10:38] **Theo Warden:** yeah laurie was actually there i think he was in your other other one the other one yeah i think he went just before us

[00:10:45] **Gavin McClurg:** right right yeah

[00:10:49] yeah did you like it good yeah that was really fun that was the first thing i'd ever taught

[00:10:55] yeah no that was that was i mean you know as i mean you know i do a lot of informal teaching but i've never been a formal instructor you know that kind of thing like that so that was you know that was a real blast and it's always just cool to share space with jockey you know such a good yeah of

[00:11:10] **Theo Warden:** course yeah he really is um yeah i think he's actually the new british team

[00:11:17] like the captain or something yeah british team captain which i'm really excited for i can't really i can't wait until next year so

[00:11:24] **Gavin McClurg:** very cool and so take me you know like when you when you jumped on a plane to go to the europeans you know what what were your goals what were your hopes what were you you know were you were you hoping to win were you expecting you know were you expecting top 10 were you just hoping for to have fun you know take me through uh that whole experience and then also i'd love to hear you know like derby's during the comp what you were hearing from your mentors what were you hearing from russ what were you hearing from you know like hey dude keep it together or like discipline or you know what what was what was some of the advice you got because europeans are long and it's like a world you know i mean you yeah it's like it's like golf you really got to hold it together for multiple days you

[00:12:06] **Theo Warden:** do and um yes i think it's about a 10 10 day competition and when i was when i was heading out there i wasn't really expecting anything i think um because one of the things i've learned from guy and russ is that yeah it's all about discipline and all this but it's i've kind of i feel it's it's all just fun isn't it like we don't we don't get anything from winning it's just the the experience of taking part flying with your friends having a good laugh and a bit of obviously a bit of competition being competitive um so yeah after the Superfinal last year or this year um i've just tried to take the attitude of go to a competition and as relaxed as possible with a completely clear head and just fly for the fun of it really and i think that's that's what's been um really helpful for me because i think when i stress too much about results i just get completely stressed out i'll crumble up proper i'll really um yeah i kind of like mess up the end or i won't

be consistent i think um yeah that's that's been the biggest thing to kind of help me is i've listened to russ and guy and i've listened to russ and guy and i've listened to russ and they've kind of um yeah given us this idea of what what flying should be and um i heard

[00:13:26] **Gavin McClurg:** i heard from some of your compatriots that you know you like you just said that uh you know you went in with this attitude of just trying to be really relaxed and you know taking it easy and you know just having fun were you successful at that um

[00:13:40] **Theo Warden:** yeah i was and okay i heard you

[00:13:42] **Gavin McClurg:** got a little bit sick before both of those comps a little maybe some butterflies um

[00:13:47] **Theo Warden:** that was actually it's quite a funny story um i was actually ill during during the europeans so i i um it's a bit gross so i had a i had this camelback and i hadn't washed it for a while so the first day i drank from it and then i got really ill i was pretty much i couldn't yeah i couldn't really do too much i had to um actually yeah that day i was really really ill i um they actually cancelled the task so i was in the hq um and i was like oh my god i'm gonna die i'm gonna die i'm gonna die um this really lovely lovely organizer called valentina came and picked me up off the floor i was laying down next to the toilets oh yeah she um she just looked after me which was awesome um we ended up going to the doctors just really quickly to stick an iv in me and get me rehydrated um and then we drove up the hill ended up being cancelled the day anyway but um yeah and that gave me a chance to recover but it was it was really quite full-on oh

[00:14:47] **Gavin McClurg:** you were you were just sick i i understood it that you were just it was just nerves no

[00:14:52] **Theo Warden:** no it was um it was probably properly um fully dehydrated proper illness yeah i

[00:14:59] **Gavin McClurg:** was watching the europeans you know kind of each day and and uh you know you had some you had some really nice strikes early what what you know mentally where were you you know after the first couple days like okay what what was the strategy strategy of the whole race like did it change did it did you alter anything or was it always just like just go have fun yeah

[00:15:20] **Theo Warden:** i think you know um my main strategy is uh have fun and just be trying to be as consistent as possible i'm i don't try and push too hard i'd only push if i have a really obvious opportunity and that's something that guy and russ have been teaching since the beginning so stay disciplined stick with the gaggle um just don't put any put yourself anywhere where you're going to be low and exposed so people can just pimp you pretty much you need to work

[00:15:48] do everything like as a gaggle because i feel like the gaggle does move the fastest and even if it doesn't go the most direct way it seems to find them more efficient um efficient paths and uh yeah so they during the competition none of the none of the strategy changed at all it was pretty much just the same thing every day the first day yeah we landed out pretty much everyone in the in the british team but i just landed and i laughed because it was just such a fun it was such a fun task we were blasting along this committee definitely convergence. And the cloud, there were little tendrils coming down and people were smashing through them. It was a really, really good day. It's just, we were unlucky enough to, um, not get the next thermal and we all landed.

[00:16:30] **Gavin McClurg:** What was your, what was your wing? Um, you take me back to the, the men you were flying the mentor for in the beginning in San Andre. Um, how have you moved up? How have you decided to move up and what are you flying now?

[00:16:44] **Theo Warden:** Um, so I'm flying an Enzo three at the moment and yeah, absolutely love it. My, my favorite wing I've had, um, I'd ever really, it's just amazing supply, but yeah, back to, back to the Nova and the mentor. So I, I flew that first in San Andre and I think I'm not too sure, but I think my, maybe my next competition was on it. And then I went to Jamona, uh, which was a British championships. And that was a week where we did a BPRA kind of bootcamp. Um, and I had the chance to fly a Delta two, which after flying the men's men's four was then my favorite wing. And then the next day I managed to fly a borrower peak four.

[00:17:31] So the Niviuk, the Niviuk END. And yeah, I love that. So I kind of had, um, over, over two days, I went from an EMB to a C and then to a D two liner. And I ended up actually buying the peak four at the end of that trip. So I went, um, I kind of had a really quick transition, which probably wouldn't recommend, but yeah, it felt, it felt super natural at the time with, um, taking everybody else's advice and being careful about it. But yeah, so that's how I, I, um, moved up. And then after that, I flew the Zeno, the Ozone Zeno and then onto the Enzo. So yeah, and that, I think that's actually been in the last two years or one and a half years.

[00:18:19] It's been pretty, pretty recent, a bit fast.

[00:18:22] **Gavin McClurg:** And then are you doing, um, tell me, tell me about these bootcamps. What's that? What does that involve?

[00:18:30] **Theo Warden:** Um, so it depends on the, um, on how they set it up each year, but, um, usually it involves Russ or guy coming and they'll pretty much, they'll just bring us all together and say, right this day, we're going to fly this task and it's going to be like a normal competition day. So we'll have a start, a course and a finish. And then at the end of each day, we would go back to a room with a TV. We'd load all the, um, track logs onto a computer and we'd play them back and we could kind of look through, see what we all did, why we did it and kind of analyze each bit as we go along. And yeah, it seemed to be, I think it, yeah, it's a really good way of doing it. So you're not just, you can't, you can't say, um, you can't really blame anything else apart from yourself.

[00:19:18] Cause if you make a mistake, you can't blame it. You can't blame it. You can't blame it. You can't blame it. It's obvious we're on the screen. We can watch it and you'll, you can't run away from it. So it's, um, it's quite good. It makes you come to terms with, with any kind of traits or mistakes do you, um, do you have in your flying? So yeah, it's quite exposing.

[00:19:36] **Gavin McClurg:** How does that, how does that align, um, with just your, your XC flying, like the North South cup, for example, or something like that? Like the, um, you know, one of the things that I've been really battling in my own, comp flying is like you, I had some, you know, kind of early success probably before, and I'm not comparing myself now to you because you'd been doing a lot of training, but my, my early success in comps was, was probably a lot of it was just luck and probably just taking it very, I wasn't serious about it. And, uh, and then you would do well. And then, and then I started thinking, oh, I could, I could do well, I should train at this. And then, then I lacked the discipline. I was constantly pressing out and, you know, just, I remember at the Superfinal in 2012, you know, Russ came up and, and, uh, and, you know, and he was like, you know, discipline.

[00:20:26] That was, that was his word. That's his thing. Yeah. And, uh, and so I've been really trying to kind of rejigger how I fly, but it really doesn't often totally align, um, with, with comps. I mean, it's, it's still hard for me to bleed, to be disciplined and it's hard to, um, I don't know. It's just, it's, my, my best flying is done when I'm creative and, you know, I go for it and I try to take something deep. Uh, you know, like in this last great example, the last day of the, of the Nordic open that I just got home from, um, you know, a bunch of us had scored really poorly because of, uh, this, there was a ton of pilots. They're not making nominal distance every day.

[00:21:11] So a lot of the days, you know, you'd make goal and it'd be like, you'd get 450 points kind of thing. And so it was, uh, it was, it skewed things in a really strange way. Anyway, the last day, um, the really obvious line was, was way off course line. You know, there was this, you know, the clouds were smoking over this Ridge and, and, uh, and two people went that way, uh, Ari and another guy, Louie. And they did, you know, they came in to go like 20 minutes ahead of everybody else. And it was, it was totally the line I would have taken if I was just flying XC, but this whole like discipline thing is like, no, Gavin, don't leave the lead gaggle. Don't leave the lead gaggle. The lead gaggle, we'll figure it out. And the lead gaggle, a lot of them bombed. Um, it was, it was really tough cause we took the wrong way. Um, yeah. And, uh, anyway, and it's been, it's been a really, it's been really interesting to try to kind of figure that out.

[00:22:01] And I just wonder if that's something that's happening in your own flying.

[00:22:05] **Theo Warden:** Um, yeah, I think, yeah, I think power guiding is a lot. There is a lot of luck in power guiding because no one can see all of the weather. You could go to a cloud and it could, there could be no lift under it. I think there is a lot of luck in what we do. I think there's also a lot of making your luck, um, is a big part of it. So kind of

looking at the bits you can see. So the clouds, maybe the red looking at some ridges, like seeing if there's, um, any kind of darker fields out in the valleys. But, um, yeah, I think most of my flying has been recently has been with, um, like really high level competitions. So, and really high, well, really skilled pilots. So it's been, it's been, it's been, it's been, it's been, it's been, it's been, it's been, it's been, it's been quite, quite easy just to, um, see what they're doing and trying to understand why they're doing it.

[00:22:57] Um, I think in that way, flying with, um, the people I've had the opportunity to fly with, it's been, yeah, it's just been pure learning. I've, I've not had too many days where, um, the lead gaggle, lead gaggle has failed. I kind of failed. I've had lots of days where kind of the, um, the second gaggle will overtake and then the first gaggle will overtake again. We've had a lot of kind of gaggle hopping and leapfrogging, but yeah, I think I've, yeah, I think I actually have been really, really lucky in my, um, in my, in my career, flying career so far, hopefully, uh, carry on with it.

[00:23:33] **Gavin McClurg:** Yeah. And that's, that's been kind of an interesting, interesting thing to watch. You see, I mean, obviously you see the consistency of people like, you know, Mark Watts and Guy and Russ, you know, it's very rare that they're not up there in the top 20, you know, but, but you do see it, you, you still see it happen. Like Aaron Durogati won the Superfinal two years in the row. And then last year he was in his, in the eighties, you know, it's, it's, uh, it's pretty interesting. You get on these runs where like, you can't do anything wrong. Like, like Mickey Siegel this year, he just couldn't, he just couldn't get it wrong. And, and I heard from other people, I wasn't, I didn't go to the Superfinal this year and I wasn't down in Brazil, the other one he won. And, but I, I heard that, you know, it was kind of like, he would take lines that other, other people were kind of like, Ooh, man, that's kind of, and it would work. It would, it'd be like, he would leave the gaggle and go do it.

[00:24:19] His own thing. And it would work. And it's, yeah, I'm finding it hard to really hit that, hit that. Right.

[00:24:26] **Theo Warden:** Yeah. I, um, there are just, um, it's people like, oh no, who just, I swear in previous lives, they are, they were birds. Actually this one time in the euros, there was this, um, power, you know, how they do power hawking. Well, there's kind of, um, Hawks. It was flying around, um, waiting for it. Uh, it's like, I don't know, it's mastered to take off. And, um, it went and landed on on those head. I just, I just thought to myself, like, there's something going on. Maybe he was just a bird in the past life or something. If you believe, if you believe something like that, but yeah, it's, um, I don't, I don't know. I think, um, I think maybe that comes with experience because, um, there haven't been a huge amount of opportunities where I've thought, right, let's go for it and try and like gain 20 minutes on everybody else.

[00:25:16] But I think there's just some people can do it. And they can do it really consistently and they get that flow where they can just kind of, they can stay relaxed and do everything completely right. It really is just amazing to watch.

[00:25:30] **Gavin McClurg:** So let's talk about flow. Cause I've just been reading a ton of books and chick sent me high and all, you know, all the, all the, all the, there's a ton of information coming out about flow. Stephen Kotler's books recently and rise of Superman and stuff and stealing fire. It's been, it's been quite fun. Are you doing training outside of just hours?

[00:25:51] **Theo Warden:** Um, I think most of my competition, well, most flying has been competition recently. And I've, I've been really busy with work and other commitments. So I've not actually been flying a huge amount, but the flying that I have been doing has been, I think the right kind of flying is to just as many competitions as possible. And then it kind of gets me in the, uh, the zone. And I, I see it. I think that's, uh, that's what helps if I'm flying competitions the whole time, kind of stay in that flow.

[00:26:21] I mean, the, the last PWC I did, um, yeah, that was, um, definitely, it was amazing fun, but, um, I didn't do too well and it was still, yeah, still an amazing competition, but yeah. I was

[00:26:33] **Gavin McClurg:** going to say, so you, you win the Europeans, uh, and then you, you immediately win the British right after that. Does that put more, less, what were you feeling any pressure from that going into the world cup? Or could you, can you pin down, uh, what went wrong in the world cup or was it just paragliding? You know, sometimes it doesn't matter. It just doesn't go right.

[00:26:52] **Theo Warden:** Yeah. I mean, I, it's quite funny cause, uh, after the two competitions, I didn't, I didn't feel really any pressure. Um, I think it was just, it made me love the sport even more. And yeah, it was, um, there wasn't really a huge amount of going through my head. Maybe I'm just, just a bit simple, but, um, yeah, I went to the PWC with just that, that eagerness to fly. Cause you know, when, you know, on those days where you'd like, you could, you bomb out, you're either in the mentality of, fuck, I've just messed this up. This competition is ruined. Or you're feeling like I absolutely can't wait for tomorrow. I wish I was on launch right now, about to take off for the next task. And pretty much every day that I bombed in, um, in the PWC, I had that attitude. I can't wait to fly again.

[00:27:39] It was, um, yeah, I've before when I was putting too much pressure on the, on the results, I never used to get that. I always used to get frustrated and now it's just, yeah, I'm, I'm really enjoying this. Uh, this kind of carefree, a bit more relaxed approach to, um, to competitions. I think for my, my personality, it suits me.

[00:28:02] **Gavin McClurg:** And was that, um, did that just come naturally or is that something you consciously decided or was that a feedback from other people? Cause I think a lot of people, including myself at times get that wrong. You know, you land and kick your helmet. God damn it. Um, you know, and it's definitely not, that's not, that's not, that's not, that's not, that's not, that's not, that's not, not the way to learn. Yeah. You know, the, absolutely the way to do it is like, that was amazing. I just had, I just flew number one. That's amazing. And then I just landed. That's amazing. And I'm safe. That's amazing. It's all good. And then we get to go do it tomorrow. Like that's, this is incredible. That should, should be the attitude, but it's not always the one we have.

[00:28:41] **Theo Warden:** And no, that's true. And I think, um, I would land and then I would, um, I would just like take a few minutes to think about what happened to, um, if I land on my own, you have to think about like, why, why was I on my own? Why did I land? Um, what did I do differently? Um, cause I think you have to think about it while it's still fresh in your head and just keep it in mind for the next few days, but don't let it like kind of drag you down. I think that's what kind of got to me. Um, is it used to just try and get in my head and I was thinking, right, I have to fly good now, but really just treat each day the same. You're just flying for fun, try and, um, do the best you can and enjoy it in the process. I think that's, that's how I've been doing things. So I think it was, um, it was conscious.

[00:29:28] I think maybe cause over time I would have, um, I would have both of both experiences and thing, and then I would do better after a day where I was more relaxed and kind of eager to fly the next day. Cause if I was angry, I'd have this red mist. Um, I think I, the, the, uh, the days after that would, wouldn't be as, um, wouldn't go as well for me. They wouldn't be as fun. And then it would make, make it even less fun. Cause I'd get even more angry. Yeah. It's, um, I think I put in two and two together. I just decided to try as hard as I can to kick out that negative emotion and just fly for the fun of it.

[00:30:11] **Gavin McClurg:** Let's, uh, switch, switch here a little bit to, uh, your job. Um, how, how much is trimming gliders? You know, how often should we be trimming our gliders, you know, at the competition level? How much, how often are you tweaking your own? Um, what are we, you know, those of us who, cause I, we just started doing that this fall and I've been, it's been quite fascinating. Um, tell me about that whole side of things, you know, how, how, um, you know, you're flying an Enzo, how often should you be, um, trying to make that thing go better?

[00:30:43] **Theo Warden:** Um, I think, I mean, when I'm, um, I actually trim my, uh, wing before every competition. If I get a chance to, if I go home, um, just to check that everything's as it should be. And, um, that is, um, that's the way I like to fly it before I, uh, before I get on the plane and go and fly the competition. Uh, but that's because I have the opportunity to just go on a weekend and check my trim. And for other people, I've, I think, um, just as much as possible, if you're flying competitions and, um, you want to get the best result, I think at a high level, you need your wing to be on, on par or yeah, you need, you need to be as good as it could possibly be.

[00:31:28] Um, cause you know, you get those really long glides and if you're flying slowly, you won't be matching everyone's speed. Or if, um, if something funky is going on with the trim, your glide might not be as good or your climb might not be as good and you'll just get left behind. And sometimes it can be the glider it's, it's, um, and that can get inside your head. So, um, yeah, I think definitely at least, um, once a year, if you're flying an Enzo, it, it definitely needs or any comp wing. It depends on the comp wing, but, um, I think there are small things that change over time, especially as soon as the first, the first kind of 50 hours are quite crucial. I found, I found that the lines kind of, um, the way I see

them is like, they're like a memory foam mattress.

[00:32:20] And when you get them brand new, they've got no kind of, um, impression at all. They're not, they've not been used, but as soon as you start using it, they'll kind of shrink or stretch to their shape. And then they'll kind of remain there for, remain there more consistently over, over time, um, is my experience. Um, so that first 50 hours, I think you really need to be looking at it because the first, first 10 hours I flew my Enzo is absolutely amazing. And then after that, I kind of just slowly started to get slower and slower. And then I got to trim it. And it was amazing again. Um, so yeah, it's interesting. Yeah. It really does make a huge difference between even, even five millimeters can make a huge difference to the way the wing feels.

[00:33:07] And I wouldn't, I wouldn't have thought that because I'd come from wings like the Nova where you could have like over the whole kind of, um, the whole cord, it could be the kind of 20 mil shorts at the back on the seasoned D's. Um, compared to the A's and it still flies. Okay. It's a little bit slow and the handling's not as great. Brake pressure is a bit light, but, um, on an Enzo, if it was like that, you'd, you'd absolutely hate it. It'd feel completely different. I felt when it was, uh, when it was new and, um, because it's such a gradual process, you might not actually recognize it. So, um, yeah, back to the subject. I think we should get it checked as much, as much as you can.

[00:33:54] Um, maybe,

[00:33:57] um, send it to someone or you can actually make your own trimming kit. It's not actually that expensive. You just need a laser. Um, like you can make your own kind of targets and pulleys and make sure it's loaded five kilos every line when you pull it, um, just get it checked as much as possible is what I think.

[00:34:16] **Gavin McClurg:** Are there, are there generalities you're seeing? Is that, I mean, they, they, from what, from all the checks I've done, they, they seem to always shrink, you know, the lines always get shorter. Okay. So is there, is there, is there generalities you're seeing between the A's? I mean, is it, is it, is it typically like, like if I brought you a 50 hour Enzo before you even checked it, are you going to be like, yeah, I can pretty much tell you what we're going to be doing here.

[00:34:39] **Theo Warden:** Um, yeah, there's a few things I've, I've had a lot of experience with ozone wings just cause, um, a lot of people in the UK seem to be flying ozones and especially Enzo's or Zeno's. Um, so I can say that generally, um, the bees do shrink and, um, when you're flying, well, yeah, yeah. The bees, the bees do shrink. So you'll either have to, um, loop the A's or if they've got loops in the bees, you'll have to release the bees or yeah. And it's quite interesting. So you'll, you'll measure a wing and, um, it's not always just quite as simple as releasing a few loops. It's, um, it's quite subtle. So you've, you've got the, um, yeah, if you go into it, a lot of detail.

[00:35:26] But, um, there's, there's some things that, um, might be changing on one side, which might only be changing on the other, or some things might be asymmetric. Um, yeah, it's, it's all changed. Everything kind of changes differently and it depends on the wing and how it's been flown. Um, one of the things I have found on the, the ozone, um, ozone wings is they have a, uh, a dyneema loop that holds the, the AR three. So it's kind of like, but the, the AR one, AR two, they're on the main riser block, and then you've got an extra kind of dyneema loop that's on the holding the AR three, um, on the Xeno, especially I found that, that seems to shrink quite a bit, which is kind of natural for dyneema.

[00:36:15] Um, so dyneema, that we kind of use in power garden. We use two materials, dyneema and Kevlar. Um, dyneema is really good for strength, but it's, um, not, it's not, it's not é it doesn't always do the best at maintaining its length and Kevlar is really good at maintaining its length but it gets weaker quite a bit faster is what I've found so it's got this dynamo loop and that kind of pulls the A3s down, AR3s down and that can make the tips quite fast so that's something you need to watch out for if you're flying an Enzo or a Xeno sometimes you can have everything slowing down and the tips

[00:37:01] relatively kind of speeding up there's some weird things that can happen and

[00:37:06] **Gavin McClurg:** that causes them to tuck a lot it

[00:37:09] **Theo Warden:** can cause it to collapse a little bit if the tips are too fast they'll become unstable yeah there's quite a lot that goes on and I'm not a test pilot but it's quite fun kind of taking these wings trimming them, playing

around and then flying them and seeing how it makes a difference because it really can make a difference in the feeling just from a few millimeters

[00:37:36] **Gavin McClurg:** very cool so tell me about you do these three comps you've got your little bit of humble pie there at the end at the World Cup and SOPOT and so what does the winner look like to you? what were the takeaways? obviously it sounds like you like flying even more than you did when you went there yeah so you're still super stoked about it so what does that mean for the next kind of six, nine, twelve months?

[00:38:04] **Theo Warden:** yeah I'm just really excited to fly as much as possible

[00:38:09] pretty much as many comps as I can possibly do and also I want to spend a little bit more time flying

[00:38:20] just not competition so maybe taking people to tandems flying together with friends but I think in the next kind of year or two I'd really like to get into either doing something like tandems commercially or doing some more maybe getting into guiding something along those lines that isn't really related to the comps which I can have as well as as well as the comps

[00:38:46] **Gavin McClurg:** and I might have this wrong but I'm pretty sure you and I talked about the X-Alps when we were up there together flying around together is that still something you're interested in?

[00:38:57] **Theo Warden:** yeah definitely actually yeah that's another thing I missed off the list I really really want to get into kind of the full Biv scene just because I love the idea of freedom where you can just take your wing and go absolutely anywhere just go for it but yeah I just need to I need to find the time really to be able to do that because everything's everything's a bit busy at the moment I just need to get myself somewhere where I can go for it

[00:39:24] **Gavin McClurg:** can I ask did you apply for 2019?

[00:39:28] **Theo Warden:** I'm definitely not fit enough to do anything like that I've yeah I think you can run a marathon and that's not even close to what the guys in the X-Alps are doing they're just like a marathon every day and you need yeah like well you know exactly you know so you tell me I think it's just a lot a lot more physical than anyone has actually unless they've actually done it anyone knows about it's pretty extreme

[00:39:56] **Gavin McClurg:** yeah it's pretty out there for me for sure but you know if you if you apply you'll and you get in you'll be like yep okay gotta do it so I hope I hope I'll see you in it in one of the future years that would be that'd be awesome and you got yeah you got plenty of time obviously so that's very cool I think I just need to apply

[00:40:15] **Theo Warden:** like you say just go for it just train

[00:40:18] **Gavin McClurg:** and so your your relationship with your dad I met him when we were up there as well super psyched he was you can see very proud father is he still pretty pretty into flying himself do you guys fly a lot together

[00:40:32] **Theo Warden:** yeah he's like me he's not lost the passion he absolutely loves it so he's not as much into competitions as me he tried that out and he decided he wasn't as into it but cross country is really where his heart is where his heart's at yeah every time we get a chance to go out to the hill and go XC it's just yeah you can tell he loves it that's that's really what he's interested in

[00:41:00] **Gavin McClurg:** you guys you guys do any trips together or is it mostly in the UK

[00:41:04] **Theo Warden:** it's mostly in the UK neither of us have had a huge amount of time this year just because work's kind of exploded we've had so much service work but yeah we want to planning in the future we want to go away and do a bit more kind of vol biv together something a bit bit more interesting and combining the two walking and and flying which is kind of a passion we've we both have we both share so yeah that's that's the plan for the future more trips together

[00:41:38] **Gavin McClurg:** so Theo you know taking us back to the competitions you know you're only 19 you've had this amazing success there what would you like to pass along to the listeners about you know what did you what did you learn from it what would you you know if you could go back to your Nova day and come back up to where you were

would you do that? would

[00:41:59] **Theo Warden:** you change

[00:41:59] **Gavin McClurg:** anything? you know what are the kind of the the bigger takeaways about how to do well?

[00:42:05] **Theo Warden:** sure I think something that I've learned over time and I've had a lot of help from I don't know if you know Judy Ledin she she's a world record holder ex women's you know ex world champion and all this all this amazing stuff she's just absolutely amazing person and she's helped me out a lot with kind of the mental side of things and so which actually I think is just as important as learning all the specifics and competitions like not putting yourself anywhere where you can be exposed and used so yeah when it comes down to

[00:42:44] flying for me I think most of it is in my head so if I'm having a good day I'm relaxed I'll fly a lot better than if I'm kind of a little bit worked up there's something niggling on my mind yeah so if you if you put yourself in a good head space you've got yeah a clear head I think that's really the days where I fly I fly the best and is

[00:43:09] **Gavin McClurg:** there is there anything you do you know kind of consciously like in preparation you know for a given day to get more in that head space you know kind of work towards that more flow state yeah

[00:43:21] **Theo Warden:** it's actually really funny it just reminded me so every day on the in the morning of the Europeans we would me at the British team and everyone in the team would come together and we'd do some yoga and also some it sounds it sounds pretty out there but we'd kind of sit outside our rooms we had all our rooms kind of aligned in our hotel we'd come outside bring a little mat do loads of stretches and then right at the end we'd have a little meditation session so we would sit down not think about it anything just pretty much clear in our minds we had a few little techniques which

[00:44:06] Malin Love and Jess Cox were taking us through and I think stuff like that is actually really helpful it sounds like it'd have no no connection in any way it's like yoga and paragliding but I think it was something that was really enjoyable it got you feeling fresh awake in the morning and it just kind of led on to having good days

[00:44:32] **Gavin McClurg:** that's great were you still were you guys as a team analysing tracks after the races like after the at the end of the day too or is that just too much there's not enough time for that

[00:44:44] **Theo Warden:** there wasn't a huge amount of time for that and the Europeans I think some days we had well we had days where we would come back and it was quite late so we wouldn't really have the time but yeah it was pretty much just the morning preparations would be really chilled so and then we'd go eat breakfast together and yeah I think yeah actually the company as well the company throughout the throughout that competition and the Brits was just absolutely lovely the people that were with the attitude the mentality everything was just absolutely perfect they just couldn't have been asked couldn't have asked for any better company at all it was just really perfect

[00:45:27] **Gavin McClurg:** will there will there be like a like a team leader kind of thing it's something like the Europeans or does that only happen in the world

[00:45:37] **Theo Warden:** I'm not too sure I think this year we there was a complication with our team leader so he couldn't couldn't make it but usually there is just this year we were a bit unlucky yeah so next year we have we have Jocky Sanderson which should be awesome for the world amazing yeah he's great we'll be

[00:45:59] **Gavin McClurg:** just laughing the whole time the other thing whose contribution was that who decided to to bring that to the full the meditation and the yoga and what was the yeah

[00:46:10] **Theo Warden:** in no way it wasn't it wasn't official at all it was just pretty much Jess Jess would go in the morning and she'd do some yoga and then we all kind of we all saw and we all just wanted to join in and then Marlon contributed with the some of the techniques with the kind of meditation and yeah so half an hour at 7.30 until 8.30 we would whack on some whale music and just completely chill out stretch it and yeah get ourselves in the right headspace it was perfect

[00:46:45] **Gavin McClurg:** that sounds amazing

[00:46:48] **Theo Warden:** we're just chasing it flying flying and getting in that flow and it's just once you're there it's absolutely it's such an amazing feeling just being there with all of your friends flying together flying together all thinking the same it's just yeah I've

[00:47:05] **Gavin McClurg:** been listening to a lot of podcasts recently on you know on risks and you know like the wingsuit jumpers take for example base jumpers and that kind of thing where the odds are just really bad and and yet you know that it really is this you know this flow state that we chase and this ability to to really be in the now and be incredibly present is is a very special thing it's not something that a lot of people something that everybody has experienced sometime in their life whether that be in business and corporate and driving you know there's a lot of different ways you can you can get there often just by mistake or as paragliding you get there very often not by mistake it just takes you there and and it's it's you know it's one of the most powerful drugs there is and so it's no question I mean there's no there's no question why we why we do it why we go there because it's it's a powerful drug and it's it's

[00:48:10] like you've used the word addiction a few times and it truly is so it's yeah it's an interesting line we walk though and it's been it's been it's been something that I've been thinking about a lot and I don't know that any of us really have it sorted in a sense it's just more the the downside is certainly down

[00:48:33] **Theo Warden:** it's it's an amazing sport it's just it has obviously it's downsides I'm

[00:48:37] **Gavin McClurg:** curious is there is this something you guys talk about as a family much with your dad with your mom you know is she concerned about you guys or it's quite interesting my my girlfriend Maddie is you know I mean I think she's concerned in a way that you would just normally be concerned but she's not really that worried about me you know and she she finds that you know she I think that I have her convinced and I am convinced of this myself that it's not really a dangerous sport I mean you can participate for a lifetime and not get hurt you just have to be super mindful every single time you fly that you know this could be you know this is the most important flight of my life right now this one that

[00:49:17] **Theo Warden:** I take and I

[00:49:18] **Gavin McClurg:** think if you have that kind of mindfulness about it that there are no just you got to pay attention

[00:49:26] **Theo Warden:** yeah I think the people that surround you do pick up on that so if you act reckless there's probably more more reasons to be concerned and obviously Maddie's picked up on you

[00:49:40] recognising that the flight is the flight that you're flying at the moment is the most important in your life that's why you have to concentrate 100 % of your your bandwidth on just flying and being safe and having fun and as long as you're you're doing it doing it right I think yeah you're right it's not

[00:49:59] it's not the most dangerous sport in the world I think you've probably got more like you're probably more likely to get hit by a car or you know you know have an accident like tripping over and hurting yourself than paragliding yeah

[00:50:18] **Gavin McClurg:** Theo great stuff man I really appreciate it and that's that's a that's a that's a good place to end actually you know what before we end I do have one more question for you when you think back on your five years of flying god damn I can't believe you won those two comps that's so epic so when you think back to these these five years you know what's what's just what comes to your what comes to mind the most precious moment you've had in the sky

[00:50:48] **Theo Warden:** I think it's just yeah all of it but the I think the most precious is just there's no one moment it's kind of just whenever you're you're in the sky and you're just looking across and you can see your friends smiling and you're all just doing the same thing I think it is a really social sport for me it's just absolutely yeah the social bit is one of the most important I think just I love that I love flying with my friends and having a good time and then getting on the floor and talking about all the the shit that went up that happened in the sky yeah awesome that's what I love

[00:51:23] **Gavin McClurg:** the paradribble I can't say Maddie enjoys that very much but I sure like it

[00:51:27] **Theo Warden:** yeah I do feel sorry for the people that are around us you know like we are just talking rubbish half the time

[00:51:33] **Gavin McClurg:** we are that's true that's true did you see that did you see that and you're just like yeah exactly

[00:51:41] **Theo Warden:** that's good Theo

[00:51:43] **Gavin McClurg:** thanks I really appreciate it it's it was so cool to watch me and I I am an ex-contest junkie and I you know I watch I watch these things because I'm I'm envious I wish I could be there and it was just so cool to like whoa I know that dude what's going on here and that was that was just really exciting then to watch again in the British it's like my god he's having he's having one so again congratulations terrific to watch good luck at the at the Superfinal and whatever you decide to do with the rest of this year and yeah I hope to see you in the X-Alps someday that'd be a blast but yeah thanks for thanks for sharing your thoughts with us I really appreciate it yeah

[00:52:21] **Theo Warden:** thank you I've really enjoyed this it's been really fun I appreciate it thanks Gavin cool

[00:52:26] **Gavin McClurg:** man talk soon

[00:52:37] I hope you enjoyed that great to sit down with Theo and talk about those wins in Europe and see what the future holds for him as always all we ask for is a buck a show this is a listener supported podcast and there's been a ton of people supporting lately so I guess that that kind of opener I gave a few episodes back just about why we've done it that way and why we decided to not use sponsors and advertising and stuff as that hit home a little bit so really thank you all for reaching out and supporting that so we've got these bonus shows that are coming up here shortly on the on the the Patreon if you support via Patreon and that's patreon.com forward slash cloudbasedmayhem you'll find the links on that for the website cloudbasedmayhem.com

[00:53:21] you get these rewards for doing that you know t-shirts and hats and other stuff but one of those is these bonus podcasts that we do with people that either support the show or in this case we've got one coming out with Paul Guschlbauer who came through town a few weeks back we had some pretty epic days you might have seen that video up on YouTube that he did and it was really good he gave a talk about the X-Out so that's on there what but the people that support us via PayPal also have access to all of that I just don't have a way to easily reach them so if you support us via PayPal just make sure if you've done that I've added you to the newsletter so when these podcasts come out you should get that newsletter and I'll just provide the link in there and that's just kind of on the honor game I don't know that everybody on the newsletter is a supporter of the show but I don't really have a way to carve those out so I want to make sure that you get those if you've financially supported us through PayPal as well so keep an eye out for those newsletters I'll have the links to those bonus shows

[00:54:18] and yeah that's it for now we'll see you on the next one thanks for your support and yeah appreciate it cheers

Français

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

Show notes

Theo Warden n'a que 19 ans et vient de remporter deux victoires qui seraient vraiment incroyables dans une carrière de compétition de vol, sans parler pour quelqu'un qui commence à prendre le jeu au sérieux. Theo a remporté l'or aux Européens au Portugal en août, puis a enchaîné une autre victoire immédiatement après aux British Nationals à Krushevo, en Macédoine. Deux des compétitions les plus difficiles au monde, deux victoires consécutives. Comment a-t-il fait, au juste ?

Le post Episode 74- Theo Warden and Winning BIG est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:00] **Gavin McClurg:** Salut

[00:00:24] Salut à tous. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloud Base Mayhem. Je viens de raccrocher avec Theo Worden. C'est un pilote très demandé parce qu'il a 19 ans. Il était en fait dans mon petit cours que j'ai organisé dans le Lakes District à Jockey il y a environ un an et demi avec le Cross Country Magazine et Ed Ewing, ce qui était super sympa. Évidemment, c'est un pilote super talentueux et il revient tout juste d'avoir gagné les Européennes, ce qui est un peu comme les championnats du monde, une compétition de très haut niveau, et sur une longue durée comme les dix jours du monde, donc tenir sur cette durée est super impressionnant. C'était vraiment serré jusqu'à la fin, mais il a décroché la victoire, puis ils sont tous partis aux nationaux britanniques et il a gagné aussi. Incroyable, je veux dire, avoir ce genre de succès serait incroyable dans une carrière de pilote de compétition, et il l'a fait à 19 ans. Et juste après ça, il est allé à la Coupe du Monde à Sopot en Bulgarie, il a pris un petit coup de réalité, il n'a pas gagné celle-là, donc c'était cool pour rester honnête. On a donc parlé de tout ça, de comment il a fait, du côté mental, de tout le programme de mentorat que les Britanniques font avec Guy Anderson, Russ Ogden et tous ces gars. Évidemment, ça produit des résultats incroyables, peut-être quelque chose que nous devrions faire ici aux États-Unis et ailleurs. Alors oui, on a beaucoup parlé de flow, d'état d'esprit, et vous savez, de ne pas faire d'erreurs, d'être discipliné et de toutes les choses qu'il faut faire pour bien réussir en compétition. On a aussi un peu parlé de son travail : il répare des ailes et ajuste les ailes avec son père, c'est comme ça qu'ils financent les choses en ce moment. Lui et son père volent beaucoup ensemble, donc on a parlé de l'ajustement des ailes, de son importance et du moment où il faut le faire. Alors oui, beaucoup de petites pépites ici que je pense que vous allez apprécier et, sans plus attendre, profitez de cette super discussion avec Theo Worden.

[00:02:16] Theo

[00:02:20] C'est génial de t'avoir avec nous. J'avais vraiment hâte de te revoir et de découvrir comment tu as réussi à décrocher ces victoires incroyables, donc je suis vraiment ravi d'en discuter avec toi. Félicitations aux Britanniques et aux Européens. Je veux dire, tu as déjà eu une vie entière de victoires. Je suis super jaloux, mec, c'est vraiment incroyable. J'ai volé avec toi et fait ce petit parcours qu'on avait fait il y a un peu plus d'un an avec Ed et les gars au-dessus des lacs avec Jockey, et te voir réussir ça, c'était super cool. Alors oui, mec, félicitations.

[00:02:57] **Theo Warden:** Je l'apprécie vraiment, ouais. Merci de m'avoir invité sur le podcast, ouais.

[00:03:02] **Gavin McClurg:** beaucoup de gens me l'ont demandé, donc c'est, vous savez, c'est cool. Les gens se disent : ce gars a 19 ans, il vient de gagner les Européens et tu as gagné les Britanniques, donc il faut absolument l'avoir sur l'émission. Alors oui, je suis ravi de discuter avec toi.

[00:03:12] **Theo Warden:** merci, pourquoi

[00:03:14] **Gavin McClurg:** Pourquoi est-ce qu'on ne commencerait pas par ton parcours, Theo Warden ? Tu as accompli énormément de choses dans ta carrière, tu as fait beaucoup de choses incroyables, alors oui, je suis ravi de discuter avec toi. Merci. Pourquoi est-ce qu'on ne commencerait pas par ton parcours, tu sais, parce que tu as 19 ans,

c'est bien ça ? Est-ce que j'ai bien compris ? Oui.

[00:03:20] **Theo Warden:** 19, oui.

[00:03:21] **Gavin McClurg:** Alors, ça fait combien de temps que tu pratiques ? Comment t'es-tu lancé ? Quand as-tu commencé les compétitions ? Donne-nous la version "CV" de ta carrière jusqu'à présent, d'accord ?

[00:03:31] **Theo Warden:** Cool, alors ouais, en fait, la première fois que j'ai vu un parapente, j'ai une petite histoire à raconter. On est en direct au bord d'un parc national appelé le Peak District, où ma famille et moi allions faire des marches le week-end pour échapper à la ville, juste pour nous détendre. Il y a cette crête appelée Stanage Edge, et avant, les gars volaient le long de cette crête pendant des heures et des heures pendant qu'on faisait nos marches. Quand on levait les yeux vers eux, on leur faisait signe, et ils lâchaient les freins pour nous répondre. Je m'en souviens toujours. Après ça, je me suis toujours dit que c'était quelque chose que je voulais faire, et ça remontait à quand j'étais un tout petit enfant. Donc quand mon père a voulu s'y mettre aussi, il avait environ 50 ans, il a demandé à ma mère si elle voulait essayer de voler ; elle l'a essayé mais elle n'a pas vraiment aimé, alors il s'y est mis. Et puis ouais, j'ai été formé et un an plus tard, la BHBA, l'organisme qui régit le parapente au Royaume-Uni, a changé l'âge minimum pour apprendre de 6 à 14 ans. Dès que j'ai entendu ça, j'ai postulé pour un job, j'essayais juste d'économiser le plus d'argent possible pour que dès mes 14 ans, je puisse payer l'équipement, la formation et commencer à apprendre. Je me rappelle d'ailleurs la première fois que j'ai volé, je pense que c'était le lendemain de mon 14e anniversaire, j'avais tout organisé. Et ouais, mec, après ça, c'était génial. Je me souviens avoir été dans les voies d'apprentissage sur un terrain plat, on nous a tractés en l'air et la première fois que je me rappelle avoir tremblé et être vraiment nerveux, mais dès qu'on a décollé, on était à seulement 6 mètres du sol, toutes mes angoisses ont complètement disparu et je me suis senti super heureux. Dès qu'on a touché le sol, j'ai commencé à courir partout, comme un gamin de 14 ans. C'était absolument génial. Alors...

[00:05:43] c'était un peu mon introduction au parapente. Et depuis, j'ai volé autant que possible. Quand j'étais à l'école, j'avais l'opportunité, pendant les vacances d'été, de passer tout mon temps à voler, à regarder la météo, à faire n'importe quel genre de préparation. Et pour ce qui est des compétitions, je pense que je vole depuis environ un an et demi ou deux ans. Je pense que ma première compétition était quand j'avais 15 ans, non, je crois que c'était à 16 ans. Je pilotais une Nova Mental 4 quand j'étais dans l'équipe Nova.

[00:06:30] Ouais, c'était à Saint-André en France, c'est les championnats britanniques, et ouais, j'ai fait une performance catastrophique mais c'était juste super fun parce qu'on avait tous ces gens venus du monde entier et ils se retrouvent tous au même endroit pour voler ensemble. Ils se connaissent super bien, il y a toujours beaucoup de taquineries et depuis ce jour-là, j'ai juste accroché. C'était en partie à cause du vol, mais aussi en partie à cause du plaisir qu'on partage avec les gens, le fait de rencontrer de nouvelles personnes et tout ça, c'est ce que j'ai vraiment aimé. Donc ouais, après ça, l'addiction a juste pris le dessus sur ma vie et c'est passé de

[00:07:16] de l'école et du pilotage à un emploi avec mon père chez Aerofix où on entretient les ailes, on les règle, on les répare, on s'assure qu'elles sont toutes sûres pour voler, et c'est mon travail à plein temps maintenant. Et parallèlement à ça, j'essaie de faire autant de compétitions que possible et de voler autant que possible.

[00:07:35] **Gavin McClurg:** et entre ça et les championnats britanniques quand tu avais 16 ans, et maintenant, tu as une idée du nombre de compétitions que tu as faites ?

[00:07:45] **Theo Warden:** Oui, en fait, je regarde... je pilote depuis longtemps et j'ai fait... j'ai regardé ça l'autre jour parce qu'il y a un truc sur le site de la CIVL qui indique le nombre de compétitions que vous avez faites et les positions que vous avez obtenues. Je pense que le dernier PWC que j'ai fait en Bulgarie était ma 10e compétition, donc... donc

[00:08:06] **Gavin McClurg:** Les Européens étaient ta huitième compétition, oui.

[00:08:08] **Theo Warden:** Les Européens, c'était mon huitième, oh.

[00:08:11] **Gavin McClurg:** Theo, il doit y avoir pas mal de pilotes en train de te maudire en ce moment, de t'insulter, mais tout en étant super excités en même temps. C'est incroyable, c'est incroyable. Merci.

[00:08:20] **Theo Warden:** Ouais, c'est vraiment une expérience incroyable. Tout le monde dans le milieu du parapente est tellement sympa et ouais, le vol est absolument magnifique. Les vues que tu as sont incroyables, j'adore ce sport et

[00:08:32] **Gavin McClurg:** Et est-ce que tu as... est-ce qu'il y a beaucoup d'autres personnes de ton âge, genre des potes avec qui tu voles, qui ont aussi fait ça ? Parce que c'est assez inhabituel ici, on n'a pas beaucoup de jeunes qui se mettent au sport, ça a été l'un des défis de l'USHPA, mais tu sais, on essaie, on essaie de trouver une solution. Genre, explique-moi un peu, parce que je comprends que Guy et Russ ont été plutôt cools pour créer une sorte de programme junior. C'est quoi, au juste ? C'est officiel ? Est-ce que vous avez des fonds pour ça ou c'est juste un truc de mentorat ? Comment ça marche, tout ça ?

[00:09:04] **Theo Warden:** Je ne suis pas très sûr du côté ludique, mais oui, on a la BPRA, la British Paragliding Racing Academy, et c'est grosso modo un groupe composé de Russ, Guy, Idris et Malin, qui sont un peu comme des mentors, et ils rassemblent tout le monde. On fait des sortes de boot camps, des SIV et des compétitions ensemble, et ils essaient d'intégrer autant de jeunes que possible pour faciliter les choses. Ils organisent les SIV et tout ce genre de trucs, et ils essaient de les subventionner, ce qui aide vraiment parce que...

[00:09:53] J'ai 19 ans, j'ai un boulot à plein temps et je dépense tout mon argent dans le parapente, donc je suis encore assez fauché. Alors oui, avec les gens de mon âge, ça s'améliore nettement. On en a pas mal maintenant, on a Jack Pimbley, il est vraiment bon, il fait de l'acro en plus des compétitions, et il cartonne. On a Antonio, on a quelques autres jeunes comme Jack Bailey, Kevin Maynard, Laurie Nocta. Laurie Nocta m'a en fait appris à voler chez Airways, c'était mon instructeur et maintenant on vole ensemble en compétition, ce qui est génial et

[00:10:34] **Gavin McClurg:** Il était dans le cours qu'on a fait, non ? Il était là avec nous dans les Lakes...

[00:10:38] **Theo Warden:** Ouais, Laurie était là en fait, je crois qu'il était dans ton autre, l'autre, ouais, je crois qu'il est parti juste avant nous.

[00:10:45] **Gavin McClurg:** C'est ça, c'est ça, ouais.

[00:10:49] Ouais, t'as aimé ? C'était bien ? Ouais, c'était vraiment sympa, c'était la première fois que j'enseignais quelque chose.

[00:10:55] Ouais non, c'était... enfin, tu sais, je fais beaucoup d'enseignement informel mais je n'ai jamais été un instructeur formel, tu vois, ce genre de truc. Donc c'était, tu sais, un vrai régal et c'est toujours super de partager l'espace avec un jockey, tu sais, un si bon... ouais, de

[00:11:10] **Theo Warden:** bien sûr, il l'est vraiment. Je pense qu'il est en fait le nouveau capitaine de l'équipe britannique.

[00:11:17] comme le capitaine ou quelque chose comme ça, ouais, capitaine de l'équipe britannique, ce dont je suis vraiment ravi, j'ai vraiment hâte d'être à l'année prochaine alors

[00:11:24] **Gavin McClurg:** C'est super. Alors, raconte-moi : quand tu as monté dans l'avion pour aller aux Européens, quels étaient tes objectifs ? Tes espoirs ? Est-ce que tu espérais gagner ? Est-ce que tu visais le top 10, ou est-ce que tu voulais juste t'amuser ? Raconte-moi toute cette expérience. Et j'aimerais aussi savoir ce que tu as entendu pendant la compétition, ce que tes mentors te disaient, ce que te disait Russ... genre « Hé mec, tiens bon » ou des trucs sur la discipline ? Quel genre de conseils as-tu reçus ? Parce que les Européens, c'est long, c'est un marathon. C'est comme le golf, il faut vraiment tenir le coup pendant plusieurs jours.

[00:12:06] **Theo Warden:** et euh oui, je pense que c'est une compétition d'environ 10 jours et quand je m'y suis rendu, je ne m'attendais pas vraiment à grand-chose. Je pense que parce que l'une des choses que j'ai apprises de Guy et Russ, c'est que oui, tout est une question de discipline et tout ça, mais j'ai l'impression que c'est surtout du plaisir, non ? On n'obtient rien en gagnant, c'est juste l'expérience de participer, de voler avec tes amis, de bien rigoler et bien sûr, d'avoir un peu de compétition, d'être compétitif. Donc oui, après la Superfinal de l'année dernière ou de cette année, j'ai juste essayé d'adopter l'attitude d'aller à une compétition en étant aussi détendu que possible, avec l'esprit complètement clair, et de juste voler pour le plaisir, vraiment. Et je pense que c'est ce qui m'a vraiment aidé parce que je pense que quand je

stresse trop pour les résultats, je stresse complètement, je craque vraiment. Je finis par tout gâcher à la fin ou je ne suis pas constant. Je pense que c'est ça, la chose principale qui m'a aidé, c'est que j'ai écouté Russ et Guy, j'ai écouté Russ et Guy et j'ai écouté Russ et ils nous ont donné cette idée de ce que le vol devrait être et j'ai entendu

[00:13:26] **Gavin McClurg:** J'ai entendu par certains de vos compatriotes que vous avez dit que, vous savez, vous y êtes allé avec cette attitude de simplement vouloir être vraiment détendu, vous savez, prendre les choses Zen et vous savez, juste vous amuser. Est-ce que vous y êtes parvenu ?

[00:13:40] **Theo Warden:** Ouais, je l'étais. Et d'accord, je t'ai entendu.

[00:13:42] **Gavin McClurg:** j'ai un peu été malade avant ces deux compétitions, peut-être juste un peu le trac...

[00:13:47] **Theo Warden:** C'est en fait une histoire assez drôle. J'étais vraiment malade pendant les Européens. C'est un peu dégoûtant, mais j'avais cette poche à eau et je ne l'avais pas lavée depuis un moment. Le premier jour, j'ai bu dedans et là, j'ai vraiment fait une intoxication. Je ne pouvais pratiquement rien faire, je ne pouvais vraiment pas faire grand-chose. J'ai dû... en fait, ce jour-là, j'étais vraiment, vraiment mal. Ils ont annulé la manche, donc j'étais au quartier général et je me disais : « Oh mon Dieu, je vais mourir, je vais mourir, je vais mourir ». Et cette organisatrice vraiment adorable, Valentina, est venue me ramasser par terre. J'étais allongé à côté des toilettes. Oui, elle s'est occupée de moi, ce qui était génial. On a fini par aller voir le médecin très rapidement pour me mettre une perfusion et me réhydrater. Et puis on a remonté la colline, la journée a fini par être annulée de toute façon. Mais ça m'a donné une chance de récupérer, même si c'était vraiment intense.

[00:14:47] **Gavin McClurg:** Tu étais juste malade, j'avais compris que c'était juste le stress, non ?

[00:14:52] **Theo Warden:** non, c'était... c'était probablement une déshydratation sévère, une vraie maladie, ouais.

[00:14:59] **Gavin McClurg:** Je regardais les Européens, tu sais, un peu chaque jour, et tu as eu des super attaques au début. Mentalement, où en étais-tu après les premiers jours ? C'était quoi la stratégie pour toute la course ? Est-ce qu'elle a changé ? Est-ce que tu as modifié quelque chose ou est-ce que c'était toujours juste s'amuser ?

[00:15:20] **Theo Warden:** Je pense que ma stratégie principale est de m'amuser et d'essayer d'être aussi constant que possible. Je n'essaie pas de trop forcer ; je ne pousserais que si j'ai une opportunité vraiment évidente, et c'est quelque chose que Guy et Russ nous enseignent depuis le début : rester discipliné, rester avec le groupe, et surtout ne pas se mettre dans une position où on est bas et exposé, pour que les gens puissent vous piéger facilement. Il faut essentiellement travailler en équipe.

[00:15:48] faire tout comme une gaggle parce que j'ai l'impression que la gaggle avance le plus vite et même si elle ne prend pas le chemin le plus direct, elle semble trouver des chemins plus efficaces, euh ouais, donc pendant la compétition, aucune stratégie n'a changé du tout, c'était pratiquement la même chose chaque jour. Le premier jour, ouais, on a atterri presque tout le monde dans l'équipe britannique, mais j'ai juste atterri et j'ai ri parce que c'était juste une manche tellement fun, on avançait à toute allure sur cette zone, c'était clairement une convergence. Et le nuage, il y avait des petits filaments qui descendaient et les gens les traversaient en force. C'était une vraiment, vraiment bonne journée. C'est juste qu'on a eu la malchance de, euh, ne pas attraper la thermique suivante et on a tous atterri.

[00:16:30] **Gavin McClurg:** C'était quoi, c'était quoi ton aile ? Rappelle-moi, tu volais le Mentor au début à San Andre. Comment as-tu progressé ? Comment as-tu décidé de monter en gamme et qu'est-ce que tu voles maintenant ?

[00:16:44] **Theo Warden:** Alors, je pilote un Enzo 3 en ce moment et ouais, je l'adore. C'est mon aile préférée que j'ai eue, genre, c'est juste incroyable. Mais bon, on revient au Nova et au Mentor. Je l'ai piloté pour la première fois à San Andre et je ne suis pas sûr, mais je pense que ma prochaine compétition était dessus. Ensuite, je suis allé à Jamona, c'était les championnats britanniques. C'était une semaine où on a fait une sorte de bootcamp BPRA. Et j'ai eu la chance de piloter un Delta 2, qui est devenu mon aile préférée après avoir piloté le Mentor 4. Et le lendemain, j'ai réussi à piloter un Borrowed Peak 4.

[00:17:31] Alors, le Niviuk, le Niviuk END. Et ouais, j'adore ça. Du coup, sur deux jours, je suis passé d'un EMB à un C, puis à un D deux lignes. Et j'ai fini par acheter le Peak 4 à la fin de ce voyage. J'ai fait une transition assez rapide, que

je ne recommanderais probablement pas, mais ouais, ça m'a semblé super naturel sur le moment, en suivant les conseils de tout le monde et en faisant attention. Mais voilà, c'est comme ça que j'ai progressé. Et après ça, j'ai volé le Zeno, l'Ozone Zeno, puis l'Enzo. Donc ouais, et je pense que ça s'est passé sur les deux dernières années, ou un an et demi.

[00:18:19] C'est assez, assez récent, c'est allé un peu vite.

[00:18:22] **Gavin McClurg:** Et ensuite, tu fais quoi ? Raconte-moi ces bootcamps. C'est quoi ? En quoi ça consiste ?

[00:18:30] **Theo Warden:** Alors, ça dépend de la façon dont ils l'organisent chaque année, mais d'habitude, ça implique que Russ ou un gars vienne et qu'ils nous rassemblent tous en disant : « Bon, aujourd'hui, on va faire cette manche » et ça va être comme une journée de compétition normale. On aura un départ, un parcours et une arrivée. Et puis à la fin de chaque journée, on retournait dans une salle avec une télé. On chargeait tous les journaux de vol sur un ordinateur, on les visionnait et on pouvait regarder ce qu'on avait fait, pourquoi on l'avait fait, et analyser chaque étape au fur et à mesure. Et ouais, ça avait l'air d'être, je pense que oui, c'est une très bonne façon de faire. Du coup, on ne peut pas, on ne peut pas vraiment blâmer autre chose que soi-même.

[00:19:18] Parce que si tu fais une erreur, tu ne peux pas l'accuser. Tu ne peux pas l'accuser. Tu ne peux pas l'accuser. Tu ne peux pas l'accuser. C'est évident, on est sur l'écran. On peut le regarder et tu ne peux pas fuir. Donc c'est, c'est assez bien. Ça te fait accepter n'importe quel trait de caractère ou erreur que tu as dans ton pilotage. Donc oui, c'est assez révélateur.

[00:19:36] **Gavin McClurg:** Comment est-ce que ça s'aligne, euh, avec ton vol XC, genre la North South Cup, par exemple, ou un truc du genre ? Genre, l'une des choses avec lesquelles je me bats vraiment dans mes propres compétitions, c'est comme toi, j'ai eu, tu sais, des succès précoces probablement avant, et je ne me compare pas à toi maintenant parce que tu as fait beaucoup d'entraînement, mais mes premiers succès en compétition étaient, étaient probablement beaucoup dus à la chance et j'étais sans doute très, je ne le prenais pas au sérieux. Et, et puis tu réussissais bien. Et puis, et puis j'ai commencé à penser : oh, je pourrais, je pourrais réussir, je devrais m'entraîner pour ça. Et puis, alors j'ai manqué de discipline. Je me mettais constamment la pression et, tu sais, je me souviens à la Superfinal en 2012, tu sais, Russ est venu et, et, et, tu sais, il était genre, tu sais, la discipline.

[00:20:26] C'était, c'était son mot à lui. C'est son truc. Ouais. Et donc, j'ai vraiment essayé de revoir ma façon de piloter, mais ça ne correspond pas vraiment, souvent, avec les compétitions. Je veux dire, c'est toujours difficile pour moi de rester discipliné et c'est dur de... je ne sais pas. C'est juste que mon meilleur vol, c'est quand je suis créatif, quand je me lance et que j'essaie de prendre quelque chose de profond. Comme dans ce dernier super exemple, le dernier jour du Nordic Open dont je viens de rentrer, on était un bon nombre à avoir fait un score vraiment mauvais parce qu'il y avait énormément de pilotes. Ils ne font pas la distance nominale tous les jours.

[00:21:11] Alors, beaucoup de jours, tu sais, on atteignait l'objectif et on se retrouvait genre avec 450 points, un truc comme ça. Et ça, ça a, ça a faussé les choses d'une manière vraiment bizarre. Enfin bref, le dernier jour, la ligne vraiment évidente était, était complètement hors trajectoire. Tu sais, il y avait ces nuages qui fumaient au-dessus de cette crête, et, et, et deux personnes sont parties par là, Ari et un autre gars, Louie. Et ils ont, tu sais, ils sont arrivés pour passer genre 20 minutes devant tout le monde. Et c'était, c'était totalement la ligne que j'aurais prise si je faisais juste du XC, mais tout ce truc de discipline, c'est genre : non, Gavin, ne quitte pas le groupe de tête. Ne quitte pas le groupe de tête. Le groupe de tête, on trouvera une solution. Et dans le groupe de tête, beaucoup ont fait une chute libre. C'était, c'était vraiment dur parce qu'on a pris la mauvaise direction. Ouais. Et, enfin, ça a été, ça a été vraiment intéressant d'essayer de comprendre ça.

[00:22:01] Et je me demande si c'est quelque chose qui se produit dans ta propre façon de voler.

[00:22:05] **Theo Warden:** Ouais, je pense que le pilotage de puissance, il y a beaucoup de chance là-dedans parce que personne ne peut voir toute la météo. On peut aller vers un nuage et il n'y a aucun portance en dessous. Je pense qu'il y a beaucoup de chance dans ce qu'on fait. Je pense aussi qu'il y a une grosse part de "se créer sa propre chance". Donc, il faut regarder les éléments qu'on peut voir. Les nuages, peut-être les crêtes, voir s'il y a des champs plus sombres dans les vallées. Mais ouais, je pense que la majeure partie de mes vols récents s'est faite avec des compétitions de très haut niveau. Et avec des pilotes vraiment très qualifiés. Donc ça a été assez facile de voir ce qu'ils font et d'essayer de

comprendre pourquoi ils le font.

[00:22:57] Je pense que d'une certaine manière, voler avec les personnes avec qui j'ai eu l'opportunité de voler, ça a été, oui, juste de l'apprentissage pur. Je n'ai pas eu beaucoup de jours où le groupe de tête a échoué. C'est plutôt moi qui ai échoué. J'ai eu beaucoup de jours où le deuxième groupe dépasse, puis le premier groupe dépasse à nouveau. On a eu beaucoup de changements de groupe et de dépassements successifs, mais oui, je pense que j'ai été vraiment, vraiment chanceux dans ma carrière de pilote pour l'instant, et j'espère continuer sur cette lancée.

[00:23:33] **Gavin McClurg:** Ouais. Et c'est, c'est une chose assez intéressante à observer. Tu vois, je veux dire, on voit évidemment la régularité de gens comme, tu sais, Mark Watts, Guy et Russ, tu sais, c'est très rare qu'ils ne soient pas dans le top 20, mais, mais tu le vois quand même, tu le vois encore arriver. Comme Aaron Durogati qui a gagné la Superfinal deux années de suite. Et puis l'année dernière, il était dans ses, dans ses eighties, tu sais, c'est, c'est, euh, c'est assez intéressant. Tu as ces séries où, genre, tu ne peux rien faire de mal. Comme Mickey Siegel cette année, il n'arrivait juste pas, il n'arrivait juste pas à se tromper. Et, et j'ai entendu d'autres personnes, je n'étais pas, je ne suis pas allé à la Superfinal cette année et je n'étais pas au Brésil, l'autre qu'il a gagnée. Mais, j'ai entendu que, tu sais, c'était un peu comme s'il prenait des lignes que d'autres personnes étaient genre, "Ooh, mec, c'est un peu...", et ça marchait. Ça, ça serait genre, il quittait le groupe et allait le faire.

[00:24:19] Sa propre approche. Et ça marchait. Et c'est, ouais, j'ai du mal à vraiment atteindre ce niveau, à atteindre ça. C'est ça.

[00:24:26] **Theo Warden:** Ouais. Je, euh, il y a juste, euh, des gens genre, oh non, qui, je jure que dans des vies précédentes, ils étaient, ils étaient des oiseaux. En fait, une fois pendant les euros, il y avait ce, euh, power, vous savez comment ils font le power hawking. Eh bien, il y avait une sorte de, euh, Faucon. Il volait autour, euh, en l'attendant. Euh, c'est comme, je ne sais pas, il a maîtrisé le décollage. Et, euh, il est allé se poser sur cette tête. Je me suis juste dit, genre, il se passe quelque chose. Peut-être qu'il était juste un oiseau dans une vie passée ou quelque chose comme ça. Si vous y croyez, si vous croyez à un truc pareil, mais ouais, c'est, euh, je ne sais pas. Je pense, euh, je pense que ça vient avec l'expérience parce que, euh, il n'y a pas eu énormément d'occasions où je me suis dit, d'accord, on y va et on essaie de gagner genre 20 minutes sur tous les autres.

[00:25:16] Mais je pense que certaines personnes peuvent le faire. Et elles le font de manière très constante, elles atteignent cet état de flow où elles arrivent à rester détendues et à tout faire parfaitement. C'est vraiment incroyable à regarder.

[00:25:30] **Gavin McClurg:** Alors, parlons du flow. Parce que je viens de lire une tonne de livres et Chick m'a envoyé High et tout, vous savez, il y a énormément d'informations qui sortent sur le flow. Les livres de Stephen Kotler récemment, comme Rise of Superman et Stealing Fire. C'était assez sympa. Est-ce que tu t'entraînes en dehors de tes heures de vol ?

[00:25:51] **Theo Warden:** Je pense que la majeure partie de mes compétitions, enfin, la majeure partie de mes vols ont été des compétitions récemment. Et j'ai été vraiment occupé par le travail et d'autres engagements. Donc je n'ai pas vraiment beaucoup volé, mais les vols que j'ai faits ont été, je pense que le bon genre de vol, c'est de faire autant de compétitions que possible. Et ça me permet de me mettre dans la zone. Je le vois. Je pense que c'est ce qui aide, si je fais des compétitions tout le temps, à rester dans cet état de flow.

[00:26:21] Je veux dire, le dernier PWC que j'ai fait, ouais, c'était vraiment super fun, mais je n'ai pas très bien réussi et c'était quand même, ouais, quand même une compétition incroyable, mais bon. J'étais

[00:26:33] **Gavin McClurg:** Tu vas me dire, donc tu gagnes les Européennes, et puis tu gagnes immédiatement les Britanniques juste après. Est-ce que ça a mis plus ou moins de pression quand tu es parti pour la Coupe du monde ? Ou est-ce que tu peux identifier ce qui a foiré en Coupe du monde, ou est-ce que c'était juste le parapente ? Tu sais, parfois ça n'a pas d'importance, ça ne passe juste pas.

[00:26:52] **Theo Warden:** Ouais. Je veux dire, c'est assez drôle parce qu'après ces deux compétitions, je n'ai pas vraiment ressenti de pression. Je pense que ça m'a juste fait aimer encore plus le sport. Et ouais, il n'y avait pas vraiment

énormément de choses qui me passaient par la tête. Je suis peut-être juste un peu simple, mais ouais, je suis allé au PWC avec juste cette envie de voler. Parce que vous savez, les jours où vous pouvez vous planter, vous êtes soit dans le état d'esprit « putain, je viens de tout gâcher, la compétition est foutue », soit vous avez l'impression que vous avez vraiment hâte d'être à demain. J'aimerais être sur le décollage là, sur le point de partir pour la prochaine manche. Et pratiquement chaque jour où je me suis planté au PWC, j'avais cet état d'esprit. J'ai hâte de voler à nouveau.

[00:27:39] C'était... ouais, avant, quand je me mettais trop de pression sur les résultats, je ne ressentais jamais ça. J'étais toujours frustré, et maintenant, c'est juste... ouais, j'apprécie vraiment ça. Cette approche un peu plus décontractée, plus légère, des compétitions. Je pense que pour ma personnalité, ça me convient bien.

[00:28:02] **Gavin McClurg:** Et est-ce que ça est venu naturellement ou c'est quelque chose que tu as décidé consciemment, ou est-ce que c'était un retour d'autres personnes ? Parce que je pense que beaucoup de gens, moi y compris parfois, se trompent là-dessus. Tu sais, tu atterris et tu donnes un coup de pied dans ton casque. Putain. Et ce n'est absolument pas, ce n'est pas, ce n'est pas la façon d'apprendre. Ouais. Tu sais, la façon de faire, c'est plutôt : « C'était incroyable. Je viens de faire le numéro un. C'est génial. Et puis j'ai atterri. C'est génial. Et je suis en sécurité. C'est génial. Tout va bien. Et on peut recommencer demain. C'est incroyable. » C'est ça qu'il faudrait être, ça devrait être l'attitude, mais ce n'est pas toujours celle qu'on a.

[00:28:41] **Theo Warden:** Et non, c'est vrai. Et je pense que, euh, je me posais après l'atterrissage, je prenais juste quelques minutes pour réfléchir à ce qui s'était passé, genre, si je me pose seul, il faut se demander pourquoi, pourquoi j'étais seul ? Pourquoi je me suis posé ? Qu'est-ce que j'ai fait de différent ? Parce que je pense qu'il faut y réfléchir tant que c'est encore frais dans la tête et s'en souvenir pendant les jours suivants, mais sans se laisser abattre par ça. Je pense que c'est ce qui m'a marqué. Ça me faisait juste essayer de me mettre la pression et je me disais : d'accord, je dois bien voler maintenant, mais en réalité, il faut traiter chaque journée de la même manière. Tu voles juste pour le plaisir, tu essaies de faire de ton mieux et tu profites du processus. Je pense que c'est comme ça que je fais les choses. Donc je pense que c'était, euh, conscient.

[00:29:28] Je pense que c'est parce qu'avec le temps, j'ai fini par avoir les deux expériences en tête, et je me rendais mieux après une journée où j'étais plus détendu et plutôt impatient de voler le lendemain. Parce que si j'étais en colère, j'avais cette vision rouge. Je pense que les jours qui suivaient ne se passaient pas aussi bien pour moi, ils n'étaient pas aussi amusants. Et ça rendait le truc encore moins sympa, parce que je devenais encore plus en colère. Ouais. Je pense que j'ai fait le lien entre les deux. J'ai juste décidé d'essayer de faire de mon mieux pour évacuer cette émotion négative et juste voler pour le plaisir.

[00:30:11] **Gavin McClurg:** Passons un peu à votre métier. À quel point le réglage des ailes est-il important ? À quelle fréquence devrions-nous régler nos ailes, vous savez, au niveau de la compétition ? À quelle fréquence ajustez-vous les vôtres ? Pour ceux d'entre nous qui, parce que nous venons juste de commencer cet automne et c'est assez fascinant, pour ceux d'entre nous qui font ça, pouvez-vous m'en dire plus sur cet aspect ? Vous savez, quand on pilote un Enzo, à quelle fréquence devrait-on essayer de l'améliorer ?

[00:30:43] **Theo Warden:** Je pense que, enfin, quand je, en fait, je règle mon aile avant chaque compétition. Si j'en ai l'occasion, si je rentre chez moi, juste pour vérifier que tout est comme il faut. Et c'est, c'est comme ça que j'aime la piloter avant de monter dans l'avion et d'aller faire la compétition. Mais c'est parce que j'ai l'opportunité d'y aller juste pour un week-end et de vérifier mon réglage. Et pour les autres, je pense que autant que possible, si vous faites des compétitions et que vous voulez obtenir le meilleur résultat, je pense qu'à haut niveau, il faut que votre aile soit au niveau, ouais, il faut qu'elle soit aussi performante que possible.

[00:31:28] Parce que vous savez, vous avez ces très longues ailes et si vous volez lentement, vous ne serez pas à la même vitesse que tout le monde. Ou si quelque chose ne va pas avec le réglage, votre portance ou votre montée ne seront pas aussi bonnes et vous allez simplement vous faire laisser derrière. Et parfois, ça peut venir de l'aile, et ça peut vous monter à la tête. Donc, ouais, je pense que c'est définitif, au moins une fois par an, si vous volez un Enzo, ça doit être fait, ou pour n'importe quelle aile de compétition. Ça dépend de l'aile de compétition, mais je pense qu'il y a de petites choses qui changent avec le temps, surtout dès les premières 50 heures qui sont assez cruciales. J'ai trouvé que les suspentes, la façon dont je les vois, c'est comme un matelas en mousse à mémoire de forme.

[00:32:20] Et quand tu les as toutes neuves, elles n'ont aucune empreinte du tout. Elles n'ont pas été utilisées, mais dès que tu commences à les utiliser, elles vont un peu se rétracter ou s'étirer pour prendre leur forme. Et ensuite, elles resteront comme ça, de manière plus constante avec le temps, c'est mon expérience. Donc, pour ces premières 50 heures, je pense qu'il faut vraiment y prêter attention parce que les premières 10 heures où j'ai piloté mon Enzo étaient absolument incroyables. Et après ça, j'ai commencé à ralentir petit à petit. Et puis je l'ai réglé. Et c'était encore incroyable. Donc ouais, c'est intéressant. Ouais. Ça fait vraiment une énorme différence, même cinq millimètres peuvent faire une énorme différence sur la sensation de l'aile.

[00:33:07] Et je ne l'aurais pas pensé parce que je viens d'ailes comme la Nova où on pouvait avoir, genre, sur toute la corde, genre des raccourcissements de 20 mil à l'arrière sur les D saisonnées. Par rapport aux A, et ça vole quand même. OK, c'est un peu lent et la maniabilité n'est pas aussi bonne. La pression de frein est un peu légère, mais sur une Enzo, si c'était comme ça, tu la détesterais absolument. Ça serait complètement différent. Je l'ai senti quand elle était neuve et, parce que c'est un processus tellement progressif, tu ne le remarqueras peut-être même pas. Alors, ouais, pour en revenir au sujet. Je pense qu'on devrait la faire vérifier aussi souvent que tu peux.

[00:33:54] Euh, peut-être,

[00:33:57] euh, tu peux l'envoyer à quelqu'un ou tu peux carrément fabriquer ton propre kit de découpe. C'est pas si cher en fait. Tu as juste besoin d'un laser. Euh, genre tu peux fabriquer tes propres cibles et poulies et t'assurer que c'est chargé à cinq kilos sur chaque ligne quand tu tires, euh, fais-le vérifier autant que possible, c'est ce que je pense.

[00:34:16] **Gavin McClurg:** Est-ce qu'il y a des généralités que tu observes ? Je veux dire, d'après tous les contrôles que j'ai faits, elles ont toujours tendance à rétrécir, les lignes sont toujours plus courtes. Alors, est-ce qu'il y a des généralités que tu vois entre les A ? Je veux dire, est-ce que c'est typiquement du genre, si je t'apportais une Enzo avec 50 heures avant même que tu ne la vérifies, tu pourrais me dire : « Ouais, je peux pratiquement te dire ce qu'on va devoir faire ici » ?

[00:34:39] **Theo Warden:** Ouais, j'ai pas mal d'expérience avec les ailes Ozone, juste parce que beaucoup de gens au Royaume-Uni semblent voler des Ozones, et surtout des Enzo ou des Zeno. Donc je peux dire que généralement, les lignes rétrécissent et, quand tu voles, enfin ouais, les lignes rétrécissent. Donc soit tu devras boucler les A, soit s'il y a des boucles sur les lignes, tu devras les libérer ouais. Et c'est assez intéressant. Tu vas mesurer une aile et, ce n'est pas toujours aussi simple que de libérer quelques boucles. C'est assez subtil. Donc, si tu creuses le sujet, il y a beaucoup de détails.

[00:35:26] Mais, il y a des choses qui peuvent changer d'un côté sans forcément changer de l'autre, ou certaines choses peuvent être asymétriques. Ouais, tout change. Tout change de manière différente et ça dépend de l'aile et de la façon dont elle a été pilotée. L'une des choses que j'ai remarquées sur les ailes Ozone, c'est qu'elles ont une boucle en Dyneema qui retient l'AR3. C'est un peu comme ça, mais l'AR1 et l'AR2 sont sur le bloc de l'élévateur principal, et ensuite tu as une sorte de boucle de Dyneema supplémentaire qui retient l'AR3. Sur le Xeno, j'ai surtout remarqué que ça semble rétrécir pas mal, ce qui est assez naturel pour le Dyneema.

[00:36:15] Alors, le Dyneema, qu'on utilise un peu dans Power Garden... On utilise deux matériaux, le Dyneema et le Kevlar. Le Dyneema est vraiment bon pour la résistance, mais il ne fait pas toujours le meilleur travail pour maintenir sa longueur, et le Kevlar est vraiment bon pour maintenir sa longueur mais il s'affaiblit beaucoup plus vite, c'est ce que j'ai remarqué. Donc, il y a cette boucle en Dyneema qui tire les AR3 vers le bas, et ça peut rendre les extrémités assez rapides, donc c'est quelque chose auquel il faut faire attention si vous volez une Enzo ou une Xeno ; parfois, tout peut ralentir et les extrémités...

[00:37:01] ça peut plutôt accélérer, il peut se passer des trucs bizarres et

[00:37:06] **Gavin McClurg:** ça les fait beaucoup rentrer, ça

[00:37:09] **Theo Warden:** ça peut provoquer une petite fermeture si les pointes sont trop rapides, elles deviennent instables. Ouais, il se passe pas mal de choses et je ne suis pas un pilote d'essai, mais c'est assez sympa de prendre ces ailes, de les régler, de s'amuser avec, puis de les faire voler pour voir la différence, parce que ça peut vraiment changer la

sensation juste avec quelques millimètres.

[00:37:36] **Gavin McClurg:** C'est très cool. Alors, parle-moi de toi. Tu as dû avoir un petit retour à la réalité à la fin de la Coupe du Monde à Sopot avec ces trois compétitions. À quoi ressemble la victoire pour toi ? Quelles sont les leçons à en tirer ? Évidemment, on dirait que tu aimes encore plus voler qu'avant ton départ. Tu es toujours super enthousiaste, alors qu'est-ce que ça signifie pour les six, neuf ou douze prochains mois ?

[00:38:04] **Theo Warden:** Ouais, je suis juste vraiment impatient de voler autant que possible.

[00:38:09] presque autant de compétitions que je peux en faire, et je veux aussi passer un peu plus de temps à voler.

[00:38:20] pas forcément en compétition, donc peut-être emmener des gens en tandem, voler avec des amis, mais je pense que dans un an ou deux, j'aimerais vraiment me lancer soit dans le tandem commercial, soit dans le guidage, quelque chose dans ce genre de direction qui n'est pas vraiment lié aux compétitions, que je peux faire en plus des compétitions.

[00:38:46] **Gavin McClurg:** Je me trompe peut-être, mais je suis presque sûr que nous avons parlé de l'X-Alps quand nous étions là-haut à voler ensemble. Est-ce que c'est toujours quelque chose qui t'intéresse ?

[00:38:57] **Theo Warden:** Ouais, carrément. En fait, c'est encore un truc que j'ai oublié sur la liste. J'ai vraiment, vraiment envie de me lancer dans le bivouac complet, juste parce que j'adore cette idée de liberté où tu peux prendre ton aile et aller absolument n'importe où, juste foncer. Mais ouais, il faut vraiment que je trouve le temps pour pouvoir faire ça, parce que tout est un peu chargé en ce moment. Je dois juste trouver un endroit où je pourrai me lancer.

[00:39:24] **Gavin McClurg:** Est-ce que je peux demander, est-ce que tu as postulé pour 2019 ?

[00:39:28] **Theo Warden:** Je ne suis pas du tout assez en forme pour faire un truc pareil. Je pense qu'on peut courir un marathon, mais c'est même pas proche de ce que font les gars dans le X-Alps. C'est comme un marathon tous les jours, et il faut... enfin, tu sais exactement. Alors dis-moi, je pense que c'est beaucoup plus physique que ce que n'importe qui a fait, à moins qu'ils ne l'aient vraiment fait. Tout le monde sait que c'est assez extrême.

[00:39:56] **Gavin McClurg:** Ouais, c'est assez extrême pour moi, c'est sûr. Mais tu sais, si tu postules et que tu es pris, tu te diras : « Bon, ok, faut que je le fasse ». Du coup, j'espère te voir participer dans une des prochaines éditions, ce serait génial. Et tu as, ouais, tu as largement le temps, évidemment, donc c'est super cool. Je pense que je dois juste postuler.

[00:40:15] **Theo Warden:** Comme tu dis, lance-toi, entraîne-toi.

[00:40:18] **Gavin McClurg:** Et donc, ta relation avec ton père... Je l'ai rencontré quand on était là-haut aussi, il était super enthousiaste. On voyait qu'il était un père très fier. Est-ce qu'il aime toujours autant piloter lui-même ? Vous volez souvent ensemble ?

[00:40:32] **Theo Warden:** Ouais, il est comme moi, il n'a pas perdu sa passion, il adore ça. Il n'est pas autant branché par les compétitions que moi, il a essayé et il a décidé que ça ne lui plaisait pas tant que ça, mais le cross country, c'est vraiment ce qu'il préfère, c'est là que se trouve son cœur. Ouais, chaque fois qu'on a l'occasion d'aller dans les collines pour faire du XC, on voit bien qu'il adore ça. C'est vraiment ce qui l'intéresse.

[00:41:00] **Gavin McClurg:** Vous faites des voyages ensemble ou c'est surtout au Royaume-Uni ?

[00:41:04] **Theo Warden:** C'est surtout au Royaume-Uni. Aucun de nous n'a eu énormément de temps cette année, juste parce que le travail a un peu explosé, on a eu tellement de contrats de maintenance. Mais oui, on prévoit de partir plus tard pour faire un peu plus de vol-bivouac ensemble, quelque chose d'un peu plus intéressant et qui combine la marche et le vol, ce qui est une passion que nous partageons tous les deux. Donc oui, c'est le plan pour l'avenir, faire plus de voyages ensemble.

[00:41:38] **Gavin McClurg:** Alors Theo, si on revient sur les compétitions, tu n'as que 19 ans et tu as connu ce succès incroyable. Qu'est-ce que tu aimerais dire aux auditeurs sur ce que tu en as appris ? Si tu pouvais retourner à l'époque de ta Nova et revenir là où tu en étais, est-ce que tu referais la même chose ?

[00:41:59] **Theo Warden:** tu changes

[00:41:59] **Gavin McClurg:** Quoi qu'il en soit, quels sont les principaux enseignements pour réussir ?

[00:42:05] **Theo Warden:** Bien sûr, je pense que c'est quelque chose que j'ai appris avec le temps et j'ai eu beaucoup d'aide de... je ne sais pas si tu connais Judy Ledin, elle est recordwoman mondiale, ex-championne du monde, et tout ce genre de trucs incroyables. C'est une personne absolument géniale et elle m'a beaucoup aidé sur le plan mental, ce qui est en fait tout aussi important que d'apprendre tous les détails techniques et les compétitions, comme ne pas se mettre dans une situation où l'on peut être exposé et utilisé. Donc, quand on réduit ça à...

[00:42:44] Pour moi, je pense que la majeure partie du vol se passe dans ma tête. Si je passe une bonne journée et que je suis détendu, je vole beaucoup mieux que si je suis un peu tendu ou qu'il y a quelque chose qui me trotte dans la tête. Donc, si vous vous mettez dans un bon état d'esprit, si vous avez l'esprit clair, je pense que ce sont vraiment les jours où je vole le mieux.

[00:43:09] **Gavin McClurg:** Est-ce qu'il y a des choses que tu fais, consciemment, en préparation pour une journée donnée, pour entrer davantage dans cet état d'esprit, pour tendre vers cet état de flow ?

[00:43:21] **Theo Warden:** C'est assez drôle, ça m'a rappelé que chaque matin avant les compétitions européennes, moi et l'équipe britannique, on se réunissait tous pour faire du yoga et aussi... ça a l'air un peu perché, mais on s'asseyait devant nos chambres — nos chambres étaient toutes alignées dans l'hôtel — on sortait avec un petit tapis, on faisait plein d'étirements et puis, juste à la fin, on avait une petite séance de méditation. On s'asseyait, on ne pensait à rien, on cherchait juste à faire le vide dans nos esprits. On avait quelques petites techniques qui...

[00:44:06] Malin Love et Jess Cox nous guidaient et je pense que ce genre de choses est vraiment utile. On pourrait croire qu'il n'y a aucun lien, c'est comme le yoga et le parapente, mais je pense que c'était quelque chose de vraiment agréable. Ça permettait de se sentir frais et réveillé le matin, et ça permettait ensuite d'enchaîner sur de bonnes journées.

[00:44:32] **Gavin McClurg:** C'est super. Est-ce que vous analysiez encore les pistes en tant qu'équipe après les courses, genre à la fin de la journée aussi, ou est-ce que c'est trop, qu'il n'y a pas assez de temps pour ça ?

[00:44:44] **Theo Warden:** On n'avait pas énormément de temps pour ça, et pour les Européens, je pense qu'il y a eu des jours où on est rentrés assez tard, donc on n'avait pas vraiment le temps. Mais ouais, les préparatifs du matin étaient vraiment tranquilles, et ensuite on allait prendre le petit-déjeuner ensemble. Et ouais, je pense que la compagnie aussi, pendant toute la compétition, avec les Britanniques, était absolument géniale. Les gens, l'attitude, la mentalité, tout était juste parfait. On n'aurait pas pu demander de meilleures personnes, c'était vraiment parfait.

[00:45:27] **Gavin McClurg:** est-ce qu'il y aura un genre de capitaine d'équipe, comme pour les Européens, ou est-ce que ça n'arrive que pour les Mondiaux ?

[00:45:37] **Theo Warden:** Je ne suis pas très sûr, je pense que cette année il y a eu un souci avec notre chef d'équipe donc il n'a pas pu venir, mais d'habitude il y en a un, c'est juste que cette année on a eu un peu de mal, ouais. Donc l'année prochaine, on a Jocky Sanderson, ce qui devrait être génial pour le monde, incroyable, ouais, il est super, on sera...

[00:45:59] **Gavin McClurg:** On a rigolé tout le long. L'autre chose, c'était quelle contribution ? Qui a décidé d'intégrer ça à la méditation et au yoga ? C'était quoi, le...

[00:46:10] **Theo Warden:** Pas du tout, ce n'était pas officiel du tout. C'était surtout que Jess, le matin, elle faisait un peu de yoga et on nous voyait tous, et on avait juste envie de se joindre à elle. Et puis Marlon a apporté certaines techniques de méditation, et ouais, on mettait de la musique de baleines pendant une demi-heure, de 7h30 à 8h30, et on se détendait complètement, on s'étirait, et ouais, on se mettait dans le bon état d'esprit. C'était parfait.

[00:46:45] **Gavin McClurg:** ça a l'air génial

[00:46:48] **Theo Warden:** on est juste en train de le poursuivre, en volant, en entrant dans cet état de flow, et une fois qu'on y est, c'est absolument... c'est une sensation tellement incroyable d'être là avec tous ses amis, à voler ensemble, à

voler ensemble, en pensant tous à la même chose, c'est juste... ouais, j'ai

[00:47:05] **Gavin McClurg:** J'ai écouté pas mal de podcasts récemment sur les risques, vous savez, comme pour les Wingsuit jumpers par exemple, les base jumpers et ce genre de trucs où les probabilités sont vraiment mauvaises. Et pourtant, vous savez, c'est vraiment cet état de flow que nous recherchons, cette capacité à être vraiment dans l'instant présent et d'être incroyablement présent, c'est quelque chose de très spécial. Ce n'est pas quelque chose que beaucoup de gens, quelque chose que tout le monde a expérimenté à un moment donné de sa vie, que ce soit dans les affaires, en entreprise ou en conduisant, il y a beaucoup de différentes façons d'y parvenir, souvent par erreur. Mais en parapente, on y arrive très souvent, pas par erreur, ça vous y emmène simplement. Et c'est, vous savez, l'une des drogues les plus puissantes qui existent. Alors il n'y a aucune question, je veux dire, il n'y a aucune question de savoir pourquoi on le fait, pourquoi on y va, parce que c'est une drogue puissante et c'est...

[00:48:10] Vous avez utilisé le mot addiction à plusieurs reprises et c'est vraiment le cas. C'est une ligne intéressante que nous suivons, et c'est quelque chose à quoi j'ai beaucoup pensé. Je ne pense pas que l'un d'entre nous ait vraiment tout résolu en quelque sorte, c'est juste que le revers de la médaille est certainement bien présent.

[00:48:33] **Theo Warden:** C'est un sport incroyable, mais il a évidemment ses inconvénients. Je...

[00:48:37] **Gavin McClurg:** Je suis curieux, est-ce que c'est quelque chose dont vous parlez souvent en famille, avec votre père ou votre mère ? Vous savez, est-ce qu'elle s'inquiète pour vous ? C'est assez intéressant, ma petite amie Maddie, enfin, je pense qu'elle s'inquiète d'une manière normale, mais elle n'est pas vraiment si alarmée que ça pour moi. Et elle trouve que, je pense que je l'ai convaincue, et je suis moi-même convaincu que ce n'est pas vraiment un sport dangereux. Je veux dire, on peut en pratiquer toute sa vie sans se blesser, il faut juste être super vigilant à chaque fois que tu voles, tu sais, en te disant que ça pourrait être, tu sais, le vol le plus important de ma vie en ce moment, celui-là.

[00:49:17] **Theo Warden:** Je prends et je

[00:49:18] **Gavin McClurg:** je pense que si tu as cette conscience du truc, qu'il n'y a pas de... enfin, il faut juste que tu y prêttes attention.

[00:49:26] **Theo Warden:** Ouais, je pense que les gens qui t'entourent le remarquent, donc si tu te comportes de manière imprudente, il y a probablement plus de raisons de s'inquiéter, et évidemment Maddie l'a remarqué.

[00:49:40] Se rendre compte que le vol que tu es en train de faire est le plus important de ta vie, c'est ça le plus crucial. C'est pour ça qu'il faut concentrer 100 % de ta bande passante juste sur le vol, sur la sécurité et sur le plaisir. Et tant que tu le fais correctement, je pense que... oui, tu as raison, ce n'est pas...

[00:49:59] ce n'est pas le sport le plus dangereux au monde. Je pense que tu as plus de chances d'être renversé par une voiture ou, je ne sais pas, d'avoir un accident en trébuchant et en te blessant que de faire du parapente, ouais.

[00:50:18] **Gavin McClurg:** Theo, c'est super mec, j'apprécie vraiment. Et c'est un bon endroit pour s'arrêter, en fait. Tu sais, avant de finir, j'ai encore une question pour toi. Quand tu repenses à tes cinq années de vol — putain, je n'arrive pas à croire que tu as gagné ces deux compétitions, c'est tellement épique — alors quand tu repenses à ces cinq années, qu'est-ce qui te vient à l'esprit ? Le moment le plus précieux que tu as vécu dans le ciel.

[00:50:48] **Theo Warden:** Je pense que c'est... ouais, tout ça, mais je crois que le plus précieux, c'est qu'il n'y a pas un moment précis. C'est plutôt quand tu es dans le ciel, que tu regardes autour de toi et que tu vois tes amis sourire, et que vous faites tous la même chose. Je pense que c'est vraiment un sport social pour moi, c'est absolument... ouais, le côté social est l'un des plus importants je pense. J'adore ça, j'adore voler avec mes amis, passer un bon moment, et ensuite on se retrouve au sol pour discuter de tout le bordel qui s'est passé dans le ciel. Ouais, génial, c'est ce que j'aime.

[00:51:23] **Gavin McClurg:** Le paradrille, je ne peux pas dire que Maddie apprécie beaucoup, mais moi, j'adore ça.

[00:51:27] **Theo Warden:** Ouais, je me sens un peu mal pour les gens qui nous entourent, tu sais, on raconte n'importe quoi la moitié du temps.

[00:51:33] **Gavin McClurg:** C'est vrai, c'est vrai. Tu as vu ça ? Tu as vu ça ? Et tu te dis : « Ouais, exactement. »

[00:51:41] **Theo Warden:** C'est bien, Theo.

[00:51:43] **Gavin McClurg:** Merci, j'apprécie vraiment. C'était super cool à regarder. Je suis un ancien accro aux compétitions et, vous savez, je regarde ces trucs parce que je suis jaloux, j'aimerais pouvoir être sur place. Et c'était juste trop cool de se dire « waouh, je connais ce gars, qu'est-ce qui se passe là ? ». C'était vraiment passionnant. Et le regarder à nouveau dans le British, c'est genre « mon Dieu, il est en train de tout déchirer ». Alors encore félicitations, c'était génial à regarder. Bonne chance pour la Superfinal et pour tout ce que vous déciderez de faire pour le reste de l'année. Et ouais, j'espère vous voir dans le X-Alps un jour, ce serait génial. Mais ouais, merci d'avoir partagé vos réflexions avec nous, j'apprécie vraiment. Ouais.

[00:52:21] **Theo Warden:** Merci, j'ai vraiment apprécié ça, c'était super sympa. Merci Gavin, c'est cool.

[00:52:26] **Gavin McClurg:** Allez, on se parle bientôt.

[00:52:37] J'espère que vous avez apprécié ça, c'était super de s'asseoir avec Theo pour parler de ses victoires en Europe et de voir ce que l'avenir lui réserve. Comme toujours, tout ce qu'on demande, c'est un billet par épisode ; c'est un podcast soutenu par ses auditeurs et énormément de gens nous soutiennent ces derniers temps. Je suppose que l'introduction que j'ai faite il y a quelques épisodes sur les raisons pour lesquelles on fonctionne ainsi, et pourquoi on a décidé de ne pas utiliser de sponsors ou de publicités, a résonné un peu. Alors merci vraiment à tous de nous avoir contactés et de nous soutenir. On va bientôt mettre en ligne ces épisodes bonus sur Patreon si vous nous soutenez via cette plateforme, c'est patreon.com/cloudbasedmayhem, vous y trouverez les liens. Pour le site web, c'est cloudbasedmayhem.com.

[00:53:21] Vous recevez des récompenses pour ça, vous savez, des t-shirts, des casquettes et d'autres trucs, mais l'une d'entre elles, ce sont ces podcasts bonus que nous faisons avec des gens qui soutiennent l'émission ou, dans ce cas précis, nous en avons un qui va sortir avec Paul Guschlbauer qui est passé en ville il y a quelques semaines. On a eu des journées assez épiques, vous avez peut-être vu la vidéo qu'il a mise sur YouTube et c'était vraiment bien, il a fait un exposé sur le X-Out, donc c'est là-dessus. Mais les gens qui nous soutiennent via PayPal ont aussi accès à tout ça. Je n'ai juste pas de moyen facile de les joindre, donc si vous nous soutenez via PayPal, assurez-vous que si vous l'avez fait, je vous ai bien ajouté à la newsletter. Comme ça, quand ces podcasts sortiront, vous devriez recevoir la newsletter et j'y mettrai le lien. C'est un peu sur la base de la confiance, je ne sais pas si tout le monde sur la newsletter soutient l'émission, mais je n'ai pas vraiment de moyen de faire le tri, donc je veux m'assurer que vous les receviez si vous nous avez aussi soutenus financièrement via PayPal. Alors gardez un œil sur ces newsletters, j'y mettrai les liens vers ces émissions bonus.

[00:54:18] Et voilà, c'est tout pour l'instant. On se voit au prochain épisode. Merci pour votre soutien et merci encore, salut.

Deutsch

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

Show notes

Theo Warden ist erst 19 Jahre alt und hat gerade zwei Siege nach Hause gebracht, die in einer Karriere im Wettkampf-Fliegen wahrhaftig erstaunlich wären, geschweige denn von jemandem, der gerade erst ernsthaft in den Sport einsteigt. Theo holte sich im August bei den Europeans in Portugal Gold und sicherte sich dann unmittelbar danach einen weiteren Sieg bei den British Nationals in Krushevo, Mazedonien. Zwei der härtesten Wettbewerbe der Welt, zwei Siege hintereinander. Wie zum Teufel hat er das geschafft?

Der Beitrag Episode 74- Theo Warden and Winning BIG erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:00] **Gavin McClurg:** Hallo

[00:00:24] Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Episode von Cloud Base Mayhem. Ich habe gerade mit Theo Worden telefoniert. Das ist ein Pilot, nach dem sehr oft gefragt wurde, weil er erst 19 Jahre alt ist. Er war tatsächlich in meinem kleinen Kurs, den ich vor etwa anderthalb Jahren im Lakes District bei Jockey's mit dem Cross Country Magazine und Ed Ewing organisiert habe, was super viel Spaß gemacht hat. Offensichtlich ein extrem talentierter Pilot, und er ist gerade erst von den Europäern zurückgekommen, was quasi die Weltmeisterschaft auf einem super hohen Niveau ist, und das über eine lange Strecke wie die World's Ten Days – so lange durchzuhalten ist extrem beeindruckend. Es war bis zum Schluss richtig knapp, aber er hat sich den Sieg gesichert. Danach sind sie alle zu den British Nationals gegangen und er hat auch dort gewonnen, also unglaublich. Ich meine, so einen Erfolg in einer Karriere als Wettbewerbspilot zu haben, wäre fantastisch, und er hat es mit 19 geschafft. Direkt danach ging er zum World Cup nach Sopot und Bulgarien, hat da ein bisschen Demut gelernt und nicht gewonnen, also das war cool, um alles ehrlich zu halten. Wir haben über all das gesprochen, darüber, wie er es geschafft hat, die mentale Seite der Dinge, das ganze Mentorenprogramm, das die Briten mit Guy Anderson und Russ Ogden und all diesen Leuten machen. Das liefert offensichtlich einige erstaunliche Ergebnisse, vielleicht etwas, das wir hier in den USA und an anderen Orten auch machen sollten. Wir haben viel über Flow und den mentalen Zustand gesprochen, darüber, keine Fehler zu machen, diszipliniert zu sein und all die Dinge, die man tun muss, um in Wettbewerben gut abzuschneiden. Wir haben auch ein wenig über seinen Job gesprochen; er repariert Gleitschirme und trimmt Gleitschirme mit seinem Vater, so finanzieren sie das momentan. Er und sein Vater fliegen viel zusammen, und wir haben über das Trimmen von Gleitschirmen und dessen Bedeutung gesprochen und wann man es tun sollte. Also, viele gute kleine Tipps hier, von denen ich denke, dass ihr Spaß haben werdet, und ohne viel Drumherum, genießt bitte dieses tolle Gespräch mit Theo Warden.

[00:02:16] Theo

[00:02:20] echt klasse, dass du da bist. Ich habe mich schon riesig darauf gefreut, mich mit dir auf den neuesten Stand zu bringen und herauszufinden, wie du bitteschön diese unglaublichen Siege erzielt hast. Ich freue mich wirklich sehr, mit dir darüber zu sprechen. Herzlichen Glückwunsch an die Briten und die Europäer. Ich meine, du hast ja schon quasi eine lebenslange Reihe von Siegen hinter dir. Ich bin mir echt neidisch, Mann, das ist einfach der Wahnsinn. Ich bin mit dir geflogen und habe diesen kleinen Kurs gemacht, den wir vor etwas mehr als einem Jahr mit Ed und den Jungs über den See mit Jockey gemacht haben, und dich das meistern zu sehen, war echt cool. Also ja, Mann, herzlichen Glückwunsch.

[00:02:57] **Theo Warden:** Vielen Dank, ich weiß das wirklich zu schätzen. Ja, danke, dass du mich in den Podcast eingeladen hast. Ja.

[00:03:02] **Gavin McClurg:** Viele Leute haben danach gefragt, also ist es schon cool. Die Leute sagen so: Dieser Typ ist 19 und hat gerade die Europäions gewonnen und du hast die Britischen gewonnen, also muss man ihn in die Show holen. Also ja, ich freue mich, mit dir zu sprechen.

[00:03:12] **Theo Warden:** Danke, warum

[00:03:14] **Gavin McClurg:** Sollen wir nicht mit deiner Geschichte anfangen, Theo Warden? Du hast in deiner Karriere schon viel Großes geleistet, also freue ich mich sehr, mit dir zu sprechen. Danke. Sollen wir nicht mit deiner Geschichte anfangen? Du bist 19, richtig? Habe ich das richtig? Ja.

[00:03:20] **Theo Warden:** 19, ja.

[00:03:21] **Gavin McClurg:** Also, wie lange fliegst du schon? Wie bist du dazu gekommen? Wann hast du mit Wettbewerben angefangen? Erzähl uns mal die Kurzfassung deiner bisherigen Karriere, okay?

[00:03:31] **Theo Warden:** Cool, also ja, eigentlich habe ich eine kleine Geschichte dazu, als ich das erste Mal ein Pack gesehen habe. Wir sind live direkt am Rand eines Nationalparks namens Peak District, wo ich mit meiner Familie früher am Wochenende spazieren gegangen bin, um mal kurz aus der Stadt rauszukommen und zu entspannen. Wir haben da diesen einen Grat namens Stanage Edge, und früher sind die Leute dort stundenlang den Grat entlanggeflogen, während wir spazieren gegangen sind. Wenn man zu ihnen hochsah, hat man ihnen zugewinkt, und dann haben sie die Bremsen gelöst und zurückgewinkt. Ich habe das immer als etwas angesehen, das ich mal machen wollte, und das war schon, als ich ein ganz kleines Kind war. Als mein Vater dann auch anfangen wollte, war er etwa 50 und er hat meine Mutter gefragt, ob sie auch anfangen wolle. Sie hat es probiert, hat es aber nicht wirklich genossen, also hat er es gemacht. Und dann wurde ich ausgebildet, und ein Jahr später hat die BHBA, die Regulierungsbehörde für Gleitschirmfliegen in Großbritannien, das Mindestalter für das Lernen von 60 auf 14 gesenkt. Sobald ich das gehört habe, habe ich mich um einen Job beworben und versucht, so viel Geld wie möglich zu sparen, damit ich mit 14 die Ausrüstung und das Training bezahlen und mit dem Lernen anfangen konnte. Ich erinnere mich tatsächlich, dass mein erster Flug am Tag nach meinem 14. Geburtstag war, nachdem ich alles geregelt hatte. Und Mann, danach war es einfach toll. Ich kann mich erinnern, wie ich in den Airways gelernt habe, am Schleppseil auf einem flachen Feld. Wir wurden hochgezogen und das erste Mal, an das ich mich erinnere, habe ich gezittert und mich wirklich nervös gefühlt, aber sobald wir abgingen – es war nur etwa 6 Meter über dem Boden – waren all die Ängste komplett verschwunden und ich war einfach super glücklich. Sobald wir wieder am Boden waren, bin ich einfach herumgerannt, so wie man das eben mit 14 tut. Es war absolut fantastisch.

[00:05:43] das war quasi meine Einführung ins Gleitschirmfliegen und seitdem bin ich so viel wie möglich geflogen. Als ich noch in der Schule war, hatte ich in den Sommerferien die Möglichkeit, meine ganze Zeit mit Fliegen zu verbringen, das Wetter zu checken und jede Art von Vorbereitung zu machen. Und was die Wettkämpfe angeht, ich fliege jetzt seit ich glaube anderthalb bis zwei Jahren. Mein erster Wettkampf war, glaube ich, mit 15 oder nein, ich glaube mit 16. Ich flog eine Nova Mental 4, als ich im Nova-Team war.

[00:06:30] Ja, das war in Saint-André in Frankreich, die britischen Meisterschaften. Und ja, ich bin schrecklich abgeschnitten, aber es hat einfach wahnsinnig viel Spaß gemacht, weil da all diese Leute aus der ganzen Welt zusammengekommen sind. Sie treffen sich alle an einem Ort, um gemeinsam zu fliegen, und sie kennen sich alle richtig gut. Es gibt immer viel Geplänkel und seitdem bin ich irgendwie süchtig geworden. Es lag zum Teil am Fliegen, aber zum Teil auch an dem Spaß mit den Leuten, neue Leute kennenzulernen und all das – das war es, was mir wirklich gefallen hat. Also ja, danach hat mich die Sucht quasi übernommen und es ging von

[00:07:16] zur Schule und zum Fliegen, dann zur Arbeit bei meinem Vater bei Aerofix. Wir warten Gleitschirme, trimmen sie und reparieren sie, um sicherzustellen, dass sie alle flugtauglich sind, und das ist jetzt mein Vollzeitjob. Und dazu versuche ich, so viele Wettkämpfe wie möglich zu absolvieren und so viel wie möglich zu fliegen.

[00:07:35] **Gavin McClurg:** und zwischen den britischen Meisterschaften, als du 16 warst, und jetzt – hast du eine Ahnung, wie viele Wettbewerbe du insgesamt geflogen bist?

[00:07:45] **Theo Warden:** Ja, ich habe tatsächlich nachgeschaut. Ich fliege schon lange und ich habe ... ich habe das neulich nachgesehen, weil es auf der C-Civil-Website oder CVIL-Website etwas gibt, wo steht, wie viele Wettbewerbe man absolviert hat und welche Platzierungen man erreicht hat. Ich glaube, das letzte PWC, das ich in Bulgarien gemacht habe, war mein 10. Wettbewerb. Also ...

[00:08:06] **Gavin McClurg:** Die Europameisterschaften waren dein achttes Turnier, ja.

[00:08:08] **Theo Warden:** Die Europäer waren mein achttes, oh.

[00:08:11] **Gavin McClurg:** Theo, da müssen gerade viele Piloten über dich fluchen, fluchen und gleichzeitig total begeistert sein. Das ist Wahnsinn, das ist echt Wahnsinn. Danke.

[00:08:20] **Theo Warden:** Ja, es war einfach so eine unglaubliche Erfahrung. Jeder im Gleitschirmfliegen ist einfach so freundlich und ja, das Fliegen ist absolut fantastisch. Die Aussichten, die man bekommt, sind der Wahnsinn. Ich liebe diesen Sport und

[00:08:32] **Gavin McClurg:** Und hast du... gibt es viele andere Gleichaltrige, also Kumpels, mit denen du fliegst, die das auch haben? Denn das ist hier ziemlich ungewöhnlich, wir haben nicht viele junge Leute, die in den Sport einsteigen. Das war eine der Herausforderungen für die USHPA, aber wir versuchen und versuchen, das zu lösen. Also erzähl mir ein bisschen darüber, weil ich weiß, dass Guy und Russ ziemlich cool damit waren, so eine Art Juniorenprogramm zu erstellen. Was ist das genau? Ist das offiziell? Bekommt ihr dafür Fördermittel oder ist das nur so eine Mentoring-Sache? Wie funktioniert das alles?

[00:09:04] **Theo Warden:** Also, ich bin mir nicht so sicher, was die spaßige Seite angeht, aber ja, wir haben die BPRA, die British Paragliding Racing Academy, und das ist im Grunde eine Gruppe von uns, in der Russ, Guy, Idris und Malin so etwas wie Mentoren sind und die alle zusammenbringen. Wir machen so eine Art Bootcamps, SIVs und ja, Wettbewerbe gemeinsam, und sie versuchen einfach, so viele junge Leute wie möglich dafür zu begeistern, um es ihnen irgendwie leichter zu machen. Sie organisieren die SIVs und all das und versuchen es zu subventionieren, was wirklich hilft, weil...

[00:09:53] Ich bin ja, ich bin 19, habe einen Vollzeitjob und gebe mein ganzes Geld für Gleitschirmfliegen aus, also bin ich immer noch ziemlich arm. Also ja, bei Leuten in meinem Alter wird es definitiv besser, wir haben ja jetzt ziemlich viele. Wir haben zum Beispiel Jack Pimbley, der ist echt gut, er fliegt acro und macht auch Wettbewerbe, und ja, er haut alles ab. Wir haben Antonio, wir haben noch ein paar andere junge Leute wie Jack Bailey, Kevin Maynard, Laurie Nocta. Laurie Nocta hat mir eigentlich bei Airways das Fliegen beigebracht, er war mein Instruktor und jetzt fliegen wir zusammen in Wettbewerben, was echt klasse ist, und

[00:10:34] **Gavin McClurg:** Er war dabei, er war bei dem Kurs, den wir gemacht haben, oder? War er da oben mit uns in den Lakes?

[00:10:38] **Theo Warden:** Ja, Laurie war tatsächlich da, ich glaube, er war in deinem anderen, dem anderen, ja, ich glaube, er ist kurz vor uns gegangen.

[00:10:45] **Gavin McClurg:** Stimmt, stimmt, ja.

[00:10:49] Ja, hat es dir gefallen? Ja, das war echt lustig, das war das erste Mal, dass ich jemanden unterrichtet habe.

[00:10:55] Ja, nein, das war – ich meine, ihr wisst ja, ich gebe zwar viel informelles Training, aber ich war noch nie ein offizieller Instruktor, wisst ihr, so etwas in der Art. Also, das war echt ein Riesenspaß und es ist immer einfach cool, den Raum mit Jockey zu teilen, wisst ihr, so ein guter... ja, von

[00:11:10] **Theo Warden:** natürlich, ja, er ist es wirklich. Ich glaube, er ist tatsächlich der neue britische Teamkapitän.

[00:11:17] wie der Kapitän oder so, ja, der Kapitän der britischen Mannschaft, worauf ich mich echt freue. Ich kann es kaum erwarten bis nächstes Jahr, also

[00:11:24] **Gavin McClurg:** Sehr cool. Also nimm mich mal mit: Als du in das Flugzeug gestiegen bist, um zur Europameisterschaft zu fliegen – was waren deine Ziele? Was hast du gehofft? Wolltest du gewinnen? Hast du mit einem Top-10-Platz gerechnet oder wolltest du einfach nur Spaß haben? Erzähl mir von der ganzen Erfahrung. Und ich würde auch gerne wissen, was du während des Wettbewerbs von deinen Mentoren gehört hast. Was hat Russ gesagt? Hat er gesagt: „Hey Kumpel, bleib stabil“ oder ging es um Disziplin? Was für Ratschläge hast du bekommen? Denn die Europameisterschaft ist lang und das ist wie eine Welt für sich. Ich meine, es ist wie Golf, da muss man über mehrere

Tage hinweg wirklich zusammenhalten.

[00:12:06] **Theo Warden:** ja, ich denke, es ist ein etwa 10-tägiger Wettbewerb, und als ich dorthin aufbrach, habe ich eigentlich nichts erwartet. Ich denke, weil eine der Dinge, die ich von Guy und Russ gelernt habe, ist, dass ja, es zwar alles um Disziplin und all das geht, aber ich habe das Gefühl, es ist einfach nur Spaß, oder? Wir bekommen nichts dadurch, dass wir gewinnen, es ist einfach die Erfahrung der Teilnahme, das Fliegen mit deinen Freunden, ein gutes Lachen und natürlich ein bisschen Wettbewerb, kompetitiv zu sein. Also ja, nach dem Superfinal letztes Jahr oder dieses Jahr habe ich einfach versucht, die Einstellung einzunehmen, zu einem Wettbewerb zu gehen, so entspannt wie möglich, mit einem völlig klaren Kopf und einfach nur zum Spaß zu fliegen, wirklich. Und ich denke, das war für mich wirklich hilfreich, weil ich glaube, wenn ich mich zu sehr über die Ergebnisse stresse, bin ich komplett gestresst. Ich breche richtig zusammen, ich verhaue mir dann irgendwie das Ende oder bin nicht konstant. Ich denke, ja, das war das Wichtigste, was mir geholfen hat. Ich habe auf Russ und Guy gehört, und sie haben uns irgendwie diese Vorstellung davon gegeben, wie das Fliegen sein sollte, und ich habe gehört...

[00:13:26] **Gavin McClurg:** Ich habe von einigen deiner Kameraden gehört, dass du eben gesagt hast, dass du mit der Einstellung reingegangen bist, so entspannt wie möglich zu sein, es locker anzugehen und einfach Spaß zu haben. Bist du dabei erfolgreich gewesen?

[00:13:40] **Theo Warden:** Ja, das war ich, und okay, ich habe dich gehört.

[00:13:42] **Gavin McClurg:** vor beiden Wettkämpfen war ich ein bisschen krank, vielleicht ein paar Nervositäten...

[00:13:47] **Theo Warden:** Das ist eigentlich eine ziemlich lustige Geschichte. Ich war während der Europameisterschaften tatsächlich krank. Es ist ein bisschen eklig, aber ich hatte diesen Camelback und hatte ihn eine Weile nicht gewaschen. Am ersten Tag habe ich daraus getrunken und dann wurde mir richtig schlecht. Ich konnte ja quasi... ich konnte nicht wirklich viel machen. Ich musste... ja, an dem Tag war ich wirklich, wirklich krank. Die haben die Task tatsächlich abgesagt, und ich war im HQ und dachte mir: Oh mein Gott, ich sterbe, ich sterbe, ich sterbe. Dann kam diese wirklich liebevolle Organisatorin namens Valentina und hat mich vom Boden aufgehoben, ich lag da neben den Toiletten. Oh ja, sie hat sich um mich gekümmert, was echt klasse war. Wir sind dann ganz schnell zum Arzt gefahren, um mir eine Infusion zu geben und mich wieder zu rehydrieren, und dann sind wir den Hügel hochgefahren. Die Aufgabe wurde am Ende sowieso abgesagt, aber ja, das hat mir die Chance gegeben, mich zu erholen, aber es war wirklich ziemlich heftig.

[00:14:47] **Gavin McClurg:** Du warst einfach nur krank. Ich dachte, es wären nur die Nerven, nein?

[00:14:52] **Theo Warden:** Nein, es war ähm, es war wahrscheinlich eine richtige, vollkommene Dehydrierung, eine richtige Krankheit, ja, ich...

[00:14:59] **Gavin McClurg:** Ich habe die Europäer ja quasi jeden Tag beobachtet und du hattest ja einige richtig schöne Schläge am Anfang. Wie ging es dir mental nach den ersten paar Tagen? Was war die Strategie für das ganze Rennen? Hat sie sich geändert? Hast du etwas angepasst oder war es immer nur so: Geh raus und hab Spaß?

[00:15:20] **Theo Warden:** Ich denke, meine Hauptstrategie ist, Spaß zu haben und so konsistent wie möglich zu sein. Ich versuche nicht, mich zu sehr zu pushen; ich würde es nur tun, wenn ich eine ganz offensichtliche Gelegenheit habe, und das ist etwas, das Guy und Russ uns von Anfang an beigebracht haben: bleib diszipliniert, bleib bei der Gruppe, und bring dich nicht in eine Lage, in der du niedrig und exponiert bist, sodass die Leute dich einfach fertigmachen können. Du musst im Grunde mitarbeiten.

[00:15:48] mach alles wie eine Gaggel, weil ich das Gefühl habe, dass die Gaggel am schnellsten vorankommt, und selbst wenn sie nicht den direktesten Weg nimmt, scheint sie effizientere Wege zu finden. Und ja, während des Wettbewerbs hat sich an der Strategie überhaupt nichts geändert, es war praktisch jeden Tag das Gleiche. Am ersten Tag sind wir fast alle im britischen Team gelandet, aber ich bin gelandet und habe gelacht, weil es einfach so ein lustiger Task war. Wir sind mit voller Kraft durch diese Thermik geflogen, definitiv Konvergenz. Und die Wolke, da kamen kleine Ausläufer herunter und die Leute sind einfach durch sie hindurchgeballert. Es war ein wirklich, wirklich guter Tag. Es ist nur so, dass wir unglücklich genug waren, die nächste Thermik nicht zu erwischen, und wir sind alle

gelandet.

[00:16:30] **Gavin McClurg:** Was war dein, was war dein Schirm? Bring mich mal zurück zu dem, dem Mentor, den du am Anfang in San Andre geflogen bist. Wie bist du dann aufgestiegen? Wie hast du dich für den nächsten Schritt entschieden und was fliegst du jetzt?

[00:16:44] **Theo Warden:** Ich fliege momentan einen Enzo 3 und ja, ich liebe ihn absolut. Er ist mein Lieblings-Schirm, den ich jemals hatte, er ist einfach fantastisch. Aber ja, zurück zum Nova und zum Mentor. Den habe ich zuerst in San Andre geflogen und ich bin mir nicht ganz sicher, aber ich glaube, mein nächster Wettbewerb war damit. Und dann bin ich nach Jamona geflogen, das war die britische Meisterschaft. Das war eine Woche, in der wir so eine Art BPRA-Bootcamp gemacht haben. Und ich hatte die Chance, einen Delta 2 zu fliegen, der nach dem Fliegen des Men's Four dann mein Lieblings-Schirm war. Und am nächsten Tag habe ich es geschafft, einen Borrowed Peak 4 zu fliegen.

[00:17:31] Also die Niviuk, die Niviuk END. Und ja, die liebe ich. Ich bin also über zwei Tage hinweg von einem EMB zu einem C und dann zu einem D-Zweilinier gewechselt. Und am Ende dieser Reise habe ich tatsächlich die Peak 4 gekauft. Ich hatte also eine ziemlich schnelle Umstellung, die ich wahrscheinlich nicht empfehlen würde, aber ja, zum damaligen Zeitpunkt fühlte es sich super natürlich an, weil ich den Rat aller anderen befolgt und vorsichtig war. Aber ja, so bin ich aufgestiegen. Und danach habe ich die Zeno geflogen, die Ozone Zeno, und dann auf die Enzo gewechselt. Ja, und das war meiner Meinung nach tatsächlich in den letzten zwei Jahren oder anderthalb Jahren.

[00:18:19] Das war ziemlich, ziemlich vor kurzem, ein bisschen schnell.

[00:18:22] **Gavin McClurg:** Und wie laufen diese Bootcamps ab? Erzähl mir mal davon. Was genau ist da drin?

[00:18:30] **Theo Warden:** Es kommt darauf an, wie sie es jedes Jahr aufbauen, aber normalerweise kommt Russ oder ein Typ und sie bringen uns alle zusammen und sagen: Okay, an diesem Tag werden wir diese Task fliegen, und es wird wie ein normaler Wettkampftag sein. Wir haben also einen Start, einen Kurs und ein Ziel. Und am Ende jedes Tages gehen wir in einen Raum mit einem Fernseher. Wir laden alle Track-Logs auf einen Computer, spielen sie ab und können uns so anschauen, was wir alle gemacht haben, warum wir es gemacht haben, und jedes Stück Stück für Stück analysieren. Und ja, es schien eine wirklich gute Art zu sein, das zu machen. Du kannst also nicht, du kannst nicht wirklich irgendetwas anderes als dich selbst beschuldigen.

[00:19:18] Weil wenn du einen Fehler machst, kannst du ihn nicht abstreiten. Du kannst ihn nicht abstreiten. Du kannst ihn nicht abstreiten. Es ist offensichtlich, wir haben es auf dem Bildschirm. Wir können es uns ansehen und du kannst dich nicht davor drücken. Es ist also ziemlich gut. Es bringt dich dazu, dich mit allen Arten von Eigenschaften oder Fehlern auseinanderzusetzen, die du in deinem Flugverhalten hast. Es ist also ziemlich entlarvend.

[00:19:36] **Gavin McClurg:** Wie passt das, wie passt das mit deinem XC-Fliegen zusammen, zum Beispiel beim North South Cup oder so etwas Ähnlichem? Also, eine Sache, mit der ich in meinem eigenen Wettkampffliegen wirklich zu kämpfen hatte, ist, dass ich – wie du – wahrscheinlich schon früher einige Erfolge hatte, und ich vergleiche mich jetzt nicht mit dir, weil du viel trainiert hast, aber meine frühen Erfolge in Wettkämpfen waren wahrscheinlich größtenteils nur Glück und ich habe es wahrscheinlich sehr locker genommen, ich war nicht ernsthaft dabei. Und dann war man gut. Und dann fing ich an zu denken: Oh, ich könnte gut sein, ich sollte dafür trainieren. Und dann fehlte mir die Disziplin. Ich habe ständig Druck ausgeübt und, ich erinnere mich an den Superfinal 2012, da kam Russ herbei und war so wie: Weißt du, Disziplin.

[00:20:26] Das war sein Wort. Das ist sein Ding. Ja. Und ich habe wirklich versucht, meine Flugweise umzustellen, aber es deckt sich oft gar nicht mit Wettbewerben überein. Ich meine, es fällt mir immer noch schwer, diszipliniert zu sein, und es ist schwer, um das... ich weiß nicht. Es ist einfach so, dass mein bestes Fliegen dann passiert, wenn ich kreativ bin, wenn ich es riskiere und versuche, etwas Tiefes zu erreichen. Wie in diesem letzten tollen Beispiel, am letzten Tag der Nordic Open, von der ich gerade nach Hause gekommen bin, haben viele von uns sehr schlecht abgeschnitten, weil es eine Menge Piloten gab. Die schaffen nicht jeden Tag die Nominaldistanz.

[00:21:11] An vielen Tagen hast du das Ziel erreicht und es war so eine Sache mit 450 Punkten oder so. Und das hat die Dinge auf eine wirklich seltsame Weise verzerrt. Wie auch immer, am letzten Tag war die ganz offensichtliche Linie weit abseits der Kurslinie. Weißt du, die Wolken haben über diesem Grat geraucht, und zwei Leute sind in diese Richtung geflogen, Ari und ein anderer Typ, Louie. Und sie sind so reingekommen, dass sie etwa 20 Minuten vor allen anderen waren. Und es war genau die Linie, die ich geflogen hätte, wenn ich nur XC fliegen würde, aber diese ganze Disziplin-Sache ist so: Nein, Gavin, verlass die vordere Gruppe nicht. Verlass die vordere Gruppe nicht. In der vorderen Gruppe werden wir das schon irgendwie klären. Und in der vorderen Gruppe sind viele abgestürzt. Es war wirklich hart, weil wir den falschen Weg genommen haben. Ja. Und wie auch immer, es war wirklich interessant zu versuchen, das irgendwie herauszufinden.

[00:22:01] Und ich frage mich, ob das etwas ist, das auch in deinem eigenen Fluggeschehen passiert.

[00:22:05] **Theo Warden:** Ja, ich denke, Power Guiding ist eine große Sache. Da spielt viel Glück eine Rolle, weil niemand das gesamte Wetter sehen kann. Man könnte zu einer Wolke fliegen und darunter könnte gar kein Auftrieb sein. Ich denke, bei dem, was wir tun, spielt viel Glück eine Rolle. Aber ich denke auch, dass ein großer Teil davon darin besteht, sich sein Glück selbst zu erarbeiten. Also die Dinge zu beobachten, die man sehen kann. Die Wolken, vielleicht die Farbe, auf bestimmte Grate schauen, um zu sehen, ob es draußen in den Tälern dunklere Felder gibt. Aber ja, ich denke, der Großteil meines Fliegens in letzter Zeit war bei sehr hochklassigen Wettbewerben. Und mit wirklich sehr erfahrenen, also sehr fähigen Piloten. Es war also ziemlich einfach zu sehen, was sie tun und zu versuchen zu verstehen, warum sie es tun.

[00:22:57] Ich denke, in dieser Hinsicht war das Fliegen mit den Leuten, mit denen ich die Gelegenheit hatte zu fliegen, einfach reines Lernen. Ich hatte nicht viele Tage, an denen die vordere Gruppe versagt hat. Ich bin eher selbst gescheitert. Ich hatte viele Tage, an denen die zweite Gruppe überholt hat und dann die erste Gruppe wieder überholt hat. Wir hatten viel Gruppenwechsel und Überholmanöver, aber ja, ich denke, ich hatte in meiner bisherigen Fliegerkarriere wirklich, wirklich viel Glück, hoffentlich geht das so weiter.

[00:23:33] **Gavin McClurg:** Ja. Und das war irgendwie eine interessante, interessante Sache zu beobachten. Man sieht, ich meine, offensichtlich sieht man die Beständigkeit von Leuten wie Mark Watts, Guy und Russ, weißt du, es ist sehr selten, dass sie nicht unter den Top 20 sind, aber man sieht es trotzdem immer noch passieren. Wie Aaron Durogati, der zwei Jahre in Folge den Superfinal gewonnen hat. Und dann letztes Jahr war er in seinen Achtzigern, weißt du, es ist ziemlich interessant. Man kommt in diese Läufe, bei denen man einfach nichts falsch machen kann. Wie Mickey Siegel dieses Jahr, er konnte es einfach nicht, er konnte es einfach nicht vermessen. Und ich habe von anderen gehört, ich war dieses Jahr nicht beim Superfinal und ich war auch nicht in Brasilien, bei dem anderen, den er gewonnen hat. Aber ich habe gehört, dass er irgendwie Linien gefahren ist, bei denen andere Leute so waren wie: „Oh Mann, das ist schon irgendwie...“, und es hat funktioniert. Es war so, als würde er die Gruppe verlassen und es einfach durchziehen.

[00:24:19] Seinen eigenen Stil. Und es hat funktioniert. Und ja, ich finde es echt schwer, das, das zu treffen. Richtig.

[00:24:26] **Theo Warden:** Ja. Ich, ähm, es gibt einfach, ähm, es gibt Leute wie, oh nein, die sind, ich schwöre, in früheren Leben waren sie Vögel. Eigentlich gab es einmal bei den Euros diesen, ähm, Power, ihr wisst schon, wie sie das Power-Hawking machen. Nun ja, da gab es so eine Art, ähm, Falke. Der ist rumgeflogen und hat, ähm, darauf gewartet. Äh, es ist wie, ich weiß nicht, er hat das Abheben perfektioniert. Und, ähm, er ist hingegangen und ist auf diesen Kopf gelandet. Ich habe mir nur gedacht, da ist irgendwas los. Vielleicht war er in einem früheren Leben einfach ein Vogel oder so. Wenn man daran glaubt, wenn man an so etwas glaubt, aber ja, es ist, ähm, ich weiß nicht. Ich denke, ähm, ich denke, vielleicht kommt das mit der Erfahrung, weil, ähm, es gab nicht allzu viele Gelegenheiten, in denen ich gedacht habe, okay, lass uns das wagen und versuchen, so 20 Minuten Vorsprung gegenüber allen anderen zu gewinnen.

[00:25:16] Aber ich glaube, manche Leute können das einfach. Und sie können es wirklich konstant, und sie erreichen diesen Flow, in dem sie einfach entspannt bleiben und alles absolut richtig machen können. Es ist wirklich erstaunlich anzusehen.

[00:25:30] **Gavin McClurg:** Also lass uns über Flow reden. Ich habe gerade eine Menge Bücher gelesen und Chick hat mir High und all das geschickt, ihr wisst schon, es kommen gerade wahnsinnig viele Informationen über Flow heraus.

Vor kurzem die Bücher von Stephen Kotler, Rise of Superman und Sachen wie Stealing Fire. Es hat ziemlich Spaß gemacht. Macht ihr Training außerhalb der reinen Flugstunden?

[00:25:51] **Theo Warden:** Ich denke, der Großteil meiner Wettkämpfe – na ja, das meiste Fliegen war in letzter Zeit Wettkampf. Und ich war ziemlich beschäftigt mit der Arbeit und anderen Verpflichtungen. Ich bin also eigentlich nicht so viel geflogen, aber das Fliegen, das ich gemacht habe, war – ich denke, die richtige Art zu fliegen ist, so viele Wettkämpfe wie möglich zu absolvieren. Und das bringt mich irgendwie in die Zone. Und ich sehe es. Ich denke, das hilft mir, wenn ich die ganze Zeit Wettkämpfe fliege, in diesem Flow zu bleiben.

[00:26:21] Ich meine, die letzte PWC, die ich gemacht habe, ja, die war definitiv ein Wahnsinn, hat riesigen Spaß gemacht, aber ich bin nicht so gut abgeschnitten. Es war trotzdem eine großartige Competition, aber ja. Ich war...

[00:26:33] **Gavin McClurg:** Du gewinnst die Europameisterschaft und dann gewinnst du direkt danach die Britische. Hat das mehr oder weniger Druck auf dich ausgeübt, als du in den Weltcup gegangen bist? Oder kannst du genau sagen, was im Weltcup schiefgelaufen ist, oder war es einfach nur das Gleitschirmfliegen? Weißt du, manchmal spielt das keine Rolle. Es läuft einfach nicht richtig.

[00:26:52] **Theo Warden:** Ja. Ich meine, es ist ziemlich lustig, weil ich nach den beiden Wettbewerben keinen wirklichen Druck gespürt habe. Ich denke, es hat mich nur dazu gebracht, den Sport noch mehr zu lieben. Und ja, es war so, dass nicht wirklich eine riesige Menge an Gedanken durch meinen Kopf ging. Vielleicht bin ich einfach ein bisschen einfach, aber ja, ich bin zur PWC mit genau dieser Begeisterung zum Fliegen gegangen. Denn ihr wisst ja, an diesen Tagen, an denen man einfach alles vermässeln kann, ist man entweder in der Einstellung: „Verdammt, ich hab's gerade vermässelt. Dieser Wettbewerb ist ruiniert.“ Oder man fühlt sich so: „Ich kann es absolut nicht erwarten, bis morgen. Ich wünschte, ich wäre jetzt schon am Start und würde für die nächste Task abheben.“ Und fast jeden Tag, an dem ich in der PWC versagt habe, hatte ich diese Einstellung. Ich kann es kaum erwarten, wieder zu fliegen.

[00:27:39] Es war, ähm, ja, früher, als ich zu viel Druck auf die Ergebnisse gelegt habe, war das nie so. Ich war immer frustriert, aber jetzt ist es einfach nur, ja, ich genieße das wirklich. Diese Art von unbeschwerter, etwas entspannterer Herangehensweise an, ähm, an Wettbewerbe. Ich glaube, für meine Persönlichkeit passt das einfach gut.

[00:28:02] **Gavin McClurg:** Und kam das, ähm, ist das einfach natürlich gekommen oder war das eine bewusste Entscheidung oder war das Feedback von anderen? Denn ich glaube, viele Leute, mich eingeschlossen, machen das manchmal falsch. Du weißt schon, du landest und trittst gegen deinen Helm. Verdammt noch mal. Ähm, du weißt schon, und das ist definitiv nicht, das ist nicht, das ist nicht, das ist nicht, das ist nicht, das ist nicht, das ist nicht, nicht der Weg, um zu lernen. Ja. Du weißt schon, der absolut richtige Weg ist so: Das war der Wahnsinn. Ich habe gerade die Nummer eins geflogen. Das ist der Wahnsinn. Und dann bin ich gelandet. Das ist der Wahnsinn. Und ich bin sicher. Das ist der Wahnsinn. Alles bestens. Und morgen können wir das wieder machen. Das ist, das ist unglaublich. Das sollte die Einstellung sein, aber das ist nicht immer die, die wir haben.

[00:28:41] **Theo Warden:** Und nein, das stimmt. Und ich denke, ich wäre gelandet und hätte mir dann einfach ein paar Minuten Zeit genommen, um darüber nachzudenken, was passiert ist. Wenn man alleine landet, muss man darüber nachdenken, warum man alleine war, warum man gelandet ist, was man anders gemacht hat. Ich denke, man muss darüber nachdenken, solange es noch frisch im Kopf ist, und es sich für die nächsten Tage merken, aber man darf sich nicht davon runterziehen lassen. Ich glaube, das war es, was mich erreicht hat. Ich habe versucht, mir das durch den Kopf zu gehen und dachte mir: Okay, jetzt muss ich gut fliegen, aber eigentlich muss man jeden Tag gleich behandeln. Man fliegt einfach aus Spaß, versucht sein Bestes und genießt den Prozess. Ich denke, so habe ich das gemacht. Also war es eine bewusste Entscheidung.

[00:29:28] Ich denke, vielleicht, weil ich im Laufe der Zeit beide Erfahrungen gemacht habe und dann besser geflogen bin, nachdem ich einen Tag hatte, an dem ich entspannter war und am nächsten Tag Lust auf das Fliegen hatte. Denn wenn ich wütend war, hatte ich diesen roten Nebel vor den Augen. Ich denke, die Tage danach liefen für mich nicht so gut. Sie waren nicht so viel Spaß. Und das machte es noch weniger lustig, weil ich dann noch wütender wurde. Ja. Ich denke, ich habe das Ganze zusammengefügt. Ich habe mich einfach dazu entschlossen, mein Bestes zu geben, um diese negativen Emotionen loszuwerden und einfach nur aus Spaß zu fliegen.

[00:30:11] **Gavin McClurg:** Lass uns mal kurz zu deinem Job wechseln. Wie viel Zeit verbringst du mit dem Trimmen von Gleitschirmen? Wie oft sollten wir unsere Gleitschirme auf Wettkampfniveau trimmen? Wie oft passt du deine eigenen an? Und was ist mit uns, die das erst diesen Herbst angefangen haben? Es war ziemlich faszinierend. Erzähl mir mal von diesem ganzen Bereich – wie oft sollte man zum Beispiel bei einem Enzo versuchen, das Teil noch besser flugfähig zu machen?

[00:30:43] **Theo Warden:** Ich denke, ich meine, wenn ich tatsächlich meinen Schirm vor jedem Wettbewerb trimme. Wenn ich die Chance dazu habe, wenn ich nach Hause gehe, nur um zu prüfen, ob alles so ist, wie es sein sollte. Und das ist die Art, wie ich ihn gerne fliege, bevor ich in das Flugzeug steige und zum Wettbewerb fliege. Aber das ist nur, weil ich die Möglichkeit habe, einfach an einem Wochenende zu gehen und mein Trim zu prüfen. Und für andere Leute denke ich, so oft wie möglich, wenn man Wettbewerbe fliegt und das beste Ergebnis erzielen will, denke ich, auf hohem Niveau muss dein Schirm auf Augenhöhe sein oder ja, du musst ihn so gut wie möglich haben.

[00:31:28] Weil, ihr wisst schon, man hat diese richtig langen Gleitphasen und wenn man langsam fliegt, hält man nicht mit der Geschwindigkeit der anderen mit. Oder wenn mit dem Trim irgendwas nicht stimmt, ist dein Gleitverhältnis vielleicht nicht so gut oder dein Steigflug nicht so gut und du bleibst einfach auf der Strecke liegen. Und manchmal kann es am Gleitschirm liegen, und das kann einen mental beeinflussen. Also, ja, ich denke, definitiv mindestens einmal im Jahr, wenn man einen Enzo fliegt, muss man das machen – oder bei jedem Wettkampf-Schirm. Es kommt auf den Wettkampf-Schirm an, aber ich denke, es gibt kleine Dinge, die sich mit der Zeit ändern, besonders da die ersten 50 Stunden ziemlich entscheidend sind. Ich habe festgestellt, dass die Leinen – so wie ich sie sehe – wie eine Matratze mit Memory-Schaum sind.

[00:32:20] Und wenn du sie brandneu bekommst, haben sie überhaupt keine Eigendehnung. Sie wurden noch nicht benutzt, aber sobald du anfängst, damit zu fliegen, ziehen sie sich irgendwie zusammen oder dehnen sich in ihre Form aus. Und dann bleiben sie da, bleiben über die Zeit hinweg beständiger, so ist meine Erfahrung. Also diese ersten 50 Stunden, da musst du meiner Meinung nach wirklich darauf achten, weil die ersten 10 Stunden, die ich meinen Enzo geflogen bin, waren absolut fantastisch. Und danach wurde ich irgendwie langsam immer langsamer. Und dann musste ich ihn trimmen. Und er war wieder fantastisch. Also ja, es ist interessant. Ja, es macht wirklich einen riesigen Unterschied, selbst fünf Millimeter können einen riesigen Unterschied für das Gefühl des Schirms ausmachen.

[00:33:07] Und ich hätte das nicht gedacht, weil ich von Schirmen wie der Nova komme, bei denen man über die ganze, ähm, die ganze Kordel so 20 mm kurze Stellen hinten auf den eingefahrenen D's haben kann. Im Vergleich zu den A's und es fliegt trotzdem. Okay, es ist ein bisschen langsam und das Handling ist nicht so toll. Der Bremsdruck ist etwas leicht, aber, ähm, bei einem Enzo würdest du das absolut hassen, wenn es so wäre. Es würde sich völlig anders anfühlen. Ich habe das gemerkt, als es noch, äh, als es neu war und, ähm, weil es so ein allmählicher Prozess ist, merkst du es vielleicht gar nicht richtig. Also, ähm, ja, zurück zum Thema. Ich denke, wir sollten es so oft wie möglich überprüfen lassen.

[00:33:54] Ähm, vielleicht,

[00:33:57] ...schick es jemandem oder du kannst dir sogar dein eigenes Trimming-Kit bauen. Es ist eigentlich nicht so teuer. Du brauchst nur einen Laser. Du kannst dir zum Beispiel eigene Zielvorrichtungen und Rollen bauen und sicherstellen, dass jede Leine beim Ziehen mit fünf Kilo beladen ist. Ich denke, lass es einfach so oft wie möglich prüfen.

[00:34:16] **Gavin McClurg:** Siehst du da irgendwelche allgemeingültigen Muster? Ich meine, nach all den Checks, die ich gemacht habe, scheinen sie immer zu schrumpfen, weißt du, die Leinen werden immer kürzer. Okay, siehst du da irgendwelche Gemeinsamkeiten zwischen den A-Leinen? Ich meine, ist es typischerweise so, dass ich dir zum Beispiel eine Enzo mit 50 Flugstunden bringe, noch bevor du sie checkst, und du sagst dann direkt: Ja, ich kann dir ziemlich genau sagen, was wir hier machen werden?

[00:34:39] **Theo Warden:** Ja, ich habe viel Erfahrung mit Ozone-Schirmen gesammelt, einfach weil viele Leute in Großbritannien Ozone fliegen, besonders Enzo oder Zeno. Also kann ich sagen, dass die B-Leinen generell kürzer werden und wenn man fliegt, ja, die B-Leinen werden kürzer. Du musst also entweder die A-Leinen loopen oder, wenn

sie Loops in den B-Leinen haben, die B-Leinen lösen oder so. Und es ist ziemlich interessant. Wenn du einen Schirm misst, ist es nicht immer ganz so einfach wie nur ein paar Loops zu lösen. Es ist ziemlich subtil. Wenn du da tief reingehst, gibt es viele Details.

[00:35:26] Aber es gibt einige Dinge, die sich auf der einen Seite ändern könnten, während sie sich auf der anderen Seite vielleicht gar nicht ändern, oder manche Dinge könnten asymmetrisch sein. Ja, es hat sich alles verändert. Alles verändert sich irgendwie anders und es kommt auf den Schirm an und darauf, wie er geflogen wurde. Eine Sache, die ich bei den Ozone-Schirmen festgestellt habe, ist, dass sie eine Dyneema-Schleife haben, die das AR3 hält. Es ist so ähnlich, aber das AR1 und AR2 sind am Haupttragegurtblock, und dann hast du eine zusätzliche Dyneema-Schleife, die das AR3 hält. Beim Xeno habe ich besonders festgestellt, dass dies ziemlich stark zu schrumpfen scheint, was für Dyneema eigentlich ganz natürlich ist.

[00:36:15] Also Dyneema, das wir irgendwie in Power Garden verwenden. Wir nutzen zwei Materialien, Dyneema und Kevlar. Dyneema ist wirklich gut für die Festigkeit, aber es ist nicht immer am besten darin, seine Länge zu halten, und Kevlar ist wirklich gut darin, seine Länge zu halten, aber es wird ziemlich viel schneller schwächer, habe ich herausgefunden. Also hat es diese Dyneema-Schleife, die die A3s, die AR3s nach unten zieht, und das kann die Spitzen ziemlich schnell machen, das ist also etwas, auf das man achten muss, wenn man einen Enzo oder einen Xeno fliegt, manchmal kann alles langsamer werden und die Spitzen

[00:37:01] da beschleunigen sie relativ gesehen, da können einige seltsame Dinge passieren und

[00:37:06] **Gavin McClurg:** das führt dazu, dass sie stark einknicken. Es

[00:37:09] **Theo Warden:** das kann dazu führen, dass der Schirm ein wenig Klapper bekommt, wenn die Spitzen zu schnell sind, dann werden sie instabil. Ja, da passiert ziemlich viel und ich bin kein Testpilot, aber es macht echt Spaß, diese Schirme zu nehmen, sie zu trimmen, damit herumzuspielen und sie dann zu fliegen, um zu sehen, wie das einen Unterschied macht, denn schon ein paar Millimeter können sich wirklich auf das Gefühl auswirken.

[00:37:36] **Gavin McClurg:** Sehr cool. Erzähl mir mal von dir – du hast bei diesen drei Wettbewerben, inklusive deiner kleinen Demütigung am Ende beim World Cup in Sopot, ja – wie sieht der Sieger für dich aus? Was waren die Erkenntnisse? Offensichtlich scheinst du das Fliegen jetzt noch mehr zu lieben als davor, als du dort warst. Du bist also immer noch total begeistert. Was bedeutet das für die nächsten sechs, neun oder zwölf Monate?

[00:38:04] **Theo Warden:** Ja, ich bin einfach total begeistert, so viel wie möglich zu fliegen.

[00:38:09] so viele Wettbewerbe wie möglich, und ich möchte auch ein bisschen mehr Zeit fliegen.

[00:38:20] nur nicht im Wettbewerb, also vielleicht Leute mit Tandems mitnehmen und zusammen mit Freunden fliegen, aber ich würde in den nächsten ein oder zwei Jahren wirklich gerne entweder etwas wie Tandemflüge kommerziell machen oder vielleicht mehr in Richtung Guiding gehen, so etwas in der Art, das nicht direkt mit den Wettbewerben zu tun hat, die ich zwar auch machen kann, aber eben zusätzlich zu den Wettbewerben.

[00:38:46] **Gavin McClurg:** Vielleicht liege ich falsch, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass wir über die X-Alps gesprochen haben, als wir dort oben zusammen geflogen sind. Ist das noch etwas, das dich interessiert?

[00:38:57] **Theo Warden:** Ja, auf jeden Fall. Eigentlich ist das noch etwas, das ich auf der Liste vergessen habe. Ich möchte unbedingt mehr in die Bivak-Szene eintauchen, einfach weil ich die Idee von Freiheit liebe, wo man seinen Schirm nehmen und absolut überallhin gehen kann, einfach loslegen. Aber ja, ich muss wirklich die Zeit finden, um das zu machen, weil gerade alles ein bisschen stressig ist. Ich muss mich einfach irgendwohin bringen, wo ich das durchziehen kann.

[00:39:24] **Gavin McClurg:** Darf ich fragen, hast du dich für 2019 beworben?

[00:39:28] **Theo Warden:** Ich bin definitiv nicht fit genug, um so etwas zu machen. Ich meine, ja, man kann einen Marathon laufen, aber das ist nicht mal ansatzweise das, was die Typen bei den X-Alps machen. Die machen quasi jeden Tag einen Marathon und man braucht ja – also, du weißt genau, du weißt schon. Also sag mir, ich denke, das ist einfach viel, viel körperlicher, als irgendjemand es tatsächlich ist, es sei denn, man hat es selbst gemacht. Jeder, der davon weiß,

weiß, dass es ziemlich extrem ist.

[00:39:56] **Gavin McClurg:** Ja, für mich ist das definitiv ziemlich extrem, aber weißt du, wenn du dich bewirbst und angenommen wirst, dann denkst du dir: Ja, okay, das muss ich machen. Also ich hoffe, ich sehe dich in einem der zukünftigen Jahre dabei, das wäre echt klasse. Und du hast ja, offensichtlich hast du noch jede Menge Zeit, also das ist sehr cool. Ich glaube, ich muss mich einfach nur bewerben.

[00:40:15] **Theo Warden:** Wie du schon sagst, einfach machen und trainieren.

[00:40:18] **Gavin McClurg:** Und wie ist dein Verhältnis zu deinem Vater? Ich habe ihn auch getroffen, als wir dort oben waren, er war total begeistert. Man sieht, wie stolz er als Vater ist. Fliegt er selbst immer noch viel? Fliegt ihr oft zusammen?

[00:40:32] **Theo Warden:** Ja, er ist wie ich, er hat die Leidenschaft nicht verloren, er liebt es absolut. Er ist nur nicht so sehr auf Wettbewerbe aus wie ich, das hat er mal ausprobiert und entschieden, dass es nicht so sein Ding ist, aber cross country ist wirklich das, wofür sein Herz schlägt. Ja, jedes Mal, wenn wir die Chance haben, raus auf den Hügel zu gehen und XC zu machen, merkt man einfach, wie sehr er es liebt. Das ist wirklich das, woran er interessiert ist.

[00:41:00] **Gavin McClurg:** Macht ihr eigentlich auch gemeinsame Trips oder ist das meistens in Großbritannien?

[00:41:04] **Theo Warden:** Es ist meistens in Großbritannien. Wir beide hatten dieses Jahr nicht viel Zeit, einfach weil die Arbeit irgendwie explodiert ist, wir hatten so viel Servicearbeit. Aber ja, für die Zukunft planen wir, wegzufahren und etwas mehr Vol-biv zusammen zu machen, etwas etwas Interessanteres und das Kombinieren von Wandern und Fliegen, was ja eine Leidenschaft ist, die wir beide teilen. Also ja, das ist der Plan für die Zukunft, mehr gemeinsame Trips.

[00:41:38] **Gavin McClurg:** Also, Theo, wenn wir mal zurück zu den Wettbewerben schauen – du bist erst 19 und hattest dort diesen unglaublichen Erfolg. Was würdest du den Zuhörern gerne mitgeben? Was hast du daraus gelernt? Wenn du auf deine Nova-Zeit zurückblicken könntest und wieder an den Punkt kämst, an dem du warst, würdest du das wieder tun? Würdest du...

[00:41:59] **Theo Warden:** du änderst dich

[00:41:59] **Gavin McClurg:** Was ist denn da zu lernen? Also, was sind die wichtigsten Erkenntnisse darüber, wie man gut abschneidet?

[00:42:05] **Theo Warden:** Stimmt, ich denke, etwas, das ich mit der Zeit gelernt habe – und dabei hatte ich viel Hilfe, ich weiß nicht, ob du Judy Ledin kennst, sie ist Weltrekordhalterin, ehemalige Weltmeisterin und all das andere, sie ist einfach eine absolut tolle Person – sie hat mir sehr bei der mentalen Seite geholfen. Und das ist eigentlich genauso wichtig wie das Erlernen aller Details und Wettbewerbe, wie zum Beispiel, sich nicht in Situationen zu bringen, in denen man ausgenutzt oder schutzlos ausgeliefert sein könnte. Also, wenn es darauf ankommt...

[00:42:44] Beim Fliegen ist für mich die meiste Arbeit im Kopf. Wenn ich einen guten Tag habe und entspannt bin, fliege ich viel besser als wenn ich ein bisschen aufgeregt bin oder mir etwas im Kopf herumgeistert. Wenn man sich also in einen guten mentalen Zustand bringt, hat man einen klaren Kopf – ich denke, an solchen Tagen fliege ich am besten.

[00:43:09] **Gavin McClurg:** Gibt es irgendetwas, das du bewusst machst, so als Vorbereitung auf einen bestimmten Tag, um mehr in diesen Kopfzustand zu kommen, um eher in diesen Flow-Zustand zu gelangen?

[00:43:21] **Theo Warden:** Das ist eigentlich echt lustig, das hat mich gerade erinnert: Jeden Morgen bei den Europäern haben wir uns mit dem britischen Team und allen anderen im Team zusammengefunden und haben ein bisschen Yoga gemacht und auch ... das klingt ziemlich abgefahren, aber wir haben uns vor unseren Zimmern aufgestellt – unsere Zimmer im Hotel lagen alle in einer Reihe – wir sind nach draußen gegangen, haben eine kleine Matte mitgenommen, haben uns ordentlich gedehnt und dann ganz am Ende hatten wir eine kleine Meditationssession. Wir haben uns hingesetzt, haben nicht über irgendwas nachgedacht, wollten einfach nur den Kopf frei haben. Wir hatten da ein paar kleine Techniken, die ...

[00:44:06] **Malin Love** und **Jess Cox** haben uns das gezeigt, und ich denke, so etwas ist tatsächlich sehr hilfreich. Es klingt, als hätte es überhaupt keine Verbindung, so wie Yoga und Gleitschirmfliegen, aber ich glaube, es war etwas, das wirklich Spaß gemacht hat. Es hat dazu geführt, dass man sich morgens frisch und wach gefühlt hat, und das hat dann einfach zu guten Tagen geführt.

[00:44:32] **Gavin McClurg**: Das ist toll. Habt ihr als Team nach den Rennen, also auch am Ende des Tages, noch die Strecken analysiert, oder ist das einfach zu viel und da ist nicht genug Zeit dafür?

[00:44:44] **Theo Warden**: Da war nicht viel Zeit dafür, und bei den Europeans hatten wir an manchen Tagen, na ja, wir hatten Tage, an denen wir ziemlich spät zurückkamen, also hatten wir da nicht wirklich die Zeit. Aber ja, die morgendlichen Vorbereitungen waren echt entspannt, und dann haben wir zusammen gefrühstückt. Und ja, ich denke, die Leute auch, die Leute während des gesamten Wettbewerbs, und die Briten waren einfach absolut toll. Die Leute, die Einstellung, die Mentalität, alles war einfach perfekt. Man hätte sich keine bessere Gesellschaft wünschen können, es war einfach wirklich perfekt.

[00:45:27] **Gavin McClurg**: Wird es so eine Art Teamleiter geben, so wie bei den Europäern, oder passiert das nur bei der Weltmeisterschaft?

[00:45:37] **Theo Warden**: Ich bin mir nicht so sicher, ich glaube, dieses Jahr gab es eine Komplikation mit unserem Teamleiter, deshalb konnte er nicht kommen, aber normalerweise gibt es das – nur dieses Jahr hatten wir etwas Pech, ja. Also nächstes Jahr haben wir Jocky Sanderson, was für die Weltklasse echt klasse sein sollte, ja, er ist großartig, wir werden sein...

[00:45:59] **Gavin McClurg**: wir haben die ganze Zeit nur gelacht. Aber wer war das eigentlich, der dazu beigetragen hat? Wer hat entschieden, das mit der Meditation und dem Yoga einzuführen? Und wie war das genau?

[00:46:10] **Theo Warden**: Auf keinen Fall, es war überhaupt nicht offiziell. Es war so, dass Jess morgens immer Yoga gemacht hat und wir alle das gesehen haben und einfach mitmachen wollten. Dann hat Marlon mit einigen Techniken für die Meditation beigetragen und ja, wir haben von 7:30 bis 8:30 Uhr eine halbe Stunde lang Walmusik gehört und uns einfach komplett entspannt, gedehnt und uns in die richtige Stimmung gebracht. Es war perfekt.

[00:46:45] **Gavin McClurg**: das klingt fantastisch

[00:46:48] **Theo Warden**: wir jagen es einfach nur, das Fliegen, das Fliegen und das Eintauchen in diesen Flow, und sobald man da ist, ist es einfach ein absolut, es ist so ein unglaubliches Gefühl, da mit all deinen Freunden zu sein, zusammen zu fliegen, zusammen zu fliegen und alle dasselbe zu denken, es ist einfach ja, ich habe

[00:47:05] **Gavin McClurg**: Ich habe in letzter Zeit viele Podcasts über Risiken gehört, zum Beispiel über Wingsuit-Springer oder Basejumper und so etwas, wo die Chancen einfach wirklich schlecht stehen. Und doch ist es genau dieser Flow-Zustand, den wir suchen, und diese Fähigkeit, wirklich im Jetzt zu sein und unglaublich präsent zu sein, ist etwas ganz Besonderes. Es ist nichts, das viele Leute – etwas, das jeder irgendwann im Leben erlebt hat, sei es im Business, in der Corporate-Welt oder beim Autofahren. Es gibt viele verschiedene Wege, dorthin zu gelangen, oft einfach durch Zufall oder beim Gleitschirmfliegen kommt man sehr oft dorthin, nicht durch Zufall, es führt einen einfach dorthin. Und es ist eine der stärksten Drogen überhaupt. Es ist also keine Frage, warum wir es tun, warum wir dorthin gehen, weil es eine starke Droge ist und es ist...

[00:48:10] Du hast das Wort Sucht schon ein paar Mal benutzt, und das stimmt absolut. Es ist ja eine interessante Gratwanderung, die wir da machen, und ich habe viel darüber nachgedacht. Ich glaube nicht, dass das von uns jemand so richtig im Griff hat; es geht eher darum, dass die Kehrseite definitiv vorhanden ist.

[00:48:33] **Theo Warden**: Es ist ein unglaublicher Sport, er hat aber offensichtlich auch seine Schattenseiten. Ich bin...

[00:48:37] **Gavin McClurg**: Ich bin neugierig, ist das etwas, worüber ihr als Familie viel mit eurem Vater oder eurer Mutter sprecht? Ist sie sich Sorgen um euch? Das ist ziemlich interessant. Meine Freundin Maddie ist, also ich meine, ich denke, sie macht sich auf eine Weise Sorgen, wie man es normalerweise tun würde, aber sie macht sich nicht wirklich große Gedanken um mich, wisst ihr? Und sie findet, dass – ich glaube, ich habe sie davon überzeugt und ich bin

selbst davon überzeugt, dass es keine wirklich gefährliche Sportart ist. Ich meine, man kann ein Leben lang mitmachen und sich nicht verletzen, man muss nur jedes Mal extrem achtsam sein, wenn man fliegt, dass das hier, wisst ihr, das könnte der wichtigste Flug meines Lebens sein, dieser hier, der...

[00:49:17] **Theo Warden:** Ich nehme und ich

[00:49:18] **Gavin McClurg:** ich denke, wenn man diese Art von Achtsamkeit hat, dass es nicht einfach so ist, muss man einfach aufpassen.

[00:49:26] **Theo Warden:** Ja, ich denke, die Leute um dich herum merken das auch. Wenn du dich rücksichtslos verhältst, gibt es wahrscheinlich noch mehr Gründe zur Sorge, und offensichtlich hat Maddie das auch bemerkt.

[00:49:40] dass du dir bewusst bist, dass der Flug, den du gerade machst, das Wichtigste in deinem Leben ist, das ist das Entscheidende. Deshalb musst du 100 % deiner Bandbreite nur auf das Fliegen, auf die Sicherheit und den Spaß konzentrieren. Und solange du es richtig machst, denke ich... ja, du hast recht, es ist nicht...

[00:49:59] Es ist nicht der gefährlichste Sport der Welt. Ich denke, man wird wahrscheinlich eher von einem Auto angefahren oder sich zum Beispiel beim Stolpern verletzt als beim Gleitschirmfliegen.

[00:50:18] **Gavin McClurg:** Theo, echt klasse, Mann. Ich weiß das wirklich zu schätzen, und das ist eigentlich ein guter Punkt zum Abschluss. Weißt du was, bevor wir aufhören, habe ich noch eine Frage an dich. Wenn du an deine fünf Jahre Fliegen zurückdenkst – verdammt, ich kann kaum glauben, dass du diese zwei Wettbewerbe gewonnen hast, das ist so episch. Wenn du also auf diese fünf Jahre zurückblickst, was kommt dir am meisten in den Sinn? Der wertvollste Moment, den du in der Luft hattest?

[00:50:48] **Theo Warden:** Ich denke, es ist ja, ähm, einfach alles, aber ich glaube, das Kostbarste ist, dass es nicht den einen Moment gibt. Es ist eher jedes Mal, wenn man in der Luft ist und einfach rüberschaut und die Freunde lächeln sieht und ihr alle einfach das Gleiche macht. Ich denke, für mich ist das ein wirklich sozialer Sport, absolut ja. Der soziale Aspekt ist meiner Meinung nach einer der wichtigsten. Ich liebe es einfach, mit meinen Freunden zu fliegen, eine gute Zeit zu haben und dann auf den Boden zu gehen und über den ganzen Mist zu reden, der da oben passiert ist. Ja, awesome, genau das liebe ich.

[00:51:23] **Gavin McClurg:** Beim Paradrabble kann ich nicht sagen, dass Maddie das sehr genießt, aber ich mag es auf jeden Fall.

[00:51:27] **Theo Warden:** Ja, mir ist schon leid für die Leute, die uns umgeben, weißt du? Wir reden ja die halbe Zeit nur totalen Quatsch.

[00:51:33] **Gavin McClurg:** Stimmt, stimmt. Hast du das gesehen? Hast du das gesehen? Und du denkst dir dann nur: Ja, genau.

[00:51:41] **Theo Warden:** Das ist gut, Theo.

[00:51:43] **Gavin McClurg:** Danke, das weiß ich wirklich zu schätzen. Es war so cool zuzusehen. Ich bin selbst ein ehemaliger Wettkampf-Junkie und ich schaue mir diese Sachen an, weil ich neidisch bin. Ich wünschte, ich könnte dort sein, und es war einfach so cool, so zu denken: „Wow, den Typ kenne ich, was passiert da gerade?“ Das war einfach richtig aufregend. Und dann nochmal im Britischen: „Mein Gott, der hat gerade einen Lauf.“ Also nochmals herzlichen Glückwunsch, fantastisch anzusehen. Viel Glück beim Superfinal und bei allem, was du den Rest des Jahres planst. Und ja, ich hoffe, dich eines Tages bei den X-Alps zu sehen, das wäre genial. Aber ja, danke, dass du deine Gedanken mit uns geteilt hast, ich weiß das wirklich zu schätzen. Ja.

[00:52:21] **Theo Warden:** Danke, mir hat das wirklich Spaß gemacht, es war echt cool. Ich weiß das zu schätzen, danke Gavin, cool.

[00:52:26] **Gavin McClurg:** Mann, wir hören uns bald.

[00:52:37] Ich hoffe, euch hat das gefallen. Es war toll, mich mit Theo zusammenzusetzen und über seine Siege in Europa zu sprechen und zu sehen, was die Zukunft für ihn bereithält. Wie immer bitten wir nur um einen Euro pro Folge

– dies ist ein von den Hörern unterstützter Podcast, und in letzter Zeit haben uns wahnsinnig viele Leute unterstützt. Ich schätze es sehr, dass meine Einleitung vor ein paar Folgen darüber, warum wir das so machen und warum wir uns gegen Sponsoren und Werbung entschieden haben, bei euch angekommen ist. Also vielen Dank an alle, die sich gemeldet und uns unterstützt haben. Wir haben hier gleich diese Bonus-Shows auf Patreon, falls ihr uns dort unterstützt – das ist patreon.com/cloudbasedmayhem. Dort findet ihr die Links. Und für die Website: cloudbasedmayhem.com.

[00:53:21] Für das Unterstützen gibt es diese Belohnungen, ihr wisst schon, T-Shirts, Mützen und so weiter, aber eine davon sind diese Bonus-Podcasts, die wir mit Leuten machen, die die Show unterstützen – oder in diesem Fall haben wir einen mit Paul Guschlbauer, der vor ein paar Wochen durch die Stadt kam. Wir hatten da ziemlich epische Tage, ihr habt vielleicht das Video auf YouTube gesehen, das er gemacht hat, und es war wirklich gut. Er hat einen Vortrag über das X-Out gehalten, der ist da drin. Aber die Leute, die uns über PayPal unterstützen, haben auch Zugriff auf all das. Ich habe nur keine einfache Möglichkeit, sie zu erreichen, also wenn ihr uns über PayPal unterstützt, stellt bitte sicher, dass ich euch zum Newsletter hinzugefügt habe, damit ihr diesen Newsletter bekommt, wenn diese Podcasts erscheinen, und ich werde den Link darin angeben. Das läuft so nach Ehrenwort, ich weiß nicht, ob jeder im Newsletter ein Unterstützer der Show ist, aber ich habe keine Möglichkeit, die herauszufiltern, deshalb möchte ich sicherstellen, dass ihr diese bekommt, falls ihr uns auch finanziell über PayPal unterstützt. Also haltet Ausschau nach diesen Newslettern, ich werde die Links zu diesen Bonus-Shows darin haben.

[00:54:18] und ja, das war's erst mal. Wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke für eure Unterstützung und ja, ich weiß das zu schätzen. Tschüss.