

Visualize the day

Cloudbase Mayhem Podcast 159

Published	2021-12-02
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-159-visualize-the-day/
Duration	00:23:28
Speakers	Gavin McClurg
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0159-visualize-the-day.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	2 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	8
Show notes	8
Transcript	8
Deutsch	14
Show notes	14
Transcript	14

English

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

Show notes

This week we're doing something a little different. It has been proven that our minds don't know the difference between a real experience and visualizing an experience. Olympic athletes, race car drivers, elite ski racers, golfers- you name it, the best of the best across the sport gamut visualize themselves doing their thing. It takes practice, but the results are proven. Going out and flying to improve is still the best way to get currency, but if you're hurt, or the weather is bad, or you just don't have the time to go flying, doing a little visualization is nearly as good as the real thing. In this episode I take you through a very simple 20 minute visualization practice that I hope helps you achieve safer and better flights. Come back to it often and see how training your mind helps you achieve your goals.

The post Episode 159- Visualize the day first appeared on [CLOUDBASE MAYHEM](#).

Transcript

[00:00:08] **Gavin McClurg:** All right, we're going to do something a little different this week. This idea came from my wife, and it's about visualization.

[00:00:19] There's tons and tons of data now that prove that the brain doesn't really know the difference between an actual experience and visualizing an actual experience. And when I went through all my training this year for the Red Bull X-Alps, I read a lot about this. And you can get a lot done if you're injured or laid up or just don't have access to flying by just visualizing it. And I've started using this a ton in my own flying. So I thought I'd just take you through a very simple and not very long visualization exercise that you could hopefully use whenever you need it. Before a comp, before a big flight, before just a little sledder.

[00:01:05] Just something to get your head around flying and doing it safely and doing it well. So in the future, just have this on your phone and you could fast forward to this section and do a little visualization exercise. But let's get into this exercise.

[00:01:35] Just close your eyes. Take a couple of nice deep breaths. We're not meditating here. We're just going to imagine how a good flight goes down.

[00:01:52] Good flight always starts the night before. At least.

[00:01:57] With eyes closed. Imagine that you've checked the weather. You've looked at all your resources. You've already spoken to your flying buddies. Everybody's ready for the next day.

[00:02:12] You're going to get a good night's sleep. You're going to eat well.

[00:02:19] And you're just relaxed about the big day. Okay. You get it?

[00:02:32] You get it? You get it? You get it? You get it?

[00:02:38] You get it?

[00:02:41] You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it?

[00:02:54] the water, the food, all the stuff you need for this flight, whether it's a big bivvy, it's going really remote, or just something local or a comp, whatever backups, instruments, just run through it right now with your eyes closed. Run through all the little things that go into your kit, your external battery, your inReach, maybe your journal, your phone, cable or cables,

[00:03:37] somebody close to you has your contact details, you guys have already put together a WhatsApp or Telegram group, how you're going to communicate, all the little things that you don't want to be thinking about tomorrow or you're

not sure what to do. Some of them are already done.

[00:03:55] So again, just take a minute here to run through and visualize all that stuff. Don't necessarily get up and go handle that right now if you haven't, but just run through in your mind that you've got everything you need. Some protein bars,

[00:04:20] some electrolytes in your water.

[00:04:24] Everything you need.

[00:04:30] Now let's imagine it's the next morning.

[00:04:33] You're up early because you don't want to rush. You want to have plenty of time. Get your gear together and get to launch. You're relaxed, thinking about some jokes. You feel good. And imagine that. Think about it. How does it feel to feel good? How does it feel to feel calm?

[00:05:02] Again, just breathing deeply.

[00:05:05] Your eyes are closed, but notice how much you can see through the lids of your eyes. The light and color and contrast.

[00:05:19] Let's imagine you're up at launch now.

[00:05:23] Putting down your gear.

[00:05:26] You might have a little tarp to help keep things organized.

[00:05:31] And you begin to lay out all of your stuff.

[00:05:37] You want to make sure that whatever you have and whatever pockets you use are there. For example, an external battery if you don't keep it in your flight deck.

[00:05:50] Your in-rear. Your in-reach is on. Tracking is on. Your phone is on. Your maps are downloaded. And whatever initial page you like to fly with is up.

[00:06:03] If you're flying with buddies, you've got them on XC-TRAC or other ways to have them. You've decided on a radio frequency. That's on. You've checked the levels.

[00:06:19] You've got your PT-2. Your PT all set.

[00:06:25] Let's do a nice check of your gear. Go through it all. Your speed bar. The knots all good. Is it connected?

[00:06:37] About the pins on your reserve. And the second reserve for flying comp kit. There are two reserves.

[00:06:46] Anything that might need a little bit of maintenance. Or attention right now.

[00:06:52] Let's check out all your stuff. Because we don't have your wing out yet. Don't need to expose that to more sun. But you're going to check everything that's in your immediate vicinity when it comes to your harness.

[00:07:11] You've got a knife.

[00:07:16] If you use a drogue chute, you've got that accessible. You've got a knife.

[00:07:22] You've got a knife. And whatever instruments you use are on. And of course they're charged because we did that the night before.

[00:07:31] If you're at a comp, let's go ahead and imagine for a minute or so that you're, you've just done your task briefing. And you're getting really, you're very familiar with the course. Both on your screen. There's no screens. And in your mind. You understand the terrain. You can visualize it. Let's just run through it at top speed here. Not at paragliding speed. But just imagine real quickly what this flight's going to look like. Just take it from launch to turn point to turn point to turn point. Or if it's just a big XC day, then various geographical features that you know.

[00:08:16] And run through it. Let's just do it quickly for now. We'll come back to that.

[00:08:30] Imagine it both on the horizon. And then also in your instrument. Run through what you're going to do today. From the launch to goal. Just so you've got it clearly in your mind. What the task is.

[00:09:01] What it's going to be like.

[00:09:04] What it's going to be like for you. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. What it's going to be like for me. the task is known and correct.

[00:09:29] Now let's go back to your gear. You've checked your harness, you've checked the pins, you've checked your flight deck, checked your speed bar, your radio, your inReach,

[00:09:46] your helmet.

[00:09:49] Let's lay your wing out.

[00:09:53] Any obvious signs of damage, lines, make sure we're all, how many things happen because of little problems with the lines. So let's make sure everything's clear. Just go through them left to right. Check all the lines, A's on top, brakes at the bottom. Everything's clean.

[00:10:19] One final shot at going to the bathroom.

[00:10:25] Putting on your condom catheter or diaper, whatever it is you use.

[00:10:33] All the boxes are ticked.

[00:10:39] Throughout this whole time you've been looking at the sky, getting a feel for what's happening in the air. You're looking at the sky, you're looking at the sky, you're looking at the clouds. They're forming above.

[00:10:46] Little puffy clouds are forming. See them. Notice how they're getting bigger. The day is starting to look really good. There's very little wind.

[00:11:02] Can't wait to get off the hill. You're excited, but you're also calm. Feeling really good about the day. You're confident. You've done a ton of things. of ground handling. You can see it, the launch, exactly how it's going to go. You can see that you know if you turn right, your right cascades over the left, your A's are in one hand, your brakes, your hands are down through the brake toggles. Got it all dialed.

[00:11:36] If other people around you are struggling with it, it just makes you even more confident. You know you've got this move. You've done it a million times over and over and over again. Visualize it. See it in your mind exactly how the launch is going to go.

[00:12:00] Okay, let's get in the harness.

[00:12:04] All the clips are done. All the checks are done. Your chin straps, hooked.

[00:12:13] You've once again checked the pins on your reserve or reserves.

[00:12:20] Now you're just looking at the sky. You know your instruments are on. You know everything's been taken care of on your flight deck.

[00:12:30] You're ready to go.

[00:12:33] Breathe. You're calm. You're collected. You're excited. See it. Feel it.

[00:12:46] You lay out your wing. Walk down the hill a little bit. It might be a little cross. It might be a little windier than normal. It doesn't matter.

[00:12:56] You've got this move. Again, you've done it a million times. You're going to attack it with optimism and confidence.

[00:13:10] Wait for the right cycle. You see it coming. You feel it coming.

[00:13:16] Dance. Dance with the wing. Love it. Smile at it as she comes up overhead.

[00:13:26] Catch her with a quick pump of the brakes. Turn.

[00:13:32] Torpedo. Chrigel torpedo. Don't mess around here. None of this farting around on your feet and sitting back in the harness. Get forward. Be athletic. Push. Hands up. Let the wing fly.

[00:13:49] Get a long ways away from the hill before changing anything.

[00:13:56] Then step into your harness. Sit back. Yes. Such a good feeling.

[00:14:06] Briefly look up at the wing. Just do a check. Anything. Anything needs attention. Now is the time. You're a long ways away from the hill. You've got plenty of height.

[00:14:17] Deal with any issues if there are any.

[00:14:22] And there aren't because you've checked everything. Everything's smooth and good.

[00:14:28] Follow your instincts now. You know what to do. You've been here many, many, many times before.

[00:14:37] Now, the only thing you need to be thinking about, from this moment until the last moment of the day, is observation. Look everywhere. Constantly. Feel your head as a bobble. Your neck. You can already feel that it's straining from how much you're looking around. You're seeing everything. Smoke. Birds. Other pilots.

[00:15:08] Hey, look at that. Someone off to your right is climbing a little bit better than you. Go there. Now. Don't hesitate.

[00:15:19] Get that climb. Now look at you. The highest. Looking down on all the other pilots. You've just out-climbed everybody. Feel it. Feel that delicate balance between brake pressure, hip pressure, weight shift, and the smile. Don't stop smiling.

[00:15:45] This attitude, all it needs is the right adjustment between the ears. That's all it needs. Flying around the sky looking for turbulence.

[00:15:55] Chose this to be here today. And you're going to nail it. Feel it. How good it feels to nail it. How good it feels to out-climb anybody else. How good it feels to out-climb birds.

[00:16:14] See the sky. See it in your mind. Simpson clouds. Perfect cumulus.

[00:16:22] No wind.

[00:16:26] All laid out before you and you can see everything. All of it. All of it.

[00:16:36] You spend very little time looking at your wing. You don't need to. You feel it.

[00:16:43] She's giving you all the feedback she needs to.

[00:16:47] Feel the little bits on the B's when you're on glide. Let's go on a glide. You've just topped out a climb. Going to get to the next thermal as fast and as efficiently as you can.

[00:17:02] Because you topped that climb out a little higher than some of the others. And you're in a great, very strong position. You're slightly behind. So if you've got any issues with that, feel free to reach out. several other pilots, slightly higher. This is the perfect position.

[00:17:18] Find the word right now that helps you do well. Mind's discipline, like Russ Ogden says, discipline. Keep saying it over and over, whatever your word is.

[00:17:36] If you're climbing well, find a word that you associate that on those days when you climb well. Use it now.

[00:17:46] Mind for climbing is calm. I'm calm.

[00:17:52] Find the line. Feel it. The only way to find a good line is to feel it and be incredibly sensitive to the air and incredibly observant with it. With your eyes.

[00:18:06] With eyes closed and deep breaths, imagine that. Imagine feeling it. Seeing the line, even though it's invisible.

[00:18:20] Go to it.

[00:18:24] Now you've arrived. The other end of the glide, slightly higher, slightly more in front of the people you left with.

[00:18:35] You're not antsy.

[00:18:38] You're not going to be impatient. You're going to practice discipline. Get on top. Stay in a strong position.

[00:18:52] Don't be the rabbit.

[00:18:56] Everything in the sky is there to help you fly better. Other pilots. Triggers. Clouds.

[00:19:08] You're seeing it all slightly before it even happens. You're anticipating it. You know because you've been looking at it every time you're turning in your thermal that that cloud's getting better. That cloud is dissipating.

[00:19:25] That cloud and that line are getting worse. This line off to my left. Ah, it's getting better. I'm getting better. I'm getting it back. I'm in command. I'm in control. I can pull the gaggle there. Take them.

[00:19:45] Discipline.

[00:19:49] Calm. Smile.

[00:19:55] Now the sky is starting to wane. You've pushed through the big parts of the day. Now you've gotta be slower. You gotta get it back. Got to be more strategic. Got to slow down. Got to change gears.

[00:20:11] Stay in the air.

[00:20:15] Pimp if you need to.

[00:20:18] Use others to your advantage.

[00:20:22] Discipline. Stay in the sky. You know you can stay in the sky. You've done lots and lots of training when there's really light thermals. And really light air.

[00:20:38] Hover. Stay in it. You know you can.

[00:20:45] Again, you're in a strong position for the final glide. If it's a bivy, if it's an XC, or if it's a comp. You've milked every ounce out of the day.

[00:21:01] You're always in sync.

[00:21:06] And now you're in a perfect position to attack. But not until the attack is, it's time to attack. You've been disciplined. Stay disciplined.

[00:21:22] You've got your objective on glide. It's just a matter of finding the right line. It's just a matter of still paying attention. Don't lapse.

[00:21:35] Don't get lazy.

[00:21:39] Don't get overly optimistic.

[00:21:43] Use your instruments. Use your eyes. Use your feel.

[00:21:51] Gather it all up. Make a good move.

[00:21:59] Watch yourself specifically through the whole process. Of a perfect landing.

[00:22:05] You've got the height.

[00:22:10] You know exactly what the wind is doing. The strength. The direction.

[00:22:18] Imagine the trees. The field.

[00:22:24] You can even imagine a few hazards around that you've already observed from before but you don't have to worry about now because you've got a plan. You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? You get it? run through the landing.

[00:22:38] It's perfect. It looks good. It looks sexy.

[00:22:46] You don't flare until right at the very end. Do a nice foot drag across the green grass.

[00:22:55] Bring your wing down like a pro.

[00:23:01] Rosette up your wing.

[00:23:06] Breathe. Smile.

[00:23:12] Nice flight.

[00:23:16] Cheers, everybody. I hope that helps. See you in the sky somewhere.

Français

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

Show notes

Cette semaine, nous faisons quelque chose d'un peu différent. Il a été prouvé que notre esprit ne fait pas la différence entre une expérience réelle et la visualisation d'une expérience. Athlètes olympiques, pilotes de course, skieurs de haut niveau, golfeurs — vous n'avez qu'à le nommer, les meilleurs parmi les meilleurs dans tous les domaines sportifs se visualisent en train de faire leur chose. Cela demande de la pratique, mais les résultats sont prouvés. Aller sur le terrain et voler pour s'améliorer reste la meilleure façon d'acquérir de l'expérience, mais si vous êtes blessé, que la météo est mauvaise, ou que vous n'avez tout simplement pas le temps d'aller voler, faire un peu de visualisation est presque aussi efficace que la réalité. Dans cet épisode, je vous guide à travers une pratique de visualisation très simple de 20 minutes qui, je l'espère, vous aidera à réaliser des vols plus sûrs et meilleurs. Revenez-y souvent et voyez comment entraîner votre esprit vous aide à atteindre vos objectifs.

Le post Episode 159- Visualize the day est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:08] **Gavin McClurg:** D'accord, on va faire quelque chose d'un peu différent cette semaine. Cette idée vient de ma femme, et ça concerne la visualisation.

[00:00:19] Il y a énormément de données aujourd'hui qui prouvent que le cerveau ne fait pas vraiment la différence entre une expérience réelle et la visualisation d'une expérience réelle. Et quand j'ai suivi toute ma préparation cette année pour le Red Bull X-Alps, j'ai beaucoup lu à ce sujet. On peut accomplir beaucoup de choses si on est blessé, immobilisé ou si on n'a simplement pas accès au vol, juste en le visualisant. Et j'ai commencé à beaucoup utiliser ça pour mes propres vols. Alors, j'ai pensé vous guider à travers un exercice de visualisation très simple et pas très long que vous pourrez, je l'espère, utiliser dès que vous en aurez besoin. Avant une compétition, avant un gros vol, ou juste avant une petite descente.

[00:01:05] Juste quelque chose pour vous aider à vous projeter sur le vol, pour le faire en toute sécurité et avec efficacité. À l'avenir, gardez ça sur votre téléphone : vous pourrez avancer jusqu'à cette section et faire un petit exercice de visualisation. Mais entrons maintenant dans le vif du sujet.

[00:01:35] Fermez simplement les yeux. Prenez quelques grandes inspirations. On ne va pas méditer ici. On va juste imaginer comment se déroule un bon vol.

[00:01:52] Un bon vol commence toujours la veille. Enfin, au moins.

[00:01:57] Fermez les yeux. Imaginez que vous avez vérifié la météo. Que vous avez consulté toutes vos ressources. Que vous avez déjà parlé à vos potes pilotes. Tout le monde est prêt pour le lendemain.

[00:02:12] Vous allez passer une bonne nuit de sommeil. Vous allez bien manger.

[00:02:19] Et tu es juste détendu pour le grand jour. Ok. Tu comprends ?

[00:02:32] Tu comprends ? Tu comprends ? Tu comprends ? Tu comprends ?

[00:02:38] Tu comprends ?

[00:02:41] Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ? Tu as compris ?

[00:02:54] l'eau, la nourriture, tout ce dont vous avez besoin pour ce vol, que ce soit un grand bivouac parce que c'est vraiment isolé, ou juste quelque chose de local ou un camp, peu importe les secours, les instruments, passez tout en revue là maintenant, les yeux fermés. Passez en revue tous les petits détails de votre équipement, votre batterie externe,

vosre inReach, peut-être votre journal, votre téléphone, le câble ou les câbles,

[00:03:37] quelqu'un de proche a vos coordonnées, vous avez déjà créé un groupe WhatsApp ou Telegram, comment vous allez communiquer, tous ces petits détails auxquels vous ne voulez pas avoir à penser demain ou pour lesquels vous ne savez pas quoi faire. Certains sont déjà réglés.

[00:03:55] Alors encore une fois, prenez une minute pour passer en revue et visualiser tout ça. Inutile de vous lever pour vous en occuper tout de suite si ce n'est pas déjà fait, mais visualisez simplement que vous avez tout ce qu'il faut. Quelques barres protéinées,

[00:04:20] quelques électrolytes dans votre eau.

[00:04:24] Tout ce dont vous avez besoin.

[00:04:30] Maintenant, imaginons que ce soit le lendemain matin.

[00:04:33] Vous vous levez tôt parce que vous ne voulez pas vous presser. Vous voulez avoir largement assez de temps. Vous préparez votre équipement et vous vous rendez au point de départ. Vous êtes détendu, vous pensez à quelques blagues. Vous vous sentez bien. Et imaginez ça. Pensez-y. Qu'est-ce que ça fait de se sentir bien ? Qu'est-ce que ça fait de se sentir calme ?

[00:05:02] Encore une fois, juste respirez profondément.

[00:05:05] Vos yeux sont fermés, mais remarquez à quel point vous pouvez voir à travers vos paupières. La lumière, la couleur et le contraste.

[00:05:19] Imaginons que vous soyez au décollage maintenant.

[00:05:23] Installer votre équipement.

[00:05:26] Vous pourriez avoir une petite bâche pour aider à organiser vos affaires.

[00:05:31] Et vous commencez à tout étaler.

[00:05:37] Vous voulez vous assurer que tout ce que vous avez et tous les compartiments que vous utilisez sont bien là. Par exemple, une batterie externe si vous ne la gardez pas dans votre poste de pilotage.

[00:05:50] Votre InReach est allumé. Le suivi est activé. Votre téléphone est allumé. Vos cartes sont téléchargées. Et la page initiale avec laquelle vous aimez voler est affichée.

[00:06:03] Si vous volez avec des potes, vous les avez sur XC-TRAC ou un autre moyen de les suivre. Vous avez choisi une fréquence radio. Elle est activée. Vous avez vérifié les niveaux.

[00:06:19] Vous avez votre PT-2. Votre PT est tout prêt.

[00:06:25] Faisons une bonne vérification de ton équipement. On regarde tout. Ton accélérateur. Les nœuds sont corrects. Est-ce qu'il est bien connecté ?

[00:06:37] À propos des anneaux sur votre parachute de secours. Et le deuxième parachute de secours pour le kit de compétition. Il y a deux parachutes de secours.

[00:06:46] Tout ce qui pourrait nécessiter un peu d'entretien ou d'attention pour le moment.

[00:06:52] Vérifions tout votre matériel. Parce qu'on n'a pas encore sorti votre aile. Pas besoin de l'exposer davantage au soleil. Mais vous allez vérifier tout ce qui se trouve à proximité immédiate de votre sellette.

[00:07:11] Vous avez un couteau.

[00:07:16] Si vous utilisez un parachute de dérive, vous l'avez à portée de main. Vous avez un couteau.

[00:07:22] Vous avez un couteau. Et tous les instruments que vous utilisez sont allumés. Et bien sûr, ils sont chargés parce qu'on l'a fait la veille.

[00:07:31] Si vous êtes en compétition, imaginons un instant que vous venez de terminer votre briefing de manche. Vous connaissez très bien le parcours, autant sur votre écran — enfin, il n'y a pas d'écrans — que dans votre tête. Vous comprenez le terrain, vous pouvez le visualiser. On va le parcourir ici à toute vitesse. Pas à la vitesse du parapente, mais imaginez juste rapidement à quoi va ressembler ce vol. Partez du décollage jusqu'au premier point de virage, puis au suivant, et au suivant. Ou s'il s'agit d'une grosse journée de XC, alors passez en revue les différents éléments géographiques que vous connaissez.

[00:08:16] Et passez en revue le parcours. Faisons-le rapidement pour l'instant. On y reviendra.

[00:08:30] Imaginez les deux à l'horizon. Et aussi dans votre instrument. Parcourez ce que vous allez faire aujourd'hui. Du lancement jusqu'à l'objectif. Juste pour que ce soit clair dans votre esprit. En quoi consiste la manche.

[00:09:01] Ce que ça va être comme expérience.

[00:09:04] À quoi ça va ressembler pour vous. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. À quoi ça va ressembler pour moi. la manche est connue et correcte.

[00:09:29] Maintenant, revenons à votre équipement. Vous avez vérifié votre sellette, vous avez vérifié les goupilles, vous avez vérifié votre cockpit de vol, vérifié votre accélérateur, votre radio, votre inReach,

[00:09:46] ton casque.

[00:09:49] Déployons votre aile.

[00:09:53] Des signes de dommages évidents, des lignes, assurez-vous que nous sommes tous... combien de choses arrivent à cause de petits problèmes avec les lignes. Alors, assurons-nous que tout est clair. Parcourez-les de gauche à droite. Vérifiez toutes les lignes, les A en haut, les freins en bas. Tout est propre.

[00:10:19] Une dernière tentative pour aller aux toilettes.

[00:10:25] Mettre votre cathéter à préservatif ou votre couche, peu importe ce que vous utilisez.

[00:10:33] Toutes les cases sont cochées.

[00:10:39] Pendant tout ce temps, vous avez observé le ciel pour essayer de comprendre ce qui se passe dans l'air. Vous regardez le ciel, vous regardez le ciel, vous regardez les nuages. Ils se forment là-haut.

[00:10:46] De petits nuages cotonneux se forment. Regardez-les. Remarquez comment ils grossissent. La journée commence à avoir l'air vraiment excellente. Il y a très peu de vent.

[00:11:02] J'ai hâte de quitter la pente. Tu es excité, mais tu es aussi calme. Tu te sens vraiment bien pour cette journée. Tu es confiant. Tu as fait énormément de maniement au sol. Tu peux voir le décollage, exactement comment il va se passer. Tu sais que si tu tournes à droite, ton côté droit passe par-dessus le gauche, tes A sont dans une main, tes freins, tes mains sont en bas sur les commandes de frein. Tout est parfaitement réglé.

[00:11:36] Si les autres autour de vous galèrent, ça vous donne encore plus confiance. Vous savez que vous maîtrisez ce mouvement. Vous l'avez fait un million de fois, encore et encore. Visualisez-le. Voyez exactement comment le décollage va se passer dans votre esprit.

[00:12:00] D'accord, enfiler la sellette.

[00:12:04] Tous les clips sont faits. Toutes les vérifications sont terminées. Vos sangles de menton sont accrochées.

[00:12:13] Vous avez encore une fois vérifié les goupilles de votre parachute de secours ou de vos parachutes de secours.

[00:12:20] Maintenant, vous ne faites qu'observer le ciel. Vous savez que vos instruments sont allumés. Vous savez que tout a été réglé sur votre poste de pilotage.

[00:12:30] Vous êtes prêt à décoller.

[00:12:33] Respire. Tu es calme. Tu es serein. Tu es excité. Vois-le. Ressens-le.

[00:12:46] Vous déployez votre aile. Vous descendez un peu la colline. Ça peut être un peu en travers. Ça peut être un peu plus venteux que d'habitude. Ça n'a pas d'importance.

[00:12:56] Vous avez ce mouvement. Encore une fois, vous l'avez fait un million de fois. Vous allez l'attaquer avec optimisme et confiance.

[00:13:10] Attends le bon cycle. Tu le vois arriver. Tu le sens arriver.

[00:13:16] Dansez. Dansez avec l'aile. Adorez-le. Souriez quand elle passe au-dessus de vous.

[00:13:26] Attrapez-la avec une pression rapide des freins. Tournez.

[00:13:32] Torpille. Torpille Chrigel. Ne rigolez pas ici. Arrêtez de traîner les pieds et de vous affaler dans la sellette. Allez vers l'avant. Soyez athlétiques. Poussez. Mains en haut. Laissez l'aile voler.

[00:13:49] Éloignez-vous bien de la pente avant de changer quoi que ce soit.

[00:13:56] Ensuite, enfiler votre sellette. Asseyez-vous. Oui. Quelle sensation incroyable.

[00:14:06] Levez brièvement les yeux vers l'aile. Faites juste une vérification. N'importe quoi. Est-ce que quelque chose nécessite votre attention ? C'est le moment. Vous êtes loin de la pente. Vous avez encore beaucoup d'altitude.

[00:14:17] Réglez les problèmes s'il y en a.

[00:14:22] Et il n'y en a pas parce que vous avez tout vérifié. Tout est fluide et en ordre.

[00:14:28] Faites confiance à vos instincts maintenant. Vous savez quoi faire. Vous êtes déjà venu ici de très, très, très nombreuses fois.

[00:14:37] Maintenant, la seule chose à laquelle vous devez penser, de cet instant jusqu'au dernier moment de la journée, c'est l'observation. Regardez partout. Constamment. Sentez votre tête comme un balancier. Votre cou. Vous sentez déjà qu'il se crispe à force de regarder autour de vous. Vous voyez tout. La fumée. Les oiseaux. Les autres pilotes.

[00:15:08] Hé, regarde ça. Quelqu'un sur ta droite monte un peu mieux que toi. Va là-bas. Maintenant. N'hésite pas.

[00:15:19] Prends cette altitude. Et regarde-toi maintenant. Tu es le plus haut. Tu domines tous les autres pilotes. Tu viens de les dépasser tous en montée. Ressens-le. Sens cet équilibre délicat entre la pression des freins, la pression des hanches, le transfert de poids et le sourire. Ne cesse pas de sourire.

[00:15:45] Cette attitude, elle n'a besoin que du bon réglage entre les oreilles. C'est tout ce qu'il faut. Voler dans le ciel à la recherche de turbulences.

[00:15:55] Tu as choisi d'être ici aujourd'hui. Et tu vas assurer. Ressens-le. À quel point c'est génial d'assurer. À quel point c'est génial de surpasser tout le monde. À quel point c'est génial de surpasser les oiseaux.

[00:16:14] Regarde le ciel. Imagine-le. Des nuages de Simpson. Des cumulus parfaits.

[00:16:22] Pas de vent.

[00:16:26] Tout est étalé devant vous et vous pouvez tout voir. Tout. Absolument tout.

[00:16:36] Vous passez très peu de temps à regarder votre aile. Vous n'en avez pas besoin. Vous la ressentez.

[00:16:43] Elle vous donne tous les retours dont vous avez besoin.

[00:16:47] Ressentez les petites irrégularités sur les B quand vous êtes en plané. Passons en plané. Vous venez de terminer une montée. Allez vers la prochaine thermique le plus vite et le plus efficacement possible.

[00:17:02] Parce que vous avez terminé cette montée un peu plus haut que certains autres. Et vous êtes dans une excellente position, très solide. Vous êtes légèrement en retrait. Donc si vous avez le moindre problème avec ça, n'hésitez pas à me contacter. Plusieurs autres pilotes sont légèrement plus haut. C'est la position parfaite.

[00:17:18] Trouvez dès maintenant le mot qui vous aide à bien réussir. La discipline mentale, comme le dit Russ Ogden, la discipline. Répétez-le encore et encore, quel que soit votre mot.

[00:17:36] Si vous grimpez bien, trouvez un mot que vous associez à ces jours où vous réussissez. Utilisez-le maintenant.

[00:17:46] L'esprit pour l'escalade est calme. Je suis calme.

[00:17:52] Trouvez la ligne. Ressentez-la. La seule façon de trouver une bonne ligne, c'est de la ressentir et d'être incroyablement sensible à l'air, et d'être incroyablement observateur avec. Avec vos yeux.

[00:18:06] Les yeux fermés et en respirant profondément, imaginez ça. Imaginez que vous le ressentez. Voir la ligne, même si elle est invisible.

[00:18:20] Allez-y.

[00:18:24] Maintenant, vous êtes arrivés. À l'autre bout de la glissade, un peu plus haut, un peu plus devant les personnes que vous avez laissées derrière vous.

[00:18:35] Tu n'es pas agité.

[00:18:38] Tu ne vas pas être impatient. Tu vas pratiquer la discipline. Prends l'ascendant. Reste en position de force.

[00:18:52] Ne soyez pas le lapin.

[00:18:56] Tout ce qui est dans le ciel est là pour vous aider à mieux voler. Les autres pilotes. Les déclencheurs. Les nuages.

[00:19:08] Vous voyez tout arriver un peu avant que ça n'arrive. Vous l'anticipez. Vous le savez parce que vous l'avez observé à chaque fois que vous tourniez dans votre thermique que ce nuage s'améliore. Ce nuage est en train de se dissiper.

[00:19:25] Ce nuage et cette ligne empirent. Cette ligne sur ma gauche. Ah, ça s'améliore. Je m'améliore. Je le récupère. Je commande. J'ai le contrôle. Je peux ramener le groupe là-bas. Je les prends.

[00:19:45] Discipline.

[00:19:49] Calme. Souriez.

[00:19:55] Maintenant, le ciel commence à faiblir. Vous avez passé les grosses étapes de la journée. Maintenant, il faut ralentir. Il faut reprendre le dessus. Il faut être plus stratégique. Il faut ralentir. Il faut changer de braquet.

[00:20:11] Restez en l'air.

[00:20:15] Pimp si nécessaire.

[00:20:18] Utilisez les autres à votre avantage.

[00:20:22] Discipline. Reste en l'air. Tu sais que tu peux rester en l'air. Tu as fait énormément d'entraînements quand il y a vraiment peu de thermiques. Et une air vraiment légère.

[00:20:38] Reste en suspension. Reste dedans. Tu sais que tu en es capable.

[00:20:45] Encore une fois, vous êtes en excellente position pour la phase de descente finale. Que ce soit pour un bivvy, un XC ou une compétition. Vous avez tiré le maximum de cette journée.

[00:21:01] Tu es toujours sur la même longueur d'onde.

[00:21:06] Et maintenant, vous êtes en position idéale pour attaquer. Mais pas avant que l'attaque ne soit, qu'il ne soit le moment d'attaquer. Vous avez été discipliné. Restez discipliné.

[00:21:22] Votre objectif est en vue. Il suffit de trouver la bonne trajectoire. Il suffit de rester attentif. Ne relâchez pas votre vigilance.

[00:21:35] Ne devenez pas paresseux.

[00:21:39] Ne soyez pas trop optimistes.

[00:21:43] Utilisez vos instruments. Utilisez vos yeux. Utilisez votre instinct.

[00:21:51] Rassemble tout ça. Fais un bon mouvement.

[00:21:59] Surveillez-vous attentivement pendant tout le processus. Pour un atterrissage parfait.

[00:22:05] Tu as la hauteur.

[00:22:10] Tu sais exactement ce que fait le vent. Sa force. Sa direction.

[00:22:18] Imaginez les arbres. Le champ.

[00:22:24] Tu peux même imaginer quelques obstacles autour que tu as déjà remarqués auparavant, mais tu n'as plus à t'en soucier maintenant parce que tu as un plan. Tu piges ? Tu piges ? Tu piges ? Tu piges ? Tu piges ? Tu piges ?
Parcoure l'atterrissage.

[00:22:38] C'est parfait. Ça rend bien. C'est sexy.

[00:22:46] Ne fais pas de flare avant la toute fin. Fais un joli glissement du pied sur l'herbe verte.

[00:22:55] Abaissez votre aile comme un pro.

[00:23:01] Abaissez votre aile.

[00:23:06] Respire. Souris.

[00:23:12] Bon vol.

[00:23:16] Merci à tous. J'espère que ça vous aidera. On se voit quelque part dans le ciel.

Deutsch

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

Show notes

Diese Woche machen wir etwas ein wenig anderes. Es wurde bewiesen, dass unser Geist keinen Unterschied zwischen einer realen Erfahrung und der Visualisierung einer Erfahrung kennt. Olympische Athleten, Rennwagenfahrer, Elite-Skifahrer, Golfer – Sie nennen es nur, die Besten der Besten über das gesamte Sportspektrum hinweg visualisieren sich selbst dabei, wie sie ihr Ding machen. Es erfordert Übung, aber die Ergebnisse sind belegt. Rauszugehen und zu fliegen, um sich zu verbessern, ist immer noch der beste Weg, um Erfahrung zu sammeln, aber wenn Sie verletzt sind, das Wetter schlecht ist oder Sie einfach keine Zeit zum Fliegen haben, ist ein wenig Visualisierung fast so gut wie das Original. In dieser Episode führe ich Sie durch eine sehr einfache 20-minütige Visualisierungspraxis, die Ihnen hoffentlich hilft, sicherere und bessere Flüge zu erreichen. Kehren Sie oft dazu zurück und sehen Sie, wie das Training Ihres Geistes Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

Der Beitrag zu Episode 159- Visualize the day erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:08] **Gavin McClurg:** Alles klar, wir machen diese Woche etwas anderes. Die Idee kam von meiner Frau und es geht um Visualisierung.

[00:00:19] Es gibt mittlerweile Unmengen an Daten, die beweisen, dass das Gehirn kaum einen Unterschied zwischen einer tatsächlichen Erfahrung und der Visualisierung einer solchen Erfahrung macht. Als ich dieses Jahr mein gesamtes Training für die Red Bull X-Alps durchlaufen habe, habe ich viel darüber gelesen. Und man kann verdammt viel erreichen, wenn man verletzt ist, im Bett liegt oder einfach keinen Zugang zum Fliegen hat, indem man es sich einfach vorstellt. Ich habe angefangen, das in meinem eigenen Fliegen extrem viel zu nutzen. Deshalb dachte ich mir, ich nehme euch einfach durch eine sehr einfache und nicht allzu lange Visualisierungsübung, die ihr hoffentlich immer dann nutzen könnt, wenn ihr sie braucht. Vor einem Wettkampf, vor einem großen Flug oder einfach vor einer kleinen Sledder-Tour.

[00:01:05] Nur um dein Gehirn auf das Fliegen einzustellen – also darauf, es sicher und gut zu machen. Speichere dir das also für die Zukunft auf deinem Handy, damit du zu diesem Abschnitt vorspulen und eine kleine Visualisierungsübung machen kannst. Aber lass uns direkt mit der Übung anfangen.

[00:01:35] Schließt einfach eure Augen. Atmet ein paar Mal tief durch. Wir meditieren hier nicht. Wir werden uns nur vorstellen, wie ein guter Flug abläuft.

[00:01:52] Ein guter Flug beginnt immer schon am Abend davor. Zumindest.

[00:01:57] Schließt die Augen. Stellt euch vor, ihr habt das Wetter geprüft. Ihr habt alle eure Ressourcen durchgesehen. Ihr habt bereits mit euren Flugkollegen gesprochen. Alle sind bereit für den nächsten Tag.

[00:02:12] Du wirst eine gute Nacht schlafen. Du wirst gut essen.

[00:02:19] Und du bist ganz entspannt wegen des großen Tages. Okay. Verstehst du das?

[00:02:32] Verstehst du? Verstehst du? Verstehst du? Verstehst du?

[00:02:38] Verstehst du?

[00:02:41] Hast du das verstanden?

[00:02:54] das Wasser, das Essen, alles, was du für diesen Flug brauchst, egal ob es ein großes Bivak ist, weil es richtig abgelegt wird, oder nur etwas Lokales oder ein Zelt, egal welche Backups, Instrumente, geh das jetzt einfach mit

geschlossenen Augen durch. Geh alle kleinen Dinge durch, die in dein Gepäck gehören, deine externe Batterie, dein InReach, vielleicht dein Journal, dein Handy, Kabel oder Kabel,

[00:03:37] jemand in deiner Nähe hat deine Kontaktdaten, ihr habt bereits eine WhatsApp- oder Telegram-Gruppe erstellt, wie ihr kommunizieren werdet – all die kleinen Dinge, über die du morgen nicht nachdenken willst oder bei denen du dir unsicher bist, was zu tun ist. Einige davon sind bereits erledigt.

[00:03:55] Nehmen Sie sich also noch einmal kurz Zeit, um das alles durchzugehen und sich vorzustellen. Sie müssen jetzt nicht unbedingt aufstehen und das sofort erledigen, falls Sie es noch nicht getan haben, aber gehen Sie im Geist durch, ob Sie alles haben, was Sie brauchen. Ein paar Proteinriegel,

[00:04:20] ein paar Elektrolyte in deinem Wasser.

[00:04:24] Alles, was du brauchst.

[00:04:30] Stellt euch nun vor, es ist der nächste Morgen.

[00:04:33] Du stehst früh auf, weil du nicht hetzen willst. Du willst genug Zeit haben. Du packst deine Ausrüstung zusammen und machst dich auf den Weg zum Startpunkt. Du bist entspannt und denkst an ein paar Witze. Du fühlst dich gut. Und stell dir das vor. Denk darüber nach. Wie fühlt es sich an, sich gut zu fühlen? Wie fühlt es sich an, ruhig zu sein?

[00:05:02] Noch mal, einfach tief durchatmen.

[00:05:05] Deine Augen sind geschlossen, aber beachte, wie viel du trotz der Lider wahrnimmst. Das Licht, die Farben und den Kontrast.

[00:05:19] Stell dir vor, du bist jetzt gerade beim Start.

[00:05:23] Deine Ausrüstung ablegen.

[00:05:26] Du hast vielleicht eine kleine Plane, um die Sachen ordentlich zu halten.

[00:05:31] Und dann fängst du an, dein ganzes Zeug auszulegen.

[00:05:37] Du willst sicherstellen, dass alles, was du hast und alle Taschen, die du benutzt, da sind. Zum Beispiel eine externe Powerbank, falls du sie nicht im Cockpit aufbewahrst.

[00:05:50] Dein InReach ist an. Das Tracking ist aktiviert. Dein Handy ist an. Deine Karten sind heruntergeladen. Und die erste Seite, mit der du gerne fliegst, ist aufgerufen.

[00:06:03] Wenn du mit Freunden fliegst, hast du sie auf XC-TRAC oder anderen Wegen im Blick. Du hast dich für eine Funkfrequenz entschieden. Die ist an. Du hast die Pegel überprüft.

[00:06:19] Du hast dein PT-2. Dein PT ist komplett fertig eingerichtet.

[00:06:25] Lass uns mal kurz dein Equipment checken. Geh alles durch. Dein Beschleuniger. Sind die Knoten okay? Ist er angeschlossen?

[00:06:37] Was die Karabiner an deinem Rettungsschirm betrifft. Und den zweiten Rettungsschirm für das Wettkampf-Equipment. Da sind zwei Rettungsschirme dabei.

[00:06:46] Alles, was gerade vielleicht ein wenig Wartung oder Aufmerksamkeit braucht.

[00:06:52] Lass uns mal alles durchgehen. Da wir deinen Schirm noch nicht draußen haben, müssen wir ihn nicht der Sonne aussetzen. Aber du wirst alles in deiner unmittelbaren Umgebung überprüfen, was dein Gurtzeug betrifft.

[00:07:11] Du hast ein Messer.

[00:07:16] Wenn du einen Droge-Fallschirm benutzt, hast du den griffbereit. Du hast ein Messer.

[00:07:22] Du hast ein Messer dabei. Und alle Instrumente, die du benutzt, sind eingeschaltet. Und natürlich sind sie aufgeladen, weil wir das schon am Vorabend erledigt haben.

[00:07:31] Wenn du bei einem Wettkampf bist, stell dir für eine Minute oder so vor, dass du gerade dein Task-Briefing hinter dir hast. Und du wirst dir den Kurs sehr gut einprägen. Sowohl auf deinem Bildschirm – es gibt keine Bildschirme – sondern in deinem Kopf. Du verstehst das Gelände. Du kannst es dir vorstellen. Lass uns das hier mal mit Höchstgeschwindigkeit durchgehen. Nicht in Gleitschirmfliegen-Geschwindigkeit, sondern stell dir einfach ganz schnell vor, wie dieser Flug aussehen wird. Geh das einfach von der Startstelle zum ersten Turnpoint, zum nächsten Turnpoint, zum nächsten Turnpoint durch. Oder wenn es einfach ein großer XC-Tag ist, dann durch die verschiedenen geografischen Merkmale, die du kennst.

[00:08:16] Und geht das mal durch. Machen wir das jetzt erst mal kurz. Wir kommen später darauf zurück.

[00:08:30] Stell dir beides vor – sowohl am Horizont als auch in deinem Instrument. Geh kurz durch, was du heute machen wirst. Vom Start bis zum Ziel. Nur damit du es klar im Kopf hast. Was die Task ist.

[00:09:01] Wie es sein wird.

[00:09:04] Wie es für dich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Wie es für mich sein wird. Die Task ist bekannt und korrekt.

[00:09:29] Gehen wir nun zurück zu deiner Ausrüstung. Du hast dein Gurtzeug überprüft, die Steckbolzen geprüft, dein Flight Deck gecheckt, deinen Beschleuniger, dein Funkgerät, dein inReach,

[00:09:46] deinen Helm.

[00:09:49] Legen wir deinen Schirm aus.

[00:09:53] Gibt es offensichtliche Schäden oder Risse? Stellt sicher, dass wir alles haben, wie viele Dinge passieren wegen kleiner Probleme mit den Leitungen. Also lasst uns sicherstellen, dass alles klar ist. Geht sie einfach von links nach rechts durch. Prüft alle Leitungen, die A's oben, die Bremsen unten. Alles ist sauber.

[00:10:19] Noch ein letzter Versuch, zur Toilette zu gehen.

[00:10:25] Das Anlegen deines Kondomkatheters oder der Windel, je nachdem, was du benutzt.

[00:10:33] Alle Kästchen sind angekreuzt.

[00:10:39] Die ganze Zeit über habt ihr in den Himmel geschaut und versucht zu spüren, was in der Luft passiert. Ihr schaut in den Himmel, ihr schaut in den Himmel, ihr beobachtet die Wolken. Sie bilden sich da oben.

[00:10:46] Es bilden sich kleine, flauschige Wolken. Siehst du sie? Beachte, wie sie größer werden. Der Tag sieht langsam richtig gut aus. Es weht kaum Wind.

[00:11:02] Ich kann es kaum erwarten, vom Hügel loszukommen. Du bist aufgeregt, aber auch ruhig. Du hast ein richtig gutes Gefühl für den Tag. Du bist zuversichtlich. Du hast eine Menge Groundhandling gemacht. Du kannst den Start sehen, genau wie er ablaufen wird. Du weißt, dass deine rechte Seite über die linke fällt, wenn du nach rechts drehst, deine A's in einer Hand sind, deine Bremsen, deine Hände unten an den Bremsleinen. Alles perfekt eingestellt.

[00:11:36] Wenn andere Leute um dich herum damit kämpfen, macht dich das nur noch selbstbewusster. Du weißt, dass du diesen Move draufhast. Du hast ihn schon eine Million Mal, immer und immer wieder gemacht. Visualisiere es. Stell dir genau vor, wie der Launch ablaufen wird.

[00:12:00] Okay, lasst uns ins Gurtzeug einsteigen.

[00:12:04] Alle Clips sind fertig. Alle Checks sind erledigt. Eure Kinnriemen sind eingehakt.

[00:12:13] Du hast noch einmal die Sicherungsstifte an deinem Rettungsschirm oder deinen Rettungsschirmen überprüft.

[00:12:20] Jetzt schaust du einfach nur in den Himmel. Du weißt, dass deine Instrumente an sind. Du weißt, dass auf deinem Flight Deck um alles gesorgt wurde.

[00:12:30] Du bist bereit zum Abflug.

[00:12:33] Atme durch. Du bist ruhig. Du bist gefasst. Du bist aufgeregt. Sieh es dir an. Spür es.

[00:12:46] Du breitest deinen Schirm aus. Du gehst ein Stück den Hügel hinunter. Es könnte etwas steil sein. Es könnte etwas windiger als sonst sein. Das ist egal.

[00:12:56] Du hast diese Bewegung drauf. Wieder, du hast sie schon eine Million Mal gemacht. Du wirst sie mit Optimismus und Selbstvertrauen angehen.

[00:13:10] Warte auf den richtigen Zyklus. Du siehst ihn kommen. Du spürst ihn kommen.

[00:13:16] Tanzen. Tanze mit dem Schirm. Lieb es. Lächle ihr entgegen, wenn sie über dir aufsteigt.

[00:13:26] Fang sie mit einem schnellen Ruck der Bremsen ab. Dreh dich um.

[00:13:32] Torpedo. Chrigel-Torpedo. Macht hier keinen Quatsch. Nicht so herumalbern mit den Füßen und sich im Gurtzeug zurücklehnen. Geht nach vorne. Seid athletisch. Drückt. Hände hoch. Lasst den Schirm fliegen.

[00:13:49] Geh erst ordentlich weit weg vom Hang, bevor du irgendwas änderst.

[00:13:56] Dann schlüpfte in dein Gurtzeug. Lehn dich zurück. Ja. So ein gutes Gefühl.

[00:14:06] Schau kurz nach oben zum Schirm. Mach einfach eine Kontrolle. Irgendwas. Muss irgendwas Aufmerksamkeit brauchen? Jetzt ist der Moment. Du bist noch weit weg vom Hügel. Du hast noch genug Höhe.

[00:14:17] Kümmert euch um etwaige Probleme, falls welche auftreten.

[00:14:22] Und das sind sie nicht, weil du alles überprüft hast. Alles läuft glatt und ist in Ordnung.

[00:14:28] Verlass dich jetzt auf dein Instinkt. Du weißt, was zu tun ist. Du warst schon viele, viele, viele Male an diesem Ort.

[00:14:37] Jetzt ist das Einzige, worüber du von diesem Moment bis zum letzten Moment des Tages nachdenken musst, die Beobachtung. Schau dich überall um. Beständig. Spür deinen Kopf wie ein Wackelkopf. Deinen Nacken. Du kannst schon spüren, wie er sich anspannt, weil du so viel um dich herum schaust. Du siehst alles. Rauch. Vögel. Andere Piloten.

[00:15:08] Hey, schau dir das an. Jemand rechts von dir steigt ein bisschen besser als du. Geh da hin. Jetzt. Zögere nicht.

[00:15:19] Hol dir diesen Steigflug. Und schau dich jetzt an. Du bist am höchsten. Du blickst auf alle anderen Piloten herab. Du hast gerade jeden übertroffen. Spür es. Spür dieses feine Gleichgewicht zwischen Bremsdruck, Hüftdruck, Gewichtsverlagerung und dem Lächeln. Hör nicht auf zu lächeln.

[00:15:45] Diese Einstellung braucht nur die richtige Einstellung zwischen den Ohren. Das ist alles, was sie braucht. Über den Himmel fliegen und nach Turbulenzen suchen.

[00:15:55] Du hast dich heute dafür entschieden, hier zu sein. Und du wirst es schaffen. Spür es. Wie gut es sich anfühlt, es zu schaffen. Wie gut es sich anfühlt, jeden anderen zu übertreffen. Wie gut es sich anfühlt, die Vögel zu übertreffen.

[00:16:14] Schau dir den Himmel an. Stell ihn dir vor. Simpson-Wolken. Perfekte Cumulus-Wolken.

[00:16:22] Kein Wind.

[00:16:26] Alles liegt vor dir ausgebreitet und du kannst alles sehen. Alles davon. Alles davon.

[00:16:36] Du verbringst nur sehr wenig Zeit damit, auf deinen Schirm zu schauen. Du musst das nicht. Du spürst ihn.

[00:16:43] Sie gibt dir genau das Feedback, das du brauchst.

[00:16:47] Spür die kleinen Wellen auf den B's, wenn du im Gleitflug bist. Lass uns mal im Gleitflug bleiben. Du hast gerade den Steigflug beendet. Jetzt geht es darum, so schnell und effizient wie möglich zur nächsten Thermik zu gelangen.

[00:17:02] Weil du diesen Steig etwas höher als einige andere abgeschlossen hast. Und du bist in einer großartigen, sehr starken Position. Du bist leicht dahinter. Wenn du also irgendwelche Probleme damit hast, kannst du dich gerne melden. Mehrere andere Piloten sind leicht höher. Das ist die perfekte Position.

[00:17:18] Such jetzt das Wort, das dir hilft, gut abzuschneiden. Disziplin des Geistes, wie Russ Ogden sagt, Disziplin. Sag es immer wieder, egal welches Wort es ist.

[00:17:36] Wenn du gut kletterst, finde ein Wort, das du mit diesen Tagen verbindest, an denen du gut kletterst. Benutze es jetzt.

[00:17:46] Der Geist beim Klettern ist ruhig. Ich bin ruhig.

[00:17:52] Finde die Linie. Spüre sie. Der einzige Weg, eine gute Linie zu finden, ist, sie zu spüren und unglaublich sensibel für die Luft zu sein und sie mit deinen Augen unglaublich genau zu beobachten.

[00:18:06] Schließt die Augen, atmet tief durch und stellt euch das vor. Stellt euch vor, ihr fühlt es. Ihr seht die Linie, obwohl sie unsichtbar ist.

[00:18:20] Geh hin.

[00:18:24] Jetzt bist du angekommen. Am anderen Ende des Gleitens, etwas höher, etwas mehr vor den Leuten, die du zurückgelassen hast.

[00:18:35] Du bist nicht unruhig.

[00:18:38] Du wirst nicht ungeduldig sein. Du wirst Disziplin üben. Geh in die Offensive. Bleib in einer starken Position.

[00:18:52] Sei nicht der Hase.

[00:18:56] Alles am Himmel ist dazu da, dir beim Fliegen zu helfen. Andere Piloten. Auslöser. Wolken.

[00:19:08] Du siehst alles ein bisschen vorher, bevor es überhaupt passiert. Du antizipierst es. Du weißt es, weil du es jedes Mal gesehen hast, wenn du in deiner Thermik gewendet bist, dass diese Wolke besser wird. Diese Wolke löst sich auf.

[00:19:25] Diese Wolke und diese Linie werden schlechter. Diese Linie da links von mir. Ah, es wird besser. Ich werde besser. Ich kriege es zurück. Ich habe das Kommando. Ich habe die Kontrolle. Ich kann die Gruppe da herziehen. Hol sie dir.

[00:19:45] Disziplin.

[00:19:49] Ruhe bewahren. Lächeln.

[00:19:55] Jetzt beginnt der Himmel zu verblassen. Ihr habt die großen Teile des Tages hinter euch gebracht. Jetzt müsst ihr langsamer werden. Ihr müsst es zurückholen. Ihr müsst strategischer vorgehen. Ihr müsst bremsen. Ihr müsst einen Gang zurückschalten.

[00:20:11] Bleib in der Luft.

[00:20:15] Pimp dich auf, wenn du musst.

[00:20:18] Nutze andere zu deinem Vorteil.

[00:20:22] Disziplin. Bleib in der Luft. Du weißt, dass du in der Luft bleiben kannst. Du hast unzählige Trainings bei wirklich schwacher Thermik und sehr leichter Luft absolviert.

[00:20:38] Schwebe. Bleib darin. Du weißt, dass du kannst.

[00:20:45] Du bist wieder in einer starken Position für den Endgleitflug. Egal ob es ein Bivy ist, ein XC oder ein Wettkampf. Du hast jeden Tropfen aus dem Tag herausgeholt.

[00:21:01] Du bist immer im Einklang.

[00:21:06] Und jetzt bist du in der perfekten Position für den Angriff. Aber erst, wenn der Angriff bereit ist, ist es Zeit für den Angriff. Du warst diszipliniert. Bleib diszipliniert.

[00:21:22] Du hast dein Ziel im Gleitflug. Es ist nur eine Frage der richtigen Linie. Es ist nur eine Frage der ständigen Aufmerksamkeit. Lass nicht nach.

[00:21:35] Werde nicht faul.

[00:21:39] Werdet nicht übermäßig optimistisch.

[00:21:43] Nutze deine Instrumente. Nutze deine Augen. Nutze dein Gefühl.

[00:21:51] Bring alles zusammen. Mach eine gute Bewegung.

[00:21:59] Beobachte dich selbst während des gesamten Prozesses. Von der perfekten Landung aus.

[00:22:05] Du hast die Höhe.

[00:22:10] Du weißt genau, was der Wind macht. Die Stärke. Die Richtung.

[00:22:18] Stell dir die Bäume vor. Das Feld.

[00:22:24] Du kannst dir sogar ein paar Hindernisse vorstellen, die du schon vorher bemerkt hast, dir aber jetzt keine Sorgen machen musst, weil du einen Plan hast. Verstehst du? Verstehst du? Verstehst du? Verstehst du? Verstehst du? Verstehst du? Geh die Landung mal durch.

[00:22:38] Es ist perfekt. Es sieht gut aus. Es sieht sexy aus.

[00:22:46] Du fährst erst ganz am Ende hoch. Mach einen schönen Fußschleif über das grüne Gras.

[00:22:55] Bring deinen Schirm wie ein Profi runter.

[00:23:01] Fahre deinen Schirm hoch.

[00:23:06] Atme durch. Lächle.

[00:23:12] Schöner Flug.

[00:23:16] Danke, Leute. Ich hoffe, das hilft euch weiter. Wir sehen uns dann irgendwo am Himmel.