

Nuno Virgílio and Chasing the Flow

Cloudbase Mayhem Podcast 112 — Nuno Virgílio

Published	2020-02-27
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-112-nuno-virgilio-and-chasing-the-flow/
Duration	01:09:58
Speakers	Gavin McClurg, Nuno Virgílio
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0112-nuno-virgilio-and-chasing-the-flow.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	6 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	15
Show notes	15
Transcript	15
Deutsch	29
Show notes	29
Transcript	29

English

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

Show notes

In this episode with Nuno we dive into how the Portugal team changed their mental game and mindset after getting coaching in sports psychology; the dynamics of Flow and how to enter it; building mental tools; the importance of visualizing; how to relax before launch; how to let instinct and intuition rule in flight; how flying affects our lives and how life affects our flying; how to fly convergence and flatlands tips; the Red Bull X-Alps; the importance of self-assessment and a lot more.

The post Episode 112- Nuno Virgílio and Chasing the Flow first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Thank you for watching.

[00:00:56] We'll see you next time.

[00:01:00] Bye.

[00:01:31] Bye.

[00:01:47] Bye. Bye. Bye. Bye.

[00:01:53] Bye. Bye. Bye. Bye. Bye. Bye. Bye. Bye. Bye. Bye. Bye.

[00:01:58] Bye. Enjoy this talk with Nuno. I really did.

[00:02:07] Nuno, so good to have you on the show. I really appreciate it. Thanks for coming on The Mayhem. I think you're the first pilot we've interviewed from Portugal. So I'm really looking forward to this. And there's been a lot of requests for you over the years. And I've been following you and we've had quite a bit of contact over the social medias and stuff, but never had a chance to chat. So welcome.

[00:02:26] **Nuno Virgílio:** Thank you, Gavin. It's a great honor to be on the show. I've been also following for a while, Mayhem. It's amazing the pilots you've been interviewing and sharing their vision and their stories. And yeah, it's a great honor to be on the show.

[00:02:47] **Gavin McClurg:** Yeah. Well, thank you. Before we started recording there, you were giving me a little bit of your background. I understand you live close to Lisbon and you were telling me kind of about the flying there and stuff, which I definitely want to hear. But I understand you've been at this game quite a long time. You've been flying for half your life. So how long is that?

[00:03:06] **Nuno Virgílio:** Yeah, I started quite early. I was 17.

[00:03:11] Just after my father, who always been an addict or very interested in aerial sports. After his military service, he was a paratrooper and he kept on going in aerial sports with skydiving. And just following general aviation. And suddenly there was this sport where you could just jump from a hill. You wouldn't need to fly off the plane. So this was really the early days of the sport, like early 90s. I don't know. And we were kids, me and my brothers. And we naturally followed his steps and we started flying as soon as we could.

[00:03:57] So, yeah. It's a long time. I've been ever since chasing the good weather and chasing the clouds and go doing some competitions. But a lot of XC around and yeah, traveling the world a bit, meeting people, discovering cultures. Amazing. You know, I think that's what keeps us, no? With the paragliding thing.

[00:04:24] **Gavin McClurg:** Yeah. So let's see. You started when you were 17. And you just said you're 40. Right? So you've been, yeah, you've been at this for more than half your life. Yeah. Yeah. And does your family still fly? Do your brothers still fly?

[00:04:37] **Nuno Virgílio:** Yeah, they do. I'm the oldest. My second brother, he's actually also really good pilot. Although now he's taking a break because family issues. He has three kids, three small kids. So not devoting as much time as before. We've, we've been doing a lot of things. We flew a lot together. I think we developed, um, we, yeah, we grew up our, as a pilots together. And um, my younger brother is, uh, actually a professional pilot in the military. He's an air force pilot, but they also, uh, flies paraglider, um, since early age. And every now and then he gets these, uh, glider off and goes for some soaring and, uh, uh, close to the place where he lives.

[00:05:29] Just by the beach. So more, uh, kind of more relaxed flying, uh, not doing competition or XC, but he's the real pilot in the family.

[00:05:39] **Gavin McClurg:** Wow. Cool. Uh, well, I want to talk to more pilots like that to see, you know, the kind of crossover, some of the commercial pilots we've spoken to have had, you know, their, their training is they get a lot better, I guess, training that I think we do at the, you know, because they, that's just so adamant. That's what I'm saying. They can't have accidents. So they, they really, we did a show on this TM threatened air management that I had never even heard of. And I'm surprised a lot of that stuff isn't brought into the fold with hang gliding and paragliding. So I'm sure you've learned a lot from him.

[00:06:15] **Nuno Virgílio:** Yeah. We share a lot of experience. That's for sure. That's for sure.

[00:06:20] **Gavin McClurg:** I didn't, I didn't tell you I was going to answer the or ask this. So it's kind of hard to do it on the spot. But when you think back at your. You're 23 years of flying now. Do you have a flight that still just really stands out? Just something that, oh, that one.

[00:06:38] **Nuno Virgílio:** Yes. I mean, several. It's hard to condensate such a long time in just one single flight. But, you know, like maybe the longest I've flown or, I don't know, maybe the most successful while competing. Winning a World Cup task is always something. Or breaking 300 Ks from your home spot is never done before, never repeated. So it was just a perfect day. So that's kind of memories that stick out. But yeah. For sure. There's many more. I remember the early days, the first time we flew, the four of us together, like my two brothers and my father all the time.

[00:07:29] All at the same time. It was kind of emotional.

[00:07:33] Yeah. The first time I won this. Well, first and only. I've done it only once. But winning a World Cup task after 100 Ks and beating the world's best pilots out there really makes you feel somehow. Special, no? So these are the ones that stand out. Yeah.

[00:07:53] **Gavin McClurg:** When was that, Nuno?

[00:07:55] **Nuno Virgílio:** That was back in 2012, I think. Yeah. One of my favorite places in Portugal is actually a quite famous place for championships. We had the European just two years ago and a couple of World Cups there, a World Championship way back in 2003.

[00:08:20] This, I think, was 2012 or 13. I'm not sure right now. But mainly a perfect day in the area. It's known for sometimes quite tricky conditions. But when it's good, it's really good. It's like you have these convergence lines. You can go full bar cruising everywhere. And it's then jumping out of the convergence line. And you have to shift gears. Slow down. Slow down a bit. Then go full on again. And yeah. Closing 100 K triangle. Landing in the town or close to the lake. There's a quite nice lake nearby. This is one of my favorite places, as I said. And yeah. Winning at home, if I can say so, was really special.

[00:09:08] I

[00:09:08] **Gavin McClurg:** was going to say, because that's quite unusual, isn't it? I mean, it's almost never the local hero that wins. Because they have such an imprint on what. Works and what doesn't. That, you know, it's hard. It's hard to be creative. And when new pilots come to town, they often, you know, because they don't know it as well, they can make some pretty fancy moves. So that that must have felt really good.

[00:09:31] **Nuno Virgílio:** Yeah, definitely. And in fact, the next day or the previous day, I don't know, I totally messed up. So it comes to this conclusion. Yeah. The local pilot, maybe sometimes you're too much. Um.

[00:09:50] You know, you know the place too well that you think, OK, this direction or the thermals there, they never work. And not knowing this is it might be an advantage. Definitely. Yeah.

[00:10:03] **Gavin McClurg:** You know, when you look back on that day, when you think back on it now, was there anything particular that you feel really helped? You know, anything you've been trying to access again, maybe a particular mindset or, you know, is it just things? Just went right that day.

[00:10:19] **Nuno Virgílio:** Um, you know, at a certain point in my flying, we with our national team were having some mentorship from someone outside of the paragliding world, but with a really big experience and not just in life because it was an elderly lady. But professionally, she was dealing with like personal issues. She was a professional development group, dynamics and stuff like this. And she she really brought something that we could I mean, the whole team, not just me, use in paragliding. And this was if I can condense it to just just a couple of bullet points was just like realize what you're doing.

[00:11:15] Understand why you keep doing it. And be totally aware of where you are, who you are and what's your fears. What do you fear the most? What do you want the most? So as soon as you if you are true to yourself and you can answer these questions, you you really leave what's restraining you from flying your best. You leave it on the ground. And whenever you take off, you're you're really making the best of your flying. And at the time I was really developing somehow. And this really, you know, meditating a bit on these questions.

[00:12:00] And from time to time, everything came in place and I could really do well. That's when I some when when this period happened, I finally won my first championships. Even got some good success. I brought in some international big events. And this this task I was mentioning the World Cup was maybe the pinnacle of all that. So you're just it's what people really like many times when they say they're in the zone, they're just flowing. You know, everything comes together and everything comes out really naturally. You don't even question why.

[00:12:46] Why learn the ground? You know, already for sure that you'll have a good one. And things just happen naturally. I think that that's what makes it for a successful competition or XC flight or flying in general.

[00:13:05] **Gavin McClurg:** What this lady is, she was kind of like a coach, I gather. And did she what kind of exercises did she give you or encourage you to do? Can you be more specific about what that kind of. Sure. Like.

[00:13:18] **Nuno Virgílio:** Well. Like relaxing. Really.

[00:13:25] Letting go of any. Any. How to say. I'm.

[00:13:32] I'm. Sorry. I like the English word for this. Like any. Stress. You might have. Some. This. Dance. Feeling. That you. You. Have. While on. The. Ground. Still. even before taking off. Like once I made this test using a heart rate monitor during a whole flight, and I realized the highest peak of your heartbeat is just before taking off. So you're just there, standing on takeoff, and just anticipating this rush, this adrenaline for the flying, you have the highest peak before taking off.

[00:14:19] So this is just mental. And if you can acknowledge this first and realize that you're somehow stressed or worried or tense, and you can really work on it, you'll be much more at ease, much more focused, much more relaxed somehow. So some exercises we like. One thing I learned from this period was how to visualize. Like you're still on the ground and you have a task, or you're going for a long XC, you studied the meteo, so you know what to expect. You should study the maps of the area you're going through, or if it's a competition, you know the turn points you'll have to tackle.

[00:15:09] So one of the key things is to visualize. To go through it on a mental process in advance. So when you're actually flying it, it's just materializing something that your brain already anticipated. So it's done. It's already done. You'll just have to go through it. And this visualization thing, it really works. I mean, for me, it helped me. It worked. Also, the relaxing thing, how to breathe, how to focus.

[00:15:55] And there are some exercises that really help you. Breathing is one of them. It's known that many top pilots you'll see on a takeoff, just before people start to take off, everyone has its moment of somehow isolation. You know,

you'll see some guys putting their headphones and just listening to some music. Some other guys are just reading a book or some other guys are just laughing loud. It's a way to somehow get your stuff together, like really relaxing on your own way to isolate yourself from what's distracting you. Yeah. And these are some of the stuff we were doing at the time.

[00:16:45] **Gavin McClurg:** You mentioned when we were just talking before we started recording that you kind of went through that. It sounds like that was kind of the period where you were really performing well. Has that changed now? Was that kind of the peak? Or have you been able to maintain that?

[00:17:06] **Nuno Virgílio:** I think I can maintain that, but I don't even think very much. About it now. It just comes out naturally. You know, you for a while when you discover something new, you really try and do this breathing thing and visualizing you close your eyes. You really anticipate what you're doing and you should really focus on this. You're I don't know you or you take extra care with the with the food. You're having the day before and during the flight you keep hydrated and stuff. And after a while this kind of becomes natural comes you absorb it as your your your regular routines and somehow how I feel it is that right now.

[00:17:58] It's so natural that I don't even think about it. So maybe I even by not thinking about it. Maybe I lose a bit performance because I don't take it so seriously but things. Still come out naturally, you know, you you switch to to a different level. I would say when things really become the standard like you do this Nuno.

[00:18:27] **Gavin McClurg:** Is there is there anything were you in kind of any were you doing any kind of routine to get to a kind of access flow on a regular basis back when you were learning about this? I mean now you're saying now it's coming just more naturally. But was there anything you were doing when you were learning how to do it that people can.

[00:18:46] **Nuno Virgílio:** Yeah. Yeah, I remember it really worked for me to activate or to calm down depending on my mood and my stress levels. I would say the music I would just put my headphones on and listen to some calm relaxed some music that would act like an anchor to me like I could relate some songs that are. That would take me to my safe place, you know, or to bring back some good memories from from moments where I would feel really really well really the flow and I would use this to to recall the same the same feelings.

[00:19:31] So we would even call it like that anchors. So because they really it really has a powerful effect and with me it worked like if I. Yeah. Would feel that I was too stressed. I would put on some song that would make me feel calmer on if I would feel that no, I need to activate. I'm too lazy here. I need to get pumped up, you know, so I will put something else more like I'm a heavy metal guy fans. You can imagine the kind of kind of song that I would listen to. But it worked for me and with different kinds.

[00:20:17] So I would suggest everyone could find their own like what's your favorite song when you that takes you back to a perfect moment. Everything was flowing or he brings back some really good memories and just put them put it on just before you take off. You'll see that you feel really good while flying. And

[00:20:38] **Gavin McClurg:** what about when you're in the air? One of the things I've been struggling with lately is is that I'm thinking too much because I, you know, before I launch I'll be thinking about okay. I want to be really observant, but I also I think I'm falling out of flow quite often when I'm flying because I'm trying to be smart. I'm just trying to fly smart. I'm trying to, you know, observe everybody else and think about the different lines. And you know it rather than just, you know, my best flying is always on autopilot. You know, when you there's a lot of crime that Adele has talked about this a lot. I've been emailing her back and forth a ton because she's done a lot of work on flow.

[00:21:23] But you know, you have to kind of put the thinking part of your brain aside.

[00:21:28] **Nuno Virgílio:** Yeah, I agree with that. I'm also kind of analytical rational guy, but I prefer to study and to think about. Stuff when I'm on the ground. If you overthink when you're flying, you're going to mess up. I feel it like you should more like follow your gut like, you know, don't don't calculate too much before making a move. No, if you have like a feeling like something tells me I should go there. Don't think why why should I go there and not the other way? No, just go. Just go. Just do it. And the most. Yeah.

[00:22:12] **Gavin McClurg:** Yeah. Yeah. Yeah.

[00:22:14] **Nuno Virgílio:** Because you your your.

[00:22:19] It's not your brain that knows too much. It's yours. Your own self. It's your like trust your intuition. Just let it a good a good friend of us. A good friend of mine, a great pilot, Portuguese pilot. He he already passed away, but he was one of the. The greats out there used to say something like this, like. Getting in the flow, that was his definition somehow. It's when you stop flying and you start being flown, you know, so it's just it's just the bigger thing that flies you. It's not you who's flying. You are flown. So it's I really can relate to this.

[00:23:06] I it's when you just follow your intuition. You don't over thinking. I

[00:23:11] **Gavin McClurg:** think probably the prime one of the prime. There's many of this, but one of the prime examples of that would be like Manfred Ruhmer and hang gliding. You know, I think that just the decades that he's been able to dominate like he does and all the other pilots say that about him all the time. He just seems to constantly make brilliant moves that they don't. Others don't see. And I think he's just. Yeah, his intuition, you know, and and not worrying about it.

[00:23:43] **Nuno Virgílio:** Yeah. Other thing that I noticed is something you mentioned. Others don't see. This is very important to being observant. I've had a couple of task wins in situations where I realized first, then other pilots. What was going on ahead? Like, especially when you when you're when the conditions are changing, like you're having. A tougher time struggling, going through a more stable area. And suddenly you see in the distance a small cumulus cloud coming up and then disappearing. So definitely something is happening ahead. And if you realize this before anyone else, you have the advantage because you can go full speed to this area and, you know, go over the inversion layer.

[00:24:36] Or get the advantage just by making the move first. So being observant is really important, really important. And also knowing or realizing when you can really shift gears from slowing down and taking it easy and just surviving a more difficult area to a difficult part of the day. It can also happen on longer flights or I don't know. Cloud. Cover. Put some shade on the way and conditions shut down for a while. So knowing when to shift gears, it's super crucial. Like suddenly everything is booming again and then it's time to go full speed.

[00:25:23] No, don't don't don't don't wait.

[00:25:26] **Gavin McClurg:** What do you think it is that separates, you know, I mean, I've given this a lot of thought, especially lately. I mean, it seems to me that. At that top level and at the world championships level and the Europeans and the World Cup, you know, that the skill level difference in terms of technical skill. I bet, you know, between the top 50 pilots is maybe a couple percent percentage points. It's very small. I mean, most of these pilots are really good at, you know, most of the aspects and they all know the same information. You know, it's like Russ Ogden said. I don't know. I think he said it on his show. You know, Chrigel, you know, a four-year pilot knows the exact same thing that Chrigel does. He's just executing everything better.

[00:26:15] But when you look at I was just down at the British in January and it was surprising to me to see guys of pilots that had done really well the year before.

[00:26:28] Like I know there was a lot of people like me that had done really well the year before and then just got smoked this time. And, you know, and you see that all the time, even at the World Cup level, you see, you know, you see that luck plays a hand and in other things. But you also see there are some pilots, you know, like Russ Ogden and Julian Wurtz, and there are some pilots that are just always in there. What do you think separates them from the rest? They are

[00:26:58] **Nuno Virgílio:** consistent in their performance. I think it's also cyclic, no? We all go through ups and downs in our life. And this relates to your flying. Well, I must say this again. He was a great mentor to me. The same guy who I mentioned before, he also had a saying that I would never forget. Like, you fly the way you live, and you live the way you fly. So what does it mean? That your daily life, your social life, your family life, it reflects on your flying. So if you're stressed about something at work or things with your girlfriend are not so easy at the moment, it reflects.

[00:27:44] So it means you're on a low or you're not in your best shape as you've been maybe last year. And it reflects on your flying. Sure. So I really... I think it relates. So I would say the pilots who are more consistent are... I mean, we could make a poll and test this out. I'm sure we would get these kind of results. Maybe they're the ones who are really mentally stable. They're not going through hard times emotionally or something like this or whatever. But also...

[00:28:29] As you say, I also agree. It can be kind of luck. Maybe just the conditions were not what you're expecting. But mostly, I think it reflects your current state of your living, your daily life. I

[00:28:46] **Gavin McClurg:** also noticed something that there's... The pilots who have been at it a long time, and they've worked at it, and they've trained. Right. Right.

[00:29:01] I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance.

[00:29:14] I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I

[00:29:22] **Nuno Virgílio:** think it reflects on their performance.

[00:29:22] **Gavin McClurg:** I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. I think it reflects on their performance. really well still. I agree. Do you feel like that's kind of happened with you because you've been at it so long that it's just, you know, you've done it enough that, okay, I've been here, I've seen that, I know how this works.

[00:29:47] **Nuno Virgílio:** Yeah, I definitely agree with that. It comes to a point when it becomes natural. You don't need to focus very hard on, oh, okay, so now I have to really relax because I'm tense, I'm going to take off, it's going to be a very hard race. So what was the exercise this

[00:30:11] lady taught me 10 years ago? Ah, I need to breathe and just really imagine how is it going to be the thermals on this last, very last turn point and then, you know, you don't think about it. You're so relaxed, at ease with it that it just becomes natural. It comes out really, it's part of your nature.

[00:30:35] **Gavin McClurg:** You've been at this game a long time. What are you excited about these days?

[00:30:40] **Nuno Virgílio:** That's a good question. As I said before, I really love XC and I fly quite a bit in my area all along the country because, okay, Portugal is not that big country, but we already, we have a lot of new routes almost. So we fly a lot into Spain and what excites me these days is to really study new possibilities because

[00:31:14] I mean, I went all directions possible. Maybe at a certain point I had all the records from the main takeoffs in Portugal. I mean, the longest flights, but as I said, as well, we have a nice bunch of pilots, really good pilots, motivated with this XC flying and we're figuring out where to pull out the next big one. And the next big one being a 300k flight in this area, which is quite something because the solar window is not so big. So our flights, our big flights, you can't do it from May to the end of August, September maybe.

[00:32:02] And on the best days you have like seven and a half to eight hours maximum. I think I've never flown more than seven and a half. And during these seven hours, I want to make the most out of it. So this is what motivates me right at this moment is to go big on my backyard.

[00:32:24] **Gavin McClurg:** Last year after the X-Alps, I was watching Revis, you know, one of my supporters went down and flew the pre PWC in Spain. I can't remember where that was. But the week before that, there was a Spanish,

[00:32:42] I don't think they were towing, but I think they were pretty sure they were punching out over the flats. But it was like an open distance contest. Were you part of that? Because they had insane conditions. It was like a week and they just kept doing these 200 plus flights every day. Yeah.

[00:32:57] **Nuno Virgílio:** Yeah. I was not there, but I followed and I know the area more or less. Yeah. 280. I think that was the biggest one from Francis. Francis Reina. And yeah, totally, that's the kind of flying we have here. The Iberian Peninsula is quite dry and quite hot in summer months.

[00:33:23] So, as I said, we normally have sea breeze in. So constant flow from same direction all day for some days in a row. Then when these conditions settled, you can expect 3000 plus cloudways with a nice 20-25 K tailwind. And you know, it's very safe to go even with stronger wind because as I said, it's flatland flying. The dream conditions here is when you have a lot of air. you have convergence lines so this you just go full bar no need to turn just flying straight from cloud to cloud and um yeah pushing

[00:34:10] **Gavin McClurg:** it do you have any advice i know a lot of our listeners have they ping me all the time with confusion about convergence and you know that when you're in it you're just you feel like a god when you're not you're getting slammed um yeah do you have any advice for especially mountain pilots i think struggle with this quite a bit because they don't fly like myself i don't fly the flatlands very much what you're kind of looking for what you're feeling you know how to read the clouds do you want to be you know the upwind side the downwind side that you do you have any kind of um things to pass along about tips for flying conversions yeah

[00:34:50] **Nuno Virgílio:** um some i hope to remember the the most important uh or at least to to can put it in words um as i said at a certain point this becomes almost natural but uh looking being observant uh on everything mostly not just what happens on on the clouds head like uh several people refer this and it's a common statement that you you have a usable altitude so you can divide in half if you're above this half you look up you look to the clouds ahead you look to other pilots to birds if you're on the lower half you should look to the ground i would say even if you're on a higher part if you really look ahead really far away you can you should still look to the ground looking for signs and signs in flatlands can be like smoke from fires from factories from whichever whichever other uh origins or like for instance windmills we have a lot of these uh

[00:36:07] farms no wind farms so the windmills really can be really helpful because they show you um if like if in a relatively small area you see windmills pointing different directions you can just calculate where is it where it will be the the

[00:36:33] convergence point or some thermal releasing yeah but mainly when i'm going xc i try to be really observant of this this these small things

[00:36:49] **Gavin McClurg:** where's your favorite place to fly that's

[00:36:53] **Nuno Virgílio:** a tough one as well uh i remember really i really liked mexico by the bravo because it's for its strong conditions and again convergence lines in there it works amazingly it's a amazing place for this kind of race uh so it's one of my favorite places um although i although i'm a flatland pilot as i

[00:37:26] i mean originally no but i really like the mountains so anytime i flew in the alps i fell fell in love with with the area so i really like um

[00:37:39] this french region close to one c it's amazing it's one of my favorite places i remember one championship in marzine a bit further north was so good it was so good to fly in these mountains

[00:37:55] So this is one of my favorite places as well in the Alps. I remember Santanderay on the Southern Alps. It was, well, it helps that I was, I also had a successful result there in a European championship. But it's an amazing area for racing paragliders. It's not so high mountains, but it's like a racetrack, I would say. Yeah. Everything works like in the books, you know, it's perfect. So apart from my own, from my area, but here in Portugal, we have three, four really good places for this kind of flatland flying.

[00:38:44] I would say Southern Alps, Santanderay is up for sure. Mexico, Valle de Bravo, and maybe Macedonia. We... I mean, I've just been there twice and it's surprisingly consistent and it's a mix actually. Totally flat, but surrounded with some, well, some bigger than other mountains, but it's a really good place. Yeah. So these are my favorite. Macedonia

[00:39:14] **Gavin McClurg:** reminds me a lot of Colombia. You have the two mountain ranges on each side of the flats and you can kind of mess around in both and man, you can get a lot of hours. I've only been once, but I was, I was really impressed with there. It's a fantastic place to hold the comps. We're, we're constantly, you know, we need to hold more comps here. And we're always like, yeah, but when and where? Because it's just so hard to get the consistency.

[00:39:42] **Nuno Virgílio:** Yeah. Well, I've never been there, but I heard in the US, Chelan is a really good place. I would love to go there.

[00:39:49] **Gavin McClurg:** Chelan is maybe my favorite in the world. All those places you just mentioned. I absolutely love, I, I, I tried to never miss Valle. I love going down there every year for them, at least for the Menarca, not more, but the, but Chelan is, Chelan is world-class man. And it does, it is consistent. It's, it's one of our few places where you, you know, if you get less, getting less than four tasks would be incredibly unusual. In fact, I don't even ever remember getting less than four, but usually, usually you get seven out of seven and it's just, man, it's cool. Yeah. It's a great place to race. It's a fantastic place to race. It's terrific.

[00:40:27] **Nuno Virgílio:** I would love to go there. I heard from several friends that it's really good and really, really exciting. I would really love to go there. You would

[00:40:38] **Gavin McClurg:** love it because you like strong conditions, obviously, in the places that you fly and it's, it's strong. The, the flatlands there are really wild because they have, it has this very, very soft dirt. So you can see all the thermals that you can hit. They're all dust devils. And, uh, and it's so you can see them and it's, it's, and it's crazy scenic. And you, you know, you, you, you launch off a mountain, you fly across the Columbia gorge, which is, you know, massive river. And then you go out in the flat sometimes in the last couple of years, we've also done tasks that stay in the mountains, which are really neat, you know, cause you're kind of on the edge of the Cascades there. So it's just a really cool environment to fly in. And then of course, on the, on big days, you can go a long ways. You know, there's been some, the day.

[00:41:23] They set the distance record and a comp. I think the comp was like 226 K and they had 60 people in goal. There's a whole bunch of personal best that day, you know, Henzie, Henzie tag goal and kept going. He went 300 and something K that day.

[00:41:40] **Nuno Virgílio:** Where do I sign up? Just, uh,

[00:41:43] **Gavin McClurg:** it just went live. You can sign up on air Tribune and it's, I think it's July 18th or 19th this year, which is a little bit later than it usually is that, but it should still be there. It'll be really good.

[00:41:56] Great. Yeah. Come on over. I'd love to show you it. It's a, it's a fantastic site. So comp flying is still, you're still doing quite a bit of comp flying as well.

[00:42:08] **Nuno Virgílio:** Yeah. I mean, not as much as I would like, because I really like to hang out with this, uh, with this tribe. No, you're all belong to, to a flying junkie community. No junkie in a good sense. I mean, of course. No. No, I really like to, to, to, to fly among friends, um, and to, to, to race. It's where you really learned it's in a comp because you can go 50 times on crossing cross country flying by your own. You'll have 50 chances to, to analyze your, your decisions and decide in the end if they were good or bad, if they were, uh, successful or not.

[00:42:54] On a comp task, you do this all the time because you're surrounded with so many pilots that you'll see it on life. If you're deciding good, if you're taking, uh, making a good assessment and really taking out the most of the day. So I really like this, uh, uh, performance kind of flying. So yeah. Comps keep me motivated for sure.

[00:43:20] **Gavin McClurg:** Yeah. And. And 2011, you did the X-Alps. Tell me about that experience.

[00:43:25] **Nuno Virgílio:** Well, that was a milestone, uh, not just in the flying, but in my life as well. It was, um, I didn't, I didn't do, uh, particularly good. So I survived one week. It was really tough. The, the conditions on that year

[00:43:45] **Gavin McClurg:** was epically bad.

[00:43:48] **Nuno Virgílio:** Yeah, it was really bad. The first. The first day was okay, but then we had four or five days in a row with a strong wind and rain. So while I was flying the first day, I could really do well.

[00:44:05] Um, then actually I got a couple of penalties that got me grounded for a while and I lost a lot of time to my opponents. And, uh, I ended up being, yeah, the first day. I got, it was just booming on the Salzburg area going direction to Dachstein. And I, and I virtually went into airspace by 20 meters or something. And you got me a penalty. Yeah. But anyway, it was a really great experience, like a big achievement, like, um, I would say, um, uh, self accomplishment, you know, like.

[00:44:50] Yeah. If you how I see it now, if it's like, if you really focus on something, you set up a goal for yourself. It doesn't matter which kind you really can make it. If you put the right motivation and effort into it. So it was a really something special. Definitely. When you say it was very hard, very hard to the preparation and the training for such a short outcome in the end but definitely amazing experience

[00:45:28] **Gavin McClurg:** did you did you pull out because of injury or you were eliminated I

[00:45:34] **Nuno Virgílio:** was eliminated in the end but I was also really having a hard time because I suffered really hard from huge blisters on my feet so I was in big pain at the time I got eliminated I wouldn't have gone much further actually so and

[00:45:54] **Gavin McClurg:** in the race this year watching the videos of oh it's not Hanjin the Korean pilot gosh I'm drawing a blank right now but

[00:46:06] oh my god they were so nasty because my my feet in 2015 when I got to Monaco at the next morning Bruce literally had to put me on his shoulders to carry me to the bathroom yeah I mean my feet looked like somebody beaten on him with a hammer and they were so nasty but when I watched Jikyoung's feet I was like oh I don't think mine were that bad and he just kept he kept pushing oh it's just so oh it's so much pain that hurts so

[00:46:33] **Nuno Virgílio:** bad I remember at a certain point I was such in big pain that somehow the mind switched off from the body you know you're just floating out there you you you cannot hold it anymore and the only way to kind of go through it is really switch off your auto mode like this was really uh something that um uh you know it was really something interesting to to experience this this thing it's not uh um like I heard some other people saying from different uh events in life like you when you have an accident or a big shock or a big pain and you kind of see yourself floating above your body now I really experienced this while going on a road after you know getting into the dolomite area in uh border with Italy I was just floating above my body it's not it was not me you know it's crazy it's

[00:47:36] **Gavin McClurg:** Nate my buddy Nate who lives down the street from me he's a real mentor for me and been flying a long time he did it in 2007 and he always said you know there's only there's only one one way to get to that place and

[00:47:49] **Nuno Virgílio:** he said you know you're not going to be able to get to that place and

[00:47:49] **Gavin McClurg:** in the ex-alps you will get to that place it's guaranteed and you know it's it's it's interesting because you know pain is something our our brains send us pain to protect us and it's trying to say okay that's enough you're doing a lot of damage stop doing this because you don't stop that's the message yeah because you don't stop I think that's when you get that separation because it happens a lot in the race where you're just it's it hurts like you can't believe and then

[00:48:19] **Nuno Virgílio:** you're like oh my god I'm gonna die I'm gonna die I'm gonna die I'm gonna die and

[00:48:19] **Gavin McClurg:** then it's gone because I think your brain just goes okay I obviously you're gonna keep going so I'll let you let you be calm for a little bit but yeah it was it was one of those things where every morning I'd wake up and it was just vicious you know I mean I could only walk it like two and a half k an hour for the first 10 minutes and then it'd get a little bit better and then by 40 minutes it was gone I couldn't you know and I I don't know if it was just numb you know just like the numbing took over or if it's just my brain gone okay well I'm

[00:48:49] **Nuno Virgílio:** gonna die I'm gonna die I'm gonna die

[00:48:49] **Gavin McClurg:** whatever and then I'd be normal I'd be fine all day that you know but it's yeah that's that's vicious well um other hike and flies have you done like the x-peer or anything else or have there been any other ambitions since the x house

[00:49:02] **Nuno Virgílio:** no not really not really as I said it was quite an experience I really keep it as a one of big milestones in my life for the for the whole thing uh but I haven't done much more I can fly I I participated a couple of times on the dolomite and man though although it's a different concept but it's also fun it's like a team event and it's um yeah it's different you have a bit of running but it's just so fast and it's over then uh but no more I can fly actually Portugal being a kind of peripheral country we are really far away from the Alps or from where most of these events happen so I'm not sure if I can fly I'm not sure if I can fly I'm not sure if I can fly I'm not sure so I haven't done much just a couple of on my own um hike and fly here on my backyard going with the mini wing and stuff but just a regular weekend flying not not really participating in more events um the ex-alps was really a milestone and I keep it like that but it was also really hard the whole preparation and stuff so I didn't even consider uh applying again it's more like being there than that okay maybe if I at the time could uh have managed the kind of biggest support or a really good sponsor I would consider doing it again but this part was really high time and energy consuming to the preparation thing so I've never considered doing it again yeah

[00:50:46] **Gavin McClurg:** it's a it's a massive undertaking

[00:51:14] um I promised myself that I wasn't gonna go you know do some shows without talking about you know accidents and safety we've been talking about that a lot lately but I'm just curious in you know 23 years of flight have you ever been hurt or have you ever had any close calls I've

[00:51:31] **Nuno Virgílio:** never been hurt I had a couple of close calls but but not so close actually I've been able to keep it on the safe side I once uh landed on a tree got hanged for a while because I was too low to to throw my rescue but that was it the trees were there so there are best friends you can get when you get in trouble like this but um never had any major problems that I couldn't solve in good timing so but unfortunately I've been I've witnessed a kind of quite a few uh really bad and this yeah it shakes you for sure it makes you think know what you're doing and really uh yeah get your head straight and understand why you're doing this and if you really love what you're doing then you keep it otherwise it's uh yeah witnessing an accident or seeing a friend get hurt it's really a eye-opener yeah

[00:52:35] **Gavin McClurg:** you know I've been working on the the book you know we're doing a with cross country magazine we're putting together a book of kind of the highlights of the first 100 shows and it's been really interesting going back and listening to them all and hearing the various different advice that we get on on this topic and the one that keeps popping up over and over again is to make sure a you ask yourself that question you know why are you know is the risk worth it and why are you doing this that's a very good question to ask and not just once but repeatedly you know all the time to kind of re kind of keep checking in with yourself but the other one is just to make sure you're doing it for the right reasons and that's that's been kind of interesting because it's it seems like well that's just seems automatic why wouldn't we be doing it for the right reasons but you know in a long career such that you've had and I've been at this now quite a long time too you do have your lulls and you do have times where you're really on it and you do have times when you're really not and it's good to check in isn't it with with that and you know where am I today where am I right now and and like you said you know When you have the different factors in your life that are affecting you, as we all have, jobs and relationships and everything else, that can play a major role.

[00:53:55] So if you're not doing it for fun and enjoyment, then you really should be thinking about not doing it. Because what's the point?

[00:54:03] **Nuno Virgílio:** Definitely. I recall three questions that bring you back to this self-assessment, self-awareness, if you're doing it for the right reason or not. And I can share with you and everyone else, maybe, to question themselves. Because these same questions were asked me, and it really makes you think. The first. Why did you start flying?

[00:54:39] The second is like, why do you keep flying? Why are you still flying? And the third, which may not even be connected to flying itself, but in life in general, is what's your biggest fear? And if you have these three answers clear on

your mind, maybe you're... You're aware of where you stand. And if you're doing it still with the same enthusiasm and still with the, you know, aware of the risks, aware of the passion, if you still have a passion or not. If you don't, maybe it's time to consider something else. Or if the answer to the third question is so overwhelming or not, or doesn't put you at ease with what you're doing, then maybe you should also consider.

[00:55:34] That's the first one. The whole thing. No. And yeah, that's just, it seems very innocent, but it can be, it can really help you to, yeah, self-assessment somehow.

[00:55:48] **Gavin McClurg:** When I look back at my own experience, not just with flying, but life, the times I've gotten in real trouble have been when I've forced it. And I think that when you force something, you're trying. You're trying to put yourself, you know, you're square, trying to put yourself in a circle. It just doesn't fit. Yeah.

[00:56:13] If you could rewind the clock to your 50 year, 50 hour self. So back when you were 17, 18 and learning how to fly on the coast of Portugal, is there any advice you wish you would have gotten or something you would have changed in your career of flight?

[00:56:31] **Nuno Virgílio:** Yeah.

[00:56:34] Not changed, but maybe be aware of it at the time, like surrender, surround yourself with more experienced pilots than you absorb the small things that you, they share with you after a day flying or just having a beer after landing and really learn from them. Because if you're a beginner. And you're just out of.

[00:57:07] Paralyzing school and you're just by yourself, you'll take ages to get to a confidence level that allows you to really profit from, you know, to really take your your evolving as a as a pilot successfully and into a good term. Otherwise, if you're surrounded with more experienced pilots. They always have something that you can learn from that you don't have to experience it yourself because that's how to to really make it faster. This progression.

[00:57:50] So that's my advice for a low airtime pilot. So stick with the gang. Go flying together. Don't don't stay by yourself. Go with the friends. Yeah. Just share all these things. And then I've done this mainly with my brother and we were motivating and helping each other. Also sharing a lot of what we were experiencing at the time. But I remember it was really good for both of us at the time that some older guy, very experienced pilot at the time, he would almost take us as his protege. No, these. Like. Kind of mentoring us and giving us confidence.

[00:58:37] Yeah. Should try this lighter now. You like it. Go and do this and that and that. You have good like practice your ground handling and you'll feel at ease in the air. Don't be afraid of this. You know, so just don't be by yourself. Share things into get integrated in your local club, whatever, and go flying together. Yeah. This helps a lot.

[00:59:05] **Gavin McClurg:** No. Last question. How has. Flying changed your life. It's defined much of your life. Had been at this. Over half of it.

[00:59:17] **Nuno Virgílio:** Yeah. Well. A lot. Actually. Most of your free time. Your. You're. You're not thinking. Your next weekend.

[00:59:31] Or your next holidays. It. As regular people do, I think, you're not thinking, okay, let's go and discover this new country or travel to this other city. No, you're going to a flying spot, actually, right? You take the paragliding as an excuse to fly, not the opposite.

[00:59:53] So mainly, I think I don't speak just for myself. No, all of us that fly for a while, you get to this point that everything is around the flying. And you walk outside always checking out the birds and, oh, look at these clouds.

[01:00:13] We

[01:00:14] **Gavin McClurg:** spend a lot of time wandering around with our heads up in the air, don't we? My wife is constantly just like, what are you looking at? What do you mean what am I looking at? I'm looking at the possibilities. It's up there. It's not down here.

[01:00:27] **Nuno Virgílio:** Yeah, even like it changed my life in a really permanent way, if I can say so. Like I met my wife at the comp. So she is also flying. So we have common goals in this. And sometimes we even laugh at ourselves,

even like watching a movie. And there's a very intense scene going on. And the comment we make is like, whoa, look at that nice sky in the background. And we don't give a damn about the speech or about the, you know.

[01:01:02] **Gavin McClurg:** That's great. Okay, well, then I lied. That wasn't my last question because I didn't know that. It's super interesting to, I'm sure, have a partner who flies. Tell me about that.

[01:01:14] **Nuno Virgílio:** Yeah, it sure is.

[01:01:21] You make plans together, actually. Yeah, we do. We do. We decide what's the plan for the next holidays is where are we going to go flying, no? And to have someone that understands this passion and you don't need to put it into words because she knows. Right? Like how do you explain someone who doesn't fly that you really need to go chase this cloud streak that you see at distance? There's a really good formula. I mean, you know, you have a really big forecast for the weekend, really massive day coming in. And you really need to go flying. How do you explain this to your partner that you're going to miss the family lunch or family gathering?

[01:02:12] Because there's something really much more important than this. You don't need to explain because she knows when she's a pilot herself as well. So this is a big advantage, I would say, for couples that were both. Yeah. Yeah. Yeah. It's just the sharing of the same common passion somehow. Yeah. And actually, we've been actually we've been flying quite a lot together in even longer. See, I would say my wife, she became quite a good XC pilot and she really likes it. She also has some interesting.

[01:02:56] Not just. Accomplishments, but something some really interesting events, even life changing because she had the ones like a cloud suck. She and this was very at the same time disturbing. But on the other hand, very, I would say almost enlightening or enriching in her life because she went through some some very intense moments. Being cloud sucked to up to 5000 meters inside the cloud. Anyway, just just a side story we could maybe develop from this for another episode.

[01:03:43] If you like.

[01:03:43] **Gavin McClurg:** Yeah, that sounds I want to hear about it right now, but I've got to run to this appointment. But that sounds crazy. Holy cow. That's that's scary.

[01:03:54] **Nuno Virgílio:** Yeah, but she she.

[01:03:58] She's a really good. Good day. We studied the weather together. There was no risk of over development. Just really perfect cumulus. High cloud base and stuff. We went over 200 together, both of us and some more bunch of other fellow pilots. But there was this one cloud that really had. Um, I don't know. Maybe. Maybe a stronger thermal close to base. And this one grew a lot more than the surrounding clouds. Uh, and she got disorientated. She got lost in the inside the cloud and she couldn't figure it out how to how to to manage this somehow.

[01:04:47] And when she finally got spit out of the cloud, she was really high. She was five. Thousand four hundred meters somehow. Hmm. The ice layer. Uh, uh, uh, in whole her wing and glider and harness. Very cold. And yeah, she mentioned to this as a.

[01:05:14] She's she's seen the other side, you know? Yeah. It was, uh, quite intense.

[01:05:25] Probably a bit. Probably. But she doesn't lose, uh, the, the, her consciousness. I mean, she was aware of time.

[01:05:41] No, no permanent. I don't know. Just at the time. This, uh, the moisture just, uh, froze on her and it was quite cold, but she managed to finally come out. And, uh, yeah. Then she had a long, long, long glide down to earth and to digest all this and to, yeah, actually it was scary. But as I said, uh, um, like it's, it's the kind of events that make you question again, why are you doing this and why do you keep doing this? And your biggest fear, what is it? Is to, to get hurt?

[01:06:26] To, or to stop living your dreams just because you're afraid of something. No, put the things on the right place. If you can find the answers for these big questions, then if you can, uh, understand why these things happen in the end, you, you, you're, uh, uh, you're okay with yourself and you or not. Yeah. It depends. So you either keep doing it or

you just stop. Yeah. If it doesn't make sense.

[01:07:03] **Gavin McClurg:** Perfect place to stop. Nuno, thank you so much. We're going to have to get your wife on the show. I think to hear that complete story, that's a, it sounds like quite a, quite an intense day and intense aftermath. And I want to hear about kind of, like you said, seeing the other side. I can, I can relate. I've had a few of those. Um, you know, thank you very much. What a pleasure. I, I appreciate it. I really enjoyed this talk and, uh, I can't wait to go flying with you, man. We need to make that happen.

[01:07:31] **Nuno Virgílio:** Thank you, Gavin. It was my pleasure. Hope to meet you soon. For sure.

[01:07:36] **Gavin McClurg:** Thanks bud. Talk soon.

[01:07:44] If you find the Cloud-based Mayhem valuable, you can support it in a lot of different ways. You can give us a rating on iTunes or Stitcher, however you get your podcast that goes a long ways and helps spread the word. You can blog about it on your own website or share it on Facebook. You can share it on social media. You can talk about it on the way up to launch with your pilot friends. I know a lot of interesting conversations have happened that way. And of course you can support us financially. This show does take a lot of time, a lot of editing, a lot of storage and music and all kinds of behind the scenes costs. So if you can support us financially, all we've ever asked for is a buck a show. And you can do that through a one-time donation through PayPal, or you can set up a subscription service that charges you for each show that comes out. We put a new show out every two weeks. So. Yeah. For example, if you did a buck a show and every two weeks, it'd be about \$25 a year.

[01:08:30] So way cheaper than a magazine subscription. And it makes all of this possible. I do not want to fund this show with advertising or sponsors. We get asked about that pretty frequently, but I, for a whole bunch of different reasons, which I've said many times on the show, I don't want to do that. I don't like having that stuff at the front of the show. And I also want you to know that these are authentic conversations with real people. And these are just our opinions, but our opinions are not being skewed by sponsors or advertising dollars. I think that's a pretty toxic business model. So I hope you dig that. You can support us. If you go to cloudbasedmayhem.com, you can find the places to support. You can do it through patreon.com forward slash cloud based mayhem. If you want a recurring subscription, you can also do that directly through the website. We've tried to make it really easy and that will give you access to all the bonus material, a little video cast that we do and extra little nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show.

[01:09:24] But we feel like you should hear. Yeah. We don't put any of that behind a paywall. If you can't afford to support us, then just let me know and I'll set you up with an account. Of course, that'll be lifetime and hopefully you're in a position someday to be able to support us. But you'll find all that on the website. All of you who have supported us or even joined our newsletter or bought Cloud Based Mayhem merchandise, t-shirts or hats or anything, you should be all set up. You should have an account and you should be able to access all that bonus material now. Thank you so much for listening. I really appreciate your support and we'll see you on the next show. Thank you.

Français

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

Show notes

Dans cet épisode avec Nuno, nous plongeons dans la manière dont l'équipe du Portugal a changé son jeu mental et son état d'esprit après avoir reçu un coaching en psychologie du sport ; la dynamique du Flow et comment y entrer ; la construction d'outils mentaux ; l'importance de la visualisation ; comment se détendre avant le décollage ; comment laisser l'instinct et l'intuition régner en vol ; comment le vol affecte nos vies et comment la vie affecte notre vol ; des conseils pour le vol de convergence et de plat ; le Red Bull X-Alps ; l'importance de l'auto-évaluation et bien plus encore.

Le post Episode 112- Nuno Virgílio and Chasing the Flow est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Merci d'avoir regardé.

[00:00:56] On se voit la prochaine fois.

[00:01:00] Au revoir.

[00:01:31] Au revoir.

[00:01:47] Salut. Salut. Salut. Salut.

[00:01:53] Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir. Au revoir.

[00:01:58] Salut. Profitez bien de cette discussion avec Nuno. J'ai vraiment aimé.

[00:02:07] Nuno, c'est un plaisir de vous avoir avec nous. Je vous en remercie vraiment. Merci d'être venu sur The Mayhem. Je crois que vous êtes le premier pilote portugais que nous avons interviewé. J'ai vraiment hâte de cette discussion. Il y a eu beaucoup de demandes pour vous au fil des années. Je vous suis et nous avons eu pas mal de contacts sur les réseaux sociaux et tout ça, mais je n'ai jamais eu l'occasion de discuter avec vous. Alors, bienvenue.

[00:02:26] **Nuno Virgílio:** Merci, Gavin. C'est un grand honneur d'être sur l'émission. Je suis aussi votre programme depuis un moment, Mayhem. C'est incroyable les pilotes que vous avez interviewés et avec qui vous avez partagé leur vision et leurs histoires. Et oui, c'est un grand honneur d'être sur l'émission.

[00:02:47] **Gavin McClurg:** Ouais. Eh bien, merci. Avant qu'on commence l'enregistrement, tu m'as un peu parlé de ton parcours. Je crois que tu habites près de Lisbonne et tu m'as parlé de la pratique du vol là-bas et tout ça, ce que je veux absolument entendre. Mais je vois que tu fais ça depuis longtemps. Tu pilotes depuis la moitié de ta vie. Ça fait combien de temps, au juste ?

[00:03:06] **Nuno Virgílio:** Ouais, j'ai commencé assez tôt. J'avais 17 ans.

[00:03:11] Juste après mon père, qui a toujours été un accro ou très intéressé par les sports aériens. Après son service militaire, il était parachutiste et il a continué dans les sports aériens avec le parachutisme. Et il suivait aussi l'aviation générale. Et soudain, il y a eu ce sport où on pouvait juste sauter d'une colline. On n'avait pas besoin de s'envoler d'un avion. C'était vraiment les débuts du sport, genre au début des années 90. Je ne sais pas. Et on était des gamins, mes frères et moi. On a naturellement suivi ses traces et on a commencé à voler dès qu'on a pu.

[00:03:57] Alors, oui. Ça fait longtemps. Je fais ça depuis toujours, à la poursuite du beau temps et des nuages, en faisant quelques compétitions. Mais surtout beaucoup de XC et, oui, en voyageant un peu à travers le monde, en rencontrant des gens, en découvrant des cultures. C'est incroyable. Vous savez, je pense que c'est ce qui nous fait tenir,

non ? Avec le parapente.

[00:04:24] **Gavin McClurg:** Ouais. Alors voyons voir. Tu as commencé à 17 ans. Et tu viens de dire que tu as 40 ans, c'est bien ça ? Donc ça fait plus de la moitié de ta vie que tu fais ça. Ouais. Et est-ce que ta famille vole toujours ? Est-ce que tes frères volent encore ?

[00:04:37] **Nuno Virgílio:** Oui, ils volent encore. Je suis l'aîné. Mon deuxième frère est en fait aussi un très bon pilote. Même s'il fait une pause en ce moment à cause de problèmes familiaux. Il a trois enfants, trois petits enfants. Donc il ne consacre pas autant de temps qu'avant. On a fait beaucoup de choses. On a beaucoup volé ensemble. Je pense qu'on a développé, on a grandi ensemble en tant que pilotes. Et mon frère cadet est en fait un pilote professionnel dans l'armée. C'est un pilote de l'armée de l'air, mais il fait aussi du parapente depuis son plus jeune âge. Et de temps en temps, il sort son aile pour aller faire du vol plané près de l'endroit où il habite.

[00:05:29] Juste au bord de la plage. Donc, c'est un vol plus relax, il ne fait pas de compétition ou de XC, mais c'est le vrai pilote de la famille.

[00:05:39] **Gavin McClurg:** Wow. Cool. Eh bien, je veux parler à plus de pilotes comme ça pour voir, vous savez, le genre de transition que certains des pilotes commerciaux avec qui nous avons discuté ont eue, vous savez, leur formation, ils reçoivent une formation bien plus poussée, je suppose, que celle que je pense que nous avons eu, vous savez, parce qu'ils, c'est tellement catégorique. C'est ce que je dis. Ils ne peuvent pas avoir d'accidents. Alors ils, vraiment, nous avons fait un épisode sur la gestion de la menace aérienne, dont je n'avais même jamais entendu parler. Et je suis surpris que beaucoup de ces choses ne soient pas intégrées au deltaplane et au parapente. Je suis sûr que vous avez beaucoup appris avec lui.

[00:06:15] **Nuno Virgílio:** Oui. On partage beaucoup d'expérience. C'est certain. C'est certain.

[00:06:20] **Gavin McClurg:** Je ne vous avais pas dit que j'allais répondre à ça ou poser cette question. Donc, c'est un peu difficile de le faire sur le coup. Mais quand on repense à vos... vous avez 23 ans de vol maintenant. Est-ce qu'il y a un vol qui vous marque encore vraiment ? Juste un truc du genre : « Oh, celui-là ».

[00:06:38] **Nuno Virgílio:** Oui. Enfin, plusieurs. C'est difficile de résumer une période aussi longue en un seul vol. Mais, vous savez, peut-être le plus long que j'aie fait ou, je ne sais pas, peut-être le plus réussi en compétition. Gagner une manche de Coupe du Monde, c'est toujours quelque chose. Ou dépasser les 300 km depuis son point de départ, ça ne s'est jamais fait, ça ne se répète jamais. C'était juste une journée parfaite. Ce sont donc ce genre de souvenirs qui restent. Mais oui, c'est sûr, il y en a bien d'autres. Je me souviens des débuts, la première fois qu'on a volé tous les quatre ensemble, mes deux frères et mon père, tout le temps.

[00:07:29] Tout en même temps. C'était assez émouvant.

[00:07:33] Ouais. La première fois que j'ai gagné ça. Enfin, la première et la seule. Je ne l'ai fait qu'une fois. Mais gagner une manche de la Coupe du Monde après 100 km et battre les meilleurs pilotes du monde, ça te fait vraiment ressentir quelque chose. On se sent spécial, non ? Alors, ce sont celles-là qui sortent du lot. Ouais.

[00:07:53] **Gavin McClurg:** C'était quand, Nuno ?

[00:07:55] **Nuno Virgílio:** C'était en 2012, je crois. Ouais. L'un de mes endroits préférés au Portugal est en fait un lieu assez célèbre pour les championnats. On y a eu l'Européen il y a seulement deux ans, et quelques Coupes du Monde, ainsi qu'un Championnat du Monde il y a longtemps, en 2003.

[00:08:20] Je crois que c'était en 2012 ou 2013. Je ne suis pas sûr en ce moment. Mais c'était surtout une journée parfaite dans le coin. C'est connu pour avoir parfois des conditions assez délicates. Mais quand c'est bon, c'est vraiment bon. C'est comme si vous aviez ces lignes de convergence. Vous pouvez cruiser en plein bar partout. Et puis vous sortez de la ligne de convergence. Et il faut changer de vitesse. Ralentir. Ralentir un peu. Puis repartir à fond. Et ouais. Fermer le triangle de 100 K. Atterrir dans la ville ou près du lac. Il y a un lac assez sympa à proximité. C'est l'un de mes endroits préférés, comme je l'ai dit. Et ouais. Gagner à domicile, si je peux dire ça, était vraiment spécial.

[00:09:08] Je

[00:09:08] **Gavin McClurg:** j'allais dire que c'est assez inhabituel, non ? Je veux dire, c'est presque jamais le héros local qui gagne. Parce qu'ils ont une telle empreinte sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. C'est dur, vous savez, d'être créatif. Et quand de nouveaux pilotes arrivent en ville, ils peuvent souvent faire des manœuvres assez sophistiquées parce qu'ils ne connaissent pas le terrain aussi bien. Donc ça a dû être une super sensation.

[00:09:31] **Nuno Virgílio:** Ouais, carrément. Et en fait, le lendemain ou la veille, je ne sais pas, j'ai complètement foiré. Du coup, on en arrive à cette conclusion. Ouais. Le pilote local, parfois tu es trop... euh.

[00:09:50] Tu connais le coin tellement bien que tu te dis : OK, cette direction ou les thermiques là, ça ne marche jamais. Et ne pas savoir ça peut être un avantage. Carrément. Ouais.

[00:10:03] **Gavin McClurg:** Tu sais, quand tu repenses à cette journée, quand tu y penses maintenant, y a-t-il eu quelque chose de particulier qui t'a vraiment aidé ? Tu sais, quelque chose que tu essaies de retrouver, peut-être un état d'esprit précis ou, je ne sais pas, est-ce que tout a juste bien fonctionné ce jour-là ?

[00:10:19] **Nuno Virgílio:** À un certain moment de ma pratique, avec notre équipe nationale, nous avions un mentorat avec quelqu'un de l'extérieur du monde du parapente, mais avec une expérience énorme, et pas seulement dans la vie parce que c'était une dame âgée. Mais professionnellement, elle s'occupait de choses comme les problèmes personnels, les groupes de développement professionnel, la dynamique de groupe et tout ça. Et elle a vraiment apporté quelque chose que nous pouvions, je veux dire, toute l'équipe, pas seulement moi, utiliser en parapente. Et si je peux résumer ça en juste quelques points, c'était simplement de prendre conscience de ce que vous faites.

[00:11:15] Comprendre pourquoi vous continuez à le faire. Et être totalement conscient de qui vous êtes, d'où vous êtes et de vos peurs. De quoi avez-vous le plus peur ? Que voulez-vous le plus ? Alors, dès que vous êtes fidèle à vous-même et que vous pouvez répondre à ces questions, vous laissez vraiment derrière vous ce qui vous empêche de voler au maximum de votre potentiel. Vous le laissez au sol. Et chaque fois que vous décollez, vous tirez vraiment le meilleur parti de votre vol. À cette époque, je me développais vraiment d'une certaine manière. Et je prenais vraiment le temps de méditer un peu sur ces questions.

[00:12:00] Et de temps en temps, tout s'emboîtait et je pouvais vraiment bien faire. C'est quand cette période est arrivée que j'ai enfin remporté mes premiers championnats. J'ai même eu quelques bons succès lors de gros événements internationaux. Et cette manche dont je parlais, la Coupe du Monde, était peut-être le summum de tout ça. C'est ce que les gens disent souvent quand ils disent qu'ils sont dans la zone, qu'ils sont dans le flux. Tout s'harmonise et tout sort vraiment naturellement. On ne se demande même pas pourquoi.

[00:12:46] Pourquoi apprendre le sol ? Vous savez déjà avec certitude que vous en aurez un bon. Et les choses se font naturellement. Je pense que c'est ce qui fait la réussite d'une compétition, d'un vol en XC ou de la pratique du vol en général.

[00:13:05] **Gavin McClurg:** Cette femme, elle était une sorte de coach, si j'ai bien compris. Et quel genre d'exercices vous donnait-elle ou vous encourageait-elle à faire ? Pouvez-vous être plus précis sur ce genre de... Bien sûr. Genre.

[00:13:18] **Nuno Virgílio:** Eh bien. Genre se détendre. Vraiment.

[00:13:25] Se libérer de tout... de tout... comment dire... je...

[00:13:32] Je... pardon. J'aime bien le mot anglais pour ça. Genre, n'importe quel stress que vous pourriez avoir. Ce sentiment de... de danse que vous avez alors que vous êtes encore au sol, même avant le décollage. Une fois, j'ai fait ce test avec un moniteur de fréquence cardiaque pendant tout un vol, et j'ai réalisé que le pic le plus élevé de votre rythme cardiaque se produit juste avant le décollage. Donc vous êtes juste là, debout sur la piste, et vous anticipez cette montée, cette adrénaline pour le vol ; vous avez le pic le plus élevé avant même de décoller.

[00:14:19] C'est purement mental. Et si vous pouvez reconnaître cela dès le départ et réaliser que vous êtes d'une certaine manière stressé, inquiet ou tendu, et que vous pouvez vraiment travailler dessus, vous serez beaucoup plus à l'aise, beaucoup plus concentré, beaucoup plus détendu d'une manière ou d'une autre. Alors, certains exercices que nous aimons... Une chose que j'ai apprise durant cette période, c'est comment visualiser. Par exemple, vous êtes encore au sol

et vous avez une manche, ou vous partez pour un long XC, vous avez étudié la météo, donc vous savez à quoi vous attendre. Vous devriez étudier les cartes de la zone que vous allez traverser, ou s'il s'agit d'une compétition, vous connaissez les points de virage que vous devrez franchir.

[00:15:09] Alors, l'un des points clés, c'est de visualiser. De passer par un processus mental à l'avance. Du coup, quand vous êtes en plein vol, c'est juste la matérialisation de quelque chose que votre cerveau a déjà anticipé. C'est fait. C'est déjà fait. Vous n'aurez plus qu'à l'exécuter. Et ce truc de visualisation, ça marche vraiment. Je veux dire, pour moi, ça m'a aidé. Ça a fonctionné. Aussi, le côté relaxation, comment respirer, comment se concentrer.

[00:15:55] Et il y a des exercices qui aident vraiment. La respiration en fait partie. On sait que beaucoup de pilotes de haut niveau, quand on les voit au décollage, juste avant que les gens ne commencent à décoller, chacun a son moment d'isolement d'une certaine manière. Vous savez, on voit certains gars mettre leur casque et juste écouter de la musique. D'autres lisent un livre ou d'autres encore rigolent fort. C'est une façon de se recentrer, de vraiment se détendre à sa manière pour s'isoler de ce qui est distrayant. Ouais, et c'est le genre de trucs qu'on faisait à l'époque.

[00:16:45] **Gavin McClurg:** Tu as mentionné tout à l'heure, avant qu'on commence l'enregistrement, que tu avais traversé cette étape. On dirait que c'était la période où tu étais vraiment performant. Est-ce que ça a changé maintenant ? Est-ce que c'était ton apogée ? Ou as-tu réussi à maintenir ce niveau ?

[00:17:06] **Nuno Virgílio:** Je pense que je peux maintenir ce niveau, mais je n'y pense même plus vraiment maintenant. Ça sort naturellement. Vous savez, pendant un certain temps, quand on découvre quelque chose de nouveau, on essaie vraiment de faire ces exercices de respiration et de visualisation, on ferme les yeux. On anticipe vraiment ce qu'on va faire et on doit vraiment se concentrer sur ça. Je ne sais pas, vous prenez un soin particulier avec la nourriture que vous mangez la veille et pendant le vol, vous restez hydraté et tout ça. Et après un certain temps, ça devient naturel, on l'intègre comme une routine habituelle et, d'une certaine manière, c'est comme ça que je le ressens aujourd'hui.

[00:17:58] C'est tellement naturel que je n'y pense même plus. Alors, peut-être qu'en n'y pensant pas, je perds un peu en performance parce que je ne le prends pas si sérieusement, mais les choses sortent quand même naturellement, vous voyez, on passe à un autre niveau. Je dirais que c'est quand ça devient vraiment la norme, genre « fais ça, Nuno ».

[00:18:27] **Gavin McClurg:** Est-ce qu'il y avait une sorte de routine que tu suivais pour accéder au flow régulièrement quand tu apprenais encore ? Je veux dire, maintenant tu dis que ça vient plus naturellement. Mais est-ce que tu faisais quelque chose quand tu apprenais à le faire que les gens pourraient...

[00:18:46] **Nuno Virgílio:** Ouais. Ouais, je me rappelle que ça marchait vraiment pour moi, pour m'activer ou me calmer selon mon humeur et mon niveau de stress. Je mettais juste mon casque et j'écoutais de la musique calme et relaxante qui agissait comme une ancre pour moi ; je pouvais associer certaines chansons qui m'emmenaient dans mon endroit sûr, tu vois, ou qui me rappelaient de bons souvenirs de moments où je me sentais vraiment, vraiment bien, vraiment dans le flow, et je m'en servais pour me rappeler ces mêmes sensations.

[00:19:31] On pourrait même appeler ça des ancres. Parce que ça a vraiment un effet puissant et pour moi, ça marchait comme ça : si je sentais que j'étais trop stressé, je mettais une chanson qui me calmait. Et si je sentais que non, que je devais m'activer, que j'étais trop paresseux et que je devais me donner un coup de boost, je mettais autre chose, plus dans le style heavy metal. Vous pouvez imaginer le genre de morceaux que j'écoutais. Mais ça marchait pour moi, avec différents styles.

[00:20:17] Je suggérerais donc à tout le monde de trouver sa propre chanson, celle qui vous rappelle un moment parfait. Quand tout était fluide ou quand elle vous rappelle de très bons souvenirs, et de la mettre juste avant le décollage. Vous verrez que vous vous sentirez vraiment bien pendant le vol. Et

[00:20:38] **Gavin McClurg:** Et quand tu es en l'air ? L'une des choses avec lesquelles j'ai eu du mal ces derniers temps, c'est que je réfléchis trop parce que, tu sais, avant de décoller, je me dis : « OK, je veux être vraiment observateur », mais je pense aussi que je perds souvent mon état de flow quand je vole parce que j'essaie d'être intelligent. J'essaie juste de voler intelligemment. J'essaie, tu sais, d'observer tous les autres et de penser aux différentes trajectoires. Et tu sais, au lieu de simplement... tu sais, mon meilleur vol est toujours en mode pilote automatique. Tu sais, quand tu... il y a

beaucoup de choses que Adele a beaucoup abordées à ce sujet. Je lui ai envoyé énormément d'e-mails parce qu'elle a fait beaucoup de travail sur le flow.

[00:21:23] Mais vous savez, il faut réussir à mettre la partie analytique de votre cerveau de côté.

[00:21:28] **Nuno Virgílio:** Ouais, je suis d'accord avec ça. Je suis aussi quelqu'un d'assez analytique et rationnel, mais je préfère étudier et réfléchir aux choses quand je suis sur le terrain. Si tu réfléchis trop quand tu es en plein vol, tu vas te planter. Je pense qu'il faut plutôt suivre ton instinct, genre, tu sais, ne pas trop calculer avant de faire un mouvement. Non, si tu as un pressentiment, si quelque chose te dit que tu devrais aller là-bas, ne te demande pas pourquoi tu devrais y aller et pas ailleurs. Non, vas-y, tout simplement. Vas-y. Fais-le, c'est tout. C'est le plus important. Ouais.

[00:22:12] **Gavin McClurg:** Ouais. Ouais. Ouais.

[00:22:14] **Nuno Virgílio:** Parce que vous, votre...

[00:22:19] Ce n'est pas ton cerveau qui en sait trop. C'est toi. Ton propre moi. C'est comme... fais confiance à ton intuition. Laisse-la être une bonne amie. Un bon ami à moi, un grand pilote, un pilote portugais. Il est déjà décédé, mais il était l'un des plus grands. Il avait l'habitude de dire quelque chose comme ça, genre... entrer dans le flux, c'était sa définition d'une certaine manière. C'est quand tu arrêtes de piloter et que tu te laisses piloter, tu vois, c'est juste que c'est la chose plus grande qui te fait voler. Ce n'est pas toi qui pilotes. Tu es porté. Alors, je peux vraiment m'identifier à ça.

[00:23:06] C'est quand on suit simplement son intuition. On ne réfléchit pas trop. Je...

[00:23:11] **Gavin McClurg:** Je pense que c'est probablement l'un des exemples principaux. Il y en a beaucoup, mais l'un des exemples types serait Manfred Ruhmer et le vol en deltaplane. Vous savez, je pense que le simple fait qu'il ait pu dominer comme il le fait pendant des décennies, et que tous les autres pilotes disent ça tout le temps... Il semble constamment faire des mouvements brillants que les autres ne voient pas. Et je pense qu'il est juste... Ouais, son intuition, vous savez, et le fait de ne pas s'en inquiéter.

[00:23:43] **Nuno Virgílio:** Ouais. Autre chose que j'ai remarquée, c'est ce que tu as mentionné. Les autres ne voient pas. C'est très important pour être observateur. J'ai gagné quelques manches dans des situations où j'ai réalisé en premier, avant les autres pilotes, ce qui se passait devant. Surtout quand les conditions changent, quand on a plus de mal à avancer dans une zone plus stable et que soudain, on voit au loin un petit nuage cumulus apparaître puis disparaître. Ça veut dire que quelque chose se passe devant. Et si tu te rends compte de ça avant tout le monde, tu as l'avantage parce que tu peux foncer vers cette zone et, tu sais, passer au-dessus de la couche d'inversion.

[00:24:36] Ou obtenir l'avantage simplement en faisant le premier mouvement. Donc, être observateur est vraiment important, vraiment important. Et aussi savoir ou réaliser quand on peut vraiment changer de braquet, passer du fait de ralentir et prendre son temps pour juste survivre à une zone difficile à une partie difficile de la journée. Ça peut aussi arriver sur des vols plus longs ou je ne sais pas. La couverture nuageuse met un peu d'ombre en chemin et les conditions s'arrêtent pendant un moment. Donc savoir quand changer de braquet, c'est super crucial. Genre, soudainement tout repart à fond et c'est le moment de mettre les gaz à fond.

[00:25:23] Non, n'attends pas, n'attends pas, n'attends pas.

[00:25:26] **Gavin McClurg:** À votre avis, qu'est-ce qui fait la différence ? Je m'y suis beaucoup penché, surtout ces derniers temps. Pour moi, au plus haut niveau, aux championnats du monde, aux Européens et à la Coupe du monde, l'écart de niveau en termes de technique entre les 50 meilleurs pilotes est peut-être de quelques pourcents seulement. C'est très faible. Je veux dire, la plupart de ces pilotes sont vraiment bons dans presque tous les aspects et ils ont tous les mêmes informations. C'est comme ce que Russ Ogden a dit, je ne sais plus, je crois qu'il l'a dit dans son émission. Vous savez, un pilote de quatre ans sait exactement la même chose que Chrigel. Il exécute juste tout mieux.

[00:26:15] Mais quand on regarde, j'étais justement au Championnat britannique en janvier et j'ai été surpris de voir des pilotes qui avaient très bien réussi l'année précédente.

[00:26:28] Je sais qu'il y avait beaucoup de gens comme moi qui avaient super bien réussi l'année précédente et qui se sont fait démolir cette fois-ci. Et, vous savez, on voit ça tout le temps, même au niveau de la Coupe du Monde, on voit

fenêtre solaire n'est pas très grande. Donc nos vols, nos grands vols, on ne peut pas les faire de mai à la fin août, peut-être septembre.

[00:32:02] Et les meilleurs jours, tu as genre sept heures et demie à huit heures maximum. Je pense n'avoir jamais volé plus de sept heures et demie. Et pendant ces sept heures, je veux en tirer le maximum. Donc, ce qui me motive en ce moment précis, c'est de tenter un gros truc dans mon propre jardin.

[00:32:24] **Gavin McClurg:** L'année dernière, après l'X-Alps, je regardais Revis, vous savez, l'un de mes soutiens, qui est parti et a fait le pré PWC en Espagne. Je ne me rappelle plus où c'était. Mais la semaine d'avant, il y avait un Espagnol,

[00:32:42] Je ne pense pas qu'ils étaient en remorquage, mais je crois qu'ils étaient plutôt sûrs de pouvoir percer au-dessus des plaines. Mais c'était comme une compétition de distance en espace ouvert. Tu en faisais partie ? Parce qu'ils avaient des conditions de dingue. C'était comme une semaine et ils n'arrêtaient pas de faire ces vols de plus de 200 tous les jours. Ouais.

[00:32:57] **Nuno Virgílio:** Ouais. J'y étais pas, mais j'ai suivi et je connais la zone plus ou moins. Ouais. 280. Je crois que c'était le plus gros de Francis. Francis Reina. Et ouais, carrément, c'est le genre de vol qu'on fait ici. La péninsule Ibérique est assez sèche et assez chaude pendant les mois d'été.

[00:33:23] Alors, comme je l'ai dit, nous avons normalement une brise de mer. Un flux constant dans la même direction toute la journée pendant plusieurs jours de suite. Quand ces conditions s'installent, vous pouvez vous attendre à plus de 3000 mètres de nuages avec un joli vent arrière de 20 à 25 nœuds. Et vous savez, c'est très sûr d'y aller même avec un vent plus fort parce que, comme je l'ai dit, c'est du vol en plaine. Les conditions de rêve ici, c'est quand vous avez beaucoup d'air. Vous avez des lignes de convergence, donc là, vous allez en plein bar, pas besoin de tourner, vous volez juste en ligne droite d'un nuage à l'autre et, ouais, vous poussez.

[00:34:10] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu as des conseils ? Je sais que beaucoup de nos auditeurs nous sollicitent tout le temps parce qu'ils sont confus sur la convergence. Et tu sais, quand on est dedans, on se sent comme un dieu, mais quand on ne l'est pas, on se prend des coups. Est-ce que tu as des conseils, surtout pour les pilotes de montagne ? Je pense qu'ils ont pas mal de mal avec ça parce qu'ils ne volent pas comme moi ; je ne vole pas beaucoup en plaine. Ce que tu recherches, ce que tu ressens, tu sais comment lire les nuages... tu veux être du côté au vent ou du côté sous le vent ? Est-ce que tu as des trucs à transmettre, des conseils pour voler en convergence ?

[00:34:50] **Nuno Virgílio:** J'espère me souvenir du plus important, ou du moins pouvoir le mettre en mots. Comme je l'ai dit, à un certain point, ça devient presque naturel, mais il faut être observateur sur tout, surtout pas seulement sur ce qui se passe sur les nuages devant. Plusieurs personnes mentionnent ça et c'est une affirmation courante : si vous avez une altitude exploitable, vous pouvez la diviser en deux. Si vous êtes au-dessus de cette moitié, regardez en haut, regardez les nuages devant, regardez les autres pilotes, les oiseaux. Si vous êtes sur la moitié inférieure, vous devriez regarder le sol, je dirais. Même si vous êtes sur la partie haute, si vous regardez vraiment loin devant, vous devriez quand même regarder le sol à la recherche de signes. Et dans les plaines, les signes peuvent être de la fumée d'incendies, d'usines, ou de n'importe quelle autre origine, ou par exemple des éoliennes. Nous en avons beaucoup de ces...

[00:36:07] des fermes, non, pas des parcs éoliens. Donc les éoliennes peuvent vraiment être très utiles parce qu'elles vous montrent, par exemple, si dans une zone relativement petite, vous voyez des éoliennes pointant dans des directions différentes, vous pouvez simplement calculer où est le vent, où il sera, le...

[00:36:33] le point de convergence ou une thermique qui se libère, ouais, mais surtout quand je fais du XC, j'essaie d'être vraiment attentif à ces petits détails.

[00:36:49] **Gavin McClurg:** C'est quoi ton endroit préféré pour voler ?

[00:36:53] **Nuno Virgílio:** C'est aussi un choix difficile. Je me rappelle que j'aimais beaucoup le Mexique près du Bravo pour ses conditions fortes et, encore une fois, les lignes de convergence là-bas fonctionnent incroyablement bien. C'est un endroit incroyable pour ce genre de course, donc c'est l'un de mes endroits préférés, même si je suis un pilote de flatland.

[00:37:26] Je veux dire, à l'origine non, mais j'aime vraiment la montagne, donc chaque fois que j'ai volé dans les Alpes, je suis tombé amoureux de la région, donc j'aime vraiment...

[00:37:39] Cette région française près d'Annecy est incroyable, c'est l'un de mes endroits préférés. Je me souviens d'un championnat à Marzine, un peu plus au nord, c'était tellement bien, c'était tellement génial de voler dans ces montagnes.

[00:37:55] C'est aussi l'un de mes endroits préférés dans les Alpes. Je me souviens de Santanderay dans les Alpes du Sud. C'était, enfin, ça aide le fait que j'ai aussi obtenu un bon résultat là-bas lors d'un championnat européen. Mais c'est une zone incroyable pour la compétition en parapente. Ce ne sont pas des montagnes très hautes, mais c'est comme un circuit, je dirais. Ouais. Tout fonctionne comme dans les livres, vous voyez, c'est parfait. Donc en dehors de ma propre région, mais ici au Portugal, on a trois ou quatre très bons endroits pour ce genre de vol en plaine.

[00:38:44] Je dirais les Southern Alps, Santanderay est incontournable. Le Mexique, Valle de Bravo, et peut-être la Macédoine. Je... enfin, j'y suis allé deux fois et c'est étonnamment constant, et c'est un mélange en fait. Totalement plat, mais entouré de certaines, enfin, de montagnes plus grandes que d'autres, mais c'est un très bon endroit. Ouais. Alors, ce sont mes préférés. La Macédoine.

[00:39:14] **Gavin McClurg:** ça me rappelle beaucoup la Colombie. Tu as les deux chaînes de montagnes de chaque côté des plaines et tu peux un peu explorer les deux, et purée, on peut y passer énormément d'heures. Je n'y suis allé qu'une fois, mais j'ai été vraiment impressionné par l'endroit. C'est un endroit fantastique pour organiser des compétitions. On est, on est constamment, tu sais, on a besoin d'en organiser plus ici. Et on se dit toujours : "Ouais, mais quand et où ?" Parce qu'il est juste tellement difficile d'obtenir de la régularité.

[00:39:42] **Nuno Virgílio:** Ouais. Bon, je n'y suis jamais allé, mais j'ai entendu dire que aux États-Unis, Chelan est un super endroit. J'adorerais y aller.

[00:39:49] **Gavin McClurg:** Chelan est peut-être mon endroit préféré au monde. Tous ces lieux que tu viens de mentionner, j'adore absolument, j'ai essayé de ne jamais rater Valle. J'adore y aller chaque année pour eux, au moins pour la Menarca, pas plus, mais Chelan est, Chelan est de classe mondiale, mec. Et c'est, c'est constant. C'est l'un de nos rares endroits où, tu sais, si tu en as moins, avoir moins de quatre manches serait incroyablement inhabituel. En fait, je ne me souviens même pas avoir jamais eu moins de quatre, mais d'habitude, d'habitude, tu en as sept sur sept et c'est juste, mec, c'est cool. Ouais. C'est un super endroit pour courir. C'est un endroit fantastique pour courir. C'est génial.

[00:40:27] **Nuno Virgílio:** J'adorerais y aller. Plusieurs amis m'ont dit que c'était vraiment bien et vraiment, vraiment passionnant. J'adorerais vraiment y aller. Tu pourrais

[00:40:38] **Gavin McClurg:** On adore ça parce qu'on aime les conditions fortes, évidemment, dans les endroits où on vole et c'est, c'est fort. Les plaines là-bas sont vraiment sauvages parce qu'elles ont, elles ont cette terre très, très meuble. Du coup, on peut voir toutes les thermiques qu'on peut atteindre. Ce sont toutes des tourbillons de poussière. Et, et c'est tellement on peut les voir et c'est, c'est, et c'est incroyablement pittoresque. Et vous, vous savez, vous, vous décollez d'une montagne, vous volez à travers la Columbia Gorge, qui est, vous savez, une rivière massive. Et puis on va parfois dans la plaine, ces dernières années, on a aussi fait des manches qui restent dans les montagnes, ce qui est vraiment sympa, vous savez, parce qu'on est un peu à la limite des Cascades là. C'est donc un environnement vraiment cool pour voler. Et puis bien sûr, les jours de gros vent, on peut aller très loin. Vous savez, il y a eu certains, la journée.

[00:41:23] Ils ont battu le record de distance et il y avait une compétition. Je pense que la comp était autour de 226 km et ils avaient 60 personnes en objectif. Il y a eu plein de records personnels ce jour-là, vous savez, Henzie, Henzie a atteint l'objectif et a continué. Il a fait plus de 300 km ce jour-là.

[00:41:40] **Nuno Virgílio:** Où est-ce que je m'inscris ? Juste, euh,

[00:41:43] **Gavin McClurg:** Ça vient juste d'être mis en ligne. Tu peux t'inscrire sur Air Tribune et je crois que c'est le 18 ou le 19 juillet cette année, ce qui est un peu plus tard que d'habitude, mais ça devrait toujours être là. Ça va être vraiment bien.

[00:41:56] Super. Ouais. Viens voir, j'adorerais te montrer. C'est un site fantastique. Donc, tu fais toujours pas mal de compétition aussi ?

[00:42:08] **Nuno Virgílio:** Ouais. Enfin, pas autant que j'aimerais, parce que j'adore traîner avec cette, avec cette tribu. Non, vous appartenez tous à une communauté de junkies du vol. Junkies dans le bon sens du terme, bien sûr. Non, j'aime vraiment, j'aime voler avec des amis, et, et faire la course. C'est là qu'on apprend vraiment, c'est en compétition, parce que tu peux faire 50 fois du cross country par toi-même. Tu as 50 occasions d'analyser tes décisions et de décider à la fin si elles étaient bonnes ou mauvaises, si elles étaient, euh, réussies ou non.

[00:42:54] Sur une manche en compétition, on fait ça tout le temps parce qu'on est entouré de tellement de pilotes qu'on voit ça en direct. Si tu prends de bonnes décisions, si tu fais une bonne évaluation et que tu profites vraiment au maximum de la journée. J'aime vraiment ce genre de vol axé sur la performance. Donc oui, les compétitions me gardent motivé, c'est sûr.

[00:43:20] **Gavin McClurg:** Ouais. Et en 2011, tu as fait le X-Alps. Raconte-moi cette expérience.

[00:43:25] **Nuno Virgílio:** Eh bien, c'était un tournant, pas seulement pour le pilotage, mais aussi pour ma vie. Je n'ai pas été particulièrement bon. J'ai survécu une semaine. C'était vraiment dur. Les conditions cette année-là...

[00:43:45] **Gavin McClurg:** étaient épiquement mauvaises.

[00:43:48] **Nuno Virgílio:** Ouais, c'était vraiment mauvais. Le premier jour, ça allait, mais ensuite on a eu quatre ou cinq jours de suite avec du vent fort et de la pluie. Du coup, pendant que je volais le premier jour, j'ai pu vraiment bien faire.

[00:44:05] En fait, j'ai pris quelques pénalités qui m'ont cloué au sol pendant un moment et j'ai perdu beaucoup de temps sur mes adversaires. Et, euh, j'ai fini par... oui, le premier jour, ça décollait juste dans la région de Salzbourg en direction de Dachstein. Et j'ai, j'ai pratiquement pénétré dans l'espace aérien de 20 mètres ou quelque chose comme ça. Et j'ai pris une pénalité. Ouais. Mais de toute façon, c'était une super expérience, une grande réussite, genre, je dirais, une accomplissement personnel, vous voyez, genre.

[00:44:50] Ouais. Si je regarde ça maintenant, si tu te concentres vraiment sur quelque chose, si tu te fixes un objectif, peu importe lequel, tu peux vraiment y arriver. Si tu y mets la bonne motivation et les efforts nécessaires. Donc c'était vraiment quelque chose de spécial. Carrément. Quand tu dis que c'était très dur, très dur au niveau de la préparation et de l'entraînement pour un résultat si court à la fin, mais c'était définitivement une expérience incroyable.

[00:45:28] **Gavin McClurg:** est-ce que tu as abandonné à cause d'une blessure ou est-ce que tu as été éliminé ?

[00:45:34] **Nuno Virgílio:** j'ai été éliminé à la fin, mais j'avais aussi vraiment du mal parce que j'avais de grosses ampoules aux pieds qui me faisaient vraiment souffrir. J'étais en grande douleur au moment de mon élimination. En fait, je n'aurais pas pu aller bien plus loin, donc...

[00:45:54] **Gavin McClurg:** dans la course cette année, en regardant les vidéos de... oh, ce n'est pas Hanjin le pilote coréen, mince, j'ai un trou de mémoire là, mais

[00:46:06] Oh mon Dieu, ils étaient affreux parce que mes pieds en 2015, quand je suis arrivé à Monaco le lendemain matin, Bruce a littéralement dû me porter sur ses épaules pour m'emmener aux toilettes. Ouais, je veux dire, mes pieds ressemblaient à s'ils avaient été battus à coups de marteau, ils étaient atroces. Mais quand j'ai vu les pieds de Jikyong, je me suis dit : « Oh, je ne pense pas que les miens étaient si graves », et il a continué, il a continué à pousser. Oh, c'est juste tellement... c'est tellement douloureux que ça fait mal.

[00:46:33] **Nuno Virgílio:** c'est horrible. Je me souviens qu'à un moment donné, j'avais tellement mal que mon esprit s'est déconnecté de mon corps, vous voyez ? On flotte juste là-haut, on ne peut plus tenir et la seule façon de passer au travers, c'est vraiment de couper son mode automatique. C'était vraiment quelque chose, vous savez, c'était vraiment une expérience intéressante de vivre ça. Ce n'est pas... j'ai entendu d'autres personnes en parler pour différents événements de la vie, comme quand on a un accident, un gros choc ou une grande douleur, et qu'on se voit un peu flotter au-dessus de son corps. Eh bien, j'ai vraiment vécu ça en faisant du vélo après être arrivé dans la zone des Dolomites, à la frontière

avec l'Italie. Je flottais juste au-dessus de mon corps. Ce n'était pas moi, vous savez, c'est dingue, c'est...

[00:47:36] **Gavin McClurg:** Nate, mon pote Nate qui habite juste à côté de chez moi, c'est un vrai mentor pour moi et il pratique depuis longtemps. Il l'a fait en 2007 et il a toujours dit : « Tu sais, il n'y a qu'une seule, une seule façon d'atteindre cet endroit et »

[00:47:49] **Nuno Virgílio:** il a dit : « Tu sais, tu ne vas pas pouvoir atteindre cet endroit et »

[00:47:49] **Gavin McClurg:** dans les X-Alps, tu arriveras à cet endroit, c'est garanti. Et tu sais, c'est intéressant parce que la douleur est quelque chose que nos cerveaux nous envoient pour nous protéger, et ça essaie de dire : « OK, ça suffit, tu te fais beaucoup de dégâts, arrête de faire ça ». Mais comme tu ne t'arrêtes pas, c'est le message, oui, parce que tu ne t'arrêtes pas. Je pense que c'est là que tu obtiens cette séparation, parce que ça arrive souvent pendant la course où ça fait tellement mal que tu n'arrives pas à y croire, et ensuite...

[00:48:19] **Nuno Virgílio:** tu te dis : oh mon Dieu, je vais mourir, je vais mourir, je vais mourir, je vais mourir et

[00:48:19] **Gavin McClurg:** puis ça s'arrête parce que je pense que ton cerveau se dit : « OK, on va continuer, donc je vais te laisser te calmer un peu ». Mais ouais, c'était l'un de ces trucs où chaque matin, je me réveillais et c'était juste atroce, tu vois ? Je veux dire, je pouvais marcher genre deux kilomètres et demi par heure pendant les 10 premières minutes, puis ça allait un peu mieux, et après 40 minutes, c'était fini, je ne pouvais plus, tu vois. Et je ne sais pas si c'était juste l'engourdissement, tu vois, si c'est l'engourdissement qui prenait le dessus ou si c'est juste mon cerveau qui disait « OK, assez ». Bon, je...

[00:48:49] **Nuno Virgílio:** je vais mourir, je vais mourir, je vais mourir

[00:48:49] **Gavin McClurg:** peu importe, et puis je serais normal, je serais bien toute la journée, tu sais, mais ouais, c'est vicieux. Bon, d'autres hike and fly, vous en avez fait comme le X-Peer ou autre chose ? Ou est-ce qu'il y a eu d'autres ambitions depuis le X-Alps ?

[00:49:02] **Nuno Virgílio:** non, pas vraiment. Comme je l'ai dit, c'était une sacrée expérience, je garde vraiment ça comme l'un des grands jalons de ma vie pour l'ensemble du truc, mais je n'ai pas fait grand-chose d'autre. J'ai participé quelques fois aux Dolomites, mais bon, même si c'est un concept différent, c'est aussi sympa, c'est comme un événement d'équipe et c'est... ouais, c'est différent, il y a un peu de course mais c'est tellement rapide et c'est fini, alors... mais non, plus d'Ican Fly. En fait, le Portugal étant un pays un peu périphérique, on est vraiment loin des Alpes ou de là où se déroulent la plupart de ces événements, donc je ne sais pas si je peux... je ne sais pas si je peux... je ne sais pas si je peux... je ne sais pas, donc je n'ai pas fait grand-chose, juste quelques marche et vol en solo ici dans mon jardin avec la mini aile et tout ça, mais juste du vol de week-end classique, pas vraiment participer à d'autres événements. L'X-Alps était vraiment un jalon et je le garde comme ça, mais c'était aussi vraiment dur, toute la préparation et tout, donc je n'ai même pas envisagé de postuler à nouveau. C'est plus une question de présence que ça, d'accord ? Peut-être que si à l'époque j'avais pu avoir le plus gros soutien ou un vraiment bon sponsor, j'aurais envisagé de le refaire, mais cette partie était vraiment chronophage et énergivore au niveau de la préparation, donc je n'ai jamais envisagé de le refaire, ouais.

[00:50:46] **Gavin McClurg:** C'est un projet colossal.

[00:51:14] Je me suis promis de ne pas faire de spectacles sans parler des accidents et de la sécurité, on en a beaucoup discuté ces derniers temps, mais je suis curieux : en 23 ans de vol, est-ce que tu t'es déjà blessé ou est-ce que tu as eu des moments périlleux ?

[00:51:31] **Nuno Virgílio:** Je ne me suis jamais blessé. J'ai eu quelques incidents proches, mais pas si proches en fait, j'ai toujours réussi à rester du bon côté de la sécurité. Une fois, j'ai atterri dans un arbre et j'ai été suspendu un moment parce que j'étais trop bas pour lancer mon sac de secours, mais c'était tout. Les arbres étaient là, ce sont les meilleurs amis que vous pouvez avoir quand vous avez des ennuis comme ça. Mais je n'ai jamais eu de gros problèmes que je n'ai pas pu résoudre à temps. Par contre, malheureusement, j'ai été témoin de pas mal d'accidents vraiment graves, et ça, ça vous secoue, c'est sûr. Ça vous fait réfléchir à ce que vous faites, ça vous aide vraiment à vous recentrer, à comprendre pourquoi vous faites ça, et si vous aimez vraiment ce que vous faites, alors vous continuez, sinon... enfin, être témoin d'un accident ou voir un ami se blesser, c'est vraiment une prise de conscience.

[00:52:35] **Gavin McClurg:** Vous savez, j'ai travaillé sur le livre, on le fait avec Cross Country Magazine. On prépare un livre qui regroupe les moments forts des 100 premiers épisodes et c'est vraiment intéressant de revenir en arrière, de les écouter tous et d'entendre les différents conseils qu'on reçoit sur ce sujet. Et celui qui revient encore et encore, c'est de s'assurer que vous vous posiez cette question : pourquoi la faites-vous ? Est-ce que le risque en vaut la peine ? Pourquoi faites-vous ça ? C'est une très bonne question à se poser, et pas seulement une fois, mais à plusieurs reprises, tout le temps, pour faire une sorte de point régulier avec soi-même. Mais l'autre, c'est de s'assurer que vous le faites pour les bonnes raisons. Et ça a été assez intéressant parce qu'on pourrait se dire, bah, ça semble automatique, pourquoi ne le ferions-nous pas pour les bonnes raisons ? Mais dans une longue carrière comme la vôtre, et je suis dans ce milieu depuis assez longtemps aussi, on a des périodes creuses, des moments où on est vraiment à fond et des moments où on ne l'est vraiment pas. Et c'est bien de faire le point avec ça, n'est-ce pas ? Où en suis-je aujourd'hui ? Où en suis-je là, maintenant ? Et comme vous l'avez dit, quand on a les différents facteurs de la vie qui nous affectent, comme nous tous, les jobs, les relations et tout le reste, ça peut jouer un rôle majeur.

[00:53:55] Donc, si vous ne le faites pas pour le plaisir et le divertissement, vous devriez vraiment réfléchir à arrêter. Parce que c'est quoi l'intérêt ?

[00:54:03] **Nuno Virgílio:** Absolument. Je me rappelle de trois questions qui vous ramènent à cette auto-évaluation, à cette conscience de soi, pour savoir si vous le faites pour les bonnes raisons ou non. Et je peux les partager avec vous et avec tout le monde, peut-être, pour qu'ils se posent des questions. Parce que ces mêmes questions m'ont été posées, et ça fait vraiment réfléchir. La première : pourquoi avez-vous commencé à piloter ?

[00:54:39] La deuxième, c'est : pourquoi continuez-vous à voler ? Pourquoi volez-vous encore ? Et la troisième, qui n'est peut-être même pas liée au pilotage en soi, mais à la vie en général, c'est : quelle est votre plus grande peur ? Si vous avez ces trois réponses bien en tête, peut-être que vous... vous êtes conscient de votre situation. Et si vous le faites toujours avec le même enthousiasme et avec, vous savez, la conscience des risques, la conscience de la passion, si vous avez encore de la passion ou non. Si vous n'en avez plus, c'est peut-être le moment de réfléchir à autre chose. Ou si la réponse à la troisième question est trop accablante, ou si elle ne vous met pas à l'aise avec ce que vous faites, alors vous devriez peut-être aussi y réfléchir.

[00:55:34] C'est le premier point. Tout le truc. Non. Et oui, ça a l'air très innocent, mais ça peut vraiment t'aider à, oui, faire une sorte d'auto-évaluation.

[00:55:48] **Gavin McClurg:** Quand je regarde mon propre parcours, pas seulement en matière de pilotage, mais dans la vie, les fois où j'ai vraiment eu des problèmes, c'est quand j'ai forcé les choses. Et je pense que quand on force quelque chose, on essaie. On essaie de se faire entrer, vous savez, on essaie de faire rentrer un carré dans un cercle. Ça ne rentre tout simplement pas. Ouais.

[00:56:13] Si tu pouvais remonter le temps jusqu'à ton "moi" à 50 heures. Quand tu avais 17, 18 ans et que tu apprenais à piloter sur la côte du Portugal, y a-t-il un conseil que tu aurais aimé recevoir ou quelque chose que tu aurais changé dans ta carrière de pilote ?

[00:56:31] **Nuno Virgílio:** Ouais.

[00:56:34] Ça n'a pas changé, mais il faut peut-être en être conscient sur le moment. Genre, entoure-toi de pilotes plus expérimentés que toi, absorbe les petits détails qu'ils partagent avec toi après une journée de vol ou juste en prenant une bière après l'atterrissage, et apprends vraiment d'eux. Parce que si tu es débutant et que tu viens juste de...

[00:57:07] Si vous restez seul, il vous faudra une éternité pour atteindre un niveau de confiance qui vous permette de vraiment profiter de votre évolution en tant que pilote et de progresser sereinement. À l'inverse, si vous êtes entouré de pilotes plus expérimentés, ils auront toujours quelque chose à vous apprendre sans que vous ayez à le vivre vous-même, et c'est comme ça qu'on accélère vraiment cette progression.

[00:57:50] C'est donc mon conseil pour un pilote qui a peu d'heures de vol. Restez avec le groupe. Allez voler ensemble. Ne restez pas seul. Allez avec des amis. Oui, partagez tout ça. Et moi, j'ai fait ça principalement avec mon frère, on se motivait et on s'entraide. On partageait aussi beaucoup de ce qu'on vivait à l'époque. Mais je me souviens que c'était

vraiment bien pour nous deux à ce moment-là qu'un homme plus âgé, un pilote très expérimenté à l'époque, nous prenait presque comme ses protégés. Enfin, il nous mentorait un peu et nous donnait confiance.

[00:58:37] Ouais. Tu devrais essayer ce modèle plus léger maintenant. Tu vas voir, tu vas pouvoir faire ceci et cela. Entraîne-toi bien au maniement au sol et tu te sentiras à l'aise en l'air. N'aie pas peur. Tu sais, ne reste pas seul. Partage des choses, intègre-toi dans ton club local, peu importe, et allez voler ensemble. Ouais. Ça aide énormément.

[00:59:05] **Gavin McClurg:** Non. Dernière question. En quoi le pilotage a-t-il changé ta vie ? Ça a défini une grande partie de ma vie. J'en fais ça depuis plus de la moitié de mon existence.

[00:59:17] **Nuno Virgílio:** Ouais. Ben, énormément. En fait, la majeure partie de ton temps libre. Tu ne penses pas à ton prochain week-end.

[00:59:31] Ou vos prochaines vacances. Comme les gens normaux, je pense que vous ne vous dites pas : « OK, on va découvrir ce nouveau pays ou voyager dans cette autre ville ». Non, vous allez sur un spot de vol, en fait, n'est-ce pas ? Vous utilisez le parapente comme excuse pour voler, pas l'inverse.

[00:59:53] Alors principalement, je pense que je ne parle pas seulement pour moi. Non, tous ceux qui volent depuis un certain temps finissent par en arriver au point où tout tourne autour du vol. Et on marche dehors en observant toujours les oiseaux et en se disant : « Oh, regarde ces nuages ».

[01:00:13] On

[01:00:14] **Gavin McClurg:** on passe beaucoup de temps à errer la tête dans les nuages, non ? Ma femme me demande constamment : « Mais qu'est-ce que tu regardes ? » Et je lui réponds : « Qu'est-ce que tu veux dire ? Je regarde les possibilités. C'est là-haut. Ce n'est pas ici en bas. »

[01:00:27] **Nuno Virgílio:** Ouais, ça a même changé ma vie de façon vraiment permanente, si je peux dire ça. J'ai rencontré ma femme à la compétition, donc elle est aussi pilote. On a donc des objectifs communs là-dedans. Et parfois, on se rit même de nous-mêmes, genre en regardant un film. Il y a une scène très intense qui se déroule, et le commentaire qu'on fait, c'est genre : « Waouh, regarde ce beau ciel en arrière-plan. » Et on s'en fout complètement du discours ou du, tu vois.

[01:01:02] **Gavin McClurg:** C'est génial. Bon, alors j'ai menti. Ce n'était pas ma dernière question parce que je ne savais pas ça. C'est super intéressant, j'imagine, d'avoir une partenaire qui vole. Parle-moi de ça.

[01:01:14] **Nuno Virgílio:** Ouais, c'est clair.

[01:01:21] Vous faites des projets ensemble, en fait. Ouais, on le fait. On décide quel est le plan pour les prochaines vacances, où on va aller voler, non ? Et avoir quelqu'un qui comprend cette passion, tu n'as pas besoin de mettre des mots dessus parce qu'elle sait. C'est ça ? Genre, comment expliques-tu à quelqu'un qui ne vole pas que tu dois absolument aller chasser cette traînée de nuages que tu vois au loin ? Il y a une formule qui marche vraiment bien. Je veux dire, tu sais, tu as une prévision énorme pour le week-end, une journée vraiment massive qui arrive. Et tu dois absolument aller voler. Comment expliques-tu ça à ton partenaire, que tu vas rater le déjeuner ou la réunion de famille ?

[01:02:12] Parce qu'il y a quelque chose de bien plus important que ça. Tu n'as pas besoin d'expliquer parce qu'elle sait, puisqu'elle est aussi pilote. C'est donc un grand avantage, je dirais, pour les couples qui sont tous les deux... Ouais. Ouais. Ouais. C'est juste le fait de partager la même passion, d'une certaine manière. Ouais. Et en fait, on a volé ensemble assez souvent, et même depuis plus longtemps. Je dirais que ma femme est devenue une très bonne pilote XC et qu'elle aime vraiment ça. Elle a aussi des...

[01:02:56] Pas seulement des accomplissements, mais des événements vraiment intéressants, voire des choses qui ont changé sa vie, parce qu'elle a vécu des phénomènes comme des aspirations dans les nuages. C'était très perturbant en même temps. Mais d'un autre côté, je dirais presque éclairant ou enrichissant pour sa vie, parce qu'elle a traversé des moments très intenses. Se faire aspirer dans les nuages jusqu'à 5000 mètres à l'intérieur du nuage. Enfin, c'est juste une anecdote qu'on pourrait peut-être développer pour un autre épisode.

[01:03:43] Si tu veux.

[01:03:43] **Gavin McClurg:** Ouais, ça a l'air... j'ai envie d'en savoir plus tout de suite, mais je dois filer à un rendez-vous. Mais ça a l'air dingue. La vache. C'est flippant.

[01:03:54] **Nuno Virgílio:** Ouais, mais elle, elle...

[01:03:58] C'était une vraiment bonne journée. On a étudié la météo ensemble. Il n'y avait aucun risque de développement excessif. Juste des cumulus vraiment parfaits, une base de nuages haute et tout ça. On a dépassé les 200 ensemble, tous les deux, avec un bon nombre d'autres pilotes. Mais il y avait ce nuage qui avait vraiment... je ne sais pas. Peut-être une thermique plus forte près de la base. Et celui-là a beaucoup plus grossi que les nuages environnants. Et elle s'est désorientée. Elle s'est perdue à l'intérieur du nuage et elle n'arrivait pas à trouver comment gérer ça d'une manière ou d'une autre.

[01:04:47] Et quand elle a fini par être expulsée du nuage, elle était vraiment haute. Elle était à 5 400 mètres d'une manière ou d'une autre. Hmm. La couche de glace. Euh, euh, euh, sur toute son aile, son aile et sa sellette. Très froid. Et oui, elle a mentionné ça comme un...

[01:05:14] Elle a vu l'autre côté, vous voyez ? Ouais. C'était assez intense.

[01:05:25] Probablement un peu. Probablement. Mais elle ne perd pas, euh, sa conscience. Je veux dire, elle avait conscience du temps.

[01:05:41] Non, pas permanent. Je ne sais pas. Juste sur le moment. L'humidité a juste gelé sur elle et il faisait assez froid, mais elle a fini par réussir à sortir. Et, ouais. Ensuite, elle a eu une très, très, très longue glissade vers la terre pour digérer tout ça et, ouais, en fait, c'était flippant. Mais comme je l'ai dit, c'est le genre d'événements qui te font te remettre en question : pourquoi fais-tu ça et pourquoi continues-tu ? Et ta plus grande peur, c'est quoi ? Se faire blesser ?

[01:06:26] Ou alors, arrêter de vivre ses rêves juste parce qu'on a peur de quelque chose. Non, il faut remettre les choses à leur place. Si vous arrivez à trouver les réponses à ces grandes questions, si vous pouvez comprendre pourquoi ces choses arrivent au final, alors vous êtes en paix avec vous-même, ou pas. Oui, ça dépend. Alors soit vous continuez, soit vous arrêtez. Oui. Si ça n'a plus de sens.

[01:07:03] **Gavin McClurg:** C'est le moment idéal pour s'arrêter. Nuno, merci infiniment. Il va falloir qu'on fasse venir ta femme dans l'émission. Je pense qu'il faut entendre l'histoire complète, ça a l'air d'avoir été une journée et un après-coup assez intenses. Et je veux entendre parler de, comme tu l'as dit, voir l'autre côté. Je peux comprendre, j'en ai vécu quelques-uns. Euh, tu sais, merci beaucoup. Quel plaisir. Je l'apprécie. J'ai vraiment aimé cette discussion et, euh, j'ai hâte de partir voler avec toi, mec. Il faut qu'on organise ça.

[01:07:31] **Nuno Virgílio:** Merci, Gavin. C'était un plaisir. J'espère te voir bientôt. Carrément.

[01:07:36] **Gavin McClurg:** Merci, mec. À plus.

[01:07:44] Si vous trouvez Cloud-based Mayhem utile, vous pouvez nous soutenir de bien des façons. Vous pouvez nous laisser une note sur iTunes ou Stitcher, peu importe la plateforme que vous utilisez pour écouter votre podcast, ça aide énormément à faire connaître l'émission. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur Facebook. Vous pouvez le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez en discuter en allant au travail avec vos amis de bureau. Je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu de cette manière. Et bien sûr, vous pouvez nous soutenir financièrement. Cette émission demande beaucoup de temps, beaucoup de montage, beaucoup de stockage, de la musique et toutes sortes de frais logistiques. Alors, si vous pouvez nous soutenir financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par émission. Vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal, ou vous pouvez mettre en place un service d'abonnement qui vous facturera chaque nouvelle émission. Nous sortons un nouvel épisode toutes les deux semaines. Donc, par exemple, si vous donnez un dollar par émission toutes les deux semaines, ça revient à environ 25 dollars par an.

[01:08:30] C'est bien moins cher qu'un abonnement à un magazine. Et ça rend tout cela possible. Je ne veux pas financer cette émission avec de la publicité ou des sponsors. On nous pose souvent la question, mais pour une multitude de

raisons que j'ai déjà mentionnées à plusieurs reprises dans l'émission, je ne veux pas faire ça. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission. Et je veux aussi que vous sachiez qu'il s'agit de conversations authentiques avec de vraies personnes. Ce ne sont que nos opinions, mais nos opinions ne sont pas biaisées par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle économique assez toxique. J'espère donc que vous appréciez ça. Vous pouvez nous soutenir. Si vous allez sur cloudbasedmayhem.com, vous trouverez les différents moyens de nous soutenir. Vous pouvez le faire via patreon.com/cloudbasedmayhem. Si vous voulez un abonnement récurrent, vous pouvez aussi le faire directement sur le site web. Nous avons essayé de rendre ça très simple et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, au petit podcast vidéo que nous faisons et aux petits extra que nous trouvons dans les conversations et qui n'intègrent pas l'émission principale.

[01:09:24] Mais on pense que vous devriez le savoir. Ouais. On ne met rien de tout ça derrière un paywall. Si vous ne pouvez pas nous soutenir financièrement, dites-le-moi et je vous créerai un compte. Bien sûr, ce sera pour la vie et j'espère qu'un jour vous serez en mesure de nous soutenir. Mais vous trouverez tout ça sur le site web. Tous ceux qui nous ont soutenus, ou même qui se sont inscrits à notre newsletter ou ont acheté du merchandising Cloud Based Mayhem, des t-shirts, des casquettes ou n'importe quoi, vous devriez être tous prêts. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce contenu bonus dès maintenant. Merci beaucoup de nous avoir écoutés. J'apprécie vraiment votre soutien et on se voit au prochain épisode. Merci.

Deutsch

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

Show notes

In dieser Episode mit Nuno tauchen wir ein in die Art und Weise, wie das Portugal-Team ihr mentales Spiel und ihre Einstellung nach dem Coaching in Sportpsychologie verändert hat; die Dynamik von Flow und wie man hineingelangt; der Aufbau mentaler Werkzeuge; die Bedeutung von Visualisierung; wie man vor dem Start entspannt; wie man Instinkt und Intuition im Flug regieren lässt; wie das Fliegen unser Leben beeinflusst und wie das Leben unser Fliegen beeinflusst; Tipps für Convergence und Flatlands; die Red Bull X-Alps; die Bedeutung der Selbsteinschätzung und vieles mehr.

Der Post Episode 112- Nuno Virgílio and Chasing the Flow erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Danke fürs Zuschauen.

[00:00:56] Wir sehen uns beim nächsten Mal.

[00:01:00] Tschüss.

[00:01:31] Tschüss.

[00:01:47] Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss.

[00:01:53] Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss. Tschüss.

[00:01:58] Tschüss. Genießt das Gespräch mit Nuno. Ich habe es sehr genossen.

[00:02:07] Nuno, schön, dass du dabei bist. Ich weiß das wirklich zu schätzen. Danke, dass du bei The Mayhem vorbeigeschaut hast. Ich glaube, du bist der erste Pilot, den wir aus Portugal interviewt haben. Ich freue mich also wirklich darauf. Über die Jahre gab es viele Anfragen für dich. Ich verfolge dich und wir hatten über die sozialen Medien und so schon ziemlich viel Kontakt, aber wir hatten nie die Chance zu plaudern. Also herzlich willkommen.

[00:02:26] **Nuno Virgílio:** Danke, Gavin. Es ist mir eine große Ehre, in der Show zu sein. Ich verfolge Mayhem auch schon eine Weile. Es ist erstaunlich, welche Piloten du interviewst und deren Visionen und Geschichten teilst. Und ja, es ist mir eine große Ehre, in der Show zu sein.

[00:02:47] **Gavin McClurg:** Ja. Also, danke dir. Bevor wir mit der Aufnahme angefangen haben, hast du mir kurz von deinem Hintergrund erzählt. Ich weiß, dass du in der Nähe von Lissabon lebst und du hast mir ein bisschen vom Fliegen dort und so erzählt, was ich auf jeden Fall gerne hören möchte. Aber ich verstehe, dass du das schon ziemlich lange machst. Du fliegst schon die Hälfte deines Lebens lang. Wie lange ist das denn genau?

[00:03:06] **Nuno Virgílio:** Ja, ich habe ziemlich früh angefangen. Ich war 17.

[00:03:11] Direkt nach meinem Vater, der schon immer ein Fan oder sehr interessiert an Luftsportarten war. Nach seinem Militärdienst war er Fallschirmjäger und ist im Luftsport mit Fallschirmspringen weitergemacht haben. Und er hat sich allgemein für die Luftfahrt interessiert. Und plötzlich gab es diesen Sport, bei dem man einfach von einem Hügel springen konnte. Man musste nicht aus dem Flugzeug springen. Das waren also die frühen Tage des Sports, so Anfang der 90er, ich weiß nicht. Und wir waren Kinder, meine Brüder und ich. Und wir sind natürlich seinen Spuren gefolgt und haben so schnell wie möglich angefangen zu fliegen.

[00:03:57] Ja, das ist schon lange her. Ich bin seitdem dem guten Wetter und den Wolken nachgejagt und habe an einigen Wettkämpfen teilgenommen. Aber vor allem viel XC gemacht und ja, ein bisschen um die Welt gereist, Leute getroffen und Kulturen entdeckt. Wahnsinnig. Wisst ihr, ich glaube, das ist es, was uns am Gleitschirmfliegen hält,

oder?

[00:04:24] **Gavin McClurg:** Ja. Also mal sehen. Du hast angefangen, als du 17 warst. Und du hast gerade gesagt, du bist 40, richtig? Du machst das also seit mehr als der Hälfte deines Lebens. Ja. Und fliegt deine Familie noch? Fliegen deine Brüder noch?

[00:04:37] **Nuno Virgílio:** Ja, sie fliegen noch. Ich bin der Älteste. Mein zweiter Bruder ist eigentlich auch ein richtig guter Pilot. Obwohl er jetzt wegen familiärer Probleme eine Pause macht. Er hat drei Kinder, drei kleine Kinder. Er widmet also nicht mehr so viel Zeit wie früher. Wir haben schon vieles zusammen gemacht. Wir sind viel zusammen geflogen. Ich glaube, wir haben uns, ja, wir sind als Piloten zusammen erwachsen geworden. Und mein jüngerer Bruder ist eigentlich ein professioneller Pilot beim Militär. Er ist ein Luftwaffe-Pilot, aber er fliegt auch schon seitENABLE jung Gleitschirm. Und ab und zu nimmt er seinen Gleitschirm und geht zum Segeln, äh, in der Nähe von seinem Wohnort.

[00:05:29] Nur am Strand. Also eher entspanntes Fliegen, keine Wettkämpfe oder XC, aber er ist der wahre Pilot in der Familie.

[00:05:39] **Gavin McClurg:** Wow. Cool. Also, ich möchte gerne mit mehr Piloten wie ihm sprechen, um zu sehen, was für eine Art von Überschneidung die haben. Einige der kommerziellen Piloten, mit denen wir gesprochen haben, haben eine Ausbildung, die meiner Meinung nach viel besser ist als die, die wir hier machen, weil sie so unnachgiebig sind. Das ist mein Punkt. Sie dürfen keine Unfälle haben. Wir haben eine Show über dieses TM-Konzept für Risikomanagement gemacht, von dem ich noch nie gehört hatte. Und ich bin überrascht, dass so vieles davon nicht in den Bereich Drachenfliegen und Gleitschirmfliegen einfließt. Ich bin mir sicher, dass du viel von ihm gelernt hast.

[00:06:15] **Nuno Virgílio:** Ja. Wir teilen viel Erfahrung. Das ist sicher. Das ist sicher.

[00:06:20] **Gavin McClurg:** Ich habe dir nicht gesagt, dass ich darauf antworten oder das fragen werde. Es ist also irgendwie schwer, das spontan zu tun. Aber wenn du auf deine... du fliegst jetzt seit 23 Jahren. Gibt es einen Flug, der dir immer noch richtig im Gedächtnis geblieben ist? Einfach so einen, wie: Oh, der da.

[00:06:38] **Nuno Virgílio:** Ja. Ich meine, mehrere. Es ist schwer, so eine lange Zeit auf einen einzigen Flug zu reduzieren. Aber, wissen Sie, vielleicht der längste Flug, den ich je gemacht habe oder, ich weiß nicht, vielleicht der erfolgreichste im Wettkampf. Eine World Cup Task zu gewinnen, ist immer etwas Besonderes. Oder die 300 km von Ihrem Heimatplatz zu knacken, das wurde noch nie gemacht, wird nie wiederholt. Es war einfach ein perfekter Tag. Das sind also die Erinnerungen, die herausstechen. Aber ja, sicher gibt es noch viele mehr. Ich erinnere mich an die Anfangstage, das erste Mal, als wir zu viert zusammen geflogen sind, meine zwei Brüder und mein Vater waren immer dabei.

[00:07:29] Alles gleichzeitig. Es war irgendwie emotional.

[00:07:33] Ja. Das erste Mal, dass ich das gewonnen habe. Also das erste und einzige. Ich habe es nur einmal gemacht. Aber eine World Cup Task nach 100 Ks zu gewinnen und die besten Piloten der Welt dort draußen zu schlagen, gibt einem irgendwie ein Gefühl. Man fühlt sich besonders, oder? Also, das sind die, die herausstechen. Ja.

[00:07:53] **Gavin McClurg:** Wann war das, Nuno?

[00:07:55] **Nuno Virgílio:** Das war 2012, ich glaube. Ja. Einer meiner Lieblingsorte in Portugal ist eigentlich ein ziemlich bekannter Ort für Meisterschaften. Wir hatten vor gerade zwei Jahren die Europameisterschaft dort und ein paar Weltcups, und ganz zurück im Jahr 2003 eine Weltmeisterschaft.

[00:08:20] Das war, ich glaube, 2012 oder 13. Ich bin mir gerade nicht sicher. Aber hauptsächlich ein perfekter Tag in der Gegend. Sie ist bekannt für manchmal ziemlich knifflige Bedingungen. Aber wenn es gut ist, dann ist es richtig gut. Es ist so, als hätte man diese Konvergenzlinien. Man kann überall voll im Bar-Cruising unterwegs sein. Und dann springt man aus der Konvergenzlinie raus. Und man muss einen Gang zurückschalten. Abbremsen. Ein bisschen abbremsen. Und dann wieder voll geben. Und ja. Das 100-K-Dreieck abschließen. In der Stadt oder in der Nähe des Sees landen. Da ist ein ziemlich schöner See in der Nähe. Das ist einer meiner Lieblingsplätze, wie gesagt. Und ja. Zu

Hause zu gewinnen, wenn ich das so sagen darf, war wirklich etwas Besonderes.

[00:09:08] Ich

[00:09:08] **Gavin McClurg:** ich wollte sagen, weil das ziemlich ungewöhnlich ist, oder? Ich meine, fast nie gewinnt der lokale Held. Weil sie so einen festen Eindruck davon haben, was funktioniert und was nicht. Das ist, wissen Sie, schwierig. Es ist schwer, kreativ zu sein. Und wenn neue Piloten in die Stadt kommen, können sie oft – weil sie sich damit nicht so gut auskennen – ziemlich schicke Manöver machen. Also, das muss sich echt gut angefühlt haben.

[00:09:31] **Nuno Virgílio:** Ja, auf jeden Fall. Und tatsächlich, am nächsten oder am Vortag, ich weiß nicht, habe ich total versagt. Also kommt man zu diesem Schluss. Ja. Der lokale Pilot ist vielleicht manchmal einfach zu sehr drin. Ähm.

[00:09:50] Du kennst den Ort einfach zu gut und denkst dir dann: Okay, diese Richtung oder die Thermik dort, die funktioniert nie. Und nicht zu wissen, dass das so ist, kann ein Vorteil sein. Definitiv. Ja.

[00:10:03] **Gavin McClurg:** Wenn du auf diesen Tag zurückblickst, wenn du jetzt darüber nachdenkst, gab es etwas Bestimmtes, das dir wirklich geholfen hat? Weißt du, irgendetwas, auf das du wieder zugreifen versuchst, vielleicht eine bestimmte Einstellung oder, weißt du, lief an dem Tag einfach alles richtig?

[00:10:19] **Nuno Virgílio:** Nun, zu einem bestimmten Zeitpunkt in meinem Fliegen hatten wir in unserer Nationalmannschaft ein Mentoring von jemandem außerhalb der Gleitschirmflieger-Welt, aber mit einer riesigen Erfahrung, und nicht nur im Leben, weil sie eine ältere Dame war. Aber beruflich hat sie sich mit persönlichen Themen, professionellen Entwicklungsgruppen, Dynamiken und so weiter beschäftigt. Und sie hat wirklich etwas eingebracht, das wir – ich meine, das ganze Team, nicht nur ich – beim Gleitschirmfliegen nutzen konnten. Und wenn ich das auf ein paar Stichpunkte reduzieren könnte, wäre es einfach: erkenne, was du tust.

[00:11:15] Verstehe, warum du es weitermachst. Und sei dir voll bewusst, wo du stehst, wer du bist und was deine Ängste sind. Was fürchtest du am meisten? Was willst du am meisten? Sobald du dir selbst treu bleibst und diese Fragen beantworten kannst, lässt du das, was dich daran hindert, dein Bestes beim Fliegen zu geben, hinter dir. Du lässt es am Boden zurück. Und wann immer du abhebst, holst du wirklich das Beste aus deinem Fliegen heraus. Zu dieser Zeit habe ich mich irgendwie wirklich weiterentwickelt. Und ich habe diese Fragen irgendwie ein bisschen meditiert.

[00:12:00] Und von Zeit zu Zeit passte alles zusammen und ich konnte wirklich gut abschneiden. In dieser Phase habe ich schließlich meine ersten Meisterschaften gewonnen. Ich hatte sogar einige gute Erfolge bei großen internationalen Events. Und dieser Task, den ich erwähnt habe, der World Cup, war vielleicht der Höhepunkt von allem. Es ist das, was viele Leute meinen, wenn sie sagen, sie seien in der Zone, sie seien im Flow. Alles fügt sich zusammen und alles kommt einem sehr natürlich entgegen. Man stellt nicht einmal infrage, warum.

[00:12:46] Warum sich auf den Boden konzentrieren? Du weißt ja bereits sicher, dass du einen guten haben wirst. Und die Dinge passieren einfach ganz natürlich. Ich denke, genau das macht einen erfolgreichen Wettkampf oder XC-Flug oder das Fliegen im Allgemeinen aus.

[00:13:05] **Gavin McClurg:** Was diese Dame war, sie war so etwas wie eine Trainerin, soweit ich das verstehe. Und was für Übungen hat sie dir gegeben oder dich dazu ermutigt, diese zu machen? Kannst du da etwas spezifischer werden, was das genau war? Sicher. Also so wie.

[00:13:18] **Nuno Virgílio:** Nun, so zum Entspannen. Wirklich.

[00:13:25] Sich von allem loszulassen. Von allem... wie sagt man das... ich bin...

[00:13:32] Entschuldigung. Ich mag das englische Wort dafür. Also jede Art von Stress, die man haben könnte. Dieses Gefühl, das man hat, während man noch am Boden steht, sogar noch vor dem Abheben. Ich habe einmal diesen Test mit einem Herzfrequenzmesser während eines kompletten Fluges gemacht und festgestellt, dass der höchste Peak des Herzschlags genau vor dem Abheben ist. Man steht da also beim Start und erwartet diesen Rausch, dieses Adrenalin für den Flug, und man hat den höchsten Peak schon vor dem Abheben.

[00:14:19] Das ist reine Mentalität. Wenn du das zuerst aner kennst und dir bewusst machst, dass du irgendwie gestresst, besorgt oder angespannt bist, und du wirklich daran arbeitest, wirst du irgendwie viel entspannter, viel fokussierter und viel gelassener sein. Es gibt einige Übungen, die wir gerne machen. Eine Sache, die ich aus dieser Zeit gelernt habe, ist, wie man visualisiert. Du stehst noch am Boden und hast eine Task, oder du gehst auf eine lange XC, du hast das Meteo studiert, also weißt du, was dich erwartet. Du solltest die Karten des Gebiets, durch das du fliegst, studieren, oder wenn es ein Wettbewerb ist, die Turnpoints, die du bewältigen musst.

[00:15:09] Eines der wichtigsten Dinge ist also die Visualisierung. Es geht darum, den Prozess im Kopf im Voraus durchzuspielen. Wenn du dann tatsächlich fliegst, materialisiert sich nur noch etwas, das dein Gehirn bereits erwartet hat. Es ist also schon erledigt. Du musst es nur noch durchführen. Und diese Visualisierung funktioniert wirklich. Ich meine, mir hat es geholfen. Es hat funktioniert. Auch das Entspannen, wie man atmet, wie man sich konzentriert.

[00:15:55] Und es gibt Übungen, die wirklich helfen. Atmen ist eine davon. Es ist bekannt, dass viele Top-Piloten, die man beim Start sieht, kurz bevor die Leute abheben, jeder seinen Moment der Art von Isolation haben. Weißt du, man sieht einige Typen, die ihre Kopfhörer aufsetzen und einfach Musik hören. Andere lesen ein Buch oder andere lachen einfach laut. Es ist eine Art, sich irgendwie zu sammeln, also sich auf seine eigene Weise zu entspannen und sich von dem zu isolieren, was einen ablenkt. Ja, und das war ein Teil von dem, was wir damals gemacht haben.

[00:16:45] **Gavin McClurg:** Du hast vorhin erwähnt, als wir noch gesprochen haben, bevor wir mit der Aufnahme angefangen haben, dass du das so durchgemacht hast. Es klingt so, als wäre das die Zeit gewesen, in der du wirklich gut performst hast. Hat sich das jetzt geändert? War das so die Hochphase? Oder konntest du das beibehalten?

[00:17:06] **Nuno Virgílio:** Ich denke, ich kann das halten, aber ich denke mittlerweile gar nicht mehr so viel darüber nach. Es kommt einfach ganz natürlich. Weißt du, wenn man etwas Neues entdeckt, versucht man eine Zeit lang wirklich, diese Atemübungen zu machen und zu visualisieren, man schließt die Augen. Man antizipiert wirklich, was man tut, und man sollte sich richtig darauf konzentrieren. Man achtet zum Beispiel darauf, was man isst, am Tag davor und während des Fluges, man bleibt hydriert und so weiter. Und nach einer Weile wird das ganz natürlich, man nimmt es als Teil seiner täglichen Routine auf und irgendwie ist es genau so, wie ich mich jetzt fühle.

[00:17:58] Es ist so natürlich, dass ich gar nicht mehr darüber nachdenke. Vielleicht verliere ich sogar ein bisschen an Leistung, weil ich es nicht mehr so ernst nehme, aber die Dinge kommen trotzdem ganz natürlich heraus, weißt du? Du wechselst auf eine andere Ebene. Ich würde sagen, wenn die Dinge wirklich zum Standard werden, wie wenn man sagt: „Mach das so, Nuno.“

[00:18:27] **Gavin McClurg:** Gab es irgendetwas, eine Art Routine, die du regelmäßig gemacht hast, um in den Flow zu kommen, als du das Ganze noch gelernt hast? Ich meine, jetzt sagst du, es kommt einfach natürlicher. Aber hast du damals etwas Bestimmtes gemacht, als du gelernt hast, wie das funktioniert, das man nachvollziehen kann?

[00:18:46] **Nuno Virgílio:** Ja. Ja, ich erinnere mich, dass es bei mir wirklich funktioniert hat, um mich zu aktivieren oder zu beruhigen, je nach Stimmung und Stresslevel. Ich würde sagen, ich setzte mir einfach die Kopfhörer auf und hörte etwas ruhige, entspannte Musik, die für mich wie ein Anker fungierte. Ich konnte bestimmte Songs mit Momenten verknüpfen, die mich an meinen sicheren Ort gebracht haben, oder die gute Erinnerungen an Augenblicke zurückgeholt haben, in denen ich mich wirklich, wirklich gut gefühlt habe, richtig im Flow, und ich habe das genutzt, um genau diese Gefühle wieder hervorzurufen.

[00:19:31] Ich würde es sogar als solche Anker bezeichnen. Weil sie wirklich eine starke Wirkung haben und bei mir hat es so funktioniert: Wenn ich mich zum Beispiel zu gestresst gefühlt habe, habe ich mir einen Song angehört, der mich ruhiger gemacht hat. Und wenn ich das Gefühl hatte, nein, ich muss mich aktivieren, ich bin zu faul hier, ich muss mich pushen, dann habe ich mir etwas anderes angehört – so mehr Heavy Metal, ich bin ein Fan. Ihr könnt euch vorstellen, was für Songs ich da gehört habe. Aber es hat bei mir funktioniert, und zwar mit verschiedenen Arten.

[00:20:17] Ich würde jedem vorschlagen, dass man sein eigenes Lied findet – also das Lied, das dich an einen perfekten Moment erinnert, als alles flüssig lief, oder das dir richtig gute Erinnerungen zurückbringt – und es einfach kurz vor dem Abflug aufzuschalten. Du wirst merken, dass du dich während des Fliegens richtig gut fühlst. Und

[00:20:38] **Gavin McClurg:** Und wie ist es, wenn man in der Luft ist? Eine Sache, mit der ich in letzter Zeit kämpfe, ist, dass ich zu viel nachdenke, weil ich – bevor ich abhebe – mir denke: Okay, ich will wirklich aufmerksam sein, aber ich glaube, ich verliere ziemlich oft den Flow beim Fliegen, weil ich versuche, schlau zu sein. Ich versuche nur, intelligent zu fliegen. Ich versuche, die anderen zu beobachten und über die verschiedenen Linien nachzudenken. Und weißt du, anstatt einfach nur... mein bestes Fliegen ist immer im Autopiloten. Weißt du, wenn man da... Adele hat viel darüber gesprochen. Ich habe ihr eine Menge E-Mails hin und her geschrieben, weil sie viel Arbeit zum Thema Flow geleistet hat.

[00:21:23] Aber du musst den denkenden Teil deines Gehirns irgendwie beiseitelegen.

[00:21:28] **Nuno Virgílio:** Ja, da stimme ich dir zu. Ich bin auch eher ein analytischer, rationaler Typ, aber ich bevorzuge es, Dinge zu studieren und darüber nachzudenken, wenn ich vor Ort bin. Wenn man beim Fliegen zu viel nachdenkt, macht man Fehler. Ich finde, man sollte eher auf sein Bauchgefühl hören, also, weißt du, nicht zu viel berechnen, bevor man handelt. Nein, wenn du das Gefühl hast, dass dir etwas sagt, dass du dorthin gehen solltest – denk nicht darüber nach, warum ich dorthin gehen sollte und nicht woanders, sondern geh einfach. Geh einfach. Mach es einfach. Das ist das Wichtigste. Ja.

[00:22:12] **Gavin McClurg:** Ja. Ja. Ja.

[00:22:14] **Nuno Virgílio:** Weil du dein dein.

[00:22:19] Es ist nicht dein Gehirn, das zu viel weiß. Es ist dein... dein wahres Ich. Vertrau einfach auf deine Intuition. Lass es einfach geschehen. Ein guter Freund von mir, ein großartiger Pilot, ein portugiesischer Pilot. Er ist bereits verstorben, aber er gehörte zu den Besten. Er pflegte so etwas zu sagen wie: In den Flow kommen, das war irgendwie seine Definition. Es ist, wenn du aufhörst zu fliegen und angefangen wirst zu fliegen, weißt du? Es ist einfach die größere Sache, die dich fliegt. Nicht du fliegst. Du wirst geflogen. Das kann ich wirklich nachempfinden.

[00:23:06] Es ist, wenn man einfach seiner Intuition folgt. Man denkt nicht zu viel nach. Ich

[00:23:11] **Gavin McClurg:** Ich denke, das ist wahrscheinlich das Hauptbeispiel. Es gibt viele davon, aber eines der Paradebeispiele wäre Manfred Ruhmer und das Gleitschirmfliegen. Weißt du, ich denke, allein die Jahrzehnte, in denen er so dominieren konnte, und alle anderen Piloten sagen das ständig über ihn. Er scheint ständig brillante Züge zu machen, die andere nicht sehen. Und ich denke, er ist einfach... Ja, seine Intuition, weißt du, und er macht sich keine Sorgen darüber.

[00:23:43] **Nuno Virgílio:** Ja. Eine andere Sache, die mir aufgefallen ist, ist etwas, das du erwähnt hast. Andere sehen es nicht. Das ist sehr wichtig für die Beobachtungsgabe. Ich hatte ein paar Task-Siege in Situationen, in denen ich zuerst gemerkt habe, was vor den anderen Piloten vor sich ging. Besonders wenn sich die Bedingungen ändern, also wenn man Schwierigkeiten hat und sich durch einen stabileren Bereich kämpft. Und plötzlich sieht man in der Ferne eine kleine Cumuluswolke aufziehen und dann wieder verschwinden. Da passiert definitiv vorne etwas. Und wenn man das vor allen anderen merkt, hat man den Vorteil, weil man mit voller Geschwindigkeit in diesen Bereich fahren kann und, weißt du, über die Inversionsschicht hinwegkommt.

[00:24:36] Oder man hat den Vorteil, einfach als Erster zu handeln. Also ist Beobachtungsgabe wirklich wichtig, wirklich wichtig. Und auch zu wissen oder zu merken, wann man wirklich die Gänge schalten kann – vom Abbremsen und vorsichtiges Fahren, um einen schwierigeren Bereich zu überleben, hin zu einem anspruchsvolleren Teil des Tages. Das kann auch auf längeren Flügen passieren oder ich weiß nicht, Bewölkung. Es legt sich mal Schatten auf den Weg und die Bedingungen beruhigen sich für eine Weile. Also zu wissen, wann man die Gänge schalten muss, ist super wichtig. Wenn plötzlich alles wieder boomt und es Zeit ist, mit voller Geschwindigkeit loszulegen.

[00:25:23] Nein, warte nicht, warte nicht, warte nicht.

[00:25:26] **Gavin McClurg:** Was glaubst du, ist der Unterschied? Ich habe viel darüber nachgedacht, besonders in letzter Zeit. Es scheint mir, dass auf diesem Niveau – bei den Weltmeisterschaften, den Europameisterschaften und im World Cup – der Unterschied im technischen Können zwischen den Top 50 Piloten vielleicht nur ein paar Prozentpunkte beträgt. Er ist sehr gering. Die meisten dieser Piloten sind in fast allen Aspekten wirklich gut und sie

haben alle die gleichen Informationen. Wie Russ Ogden gesagt hat, ich weiß nicht, ich glaube, er hat es in seiner Show gesagt: Ein vierjähriger Pilot weiß genau das Gleiche wie Chrigel. Er führt alles nur besser aus.

[00:26:15] Aber wenn man sich das ansieht – ich war gerade im Januar bei den Britischen Meisterschaften und es war für mich überraschend zu sehen, dass Piloten, die im Vorjahr so gut abgeschnitten hatten, ...

[00:26:28] Ich weiß, dass es viele Leute wie mich gab, die im Vorjahr richtig gut abgeschnitten haben und dann dieses Mal einfach abgezogen wurden. Und, wissen Sie, das sieht man ständig, sogar auf World-Cup-Niveau, man sieht, dass das Glück eine Rolle spielt und auch andere Dinge. Aber man sieht auch, dass es einige Piloten gibt, wissen Sie, wie Russ Ogden und Julian Wurtz, und es gibt Piloten, die sind einfach immer dabei. Was glauben Sie, unterscheidet sie vom Rest? Sie sind

[00:26:58] **Nuno Virgílio:** konstant in ihrer Leistung. Ich denke, es ist auch zyklisch, oder? Wir alle haben Höhen und Tiefen in unserem Leben. Und das schlägt sich auf dein Fliegen aus. Nun, das muss ich noch einmal sagen. Er war ein großartiger Mentor für mich. Derselbe Typ, den ich vorhin erwähnt habe, hatte auch einen Spruch, den ich nie vergessen werde. So nach dem Motto: Du fliegst so, wie du lebst, und du lebst so, wie du fliegst. Was bedeutet das? Dass dein Alltag, dein Sozialleben, dein Familienleben sich auf dein Fliegen auswirken. Wenn du also Stress bei der Arbeit hast oder die Dinge mit deiner Freundin gerade nicht so einfach sind, dann spiegelt sich das wider.

[00:27:44] Das bedeutet, du bist gerade im Tief oder nicht in deiner besten Form, wie du es vielleicht letztes Jahr warst. Und das spiegelt sich in deinem Fliegen wider. Sicher. Ich denke wirklich... ich glaube, das hängt zusammen. Ich würde sagen, die Piloten, die beständiger sind, sind... ich meine, wir könnten eine Umfrage machen und das testen. Ich bin sicher, wir würden diese Art von Ergebnissen bekommen. Vielleicht sind das die, die mental wirklich stabil sind. Die stecken emotional nicht in schweren Zeiten oder so etwas in der Art. Aber auch...

[00:28:29] Wie du sagst, stimme ich dir auch zu. Es kann auch eine Art Glücksspiel sein. Vielleicht waren die Bedingungen einfach nicht so, wie man sie erwartet hat. Aber meistens denke ich, dass es deinen aktuellen Zustand, dein Leben, deinen Alltag widerspiegelt. Ich

[00:28:46] **Gavin McClurg:** Mir ist auch aufgefallen, dass es... die Piloten, die das schon lange machen, die daran gearbeitet und trainiert haben. Richtig. Richtig.

[00:29:01] Ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider. Ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider. Ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider.

[00:29:14] Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich denke, das spiegelt ihre Leistung wider. Ich

[00:29:22] **Nuno Virgílio:** ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider.

[00:29:22] **Gavin McClurg:** Ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider. Ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider. Ich denke, das spiegelt sich in ihrer Leistung wider. immer noch wirklich gut. Ich stimme dir zu. Hast du das Gefühl, dass das bei dir auch so ist, weil du das schon so lange machst, dass es einfach, weißt du, du hast es oft genug gemacht, dass du sagst: Okay, ich war schon mal hier, ich habe das gesehen, ich weiß, wie das funktioniert.

[00:29:47] **Nuno Virgílio:** Ja, da stimme ich dir absolut zu. Es kommt ein Punkt, an dem es ganz natürlich wird. Man muss sich nicht mehr so sehr darauf konzentrieren, oh, okay, jetzt muss ich mich richtig entspannen, weil ich angespannt bin, ich werde abheben, es wird ein sehr hartes Rennen. Also, was war die Übung dazu?

[00:30:11] die Frau vor 10 Jahren beigebracht hat? Ah, ich muss atmen und mir einfach wirklich vorstellen, wie die Thermik an diesem letzten, ganz letzten Turnpoint sein wird, und dann, weißt du, denkst du nicht mehr darüber nach. Du bist so entspannt, so souverän damit, dass es einfach natürlich wird. Es kommt richtig heraus, es ist Teil deiner Natur.

[00:30:35] **Gavin McClurg:** Du bist schon lange dabei. Was begeistert dich heutzutage?

[00:30:40] **Nuno Virgílio:** Das ist eine gute Frage. Wie ich schon sagte, liebe ich XC und fliege ziemlich viel in meiner Region, quer durchs Land, denn okay, Portugal ist kein so großes Land, aber wir haben mittlerweile fast schon viele neue Routen. Wir fliegen viel nach Spanien und was mich heutzutage begeistert, ist es, wirklich neue Möglichkeiten zu untersuchen, weil

[00:31:14] Ich meine, ich bin in alle möglichen Richtungen geflogen. Vielleicht hatte ich zu einem bestimmten Zeitpunkt alle Rekorde der wichtigsten Startplätze in Portugal. Ich meine, die längsten Flüge, aber wie gesagt, wir haben auch eine tolle Truppe an Piloten, wirklich gute Piloten, die motiviert sind für dieses XC-Fliegen, und wir überlegen gerade, wo wir den nächsten großen Rekord aufstellen. Und der nächste große wäre ein 300-km-Flug in dieser Gegend, was ziemlich was ist, weil das Zeitfenster für die Sonne nicht so groß ist. Unsere Flüge, unsere großen Flüge, die kann man nicht von Mai bis Ende August, vielleicht September, machen.

[00:32:02] An den besten Tagen hast du maximal siebenhalb bis acht Stunden. Ich glaube, ich bin noch nie länger als siebenhalb Stunden geflogen. Und in diesen sieben Stunden will ich das Beste herausholen. Also das ist es, was mich gerade motiviert: in meinem eigenen Hinterhof richtig groß abliefern.

[00:32:24] **Gavin McClurg:** Letztes Jahr nach den X-Alps habe ich Revis beobachtet, einer meiner Unterstützer, der runtergegangen ist und die Pre-PWC in Spanien geflogen ist. Ich kann mich nicht mehr erinnern, wo das war. Aber die Woche davor gab es eine spanische,

[00:32:42] Ich glaube nicht, dass sie sich ziehen ließen, aber ich denke, sie waren ziemlich sicher, dass sie über das Flachland rausgeholt haben. Aber es war wie ein Open-Distance-Wettbewerb. Warst du dabei? Denn die Bedingungen waren der Wahnsinn. Es war wie eine Woche lang und sie haben einfach jeden Tag diese Flüge von über 200 Kilometern gemacht. Ja.

[00:32:57] **Nuno Virgílio:** Ja. Ich war nicht dabei, aber ich habe es verfolgt und kenne die Gegend mehr oder weniger. Ja. 280. Ich glaube, das war der größte von Francis. Francis Reina. Und ja, absolut, das ist die Art von Fliegen, die wir hier haben. Die Iberische Halbinsel ist in den Sommermonaten ziemlich trocken und ziemlich heiß.

[00:33:23] Wie ich schon sagte, haben wir normalerweise eine Seewindfront. Also einen konstanten Fluss aus derselben Richtung den ganzen Tag über, teilweise mehrere Tage hintereinander. Wenn sich diese Bedingungen einpendeln, kann man mit über 3000 Wolkenmetern und einem schönen Heckwind von 20 bis 25 Knoten rechnen. Und wisst ihr, es ist sehr sicher, selbst bei stärkerem Wind zu fliegen, weil es, wie gesagt, Flachlandflug ist. Die Traumbedingungen hier sind, wenn man viel Luft hat. Man hat Konvergenzlinien, also fliegt man einfach voll auf Bar, muss nicht abbiegen, sondern fliegt gerade von Wolke zu Wolke und ja, drückt durch.

[00:34:10] **Gavin McClurg:** Hast du dazu irgendwelche Ratschläge? Ich weiß, dass viele unserer Hörer das haben, sie schreiben mir ständig wegen Verwirrung um Konvergenz. Und du weißt ja, wenn man mittendrin ist, fühlt man sich wie ein Gott, aber wenn nicht, wird man ordentlich umgehauen. Hast du irgendwelche Ratschläge, besonders für Bergpiloten? Ich denke, die haben damit ziemlich zu kämpfen, weil sie nicht wie ich fliegen. Ich fliege nicht sehr viel über Flachland. Was du eigentlich suchst, was du fühlst, weißt du, wie du die Wolken liest – willst du auf der Luv- oder Lee-Seite sein? Hast du irgendwelche Tipps, die du weitergeben kannst, zum Fliegen von Konvergenzen?

[00:34:50] **Nuno Virgílio:** Ich hoffe, ich kann mich an das Wichtigste erinnern oder es zumindest in Worte fassen. Wie ich schon sagte, wird das an einem gewissen Punkt fast natürlich, aber man muss aufmerksam sein, auf fast alles, nicht nur auf das, was vor den Wolken passiert. Mehrere Leute beziehen sich darauf und es ist eine gängige Aussage, dass man eine nutzbare Höhe hat, die man in zwei Hälften teilen kann. Wenn du über dieser Hälfte bist, schaust du nach oben, auf die Wolken vor dir, auf andere Piloten, auf Vögel. Wenn du in der unteren Hälfte bist, solltest du auf den Boden schauen, würde ich sagen, selbst wenn du im höheren Teil bist. Wenn du wirklich weit nach vorne schaust, solltest du trotzdem auf den Boden schauen und nach Anzeichen suchen. In Flachland können diese Anzeichen wie Rauch von Feuern, von Fabriken oder aus anderen Quellen sein, oder zum Beispiel Windmühlen. Wir haben viele davon...

[00:36:07] Bauernhöfe, nein, Windparks. Windräder können also wirklich hilfreich sein, weil sie dir zeigen, ob du in einem relativ kleinen Bereich Windräder siehst, die in verschiedene Richtungen zeigen, kannst du einfach ausrechnen,

wo es ist, wo es sein wird, die...

[00:36:33] Konvergenzpunkt oder eine Thermik, die abzieht, ja, aber vor allem wenn ich XC fliege, versuche ich, diese kleinen Dinge wirklich genau zu beobachten.

[00:36:49] **Gavin McClurg:** Wo ist dein Lieblingsort zum Fliegen? Das ist...

[00:36:53] **Nuno Virgílio:** eine schwere Entscheidung auch. Ich erinnere mich, dass ich Mexiko bei Bravo wirklich gerne mochte, wegen der starken Bedingungen und wieder Konvergenzlinien dort. Das funktioniert dort fantastisch, es ist ein toller Ort für diese Art von Rennen. Es ist also einer meiner Lieblingsorte, obwohl ich als Flatland-Pilot bin, wie ich...

[00:37:26] Ich meine, ursprünglich nicht, aber ich mag die Berge sehr. Jedes Mal, wenn ich in den Alpen geflogen bin, habe ich mich in die Gegend verliebt, also mag ich die ...

[00:37:39] Diese französische Region in der Nähe von Annecy ist fantastisch, einer meiner Lieblingsplätze. Ich erinnere mich an eine Meisterschaft in Marzine, etwas weiter nördlich, die war so gut. Es war so toll, in diesen Bergen zu fliegen.

[00:37:55] Das ist auch einer meiner Lieblingsorte in den Alpen. Ich erinnere mich an Santanderay in den Südalpen. Es war, nun ja, es hilft, dass ich dort auch ein erfolgreiches Ergebnis bei einer Europameisterschaft hatte. Aber es ist eine unglaubliche Gegend für das Fliegen von Gleitschirmen im Wettkampf. Es sind keine so hohen Berge, aber es ist wie eine Rennstrecke, würde ich sagen. Ja. Alles funktioniert wie im Lehrbuch, weißt du, es ist perfekt. Abgesehen von meiner eigenen Region, aber hier in Portugal haben wir drei, vier wirklich gute Orte für diese Art von Fliegen im Flachland.

[00:38:44] Ich würde sagen, die Southern Alps, Santanderay sind auf jeden Fall dabei. Mexiko, Valle de Bravo und vielleicht Mazedonien. Ich... ich war dort erst zweimal und es ist überraschend beständig und eigentlich eine Mischung. Komplett flach, aber umgeben von einigen, na ja, einigen größeren als anderen Bergen, aber es ist ein wirklich guter Ort. Ja. Das sind meine Favoriten. Mazedonien

[00:39:14] **Gavin McClurg:** Das erinnert mich sehr an Kolumbien. Du hast die zwei Gebirgsketten auf jeder Seite der Ebene und kannst in beiden ein bisschen herumirren, und Mann, da kann man echt viele Stunden sammeln. Ich war nur einmal da, aber ich war wirklich beeindruckt. Es ist ein fantastischer Ort für die Wettkämpfe. Wir müssen, wir müssen ständig, wisst ihr, mehr Wettkämpfe hier ausrichten. Und wir sagen immer so: Ja, aber wann und wo? Weil es ist einfach so schwer, die Beständigkeit zu finden.

[00:39:42] **Nuno Virgílio:** Ja. Also, ich war noch nie dort, aber ich habe gehört, dass Chelan in den USA ein wirklich guter Ort ist. Ich würde dort sehr gerne mal hin.

[00:39:49] **Gavin McClurg:** Chelan ist vielleicht mein Favorit auf der Welt. All diese Orte, die du gerade erwähnt hast. Ich liebe Valle absolut, ich habe versucht, es nie zu verpassen. Ich liebe es, jedes Jahr für sie dorthin zu fahren, zumindest für die Menarca, nicht mehr, aber Chelan ist, Chelan ist Weltklasse, Mann. Und es ist, es ist beständig. Es ist einer unserer wenigen Orte, wo man, weißt du, wenn man weniger als vier Tasks bekommt, wäre das unglaublich ungewöhnlich. Eigentlich kann ich mich nicht mal erinnern, jemals weniger als vier bekommen zu haben, aber normalerweise, normalerweise bekommt man sieben von sieben und es ist einfach, Mann, es ist cool. Ja. Es ist ein großartiger Ort zum Rennen. Es ist ein fantastischer Ort zum Rennen. Es ist klasse.

[00:40:27] **Nuno Virgílio:** Ich würde dort liebend gerne mal hin. Ich habe von mehreren Freunden gehört, dass es dort wirklich gut und extrem spannend ist. Ich würde dort wirklich gerne mal hin. Du würdest

[00:40:38] **Gavin McClurg:** Man liebt es, weil man offensichtlich starke Bedingungen mag, dort, wo man fliegt, und es ist intensiv. Die Ebenen dort sind echt wild, weil sie diesen sehr, sehr weichen Boden haben. So kann man all die Thermik sehen, die man treffen kann. Sie sind alle Staubeufel. Und man kann sie sehen und es ist wahnsinnig landschaftlich schön. Und du weißt, du startest von einem Berg, fliegst über die Columbia Gorge, was ein riesiger Fluss ist. Und dann gehst du manchmal in die Ebene; in den letzten paar Jahren haben wir auch Tasks gemacht, die in den Bergen bleiben, was echt cool ist, weil man da so am Rand der Cascades ist. Es ist einfach eine richtig coole Umgebung

zum Fliegen. Und dann kannst du natürlich an großen Tagen sehr weit kommen. Weißt du, es gab einige... den Tag.

[00:41:23] Sie haben den Distanzrekord und einen Wettbewerb aufgestellt. Ich glaube, der Wettbewerb lag bei etwa 226 Kilometern und sie hatten 60 Leute im Ziel. Es gab an dem Tag eine ganze Menge persönlicher Bestleistungen, weißt du, Henzie, Henzie hat das Ziel erreicht und ist weitergefliegen. Er hat an dem Tag über 300 Kilometer geschafft.

[00:41:40] **Nuno Virgílio:** Wo melde ich mich an? Einfach, äh,

[00:41:43] **Gavin McClurg:** Es ist gerade erst online gegangen. Du kannst dich auf Air Tribune anmelden, und ich glaube, es ist dieses Jahr am 18. oder 19. Juli, was etwas später ist als sonst, aber es sollte trotzdem da sein. Es wird echt gut werden.

[00:41:56] Super. Ja, komm vorbei. Ich würde es dir gerne zeigen. Es ist eine fantastische Seite. Also, Wettbewerbsfliegen machst du immer noch ziemlich viel, oder?

[00:42:08] **Nuno Virgílio:** Ja. Ich meine, nicht so viel, wie ich gerne würde, weil ich es wirklich mag, mit dieser, mit dieser Truppe abzuhängen. Nein, ihr gehört alle zu einer Community von Flug-Junkies. Kein Junkie im schlechten Sinne. Ich meine, natürlich nicht. Nein, ich fliege wirklich gerne unter Freunden, um, um, um zu racen. Dort hast du es wirklich gelernt, bei einem Wettbewerb, denn du kannst 50 Mal cross country fliegen für dich allein. Du hast 50 Gelegenheiten, deine Entscheidungen zu analysieren und am Ende zu entscheiden, ob sie gut oder schlecht waren, ob sie erfolgreich waren oder nicht.

[00:42:54] Bei einer Task in einem Wettkampf machst du das ständig, weil du von so vielen Piloten umgeben bist, dass du es im Leben siehst. Ob du gute Entscheidungen triffst, ob du eine gute Einschätzung abgibst und wirklich das Beste aus dem Tag herausholst. Ich mag diese Art von Leistungsflug wirklich sehr. Also ja, Wettkämpfe halten mich definitiv motiviert.

[00:43:20] **Gavin McClurg:** Ja. Und 2011 hast du die X-Alps gemacht. Erzähl mir mal von dieser Erfahrung.

[00:43:25] **Nuno Virgílio:** Nun, das war ein Meilenstein, nicht nur für das Fliegen, sondern auch für mein Leben. Ich habe, ich habe nicht besonders gut abgeschnitten. Ich habe eine Woche überlebt. Es war wirklich hart. Die Bedingungen in jenem Jahr...

[00:43:45] **Gavin McClurg:** war episch schlecht.

[00:43:48] **Nuno Virgílio:** Ja, es war echt schlimm. Der erste Tag war okay, aber dann hatten wir vier oder fünf Tage hintereinander starken Wind und Regen. Während ich am ersten Tag geflogen bin, konnte ich wirklich gut abschneiden.

[00:44:05] Dann habe ich tatsächlich ein paar Strafen kassiert, die mich eine Weile am Boden gehalten haben, und ich habe viel Zeit gegenüber meinen Gegnern verloren. Und, äh, am ersten Tag war es, ja, es hat einfach über das Salzburger Gebiet in Richtung Dachstein gekracht. Und ich bin, und ich bin praktisch mit 20 Metern oder so in den Luftraum eingedrungen. Und da gab es eine Strafe. Ja. Aber egal, es war eine wirklich tolle Erfahrung, wie eine große Leistung, wie, äh, ich würde sagen, äh, eine persönliche Errungenschaft, weißt du, so.

[00:44:50] Ja. Wenn ich das jetzt so sehe, wenn man sich wirklich auf etwas konzentriert und sich ein Ziel setzt, dann kann man es wirklich schaffen, egal um welche Art es geht. Wenn man die richtige Motivation und den nötigen Einsatz hineinsteckt. Es war also wirklich etwas ganz Besonderes. Definitiv. Wenn du sagst, es war sehr hart, sehr hart in der Vorbereitung und im Training für so ein kurzes Ergebnis am Ende, aber definitiv eine tolle Erfahrung.

[00:45:28] **Gavin McClurg:** Bist du wegen einer Verletzung ausgestiegen oder wurdest du eliminiert?

[00:45:34] **Nuno Virgílio:** ich wurde am Ende eliminiert, aber ich hatte auch echt zu kämpfen, weil ich unter riesigen Blasen an den Füßen extrem gelitten habe. Ich hatte zum Zeitpunkt der Eliminierung große Schmerzen. Ich wäre eigentlich gar nicht viel weitergekommen, und

[00:45:54] **Gavin McClurg:** beim Rennen dieses Jahr, als ich mir die Videos angesehen habe, oh, es ist nicht Hanjin, der koreanische Pilot, ach du Schande, ich komme gerade nicht drauf, aber

[00:46:06] Oh mein Gott, die waren so schrecklich, weil meine Füße 2015, als ich am nächsten Morgen in Monaco ankam, musste Bruce mich buchstäblich auf seine Schultern heben, um mich zum Bad zu tragen. Ja, ich meine, meine Füße sahen aus, als hätte jemand mit einem Hammer auf sie eingeschlagen, die waren so schrecklich. Aber als ich Jikyongs Füße sah, dachte ich mir: Oh, ich glaube, meine waren nicht so schlimm, und er hat einfach weitergemacht, er hat weitergedrückt. Oh, es ist einfach so... es ist so viel Schmerz, der so wehtut.

[00:46:33] **Nuno Virgílio:** schlimm. Ich erinnere mich, dass ich an einem bestimmten Punkt solche Schmerzen hatte, dass der Geist irgendwie vom Körper abgeschaltet hat, weißt du? Man schwebt einfach nur da draußen, man kann es nicht mehr aushalten und der einzige Weg, um das irgendwie zu überstehen, ist wirklich, den Automatikmodus auszuschalten. Das war wirklich etwas, das war, weißt du, es war wirklich etwas Interessantes, das zu erleben. Es ist nicht so, wie ich von anderen Leuten über verschiedene Ereignisse im Leben gehört habe, wie wenn man einen Unfall hat oder einen großen Schock oder große Schmerzen und man sieht sich irgendwie über seinem Körper schweben. Ich habe das wirklich erlebt, als ich auf einer Straße unterwegs war, nachdem ich in die Dolomitenregion an der Grenze zu Italien gekommen war. Ich bin einfach über meinem Körper geschwebt. Es war nicht ich, weißt du, es ist verrückt, es ist...

[00:47:36] **Gavin McClurg:** Nate, mein Kumpel Nate, der in meiner Straße wohnt, ist ein echter Mentor für mich und fliegt schon lange. Er hat es 2007 gemacht und er sagte immer: Weißt du, es gibt nur einen einzigen Weg, um an diesen Ort zu gelangen und

[00:47:49] **Nuno Virgílio:** er sagte, du weißt, du wirst diesen Ort nicht erreichen können und

[00:47:49] **Gavin McClurg:** In den X-Alps wirst du an diesen Ort kommen, das ist garantiert. Und weißt du, es ist interessant, weil Schmerz etwas ist, das unser Gehirn sendet, um uns zu schützen. Es versucht zu sagen: Okay, das reicht, du verursachst viel Schaden, hör auf damit. Aber du hörst nicht auf, das ist die Botschaft. Ja, weil du nicht aufhörst. Ich denke, genau dann bekommst du diese Trennung, weil das im Rennen oft passiert, wo es einfach wehtut, dass du es kaum glauben kannst, und dann...

[00:48:19] **Nuno Virgílio:** du denkst dir so: oh mein Gott, ich werde sterben, ich werde sterben, ich werde sterben, ich werde sterben und

[00:48:19] **Gavin McClurg:** dann ist es weg, weil ich glaube, dein Gehirn denkt sich einfach: Okay, offensichtlich wirst du weitermachen, also lasse ich dich erst mal eine kleine Weile ruhig sein. Aber ja, es war eines dieser Dinge, wo ich jeden Morgen aufgewacht bin und es war einfach grausam, weißt du? Ich meine, ich konnte in den ersten 10 Minuten nur so etwa 2,5 km pro Stunde gehen, dann wurde es ein bisschen besser und nach 40 Minuten war es weg. Ich konnte nicht mehr, weißt du, und ich weiß nicht, ob es einfach nur taub war, weißt du, ob die Taubheit übernommen hat oder ob mein Gehirn einfach nur „Okay, nun gut“ gesagt hat. Ich bin

[00:48:49] **Nuno Virgílio:** ich werde sterben, ich werde sterben, ich werde sterben

[00:48:49] **Gavin McClurg:** Egal, dann wäre ich normal, ich wäre den ganzen Tag okay, weißt du, aber ja, das ist boshaft. Also, andere Hike-and-Flye – hast du so das X-Peer oder irgendwas anderes gemacht oder gab es seit dem X-House noch andere Ambitionen?

[00:49:02] **Nuno Virgílio:** Nein, nicht wirklich. Wie gesagt, es war eine ziemliche Erfahrung. Ich betrachte das Ganze wirklich als einen der großen Meilensteine in meinem Leben, aber ich habe danach nicht viel mehr gemacht. Ich habe ein paar Mal an der Dolomiten-Man teilgenommen, obwohl das ein anderes Konzept ist, aber es macht auch Spaß. Es ist wie eine Teamevent und ja, es ist anders. Man muss ein bisschen laufen, aber es ist einfach so schnell und dann ist es vorbei. Aber nein, mehr nicht. Eigentlich, da Portugal ein eher peripheres Land ist, sind wir wirklich weit weg von den Alpen oder von dort, wo die meisten dieser Events stattfinden, bin ich mir nicht sicher, ob ich... ich bin mir nicht sicher, also habe ich nicht viel gemacht, nur ein paar Hike-and-Fly Touren auf eigene Faust hier in meinem Hinterhof mit dem Mini-Schirm und so, aber einfach normales Wochenendfliegen, nicht wirklich an weiteren Events teilgenommen. Die X-Alps war wirklich ein Meilenstein und ich sehe das auch so, aber die ganze Vorbereitung und so war auch wirklich hart, deshalb habe ich nicht einmal in Erwägung gezogen, mich wieder zu bewerben. Es geht eher darum, dort zu sein. Okay, vielleicht, wenn ich zum damaligen Zeitpunkt die Art von größter Unterstützung oder einen wirklich guten

Sponsor hätte haben können, würde ich in Erwägung ziehen, es wieder zu tun, aber dieser Teil war wirklich zeitintensiv und energieaufwendig in Bezug auf die Vorbereitung, deshalb habe ich nie darüber nachgedacht, es wieder zu tun. Ja.

[00:50:46] **Gavin McClurg:** Es ist ein gewaltiges Unterfangen.

[00:51:14] Ich habe mir versprochen, dass ich nicht einfach Shows abhalten werde, ohne über Unfälle und Sicherheit zu sprechen. Wir haben in letzter Zeit viel darüber geredet, aber ich bin einfach neugierig: Hattest du in deinen 23 Jahren Flugerfahrung jemals eine Verletzung oder hattest du mal einen Beinahe-Unfall? Ich...

[00:51:31] **Nuno Virgílio:** Ich wurde nie verletzt. Ich hatte ein paar Beinahe-Unfälle, aber eigentlich nicht so nah dran; ich konnte es immer auf der sicheren Seite halten. Einmal bin ich in einen Baum gelandet und bin eine Weile hängen geblieben, weil ich zu tief war, um meinen Rettungsschirm auszuwerfen, aber das war's. Die Bäume waren da, also sind das die besten Freunde, die man haben kann, wenn man in so eine Lage gerät. Aber ich hatte nie größere Probleme, die ich nicht rechtzeitig lösen konnte. Leider habe ich aber schon ziemlich viele wirklich schlimme Unfälle miterlebt, und ja, das erschüttert einen definitiv. Es lässt einen darüber nachdenken, was man da eigentlich macht, und man muss sich wirklich mental sortieren und verstehen, warum man das tut. Und wenn man es wirklich liebt, dann macht man weiter, ansonsten ist es... ja, einen Unfall miterleben oder einen Freund verletzt sehen, ist wirklich ein Augenöffner.

[00:52:35] **Gavin McClurg:** Wisst ihr, ich arbeite gerade an dem Buch, das wir mit dem Cross Country Magazine machen. Wir stellen ein Buch mit den Highlights der ersten 100 Shows zusammen, und es war wirklich interessant, da zurückzugehen, sie alle anzuhören und die verschiedenen Ratschläge zu diesem Thema zu hören. Und das eine, das immer wieder auftaucht, ist, dass man sich selbst die Frage stellen muss: Wisst ihr, warum macht ihr das? Ist das Risiko es wert? Und warum macht ihr das? Das ist eine sehr gute Frage, die man stellen sollte, und nicht nur einmal, sondern immer wieder, wisst ihr, ständig, um sich selbst immer wieder zu hinterfragen. Aber das andere ist einfach sicherzustellen, dass man es aus den richtigen Gründen tut. Und das war irgendwie interessant, weil es so wirkt, als wäre das ja einfach automatisch – warum sollten wir es nicht aus den richtigen Gründen tun? Aber in einer so langen Karriere, die ihr hinter euch habt, und ich bin jetzt auch schon ziemlich lange dabei, hat man seine Flautephasen und Zeiten, in denen man richtig dran ist, und Zeiten, in denen man es absolut nicht ist. Und es ist gut, da mal innezuhalten, nicht wahr? Und zu fragen: Wo stehe ich heute? Wo stehe ich gerade jetzt? Und wie ihr schon gesagt habt, wenn man die verschiedenen Faktoren im Leben hat, die einen beeinflussen, wie wir alle – Jobs, Beziehungen und alles andere – kann das eine große Rolle spielen.

[00:53:55] Wenn du es nicht aus Spaß und Freude tust, dann solltest du wirklich darüber nachdenken, es nicht mehr zu tun. Denn was ist der Sinn?

[00:54:03] **Nuno Virgílio:** Definitiv. Ich erinnere mich an drei Fragen, die einen zu dieser Selbsteinschätzung, zu diesem Selbstbewusstsein zurückbringen – ob man es aus den richtigen Gründen tut oder nicht. Und ich kann sie mit euch und vielleicht mit allen anderen teilen, damit sie sich selbst hinterfragen können. Denn genau diese Fragen wurden mir gestellt, und sie bringen einen wirklich zum Nachdenken. Die erste: Warum hast du angefangen zu fliegen?

[00:54:39] Die zweite ist so: Warum fliegst du weiter? Warum fliegst du immer noch? Und die dritte, die vielleicht gar nicht mit dem Fliegen an sich zu tun hat, sondern mit dem Leben im Allgemeinen, ist: Was ist deine größte Angst? Wenn du diese drei Antworten klar im Kopf hast, dann weißt du vielleicht... du weißt, wo du stehst. Und wenn du es immer noch mit demselben Enthusiasmus machst und immer noch mit dem, du weißt schon, bewusst für die Risiken, bewusst für die Leidenschaft – falls du noch Leidenschaft hast oder nicht. Wenn du keine hast, ist es vielleicht an der Zeit, über etwas anderes nachzudenken. Oder wenn die Antwort auf die dritte Frage so überwältigend ist oder nicht, oder dich nicht mit dem beruhigt, was du tust, dann solltest du vielleicht auch darüber nachdenken.

[00:55:34] Das ist das erste. Das Ganze. Nein. Und ja, das wirkt zwar sehr harmlos, aber es kann einem irgendwie helfen, sich selbst zu reflektieren.

[00:55:48] **Gavin McClurg:** Wenn ich auf meine eigene Erfahrung zurückblicke, nicht nur beim Fliegen, sondern im Leben, dann bin ich in echte Schwierigkeiten geraten, wenn ich mich dazu gezwungen habe. Und ich denke, wenn man etwas erzwingt, dann versucht man etwas. Man versucht, sich, wissen Sie, in ein Quadrat zu pressen, während man eigentlich in einen Kreis passt. Es passt einfach nicht zusammen. Ja.

[00:56:13] Wenn du die Uhr zurückdrehen könntest zu deinem 50-jährigen, 50-stündigen Ich – also zurück, als du 17 oder 18 warst und an der portugiesischen Küste fliegen lerntest –, gibt es einen Rat, den du gerne bekommen hättest, oder etwas, das du an deiner Flugkarriere ändern würdest?

[00:56:31] **Nuno Virgílio:** Ja.

[00:56:34] Es hat sich nicht geändert, aber man sollte es sich vielleicht bewusst machen: Gib nach, um dich mit erfahreneren Piloten umzugeben, damit du die kleinen Dinge, die sie mit dir teilen, nach einem Flugtag oder einfach bei einem Bier nach der Landung aufnimmst und wirklich von ihnen lernst. Denn wenn du ein Anfänger bist und gerade erst angefangen hast...

[00:57:07] Wenn du alleine in der Flugschule bist, wirst du ewig brauchen, um ein Selbstvertrauen zu erreichen, das es dir ermöglicht, wirklich zu profitieren, weißt du, um deine Entwicklung als Pilot erfolgreich und in einem guten Tempo voranzutreiben. Wenn du aber von erfahreneren Piloten umgeben bist, haben die immer etwas, von dem du lernen kannst, ohne es selbst erleben zu müssen – und genau so macht man diesen Fortschritt am schnellsten.

[00:57:50] Das ist mein Rat für Piloten mit wenig Flugerfahrung. Bleibt also in der Gruppe. Fliegt zusammen. Bleibt nicht allein. Geht mit Freunden. Ja, teilt all diese Dinge. Ich habe das hauptsächlich mit meinem Bruder gemacht und wir haben uns gegenseitig motiviert und unterstützt. Wir haben auch viel davon geteilt, was wir zu der Zeit erlebt haben. Aber ich erinnere mich, dass es für uns beide damals sehr gut war, dass ein älterer Typ, ein sehr erfahrener Pilot zu dieser Zeit, uns fast wie seine Protégés behandelt hat. Sozusagen als Mentoren, die uns Mut gemacht haben.

[00:58:37] Ja. Du solltest jetzt dieses leichtere Modell ausprobieren. Wenn es dir gefällt, dann mach das und das und das. Übe dein Groundhandling gut, dann wirst du in der Luft sicherer sein. Hab keine Angst davor. Also, sei nicht allein. Teile Dinge mit anderen, integriere dich in deinen lokalen Club oder was auch immer und geh zusammen fliegen. Ja, das hilft sehr.

[00:59:05] **Gavin McClurg:** Nein. Letzte Frage. Wie hat das Fliegen dein Leben verändert? Es hat einen großen Teil deines Lebens definiert. Ich mache das schon seit über der Hälfte meines Lebens.

[00:59:17] **Nuno Virgílio:** Ja. Also, sehr viel. Eigentlich fast deine ganze Freizeit. Du denkst nicht über dein nächstes Wochenende nach.

[00:59:31] Oder deinen nächsten Urlaub. Ich denke, wie normale Leute nicht darüber nachdenken, okay, lass uns dieses neue Land entdecken oder in diese andere Stadt reisen. Nein, du fährst eigentlich zu einem Flugplatz, oder? Du nutzt das Gleitschirmfliegen als Vorwand zum Fliegen, nicht umgekehrt.

[00:59:53] Also denke ich, dass ich nicht nur für mich selbst spreche. Nein, wenn man eine Weile fliegt, kommt man an einen Punkt, an dem sich alles um das Fliegen dreht. Man geht draußen immer wieder die Vögel checken und denkt: Oh, schau dir diese Wolken an.

[01:00:13] Wir

[01:00:14] **Gavin McClurg:** wir verbringen viel Zeit damit, mit dem Kopf in den Wolken herumzuschweben, nicht wahr? Meine Frau fragt ständig: Was schaust du da an? Was meinst du, was schaue ich an? Ich schaue mir die Möglichkeiten an. Die sind da oben. Nicht hier unten.

[01:00:27] **Nuno Virgílio:** Ja, es hat mein Leben sogar auf eine wirklich dauerhafte Weise verändert, wenn ich das so sagen darf. Ich habe meine Frau zum Beispiel beim Wettbewerb kennengelernt. Sie fliegt also auch. Wir haben in diesem Bereich also gemeinsame Ziele. Und manchmal lachen wir sogar über uns selbst, sogar wenn wir einen Film schauen. Und dann gibt es eine sehr intensive Szene, und unser Kommentar dazu ist so: „Wow, schau dir mal diesen schönen Himmel im Hintergrund an.“ Und uns ist die Rede oder das, was auch immer, völlig egal.

[01:01:02] **Gavin McClurg:** Das ist toll. Okay, dann habe ich gelogen. Das war nicht meine letzte Frage, weil ich das nicht wusste. Es ist sicher super interessant, einen Partner zu haben, der auch fliegt. Erzähl mir mal davon.

[01:01:14] **Nuno Virgílio:** Ja, das ist absolut so.

[01:01:21] Ihr macht eigentlich zusammen Pläne. Ja, das tun wir. Wir entscheiden, was der Plan für den nächsten Urlaub ist, wo wir fliegen gehen, oder? Und da zu haben, dass jemand diese Leidenschaft versteht und man es nicht in Worte fassen muss, weil sie es weiß. Richtig? Wie erklärt man jemandem, der nicht fliegt, dass man diesen Wolkenstreifen, den man in der Ferne sieht, unbedingt jagen muss? Da gibt es eine wirklich gute Formel. Ich meine, ihr habt eine richtig große Vorhersage für das Wochenende, ein richtig massiver Tag steht bevor. Und ihr müsst unbedingt fliegen gehen. Wie erklärt ihr das eurem Partner, dass ihr das Familienessen oder das Familientreffen verpassen werdet?

[01:02:12] Weil es da etwas viel Wichtigeres gibt. Man muss es nicht erklären, weil sie es weiß, wenn sie selbst Pilotin ist. Das ist also ein großer Vorteil, würde ich sagen, für Paare, die beide ... Ja. Ja. Ja. Es ist einfach das Teilen derselben Leidenschaft irgendwie. Ja. Und eigentlich sind wir schon ziemlich viel zusammen geflogen, sogar schon länger. Schau, ich würde sagen, meine Frau ist eine ziemlich gute XC-Pilotin geworden und sie mag es wirklich sehr. Sie hat auch einige interessante ...

[01:02:56] Nicht nur Erfolge, sondern auch einige wirklich interessante Ereignisse, sogar lebensverändernde, weil sie mal in eine Wolke gesaugt wurde. Das war gleichzeitig sehr beunruhigend. Aber andererseits war es, ich würde sagen, fast schon erleuchtend oder bereichernd für ihr Leben, weil sie einige sehr intensive Momente durchgemacht hat. Bis zu 5000 Meter hoch in die Wolke gesaugt zu werden. Wie auch immer, das ist nur eine Randgeschichte, die wir vielleicht für eine andere Folge weiter ausbauen könnten.

[01:03:43] Wenn du magst.

[01:03:43] **Gavin McClurg:** Ja, das klingt so, als wollte ich jetzt sofort davon hören, aber ich muss zu diesem Termin. Aber das klingt verrückt. Wahnsinn. Das ist echt beängstigend.

[01:03:54] **Nuno Virgílio:** Ja, aber sie, sie...

[01:03:58] Sie ist wirklich gut. Es war ein guter Tag. Wir haben das Wetter zusammen studiert. Es gab kein Risiko einer Überentwicklung. Einfach perfekte Cumuluswolken. Hohe Wolkenbasis und so weiter. Wir sind zusammen über 200 hochgegangen, wir beide und noch eine ganze Reihe anderer Piloten. Aber da war diese eine Wolke, die wirklich hatte... ich weiß nicht. Vielleicht eine stärkere Thermik nahe der Basis. Und diese eine ist viel mehr gewachsen als die umgebenden Wolken. Und sie hat die Orientierung verloren. Sie hat sich im Inneren der Wolke verlaufen und konnte irgendwie nicht herausfinden, wie sie das bewältigen soll.

[01:04:47] Und als sie schließlich aus der Wolke herausgeschleudert wurde, war sie richtig hoch. Sie war irgendwie auf 5.400 Metern. Hmm. Die Eisschicht. Uh, uh, uh, auf ihrem ganzen Schirm, Gleitschirm und Gurtzeug. Sehr kalt. Und ja, sie hat das als ein...

[01:05:14] Sie hat die andere Seite gesehen, weißt du? Ja. Es war ziemlich intensiv.

[01:05:25] Wahrscheinlich ein bisschen. Wahrscheinlich. Aber sie verliert nicht ihr Bewusstsein. Ich meine, sie war sich der Zeit bewusst.

[01:05:41] Nein, nicht dauerhaft. Ich weiß nicht. Nur zu diesem Zeitpunkt. Die Feuchtigkeit ist einfach an ihr gefroren und es war ziemlich kalt, aber sie hat es schließlich geschafft, rauszukommen. Und ja. Dann hatte sie einen langen, langen, langen Gleitflug zur Erde, um das alles zu verdauen und ja, eigentlich war es beängstigend. Aber wie gesagt, das sind die Art von Ereignissen, die einen wieder fragen lassen: Warum machst du das und warum machst du es immer noch? Und deine größte Angst, was ist sie? Ist es, sich zu verletzen?

[01:06:26] Oder um aufzuhören, seine Träume zu leben, nur weil man Angst vor etwas hat. Nein, man muss die Dinge richtig einordnen. Wenn man die Antworten auf diese großen Fragen finden kann, wenn man am Ende verstehen kann, warum diese Dinge passieren, dann bist du mit dir selbst okay oder nicht. Ja, das kommt drauf an. Entweder machst du weiter oder du hörst einfach auf. Ja, wenn es keinen Sinn ergibt.

[01:07:03] **Gavin McClurg:** Perfekter Punkt zum Aufhören. Nuno, vielen Dank. Wir müssen deine Frau unbedingt mal in die Show holen. Ich denke, um die ganze Geschichte zu hören – das klingt nach einem ziemlich intensiven Tag und einer intensiven Zeit danach. Und ich möchte gerne mehr darüber hören, wie du, wie du gesagt hast, die andere Seite

gesehen hast. Ich kann das nachempfinden, mir ist das schon ein paar Mal passiert. Ähm, weißt du, vielen Dank. Was für ein Vergnügen. Ich schätze das sehr. Ich habe dieses Gespräch wirklich genossen und ich kann es kaum erwarten, mit dir fliegen zu gehen, Mann. Das müssen wir unbedingt machen.

[01:07:31] **Nuno Virgílio:** Danke, Gavin. Es war mir ein Vergnügen. Hoffentlich sehen wir uns bald. Auf jeden Fall.

[01:07:36] **Gavin McClurg:** Danke, Kumpel. Bis bald.

[01:07:44] Wenn euch Cloud-based Mayhem einen Mehrwert bietet, könnt ihr uns auf viele verschiedene Arten unterstützen. Ihr könnt uns auf iTunes oder Stitcher bewerten – egal, über welche Plattform ihr euren Podcast hört – das hilft enorm, die Reichweite zu erhöhen. Ihr könnt darüber auf eurer eigenen Website bloggen oder es auf Facebook und anderen sozialen Medien teilen. Ihr könnt auch mit euren Freunden auf dem Weg zur Arbeit darüber sprechen. Ich weiß, dass so viele interessante Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich könnt ihr uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnittarbeit, Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn ihr uns finanziell unterstützen könnt, haben wir immer nur einen Dollar pro Folge gefragt. Das könnt ihr über eine einmalige Spende via PayPal tun oder ihr richtet einen Abonnement-Service ein, der euch für jede veröffentlichte Folge belastet. Wir bringen alle zwei Wochen eine neue Folge heraus. Also, ja, wenn ihr zum Beispiel einen Dollar pro Folge zahlt, wären das alle zwei Wochen etwa 25 Dollar im Jahr.

[01:08:30] Das ist also viel billiger als ein Magazin-Abo. Und es macht all das möglich. Ich möchte diese Show nicht über Werbung oder Sponsoren finanzieren. Das wird uns ziemlich häufig gefragt, aber ich möchte das aus vielen verschiedenen Gründen nicht tun, die ich in der Show schon oft erwähnt habe. Ich mag es nicht, wenn so etwas am Anfang der Show steht. Und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind. Das sind nur unsere Meinungen, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder verzerrt. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell. Ich hoffe, ihr findet das gut. Ihr könnt uns unterstützen. Wenn ihr auf cloudbasedmayhem.com geht, findet ihr die Möglichkeiten zur Unterstützung. Ihr könnt es über patreon.com/cloud-based-mayhem machen. Wenn ihr ein wiederkehrendes Abonnement wollt, könnt ihr das auch direkt über die Website tun. Wir haben versucht, es wirklich einfach zu machen, und das gibt euch Zugang zu all dem Bonusmaterial, dem kleinen Videocast, den wir machen, und den zusätzlichen kleinen Schätzen, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptshow kommen.

[01:09:24] Aber wir finden, ihr solltet es wissen. Ja, wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr euch die Unterstützung nicht leisten könnt, gebt mir einfach Bescheid und ich richte euch ein Konto ein. Natürlich wäre das lebenslang gültig und hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen. Aber ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützt haben oder sogar unseren Newsletter abonniert oder Cloud Based Mayhem Merchandise, T-Shirts, Hüte oder irgendetwas anderes gekauft haben, sollten bereits eingerichtet sein. Ihr solltet ein Konto haben und jetzt auf all das Bonusmaterial zugreifen können. Vielen Dank fürs Zuhören. Ich schätze eure Unterstützung sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke.