

Yael Margelisch and building confidence

Cloudbase Mayhem Podcast 119 — Yael Margelisch

Published	2020-05-22
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-119-yael-margelisch-and-building-confidence/
Duration	00:51:38
Speakers	Gavin McClurg, Yael Margelisch
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0119-yael-margelisch-and-building-confidence.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	20 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	13
Show notes	13
Transcript	13
Deutsch	25
Show notes	25
Transcript	25

English

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

Show notes

Yael Margelisch began flying ten years ago at the age of 19. She's an Ozone and Swiss national team pilot, has been on the podium ten times on the world cup, is the first woman to fly over 500 km and owns the current female distance world record of 531 km as well as the current women's FAI record (263 km) and is gunning hard for a 2021 Red Bull X-Alps campaign (she supported Michael Witschi in 2015).

The post Episode 119- Yael Margelisch and building confidence first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:12] **Gavin McClurg:** Hi there everybody, welcome to another episode of the Cloudbase Mayhem. It seems like most places in the world are back to flying, so that's pretty exciting. We shall see how things go. It has been a strange time, but hopefully you all are getting a little bit of air time. It seems like all the competitions for the most part this summer have all been canceled, but still hoping for maybe some hike and fly events and maybe some things in the fall. But anyway, hope you're flying, hope you're being safe, and hope you're all healthy. My guest today is Yael Margulish, a Swiss pilot who lives in Verbier, a very special place to my heart. That's where I cut my teeth in a sense. She started flying when she was 19. She's an ozone team pilot.

[00:00:58] Flies the Enzo 3. Many of you will recognize her name from the world record she broke last year. She has a few world records. She has the current FAI triangle record of 263K in the Alps. And she beat the world record last fall, beating out Marcelo Ochoa, a Brazilian who we've had also on the show, flying 442K. And then about 10 days later, she went 531K. So she's the only woman who's flown over 500K. And currently owns the world record. And until very recently, that would have been the world record. The boys down in Brazil, Rafael and those guys had the record just slightly longer than that at 564. And then this year they went even a little bit further than that.

[00:01:44] I think it's 578. I think I have that right. But anyway, fascinating person. She's gone in for the X-Alps. She really wants to get in the X-Alps in 2021. She would have applied in 2019, but had a little bit of an injury that we hear about. In this show. And we also hear about her incident, I believe last year when she threw her reserve and landed on a moving car. Pretty interesting. But that all worked out okay. So talk a little bit about safety and a lot about training and getting ready for the X-Alps. Yael is another person who is working with Thomas D 'Arlo. We seem to be on that theme lately. If you didn't catch that show with Thomas, people really enjoyed that one. That was a lot of fun working with him. And I hope you enjoyed it. And I think that's the thing that's kind of making a show and it's a great chapter in the book.

[00:02:32] Also, the book is pretty much written. We're just in the final editing phase and it's getting really close and hope it out to you and have it available to you all very shortly. So keep on the lookout for that. So enjoy this talk with Yael Margulis, Ozone team pilot and current women's world record holder. Cheers.

[00:02:58] Cheers.

[00:03:03] Cheers. Cheers. Cheers. Cheers.

[00:03:10] Cheers. Cheers.

[00:03:13] Cheers. Cheers. Cheers. Cheers. Cheers. Cheers.

[00:03:20] **Yael Margelisch:** Cheers. Cheers. Cheers. It's a bit far from the town, so it's quite wild and I like it.

[00:03:28] **Gavin McClurg:** Yeah, perfect place to hide out from Corona right now. I understand Switzerland hasn't banned flying, but it's just highly suggested not to. How is everybody approaching flying right now in Switzerland?

[00:03:43] **Yael Margelisch:** I see paragliders every day, so kind of thermals and local flying. Yeah, it's not banned, but it's quite recommended not to fly, of course, for the accidents. And yeah, to stay with a good solidarity mind and so on. So yeah, it's still allowed. I mean, people still fly a little bit, but not so much. And yeah, I think it's not so. How

[00:04:11] **Gavin McClurg:** did you get into flying? How long has this been a pursuit of yours?

[00:04:15] **Yael Margelisch:** So it's been 10 years now that I have the license. So I started, I was 19. And yeah, I started here by seeing the others training on the hill next to my house. So that's how I started. And I really, at the beginning, it was not so easy to fly like very often because I was still studying. And yeah, it was a bit hard and I didn't get the good confidence at the beginning. So then I could fly much, much more. When I. Finished the studies. And then when I got really involved into it, I really liked it and dedicate my life to flying.

[00:04:56] **Gavin McClurg:** Is this is this now your job? Is this what you do? Are you still pursuing what you studied?

[00:05:01] **Yael Margelisch:** No, I the studies, I finished them and I thought that I would never work in this. I was studying social social works with like any kind. It was either kids or all the older people or so on. And I really. Yeah, it was not. My my dream life. So I started being a ski instructor in winter and I really liked it. So I kept I did the whole formation to be a certified ski instructor and then started in the summer. I did many different type of jobs, so small jobs to earn a bit of money. And then I did the tandem license. And after I left, I've been living.

[00:05:49] For 10 names in the summer and skiing in the winter. Mm

[00:05:53] **Gavin McClurg:** hmm. So that is that still it has sponsorship started playing more of a role or because you're flying on the Swiss team and competing as their help you get from the Swiss Federation.

[00:06:04] **Yael Margelisch:** Yeah, of course I get I get helps from the Federation and also so money when I do good results. So that's pretty good. And yeah, on the spot, the sponsor side. Um, I'm now with. The town of Verbier. So they give me a wing every every year. Great. So it's pretty good. And yeah, I'm still looking for the big one that will allow me not to not to work at all in the summer. So really focus on training and flying. But yeah, now it's difficult times and I think it's not going to be for this year.

[00:06:42] **Gavin McClurg:** Right, right. And I, you know, I've been kind of following you and we were in touch years ago. And you know, I've been kind of following you and we were in touch years ago. And, you know, when you supported Michael in 2015 X-Alps. But I gather that your initial drive or your initial pursuit was competition flying. You've been doing a lot of World Cups and that kind of thing. Is that right? Or have you been kind of into the hike and fly thing all along as well?

[00:07:07] **Yael Margelisch:** No, no, I was I started really the competition in 2015. Like it was more to discover new places and to learn how to fly. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. I thought I had a good kick. X out with you this year and in two years I'm doing it with you as a supporter so it was an exchange role and yeah for the moment I could not do it because of some yeah knees problems and yeah I hope for 2021.

[00:08:06] **Gavin McClurg:** So yeah and we're going to get to that in your training and I know you're pursuing that and I'll have to find out who your supporter is I'm assuming it might be your boyfriend but that would be he'd be a great supporter I would think and given his background with it but we'll get to that but what happened to your knees?

[00:08:22] **Yael Margelisch:** Yeah so actually I had a tendon it resulting from a foot fracture that I had a rescue

[00:08:36] incident in January 2018 and I landed in a on a car which was driving actually. Whoa! And! With the rescue and yeah at this moment the ambulance came and so on and yeah I went to the hospital and they checked the back of course because it's what they what they expect you have for injuries when you when you have a paragliding incidence and they checked my back and I had nothing so I could stand up and then time I'm standing up I said ah my foot is quite

painful and they said yeah there's no worries if it's still painful in one week you can go to your doctor. And he will check it so one week after I went to the doctor and the doctor said yeah it's not blue it's not it's not swallowed so no worries there's nothing you can keep doing some physiotherapy

[00:09:32] and to strengthen the the ankle and so yeah I believe the doctors and in the end in November I went to the doctor again and said yeah we have to figure out what's wrong with that because there's something wrong I'm sure and I went and yeah. We figure out that my foot was broken for 10 months so I got a surgery straight away and yeah last year was no skiing in the winter so I could when I got the surgery I said to the to the doctor that my goal was to go to the Superfinal in in March in March and he said yeah I would not say that you're gonna go but let's see and I really put everything I had in my hands to get to get ready for that and in the end it works and that was pretty cool to start the season like this like no flying and in the end I got second at the Superfinal so yeah it was a good thing.

[00:10:29] **Gavin McClurg:** Yeah I was gonna say you're well like before we get to that how did you land on a moving car? What happened? I

[00:10:37] **Yael Margelisch:** was training some rhythmic to go in infinity and I pulled too early the glider collapsed and I got. I have an acrobat system but my lines were around my head and yeah I could just throw the the round one I was super high actually I was maybe at 2,000 meters above the valley and it started drifting on the right way like a way with open fields and so on I said yeah that's that's good and then started on the other way it's oh no there is the river shit if I land in a river and then I was really above the small village there I thought yeah shit if I land in a river I'm gonna roof I will fall down and I will hurt myself and in the end I landed yeah on a small really small road it's tiny road in between the houses and the car was going there at the same moment so I shouted she really break and this I landed on the on the front window.

[00:11:35] Whoa that

[00:11:36] **Gavin McClurg:** must have given her a fright.

[00:11:38] **Yael Margelisch:** Yeah of course the lady was like terrified but yeah I could not really choose that.

[00:11:44] **Gavin McClurg:** Did you kind of bounce did you hit pretty hard?

[00:11:47] **Yael Margelisch:** No I broke the I broke the screen. Oh my gosh. With the with you could see really two impacts like my my bumper and my foot.

[00:11:58] **Gavin McClurg:** Whoa have you have you had any other accidents fine?

[00:12:02] **Yael Margelisch:** No it's the only serious accident I had.

[00:12:06] **Gavin McClurg:** And you're so you're you were there in Verbier you're you're describing this as you were you were training over the over the valley there yeah you guys have a fantastic place to train over the dirt there in Verbier it's an it's an awesome. So

[00:12:18] **Yael Margelisch:** now I'm still yeah infinity tumbling is I do only tumbles I don't do anymore some rhythmic because I'm still like kind of super scared and yeah it's hard.

[00:12:30] **Gavin McClurg:** Did did coming back from that affect your other type of flying too or was it really just specific to doing rhythmic and that kind of thing or was it was there any other kind of I don't know fear injury involved with that?

[00:12:42] **Yael Margelisch:** No it was just a just a really the rhythmic side and the acro side. The other way I threw some reserves I threw two reserves in competitions and yeah there is was more much more difficult to get back into it like really be confident about myself.

[00:13:00] **Gavin McClurg:** That so those were in world cups?

[00:13:02] **Yael Margelisch:** It was the first one was in the the two yeah two was in the Swiss Open once in Decentis and the other one in Engelberg.

[00:13:15] **Gavin McClurg:** Engelberg. And the two

[00:13:15] **Yael Margelisch:** times I got again super lucky. And yeah it it was mistakes from my side and yeah in the end I'm I have nothing so it's pretty good but yeah it could be worse.

[00:13:26] **Gavin McClurg:** Did your acro training change at all how you approach the two times you threw your reserve? Did they did you find your acro training helped you to know when to throw or did that affect it at all either of those incidents?

[00:13:41] **Yael Margelisch:** Not really because in acro all the time I I pulled was the base system and it's quite different. So yeah it's it's not really helped or I think it's just a reflex I had and it was pretty good because the the rescue always opened well and so.

[00:14:02] **Gavin McClurg:** You said you in 2015 you kind of had a deal with Michael that the next time in 2017 it would be flipped. You said you got hurt in 2018. Was there another reason you didn't do the 2017 race? You just wasn't.

[00:14:16] **Yael Margelisch:** Yeah I thought.

[00:14:17] **Gavin McClurg:** I was

[00:14:17] **Yael Margelisch:** not really like not not enough trained and not enough flying also with the commitment so yeah.

[00:14:26] **Gavin McClurg:** So I just recorded a show no week ago it isn't even live yet with Thomas. Turia yeah. Oh gosh I won't even try that. And he talked you know I asked him a lot of questions of course about Chrigel and about one day coaching but I'm I'm fascinated to learn about what you've been learning from him because I understand you're doing some you've done some coaching with him and you were you guys were working together before you went to Brazil and broke the world record last year. I'd love to hear about that because he mentioned that that he he was talking about the they call it the time jump and of course I don't know what he what those words are in German but he talks about that he had you kind of visualize what the story that you wanted to tell after you broke the world record before you went to Brazil.

[00:15:16] So maybe maybe you could tell us about that.

[00:15:18] **Yael Margelisch:** Yeah we've been working for for five years now with Thomas so really at my beginnings I started working with him and at the beginning for me it was really about the I had problems with self-confidence so really being sure of myself and knowing what I can do and so on and he really helped me this way to set my goals and to yeah to see what was important to get to the top. Good good performance mode so in a good flow so we kept working on that for for a long time. In Brazil it's a bit different also in in the World Cup when you focus on the hours on like more than on your flying you start doing some things not right because you're not there only to compare but also to have fun and others must be really a like indication of the air mass but not competitors when you fly.

[00:16:15] Yeah. In Brazil it was funny because we were fighting about against numbers so it was like yeah we want to go there and we have this this much kilometers and at the beginning it was pretty hard to get set and to understand also a bit how it's going because it's kind of different type of flying with the wind and so on and then I broke the first first time the world records so I was pretty happy but still not super happy with the flying. I like I was I was too much focused on the on the performance and I was too careful and yeah I was not flying free and didn't enjoy it as much as the 500s and then Seiko broke it the today two days later so that was like for me still yeah now we're gonna do it again and yeah it was difficult also because I kind of saw we had a whole different approach of it like I was like I was like I was like in the post and so on and I got like yeah yeah now I gotta get better and then we tried we tried we bombed out like four times the next day so it was really hard and then the the day before the last day so we we had the chat together with my partners Climo and then Reynald we decided like to not focus on the numbers like to be more free and try to do the things correctly and not to the problem is when you want to be too fast sometimes you you just especially at the beginning of the flight you take too much risk and then you're you're you're landed and that's come super fast and then you're you have the whole day to think about what you did didn't did not do right so it's kind of hard so we we tried to go to go with that kind of mindset and yeah it worked pretty well and then when we saw also that we

[00:18:16] three survive on the two first hours then we had good wins so we thought yeah now that's gonna bring it to the end Thomas

[00:18:25] **Gavin McClurg:** mentioned in the show that you know you when you approach something like Brazil or ex-alps or marathon doesn't matter he used them he used a marathon as the example that you can have three types of goals you know the first goal is okay I want to win or be third or be on the podium or be top 10 and he said those are just stupid you know those are ridiculous goals that it doesn't and then you can have performance go goals which uh can be really useful you know so like say in the ex-alps you want to be able to climb 3 000 feet in an hour whatever you know that that would be like a performance goal or in a marathon you want to run a marathon in four hours the problem with performance goals is that a lot of other people could do the same thing you know the many other people in the exile a lot of people in the ex-alps could climb 3 000 feet in an hour you know um so he really focuses on the process side of things it sounds like sounds like that's kind of what you and Clement and you all decided to do is okay well instead of chasing the world record the number let's just fly well

[00:19:37] **Yael Margelisch:** exactly yeah it's more about all all what's behind and what's the feelings and yeah it's i think everybody's different but for me it's really when i focus on a number on another person i just lose the the fun of flying and the the reason why i love it so much so that brings me into not into a good performance mode like into the flow we actually call it the flow so yeah for me it's it really it's really important to have like process goals you can always analyze and also see when when you reach it or not and it's it's a good tool what

[00:20:21] **Gavin McClurg:** did your team how did you guys prepare for even going to brazil was there a lot of practice team flying before you went or was it more sitting down at night just talking about strategy and tactics and that kind of thing

[00:20:35] **Yael Margelisch:** so uh with clem with clemon we never been there and reynolds was there the last the the year before so he had really good information about the flying and what we can expect and also the towing because we never told before with clemon so it was kind of for me before going i was kind of scared of what's towing and how it's gonna go with uh with strong winds and so on and yeah it was interesting and then we we flew a bit together i flew with reynolds a bit and clemon was not available on this day and yeah we we also had some dinners together to to really see the what we're gonna have there and set also some um some tables with the distance and the hours so we can see that if we have to abort the flight because we're not gonna make it to the mark of the world record or not and uh yeah that was helpful and yeah now it's very different because after going there we can see that we were not ready on many points like we were not ready on many points and we were not ready on many points and we were not ready on many points and we were not ready on many points and we were not ready on many points not the material side not the the mental side but more the all the papers with the fii to certify records and so on and also the waypoints we have to to use and we lost a lot of time doing that and yeah now we know that uh that was a bit of a weakness and um we know also better the place and how it's going on and how hard are the two first hours to to stay in the air and yeah we hope we're we're gonna go again this year and uh check what's what's going on if we have good win you mentioned that

[00:22:22] **Gavin McClurg:** when you contacted thomas and started working with him five years ago or so that one of the one of the main things you wanted to work on it was a lack of confidence how do you how does he approach that i mean i think many people can relate to that i

[00:22:39] **Yael Margelisch:** think it's i don't know because i haven't speak with much people about that but i know that i'm always that's my i've always been like that it's been thinking that i'm not doing good enough or so on and degrade myself and yeah i don't know about other people what what they really need but for me it was a really good good um approach of the thing and also when you got doubts so you analyze and try to to fix the thing that you you find back good um flow like

[00:23:14] **Gavin McClurg:** so so really the what he's helped you with is is more easily accessing the flow channel yeah

[00:23:24] **Yael Margelisch:** exactly yeah

[00:23:25] **Gavin McClurg:** okay yeah so letting kind of letting your subconscious do more of the work don't let your conscious mind get in there with doubts and pretty

[00:23:33] **Yael Margelisch:** much yeah huh

[00:23:34] **Gavin McClurg:** can you can you in specific ways how he's done that with you so

[00:23:40] **Yael Margelisch:** for me i got like i was uh taking the the points that are making the flight good or not so like it's fun it's focus how i feel that day what was the next one there was four of them and yeah how how confident also i feel just so the the feeling of the body and the feeling of the confidence and with all of that like trying to get to 100 with all of these um points was bringing me into a good like flow and for me it was really those those things there was the there were the keys and i know how to feel well so i have to eat well sleep well and not drink so much

[00:24:29] normal and uh for the confidence sometimes it's a bit harder to yeah sometimes you know when there is a lot of wind of day on takeoff and you're you're nobody's going and you you start thinking about how is it in the air you just have to go and see and then how you feel in the air and we'll we'll see if you go landing or not and yeah with all these points i managed to have this this channel that that was bringing me into a good flow or not you're

[00:25:04] **Gavin McClurg:** thinking about or you're planning on i understand you know depending on covid obviously and your your knee uh you're trying you're planning on the x-ops for 21 i'm curious about your plan for the next year i'm curious about your plan for the next year or oh you know i wanted to ask you first are you part of the x-ops academy have you been doing any of those uh courses

[00:25:23] **Yael Margelisch:** i'm i'm part of it but actually it's it's quite hard to go to every every training and so on because they also they take place a lot of in the weekends and the weekends i'm doing tendons so yeah it's kind of hard so it's also next not next to my home so now i'm focused more on the on the fitness and i'm doing a lot of fitness and i'm doing a lot of physical side uh i took a coach like he's doing some some plans for training and i think it's better so and i also can chat with michael to to have all the information he can give me for the x-ops and

[00:26:03] **Gavin McClurg:** will you do any you know uh any smaller races on the i know you're planning on the air tour but will you do like the eiger tour or verico fly or gruyere any of those in preparation for the x-ops next year

[00:26:15] **Yael Margelisch:** so for sure i will do the this year the dr2 if it takes places and uh otherwise if not i plan to go on the verco fly which is much smaller race so let's yeah let's see and

[00:26:32] **Gavin McClurg:** but not the eiger no

[00:26:34] **Yael Margelisch:** it's in the middle of the summer and i have the european championship so yeah

[00:26:40] **Gavin McClurg:** okay it's

[00:26:41] **Yael Margelisch:** kind of not so easy to mix everything going

[00:26:45] **Gavin McClurg:** into you know you've been around the x-ops quite a bit and you live in europe so that helps but also because you supported michael in 2015 and you know obviously you sounds like you've been doing some work with Chrigel and the x-ops academy which is that just looks awesome i'm so envious and jealous of that but when i before my 2015 race i had a lot of uh doubt and just i just had really no idea what i'd signed up for and i mean a lot of ways there was a lot of because i just honestly had no idea if i was just going to get eliminated right in the beginning or if i was going to do okay you know it was it was kind of hard to what are you you know i realize it's still a ways out but it's not that far away what are you kind of

[00:27:32] when actually you date clemont who did it twice and did it really really well so i'm sure he's been really valuable as well for information but what are you kind of most worried about

[00:27:43] **Yael Margelisch:** about yeah um! the tiredness and the flying in super hot conditions with with uh so less uh sleep hours so i think you you really got um yourself into your your limits and your reserves and i think when you're tired maybe you just like yeah it's super hard this this um i was talking with aaron a few months ago and he said oh yeah this place i know i was he was uh talking to a place next to my home he said oh yeah this place next to my home he said oh yeah this place next to my home i fell asleep in 2015 there i said no come on so i mean that's something yeah i have

no idea if i can handle it and yeah otherwise the the aspect of playing in super turbulent conditions but yeah i think it's also something i gotta train and uh also for the confidence i would if i if i subscribe i would really get uh close to thomas for one year and uh yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah yeah and try to really prepare myself as well as possible.

[00:28:50] **Gavin McClurg:** Do you know who your team would be yet? Have you given that any thought?

[00:28:55] **Yael Margelisch:** So, hopefully, Michael Vici. And I have a good friend also here. He's super motivated. And he's called Joël Bruchet. He's a pilot, like tandem pilot, and doing a bit of acro. But he's also a super good sport runner and ski tourer and so on. So, yeah, on the sportive side, he's super motivated. So, that's good.

[00:29:23] **Gavin McClurg:** I had a really special time with Michael in 2015. The second day, we walked down off of Asheville together because we all got there. Well, I got there the night before. And then those Aaron Durogati, and he and a bunch of others came up that morning. And it was all stormy and nasty. Yeah,

[00:29:39] **Yael Margelisch:** I remember.

[00:29:40] **Gavin McClurg:** It was crazy morning there. Oh, my gosh. And my supporter, Bruce, was just like, you got to go down. It's terrible. It's tons of wind and all this. And Gaspard kept coming over to me and pulling me away from everybody. And he goes, you should wait. It's going to get good. You should wait. It's going to get good. And I was like, how is it? There's no way it's going to get good. It's just dumping rain. It's awful. And so, we all walked down. And I had a great talk with Michael about him being an engineer and everything. We had a nice walk together. And then Gaspard flew right over. Our head like an hour later. I was like, how did you know that? And I later found out that he had a weather team and all that. How about that? Would you have a dedicated weather team sitting looking at servers? And I think that's what Chrigel does in several.

[00:30:27] I've done that now in 2017 and 2019. And I'm really on the fence, really, actually, if I do that again. Yeah, yeah. What will your approach be with your... Yeah,

[00:30:38] **Yael Margelisch:** I think it's the most important part of the thing. It's to be in the right time, in the right place. And for that, you really have to know what's going on with the weather. And I think I'm not such an expert. So, I would definitely request some people to give daily reports and to be joinable when I need. If I have any questions and so on, I think it's the best way to have them because there's not much sense to bring them together. So, yeah, I'll try that. Yeah.

[00:31:10] **Gavin McClurg:** What do you see yourself flying? If you had to make a decision now, there might be something new out by then. But what gear would you probably use?

[00:31:20] **Yael Margelisch:** I would definitely take the Zeolite. I bought it last winter and I did one flight with it. So, it was 199 kilometers. So, just before they said that we should stop flying.

[00:31:38] And actually, it's... Incredible glider. Like, it's super... I find it super easy. So, yeah, it brings back all the feelings. And yeah, I really liked it. Super performant also.

[00:31:52] **Gavin McClurg:** Yeah. Yeah, no, it's a great wing. Switching gears to your comp flying. You've been... You said you started kind of getting into comps in 2015. Is that right? Yeah. You've really... I've been watching you the last couple of years. You've really turned on there with the comp. You've really started to learn about comp flying. Take me through that progression a little bit. How has your approach been? How did you kind of start figuring it out, making it click?

[00:32:19] **Yael Margelisch:** I think the more you fly, the better you get. So, doing a lot of comps in all kind of different terrains brings me a lot of knowledge. And then you don't think about them anymore, but you have them. And I think that's really something you learn by experience. So... That's a big part of it. And as we mentioned just before with Thomas, the work we did together was really important for me. So, yeah, I think it's half of the thing that my progression got good. And, yeah.

[00:33:00] **Gavin McClurg:** Have you been flying a lot in the Swiss league?

[00:33:04] **Yael Margelisch:** Yeah, as much as I can. So, we do some trainings and some local competitions. So, on weekends, I've been doing a lot of them. So, when the ski season is over, and that's pretty good because there is always good pilots in Switzerland. And you always learn also. The team leader is always doing some debriefings with the wins and with the options. And it's super, super interesting.

[00:33:36] **Gavin McClurg:** How does the Swiss team approach passing on knowledge? What's the knowledge to all of you? It seems quite organized to me. Like with the Swiss league that you're all... It seems to be that they're really building everybody up.

[00:33:51] **Yael Margelisch:** It's hard to say. I think more is that it's just like in other countries. Like the people who are involved and motivated, they get good. And I think also some people, they like to share things. And some others are more... Yeah, they say a bit less and they just let you go by yourself. So, I think it's not so organized. Like, I don't know. I think, yeah, when you're motivated, in any country you are, if you have the infrastructure of training and doing some comps, you will get better.

[00:34:30] **Gavin McClurg:** How does comp training look for you?

[00:34:34] **Yael Margelisch:** You mean when I'm not in a real competition? Yeah. I

[00:34:38] **Gavin McClurg:** mean, how do you... How are you preparing? How

[00:34:40] **Yael Margelisch:** are you preparing? How are you preparing

[00:34:40] **Gavin McClurg:** for, say, the Superfinal or a World Cup? Or, you know, if we were in real time right now and COVID wasn't happening, how would you be preparing for the World Cup in Passy?

[00:34:52] **Yael Margelisch:** As it's really close to my house, I would go there and try to train a bit there because it's an interesting place. In Brazil also, and it's more like looking the old tracks on the previous competition. To see what are a bit the normal tasks they set. And, yeah, it's more like that. And then you just fly the tool first days before the comp and set your marks and then you got to go.

[00:35:27] **Gavin McClurg:** When you look at your results, and I'm not necessarily... I don't necessarily mean ranking in the World Cups. But when you look back at... The times where you feel like that's where I really flew well versus other times where I didn't really fly. Have you been able to find a common thread?

[00:35:49] **Yael Margelisch:** Not really because it's kind of... Yeah. The last comp that I didn't fly well was the World Cup in Cœur de Savoie last year. And, I mean, it was hard to... It was hard to analyze what was going on because I was flying well and I just... They had this... End of speed section, which is super tricky. And I bombed out twice in the end of speed section. And it's like... I wouldn't say it's...

[00:36:24] When you have chance and when you don't have it. Like, yeah. But, yeah, I could not really analyze it properly what was wrong from my side. And, yeah, that was pretty hard. But otherwise, you know, every comp I got... Yeah, that was pretty hard. And I got good rankings. And if I don't have good ranking at the end, I still do, like, super nice tasks. And I know what are my weaknesses. Like, when I'm...

[00:36:53] Sometimes I'm too optimistic and I'm not checking enough the sign that shows that it's going to get tricky or so on. And that's anticipation. And that's really something I have to get better at it.

[00:37:07] **Gavin McClurg:** Chrigel, I don't know if you listened to the show. I did with Chrigel. And then we did the follow-up with a bunch of the X-Alps athletes. We've actually got another one of those coming out here pretty soon that I recorded ages ago. But we just haven't put it up yet. But Chrigel talks about the benefits of gambling, you know, like taking chance, taking risk. You know, if you gamble 10 times and you win 8, that's better than only gambling 4 times and winning 4. In other words, it pays. It pays off in something like the X-Alps to take chances and to not... Like, take sporting chances, not chances with your life, but take sporting chances. It's very easy to go deep and take chance when you're not in the race.

[00:37:57] But when you're in the race and going off course line 20K to chase a cloud street, it really makes sense. It's visual. It's what you would normally do if you were just flying. You're flying from Verbier and you're flying to Fische tomorrow and on a good day. You know what you need to do to get there. And you're okay with that because you don't care if you land because you can walk. It's not a big deal. But in the X-Alps, it's like, man, if I put it down at noon and miss two hours of the good part of the day, it's a big penalty. It's not... It's a physical penalty. It's a mental penalty. And it's just... I find that I get more and more boxed in. Yeah. Yeah. As the race goes on, it just takes...

[00:38:42] It's committing doing those. Have you thought about that at all and how you'll approach that?

[00:38:48] **Yael Margelisch:** Yeah. I thought about that, but I also thought straight away that it was something I had to discuss exactly with Thomas, like to have some small book of rules and to analyze which option is... Yeah. With how many points you can take on this option or on the other. Like how many points you can take on this option or something like that. I don't know exactly. But I really think it's something you have to think about it and not take it like just spontaneously.

[00:39:21] Because it's too... Yeah. It's too painful if you miss it.

[00:39:27] **Gavin McClurg:** Book of rules. That sounds interesting. Tell me about that.

[00:39:31] **Yael Margelisch:** Yeah. It's how I imagine the thing. It's like a checklist or something that you just... Yeah. Let's go. Let's go. Let's go somewhere else, you know, and you can compare both options.

[00:39:45] **Gavin McClurg:** Okay, so pretend that we're not on a big public forum and everybody's listening to this.

[00:39:55] And given Thomas saying, you know, having a position goal is completely stupid, but what will your goals be for the X-Alps?

[00:40:06] **Yael Margelisch:** You know, as a woman, it's hard to imagine what I can do because there are not many women competing and so on. And I know that I would not be as strong as most of the men. But yeah, my goal is really to go as far as possible. Like, you cannot say I want to go to Monaco, but you want to say, yeah, I want to go as far as I can. And also, like, be fit at the end of the race or not be destroyed physically.

[00:40:42] **Gavin McClurg:** What about fun?

[00:40:44] **Yael Margelisch:** Fun is flying.

[00:40:47] **Gavin McClurg:** What if it's like 2017 and you can't fly? It's the

[00:40:50] **Yael Margelisch:** best place of the world and then, yeah. I remember a video of you that it was after the Col de Vars in 2015. I think you didn't have so much fun there.

[00:41:02] **Gavin McClurg:** Oh, my God. Yeah. I went.

[00:41:05] **Yael Margelisch:** I went from

[00:41:05] **Gavin McClurg:** having a banner, epic, beautiful day where it was like, oh, I'm going to get to Monaco. No problem. And the two guys behind me just had no chance to catch up. I had whatever it was. I had seventh, like, locked up. And then, whoa, did things change for me in the span of a very few minutes. Yeah, that was. Okay, that's a good question. Chrigel famously doesn't scout really any of the race beforehand. I learned that from him in 2015. You know, he doesn't spend the many of the pilots, the ones that have the time will, you know, they and their teams will go learn parts of the course and fly as much as they can. How will your approach be? Because Chrigel doesn't do that.

[00:41:50] **Yael Margelisch:** It's hard to say. I think I would still. I would try to get as much as information from the locals, because I think it's they know which which which conditions the. Place is good or not. And I also think I will go and check a bit because, yeah, it's for me, for sure, it will be helpful to not only Google Earth had to have. So, yeah, I will definitely go and check.

[00:42:22] **Gavin McClurg:** What does your year look like between now and next? I don't know if they're having June or July. We don't know yet. But yeah, let's assume. We weren't dealing with Corona right now. But what what did it look

like? What what were you planning on? You know, give me the kind of highlights of the year.

[00:42:43] **Yael Margelisch:** Yeah, I really want to focus also on the.

[00:42:50] Actually, before the whole thing started, I wanted to turn this year really professional in summer. So not to do any tandems anymore, because it's always like you said to the boss, you're there. And then there is. It's a super nice day and you can you're flying up and down tandems when you can do 250 case. And I really want to fly more like for fun, for not in competition, but cross country. So I wanted to turn professional for that. And now let's see with all these things. I think it's going to be difficult. But yeah, I wanted to take more and more time for a cross country and also to train a lot physically for. What's ahead.

[00:43:36] And I have this air tour in June normally and then the European Championships. And then I will do only one World Cup this year. So it might be either Gemona or decent. This I will see. It's for the moment. It's hard to say.

[00:43:56] **Gavin McClurg:** Yeah, exactly. For everybody right now. Who knows? Yeah. And then you said you're going to probably return to Brazil.

[00:44:02] **Yael Margelisch:** Yeah, I hope so. I hope so. I will. I will go again with the Swiss League. So let's see if they still want me to to be in the in the team there because, yeah, I have the world record now. And yeah, maybe they don't think it's good to they will let the chance to somebody else. I don't know. But yeah, I think now we have more experience and I really think we can we can do better. So, yeah, let's hope I can go again there.

[00:44:34] **Gavin McClurg:** Yeah. I'll. You're you're you're boyfriend has done very well in the ex-Alps in twenty eleven and thirteen or no. So yeah, twenty thirteen and fifteen. Yeah. Okay. No. No. Yeah. Twenty fifteen got injured and he wasn't able to start. What have you learned from him? What what what what have his advices been for getting ready and for doing well?

[00:44:59] **Yael Margelisch:** Yeah, we discussed about about a lot of things about this. The. More the logistic aspect and so on. So it's quite helpful. And I think the ex-Alps getting more and more professional like there there's no. Yeah. The teams are more and more good built. And at the time he was there, I think it was still like a bit of freestyle. Yeah. He's a super good athlete. But I mean, yeah, I think wasn't super easy for the team. So, yeah. And we also talk about what what you how you should approach the thing with the also checking the route and so on.

[00:45:44] So, yeah, it'd be interesting.

[00:45:46] **Gavin McClurg:** Tell me about that. That that is interesting. How does what does he what's the best homework you can do for the route?

[00:45:53] **Yael Margelisch:** Is a pretty good user of Google Earth. I have with my laptop is a bit harder. But he is using it. It's really well. And so we are we're checking and also for the triangles or any exit plans we have. So we check the route and it's it's super interesting. So that's mostly how he does. And yeah, when he went to the exiles, he was also going to to the places and checking.

[00:46:26] **Gavin McClurg:** Yeah, that was one thing. I mean, I'm sure you've noticed this and because you took part in twenty fifteen, that's been something that's completely blown. My mind in twenty fifteen. And I've said this many times. I apologize to the listener. I know you've heard this a bunch, but in twenty fifteen, the mistakes we made and I made were so many there. They're just there's too many to even put down on paper. You know, we did this big feedback thing at the end and evaluated all our moves and stuff. And it was just mistake after mistake after mistake. And they were all totally legitimate, fine mistakes. We were comfortable making them because we were new. We didn't know what we were doing. And yet it's you could still make all those mistakes in twenty fifteen and still do OK.

[00:47:13] And now it's the pace is unbelievable. It's just gotten so much faster. I'm going to say it's probably thirty percent. I don't know exactly, but it's the pace of the top twenty teams is is unbelievable. It's just incredible. It's amazing how fast and how. Prepared and how logistically prepared and the whole thing. It's just it's really remarkable.

[00:47:40] **Yael Margelisch:** Yeah, I think so, too. So that's why I said now. Yeah, it's it's getting I think for the for the team also. It's good if we if we have a good preparation together. And yeah, of course.

[00:47:53] **Gavin McClurg:** And that's

[00:47:54] **Yael Margelisch:** something that's

[00:47:56] **Gavin McClurg:** a lot of the fun, though, to the preparations. Fantastic. You know, it's that's you know, it's not just the race. It's the whole. Yeah. The whole gamut of the. The beginning of the end. And it doesn't end at the end of the race either.

[00:48:10] Yeah. That was great. It's fantastic to see you. It's been a while. And I hope that we all get back to the skies here soon and wish you the very best in your training and your preparation. And thanks. Congratulations on the world record. That's epic. And can

[00:48:28] **Yael Margelisch:** show you. I just got the thing like one week ago. Yeah. This. Hey.

[00:48:36] **Gavin McClurg:** Diploma de record du monde. Fantastic. Wow. How far was it? I know it's 500, but it was 500 and some odd.

[00:48:44] **Yael Margelisch:** In striking distance is 531.

[00:48:48] **Gavin McClurg:** Fantastic. And if

[00:48:50] **Yael Margelisch:** you're using three points is a 552. So we did a big banana.

[00:48:58] **Gavin McClurg:** As you do down there. Magnifique. Fantastic. Well, thank you very much.

[00:49:02] **Yael Margelisch:** Thanks. Bye. Bye. Thanks to you. Okay.

[00:49:04] **Gavin McClurg:** Bye.

[00:49:13] 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 or however you get your podcast that goes a long way to help spread the word. You can blog about it on your own website or share it on social media. You can talk about it on the way out 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 for example, if you did a buck a show and every two weeks, it'd be about \$25 a year.

[00:49:59] 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 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. You can support us. If you go to cloudbasemayhem.com, you can find the places to support. You can do it through patreon.com forward slash [cloudbasedmayhem](https://cloudbasedmayhem.com). 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, little video casts that we do and extra little nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show, but we feel like you should hear.

[00:50:55] 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. Thank you.

Français

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

Show notes

Yael Margelisch a commencé à voler il y a dix ans à l'âge de 19 ans. Pilote pour Ozone et l'équipe nationale suisse, elle est montée sur le podium dix fois en Coupe du monde, est la première femme à avoir volé sur plus de 500 km et détient le record du monde actuel de distance féminine de 531 km ainsi que le record actuel de la FAI pour les femmes (263 km), et elle se prépare activement pour une campagne Red Bull X-Alps 2021 (elle a soutenu Michael Witschi en 2015).

Le post Episode 119- Yael Margelish and building confidence est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:12] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde, bienvenue dans un nouvel épisode de Cloudbase Mayhem. On dirait que la plupart des endroits dans le monde ont repris le vol, ce qui est plutôt excitant. On verra bien comment ça évolue. C'était une période étrange, mais j'espère que vous arrivez tous à prendre un peu d'air. Il semble que la plupart des compétitions cet été aient été annulées, mais j'espère quand même qu'il y aura peut-être quelques événements de marche et vol et peut-être des choses cet automne. Enfin bref, j'espère que vous volez, que vous êtes prudents et que vous êtes tous en bonne santé. Mon invitée aujourd'hui est Yael Margulish, une pilote suisse qui vit à Verbier, un endroit très spécial pour moi. C'est là que j'ai fait mes premières armes, en quelque sorte. Elle a commencé à voler à 19 ans. C'est une pilote de l'équipe Ozone.

[00:00:58] Elle pilote l'Enzo 3. Beaucoup d'entre vous reconnaîtront son nom grâce au record du monde qu'elle a battu l'année dernière. Elle en détient plusieurs. Elle possède le record actuel de la FAI pour le triangle de 263 km dans les Alpes. Et elle a battu le record du monde l'automne dernier, devançant Marcelo Ochoa, un Brésilien que nous avons aussi reçu dans l'émission, qui avait volé 442 km. Puis, environ 10 jours plus tard, elle a atteint 531 km. Elle est donc la seule femme à avoir volé plus de 500 km et elle détient actuellement le record du monde. Et jusqu'à très récemment, c'était le record du monde. Les gars au Brésil, Rafael et les autres, avaient un record juste un peu plus long, à 564 km. Et cette année, ils sont allés encore un peu plus loin que ça.

[00:01:44] Je pense que c'est 578. Je crois avoir raison. Enfin bref, c'est une personne fascinante. Elle s'est lancée pour le X-Alps. Elle voulait vraiment participer au X-Alps en 2021. Elle aurait postulé en 2019, mais elle a eu une petite blessure dont on a entendu parler dans cette émission. On a aussi entendu parler de son incident, je crois l'année dernière, quand elle a déclenché son parachute de secours et a atterri sur une voiture en mouvement. Plutôt intéressant. Mais tout s'est bien passé finalement. On va donc parler un peu de sécurité et beaucoup d'entraînement pour se préparer au X-Alps. Yael est une autre personne qui travaille avec Thomas D'Arlo. On a l'air d'être sur ce thème ces derniers temps. Si vous n'avez pas vu l'émission avec Thomas, les gens ont vraiment aimé celle-là. C'était très sympa de travailler avec lui. Et j'espère que vous l'avez appréciée. Je pense que c'est ce qui fait un peu l'intérêt de l'émission, et c'est un super chapitre dans le livre.

[00:02:32] De plus, le livre est pratiquement terminé. Nous en sommes à la phase finale d'édition, ça approche vraiment, et j'espère vous le faire parvenir et le mettre à votre disposition très prochainement. Alors, restez à l'affût. Profitez bien de cette discussion avec Yael Margulis, pilote de l'équipe Ozone et actuelle recordwoman mondiale chez les femmes. Santé.

[00:02:58] Merci.

[00:03:03] Santé. Santé. Santé. Santé.

[00:03:10] Santé. Santé.

[00:03:13] Santé. Santé. Santé. Santé. Santé. Santé.

[00:03:20] **Yael Margelisch:** Santé. Santé. Santé. C'est un peu loin de la ville, donc c'est assez sauvage et j'aime ça.

[00:03:28] **Gavin McClurg:** Ouais, c'est l'endroit parfait pour se mettre à l'abri du Corona en ce moment. Je comprends que la Suisse n'a pas interdit le vol, mais qu'il est fortement déconseillé de le faire. Comment tout le monde aborde-t-il le vol en ce moment en Suisse ?

[00:03:43] **Yael Margelisch:** Je vois des parapentes tous les jours, donc un peu de thermiques et du vol local. Ouais, ce n'est pas interdit, mais il est fortement recommandé de ne pas voler, bien sûr, à cause des accidents. Et ouais, pour garder un bon esprit de solidarité et tout ça. Donc ouais, c'est toujours autorisé. Je veux dire, les gens volent encore un peu, mais pas autant. Et ouais, je ne pense pas que ce soit... Comment

[00:04:11] **Gavin McClurg:** Comment est-ce que tu t'es mis au vol ? Depuis combien de temps est-ce que tu pratiques ?

[00:04:15] **Yael Margelisch:** Ça fait 10 ans maintenant que j'ai mon brevet. J'ai commencé à 19 ans. Et oui, j'ai commencé ici en voyant les autres s'entraîner sur la colline à côté de chez moi. C'est comme ça que ça a débuté. Et au début, ce n'était pas si facile de voler très souvent parce que j'étais encore en train d'étudier. Et oui, c'était un peu dur et je n'ai pas eu la confiance nécessaire au début. C'est seulement quand j'ai pu voler beaucoup, beaucoup plus, après avoir fini mes études, que je me suis vraiment investie dedans. J'ai vraiment aimé et j'ai dédié ma vie au pilotage.

[00:04:56] **Gavin McClurg:** Est-ce que c'est ton métier maintenant ? C'est ce que tu fais ? Tu continues dans la voie de tes études ?

[00:05:01] **Yael Margelisch:** Non, j'ai fini mes études et je pensais que je ne travaillerais jamais dans ce domaine. J'étudiais le travail social, avec un peu de tout : soit avec des enfants, soit avec des personnes âgées, et ainsi de suite. Et vraiment, oui, ce n'était pas la vie de mes rêves. Alors j'ai commencé comme moniteur de ski en hiver et j'ai vraiment aimé ça. Du coup, j'ai fait toute la formation pour devenir moniteur de ski certifié, et ensuite, en été, j'ai fait plein de petits boulots différents pour gagner un peu d'argent. Et puis j'ai passé le brevet de tandem. Et depuis que j'ai quitté, je vis.

[00:05:49] Pour 10 noms en été et du ski en hiver. Mm

[00:05:53] **Gavin McClurg:** Hmm. Alors, est-ce que le sponsoring joue un rôle plus important maintenant, ou est-ce parce que tu voles pour l'équipe suisse et que tu reçois de l'aide de la Fédération suisse ?

[00:06:04] **Yael Margelisch:** Oui, bien sûr, je reçois de l'aide de la Fédération et aussi de l'argent quand j'obtiens de bons résultats. C'est plutôt bien. Et oui, côté sponsors, je suis maintenant avec la commune de Verbier. Ils me donnent une aile chaque année. C'est super. Donc c'est plutôt bien. Et oui, je cherche toujours le gros contrat qui me permettrait de ne pas travailler du tout en été, pour me concentrer vraiment sur l'entraînement et le vol. Mais bon, ce sont des temps difficiles et je ne pense pas que ce soit pour cette année.

[00:06:42] **Gavin McClurg:** D'accord, d'accord. Et je, tu sais, je te suis un peu et on était en contact il y a des années. Et tu sais, quand tu as soutenu Michael lors du X-Alps en 2015. Mais j'ai cru comprendre que ta motivation initiale ou ta quête première était le vol en compétition. Tu as fait beaucoup de World Cups et ce genre de choses. Est-ce que c'est bien ça ? Ou est-ce que tu as toujours été aussi branché par le hike and fly ?

[00:07:07] **Yael Margelisch:** Non, non, j'ai vraiment commencé la compétition en 2015. C'était plutôt pour découvrir de nouveaux endroits et apprendre à piloter. Je pensais avoir un bon élan. Je faisais du XC avec toi cette année et dans deux ans, je le ferai avec toi comme supportrice, donc c'était un échange de rôles. Et oui, pour le moment, je ne pouvais pas le faire à cause de problèmes aux genoux, et j'espère pour 2021.

[00:08:06] **Gavin McClurg:** Alors oui, on en reparlera pendant ton entraînement et je sais que tu te donnes à fond. Je vais devoir découvrir qui est ton supporter ; je suppose que ça pourrait être ton petit ami, mais il serait un super supporter je pense, vu son parcours. Mais on en reparlera. Qu'est-ce qui s'est passé avec tes genoux ?

[00:08:22] **Yael Margelisch:** Ouais, en fait, j'ai eu une lésion au tendon suite à une fracture du pied que j'ai eue lors d'un sauvetage.

[00:08:36] incident en janvier 2018 et je suis tombée sur une voiture qui roulait, en fait. Waouh ! Et avec le secours, et oui, à ce moment-là l'ambulance est arrivée et tout ça, et oui, je suis allée à l'hôpital et ils ont vérifié mon dos bien sûr, parce que c'est ce qu'ils attendent comme blessures quand on a un incident en parapente, et ils ont vérifié mon dos et je n'avais rien, donc je pouvais me tenir debout. Et au moment où je me tiens debout, j'ai dit : « Ah, mon pied est assez douloureux » et ils ont dit : « Oui, ne vous inquiétez pas, si c'est encore douloureux dans une semaine, vous pouvez aller voir votre médecin. » Et il vérifiera. Une semaine après, je suis allée voir le médecin et il a dit : « Oui, ce n'est pas bleu, ce n'est pas gonflé, donc ne vous inquiétez pas, il n'y a rien, vous pouvez continuer la kiné. »

[00:09:32] et pour renforcer la cheville. Donc oui, j'ai fait confiance aux médecins et finalement, en novembre, je suis retournée voir le docteur et j'ai dit : « Écoutez, il faut qu'on comprenne ce qui ne va pas, parce qu'il y a quelque chose qui cloche, j'en suis sûre. » Et j'y suis allée, et oui, on a découvert que mon pied était cassé depuis 10 mois. J'ai donc été opérée immédiatement et oui, l'année dernière, pas de ski en hiver. Quand j'ai eu l'opération, j'ai dit au médecin que mon objectif était d'aller au Superfinal en mars, et il m'a répondu : « Écoute, je ne dirais pas que tu vas y aller, mais voyons bien. » Et j'ai vraiment mis tout ce que j'avais entre les mains pour me préparer pour ça, et au final, ça a marché. C'était assez cool de commencer la saison comme ça, sans aucun vol, et au bout du compte, j'ai fini deuxième au Superfinal, donc oui, c'était une bonne chose.

[00:10:29] **Gavin McClurg:** Ouais, j'allais dire, enfin avant qu'on en arrive là, comment est-ce que tu as atterri sur une voiture en mouvement ? Qu'est-ce qui s'est passé ?

[00:10:37] **Yael Margelisch:** Je m'entraînais à faire des rythmiques pour aller en infini et j'ai tiré trop tôt, l'aile a fait une fermeture et je me suis... J'ai un système acro mais mes lignes étaient autour de ma tête et ouais, je pouvais juste jeter le rond. J'étais super haut en fait, j'étais peut-être à 2 000 mètres au-dessus de la vallée et ça a commencé à dériver du bon côté, genre vers des champs ouverts et tout ça. Je me suis dit : « Ouais, c'est bien ». Et puis ça a commencé à aller de l'autre côté. Oh non, il y a la rivière, merde, si je me pose dans une rivière... Et là, j'étais vraiment au-dessus du petit village, je me suis dit : « Putain, si je me pose dans une rivière, je vais me prendre la flotte, je vais tomber et je vais me blesser ». Et au final, je me suis posé, ouais, sur une petite route, une toute petite route entre les maisons, et la voiture passait là au même moment, donc j'ai crié : « Freine, s'il te plaît ! » et là, je me suis posé sur le pare-brise avant.

[00:11:35] Wouah, ça...

[00:11:36] **Gavin McClurg:** ça a dû lui faire une sacrée peur.

[00:11:38] **Yael Margelisch:** Ouais, bien sûr, la dame était terrifiée, mais bon, je n'ai pas vraiment eu le choix.

[00:11:44] **Gavin McClurg:** Tu as rebondi ? Tu as pris un sacré choc ?

[00:11:47] **Yael Margelisch:** Non, j'ai cassé l'écran. Oh mon Dieu. Avec... on pouvait vraiment voir deux impacts, genre mon pare-chocs et mon pied.

[00:11:58] **Gavin McClurg:** Waouh, est-ce que tu as eu d'autres accidents ? Ça va ?

[00:12:02] **Yael Margelisch:** Non, c'est le seul accident grave que j'ai eu.

[00:12:06] **Gavin McClurg:** Et tu étais à Verbier, tu décris ça comme si tu étais en train de t'entraîner au-dessus de la vallée, là. Ouais, vous avez un endroit fantastique pour s'entraîner sur la terre à Verbier, c'est incroyable. Alors...

[00:12:18] **Yael Margelisch:** Maintenant, je fais toujours de l'infinity tumbling, je fais seulement des saltos, je ne fais plus de gymnastique rythmique parce que j'ai encore vraiment peur et oui, c'est difficile.

[00:12:30] **Gavin McClurg:** Est-ce que le fait de revenir de ça a affecté ton autre type de vol aussi, ou était-ce vraiment spécifique au rythmique et ce genre de choses ? Ou est-ce qu'il y avait une autre sorte de... je ne sais pas, de peur ou de blessure impliquée là-dedans ?

[00:12:42] **Yael Margelisch:** Non, c'était juste le côté rythmique et le côté acro. L'autre façon, j'ai déclenché des parachutes de secours, j'en ai déclenché deux en compétition et oui, c'était beaucoup plus difficile de m'y remettre, de vraiment reprendre confiance en moi.

[00:13:00] **Gavin McClurg:** Donc, c'était en Coupe du monde ?

[00:13:02] **Yael Margelisch:** Le premier était au Swiss Open, une fois à Dechents, et l'autre à Engelberg.

[00:13:15] **Gavin McClurg:** Engelberg. Et les deux

[00:13:15] **Yael Margelisch:** les deux fois, j'ai encore eu une chance incroyable. Et oui, c'étaient des erreurs de ma part et au final, je n'ai rien, donc c'est plutôt bien, mais bon, ça aurait pu être pire.

[00:13:26] **Gavin McClurg:** Est-ce que ton entraînement en acro a changé ta façon d'aborder les deux fois où tu as déclenché ton parachute de secours ? Est-ce que tu as trouvé que ton entraînement en acro t'a aidé à savoir quand le déclencher, ou est-ce que ça a eu un impact sur l'un ou l'autre de ces incidents ?

[00:13:41] **Yael Margelisch:** Pas vraiment, parce qu'en acro, j'ai toujours tiré sur le système de base et c'est assez différent. Donc oui, ça n'a pas vraiment aidé, je pense que c'était juste un réflexe que j'avais et c'était plutôt bien parce que le secours s'est toujours bien ouvert, donc.

[00:14:02] **Gavin McClurg:** Tu as dit qu'en 2015, tu avais conclu un accord avec Michael pour que ce soit inversé en 2017. Tu as dit que tu t'es blessé en 2018. Y avait-il une autre raison pour laquelle tu n'as pas fait la course de 2017 ? Tu ne l'as juste pas faite ?

[00:14:16] **Yael Margelisch:** Ouais, je pensais.

[00:14:17] **Gavin McClurg:** J'étais

[00:14:17] **Yael Margelisch:** pas vraiment, pas assez entraînée et pas assez de vols, aussi avec l'engagement, donc oui.

[00:14:26] **Gavin McClurg:** Alors, je viens d'enregistrer un épisode il y a une semaine, il n'est même pas encore en ligne, avec Thomas Turia. Oh là là, je ne vais même pas essayer de faire ça. Et il a parlé, vous savez, je lui ai posé beaucoup de questions bien sûr sur Chrigel et sur le coaching d'un jour, mais je suis fasciné d'en apprendre plus sur ce que vous avez appris avec lui parce que je comprends que vous avez fait du coaching avec lui et que vous avez travaillé ensemble avant de partir au Brésil et de battre le record du monde l'année dernière. J'adorerais en entendre parler parce qu'il a mentionné qu'il parlait de ce qu'ils appellent le "time jump" et bien sûr, je ne sais pas quels sont ces mots en allemand, mais il explique qu'il vous a fait visualiser un peu l'histoire que vous vouliez raconter après avoir battu le record du monde avant de partir au Brésil.

[00:15:16] Alors, peut-être pourrais-tu nous en parler.

[00:15:18] **Yael Margelisch:** Ouais, ça fait cinq ans maintenant que je travaille avec Thomas. Au tout début, quand j'ai commencé avec lui, c'était vraiment une question de confiance en moi, d'être vraiment sûre de mes capacités et tout ça. Il m'a vraiment aidée à définir mes objectifs et à voir ce qui était important pour atteindre le sommet. Pour être dans un bon état de performance, dans un bon flux, on a continué à travailler là-dessus pendant longtemps. Au Brésil, c'est un peu différent aussi. En Coupe du Monde, quand tu te focalises plus sur les heures que sur ton vol, tu commences à faire des choses qui ne vont pas parce que tu n'es pas là seulement pour te comparer, mais aussi pour t'amuser. Et les autres ne doivent être qu'une indication de la masse d'air, pas des concurrents quand tu voles.

[00:16:15] Ouais. Au Brésil, c'était marrant parce qu'on se battait contre les chiffres, du genre : « OK, on veut aller là-bas et on a autant de kilomètres ». Au début, c'était assez dur de se mettre en place et de comprendre aussi un peu comment ça se passait, parce que c'est un type de vol différent avec le vent et tout ça. Et puis j'ai battu le record du monde la première fois, donc j'étais plutôt contente, mais pas super contente du vol en soi. J'étais trop focalisée sur la performance et j'étais trop prudente, ouais, je ne volais pas librement et je ne prenais pas autant de plaisir que sur les 500. Et puis Seiko l'a battu aujourd'hui, deux jours plus tard, donc pour moi, c'était genre : « Bon, on va le refaire ». Et ouais, c'était difficile aussi parce que j'ai vu qu'on avait une approche complètement différente, j'étais en mode après-coup et tout, et je me suis dit : « Ouais, maintenant je dois faire mieux ». Et puis on a essayé, on a fini en "bomb out" genre quatre fois le lendemain, donc c'était vraiment dur. Et puis la veille du dernier jour, on a discuté avec mes partenaires Climo et Reynald, on a décidé de ne pas se focaliser sur les chiffres, d'être plus libres et d'essayer de faire les choses correctement. Le problème, c'est quand tu veux aller trop vite, parfois, surtout au début du vol, tu prends trop de

risques et puis tu te poses, ça arrive super vite, et après tu as toute la journée pour réfléchir à ce que tu as fait ou pas bien. C'est assez dur, donc on a essayé d'adopter ce genre d'état d'esprit et ouais, ça a plutôt bien marché. Et puis quand on a vu aussi que nous...

[00:18:16] on survit les deux premières heures, puis on a eu de bonnes victoires, donc on s'est dit : « Bon, ça va nous mener jusqu'au bout. » Thomas

[00:18:25] **Gavin McClurg:** Il a mentionné dans l'émission que quand on aborde quelque chose comme le Brésil, X-Alps ou un marathon, peu importe, il a pris le marathon comme exemple, qu'on peut avoir trois types d'objectifs. Le premier, c'est : « OK, je veux gagner, être troisième, être sur le podium ou dans le top 10 », et il a dit que c'étaient juste des objectifs stupides, ridicules, ça ne sert à rien. Ensuite, tu peux avoir des objectifs de performance, qui peuvent être vraiment utiles, genre dans le X-Alps, tu veux être capable de grimper 900 mètres en une heure, peu importe, ça serait un objectif de performance. Ou dans un marathon, tu veux courir en quatre heures. Le problème avec les objectifs de performance, c'est que beaucoup d'autres personnes pourraient faire la même chose, tu vois ? Beaucoup d'autres personnes dans le X-Alps pourraient grimper 900 mètres en une heure. Du coup, il se concentre vraiment sur le côté processus. On dirait bien que c'est ce que toi, Clement et tous les autres avez décidé de faire : « OK, au lieu de courir après le record du monde, le chiffre, pilotons juste bien. »

[00:19:37] **Yael Margelisch:** Exactement, oui. C'est plus une question de tout ce qui se passe en arrière-plan et des sensations. Je pense que tout le monde est différent, mais pour moi, quand je me concentre sur un chiffre ou sur une autre personne, je perds tout le plaisir de voler et la raison pour laquelle j'aime tant ça. Ça m'empêche d'entrer dans un bon mode de performance, dans ce qu'on appelle le "flow". Donc oui, pour moi, il est vraiment important d'avoir des objectifs de processus. On peut toujours les analyser et voir si on les atteint ou non, c'est un bon outil.

[00:20:21] **Gavin McClurg:** Comment votre équipe s'est-elle préparée pour aller au Brésil ? Est-ce qu'il y a eu beaucoup de vols d'entraînement en équipe avant de partir, ou est-ce que c'était plutôt des discussions stratégiques et tactiques le soir ?

[00:20:35] **Yael Margelisch:** Alors, avec Clem, on n'y était jamais allé et Reynolds y était allé l'année précédente, donc il avait de très bonnes informations sur le vol et ce à quoi on pouvait s'attendre, ainsi que sur le remorquage parce qu'on ne l'avait jamais fait avec Clem. Donc, pour moi, avant de partir, j'avais un peu peur du remorquage et de comment ça allait se passer avec des vents forts, etc. Et oui, c'était intéressant, et ensuite on a volé un peu ensemble, j'ai volé un peu avec Reynolds et Clem n'était pas disponible ce jour-là. Et oui, on a aussi dîné ensemble pour vraiment voir ce qu'on allait avoir là-bas et fixer aussi des objectifs avec la distance et les heures, pour voir si on devait abandonner le vol parce qu'on n'allait pas atteindre la marque du record du monde ou non. Et oui, ça a été utile. Et maintenant, c'est très différent parce qu'après y être allé, on voit qu'on n'était pas prêts sur beaucoup de points, pas sur le côté matériel, ni sur le côté mental, mais plus sur tous les papiers avec la FAI pour certifier les records, etc. Et aussi sur les points de passage qu'on doit utiliser, on a perdu beaucoup de temps à faire ça. Et oui, maintenant on sait que c'était un peu une faiblesse et on connaît aussi mieux l'endroit, comment ça se passe et à quel point les deux premières heures sont dures pour rester en l'air. Et oui, on espère y retourner cette année et vérifier ce qui se passe si on a une bonne aile, vous avez mentionné ça.

[00:22:22] **Gavin McClurg:** Quand tu as contacté Thomas et commencé à travailler avec lui il y a environ cinq ans, l'un des principaux points sur lesquels tu voulais travailler était un manque de confiance. Comment aborde-t-il cela ? Je veux dire, je pense que beaucoup de gens peuvent s'identifier à ça.

[00:22:39] **Yael Margelisch:** Je pense que... je ne sais pas, parce que je n'en ai pas beaucoup parlé avec d'autres personnes, mais je sais que c'est toujours mon cas. J'ai toujours été comme ça, à penser que je ne fais pas assez bien ou je me dévalorise, et enfin, je ne sais pas ce dont les autres ont vraiment besoin, mais pour moi, c'était une très bonne approche de la chose. Et aussi, quand tu as des doutes, tu analyses et tu essaies de corriger le truc pour retrouver un bon état de flow, genre.

[00:23:14] **Gavin McClurg:** donc en fait, ce qu'il t'a aidé à faire, c'est d'accéder plus facilement au canal du flow, ouais.

[00:23:24] **Yael Margelisch:** Exactement, oui.

[00:23:25] **Gavin McClurg:** Ok, donc, il s'agit de laisser votre subconscient faire une plus grande partie du travail, ne laissez pas votre esprit conscient s'y immiscer avec des doutes et des...

[00:23:33] **Yael Margelisch:** Ouais, beaucoup, hein.

[00:23:34] **Gavin McClurg:** est-ce que tu peux me dire concrètement comment il a fait ça avec toi ?

[00:23:40] **Yael Margelisch:** pour moi, je prenais les points qui déterminaient si le vol se passait bien ou non. Genre, c'est amusant, c'est la concentration, comment je me sens ce jour-là, c'était quoi le suivant ? Il y en avait quatre. Et aussi, à quel point je me sens confiant, tout simplement, la sensation du corps et le sentiment de confiance. Avec tout ça, essayer d'atteindre 100 sur tous ces points, ça m'entraînait dans un bon état de flow. Pour moi, c'était vraiment ces choses-là, c'étaient les clés, et je sais comment me sentir bien, donc je dois bien manger, bien dormir et ne pas trop boire.

[00:24:29] normal et pour la confiance, c'est parfois un peu plus dur, ouais, parfois quand il y a beaucoup de vent le jour du décollage et que personne ne part, tu commences à te demander comment ça va être en l'air, il faut juste y aller et voir, et ensuite voir comment tu te sens en l'air et on verra si tu atterris ou pas, et ouais, avec tous ces points, j'ai réussi à avoir ce canal qui me permettait d'entrer dans un bon flow ou pas, tu es

[00:25:04] **Gavin McClurg:** Tu y penses ou tu prévois de le faire ? Je comprends, tu sais, selon le COVID et ton genou... tu essaies de planifier les X-Ops pour 21. Je suis curieux de connaître ton plan pour l'année prochaine. Ou alors, tu sais, je voulais te demander avant : fais-tu partie de l'académie X-Ops ? As-tu suivi certains de leurs cours ?

[00:25:23] **Yael Margelisch:** Je fais partie de l'académie, mais en fait, c'est assez difficile d'aller à tous les entraînements et tout, parce qu'ils ont souvent lieu le week-end et le week-end, je fais du tendon. Donc oui, c'est plutôt compliqué, et ce n'est pas non plus près de chez moi. Pour l'instant, je me concentre plus sur la condition physique, je fais beaucoup de fitness et je travaille beaucoup le côté physique. J'ai pris un coach qui prépare des programmes d'entraînement et je pense que c'est mieux. Et je peux aussi discuter avec Michael pour avoir toutes les informations qu'il peut me donner pour les X-Ops et

[00:26:03] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu vas faire, tu sais, des courses plus petites ? Je sais que tu prévois l'Air Tour, mais est-ce que tu vas faire l'Eiger Tour, le Verco Fly ou le Gruyère, ou l'un d'entre eux en préparation pour les X-Ops l'année prochaine ?

[00:26:15] **Yael Margelisch:** Alors, je vais certainement faire le DR2 cette année s'il a lieu, et sinon, je prévois de faire le Verco Fly qui est une course beaucoup plus petite, donc on verra bien et...

[00:26:32] **Gavin McClurg:** mais pas l'Eiger, non

[00:26:34] **Yael Margelisch:** C'est en plein été et j'ai les championnats d'Europe, donc oui.

[00:26:40] **Gavin McClurg:** D'accord, c'est

[00:26:41] **Yael Margelisch:** pas si facile de tout gérer en même temps

[00:26:45] **Gavin McClurg:** Tu as, tu sais, pas mal entraîné avec les X-Ops et tu vis en Europe, donc ça aide, mais aussi parce que tu as soutenu Michael en 2015 et, tu sais, évidemment, on dirait que tu as fait du boulot avec Chrigel et la X-Ops Academy, ce qui a l'air génial, je suis tellement jalouse et envieuse de ça. Mais quand, avant ma course de 2015, j'avais beaucoup de doutes et je n'avais vraiment aucune idée de ce à quoi je m'étais inscrite, et je veux dire, à bien des égards, il y en avait beaucoup parce que honnêtement, je ne savais pas si j'allais juste être éliminée dès le début ou si j'allais m'en sortir correctement. Tu sais, c'était assez difficile à... Qu'est-ce que tu... Tu sais, je me rends compte que c'est encore loin, mais ce n'est pas si loin. Qu'est-ce qui te...

[00:27:32] Quand tu as en fait Clement qui l'a fait deux fois et qui l'a vraiment, vraiment bien fait, je suis sûr qu'il a été super précieux aussi pour les infos, mais qu'est-ce qui t'inquiète le plus, en gros ?

[00:27:43] **Yael Margelisch:** À propos, oui ! La fatigue et le fait de voler dans des conditions de chaleur extrême avec, donc, moins d'heures de sommeil, je pense que tu te pousses vraiment dans tes limites et tes parachutes de secours, et je pense que quand tu es fatigué, c'est peut-être juste, genre, oui, c'est super dur. J'en parlais avec Aaron il y a quelques

mois et il a dit : « Oh oui, cet endroit, je sais que j'y suis allé, il parlait d'un endroit à côté de chez moi, il a dit : oh oui, cet endroit à côté de chez moi, je me suis endormi là-bas en 2015 ». J'ai dit : « Non, allez ! ». Donc, c'est quelque chose, oui, je n'ai aucune idée si je peux gérer ça, et sinon, l'aspect du fait de jouer dans des conditions super turbulentes, mais oui, je pense que c'est aussi quelque chose que je dois entraîner, et aussi pour la confiance, si je m'abonne, je voudrais vraiment me rapprocher de Thomas pendant un an et essayer de me préparer aussi bien que possible.

[00:28:50] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu sais déjà qui sera dans ton équipe ? Est-ce que tu y as déjà réfléchi ?

[00:28:55] **Yael Margelisch:** Alors, j'espère que ce sera Michael Vici. Et j'ai aussi un bon ami ici. Il est super motivé. Il s'appelle Joël Bruchet. C'est un pilote, genre pilote de tandem, et il fait un peu d'acro. Mais c'est aussi un super bon coureur de trail, un skieur de randonnée et tout ça. Donc, oui, côté sportif, il est super motivé. C'est bien.

[00:29:23] **Gavin McClurg:** J'ai passé un moment vraiment spécial avec Michael en 2015. Le deuxième jour, on est descendus d'Asheville ensemble parce qu'on était tous arrivés. Enfin, moi j'étais arrivé la veille. Et puis il y avait Aaron Durogati, et lui et un groupe d'autres personnes sont montés ce matin-là. Et il faisait un temps de tempête, c'était vraiment moche. Ouais,

[00:29:39] **Yael Margelisch:** Je m'en souviens.

[00:29:40] **Gavin McClurg:** C'était une matinée de dingue là-bas. Oh mon Dieu. Et mon supporter, Bruce, m'a dit : « Tu dois descendre. C'est terrible. Il y a un vent de dingue et tout ça. » Et Gaspard n'arrêtait pas de venir me voir pour m'éloigner de tout le monde. Il me disait : « Tu devrais attendre. Ça va devenir bien. Tu devrais attendre. Ça va devenir bien. » Et moi je répondais : « Comment ça ? Il n'y a aucun moyen que ça devienne bien. Il pleut à verse. C'est affreux. » Du coup, on est tous descendus. Et j'ai eu une super discussion avec Michael sur le fait qu'il soit ingénieur et tout ça. On a fait une belle promenade ensemble. Et puis Gaspard a survolé notre tête genre une heure plus tard. Je lui ai demandé : « Comment tu savais ? » Et j'ai appris plus tard qu'il avait une équipe météo et tout ça. Pas mal, non ? Est-ce que vous auriez une équipe météo dédiée qui surveille les serveurs ? Je pense que c'est ce que fait Chrigel dans plusieurs.

[00:30:27] Je l'ai fait en 2017 et en 2019. Et pour être honnête, j'hésite vraiment à le refaire. Ouais, ouais. Quelle sera ton approche avec tes... Ouais,

[00:30:38] **Yael Margelisch:** Je pense que c'est la partie la plus importante. Il faut être au bon endroit, au bon moment. Et pour ça, il faut vraiment savoir ce qui se passe avec la météo. Et je ne pense pas être une grande experte. Donc, je demanderais carrément à des gens de faire des rapports quotidiens et d'être joignables quand j'en ai besoin. Si j'ai des questions ou autre, je pense que c'est la meilleure façon de faire, parce qu'il n'y a pas beaucoup d'intérêt à les réunir. Donc, ouais, je vais essayer ça. Ouais.

[00:31:10] **Gavin McClurg:** Tu te vois voler avec quoi ? Si tu devais prendre une décision maintenant, il y aurait peut-être quelque chose de nouveau d'ici là. Mais quel équipement utiliserais-tu probablement ?

[00:31:20] **Yael Margelisch:** Je prendrais carrément la Zeolite. Je l'ai achetée l'hiver dernier et j'ai fait un vol avec. C'était 199 kilomètres. Donc, juste avant qu'ils disent qu'on devait arrêter de voler.

[00:31:38] Et en fait, c'est... une aile incroyable. Genre, elle est super... je la trouve super facile. Alors oui, ça rappelle toutes les sensations. Et oui, je l'ai vraiment aimée. Super performante aussi.

[00:31:52] **Gavin McClurg:** Ouais. Ouais, non, c'est une super aile. Pour changer de sujet, concernant tes compétitions. Tu as dit que tu as commencé à t'y mettre vers 2015, c'est bien ça ? Ouais. Tu as vraiment... Je t'ai suivi ces deux dernières années. Tu as vraiment pris un tournant avec les compétitions. Tu as vraiment commencé à apprendre le pilotage en compétition. Raconte-moi un peu cette progression. Comment as-tu abordé les choses ? Comment as-tu commencé à comprendre, à faire le clic ?

[00:32:19] **Yael Margelisch:** Je pense que plus on vole, plus on s'améliore. Donc, faire beaucoup de compétitions sur tous types de terrains m'apporte énormément de connaissances. Et après, on n'y pense plus, mais on les a. Et je pense que c'est vraiment quelque chose qui s'apprend par l'expérience. Donc... ça fait une grosse partie du truc. Et comme on l'a mentionné juste avant avec Thomas, le travail qu'on a fait ensemble a été vraiment important pour moi. Alors, ouais, je

pense que c'est la moitié de la raison pour laquelle ma progression a été bonne. Et, ouais.

[00:33:00] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu as beaucoup volé dans le championnat suisse ?

[00:33:04] **Yael Margelisch:** Ouais, autant que je peux. On fait des entraînements et des compétitions locales. Du coup, j'en ai fait beaucoup les week-ends. Quand la saison de ski est finie, et c'est plutôt bien parce qu'il y a toujours de bons pilotes en Suisse. Et on apprend toujours aussi. Le chef d'équipe fait toujours des débriefings sur les victoires et sur les options. Et c'est super, super intéressant.

[00:33:36] **Gavin McClurg:** Comment l'équipe suisse aborde-t-elle la transmission des connaissances ? Quel est le savoir pour vous tous ? Ça me semble assez organisé. Comme avec la ligue suisse où vous êtes tous... On dirait qu'ils s'efforcent vraiment de faire progresser tout le monde.

[00:33:51] **Yael Margelisch:** C'est difficile à dire. Je pense plutôt que c'est comme dans les autres pays. Les personnes impliquées et motivées progressent bien. Et je pense aussi que certaines personnes aiment partager des choses. Et d'autres sont plus... ouais, elles en disent un peu moins et elles te laissent avancer par toi-même. Donc, je ne pense pas que ce soit si organisé. Je ne sais pas. Je pense que, oui, quand on est motivé, peu importe le pays où on est, si on a l'infrastructure pour s'entraîner et faire quelques compétitions, on va s'améliorer.

[00:34:30] **Gavin McClurg:** À quoi ressemble ton entraînement en compétition pour toi ?

[00:34:34] **Yael Margelisch:** Tu veux dire quand je ne suis pas en compétition ? Ouais. Je...

[00:34:38] **Gavin McClurg:** je veux dire, comment est-ce que... Comment tu te prépares ? Comment

[00:34:40] **Yael Margelisch:** comment vous vous préparez ? Comment vous vous préparez

[00:34:40] **Gavin McClurg:** pour, disons, la Superfinal ou une Coupe du monde ? Ou, vous savez, si nous étions en temps réel en ce moment et que le COVID n'existait pas, comment vous prépareriez-vous pour la Coupe du monde à Passy ?

[00:34:52] **Yael Margelisch:** Comme c'est vraiment près de chez moi, j'irais là-bas et j'essaierais de m'entraîner un peu parce que c'est un endroit intéressant. Au Brésil aussi, et c'est plutôt comme regarder les anciens parcours des compétitions précédentes. Pour voir quelles sont un peu les manches normales qu'ils proposent. Et, oui, c'est plutôt ça. Et ensuite, tu voles juste les premiers jours avant la compétition pour établir tes marques et puis tu y vas.

[00:35:27] **Gavin McClurg:** Quand tu regardes tes résultats, et je ne veux pas forcément dire... je ne parle pas forcément du classement en Coupe du Monde. Mais quand tu regardes en arrière... les moments où tu as l'impression d'avoir vraiment bien volé par rapport aux autres fois où tu n'as pas vraiment bien volé. As-tu réussi à trouver un point commun ?

[00:35:49] **Yael Margelisch:** Pas vraiment parce que c'est un peu... Ouais. La dernière compétition où je n'ai pas bien volé, c'était la Coupe du Monde au Cœur de Savoie l'année dernière. Et, je veux dire, c'était difficile de... C'était difficile d'analyser ce qui se passait parce que je volais bien et j'ai juste... Ils avaient cette... fin de section de vitesse, qui est super technique. Et j'ai fait deux "bombes" à la fin de la section de vitesse. Et c'est genre... Je ne dirais pas que c'est...

[00:36:24] **Gavin McClurg:** Quand on en a la chance et quand on ne l'a pas. Genre, ouais. Mais, ouais, je n'ai pas vraiment pu analyser correctement ce qui ne allait pas de mon côté. Et, ouais, c'était assez dur. Mais sinon, tu sais, à chaque comp, j'ai... Ouais, c'était assez dur. Et j'ai eu de bons classements. Et même si je n'ai pas un bon classement à la fin, je fais quand même des manches super sympas. Et je sais quelles sont mes faiblesses. Genre, quand je suis...

[00:36:53] **Gavin McClurg:** Parfois, je suis trop optimiste et je ne vérifie pas assez les signes qui montrent que ça va devenir difficile ou autre. Et c'est une question d'anticipation. C'est vraiment quelque chose sur lequel je dois m'améliorer.

[00:37:07] **Gavin McClurg:** Chrigel, je ne sais pas si tu as écouté l'émission. Moi, je l'ai faite avec Chrigel. Et ensuite, on a fait un suivi avec un groupe d'athlètes de l'X-Alps. On en a d'ailleurs une autre qui va sortir très bientôt, que j'ai enregistrée il y a une éternité. Mais on ne l'a pas encore mise en ligne. Mais Chrigel parle des avantages du jeu, tu sais, comme le fait de prendre des risques. Si tu joues 10 fois et que tu gagnes 8 fois, c'est mieux que de ne jouer que 4 fois et

d'en gagner 4. En d'autres termes, ça en vaut la peine. Dans une course comme l'X-Alps, ça rapporte de prendre des risques et de ne pas... Genre, prendre des risques sportifs, pas avec ta vie, mais des risques sportifs. C'est très facile de s'engager et de prendre des risques quand on n'est pas en pleine compétition.

[00:37:57] Mais quand tu es en course et que tu quittes la ligne pour 20 km pour poursuivre une rue de nuages, ça a vraiment du sens. C'est visuel. C'est ce que tu ferais normalement si tu volais juste. Tu pars de Verbier et tu vas à Fiche demain, et par beau temps, tu sais ce qu'il faut faire pour y arriver. Et ça ne te dérange pas parce que tu t'en fiches de atterrir, tu peux marcher. Ce n'est pas grave. Mais dans le X-Alps, c'est genre, mec, si je le pose à midi et que je rate deux heures de la meilleure partie de la journée, c'est une grosse pénalité. Ce n'est pas... C'est une pénalité physique. C'est une pénalité mentale. Et c'est juste... je trouve que je me retrouve de plus en plus coincé. Ouais. Ouais. Au fur et à mesure que la course avance, ça prend...

[00:38:42] C'est un engagement de faire ça. Est-ce que tu y as déjà réfléchi et comment tu vas aborder ça ?

[00:38:48] **Yael Margelisch:** Ouais. J'y ai pensé, mais j'ai aussi tout de suite trouvé que c'était quelque chose que je devais discuter précisément avec Thomas, genre avoir un petit livret de règles et analyser quelle option est... Ouais. Avec combien de points tu peux prendre pour cette option ou pour l'autre. Genre combien de points tu peux gagner avec cette option ou un truc du genre. Je ne sais pas exactement. Mais je pense vraiment que c'est quelque chose qu'il faut réfléchir et pas prendre de manière juste spontanée.

[00:39:21] Parce que c'est trop... Ouais. C'est trop douloureux si on le rate.

[00:39:27] **Gavin McClurg:** Un livre de règles. Ça a l'air intéressant. Dis-m'en plus.

[00:39:31] **Yael Margelisch:** Ouais. C'est comme ça que j'imagine le truc. C'est comme une liste de contrôle ou quelque chose que tu... Ouais. On y va. On y va. On va ailleurs, tu vois, et tu peux comparer les deux options.

[00:39:45] **Gavin McClurg:** D'accord, alors imaginez qu'on n'est pas sur un grand forum public et que tout le monde n'écoute pas ça.

[00:39:55] Et vu ce que dit Thomas, tu sais, avoir un objectif de position est complètement stupide, mais quels seront tes objectifs pour le X-Alps ?

[00:40:06] **Yael Margelisch:** En tant que femme, c'est difficile d'imaginer ce que je peux accomplir parce qu'il n'y a pas beaucoup de femmes qui participent, et tout ça. Et je sais que je ne serai pas aussi forte que la plupart des hommes. Mais oui, mon objectif est vraiment d'aller aussi loin que possible. Genre, vous ne pouvez pas dire que je veux aller à Monaco, mais vous pouvez dire, oui, je veux aller aussi loin que je peux. Et aussi, genre, être en forme à la fin de la course ou ne pas être physiquement détruite.

[00:40:42] **Gavin McClurg:** Et pour le plaisir ?

[00:40:44] **Yael Margelisch:** Le plaisir, c'est de voler.

[00:40:47] **Gavin McClurg:** Et si on est en 2017 et que tu ne peux pas voler ? C'est le

[00:40:50] **Yael Margelisch:** le meilleur endroit au monde et puis, ouais. Je me souviens d'une vidéo de toi, c'était après le Col de Vars en 2015. Je crois que tu ne t'es pas trop amusée là-bas.

[00:41:02] **Gavin McClurg:** Oh, mon Dieu. Ouais. J'y suis allé.

[00:41:05] **Yael Margelisch:** Je suis passée de

[00:41:05] **Gavin McClurg:** avoir une bannière, une journée épique et magnifique où je me disais : « Oh, je vais arriver à Monaco. Pas de problème. » Et les deux gars derrière moi n'avaient aucune chance de me rattraper. J'avais, je ne sais quoi, la septième, genre verrouillée. Et puis, wow, les choses ont changé pour moi en l'espace de quelques minutes. Ouais, c'était... OK, c'est une bonne question. Chrigel ne fait pas vraiment de repérage avant la course, c'est célèbre. Je l'ai appris par lui en 2015. Vous savez, il ne passe pas autant de temps que les autres pilotes, ceux qui ont le temps, qui vont, vous savez, apprendre des parties du parcours avec leurs équipes et voler autant qu'ils le peuvent. Quelle sera votre

approche ? Parce que Chrigel ne fait pas ça.

[00:41:50] **Yael Margelisch:** C'est difficile à dire. Je pense que je continuerais à essayer d'obtenir un maximum d'informations auprès des locaux, parce que je pense qu'ils savent quelles sont les conditions sur place, si c'est bon ou non. Et je pense aussi que j'irai vérifier un peu parce que, oui, pour moi, c'est sûr, ça m'aidera de ne pas me contenter de Google Earth. Donc, oui, j'irai certainement vérifier.

[00:42:22] **Gavin McClurg:** À quoi ressemble ton année entre maintenant et la prochaine ? Je ne sais pas s'ils auront en juin ou en juillet, on ne sait pas encore. Mais bon, supposons qu'on ne soit pas en pleine période de Corona là tout de suite. À quoi ça ressemblait ? Qu'est-ce que tu prévoyais ? Tu sais, donne-moi les grandes lignes de l'année.

[00:42:43] **Yael Margelisch:** Ouais, je veux vraiment aussi me concentrer sur le...

[00:42:50] En fait, avant que tout ça ne commence, je voulais vraiment passer au niveau professionnel cet été. Donc ne plus faire de tandems, parce que c'est toujours comme tu l'as dit au patron, tu es là. Et puis il y a... c'est une super belle journée et tu peux faire des allers-retours en tandem alors que tu peux faire 250 cas. Et je veux vraiment voler plus pour le plaisir, pas en compétition, mais en cross country. Donc je voulais passer au niveau pro pour ça. Et maintenant, avec tout ça, je pense que ça va être difficile. Mais oui, je voulais consacrer de plus en plus de temps au cross country et aussi m'entraîner beaucoup physiquement pour ce qui nous attend.

[00:43:36] J'ai normalement ce tour aérien en juin, puis les Championnats d'Europe. Et ensuite, je ne ferai qu'une seule Coupe du Monde cette année. Ça pourrait être à Gemona ou à Decenzano. Pour l'instant, c'est difficile à dire.

[00:43:56] **Gavin McClurg:** Ouais, exactement. Pour tout le monde en ce moment. Qui sait ? Ouais. Et ensuite, tu as dit que tu allais probablement retourner au Brésil.

[00:44:02] **Yael Margelisch:** Ouais, j'espère bien. J'espère bien. Je vais, je vais encore participer à la Swiss League. Alors on verra s'ils veulent toujours que je sois dans l'équipe là-bas parce que, ouais, j'ai le record du monde maintenant. Et ouais, peut-être qu'ils ne pensent pas que c'est une bonne idée et qu'ils laisseront la chance à quelqu'un d'autre. Je ne sais pas. Mais ouais, je pense qu'on a plus d'expérience maintenant et je pense vraiment qu'on peut faire mieux. Alors, ouais, espérons que je puisse y retourner.

[00:44:34] **Gavin McClurg:** Ouais. Ton... ton copain s'est très bien débrouillé à l'X-Alps en 2011 et 2013 ou non. Ah non, en 2013 et 2015. Ouais. OK. Non, non. Ouais, en 2015 il s'est blessé et il n'a pas pu partir. Qu'est-ce que tu as appris de lui ? Quels ont été ses conseils pour se préparer et pour bien réussir ?

[00:44:59] **Yael Margelisch:** Ouais, on a discuté de plein de choses à ce sujet. Surtout l'aspect logistique et tout ça. C'est assez utile. Et je pense que l'X-Alps devient de plus en plus professionnel, il n'y a plus... Ouais. Les équipes sont de mieux en mieux constituées. Et à l'époque où il y était, je pense que c'était encore un peu du freestyle. Ouais. C'est un super athlète. Mais enfin, ouais, je pense que ce n'était pas super facile pour l'équipe. Ouais. Et on a aussi parlé de la manière dont tu devrais aborder le truc, en vérifiant aussi l'itinéraire et tout ça.

[00:45:44] Alors, oui, ce serait intéressant.

[00:45:46] **Gavin McClurg:** Raconte-moi ça. C'est intéressant. C'est quoi le meilleur travail de préparation qu'il puisse faire pour l'itinéraire ?

[00:45:53] **Yael Margelisch:** C'est un utilisateur assez doué de Google Earth. Avec mon ordinateur portable, c'est un peu plus difficile. Mais il l'utilise vraiment bien. Et donc, on vérifie aussi pour les triangles ou n'importe quel plan d'évacuation qu'on a. On vérifie l'itinéraire et c'est super intéressant. C'est surtout comme ça qu'il procède. Et oui, quand il est allé aux exils, il allait aussi sur les lieux pour vérifier.

[00:46:26] **Gavin McClurg:** Ouais, c'était un point. Je veux dire, je suis sûr que tu l'as remarqué, et comme tu as participé en 2015, ça a été quelque chose qui m'a complètement sidéré. En 2015, je l'ai dit plusieurs fois. Je m'excuse auprès de l'auditeur, je sais que vous l'avez entendu plein de fois, mais en 2015, les erreurs qu'on a faites et que j'ai faites étaient si nombreuses. Il y en a trop pour même les mettre sur papier. Tu sais, on a fait ce gros débriefing à la fin et on a évalué tous nos mouvements et tout. Et c'était juste erreur après erreur après erreur. Et c'étaient toutes des erreurs tout à

fait légitimes, normales. On était à l'aise pour les faire parce qu'on était nouveaux. On ne savait pas ce qu'on faisait. Et pourtant, on pouvait encore faire toutes ces erreurs en 2015 et quand même s'en sortir correctement.

[00:47:13] Et maintenant, le rythme est incroyable. C'est devenu tellement plus rapide. Je dirais que c'est probablement de 30 %. Je ne sais pas exactement, mais le rythme des vingt meilleures équipes est incroyable. C'est juste impressionnant. C'est amazing de voir à quel point ils sont rapides, préparés, préparés logistiquement, tout le truc. C'est vraiment remarquable.

[00:47:40] **Yael Margelisch:** Ouais, je pense aussi. C'est pour ça que j'ai dit maintenant. Ouais, ça devient... je pense que pour l'équipe aussi, c'est bien si on a une bonne préparation ensemble. Et ouais, bien sûr.

[00:47:53] **Gavin McClurg:** Et c'est

[00:47:54] **Yael Margelisch:** quelque chose qui est

[00:47:56] **Gavin McClurg:** une grande partie du plaisir réside pourtant dans les préparatifs. Fantastique. Vous savez, ce n'est pas seulement la course. C'est l'ensemble. Ouais. Tout le processus. Le début de la fin. Et ça ne s'arrête pas non plus à la fin de la course.

[00:48:10] Ouais. C'était super. Ça fait plaisir de te voir. Ça fait un bail. J'espère qu'on retournera tous dans les cieux ici bientôt et je te souhaite le meilleur pour ton entraînement et ta préparation. Et merci. Félicitations pour le record du monde. C'est épique. Et on peut

[00:48:28] **Yael Margelisch:** je te montre. Je l'ai reçu il y a à peine une semaine. Ouais. Ça. Hé.

[00:48:36] **Gavin McClurg:** Diplôme du record du monde. Fantastique. Waouh. C'était combien ? Je sais que c'est 500, mais c'était 500 et quelques.

[00:48:44] **Yael Margelisch:** À seulement 531.

[00:48:48] **Gavin McClurg:** Fantastique. Et si

[00:48:50] **Yael Margelisch:** si vous utilisez trois points, c'est un 552. Alors, on a fait une grosse banane.

[00:48:58] **Gavin McClurg:** Comme vous le faites là-bas. Magnifique. Fantastique. Eh bien, merci beaucoup.

[00:49:02] **Yael Margelisch:** Merci. Salut. Salut. Merci à vous. D'accord.

[00:49:04] **Gavin McClurg:** Au revoir.

[00:49:13] Si vous trouvez Cloud-based Mayhem utile, vous pouvez nous soutenir de bien des façons. Vous pouvez nous donner une note sur iTunes ou Stitcher, ou peu importe la plateforme que vous utilisez pour écouter le podcast, ce qui aide énormément à faire passer le mot. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez en discuter en sortant du travail avec vos collègues. Je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu ainsi. Et bien sûr, vous pouvez nous soutenir financièrement. Cette émission demande beaucoup de temps, beaucoup de montage, beaucoup de stockage, de musique et toutes sortes de coûts logistiques. Donc, si vous pouvez nous soutenir financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par épisode, et vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal ou en mettant en place un abonnement qui vous facturera chaque épisode qui sort. Nous publions un nouvel épisode toutes les deux semaines. Donc, par exemple, si vous donnez un dollar par épisode toutes les deux semaines, cela revient à environ 25 dollars par an.

[00:49:59] C'est donc 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 plein de raisons différentes, 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 que ce sont des conversations authentiques avec de vraies personnes et que 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. Alors j'espère que vous allez nous soutenir. Si vous allez sur cloudbasemayhem.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. On a essayé de rendre ça très simple et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, aux petits vidéocasts que nous faisons et aux petits extra que nous trouvons dans les conversations et qui n'entrent pas dans l'émission principale, mais qu'on pense que vous devriez entendre.

[00:50:55] On ne met rien de tout ça derrière un paywall. Si vous n'avez pas les moyens de nous soutenir, 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 déjà être prêts. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce contenu bonus dès maintenant. Merci infiniment de nous avoir écoutés. J'apprécie vraiment votre soutien et on se voit au prochain épisode. Merci. Merci.

Deutsch

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

Show notes

Yael Margelisch begann vor zehn Jahren im Alter von 19 Jahren mit dem Fliegen. Sie ist eine Ozone- und Schweizer Nationalmannschaftsspielerin, stand zehnmal auf dem Podium beim World Cup, ist die erste Frau, die über 500 km geflogen ist, und hält den aktuellen Frauen-Weltrekord über die Distanz von 531 km sowie den aktuellen FAI-Weltrekord der Frauen (263 km) und strebt hart nach einer 2021 Red Bull X-Alps Kampagne (sie unterstützte Michael Witschi im Jahr 2015).

Der Beitrag zu Episode 119- Yael Margelish and building confidence erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:12] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen, willkommen zu einer weiteren Episode von Cloudbase Mayhem. Es scheint, als ob die meisten Orte auf der Welt wieder flugfähig sind, was ziemlich aufregend ist. Mal sehen, wie es weitergeht. Es war eine seltsame Zeit, aber hoffentlich bekommt ihr alle ein bisschen Flugzeit. Es scheint, als seien fast alle Wettbewerbe diesen Sommer abgesagt worden, aber ich hoffe trotzdem auf einige Hike-and-Fly-Events und vielleicht ein paar Sachen im Herbst. Aber wie auch immer, ich hoffe, ihr fliegt, ihr seid sicher und ihr seid alle gesund. Meine heutige Gästin ist Yael Margulish, eine Schweizer Pilotin, die in Verbier lebt, einem sehr besonderen Ort für mein Herz. Dort habe ich mich sozusagen zum ersten Mal bewährt. Sie fing mit 19 an zu fliegen. Sie ist eine Ozone-Team-Pilotin.

[00:00:58] Fliegt die Enzo 3. Viele von euch werden ihren Namen vom Weltrekord kennen, den sie letztes Jahr gebrochen hat. Sie hält mehrere Weltrekorde. Sie hat den aktuellen FAI-Dreiecksrekord von 263K in den Alpen. Und sie hat im letzten Herbst den Weltrekord geschlagen und dabei Marcelo Ochoa besiegt, einen Brasilianer, den wir auch schon in der Show hatten, der 442K geflogen ist. Und dann, etwa 10 Tage später, schaffte sie 531K. Sie ist also die einzige Frau, die über 500K geflogen ist, und hält derzeit den Weltrekord. Bis vor sehr kurzer Zeit wäre das der Weltrekord gewesen. Die Jungs in Brasilien, Rafael und seine Truppe, hatten den Rekord nur geringfügig länger, bei 564. Und dieses Jahr sind sie sogar noch ein Stück weiter gegangen.

[00:01:44] Ich glaube, es sind 578. Ich denke, das stimmt. Aber egal, eine faszinierende Person. Sie hat sich für die X-Alps beworben. Sie wollte unbedingt 2021 bei den X-Alps dabei sein. Sie hätte sich schon 2019 beworben, hatte aber eine kleine Verletzung, von der wir in dieser Show gehört haben. Und wir hören auch von ihrem Vorfall, ich glaube letztes Jahr, als sie ihren Rettungsschirm ausgelöst hat und auf einem fahrenden Auto gelandet ist. Ziemlich interessant. Aber das ging alles gut aus. Sie spricht ein wenig über Sicherheit und viel über das Training und die Vorbereitung auf die X-Alps. Yael ist eine weitere Person, die mit Thomas D'Arlo zusammenarbeitet. Wir scheinen in letzter Zeit oft auf dieses Thema zu kommen. Wenn ihr die Folge mit Thomas nicht mitbekommen habt, die Leute haben die wirklich genossen. Es hat viel Spaß gemacht, mit ihm zusammenzuarbeiten. Und ich hoffe, ihr habt es auch genossen. Und ich denke, das ist das, was diese Folge ausmacht, und es ist ein großartiges Kapitel im Buch.

[00:02:32] Außerdem ist das Buch so gut wie fertig. Wir befinden uns gerade in der letzten Bearbeitungsphase, es rückt immer näher und ich hoffe, es bald veröffentlichen zu können, damit es euch allen sehr bald zur Verfügung steht. Also behaltet das im Auge. Genießt jetzt diesen Talk mit Yael Margulis, Ozone Team-Pilotin und aktueller Weltrekordhalterin der Frauen. Cheers.

[00:02:58] Prost.

[00:03:03] Prost. Prost. Prost. Prost.

[00:03:10] Prost. Prost.

[00:03:13] Prost. Prost. Prost. Prost. Prost. Prost.

hätte einen guten Kick. Ich dachte, ich hätte einen guten Kick. Ich dachte, ich hätte einen guten Kick. Ich dachte, ich hätte einen guten Kick. XC mit dir dieses Jahr und in zwei Jahren mache ich es mit dir als Supporter, also war es eine Rollentausch, und ja, im Moment konnte ich es wegen einiger Knieprobleme nicht machen und ja, ich hoffe für 2021.

[00:08:06] **Gavin McClurg:** Also ja, und darauf werden wir in deinem Training noch zu sprechen kommen. Ich weiß, dass du das verfolgst, und ich muss herausfinden, wer dein Supporter ist. Ich nehme an, es ist vielleicht dein Freund, aber der wäre ein großartiger Supporter, denke ich, angesichts seines Hintergrunds damit. Aber darauf kommen wir noch zu sprechen. Was ist denn mit deinen Knien passiert?

[00:08:22] **Yael Margelisch:** Ja, also eigentlich hatte ich eine Sehnenverletzung infolge eines Fußbruchs, den ich bei einer Rettung hatte.

[00:08:36] Es gab einen Vorfall im Januar 2018 und ich landete auf einem Auto, das eigentlich gerade fuhr. Wahnsinn! Und mit der Rettung und ja, in diesem Moment kam der Krankenwagen und so weiter und ja, ich ging ins Krankenhaus und sie haben natürlich den Rücken gecheckt, weil das ist das, was sie bei Verletzungen erwarten, wenn man einen Gleitschirmfliegen-Unfall hat, und sie haben meinen Rücken gecheckt und ich hatte nichts, also konnte ich aufstehen und als ich aufstand, sagte ich: Ah, mein Fuß tut ziemlich weh, und sie sagten: Ja, keine Sorge, wenn es in einer Woche immer noch wehtut, können Sie zu Ihrem Arzt gehen. Und er wird es dann überprüfen. Eine Woche später ging ich zum Arzt und der Arzt sagte: Ja, es ist nicht blau, es ist nicht geschwollen, also keine Sorge, da ist nichts, Sie können weiter mit der Physiotherapie weitermachen.

[00:09:32] und um den Knöchel zu stärken. Und ja, ich habe den Ärzten vertraut, und schließlich bin ich im November wieder zum Arzt gegangen und habe gesagt: Ja, wir müssen herausfinden, was da nicht stimmt, denn da stimmt sicher etwas nicht. Und ich bin gegangen und ja, wir haben herausgefunden, dass mein Fuß seit 10 Monaten gebrochen war. Also wurde ich sofort operiert und ja, letztes Jahr gab es im Winter kein Skifahren. Als ich operiert wurde, habe ich zum Arzt gesagt, dass mein Ziel sei, im März zum Superfinal zu gehen, und er meinte: Ja, ich würde nicht sagen, dass du hingehst, aber mal sehen. Und ich habe wirklich alles in die Hand genommen, um mich darauf vorzubereiten, und am Ende hat es funktioniert. Und das war ziemlich cool, die Saison so zu starten, also ohne Fliegen, und am Ende habe ich beim Superfinal den zweiten Platz erreicht, also ja, das war eine gute Sache.

[00:10:29] **Gavin McClurg:** Ja, ich wollte gerade sagen, du bist ja... also, bevor wir dazu kommen: Wie bist du auf ein fahrendes Auto gelandet? Was ist passiert?

[00:10:37] **Yael Margelisch:** Ich habe ein bisschen rhythmisches Training gemacht, um in die Infinity zu gehen, und habe zu früh gezogen, der Gleitschirm hatte einen Klapper und ich hatte... Ich habe ein acro-System, aber meine Leinen waren um meinen Kopf und ja, ich hätte den runden einfach wegwerfen können. Ich war eigentlich super hoch, ich war vielleicht 2.000 Meter über dem Tal, und es fing an, auf der richtigen Seite abzutreiben, so eine Seite mit offenen Feldern und so weiter. Ich dachte mir, ja, das ist gut, und dann fing es auf der anderen Seite an. Oh nein, da ist der Fluss, Scheiße, wenn ich im Fluss lande... und dann war ich direkt über dem kleinen Dorf dort. Ich dachte mir, ja, Scheiße, wenn ich im Fluss lande, werde ich abreißen, ich werde runterfallen und mich verletzen. Und am Ende bin ich auf einer kleinen, wirklich kleinen Straße gelandet, so eine winzige Straße zwischen den Häusern, und das Auto war genau in diesem Moment dort, also habe ich gerufen: „Brems, verdammt!“, und dann bin ich auf die Windschutzscheibe gelandet.

[00:11:35] Whoa, das...

[00:11:36] **Gavin McClurg:** das muss sie ordentlich erschreckt haben.

[00:11:38] **Yael Margelisch:** Ja, klar, die Frau war völlig erschrocken, aber ja, das konnte ich nicht wirklich vermeiden.

[00:11:44] **Gavin McClurg:** Bist du irgendwie abgeprallt? Bist du ziemlich hart aufgeschlagen?

[00:11:47] **Yael Margelisch:** Nein, ich habe das Display kaputt gemacht. Oh mein Gott. Man konnte richtig zwei Einschläge sehen, so an meiner Stoßstange und an meinem Fuß.

[00:11:58] **Gavin McClurg:** Whoa, hattest du sonst noch irgendwelche Unfälle?

[00:12:02] **Yael Margelisch:** Nein, das war der einzige schwere Unfall, den ich hatte.

[00:12:06] **Gavin McClurg:** Und du warst in Verbier, du beschreibst das so, als hättest du dort über das Tal trainiert, ja? Ihr habt da einen fantastischen Platz, um auf der Erde zu trainieren, in Verbier, das ist echt der Wahnsinn. Also...

[00:12:18] **Yael Margelisch:** Also, ich mache jetzt nur noch Tumbling. Ich mache kein Rhythmisches mehr, weil ich immer noch irgendwie total Angst davor habe und ja, es ist schwer.

[00:12:30] **Gavin McClurg:** Hat das Zurückkehren danach auch deine andere Art des Fliegens beeinflusst oder war das wirklich nur spezifisch auf das Rhythmic und so etwas bezogen? Oder gab es noch irgendeine andere Art von – ich weiß nicht – Angst vor Verletzungen, die damit einherging?

[00:12:42] **Yael Margelisch:** Nein, das war nur die rhythmische Seite und die acro-Seite. Auf die andere Weise habe ich ein paar Rettungsschirme ausgelöst, ich habe in Wettbewerben zwei Rettungsschirme ausgelöst, und ja, es war viel, viel schwieriger, wieder hineinzukommen, also wirklich wieder Vertrauen in mich selbst zu haben.

[00:13:00] **Gavin McClurg:** Das heißt, die waren in Weltcups?

[00:13:02] **Yael Margelisch:** Das erste war in den... ja, das zweite war bei den Swiss Open, einmal in Decenzano und das andere in Engelberg.

[00:13:15] **Gavin McClurg:** Engelberg. Und die beiden

[00:13:15] **Yael Margelisch:** beide Male hatte ich wieder super Glück. Und ja, es waren Fehler meinerseits und am Ende habe ich nichts, also ist es ziemlich gut, aber ja, es hätte auch schlimmer kommen können.

[00:13:26] **Gavin McClurg:** Hat dein acro-Training überhaupt beeinflusst, wie du in den beiden Fällen vorgegangen bist, als du deinen Rettungsschirm gezogen hast? Hat dir dein acro-Training geholfen zu wissen, wann du ihn ziehen musstest, oder hat das bei einem dieser Vorfälle eine Rolle gespielt?

[00:13:41] **Yael Margelisch:** Nicht wirklich, weil ich bei acro die ganze Zeit das Basissystem gezogen habe und das ist ziemlich anders. Also ja, es hat nicht wirklich geholfen, ich denke, es war einfach ein Reflex, den ich hatte, und er war ziemlich gut, weil der Rettungsschirm immer gut aufgegangen ist und so.

[00:14:02] **Gavin McClurg:** Du hast gesagt, dass du 2015 eine Abmachung mit Michael hattest, dass es 2017 umgekehrt sein würde. Du hast erzählt, dass du dich 2018 verletzt hast. Gab es noch einen anderen Grund, warum du nicht beim Rennen 2017 mitgemacht hast? Du wolltest es einfach nicht?

[00:14:16] **Yael Margelisch:** Ja, das dachte ich mir.

[00:14:17] **Gavin McClurg:** Ich war

[00:14:17] **Yael Margelisch:** Nicht wirklich, also nicht genug trainiert und nicht genug geflogen, auch wegen der Verpflichtung, also ja.

[00:14:26] **Gavin McClurg:** Ich habe vor einer Woche gerade eine Show mit Thomas Turia aufgenommen, die ist noch nicht mal live. Oh Gott, ich werde das nicht mal versuchen. Und er hat, du weißt schon, ich habe ihm natürlich viele Fragen zu Chrigel und zum One-Day-Coaching gestellt, aber ich bin fasziniert zu erfahren, was du von ihm gelernt hast, weil ich verstehe, dass du einiges mit ihm gemacht hast – ihr habt zusammengearbeitet, bevor ihr nach Brasilien gegangen seid und letztes Jahr den Weltrekord gebrochen habt. Ich würde das gerne hören, weil er erwähnt hat, dass er über das gesprochen hat, das nennen sie den Time Jump, und natürlich weiß ich nicht, wie diese Wörter auf Deutsch lauten, aber er erzählt davon, dass er dich dazu gebracht hat, dir vorab vorzustellen, welche Geschichte du erzählen wolltest, nachdem du den Weltrekord gebrochen hast, bevor ihr nach Brasilien gegangen seid.

[00:15:16] Vielleicht könntest du uns davon erzählen.

[00:15:18] **Yael Margelisch:** Ja, ich arbeite jetzt schon seit fünf Jahren mit Thomas zusammen, also eigentlich habe ich schon ganz zu Beginn mit ihm angefangen. Und am Anfang ging es für mich wirklich um mein Selbstvertrauen, also wirklich sicher mit mir selbst zu sein und zu wissen, was ich kann und so weiter. Er hat mir wirklich dabei geholfen, meine Ziele zu setzen und zu sehen, was wichtig ist, um an die Spitze zu kommen. In einem guten Leistungsmodus, in

einem guten Flow. Wir haben lange daran gearbeitet. In Brasilien ist es auch ein bisschen anders, auch im World Cup, wenn du dich mehr auf die Stunden konzentrierst als auf dein Fliegen, fängst du an, einige Dinge nicht richtig zu machen, weil du nicht nur da bist, um dich zu vergleichen, sondern auch, um Spaß zu haben, und die anderen müssen wirklich eher eine Art Indikator für die Luftmasse sein und nicht die Konkurrenten, wenn du fliegst.

[00:16:15] Ja. In Brasilien war es lustig, weil wir uns über die Zahlen gestritten haben, also so: Ja, wir wollen dorthin und wir haben diese vielen Kilometer vor uns. Am Anfang war es ziemlich schwer, sich einzufinden und auch ein bisschen zu verstehen, wie es läuft, weil es mit dem Wind und so eine andere Art des Fliegens ist. Und dann habe ich das erste Mal die Weltrekorde gebrochen, also war ich ziemlich glücklich, aber immer noch nicht super zufrieden mit dem Flug. Ich war zu sehr auf die Leistung fokussiert und zu vorsichtig, und ja, ich habe nicht frei geflogen und es nicht so sehr genossen wie die 500er. Dann hat Seiko es heute, zwei Tage später, gebrochen, also war das für mich immer noch so: Ja, jetzt machen wir das wieder. Und ja, es war auch schwierig, weil ich irgendwie gesehen habe, dass wir einen ganz anderen Ansatz hatten, so als wäre ich im Post-Modus und so weiter, und ich dachte mir: Ja, jetzt muss ich besser werden. Und dann haben wir am nächsten Tag etwa viermal einen Absturz kassiert, also war es echt hart. Und dann, am Tag vor dem letzten Tag, hatten wir das Gespräch mit meinen Partnern Climo und Reynald, und wir haben entschieden, uns nicht auf die Zahlen zu konzentrieren, sondern freier zu sein und zu versuchen, die Dinge richtig zu machen. Das Problem ist, wenn man zu schnell sein will, nimmt man manchmal – besonders am Anfang des Fluges – zu viel Risiko und dann landet man, und das passiert super schnell. Dann hat man den ganzen Tag Zeit, darüber nachzudenken, was man nicht richtig gemacht hat. Das ist irgendwie hart, also haben wir versucht, mit dieser Einstellung zu fliegen, und ja, das hat ziemlich gut funktioniert. Und dann haben wir auch gesehen, dass wir...

[00:18:16] Drei überstanden die ersten zwei Stunden, dann hatten wir gute Erfolge, also dachten wir uns: Ja, das wird uns bis zum Ende bringen, Thomas.

[00:18:25] **Gavin McClurg:** Er hat in der Show erwähnt, dass es egal ist, ob man sich auf etwas wie Brasilien, X-Alps oder einen Marathon vorbereitet – er hat den Marathon als Beispiel genommen –, dass man drei Arten von Zielen haben kann. Das erste Ziel ist zum Beispiel: Okay, ich will gewinnen oder auf Platz drei landen oder auf das Podium oder unter die Top 10. Und er sagte, das sind einfach dumme, lächerliche Ziele, die nichts bringen. Dann gibt es Leistungsziele, die wirklich nützlich sein können. Sagen wir bei X-Alps, du willst in einer Stunde 3.000 Fuß hochklettern, egal wie, das wäre so ein Leistungsziel. Oder bei einem Marathon willst du ihn in vier Stunden laufen. Das Problem bei Leistungszielen ist, dass viele andere Leute dasselbe tun könnten. Viele andere Leute bei X-Alps könnten in einer Stunde 3.000 Fuß hochklettern. Also konzentriert er sich wirklich auf die Prozessseite der Dinge. Es klingt so, als wäre das genau das, was du und Clement und ihr alle beschlossen habt: Okay, anstatt den Weltrekord oder die Zahl zu jagen, lass uns einfach gut fliegen.

[00:19:37] **Yael Margelisch:** Genau, ja. Es geht mehr um das Drumherum, um die Gefühle. Und ja, ich denke, jeder ist anders, aber für mich ist es so, dass ich den Spaß am Fliegen und den Grund, warum ich es so sehr liebe, einfach verliere, wenn ich mich auf eine Zahl oder auf eine andere Person konzentriere. Das bringt mich nicht in einen guten Leistungsmodus, sondern in den Flow – wir nennen es tatsächlich den Flow. Also ja, für mich ist es wirklich wichtig, Prozessziele zu haben. Man kann sie immer analysieren und auch sehen, ob man sie erreicht oder nicht. Es ist ein gutes Werkzeug.

[00:20:21] **Gavin McClurg:** Wie hat euer Team das vorbereitet, sogar nur für die Reise nach Brasilien? Gab es viel Team-Flugtraining, bevor ihr hinflogt, oder saß man eher abends zusammen und hat über Strategie, Taktik und so weiter gesprochen?

[00:20:35] **Yael Margelisch:** Also, mit Clem, wir waren noch nie dort, und Reynolds war im Vorjahr dort, also hatte er sehr gute Informationen über das Fliegen und was uns erwartet, und auch über das Schleppen, weil wir das vorher noch nie mit Clem gemacht hatten. Vor der Abreise war ich also irgendwie besorgt wegen des Schleppens und wie das bei starkem Wind und so weiter abläuft. Und ja, es war interessant, und dann sind wir ein bisschen zusammen geflogen, ich bin ein bisschen mit Reynolds geflogen, und Clem war an diesem Tag nicht verfügbar. Und ja, wir hatten auch einige Abendessen zusammen, um wirklich zu sehen, was uns dort erwartet, und haben auch einige Tabellen mit den Distanzen und Stunden erstellt, damit wir sehen können, ob wir den Flug abbrechen müssen, weil wir die Marke des Weltrekords

nicht erreichen werden oder nicht. Und ja, das war hilfreich. Und ja, jetzt ist es sehr anders, weil wir nach der Reise dort sehen konnten, dass wir an vielen Punkten nicht bereit waren – nicht auf der materiellen Seite, nicht auf der mentalen Seite, sondern eher bei all dem Papierkram mit der FAI, um Rekorde zu zertifizieren und so weiter. Und auch bei den Wegpunkten, die wir verwenden müssen, da haben wir viel Zeit verloren. Und ja, jetzt wissen wir, dass das eine kleine Schwäche war, und wir kennen den Ort auch besser und wie es dort abläuft und wie hart die ersten zwei Stunden sind, um in der Luft zu bleiben. Und ja, wir hoffen, dass wir dieses Jahr wieder hingehen und prüfen, was los ist, wenn wir einen guten Schirm haben, wie du erwähnt hast.

[00:22:22] **Gavin McClurg:** Als du Thomas vor etwa fünf Jahren kontaktiert und mit ihm angefangen hast, war einer der Hauptpunkte, an denen du arbeiten wolltest, ein Mangel an Selbstvertrauen. Wie geht er damit um? Ich meine, ich denke, viele Leute können sich damit identifizieren.

[00:22:39] **Yael Margelisch:** Ich weiß nicht, weil ich nicht mit vielen Leuten darüber gesprochen habe, aber ich weiß, dass ich schon immer so war. Ich habe ständig gedacht, dass ich nicht gut genug bin oder so weiter, und mich selbst abgewertet. Und ich weiß nicht, was andere wirklich brauchen, aber für mich war das ein wirklich guter Ansatz für die Sache. Und auch, wenn du Zweifel hast, analysierst du das und versuchst, die Sache zu beheben, die du gefunden hast, um wieder in den Flow zu kommen.

[00:23:14] **Gavin McClurg:** also hat er dir also wirklich geholfen, leichter in den Flow-Zustand zu kommen, ja.

[00:23:24] **Yael Margelisch:** Genau, ja.

[00:23:25] **Gavin McClurg:** Okay, ja, also lass dein Unterbewusstsein mehr der Arbeit machen, lass deinen bewussten Verstand nicht mit Zweifeln und so Zeug dazwischenfunken.

[00:23:33] **Yael Margelisch:** Ja, genau.

[00:23:34] **Gavin McClurg:** Kannst du konkret sagen, wie er das bei dir gemacht hat?

[00:23:40] **Yael Margelisch:** Für mich war es so, dass ich mir die Punkte angeschaut habe, die den Flug gut machen oder nicht. Also, ist es Spaßig? Ist es fokussiert? Wie fühle ich mich an diesem Tag? Was war der Nächste? Es waren vier davon. Und ja, wie selbstbewusst fühle ich mich auch – also das Körpergefühl und das Selbstvertrauen. Und mit all diesen Punkten, also zu versuchen, bei all diesen Aspekten auf 100 zu kommen, hat mich das in einen guten Flow gebracht. Für mich waren das wirklich die Dinge, das waren die Schlüssel, und ich weiß, wie ich mich gut fühlen muss – also muss ich gut essen, gut schlafen und nicht so viel trinken.

[00:24:29] normal und äh was das Selbstvertrauen angeht, ist es manchmal ein bisschen schwieriger, ja, manchmal weißt du, wenn es beim Start viel Wind gibt und niemand geht und du anfängst zu denken, wie es in der Luft ist, musst du einfach gehen und sehen, und dann schauen wir, wie du dich in der Luft fühlst und ob du landest oder nicht, und ja, mit all diesen Punkten habe ich es geschafft, diesen Kanal zu haben, der mich in einen guten Flow gebracht hat oder nicht, du bist

[00:25:04] **Gavin McClurg:** denkst du darüber nach oder planst du es? Ich verstehe, das hängt natürlich von Corona und deinem Knie ab, aber du planst die X-Ops für 2021. Ich bin neugierig auf deine Pläne für das nächste Jahr. Oder, weißt du, ich wollte dich zuerst fragen: Bist du Teil der X-Ops Academy? Hast du schon einige dieser Kurse gemacht?

[00:25:23] **Yael Margelisch:** Ich bin Teil davon, aber eigentlich ist es ziemlich schwer, zu jedem Training und so weiter zu gehen, weil viele davon auch am Wochenende stattfinden, und am Wochenende bin ich bei Tendons. Also ja, es ist irgendwie schwierig, und es ist auch nicht direkt bei mir zu Hause. Jetzt konzentriere ich mich mehr auf die Fitness und mache viel Fitness und viel körperliche Vorbereitung. Ich habe mir einen Coach gesucht, der einige Trainingspläne erstellt, und ich denke, das ist besser. Und ich kann auch mit Michael chatten, um alle Informationen zu bekommen, die er mir für die X-Ops geben kann, und

[00:26:03] **Gavin McClurg:** Wirst du irgendwelche, weißt du, kleinere Rennen machen? Ich weiß, dass du die Air Tour planst, aber wirst du zum Beispiel die Eiger Tour, die Verico Fly oder die Gruyère machen, so als Vorbereitung auf die X-Ops nächstes Jahr?

[00:26:15] **Yael Margelisch:** Also, dieses Jahr werde ich definitiv die DR2 machen, falls sie stattfindet, und falls nicht, plane ich die Verco Fly, die ein viel kleineres Rennen ist, also ja, mal sehen und

[00:26:32] **Gavin McClurg:** aber nicht die Eiger, nein

[00:26:34] **Yael Margelisch:** Es ist mitten im Sommer und ich habe die Europameisterschaft, also ja.

[00:26:40] **Gavin McClurg:** okay, es ist

[00:26:41] **Yael Margelisch:** nicht so einfach, das alles unter einen Hut zu bringen

[00:26:45] **Gavin McClurg:** Du warst ja schon ziemlich oft bei den X-Ops dabei und du lebst in Europa, das hilft natürlich, aber auch, weil du Michael 2015 unterstützt hast und du klingst offensichtlich so, als hättest du schon etwas mit Chrigel und der X-Ops Academy gemacht, was einfach klasse aussieht – ich bin so neidisch darauf. Aber bevor ich bei meinem Rennen 2015 antrat, hatte ich viele Zweifel und hatte einfach keine Ahnung, wofür ich mich da eingetragen hatte. Ich meine, in vielerlei Hinsicht gab es viele Gründe dafür, weil ich ehrlich gesagt keine Ahnung hatte, ob ich direkt am Anfang eliminiert werde oder ob ich okay sein würde. Es war irgendwie schwer zu... ich weiß, es ist noch eine Weile hin, aber es ist nicht mehr so weit weg. Wovor machst du dir eigentlich...

[00:27:32] Wenn du tatsächlich Clement triffst, der es zweimal gemacht hat und dabei wirklich, wirklich gut war, bin ich mir sicher, dass er auch für Informationen sehr wertvoll war, aber was macht dir am meisten Sorgen?

[00:27:43] **Yael Margelisch:** Ja, die Müdigkeit und das Fliegen unter extrem heißen Bedingungen mit weniger Schlafstunden. Ich denke, da man wirklich an seine Grenzen und seine Rettungsschirme geht, und wenn man müde ist, ist das einfach super schwer. Ich habe vor ein paar Monaten mit Aaron gesprochen und er meinte, er sei 2015 an einem Ort neben seinem Haus eingeschlafen. Ich sagte: „Nein, komm schon!“ Das ist schon etwas, ich habe keine Ahnung, ob ich das packe. Und sonst noch der Aspekt des Fliegens unter extrem turbulenten Bedingungen, aber ja, ich denke, das muss ich auch trainieren. Und für das Selbstvertrauen würde ich, wenn ich mich anmelde, mich ein Jahr lang wirklich eng an Thomas binden und mich so gut wie möglich vorbereiten.

[00:28:50] **Gavin McClurg:** Weißt du schon, wer dein Team sein wird? Hast du dir darüber schon Gedanken gemacht?

[00:28:55] **Yael Margelisch:** Also hoffentlich Michael Vici. Und ich habe auch einen guten Freund hier. Er ist super motiviert. Er heißt Joël Bruchet. Er ist Pilot, so ein Tandempilot, und macht ein bisschen acro. Aber er ist auch ein super guter Sportläufer und Skitourengeher und so weiter. Also ja, auf der sportlichen Seite ist er super motiviert. Das ist gut.

[00:29:23] **Gavin McClurg:** Ich hatte eine wirklich besondere Zeit mit Michael im Jahr 2015. Am zweiten Tag sind wir zusammen von Asheville runtergelaufen, weil wir alle dort angekommen sind. Also, ich war schon am Vorabend da. Und dann kamen dieser Aaron Durogati und er mit einer ganzen Menge anderer an diesem Morgen hoch. Und es war alles stürmisch und schrecklich. Ja,

[00:29:39] **Yael Margelisch:** Ich erinnere mich.

[00:29:40] **Gavin McClurg:** Es war ein verrückter Morgen dort. Oh mein Gott. Und mein Supporter, Bruce, meinte nur, du musst runter. Es ist schrecklich. Es ist extrem windig und so weiter. Und Gaspard kam ständig zu mir und zog mich von allen weg. Und er sagte, du solltest warten. Es wird noch gut werden. Du solltest warten. Es wird noch gut werden. Und ich dachte mir, wie soll das denn werden? Es gibt keine Chance, dass das gut wird. Es schüttet nur Regen. Es ist schrecklich. Und also sind wir alle runtergegangen. Und ich hatte ein tolles Gespräch mit Michael darüber, dass er Ingenieur ist und so weiter. Wir hatten einen schönen Spaziergang zusammen. Und dann flog Gaspard direkt über uns. Unser Kopf etwa eine Stunde später. Ich sagte, wie wusstest du das? Und später fand ich heraus, dass er ein Wetterteam und so weiter hatte. Wie krass ist das denn? Hättet ihr ein eigenes Wetterteam, das die Server überwacht? Und ich denke, das ist das, was Chrigel in mehreren Fällen macht.

[00:30:27] Ich habe das jetzt 2017 und 2019 gemacht. Und ich bin wirklich unschlüssig, ob ich das noch mal machen werde. Ja, ja. Wie wird dein Ansatz mit deinem... Ja,

[00:30:38] **Yael Margelisch:** Ich denke, das ist der wichtigste Teil der Sache. Man muss zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Und dafür muss man wirklich wissen, wie das Wetter ist. Und ich glaube, ich bin da nicht so ein Experte. Also würde ich definitiv Leute bitten, tägliche Berichte zu geben und erreichbar zu sein, wenn ich sie brauche. Falls ich Fragen habe und so weiter – ich denke, das ist der beste Weg, sie zu haben, weil es nicht viel Sinn ergibt, sie zusammenzubringen. Also, ja, das werde ich versuchen. Ja.

[00:31:10] **Gavin McClurg:** Was würdest du selbst fliegen? Wenn du dich jetzt entscheiden müsstest, könnte bis dahin schon etwas Neues draußen sein. Aber welche Ausrüstung würdest du wahrscheinlich benutzen?

[00:31:20] **Yael Margelisch:** Ich würde definitiv das Zeolite nehmen. Ich habe es letzten Winter gekauft und bin damit einmal geflogen. Es waren 199 Kilometer. Also kurz bevor sie sagten, dass wir aufhören sollten zu fliegen.

[00:31:38] Und eigentlich ist es... ein unglaublicher Gleitschirm. Also, er ist super... ich finde ihn super einfach zu fliegen. Also ja, er weckt all die alten Gefühle wieder. Und ja, er hat mir echt gut gefallen. Er ist auch super leistungsstark.

[00:31:52] **Gavin McClurg:** Ja. Ja, nein, es ist ein toller Schirm. Wenn wir zum Thema Wettkampf fliegen kommen: Du hast gesagt, dass du so um 2015 angefangen hast, dich für Wettkämpfe zu interessieren. Stimmt das? Ja. Ich habe dich in den letzten paar Jahren beobachtet. Du hast im Wettkampf richtig Fahrt aufgenommen. Du hast wirklich angefangen, etwas über Wettkampf fliegen zu lernen. Erzähl mir mal ein bisschen von dieser Entwicklung. Wie war dein Ansatz? Wie hast du angefangen, das zu verstehen, bis es plötzlich klick gemacht hat?

[00:32:19] **Yael Margelisch:** Ich glaube, je mehr man fliegt, desto besser wird man. Also bringen mir viele Wettkämpfe in all den verschiedenen Geländearten viel Wissen. Und dann denkt man nicht mehr darüber nach, aber man hat es im Kopf. Und ich denke, das lernt man wirklich durch Erfahrung. Also... das ist ein großer Teil davon. Und wie wir gerade mit Thomas erwähnt haben, war die Arbeit, die wir zusammen gemacht haben, für mich wirklich wichtig. Also, ja, ich denke, das war die halbe Miete dafür, dass meine Entwicklung so gut wurde. Und ja.

[00:33:00] **Gavin McClurg:** Bist du in der Schweizer Liga viel geflogen?

[00:33:04] **Yael Margelisch:** Ja, so viel wie ich kann. Wir machen Trainings und lokale Wettbewerbe. An den Wochenenden habe ich ziemlich viele davon absolviert. Wenn die Skisaison vorbei ist – und das ist echt gut, weil es in der Schweiz immer gute Piloten gibt. Und man lernt auch immer dazu. Der Teamleiter macht immer Debriefings zu den Siegen und den Optionen. Und das ist super, super interessant.

[00:33:36] **Gavin McClurg:** Wie geht das Schweizer Team damit um, Wissen weiterzugeben? Was ist das Wissen für euch alle? Für mich wirkt das ziemlich organisiert. So mit der Schweizer Liga, in der ihr alle... Es scheint so zu sein, dass sie wirklich jeden fördern.

[00:33:51] **Yael Margelisch:** Das ist schwer zu sagen. Ich denke eher, dass es wie in anderen Ländern ist. Die Leute, die involviert sind und motiviert sind, werden gut. Und ich denke auch, dass manche Leute gerne Dinge teilen. Und andere sind eher... ja, die sagen weniger und lassen dich einfach auf dich allein gestellt. Ich glaube also nicht, dass es so organisiert ist. Ich weiß nicht. Ich denke, ja, wenn du motiviert bist, egal in welchem Land du bist, wenn du die Infrastruktur zum Trainieren und für ein paar Wettbewerbe hast, wirst du besser.

[00:34:30] **Gavin McClurg:** Wie sieht das Wettkampftraining für dich aus?

[00:34:34] **Yael Margelisch:** Du meinst, wenn ich nicht bei einem echten Wettkampf bin? Ja. Ich

[00:34:38] **Gavin McClurg:** Ich meine, wie... wie bereitest du dich vor? Wie

[00:34:40] **Yael Margelisch:** Wie bereitet ihr euch vor? Wie bereitet ihr euch vor?

[00:34:40] **Gavin McClurg:** für sagen wir den Superfinal oder einen Weltcup? Oder, ihr wisst schon, wenn wir jetzt in Echtzeit wären und es keine COVID-Pandemie gäbe, wie würdet ihr euch auf den Weltcup in Passy vorbereiten?

[00:34:52] **Yael Margelisch:** Da es ganz in der Nähe meines Hauses liegt, würde ich dorthin gehen und versuchen, dort ein bisschen zu trainieren, weil es ein interessanter Ort ist. In Brasilien auch, und es ist eher so, dass man sich die alten

Strecken der vorherigen Wettbewerbe ansieht. Um zu sehen, was die üblichen Tasks sind, die sie aufstellen. Und ja, es ist eher so. Und dann fliegst du einfach die ersten Tage vor dem Wettbewerb und setzt deine Marken und dann musst du los.

[00:35:27] **Gavin McClurg:** Wenn man sich seine Ergebnisse ansieht – und ich meine nicht unbedingt die Rangliste bei den World Cups. Aber wenn man zurückblickt auf... die Momente, in denen du das Gefühl hast, da hast du wirklich gut geflogen, im Vergleich zu anderen Zeiten, in denen du nicht wirklich gut geflogen bist. Konntest du da einen gemeinsamen Nenner finden?

[00:35:49] **Yael Margelisch:** Nicht wirklich, weil es irgendwie... Ja. Der letzte Wettkampf, bei dem ich nicht gut geflogen bin, war der World Cup in Cœur de Savoie letztes Jahr. Und ich meine, es war schwer... Es war schwer zu analysieren, was da los war, weil ich eigentlich gut geflogen bin und dann einfach... Sie hatten diesen... Speed-Abschnitt am Ende, der super knifflig ist. Und ich bin am Ende des Speed-Abschnitts zweimal abgestürzt. Und es ist so... Ich würde nicht sagen, dass es...

[00:36:24] Wenn man die Chance hat und wenn man sie nicht hat. Also, ja. Aber ja, ich konnte nicht wirklich richtig analysieren, was von meiner Seite aus schiefgelaufen ist. Und ja, das war ziemlich hart. Aber ansonsten, wisst ihr, bei jeder Comp habe ich... Ja, das war ziemlich hart. Und ich hatte gute Ranglisten. Und wenn ich am Ende keine gute Rangliste habe, fliege ich trotzdem super schöne Tasks. Und ich weiß, wo meine Schwächen liegen. Also, wenn ich...

[00:36:53] Manchmal bin ich zu optimistisch und achte nicht genug auf die Anzeichen dafür, dass es schwierig werden könnte oder so weiter. Und das ist die Antizipation. Und das ist wirklich etwas, bei dem ich mich verbessern muss.

[00:37:07] **Gavin McClurg:** Chrigel, ich weiß nicht, ob du die Show gehört hast. Ich habe sie mit Chrigel gehört. Und dann haben wir ein Follow-up mit einer Reihe von X-Alps-Athleten gemacht. Wir haben eigentlich noch eine davon, die bald hier rauskommt, die ich vor Ewigkeiten aufgenommen habe. Aber wir haben sie einfach noch nicht hochgeladen. Aber Chrigel spricht über die Vorteile des Glücksspiels, weißt du, so wie das Wagen von Chancen, das Risiko einzugehen. Wenn du 10 Mal spielst und 8 Mal gewinnst, ist das besser, als nur 4 Mal zu spielen und 4 Mal zu gewinnen. Mit anderen Worten: Es lohnt sich. In etwas wie den X-Alps lohnt es sich, Chancen zu wagen und nicht... Also sportliche Chancen zu wagen, nicht mit deinem Leben spielen, aber sportliche Chancen zu wagen. Es ist sehr einfach, tief zu gehen und Chancen zu wagen, wenn man nicht im Rennen ist.

[00:37:57] Aber wenn du im Rennen bist und 20 Kilometer von der Kurslinie abweichst, um einer Wolkenstraße zu folgen, macht das absolut Sinn. Es ist visuell. Es ist das, was du normalerweise tun würdest, wenn du einfach nur fliegst. Du fliegst von Verbier und morgen nach Fische, und an einem guten Tag weißt du, was du tun musst, um dort anzukommen. Und das ist okay für dich, weil es dir egal ist, ob du landest, da du ja laufen kannst. Das ist keine große Sache. Aber bei der X-Alps ist es so: Mann, wenn ich es um zwölf Uhr absetze und zwei Stunden des besten Teils des Tages verpasse, ist das eine große Strafe. Es ist keine... es ist eine physische Strafe. Es ist eine mentale Strafe. Und es ist einfach... ich merke, dass ich immer mehr in die Enge getrieben werde. Ja. Ja. Je weiter das Rennen geht, desto mehr braucht es...

[00:38:42] Das ist eine Verpflichtung, wenn man das macht. Hast du dir darüber schon Gedanken gemacht, wie du das angehen wirst?

[00:38:48] **Yael Margelisch:** Ja. Ich habe darüber nachgedacht, aber mir ist auch sofort klar geworden, dass ich das genau mit Thomas besprechen muss – so nach einem kleinen Regelwerk, um zu analysieren, welche Option ... Ja. Mit wie vielen Punkten man diese Option oder die andere wählen kann oder so etwas in der Art. Ich weiß es nicht genau. Aber ich denke wirklich, das ist etwas, worüber man nachdenken muss und das nicht einfach spontan entscheiden darf.

[00:39:21] Weil es einfach zu... Ja. Es ist einfach zu schmerzhaft, wenn man es verpasst.

[00:39:27] **Gavin McClurg:** Regelwerk. Das klingt interessant. Erzähl mir mehr darüber.

[00:39:31] **Yael Margelisch:** Ja. So stelle ich mir das Ganze vor. Es ist wie eine Checkliste oder so, bei der du einfach... Ja. Lass uns gehen. Lass uns woanders hingehen, weißt du, und du kannst beide Optionen vergleichen.

[00:39:45] **Gavin McClurg:** Okay, stell dir vor, wir wären nicht auf einem großen öffentlichen Forum und alle würden uns das anhören.

[00:39:55] Und da Thomas ja sagt, dass es völliger Blödsinn ist, ein Positionsziel zu haben – was werden dann deine Ziele für die X-Alps sein?

[00:40:06] **Yael Margelisch:** Als Frau ist es schwer vorzustellen, was ich leisten kann, weil nicht viele Frauen mitmachen und so weiter. Und ich weiß, dass ich nicht so stark sein werde wie die meisten Männer. Aber ja, mein Ziel ist wirklich, so weit wie möglich zu kommen. Man kann nicht sagen, ich will nach Monaco, aber man kann sagen: Ja, ich will so weit wie ich kann. Und auch, zum Beispiel, am Ende des Rennens fit zu sein oder körperlich nicht völlig am Ende zu sein.

[00:40:42] **Gavin McClurg:** Und was ist mit dem Spaßfaktor?

[00:40:44] **Yael Margelisch:** Spaß ist Fliegen.

[00:40:47] **Gavin McClurg:** Was wäre, wenn es 2017 ist und du nicht fliegen kannst? Es ist das

[00:40:50] **Yael Margelisch:** der beste Ort der Welt und dann, ja. Ich erinnere mich an ein Video von dir, das nach dem Col de Vars 2015 war. Ich glaube, du hattest da nicht so viel Spaß.

[00:41:02] **Gavin McClurg:** Oh mein Gott. Ja, ich war da.

[00:41:05] **Yael Margelisch:** Ich bin von

[00:41:05] **Gavin McClurg:** einen Banner, einen epischen, wunderschönen Tag, an dem ich dachte: Oh, ich komme nach Monaco. Kein Problem. Und die zwei Typen hinter mir hatten keine Chance, aufzuholen. Ich hatte, egal was es war, die Siebte quasi sicher. Und dann, wow, hat sich für mich innerhalb von nur wenigen Minuten alles geändert. Ja, das war... Okay, das ist eine gute Frage. Chrigel macht bekanntlichermassen kaum Vorarbeit für das Rennen. Das habe ich 2015 von ihm gelernt. Weißt du, er verbringt nicht die Zeit, die viele Piloten haben, die die Zeit haben werden, um mit ihren Teams Teile der Strecke zu lernen und so viel wie möglich zu fliegen. Wie wird dein Ansatz sein? Weil Chrigel macht das nicht.

[00:41:50] **Yael Margelisch:** Das ist schwer zu sagen. Ich denke, ich würde trotzdem versuchen, so viele Informationen wie möglich von den Einheimischen zu bekommen, weil ich glaube, dass sie wissen, unter welchen Bedingungen der Ort gut oder nicht gut ist. Und ich denke auch, dass ich ein bisschen selbst vorbeigehen werde, weil es für mich sicher hilfreich sein wird, nicht nur Google Earth zu nutzen. Also ja, ich werde definitiv vorbeigehen und nachsehen.

[00:42:22] **Gavin McClurg:** Wie sieht dein Jahr zwischen jetzt und dem nächsten aus? Ich weiß nicht, ob sie im Juni oder Juli stattfinden, das wissen wir noch nicht. Aber ja, nehmen wir an, wir hätten gerade keinen Umgang mit Corona. Aber wie sah es aus? Was hattest du geplant? Nenn mir so die Highlights des Jahres.

[00:42:43] **Yael Margelisch:** Ja, ich möchte mich auch wirklich auf das konzentrieren.

[00:42:50] Eigentlich wollte ich, noch bevor das Ganze angefangen hat, diesen Sommer wirklich professionell werden. Also keine Tandems mehr machen, weil es immer so ist, wie du zum Chef gesagt hast: du bist da. Und dann ist da ein super schöner Tag und du fliegst auf und ab Tandems, wenn du 250 Case machen kannst. Und ich möchte wirklich mehr zum Spaß fliegen, nicht für den Wettkampf, sondern cross country. Also wollte ich dafür professionell werden. Und jetzt mal sehen, mit all diesen Dingen. Ich denke, das wird schwierig sein. Aber ja, ich wollte immer mehr Zeit für cross country einplanen und mich auch körperlich viel auf das vorbereiten, was vor mir liegt.

[00:43:36] Im Juni habe ich normalerweise diese Air Tour und danach die Europameisterschaften. Und dieses Jahr werde ich nur einen Weltcup mitmachen. Das könnte entweder Gemona oder Decenzano sein. Das werde ich sehen. Im Moment ist das schwer zu sagen.

[00:43:56] **Gavin McClurg:** Ja, genau. Für jeden im Moment. Wer weiß schon? Ja. Und dann hast du gesagt, dass du wahrscheinlich nach Brasilien zurückkehrst.

[00:44:02] **Yael Margelisch:** Ja, das hoffe ich. Ich hoffe es. Ich werde wieder bei der Swiss League dabei sein. Mal sehen, ob sie mich noch im Team haben wollen, weil ja, ich habe jetzt den Weltrekord. Und vielleicht denken sie, es sei nicht gut und geben die Chance jemand anderem. Ich weiß nicht. Aber ja, ich denke, wir haben jetzt mehr Erfahrung und ich glaube wirklich, wir können besser werden. Also, ja, hoffen wir, dass ich wieder dorthin gehen kann.

[00:44:34] **Gavin McClurg:** Ja. Dein Freund hat bei den X-Alps 2011 und 2013, oder nein. Also ja, 2013 und 2015, sehr gut abgeschnitten. Okay. Nein. Ja, 2015 hat er sich verletzt und konnte nicht starten. Was hast du von ihm gelernt? Was waren seine Ratschläge für die Vorbereitung und um gut abzuschneiden?

[00:44:59] **Yael Margelisch:** Ja, wir haben über viele Dinge darüber gesprochen. Vor allem über den logistischen Aspekt und so weiter. Das ist ziemlich hilfreich. Und ich denke, die X-Alps werden immer professioneller, da gibt es kein... Ja. Die Teams sind immer besser aufgestellt. Zu der Zeit, als er dabei war, war es meiner Meinung nach noch ein bisschen Freestyle. Ja. Er ist ein super guter Athlet. Aber ich meine, ja, ich denke, es war nicht super einfach für das Team. Also, ja. Und wir haben auch darüber gesprochen, wie man die Sache angehen sollte, also auch das Checken der Route und so weiter.

[00:45:44] Also, ja, das wäre interessant.

[00:45:46] **Gavin McClurg:** Erzähl mir davon. Das ist interessant. Wie macht er das – was ist die beste Vorbereitung, die man für die Route machen kann?

[00:45:53] **Yael Margelisch:** Er ist ein ziemlich guter Google Earth-Nutzer. Mit meinem Laptop ist es ein bisschen schwieriger, aber er benutzt es wirklich gut. Und so prüfen wir auch die Dreiecke oder alle unsere Fluchtpläne. Wir checken die Route und es ist super interessant. Das ist im Großen und Ganzen, wie er es macht. Und ja, als er zu den Exilen ging, ist er auch zu den Orten gefahren und hat sie überprüft.

[00:46:26] **Gavin McClurg:** Ja, das war eine Sache. Ich meine, ich bin sicher, du hast das bemerkt, und weil du 2015 mitgemacht hast, hat mich das damals komplett umgehauen. Ich habe das schon oft gesagt – entschuldigt bitte die Hörer, ich weiß, ihr habt das schon oft gehört –, aber 2015 waren die Fehler, die wir und ich gemacht haben, so zahlreich. Es gibt einfach zu viele, um sie überhaupt auf Papier festzuhalten. Wisst ihr, wir haben am Ende diese große Feedback-Runde gemacht und alle unsere Züge und so evaluiert. Und es waren einfach Fehler auf Fehler auf Fehler. Und das waren alles völlig legitime, normale Fehler. Wir waren gewohnt, die zu machen, weil wir neu waren. Wir wussten nicht, was wir taten. Und trotzdem konnte man 2015 all diese Fehler machen und trotzdem okay abschneiden.

[00:47:13] Und jetzt ist das Tempo unglaublich. Es ist einfach so viel schneller geworden. Ich würde sagen, wahrscheinlich um 30 Prozent. Ich weiß nicht genau, aber das Tempo der Top-20-Teams ist unglaublich. Es ist einfach unglaublich. Es ist erstaunlich, wie schnell und wie vorbereitet und wie logistisch vorbereitet das Ganze ist. Es ist wirklich bemerkenswert.

[00:47:40] **Yael Margelisch:** Ja, das denke ich auch. Deshalb habe ich eben gesagt, ja, es wird – ich denke, auch für das Team – gut sein, wenn wir eine gute gemeinsame Vorbereitung haben. Und ja, natürlich.

[00:47:53] **Gavin McClurg:** Und das ist

[00:47:54] **Yael Margelisch:** etwas, das ist

[00:47:56] **Gavin McClurg:** viel von dem Spaß liegt aber in der Vorbereitung. Fantastisch. Weißt du, es ist nicht nur das Rennen. Es ist das Ganze. Ja. Das gesamte Spektrum des... Der Anfang vom Ende. Und es endet auch nicht am Ende des Rennens.

[00:48:10] Ja, das war toll. Es ist fantastisch, dich zu sehen. Es ist schon eine Weile her. Und ich hoffe, dass wir alle bald wieder in die Lüfte kommen und ich wünsche dir alles Gute für dein Training und deine Vorbereitungen. Und danke. Glückwunsch zum Weltrekord. Das ist episch. Und kann

[00:48:28] **Yael Margelisch:** ich zeig's dir. Ich hab das Ding erst vor etwa einer Woche bekommen. Ja. Das hier. Hey.

[00:48:36] **Gavin McClurg:** Weltrekord-Diplom. Fantastisch. Wow. Wie weit war es? Ich weiß, es waren 500, aber es waren 500 und noch was.

[00:48:44] **Yael Margelisch:** In Schlagdistanz liegt 531.

[00:48:48] **Gavin McClurg:** Fantastisch. Und wenn

[00:48:50] **Yael Margelisch:** wenn du drei Punkte verwendest, ist es eine 552. Also haben wir eine große Banane gemacht.

[00:48:58] **Gavin McClurg:** Wie du es da unten machst. Magnifik. Fantastisch. Also, vielen Dank.

[00:49:02] **Yael Margelisch:** Danke. Tschüss. Tschüss. Danke euch. Okay.

[00:49:04] **Gavin McClurg:** Tschüss.

[00:49:13] Wenn euch Cloud-based Mayhem einen Mehrwert bietet, könnt ihr uns auf viele verschiedene Arten unterstützen. Ihr könnt uns auf iTunes oder Stitcher oder wo auch immer ihr euren Podcast hört eine Bewertung geben, was enorm hilft, die Mundpropaganda zu fördern. Ihr könnt darüber auf eurer eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Ihr könnt darüber reden, wenn ihr mit euren Pilot-Freunden unterwegs seid. 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 Schnitt, viel Speicherplatz, Musik und all die Art von Kosten hinter den Kulissen. Wenn ihr uns also finanziell unterstützen könnt, haben wir bisher nur einen Dollar pro Folge gebeten. 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. Wenn ihr also einen Dollar pro Folge zahlt, wären das alle zwei Wochen etwa 25 Dollar im Jahr.

[00:49:59] Das ist also viel günstiger als ein Magazin-Abo und macht all das möglich. Ich möchte diese Show nicht durch Werbung oder Sponsoren finanzieren. Das wird uns ziemlich häufig gefragt, aber aus vielen verschiedenen Gründen, die ich in der Show schon oft erwähnt habe, möchte ich das nicht machen. Ich mag es nicht, wenn so etwas am Anfang der Show kommt. Und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind und das nur unsere Meinungen sind, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder beeinflusst. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell. Ich hoffe also, dass ihr uns unterstützt. Wenn ihr auf cloudbasemayhem.com geht, findet ihr die Möglichkeiten zur Unterstützung. Ihr könnt es über patreon.com/cloudbasedmayhem 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 Zugriff auf das ganze Bonusmaterial, die kleinen Videocasts, die wir machen, und die zusätzlichen kleinen Kostbarkeiten, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptshow kommen, von denen wir aber finden, dass ihr sie hören solltet.

[00:50:55] Wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr es euch nicht leisten könnt, uns zu unterstützen, lasst es mich einfach wissen und ich richte euch ein Konto ein. Natürlich wäre das ein Lifetime-Account und hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen, aber ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützen, unseren Newsletter abonniert oder Cloud Based Mayhem Merchandise wie T-Shirts oder Hüte 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 wirklich sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke. Danke.