

Ryan Leech and navigating the Risk / Reward Spectrum

Cloudbase Mayhem Podcast 165 — Ryan Leech

Published	2022-02-18
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-165-ryan-leech-and-navigating-the-risk-reward-spectrum/
Duration	01:09:22
Speakers	Gavin McClurg, Ryan Leech
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0165-ryan-leech-and-navigating-the-risk-reward-spectrum.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	16
Show notes	16
Transcript	16
Deutsch	31
Show notes	31
Transcript	31

English

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

Show notes

sport he is a legend. He's performed stunts in thousands of shows, including Cirque Du Soleil, IMBA World Summit, and Crankworx and has appeared in dozens of films. Ryan has been teaching mountain biking for over 24 years and is an avid explorer of human potential and is a certified Integral Master Coach. In this episode we explore the four types of Flow, the risk of entering flow through risk, developing the mind to increase performance, how a professional athlete has to ride the often very narrow line between risk and reward, making inexpensive mistakes, getting intimate with risk, maintaining a professional athletic career, accurately identifying risk (not inflating it and not ignoring real risk), being at peace with the dangers, and a lot more.

The post Episode 165- Ryan Leech and navigating the Risk / Reward Spectrum first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hi there everybody. Welcome to another episode of Cloud Base Mayhem. Just returned last night from Columbia, the World Cup down there, which was very much like a Superfinal. Crazy fast, very, very high level, and started rough. A couple days of pretty bad weather in the beginning, but ended really strong and super fun. Always fun to get down there, and the Air Nomads crew always put on a great event, and you've all heard of Columbia. The flying is pretty epic down there, and certainly did not disappoint this year. But now I'm home, back to podcasting business, and my guest today, we've been doing a lot of different shows lately, and this is certainly one of them. My guest today is professional mountain biker of 25 years, still going strong.

[00:00:55] Ryan Leach, who does a lot of... Online coaching, and his specialty is kind of the risk-reward continuum, or spectrum. And so a very good friend of mine, and mentor, Nate Scales, who's been on the show, and you've heard me talk about a bunch. Lives right down the street from me here in Sun Valley. He has gotten really into mountain biking the last few years, and he follows Ryan online, and follows all his coaching, and sent me an email quite a few months back. And he said, hey, what about doing a podcast with this guy? So I reached out to Ryan. And he very generously agreed, and we had a great talk. His knowledge of risk and how to navigate it. I mean, you basically take out mountain biking, put in paragliding.

[00:01:42] It's all the same stuff. We're dealing with all the same decision-making, and egos, and peer pressure, and that's what we get into in this talk. Really how to have a long career, and stay accident-free, and be smart about what we do. Of course, paragliding is, you know, with the aviation aspect and the ground aspect, the injuries tend to be a little more severe than they are in mountain biking. But in mountain biking, there are a lot of injuries. So very relevant. Like I said, we had a ton of fun. We talk about inherent risks, and we talk about why some lessons are very hard to learn. And we talk a lot about the subconscious versus the conscious.

[00:02:28] And how that can, you know, how handing over things to our subconscious, which is what we want to do if we get into flow, is a good thing. But can also be kind of a dangerous thing. So I think you're going to dig it. I had a lot of fun with this. We really kind of hit on a good wavelength and had a blast. So enjoy the show with Ryan Leach, professional mountain biker.

[00:02:55] Ryan, welcome to the mayhem. It's a... It's a... It's great to connect with you. Happy New Year. And we've been trying to do this for a little while. But this is kind of a very different show than we typically do. And I thought where we might start is your email. I... A very big mentor of mine, a guy named Nate Scales, who everybody listens to the show is pretty familiar with. He's my neighbor, and he's been really instrumental in teaching me a lot of paragliding over the last couple decades. He's a... He's a mad mountain biker. He's totally into it. There's a whole big group of them here in Sun Valley who ride all the time. And he follows your stuff and your coaching and training and follows you on Instagram and stuff. And I've been doing that the last couple of weeks, just prepare that for this show.

[00:03:43] You put out a lot of great content and a lot of great instructional stuff. But to give our listeners just a little bit of background on you and to give them an idea of what we're going to be talking about. I thought I'd just read your... Your email that went out to your followers about your webinars. So, I've maintained a 25 year long pro mountain biking career by successfully navigating the risk reward continuum. It's a slippery and surprisingly complex slope. And one we all must work through in a personalized way if we desire to ride mountain bikes for the rest of our lives. There's no doubt that biking can be risky. How risky is up to you? Well, sort of. You see how risky is tricky to determine as there are many myriad influential and subjective factors at play. We are making an endless stream of decision when riding and many of them may be subconscious or automatic.

[00:04:32] It kind of sounds like flow there. Based on our past life experiences and adverse events from childhood. For example, we are social creatures with egos. Despite our conscious intent to ride within our ability level, we may inadvertently increase the amount of risk we're willing to take for the reward of being part of or accepted into the pack. The classic example is that when you successfully conquer a challenging section of trail, the reward is undeniable. It feels incredible. Naturally, we seek that challenge. But we don't get that same reward again. And that seeking can become insatiable for a variety of personalized reasons. So riders may continue to increase the risk until they crash. And some push it so far they end up in the hospital. Not just once, but time and time again. Without learning their lesson because it's subconscious. There are many more conscious and unconscious negotiations we make moment to moment when riding.

[00:05:18] And the more we can become aware of these dynamics through curious exploration, the better equipped we can maintain an injury-free and rewarding life. Riding life. I read this over and over again. I bet.

[00:05:41] I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I

[00:05:46] **Ryan Leech:** bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. I bet. chat all about things we love.

[00:05:54] **Gavin McClurg:** Yes. Welcome 2022, right?

[00:05:57] **Ryan Leech:** Totally. Yeah. No, I'm so curious about chatting being that we are passionate about different sports, but we're still in the same arena of a sport that has risk and how we navigate that for a long, enjoyable life. I was always so worried that mountain biking was going to be just a short phase of my life and I'd be too injured or hurt or sore and not be able to do it for the rest of my life. And my mindset changed early in my pro career to figure out a way to make sure that wasn't the case. And whether you're a pro or recreational athlete, I think that's a good thing to ponder because our health and well-being for the long, long term is so valuable.

[00:06:48] **Gavin McClurg:** How have you been able to maintain that health and that perspective for such a long period of time? Has that been kind of a continuum of learning or you talk about you kind of had to change your mindset. Can you dive into that specifically?

[00:07:03] **Ryan Leech:** Yeah, for sure. As a pro, I think you need to get noticed as a pro rider, especially early in your career as a pro. You want to take risks, say for a video segment that really gets you noticed. And usually the more you risk, the more you get noticed. And I was fairly fortunate not to have any major injuries. I think my ACL was about the worst I had. Blew my knee and knock on wood, I haven't broken any bones throughout that entire. And a pro's job really is riding, pun not intended, kind of riding that narrow edge, riding that line between success and failure.

[00:08:00] I mean, more so it's like disaster and major reward. And pros are really good at staying on that line for, and the long careers, they're, really good at it. And I feel I became really good at knowing exactly when to take a risk and when not to. Observers might think, God, you know, Ryan, you are so reckless and careless, and you took risks that were way beyond your ability. But you know, that's, you know, that's their sort of objective viewpoint. My subjective experience was not that way. You know, there's certain things that, subjective, you just know you can pull something off.

[00:08:50] And that knowing is something that allows you to do that move that may seem unattainable or too risky. Does that make sense?

[00:09:02] **Gavin McClurg:** Totally. I mean, and that's something we talk about in our sport a lot that I find really fascinating. Knowing you've got that move, that subjective call is different on different days. You know, there are days where, you're so in flow, you're so in the moment that, and there's so few distractions and for whatever reason. And I've, you know, I think it's really hard to just make that happen. There's just, you know, it just sometimes does. And, you know, whether it's the training and all the things that come together, but the glue adheres, you know, the epoxy sets that day and you're in and you have every move and there's not a ton of fear involved. There's just enough, right.

[00:09:48] And, but, and there's other days where you're just, yeah, I don't, I really don't have it today. And I think, you know, when you're aviating, it's similar to mountain biking is you, you guys statistically, as I understand it, have more accidents, but they're less severe. And, you know, when you're aviating, you get that equation wrong. It's a bad wrong. You don't ever want to miss that. And that's the problem. You know, you just don't have that one. Yeah.

[00:10:24] **Ryan Leech:** I mean, so actually it'd be interesting. I wrote an article about flow quite a while ago and I kind of broke it down. I kind of saw four different types of flow that we might experience. And I don't know if it will map on to aviation or not. Maybe, maybe it will. I'll see if I can recall what they were. There was forced flow. There was, um, and, and forced flow is when you basically have to scare yourself to get into the state of flow. It's like, okay, uh, my life and wellbeing depends on it. I have to pull this off. Right. And then boom, that sort of snaps you into that flow state. Your subconscious

[00:11:08] **Gavin McClurg:** just takes over for survival instinct. Yeah.

[00:11:12] **Ryan Leech:** And it's a gamble because it doesn't always happen. Right. And so, um, so, so that's, uh, so that's one, one type of flow. Then there's chance flow where you're just doing your thing and then you just randomly drop into this flow state and everything just clicks and happens. This is, those are quite common. Those both, both those first two in, in mountain biking for sure. Uh, and, and then another, another type is vicarious flow, which actually I, I threw, I threw that into the article I wrote just because it is so common in, in these sports. We have an audience, right? There's so many people, even, even as, you know, pros or recreational riders, we're always watching other athletes and it becomes fairly clear when a rider is in flow and when they're not, and when they are watching them is just this, it just transports you into this.

[00:12:15] Beautiful state of vicarious flow. And that's a really cool thing. And that, you know, that's, that's for pro riders, making sure you develop your ability such that you're in flow state is, is, is really key. You can pull off some amazing moves and not be in flow and you can pull off those same amazing moves and be in flow. And I believe that the viewer has the ability to know the data. And it's most likely an unconscious knowing, but they can tell that vicariously whether you're in flow and it's more pleasurable to watch. And then the, the fourth type of flow that I identified was choice flow.

[00:13:02] And I see this one as sort of like the, the golden one, you know, this is the one that we all want to be able to, to choose and enter the flow. We don't, and that's not by choosing to risk so much that you might end up in hospital. It's like, no, you're just, you're choosing to be in flow for, you know, there's nothing that gets in your way. You can just enter flow. And that's an interesting one. And that's something that I've really pursued, especially in the later phases of my career. And, you know, I don't have to, for, for me, performance isn't the only sort of ingredient for choice flow.

[00:13:55] I don't have to be at the edge of my ability level in order to choose to be in flow. There are so many other elements that are contributing to that. So anyway, that's kind of, I just wanted to kind of share that overview. I love

[00:14:09] **Gavin McClurg:** that. It's almost, I kind of see that as kind of a staircase of hierarchy of, of flow. Yeah. I've never heard that as well. That I like that. When you talk about choice flow, this kind of the, the, the tip top one, do you have any specific, you know, do you have mantras, words,

[00:14:31] anything that helps trigger that? Because I, when I think about with flying, it's, it's, there are times, I think everybody listening to this is, has had that moment of just, you know, wicked flow. You're in flow and things are just working. You're finding the thermals before they're there and you're going to the right place. You're making the right decisions, but it's, in paragliding, there's a lot, especially when you're racing or when you're flying cross country, you're trying to kind of piece together a big day. There are times where you actually have to drop out of flow and, and think,

you know, let the conscious mind take back over and, you know, assess the sky. And it's, I'd say it's just a, it's a little more conscious than just feeling it, but then you got to snap back right away.

[00:15:20] And I think it's that, that continuum or that, I don't know, it's not very linear. It's, it's hard to, it's hard to kind of jump in and jump out of that. And I think that that's what many pilots really struggle with.

[00:15:35] **Ryan Leech:** Yeah. Well, I mean, that's where the choice comes in. Okay. Well you're in flow. And then at some point you might have to choose to exit it, to make some crucial, sort of decisions or to, to acquire some data, for instance, to make the next move and then to be able to have the ability to snap right back into it. Yeah. I mean, that's, that's kind of the move, right. That's kind of the, the, the, the hope. So yeah, in terms of your question, you know, I found, I found that, well, one thing I've really found useful is, is getting out of the measurement realms of our current culture. So leaving the phone at home, when I go for a ride, I'm not on Strava, I'm not checking trail forks, you know, I'm not taking photos, you know, no heart rate, no, no.

[00:16:33] **Gavin McClurg:** Yes. Just pure, just you and the sport.

[00:16:35] **Ryan Leech:** Nothing. There's just, I don't have any of that. Yeah. So I just leave that all behind and then, you know, that's a, that's been a good practice. Yeah. Because obviously this is not something I've mastered. It's something that, you know, I'm continuously working on. I, I would say that for me on a, on a ride that, you know, there's the distinction between solo rides and riding with a friend or, or, or group ride. And there's, yeah, there's certain kinds of, so when I'm with a friend, I find it's when I, I can choose to be in flow when I'm meshing with them and their, their energy.

[00:17:22] And I'm not trying to compete against them. You know, I'm, I'm, I'm really trying to ride with them, whether I'm following or whether I'm in front, there's this, there's this, there's this fun element, not trying to show off, you know, again, just for me choosing to get in to flow, I have to get out of that competitiveness. Which ironically is a big fuel for the earlier parts of my career where force flow was a little more prominent. And so there may also be this, and it's something that I'd like to think about this developmental process to the experience of flow, these higher qualities of flow that I feel that I'm experiencing more of, and this ability to choose flow later in my career and later in my life, it's richer, it's deeper.

[00:18:15] It's more, more fluid and full. You know, there is I believe a developmental aspect to be able to hold more. You're, you're able to just have a much. The energy can flow through your being at a much higher bandwidth. And so that. Yeah. So there's that developmental aspect. And. So. Yeah. I find. I find risk actually. Ironically. As some something that I, you know, the forced flow that I have, you know, I can still do it and I still do that every once in a while. But the feeling when I come out of that state is more of a relief kind of feeling rather than this really just rich beauty.

[00:19:06] So I don't know. Yeah. Is any of that kind of, it

[00:19:10] **Gavin McClurg:** does. I mean, I, I just, I think when we get into the flow conversation, it's, it's so hard to articulate it because it's something that is subconscious. It is something that, you know, right now talking to you, we could have a flow session right now. Maybe, you know, something could just happen and we're in there and, you know, and maybe not, you know, it's just, it's just hard. It's one of these things that, uh, you know, I think for most people, it's pretty hard to turn off and turn on, you know, you need, like you said,

[00:19:39] **Ryan Leech:** you need to be able to, you know,

[00:19:39] **Gavin McClurg:** the easiest way, you know, Steve Kotler's written about this a lot, obviously is, is, is by, is through risk. You know, it's just when you're, when you're suddenly presented into this. Yeah,

[00:19:53] **Ryan Leech:** I know. And I don't want, I don't want to reinforce that. Yeah. Like that's the forced flow. Sure. And sure. It's yeah, it's great, but you know, it's not, and I, and I get it and it's rad and it's a great way in, but I don't want it to, you know, it's not, it's not, it's not, it's not to be like the only way or sort of the key way people are sort of reaching for striving for.

[00:20:18] **Gavin McClurg:** When you look back at your career, you said something earlier that kind of made my hackles come up. Cause I, I think about this, my, my first big film project was with Will Gadd, who I'm sure you're aware of. And he, you know, he, you know, kind of Red Bull OG, and he had done a ton of big film work when, when I went and did this project, with him across the Canadian Rockies. And one of the first things he said, and I don't know if he just read it in me or not, but he said, you know, turn off the cameras in your mind. You got to forget about these guys. You're going to, you know, I mean, basically what he was saying is this is super risky. What we're going to do right now for the next, however long this takes, it ended up taking 18 days, but it was, you know, this is dicey and it's dicey enough.

[00:21:04] And you got to not think about those guys for the, you know, from now and all the, you said earlier in your career, you know, one of the things you got to do to be a pro is get noticed.

[00:21:15] **Ryan Leech:** And, you

[00:21:16] **Gavin McClurg:** know, you got to get the sponsors, you got to make the films. And, you know, one of the theories, one of the things we talk about a lot in our sport, that's creating a lot of mayhem are GoPros, you know, just cameras, you know, people that are first getting into flying and they're stepping off the hill. It's crazy pretty. And you got a GoPro on your head and you just said, you know, you got to leave all that stuff behind. I mean, when I

[00:21:39] **Ryan Leech:** was a kid, I was a kid, I was a kid, I was a kid, I was a kid, I was a kid, I was a kid,

[00:21:39] **Gavin McClurg:** I see newer pilots with cameras. I'm just thinking that's just one more thing to manage. You got to turn it off and you got to turn it off. You got to think about the stuff you're creating and man, your head is, that's not where you want your head to be.

[00:21:53] **Ryan Leech:** Yeah. Yeah. Kodak courage back in the film days. Right. Totally. Yeah. Gosh. I'm just curious when

[00:22:00] **Gavin McClurg:** you went, you know, if you looking back at your career, how would you tell people to navigate that space when they're trying to, because that's, I see, I mean, you're, you're, you're talking about, you know, you've got to learn how to ride that line you were talking about earlier and, but how do you learn it? How do you, you know, especially

[00:22:19] **Ryan Leech:** when you're early. Totally. Yeah. I was going to say the, the latter conversation in terms of choice flow meditation is also a major thing that I've invested a lot of time in that hasn't had a direct effect in the quality of flow state. So, so that's one thing, but to, I mean, and then, so, but jumping back to earlier career. So yeah, I mean, it's, it's one of these things where it's like, it's easy to, to put more complex, meaningful thoughts onto my younger self. It's easy to have this retrospective vision of what I did and how I did it and why it worked.

[00:23:08] Yeah. I'm not saying it wasn't as easy as it was, you know, my, you know, like almost like taking too much credit. It's like anytime someone's successful at something and then they give you, Hey, you just got to do step one through 10 and you can be successful too. Right. It always kind of bothers me because it's like these formulas. Yeah. Anytime you follow a formula, it's like, well, it's yeah. It's, It's great and it's helpful, but we all have such unique paths. We all have such unique sort of drivers. We've had all these unique life experiences that lead to different realities. And my reality happens to be this insatiable desire to learn technical mountain bike skills.

[00:24:04] And that's what I lived and breathed. I thought about it. In school, I would just be riding my bike in my head constantly. And then I'd get off school and I'd be practicing on my bike, working on all these skills. And I've done a lot of sports. In every sport, I've done a lot of manual labor. And all these physical things are contributing to my ability to read risk. Right? And so as I developed this, as someone that was just loving the sport, I didn't have to take risk to get noticed.

[00:24:49] I just loved the sport. And that passion drove me to get very intimate with how my bike and body moved together. And then that allowed me to... I mean, just that... That got me noticed. And then as I got noticed, I was able to apply those skills to more sensational moves and tricks on a variety of different terrain types. And I enjoyed that creative process. So there was always this real passion and desire to pull off moves that no one else had pulled off. So there was

this deep alignment with my purpose through those years.

[00:25:36] You know, I... And it was only at a certain point in my career, and it happened fairly early, that I started to notice, hey, this is not something I would do if there wasn't a camera. And that's the crucial moment. That was the crucial moment for me. It's like, I'm doing things that I wouldn't choose to do if it wasn't for a sponsorship paycheck or to get in the film or magazine. And so that begun, you know, a decade. A decade-long process of navigating sort of that sort of continuum.

[00:26:13] **Gavin McClurg:** You talk about, you know, the classic example. When you conquer a challenging section of trail, the reward is undeniable. So this, you know, the hop to flying is... We often talk about... We have a database. You have Strava, right? We have a database that we can upload our flights to. And it's fantastic. Because you can... Look at these flights and analyze them and look at other people's flights from all over the world. It's a world database. And all the big flights, people put them in there. Part of it's bragging rights, but part of it is just, you know, it's a contest. It's called X-Contest. And so, you know, your six flights of the year add up to... But it's also...

[00:26:59] The dark side of it is it's created what we're talking about. You know, this striving in a sport. We really shouldn't be striving that hard in, you know? Yeah.

[00:27:10] **Ryan Leech:** And so it's...

[00:27:13] **Gavin McClurg:** It's interesting because it's, you know, it has... It's a very kind of good and bad side. And, you know, when you talk about this conquering a line, that's exactly the word we would use in flying. You know, we conquer a line. We see the day. We have the forecast. And we try to get a certain distance. You pull it off. You know, it's an amazing feeling. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. And then what? This is always the problem. You know, then if you conquer another amazing line that's not as far, it's not as amazing. It just doesn't feel as good. And it's... Which is totally incorrect. I mean, what we should be chasing is the ascetic, always. And not distance. But...

[00:27:56] **Ryan Leech:** Right. Yeah. Yeah. No. I mean, that's a crucial distinction. What is your measurement? What are you measuring? Yes. What is the overall structure? What

[00:28:07] **Gavin McClurg:** is the goal of the

[00:28:07] **Ryan Leech:** purpose of your sport? And having a little deeper map would be really helpful, I think, in how we progress in a sport. And I think that the tool that you're talking about is really important. That should be on the map. And, you know, I see these tools as incredible vehicles for the progression of our sport. I mean, it's unbelievable. But if that was not the thing, but part of a more holistic picture of the sport that is referenceable that we can sort of work with, then I think we can more skillfully use those tools.

[00:28:57] And thus gain much deeper...

[00:29:04] Yeah. It's like, I know what you mean. It's somehow on those flights or on those rides when we're really striving to achieve something, and that is the goal. That's the one goal. We actually don't register. We don't actually experience. We leave an experience behind that is perhaps of a richer, deeper... Yeah....longer lasting sort of satisfaction. We sort of almost bypass that because we're so focused on the goal. I don't know if that makes sense. I'm just making it up as I'm talking. No, it does.

[00:29:47] **Gavin McClurg:** It does. I just... I have found this hard thing in my own life and to articulate on the show is that, you know, when you nail that line, you know, that feeling of ecstasy, obviously, we're human. It dissipates, right? It does. Yeah. It's dangerous to keep chasing that. You know, as we get older... That drug. Yeah. Well,

[00:30:13] **Ryan Leech:** that's where the deeper... Yeah. That's where it's like, yeah, it doesn't do it. It actually doesn't do it anymore. It's like... That's it. It doesn't matter. You know, good for you. You had the first. And, oh, you had another first. Good for you. And you got famous for it. Good for you. But... But... It's not... It doesn't... You know, you... You can gain these high levels of achievement and notoriety in a sport. And it's awesome. I don't want to downplay that because I've had my own experience in mountain biking. And, you know, I'm so grateful for that. But the experience I'm having on my bike now, there's just a much more satisfying, deeper level of enjoyment that I derive.

[00:31:00] This connection with nature. Like, it's... It's bad. It's better. You know? It's better than

[00:31:06] **Gavin McClurg:** the... It's better than when you had the big goals and the more risky line. Interesting. Yeah.

[00:31:11] **Ryan Leech:** It's like... It's... I mean, it's not a replacement. It's like this transcend and include move. It's like... Yeah, it's... Yeah, it's better. It's better.

[00:31:27] **Gavin McClurg:** Was this... Was... Was... Was getting to this place in your career... Really conscious? Was this something you recognized earlier? Okay.

[00:31:40] What's the... Oh, geez. What's the Red Bull event where they're jumping off all the cliffs down Utah? Rampage. Rampage. You know, was... Was... Okay. This is just... This is inevitable where this is going. And I'm going to... I'm going to consciously choose something else. Or was this just kind of how your career evolved?

[00:31:57] **Ryan Leech:** No, it was... It was a conscious... It was a conscious choice. Okay. Yeah. It was meditation part

[00:32:03] **Gavin McClurg:** of it.

[00:32:03] **Ryan Leech:** I read

[00:32:03] **Gavin McClurg:** it. I read it. I recognized

[00:32:04] **Ryan Leech:** it. You

[00:32:04] **Gavin McClurg:** recognized it? It was. Yeah. Yeah. I

[00:32:06] **Ryan Leech:** recognized it. Yeah. Yoga. Okay. Yoga allowed me to be more familiar with the messages my body was giving me. And I began to learn to honor those and then adjust my riding to better honor what my body was trying to communicate to me. So the big question for me was, how can I maintain a pro career and do really cool things? And I realized that I was doing a lot of cool things on my bike so I can continue earning a living without being at odds with my body's wisdom. I

[00:32:45] **Gavin McClurg:** just got an email this morning from a friend of mine that said the body writes checks that... Or sorry, the mind writes checks that the body can't cash. I love that. I

[00:32:54] **Ryan Leech:** totally have heard that too. Yeah. And we can blow that. We can blow that early in life. Right. We pay for... We're in debt. Yes. For the rest of our lives. We're in debt for the rest

[00:33:05] **Gavin McClurg:** of our lives. Yeah. Yeah. Ryan, you're below what I... In your email there, the topics that you tackled in the webinar, I'd love to jump into those. The first one is, I can't... I'm so thankful no one's asked me this specifically. This sounds really simple, but this would be hard, really hard for me to answer. What exactly is a risk and what is a reward?

[00:33:32] **Ryan Leech:** It's not that simple.

[00:33:35] No, no, it's not. Just to talk about reward, the thing that comes to me in terms of that continuum is accuracy. I think that's really key because it becomes really mental. And again, we can... How we perceive risk is massively important. We might have a tendency to not gauge a risk as as... It's like we over-inflate the risk or we under-inflate the risk.

[00:34:21] Sure, yeah. And so finding that accuracy is really key. I

[00:34:25] **Gavin McClurg:** see what you're saying. It's one, just identifying where it is on that spectrum.

[00:34:30] **Ryan Leech:** Yeah. And it's not easy to do. It's

[00:34:33] **Gavin McClurg:** not easy to do because

[00:34:33] **Ryan Leech:** there are so many other forces at play. There are other... Again, the cameras. We've got our friends and peers. We might have in mountain biking, we've got friends encouraging us at the bottom of the super technical, sketchy line that's got to drop halfway through and your buddy's just cleaned it. You've got another one at the

top and you're trying to decide what to do. Should I take this risk or not? And then you just kind of like, ah, I can do it. And then you go for it. And who knows? Was that an accurate risk assessment or not? I'd be

[00:35:10] **Gavin McClurg:** interested to hear, why do we do it? We know there's risk. Your next thing you talk about in the webinar is mountain biking inherently risky. So I would think that's yes, but maybe not. For sure, flying is inherently risky. There are just inherent risks you can't get away from. It's aviation. And the ground is hard. But it's interesting. Why as humans do we do it? If we know there's a good chance of getting hurt.

[00:35:43] **Ryan Leech:** Yeah. I mean, probably so many different answers depending on who you are. The useful thing here is to, no matter what the sport, aviation or mountain biking, to be at peace with the fact that injury is possible. And even for your sport, even death is possible. And that's the same in mountain biking. Random weird shit can happen that you can't account for, you can't prepare for. Equipment failure is, of course, no matter how particular you are with caring for your equipment,

[00:36:29] failures can still happen. And that can result in catastrophes. And so we have to be at peace with that ahead of time. So we can just push, we just get that out of the way. We have to really contemplate that and be at peace with that. And then we can push that aside and then get into the, okay, what areas can we control? And in mountain biking, I really don't think it has to be a risky sport. You know, I do believe mountain biking can... It can be a lifelong sport for anyone who desires to ride well into their late years of life. And, you know, that's definitely my goal.

[00:37:16] And that can be achieved very gradually. You know, you don't have to push your... You choose your trails wisely. You choose who you ride with wisely. And you get really intimate with who you are. You get really... You know, you get honest with you and your personality. And you start to, you know, obviously meditation, that's where that comes in. Because then you can start to look at yourself from that third-person perspective and catch some of these tendencies, these urges that are generally more surface-level oriented. They're more image-based oriented. They're more like, you know, ego-driven. And once you start to catch those, then...

[00:38:04] You know, you start to see yourself as someone who's really passionate about pursuing the sport in a way that doesn't need to have injury as possible. That's a path. Some people may decide to choose to be at peace with injury based on choosing to take some risks. And that's cool too. And I think this is really cool because as a sport, there's going to always be those people who are willing... to sacrifice their physical well-being in their pursuit of progressing a sport. And this is the incredible journey of being this autonomous human physical being.

[00:38:51] We have this curiosity of what we're capable of, this mind and body. And what we're seeing these days is just out of this world. The things that a mind can conceive... And I think of mountain biking, I'm watching what people are doing these days. And it's like, holy shit, you know, you can't even comprehend how that's possible. The chance of a rider pulling off some of these things is just astronomical. And it's only that deep belief that rider has in their ability and in their ability to, you know, perceive that line and know that they can do it, that it's even possible. You know, you can't... There's like, it's not... Mathematically, it's really not really...

[00:39:37] It's not possible. But yet here we are discovering the limits of this mind, body, spirit vehicle. And it's really incredible to see. You know, I'm grateful for those people that are doing that. And, you know, so again, that's a spectrum. What are you comfortable with? What level of injury are you at? What are you at peace with? And based on that deal that you make with yourself will determine sort of how you approach your sport.

[00:40:13] **Gavin McClurg:** This is something that is happening also in every sport. You know, it's a phenomenally interesting time, I think, in sport where you have it in big wave surfing. You have it in flying. You have it in mountain biking. You know, the... The stuff we are seeing people do is, like you said, mind-boggling. You know, when I watch the Rampage, it's mind-boggling what these people are doing. And do you think that that's mostly being driven intrinsically or extrinsically? Do you know what I mean? Is that... Yeah, totally. Okay.

[00:40:54] **Ryan Leech:** Totally. Is this

[00:40:54] **Gavin McClurg:** cameras? You know, are young kids seeing this on YouTube and going, you know, but it's phenomenal. It's phenomenal. What... It is. What people... And in a pretty short period of time, you know, just the ability

level of... And, you know, I see it here. We've got an awesome park for the kids with the half pipe. I mean, it's world class. And, you know, I see kids that are 10 doing stuff that I would never imagine when I was 10 growing up ski racing. It's awesome.

[00:41:24] **Ryan Leech:** But... Yeah. Yeah. I mean, both for sure. We want meaning in our life. And, you know... There's a huge... Like, I think of mountain biking, too. And the youth are watching what the adults are doing. And in a mountain culture, they're watching the adults do cool things and get praise. And there's a lot of meaning derived from that. And they see, okay, that's... Yeah, I see what this is all about. This is what I'm going to pursue. Because they... They want to achieve. And, you know, they get some results early on. They follow the path. And that just kind of creates this...

[00:42:10] So, in this self-perpetuating culture, and it relies on both that internal and external force. Like, it's this momentum that's being created here. And the ability of this, like, social media and cameras. And the ability... The ability to share.

[00:42:36] It really is just added fuel to this cycle of progression. And so, yeah, I mean, the internal is so key. It's got to be internal. Like, I look at, like, Rampage. And, you know... And I know those guys. A lot of those guys. The internal drive is real. It's true. You know, that's... You know, there's a deep vision and passion. And drive. If the cameras weren't there. If the sponsorship dollars weren't there. If the camaraderie. Like, the community as well. We're pack animals. We're, you know, we're social creatures. And being part of the meaning is being part of this community. And if you can be the top dog in that community, you know, that's a pretty amazing thing.

[00:43:26] And so, there's that internal drive. Yeah, it's just really... Man, it's just... It's really happening right now. It's on fire. It's just got this momentum. I don't see that as a be-all, end-all. Like, again, you know, when I step back, it's like, gosh, like, what is... Again, you're asking the big questions. I think you're at kind of that phase of, is this the best we can do? Well, and

[00:43:52] **Gavin McClurg:** it feels to me a little bit. And this is only... I feel it in myself. That you're walking out to the end of the diving board and there's no water in the pool. You just keep...

[00:44:03] Where I struggle is where is the end with that? These guys that rock it and rampage, you know, and they win. And they're at the top of their sport. And they're getting the camaraderie. They're getting the accolades. They're getting the sponsorship dollars. You can't keep that up forever. And so, you've got to... You sound like you, in your career, you have found a bridge to nature and contemplation. And, you know, good footing there. But I... For sure. I remember... It's

[00:44:35] **Ryan Leech:** hard to get out of, though. Yes. It's not necessarily easy. And that's not just pros. That's your recreational riding crew and pack as well. Sure. The same dynamics are at play.

[00:44:47] **Gavin McClurg:** Yeah, you're right. That's a tricky one. I don't know if we can answer that now, but it's a tricky one. It's something I think about a lot.

[00:44:55] **Ryan Leech:** Yeah, yeah. And, yeah, there is a point where, yeah, you've got to step off that cycle. Because we are... Our bodies, every moment we're aging, you know, these bodies aren't designed to last in that way. And sure, it's cool when you're, you know, in your 50s or 60s and 70s and you break through the norm. And, again, I think that's great. But it's got to be from that deeper place. It's got to be from that. You've transcended that game of... Trying to prove yourself in this measurable way to gain something. Especially if it's trying to gain something sort of tangible.

[00:45:43] Yeah, gosh, you know, this conversation, it really makes me want to write a little bit more so I can articulate myself a little more clearly.

[00:45:52] **Gavin McClurg:** These are hard things to articulate, though. I mean, there's things that I think, you know, any of us who leap into things that have... Risk are thinking about. You know, if you're not thinking about it, you're just ignorant. And so you're thinking about it. But it's a hard thing to... It's an easy thing to think about. It's a hard thing to grasp.

[00:46:14] **Ryan Leech:** So I'm actually expecting my first child. Whoa. Congratulations. You know, in, you know, basically, like, within the month. I'm actually a bit uncomfortable exposing my child to the... The high... Hype of the mountain bike industry. I don't necessarily... There's a lot of parents that are so pumped to get their child in mountain biking and really help them, you know, get good and go through the ranks and get in a competition. I'm not quite... You know, our child is going to be what it's going to be. It's going to choose its path. But, you know, I definitely am glad to bring an energy to expose my child to the energy...

[00:47:02] Of the stage of mountain biking that I'm currently at. Because it's not necessarily something that the mountain bike culture and the mountain bike media give a lot of energy to. You don't see it. You don't see it on social... It's not... I mean, that's where social media... You just see the biggest, baddest, gnarliest or the crash. That's what you're exposed to. That's what's seen. And so I'm glad to be in... Like, to inhabit... The energy of this deep passion for riding my bike in nature, breathing, enjoying flow, not needing to push myself or prove anything. To go out mountain biking with friends and to have good conversation and to enjoy the views and to, you know, go on a big day.

[00:47:56] And, you know, to be able to share in the experience. That true... That true... Sort of... That true nature of being on these wheels and propelling yourself through the forest. And to share that with my child and to... You know, I hope I can enjoy that mountain biking experience with my child as they grow through life. And, you know, maybe they will choose, you know, like most young people, they'll have a drive to achieve and pursue. And to... To push themselves and test themselves. And, you know, that will take them where it takes them. But I'm glad that I'll be able to give an example of where the sport can lead someone later in life.

[00:48:49] Like, to have that example that, okay, it's not just, you know, go until you're a cripple. It's like, no, there's a way to navigate such that there's this long trajectory. There's this long trajectory of enjoyment and deep satisfaction from a sport like mountain biking.

[00:49:08] **Gavin McClurg:** Yeah, I can see your reticence. I had a little girl, my little girl's four now. And, you know, I'm not going to be that disappointed if she doesn't become a pilot. For sure. I'd be terrified. I will, you know, like you said, I will expose her to it. You know, if she wants to get into it, then great. But, man, I'd be terrified.

[00:49:28] Very hard to watch that all happen. But... Yeah. On that note, one of your next topics here, what is risk perception? And you talk about the Whistler Bike Park phenomenon. You'll have to explain that to listeners that don't know it. But I know Whistler used to live there, so I think I know what you're talking about here. But go into that. Yeah.

[00:49:49] **Ryan Leech:** Yeah, sure. And I talked a little bit about perception, risk perception earlier on. But Whistler Bike Park, I mean, any bike park, Sun Valley's got a bike park. The rider will go to the bike park. You know, this is just typical. General average kind of rider. They don't hit the bike park very often. Maybe they've got a three-day vacation up at the bike park. And, you know, they're just riding a ton. And they're just looping, looping, looping. And, you know, they're on their bike. They're on their bike. And, I mean, this actually gets a little closer towards sort of the aviation risks where you don't get that slow, gradual feedback. Instead, you're, like, on the list. The runs are faster. The airs are bigger and longer.

[00:50:34] And the amount of riding you can get in in a short amount of time on meticulously designed trails that are designed to flow you beautifully into the air and the land. Everything's just so mint. And so the rider will just experience this rapid progression and experience a rapid growth of confidence. And so the rider will just experience this rapid growth of confidence. And so the rider will just experience this rapid growth of confidence. Until they take that big slam, which without the bike park would have been probably quite minor. But because of that Whistler bike park dynamic, that injury is more often than not much more catastrophic. You know, it is the separated shoulder, broken collarbone.

[00:51:19] It's, you know, the, you know, broken arm, wrist, broken wrist, you know, and or worse. So that's what I mean. It's like this full stop. Sense of confidence. Yeah. It's, it's, it's this classic common thing. And it gets you.

[00:51:39] **Gavin McClurg:** Yeah. Yeah. We call that intermediate syndrome in our sport. You know, when you think you're better than you are and it's something everybody goes through, you know, and you, you know, you nail a few flights or, you know, you have some success, whatever that's defined by. And you haven't really gone through the steps

to get. Get it. And then now you're in a dangerous phase. And it's right. It's something we all go through in that

[00:52:06] **Ryan Leech:** journey. Totally. Yeah. And I, you know, that's what part of the reason I'm passionate about my, my business. So, you know, for the past seven years, I've run this online mountain bike skills, coaching business. And so basically it's these detailed step-by-step lessons that have practice drills that gradually increase sort of. The difficulty level while at the same time, helping you log hours on your bike, exploring all sorts of different bike body and mental movements. And so, you know, I really, that's what I, I really encourage riders to really take their time in the learning process and to, to experiment and get creative.

[00:52:53] And that's something I think that can help riders. Avoid. That intermediate syndrome.

[00:53:03] **Gavin McClurg:** Yeah, that's great. We need the same kind of thing. There's some things like that in our sport, but it could be, I really liked the idea of taking it very much step-by-step. That's, that's important for sure. You just talked about this with your little one on the way, but how do responsibilities in life influence risk judgments and performance? This is a big one. Yeah. You know, I think. Yeah. We. We all have life. And. Mm-hmm. Distractions from flow and from doing what you're doing.

[00:53:38] **Ryan Leech:** We've got responsibilities as we age, you know, some more than others. And. We have to determine what's important. And consciously think about this too. Again, it's part of that same negotiation I was talking about earlier. What level of injury are you at peace with? Yeah. And then from there, you can then, and, and part of that equation is your responsibilities in life. Right. Mm-hmm. And as an adult, you know, we do have those responsibilities and that, of course, for the, for the adult getting into a sport, that's going to affect how we progress and how we learn. It's, it's going to affect how quickly we are able to progress because one, you know, we might not be able to afford an injury.

[00:54:28] And then two, we're. We're. You know, likely not going to bounce back from injury and, you know, those injuries are probably going to be worse because we're just not quite as quick and fluid at getting out of those tricky situations. And again, I'm talking more, more mountain biking, but maybe there are sort of similar things going on in aviation, but yeah, I mean, I don't think there's any way around it. We can lean on that beginner's mind. We can lean on sort of that childlike playful learning process. And bring it into our sort of adult ways, but we can't fully. Inhabit that part of our life. That's that's past that ship's past. If you're an adult, you know, um, you can't just pretend you're a teenager or a kid learning the sport.

[00:55:20] Bounce

[00:55:20] **Gavin McClurg:** or bend out of something.

[00:55:22] **Ryan Leech:** Yeah. It just, it, we need to, we need to honor the place that we're at. Mm-hmm. In our lives. Mm.

[00:55:31] **Gavin McClurg:** You've framed this as a riddle and this is truly a riddle. We talk about, you know, making the, the importance of making inexpensive mistakes in our sport. You know, you kind of hard to learn without making mistakes, but mistakes in aviation are not, you know, you don't want to make mistakes in aviation. Um,

[00:55:48] **Ryan Leech:** but how

[00:55:49] **Gavin McClurg:** do you, how do you focus when not pushing your limits? This is a tricky one. I love it. You, you frame this as a riddle. That's, that's hard.

[00:55:58] **Ryan Leech:** Yeah. How do you not? Not be

[00:55:59] **Gavin McClurg:** complacent in other words.

[00:56:01] **Ryan Leech:** Yeah, totally. It is. It is interesting. Again, every part of our life is connected to every other part of our life. And we have busy, like we've busy minds. A lot of people have a lot of things on their mind. And when, when now riding the mind might be, might be racing. And, you know, so that of course inspires us to get a little bit more into that forced flow state. So we can get rid of. That internal dialogue just for a moment. And we can have that, that

peaceful flow, even if it's not super peaceful, because we're just like going for it. Of course, when you stop pushing yourself and you're just riding like this easy part of trail, and then the mind starts getting busy.

[00:56:47] That's that's often when riders make that stupid mistake and have a really bad injury. It's like, it's class again, it's one of these classic stories. That I hear time. And time again, I was just riding this easy bit of trail and, you know, I just like, I just wasn't paying attention and then boom. I mean, there's something. Okay. What's going on here? Why, why are our minds so busy? You know, can we, can we learn to orchestrate our lives such that there's less complication? What does that require? Does it require, you know, some, you know, some therapy? Does it require a meditation practice? Does it require. Some interpersonal work with our family or loved ones or, you know, does it, does it, what, what, what's needed here to get out of the stress cycle?

[00:57:38] It's yeah, totally a tricky thing.

[00:57:42] **Gavin McClurg:** Yeah. It's funny. The two, the two good examples you've given have been my two mountain biking injuries. The first was on a downhill park here in sun Valley. Second lap, maybe it was the third. I'm not very good on a mountain bike. I was having a blast and I decided to try to double jump this thing and tire went out and went over the handlebars and blew my shoulder and it was incredibly painful. And the surgery is awful. And, you know, I, I grew up ski racing, so I've had a lot of surgeries. I've, you know, I've been there, this was a familiar place and, but that shoulder is bad and it was awful recovery. And it was a few years back and then a year and a half ago, I went out on the mellowest ride.

[00:58:28] It was. So nice. And I was just talking to my buddy behind me and we were coming down this really gentle thing. I was literally going about five miles an hour and just wasn't paying attention, complacent. And again, lost the front tire, went over the handlebars and that one, luckily, you know, didn't end up being surgery or anything, but it was the same shoulder, um, hurt like hell. And, uh, and I thought in my mind, oh my God, I gotta go through this all again. And since then I haven't really ridden it. I just, for me, it was just, okay, the reward. Isn't worth this for me. I'm not very good. And I don't want to take any risk anymore with mountain biking.

[00:59:13] It was just kind of a bummer because I live in a great place for mountain biking and it's, it's, I love doing it. It's great for the lungs. And it's like you said, it's great to connect with nature, but it's just, yeah, it was just a real slap in the face, you know, Hey, you're not. Not that good. And yes, it was those two things overconfidence on the first one and complacency on the second one. And that those two things get, I bet that's at the root of some huge percentage of our accidents in aviation.

[00:59:43] **Ryan Leech:** Oh yeah. Right. Yeah. Yeah. Those two things.

[00:59:47] **Gavin McClurg:** Yeah. They correlate, I

[00:59:49] **Ryan Leech:** think. And they're largely preventable. Totally.

[00:59:53] **Gavin McClurg:** Yeah. You know, they are large. Yeah. I think most. Not. Accidents are, yes. Most accidents are preventable. Aren't they? I mean, like you said, even in aviation, it's just a matter of, of what gets us as the weather. And that's probably not something that gets you as much, but it's, you know, the, the weather gets us getting into a situation where like running rivers, you can't hit a stop button. There are no breaks on what we have breaks, but we can't, we can't just go magically get out of the sky. When things get. Dicey.

[01:00:29] **Ryan Leech:** And yeah. Yeah. And I guess each, you know, it's, how do you, how do you, how do you choose your flights, your flight paths, the, the, the, the weather patterns to gradually, gradually enter some of those more unknowns? Like, and it's not, I mean, I'm guessing it's quite, there's to gain that you, you know, the more time you've logged in the air and different places you start and the more time you have to log in, you know, you're going to have to log in. You know, the more time you've logged in the air and different places you start and the more time you have to log in. You know, the more time you've logged in the air and you're similar go-to spot, the more intimate you become with all of these patterns, the more easily you're able to read those patterns and the safer it becomes. But how do you, as someone newer gradually gain that experience? And so choosing so wisely, the, I mean, for mountain biking, you got to choose so wisely, the trails that you're on and the people you're riding with and aviation, you're choosing so wisely.

[01:01:26] You know, hopefully. There's guidance, you know, you, you know, having that, that guidance from a professional or someone really experienced to help you make those choices. Okay. Yeah. You know, this is a great, this is a great launch spot location and weather. And so, yeah, this is a great next step. And so, you know, definitely seeking that, that guidance, not having to sort of reinvent the wheel and, and take risks, you know, to get yourself into a risky situation. That you didn't, you didn't even realize it was such a risk. Yes. But you all of a sudden you're in this situation where you're, you know, you're on this, this trail that got nasty or you're in this area with sort of, you know, the weather is working against you.

[01:02:15] And so. Do

[01:02:17] **Gavin McClurg:** you, in your, in your webinars and your teaching, and we'll, we'll wrap this up with this one, Brian, this has been fantastic, but the, I'd be curious, do you talk much about. Kind of listening to that inner voice and what you, when it comes to risk.

[01:02:33] **Ryan Leech:** Yeah, actually, I just, I, it's funny. I just made a post about this to my coach team yesterday. And in my courses, I build in, you know, there's an, there's instruction where of course you're more mental and you're working on a specific drill and it's really mental. And so I then ask riders to just let go of all those. Those specific movements and to do's and instead just let go and just, just play, just play on your bike. You know, you just no goals at all. And then that builds, it starts to build. You have to build your own authority within yourself, right? You've got to, you've got to start to trust yourself.

[01:03:20] You've got to trust going out and on your bike and noticing. When something. Feels right. And when something doesn't feel right and you can't rely on the coach, you can't rely on the instruction. You have to begin to really own that yourself. I

[01:03:41] **Gavin McClurg:** always think about animal house, you know, you've got the devil in the, in the angel on each shoulder and you know, which one are you listening to at the right time? You know? Yeah. But I think there's often, there's kind of internal. Safekeeper who's looking after us. And. Mm-hmm. And I don't mean. I

[01:03:57] **Ryan Leech:** don't mean

[01:03:57] **Gavin McClurg:** in a religious way or something, but I mean in a, in just a. There's something in there that knows. You know? Yeah, totally. And learning how to listen to that when it's rational versus irrational is a hard thing. Sometimes there's just totally irrational fear that doesn't have any basis on the day. The weather's good. There isn't, you know, that's just our brains messing with us. Yeah.

[01:04:21] **Ryan Leech:** We can, we can stop and assess with that sort of verbal sort of dialogue about whether. You know, whether something is, is risky or not, whether we should go or not, whether we should launch or not, we can sort of have that. English communication in our head about it and discussion, but the layer deeper is the knowing.

[01:04:49] And that knowing, I don't think necessarily is reserved for someone with experience. We can. We can have that early on. Something doesn't feel right. It's that sense. And, you know, honoring that is really important. And often that's something it's easy to ignore. We then weaken that response. Right. It's like we, we, we, it started the next time. We might. Be less likely. Again, to, so how do you, how do you start to build trust in that deeper? Knowing I think is, is really key and it's tricky because often that.

[01:05:38] Yeah. We want to want to build that trust. And if we have a few wrong, if we make a few wrong calls, you know, we might get a little disoriented in that.

[01:05:49] **Gavin McClurg:** Yeah. That relationship gets severed.

[01:05:52] **Ryan Leech:** Yeah. Somehow it gets, yes. It gets severed. Yeah. Personally. I find this kind of conversation really. Really inspiring and useful. It's the kind of stuff I really enjoy chatting about. And I'm, I'm grateful that you got in touch to, to riff about all this kind of stuff. I think it's important. Yeah,

[01:06:12] **Gavin McClurg:** man. Fun riff. And I, I really appreciate it. I think that's a perfect place to wrap it up. You've left me with a lot of things to contemplate as, and, you know, those are good conversations to have. So, uh,

Français

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

Show notes

sport il est une légende. Il a réalisé des cascades dans des milliers de spectacles, dont Cirque Du Soleil, IMBA World Summit et Crankworx, et a joué dans des dizaines de films. Ryan enseigne le VTT depuis plus de 24 ans et est un explorateur passionné du potentiel humain ainsi qu'un Integral Master Coach certifié. Dans cet épisode, nous explorons les quatre types de Flow, le risque d'entrer en flow par le risque, le développement de l'esprit pour augmenter la performance, la manière dont un athlète professionnel doit naviguer sur la ligne souvent très étroite entre risque et récompense, commettre des erreurs peu coûteuses, se familiariser avec le risque, maintenir une carrière d'athlète professionnel, identifier avec précision le risque (sans l'exagérer et sans ignorer le risque réel), être en paix avec les dangers, et bien plus encore.

Le post Episode 165- Ryan Leech and navigating the Risk / Reward Spectrum est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloud Base Mayhem. Je suis rentré hier soir de Columbia, pour la Coupe du Monde là-bas, qui ressemblait beaucoup à une Superfinal. C'était incroyablement rapide, un niveau très, très élevé, et ça a commencé difficilement. On a eu quelques jours de météo assez mauvaise au début, mais ça s'est terminé en force et c'était super sympa. C'est toujours un plaisir d'y aller, et l'équipe d'Air Nomads organise toujours un super événement, et vous avez tous entendu parler de Columbia. Le vol y est assez épique, et ça n'a certainement pas déçu cette année. Mais maintenant je suis à la maison, de retour aux affaires pour le podcast, et mon invité d'aujourd'hui... on a fait beaucoup d'émissions différentes ces derniers temps, et celle-ci en fait certainement partie. Mon invité aujourd'hui est un mountain biker professionnel depuis 25 ans, et il est toujours en pleine forme.

[00:00:55] Ryan Leach, qui fait beaucoup de... de coaching en ligne, et sa spécialité, c'est un peu le continuum ou le spectre risque-récompense. Et donc un très bon ami et mentor à moi, Nate Scales, qui est déjà passé sur l'émission et dont vous m'avez entendu parler plusieurs fois. Il habite juste en bas de chez moi ici à Sun Valley. Il s'est vraiment mis au mountain bike ces dernières années, il suit Ryan en ligne, suit tout son coaching, et m'a envoyé un e-mail il y a quelques mois. Il m'a dit : « Hé, et si on faisait un podcast avec ce gars ? » Alors j'ai contacté Ryan. Et il a très gentiment accepté, et on a eu une super discussion. Ses connaissances sur le risque et comment le gérer... Je veux dire, il suffit de remplacer le mountain bike par le parapente, et c'est la même chose.

[00:01:42] C'est la même chose. On traite des mêmes processus de décision, d'ego, de pression sociale, et c'est ce qu'on aborde dans cette discussion. Concrètement, comment avoir une longue carrière, rester sans accident et être intelligent dans ce qu'on fait. Bien sûr, avec le parapente, à cause de l'aspect aviation et au sol, les blessures ont tendance à être un peu plus graves que dans le VTT. Mais en VTT, il y a énormément de blessures. C'est donc très pertinent. Comme je l'ai dit, on s'est bien amusés. On parle des risques inhérents, de pourquoi certaines leçons sont très difficiles à apprendre, et on parle beaucoup du subconscient par rapport au conscient.

[00:02:28] Et comment le fait de déléguer des choses à notre subconscient, ce qu'on cherche à faire quand on entre dans l'état de flow, peut être une bonne chose, mais aussi être assez dangereux. Je pense que ça va vous plaire. Je me suis bien amusé avec ça. On a vraiment bien accroché et on a passé un super moment. Alors, profitez bien de cet épisode avec Ryan Leach, mountain biker professionnel.

[00:02:55] Ryan, bienvenue dans le chaos. C'est... C'est... C'est super de te rencontrer. Bonne année. On essaie de faire ça depuis un petit moment. Mais c'est un type d'émission assez différent de ce qu'on fait d'habitude. Et je me suis dit qu'on pourrait commencer par ton e-mail. J'ai... Un très grand mentor, un gars nommé Nate Scales, que tout le monde qui écoute l'émission connaît assez bien. C'est mon voisin, et il a été vraiment déterminant pour m'enseigner beaucoup

de choses sur le parapente ces deux dernières décennies. C'est un... C'est un mordu de VTT. Il est totalement dedans. Il y a tout un grand groupe d'entre eux ici à Sun Valley qui roulent tout le temps. Et il suit tes contenus, ton coaching, ton entraînement, il te suit sur Instagram et tout ça. Et j'ai fait ça ces deux dernières semaines, juste pour préparer cette émission.

[00:03:43] Tu publies beaucoup de superbes contenus et de superbes outils pédagogiques. Mais pour donner à nos auditeurs un peu de contexte sur toi et leur donner une idée de ce dont nous allons parler, j'ai pensé lire ton... ton e-mail envoyé à tes abonnés à propos de tes webinaires. Alors, j'ai maintenu une carrière de pro en VTT de 25 ans en naviguant avec succès sur le continuum risque-récompense. C'est une pente glissante et étonnamment complexe. Et c'est une étape que nous devons tous franchir de manière personnalisée si nous souhaitons continuer à faire du VTT le reste de notre vie. Il ne fait aucun doute que le vélo peut être risqué. À quel point est-ce risqué ? Eh bien, en quelque sorte. Vous voyez, déterminer le niveau de risque est délicat car il y a une multitude de facteurs influents et subjectifs en jeu. Nous prenons un flux ininterrompu de décisions en roulant, et beaucoup d'entre elles peuvent être inconscientes ou automatiques.

[00:04:32] Ça ressemble un peu à un état de flow. Basé sur nos expériences de vie passées et les événements défavorables de notre enfance. Par exemple, nous sommes des créatures sociales avec un ego. Malgré notre intention consciente de rouler selon notre niveau de compétence, nous pouvons augmenter par inadvertance le niveau de risque que nous sommes prêts à prendre pour la récompense d'appartenir au groupe ou d'être accepté par lui. L'exemple classique, c'est quand vous réussissez à franchir une section difficile d'un sentier : la récompense est indéniable. C'est incroyable. Naturellement, on recherche ce défi. Mais on ne ressent pas la même récompense une seconde fois. Et cette recherche peut devenir insatiable pour diverses raisons personnelles. Ainsi, les cyclistes peuvent continuer à augmenter le risque jusqu'à la chute. Et certains poussent tellement loin qu'ils finissent à l'hôpital. Pas seulement une fois, mais encore et encore. Sans en tirer de leçon parce que c'est subconscient. Il y a bien d'autres négociations, conscientes et inconscientes, que nous faisons à chaque instant quand nous roulons.

[00:05:18] Et plus nous parviendrons à prendre conscience de ces dynamiques par une exploration curieuse, mieux nous serons armés pour mener une vie sans blessure et enrichissante. Une vie de pratique. Je lis ça encore et encore. Je parie.

[00:05:41] Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie.

[00:05:46] **Ryan Leech:** parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. Je parie. On discute de tout ce qu'on aime avec le chat.

[00:05:54] **Gavin McClurg:** Oui. Bienvenue en 2022, non ?

[00:05:57] **Ryan Leech:** Absolument. Ouais. Non, je suis tellement curieux de discuter de ça parce qu'on est passionnés par différents sports, mais on reste dans la même arène d'un sport qui comporte des risques, et comment on gère ça pour une vie longue et agréable. J'ai toujours eu tellement peur que le VTT ne soit qu'une courte phase de ma vie et que je sois trop blessé, me fasse mal ou que j'aie trop de courbatures pour pouvoir continuer le reste de ma vie. Et mon état d'esprit a changé tôt dans ma carrière de pro pour trouver un moyen de m'assurer que ce ne soit pas le cas. Et que vous soyez un pro ou un athlète amateur, je pense que c'est une bonne chose à se demander parce que notre santé et notre bien-être sur le très long terme sont tellement précieux.

[00:06:48] **Gavin McClurg:** Comment as-tu réussi à préserver ta santé et cette perspective sur une si longue période ? Est-ce que c'est une sorte d'apprentissage continu ou est-ce que tu as dû changer d'état d'esprit ? Peux-tu approfondir ce point précisément ?

[00:07:03] **Ryan Leech:** Ouais, carrément. En tant que pro, je pense qu'il faut se faire remarquer comme pilote pro, surtout au début de sa carrière. Tu veux prendre des risques, par exemple pour un segment vidéo qui te permet vraiment de te faire remarquer. Et généralement, plus tu prends de risques, plus on te remarque. Et j'ai eu pas mal de chance de ne pas avoir de blessures graves. Je pense que mon LCA était le pire de mes blessures. Je me suis fait exploser le genou et, touche pas à mon bois, je n'ai cassé aucun os pendant toute cette période. Et le métier d'un pro, c'est vraiment de rouler, au sens propre comme au figuré, sur cette ligne étroite, entre le succès et l'échec.

[00:08:00] Je veux dire, c'est plutôt comme un désastre ou une récompense majeure. Et les pros sont vraiment doués pour rester sur cette ligne, et sur les longues carrières, ils sont vraiment bons pour ça. Et je pense que je suis devenu vraiment doué pour savoir exactement quand prendre un risque et quand ne pas le faire. Les observateurs pourraient penser : « Mon Dieu, Ryan, tu es tellement téméraire et imprudent, et tu as pris des risques qui étaient bien au-delà de tes capacités. » Mais vous savez, c'est leur point de vue objectif. Mon expérience subjective n'était pas comme ça. Vous savez, il y a certaines choses qui, subjectivement, vous savez juste que vous pouvez réussir.

[00:08:50] Et ce sentiment, c'est ce qui vous permet de faire ce mouvement qui peut sembler inatteignable ou trop risqué. Est-ce que vous voyez ce que je veux dire ?

[00:09:02] **Gavin McClurg:** Absolument. Je veux dire, c'est quelque chose dont on parle beaucoup dans notre sport et que je trouve vraiment fascinant. Savoir que tu as ce mouvement, ce choix subjectif, il change d'un jour à l'autre. Tu sais, il y a des jours où tu es tellement dans le flux, tellement dans l'instant, et il y a si peu de distractions pour une raison ou une autre. Et je pense qu'il est vraiment difficile de simplement faire en sorte que ça arrive. Parfois, ça arrive, tout simplement. Et que ce soit l'entraînement et tous les éléments qui s'assemblent, mais la colle adhère, tu sais, l'époxy prend ce jour-là et tu es dedans, tu as chaque mouvement et il n'y a pas énormément de peur impliquée. Il y en a juste assez, n'est-ce pas ?

[00:09:48] Et puis, il y a d'autres jours où tu te dis juste, ouais, je ne l'ai pas aujourd'hui. Et je pense que, quand on pilote, c'est comme en VTT : statistiquement, d'après ce que j'ai compris, vous avez plus d'accidents, mais ils sont moins graves. Et quand on pilote, on se trompe dans cette équation. C'est une erreur grave. Tu ne veux jamais la commettre. Et c'est ça le problème. Tu n'as tout simplement pas cette marge. Ouais.

[00:10:24] **Ryan Leech:** Je veux dire, ce serait intéressant en fait. J'ai écrit un article sur le flow il y a assez longtemps et je l'ai un peu décortiqué. J'ai identifié quatre types différents de flow que nous pourrions expérimenter. Je ne sais pas si ça s'appliquera à l'aviation ou non. Peut-être que oui. Je vais voir si je me rappelle ce que c'était. Il y avait le flow forcé. Et le flow forcé, c'est quand tu dois pratiquement te faire peur pour entrer dans l'état de flow. C'est genre : d'accord, ma vie et mon bien-être en dépendent. Je dois réussir ça. Et là, boum, ça te propulse d'un coup dans cet état de flow. Ton subconscient

[00:11:08] **Gavin McClurg:** ça prend le dessus sur l'instinct de survie. Ouais.

[00:11:12] **Ryan Leech:** Et c'est un pari parce que ça n'arrive pas toujours. C'est bien. Donc, c'est un type de flow. Ensuite, il y a le flow de hasard, où tu fais simplement ton truc et que tu tombes soudainement dans cet état de flow et que tout s'enchaîne naturellement. Ceux-là sont assez courants. Ces deux premiers, en VTT surtout. Et puis, un autre type est le flow vicariant, que j'ai inclus dans l'article que j'ai écrit simplement parce qu'il est si courant dans ces sports. On a un public, n'est-ce pas ? Il y a tellement de gens, même en tant que pros ou pratiquants récréatifs, on regarde toujours d'autres athlètes et il devient assez clair quand un pilote est en flow et quand il ne l'est pas, et quand on les regarde, ça te transporte juste dedans.

[00:12:15] C'est un magnifique état de flow par procuration. Et c'est vraiment cool. Et pour les riders pros, s'assurer de développer leur capacité à être en état de flow est vraiment essentiel. On peut réussir des mouvements incroyables sans être en flow, et on peut réussir ces mêmes mouvements incroyables en étant en flow. Et je pense que le spectateur a la capacité de le savoir. C'est probablement une connaissance inconsciente, mais ils peuvent le ressentir par procuration, savoir si vous êtes en flow, et c'est plus agréable à regarder. Et puis, le quatrième type de flow que j'ai identifié était le flow par choix.

[00:13:02] Et je vois celle-ci comme étant un peu la "pépète", vous voyez, celle que nous voulons tous pouvoir choisir et entrer dans le flow. On ne le fait pas en choisissant de prendre autant de risques au point de finir à l'hôpital. Non, vous choisissez simplement d'être dans le flow, il n'y a rien qui vous en empêche. Vous pouvez juste y entrer. C'est intéressant. Et c'est quelque chose que j'ai vraiment poursuivi, surtout dans les dernières phases de ma carrière. Et, vous savez, pour moi, la performance n'est pas le seul ingrédient pour le flow par choix.

[00:13:55] Je n'ai pas besoin d'être à la limite de mes capacités pour choisir d'être en état de flow. Il y a tellement d'autres éléments qui y contribuent. Enfin bref, je voulais juste partager cet aperçu. J'adore

[00:14:09] **Gavin McClurg:** ça. C'est presque, je vois ça comme une sorte d'escalier, une hiérarchie du flow. Ouais. Je n'ai jamais entendu ça comme ça, j'aime bien. Quand tu parles du flow par choix, ce genre de flow au sommet, est-ce que tu as des mantras spécifiques, des mots,

[00:14:31] quelque chose qui aide à déclencher ça ? Parce que quand je pense au vol, il y a des moments — je pense que tout le monde qui écoute ça a déjà connu ce moment de flow pur, tu sais. Tu es en flow et tout fonctionne. Tu trouves les thermiques avant qu'ils ne soient là et tu vas au bon endroit. Tu prends les bonnes décisions, mais en parapente, il y a beaucoup de choses, surtout quand tu fais de la course ou quand tu fais du cross country, tu essaies de construire une grosse journée. Il y a des moments où tu dois carrément sortir du flow et réfléchir, tu sais, laisser l'esprit conscient reprendre le dessus et évaluer le ciel. Et je dirais que c'est juste un peu plus conscient que de simplement le ressentir, mais ensuite, il faut y revenir instantanément.

[00:15:20] Et je pense que c'est ce continuum ou je ne sais pas, ce n'est pas très linéaire. C'est difficile de, de pouvoir entrer et sortir de cet état brusquement. Et je pense que c'est ce avec quoi beaucoup de pilotes ont vraiment du mal.

[00:15:35] **Ryan Leech:** Ouais. Enfin, c'est là que le choix intervient. Ok, tu es dans le flow. Et puis à un moment donné, tu dois peut-être choisir d'en sortir pour prendre des décisions cruciales ou pour, par exemple, obtenir des données afin de planifier le prochain mouvement, tout en étant capable de replonger instantanément dedans. Ouais, enfin, c'est un peu ça le but, non ? C'est un peu ça l'espoir. Alors oui, par rapport à ta question, j'ai trouvé que, enfin, une chose que j'ai trouvée vraiment utile, c'est de sortir des sphères de mesure de notre culture actuelle. Donc laisser mon téléphone à la maison quand je pars rouler, je ne suis pas sur Strava, je ne vérifie pas Trailforks, tu vois, je ne prends pas de photos, tu vois, pas de fréquence cardiaque, non, non.

[00:16:33] **Gavin McClurg:** Oui. Juste de la pureté, juste toi et le sport.

[00:16:35] **Ryan Leech:** Rien. Je n'ai rien de tout ça. Ouais. Alors je laisse tout ça derrière moi et, tu sais, ça a été une bonne pratique. Ouais. Parce qu'évidemment, ce n'est pas quelque chose que j'ai maîtrisé. C'est quelque chose sur lequel, tu sais, je travaille continuellement. Je dirais que pour moi, lors d'une sortie, il y a la distinction entre les sorties en solo et le fait de rouler avec un ami ou en groupe. Et il y a, ouais, certains types de... donc quand je suis avec un ami, je trouve que c'est quand je peux choisir d'être en flow en me synchronisant avec eux et leur énergie.

[00:17:22] Et je n'essaie pas de rivaliser avec eux. Vous savez, j'essaie vraiment de rouler avec eux, que je sois derrière ou devant, il y a cet élément de plaisir, sans essayer de faire le fier, vous savez, encore une fois, pour que je puisse choisir d'entrer dans le flow, je dois sortir de cette compétitivité. Ce qui, ironiquement, était un grand moteur au début de ma carrière où le flow forcé était un peu plus présent. Il peut donc aussi y avoir ce... et c'est quelque chose que j'aimerais réfléchir à ce processus de développement vers l'expérience du flow, ces qualités supérieures du flow que je sens expérimenter davantage, et cette capacité à choisir le flow plus tard dans ma carrière et plus tard dans ma vie, c'est plus riche, c'est plus profond.

[00:18:15] C'est plus fluide et plus complet. Je pense qu'il y a un aspect développemental à être capable de contenir plus. On est capable de... l'énergie peut circuler à travers votre être avec une bande passante beaucoup plus élevée. Et donc, oui, il y a cet aspect développemental. Et donc, oui, je trouve que le risque, ironiquement, est quelque chose que... vous savez, le flow forcé que j'ai, je peux encore le faire et je le fais encore de temps en temps. Mais le sentiment quand je sors de cet état est plutôt un sentiment de soulagement plutôt que cette beauté vraiment riche.

[00:19:06] Alors je ne sais pas. Ouais. Est-ce que tout ça est un peu, ça...

[00:19:10] **Gavin McClurg:** le fait. Je veux dire, je pense que quand on aborde la question du flow, c'est tellement difficile à articuler parce que c'est quelque chose de subconscient. C'est quelque chose qui, vous savez, en parlant avec vous en ce moment, on pourrait avoir une session de flow tout de suite. Peut-être que, vous savez, quelque chose pourrait simplement se produire et on y serait, et peut-être pas, vous savez, c'est juste, c'est juste difficile. C'est l'un de ces trucs qui, euh, vous savez, je pense que pour la plupart des gens, c'est assez difficile à activer ou à désactiver, vous savez, il faut, comme vous l'avez dit,

[00:19:39] **Ryan Leech:** il faut être capable de, vous savez,

[00:19:39] **Gavin McClurg:** le moyen le plus simple, tu sais, Steve Kotler en a beaucoup écrit, évidemment, c'est par le risque. Tu vois, c'est quand on est soudainement confronté à ça. Ouais,

[00:19:53] **Ryan Leech:** Je sais. Et je ne veux pas, je ne veux pas renforcer ça. Ouais. C'est le "flow" forcé. Bien sûr. Et bien sûr, c'est génial, mais tu sais, ce n'est pas... et je comprends, c'est stylé et c'est une super porte d'entrée, mais je ne veux pas que ce soit, tu sais, que ce soit la seule façon ou la méthode clé que les gens recherchent ou visent.

[00:20:18] **Gavin McClurg:** Quand tu regardes ton parcours, tu as dit quelque chose tout à l'heure qui m'a un peu piqué. Parce que je repense à ça, mon premier gros projet cinématographique était avec Will Gadd, dont je suis sûr que tu es au courant. Et lui, c'est un peu le Red Bull OG, il avait fait énormément de gros films quand je suis parti faire ce projet avec lui à travers les Rocheuses canadiennes. L'une des premières choses qu'il a dites — je ne sais pas s'il l'a juste lu en moi ou pas — c'est : « éteins les caméras dans ta tête. Tu dois oublier ces gars-là. Tu vas... » enfin, en gros, ce qu'il voulait dire, c'est que c'est super risqué. Ce qu'on va faire maintenant pendant le temps que ça va prendre — au final, ça a duré 18 jours — c'est que c'est périlleux, et c'est suffisamment périlleux.

[00:21:04] Et il ne faut pas penser à ces gars-là pour, tu sais, à partir de maintenant et pour tout ce que tu as dit plus tôt sur ta carrière, tu sais, l'une des choses qu'il faut faire pour être un pro, c'est de se faire remarquer.

[00:21:15] **Ryan Leech:** Et, vous

[00:21:16] **Gavin McClurg:** vous savez, il faut trouver des sponsors, il faut faire les films. Et, vous savez, l'une des théories, l'une des choses dont on parle beaucoup dans notre sport, et qui crée pas mal de chaos, ce sont les GoPros, enfin juste des caméras, vous savez, des gens qui commencent à peine à voler et qui se lancent depuis la pente. C'est super impressionnant. Et vous avez une GoPro sur la tête et vous vous dites, vous savez, qu'il faut laisser tout ça derrière soi. Je veux dire, quand je

[00:21:39] **Ryan Leech:** j'étais un gamin, j'étais un gamin, j'étais un gamin, j'étais un gamin, j'étais un gamin, j'étais un gamin, j'étais un gamin,

[00:21:39] **Gavin McClurg:** Quand je vois de nouveaux pilotes avec des caméras, je me dis que c'est encore une chose de plus à gérer. Il faut savoir l'éteindre, il faut savoir l'éteindre. Il faut penser à ce que vous êtes en train de créer et, purée, votre tête, ce n'est pas là où elle devrait être.

[00:21:53] **Ryan Leech:** Ouais. Ouais. Il fallait avoir du courage à l'époque du film. C'est clair. Ouais. Purée. Je me demande juste quand

[00:22:00] **Gavin McClurg:** si tu regardes ton parcours, comment conseillerais-tu aux gens de naviguer dans cet espace quand ils essaient de... parce que je vois, je veux dire, tu parles du fait qu'il faut apprendre à tenir cette ligne dont tu parlais tout à l'heure, mais comment on l'apprend ? Comment est-ce qu'on fait, surtout...

[00:22:19] **Ryan Leech:** quand on débute. Carrément. Ouais, j'allais dire que la conversation précédente sur le choix, le flow et la méditation est aussi un domaine dans lequel j'ai investi beaucoup de temps sans que cela ait d'effet direct sur la qualité de l'état de flow. Donc, c'est une chose, mais pour, je veux dire, et puis, en revenant au début de ma carrière. Ouais, c'est l'un de ces trucs où il est facile de projeter des pensées plus complexes et significatives sur mon moi plus jeune. Il est facile d'avoir cette vision rétrospective de ce que j'ai fait, de comment je l'ai fait et pourquoi ça a marché.

[00:23:08] Ouais. Je ne dis pas que c'était aussi facile que ça, tu vois, genre, j'ai presque l'impression de trop me donner le mérite. C'est comme quand quelqu'un réussit quelque chose et qu'on te dit : « Hé, il suffit de suivre les étapes 1 à 10 et tu peux réussir aussi. » Ça m'agace toujours un peu parce que ce sont des formules. Ouais. Dès que tu suis une formule, c'est genre, enfin, c'est super et c'est utile, mais on a tous des parcours si uniques. On a tous des moteurs si particuliers. On a tous vécu des expériences de vie uniques qui mènent à des réalités différentes. Et ma réalité, c'est ce désir insatiable d'apprendre des techniques de VTT en montagne.

[00:24:04] C'est ce que je vivais et respirais. J'y pensais tout le temps. À l'école, je ne faisais que pédaler dans ma tête sans arrêt. Et quand je sortais des cours, je m'entraînais sur mon vélo, je travaillais toutes ces techniques. J'ai pratiqué beaucoup de sports. Dans chaque sport, j'ai fait beaucoup de travail manuel. Et toutes ces choses physiques ont contribué

à ma capacité à évaluer les risques, non ? Alors, en développant ça, en tant que quelqu'un qui aimait simplement le sport, je n'avais pas besoin de prendre des risques pour être remarqué.

[00:24:49] J'aimais juste le sport. Et cette passion m'a poussé à me familiariser très précisément avec la façon dont mon vélo et mon corps bougeaient ensemble. Et ça m'a permis de... je veux dire, juste ça... ça m'a permis d'être remarqué. Et une fois remarqué, j'ai pu appliquer ces compétences à des mouvements et des figures plus sensationnelles sur différents types de terrains. Et j'ai aimé ce processus créatif. Il y avait donc toujours cette réelle passion et ce désir de réussir des figures que personne d'autre n'avait faites. Il y avait donc un alignement profond avec mon objectif durant toutes ces années.

[00:25:36] Vous savez, je... Et ce n'est qu'à un certain moment de ma carrière, assez tôt d'ailleurs, que j'ai commencé à remarquer : « Hé, ce n'est pas quelque chose que je ferais s'il n'y avait pas de caméra. » Et c'est le moment crucial. C'était le moment crucial pour moi. C'est comme si je faisais des choses que je ne choisirais pas de faire s'il n'y avait pas un chèque de sponsoring ou pour finir dans un film ou un magazine. Et c'est là que ça a commencé, vous savez, un processus d'une décennie pour naviguer dans ce genre de continuum.

[00:26:13] **Gavin McClurg:** Tu parles, tu sais, de l'exemple classique. Quand tu domptes une section difficile de sentier, la récompense est indéniable. Alors, ce passage au vol, c'est... On en parle souvent... On a une base de données. Tu as Strava, non ? On a une base de données où on peut télécharger nos vols. Et c'est fantastique. Parce que tu peux... Regarder ces vols, les analyser et voir les vols d'autres personnes du monde entier. C'est une base de données mondiale. Et tous les gros vols, les gens les mettent dedans. En partie, c'est pour la frime, mais en partie, c'est juste, tu sais, une compétition. Ça s'appelle X-Contest. Et donc, tu sais, tes six vols de l'année s'additionnent pour... Mais c'est aussi...

[00:26:59] Le revers de la médaille, c'est que ça a créé ce dont on parle. Vous savez, cette quête de performance dans un sport. On ne devrait vraiment pas s'acharner autant, vous voyez ? Ouais.

[00:27:10] **Ryan Leech:** Et donc, c'est...

[00:27:13] **Gavin McClurg:** C'est intéressant parce que, vous savez, ça a... C'est un côté bon et un côté mauvais. Et, vous savez, quand vous parlez de « conquérir une ligne », c'est exactement le mot qu'on utiliserait en vol. Vous savez, on conquiert une ligne. On voit la journée. On a les prévisions. Et on essaie d'atteindre une certaine distance. Vous réussissez. Vous savez, c'est une sensation incroyable. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Et après quoi ? C'est toujours ça le problème. Vous savez, si ensuite vous conquérez une autre ligne incroyable qui n'est pas aussi longue, ce n'est pas aussi incroyable. Ça ne procure pas la même sensation. Et c'est... Ce qui est totalement incorrect. Je veux dire, ce qu'on devrait poursuivre, c'est l'ascèse, toujours. Et pas la distance. Mais...

[00:27:56] **Ryan Leech:** Exactement. Ouais. Non, je veux dire, c'est une distinction cruciale. C'est quoi votre mesure ? Qu'est-ce que vous mesurez ? Oui. Quelle est la structure globale ? Quoi

[00:28:07] **Gavin McClurg:** quel est l'objectif de votre sport ?

[00:28:07] **Ryan Leech:** ...de votre sport ? Et avoir une carte un peu plus détaillée serait vraiment utile, je pense, pour la façon dont nous progressons dans un sport. Et je pense que l'outil dont vous parlez est vraiment important. Il devrait être sur la carte. Et, vous savez, je vois ces outils comme des véhicules incroyables pour la progression de notre sport. Je veux dire, c'est incroyable. Mais si ce n'était pas la seule chose, mais faisait partie d'une vision plus globale du sport, une référence avec laquelle nous pouvons travailler, alors je pense que nous pourrions utiliser ces outils avec plus de habileté.

[00:28:57] Et ainsi obtenir une... bien plus profonde...

[00:29:04] Ouais. Je vois ce que tu veux dire. C'est un peu comme pendant ces vols ou ces sensations quand on s'efforce vraiment d'atteindre quelque chose, et que c'est l'objectif. C'est le seul objectif. En fait, on ne le remarque même pas. On ne le vit pas vraiment. On laisse derrière nous une expérience qui est peut-être d'une satisfaction plus riche, plus profonde... Ouais... plus durable. On passe presque à côté parce qu'on est tellement concentrés sur l'objectif. Je ne sais pas si c'est clair. Je l'invente au fur et à mesure que je parle. Non, ça l'est.

[00:29:47] **Gavin McClurg:** Ça marche. Je... j'ai trouvé cette chose difficile dans ma propre vie et à exprimer dans l'émission, c'est que, tu sais, quand tu réussis cette ligne, tu sais, ce sentiment d'extase, évidemment, on est humains. Ça s'estompe, non ? Ça marche. Ouais. C'est dangereux de continuer à courir après ça. Tu sais, à mesure qu'on vieillit... Cette drogue. Ouais. Eh bien,

[00:30:13] **Ryan Leech:** c'est là que le plus profond... Ouais. C'est là que c'est genre, ouais, ça ne le fait plus. En fait, ça ne le fait plus du tout. C'est genre... C'est tout. Ça n'a plus d'importance. Tu sais, bravo à toi. Tu as eu le premier. Et, oh, tu as eu un autre premier. Bravo. Et tu es devenu célèbre pour ça. Bravo. Mais... Mais... Ce n'est pas... Ça ne... Tu sais, tu... Tu peux atteindre des niveaux de réussite et de notoriété incroyables dans un sport. Et c'est génial. Je ne veux pas minimiser ça parce que j'ai eu ma propre expérience en VTT. Et, tu sais, je suis tellement reconnaissant pour ça. Mais l'expérience que je vis sur mon vélo maintenant, il y a juste un niveau de plaisir beaucoup plus satisfaisant et profond que j'en tire.

[00:31:00] Cette connexion avec la nature. Genre, c'est... C'est pas... C'est mieux. Vous voyez ? C'est mieux que

[00:31:06] **Gavin McClurg:** C'est... c'est mieux que quand on avait les grands objectifs et la ligne plus risquée. Intéressant. Ouais.

[00:31:11] **Ryan Leech:** C'est comme... C'est... Je veux dire, ce n'est pas un remplacement. C'est plutôt un mouvement de dépassement et d'inclusion. C'est comme... Ouais, c'est... Ouais, c'est mieux. C'est mieux.

[00:31:27] **Gavin McClurg:** Est-ce que... Est-ce que... Est-ce que parvenir à ce stade de ta carrière... était vraiment conscient ? Est-ce que c'était quelque chose que tu avais déjà identifié plus tôt ? D'accord.

[00:31:40] C'est quoi... Oh, mince. C'est quoi l'événement Red Bull où ils sautent de toutes les falaises du Utah ? Rampage. Rampage. Vous savez, c'était... C'était... OK. C'est juste... C'est inévitable là où ça mène. Et je vais... Je vais consciemment choisir autre chose. Ou est-ce que c'était juste comme ça que votre carrière a évolué ?

[00:31:57] **Ryan Leech:** Non, c'était... C'était un choix... C'était un choix conscient. D'accord. Ouais. C'était la partie méditation.

[00:32:03] **Gavin McClurg:** en faisait partie.

[00:32:03] **Ryan Leech:** J'ai lu

[00:32:03] **Gavin McClurg:** ça. Je l'ai lu. Je l'ai reconnu.

[00:32:04] **Ryan Leech:** ça. Vous

[00:32:04] **Gavin McClurg:** Je l'ai reconnu ? C'était ça. Ouais. Ouais. Je

[00:32:06] **Ryan Leech:** Je l'ai reconnu. Ouais. Le yoga. OK. Le yoga m'a permis de mieux comprendre les messages que mon corps m'envoyait. J'ai commencé à apprendre à les respecter, puis à adapter ma pratique pour mieux honorer ce que mon corps essayait de me communiquer. Donc la grande question pour moi était : comment puis-je maintenir une carrière de pro et faire des trucs vraiment cools ? Et je me suis rendu compte que je faisais déjà beaucoup de trucs cools sur mon vélo, donc je peux continuer à gagner ma vie sans être en conflit avec la sagesse de mon corps.

[00:32:45] **Gavin McClurg:** je viens de recevoir un e-mail ce matin d'un ami qui disait que le corps émet des chèques que... ou pardon, que l'esprit émet des chèques que le corps ne peut pas encaisser. J'adore ça.

[00:32:54] **Ryan Leech:** J'ai tout à fait entendu ça aussi. Ouais. Et on peut se faire avoir. On peut se faire avoir très tôt dans la vie. C'est ça. On paie... On est endettés. Oui. Pour le reste de nos vies. On est endettés pour le reste

[00:33:05] **Gavin McClurg:** de nos vies. Ouais. Ouais. Ryan, tu es en dessous de ce que... Dans ton e-mail, les sujets que tu as abordés lors du webinaire, j'aimerais beaucoup les approfondir. Le premier est, je ne peux pas... Je suis tellement reconnaissant que personne ne m'ait posé cette question précisément. Ça a l'air vraiment simple, mais ce serait vraiment, vraiment difficile pour moi d'y répondre. Qu'est-ce qu'un risque exactement et qu'est-ce qu'une récompense ?

[00:33:32] **Ryan Leech:** Ce n'est pas si simple.

[00:33:35] Non, non, ce n'est pas le cas. Si on parle de récompense, ce qui me vient à l'esprit concernant ce continuum, c'est la précision. Je pense que c'est vraiment essentiel parce que ça devient très mental. Et encore une fois, nous pouvons... La façon dont nous percevons le risque est massivement importante. Nous avons peut-être tendance à ne pas évaluer un risque comme... C'est comme si nous gonflions trop le risque ou qu'on le sous-estimait.

[00:34:21] Bien sûr, oui. Et donc, trouver cette précision est vraiment essentiel. Je

[00:34:25] **Gavin McClurg:** Je vois ce que tu veux dire. C'est d'abord une question d'identifier où on se situe sur ce spectre.

[00:34:30] **Ryan Leech:** Ouais. Et c'est pas facile à faire. C'est

[00:34:33] **Gavin McClurg:** ce n'est pas facile à faire parce que

[00:34:33] **Ryan Leech:** il y a tellement d'autres facteurs en jeu. Il y a d'autres... Encore une fois, les caméras. On a nos amis et nos pairs. En mountain bike, on peut avoir des amis qui nous encouragent en bas d'une ligne super technique et périlleuse qui doit plonger à mi-chemin, et ton pote vient juste de la réussir. Tu en as un autre en haut et tu essaies de décider quoi faire. Est-ce que je prends ce risque ou pas ? Et là, tu te dis juste, ah, je peux le faire. Et puis tu te lances. Et qui sait ? Est-ce que c'était une évaluation du risque précise ou pas ? Je serais

[00:35:10] **Gavin McClurg:** Je suis curieux de savoir pourquoi on le fait. On sait qu'il y a des risques. La chose suivante dont vous parlez dans le webinaire, c'est que le VTT est intrinsèquement risqué. Donc je dirais que oui, mais peut-être pas. Voler est forcément risqué. Il y a des risques inhérents dont on ne peut pas échapper. C'est l'aviation. Et le sol est dur. Mais c'est intéressant. Pourquoi, en tant qu'humains, est-ce qu'on le fait ? Si on sait qu'il y a de fortes chances de se blesser.

[00:35:43] **Ryan Leech:** Ouais. Je veux dire, il y a probablement tellement de réponses différentes selon qui vous êtes. Ce qu'il faut retenir ici, peu importe le sport, l'aviation ou le VTT, c'est d'être en paix avec le fait qu'une blessure est possible. Et même pour votre sport, même la mort est possible. C'est la même chose en VTT. Des trucs bizarres et imprévus peuvent arriver que vous ne pouvez pas anticiper, que vous ne pouvez pas préparer. La défaillance de l'équipement est, bien sûr, peu importe à quel point vous êtes méticuleux avec votre matériel,

[00:36:29] des pannes peuvent toujours survenir. Et cela peut entraîner des catastrophes. On doit donc être en paix avec ça à l'avance. On peut juste le mettre de côté, s'en débarrasser. On doit vraiment y réfléchir et l'accepter. Et ensuite, on peut le mettre à l'écart et passer au : d'accord, quelles sont les zones que nous pouvons contrôler ? Et en mountain bike, je ne pense vraiment pas que ce soit un sport risqué. Vous savez, je crois que le mountain bike peut... Il peut être un sport à vie pour quiconque souhaite continuer à rouler jusque dans ses vieux jours. Et, vous savez, c'est définitivement mon objectif.

[00:37:16] Et ça peut s'obtenir très progressivement. Vous n'avez pas à vous pousser... Vous choisissez vos sentiers avec sagesse. Vous choisissez avec sagesse avec qui vous roulez. Et vous devenez vraiment intime avec vous-même. Vous devenez vraiment... Vous savez, vous êtes honnête avec vous-même et votre personnalité. Et vous commencez à, vous savez, évidemment la méditation, c'est là que ça intervient. Parce qu'ensuite, vous pouvez commencer à vous regarder avec cette perspective à la troisième personne et repérer certaines de ces tendances, ces pulsions qui sont généralement orientées vers la surface. Elles sont plus orientées vers l'image. Elles sont plus, vous savez, dictées par l'ego. Et une fois que vous commencez à les repérer, alors...

[00:38:04] Vous commencez à vous voir comme quelqu'un de vraiment passionné par la pratique d'un sport d'une manière qui ne nécessite pas de se blesser autant que possible. C'est une voie. D'autres personnes peuvent décider d'être en paix avec la blessure en choisissant de prendre certains risques. Et c'est cool aussi. Et je trouve ça vraiment cool parce que, en tant que sport, il y aura toujours ces gens prêts à... à sacrifier leur bien-être physique dans leur quête de progression. Et c'est l'incroyable voyage d'être cet être humain physique autonome.

[00:38:51] On a cette curiosité de savoir de quoi nous sommes capables, cet esprit et ce corps. Et ce qu'on voit ces jours-ci est tout simplement incroyable. Les choses qu'un esprit peut concevoir... Je pense au VTT, je regarde ce que font les gens en ce moment. Et c'est genre, putain, tu ne peux même pas comprendre comment c'est possible. La chance

qu'un pilote réussisse certaines de ces choses est tout simplement astronomique. Et c'est seulement grâce à cette croyance profonde que le pilote a en ses capacités et en sa capacité à, tu sais, percevoir la trajectoire et savoir qu'il peut le faire, que c'est même possible. Tu sais, on ne peut pas... C'est genre, ce n'est pas... Mathématiquement, ce n'est vraiment pas...

[00:39:37] C'est impossible. Et pourtant, nous sommes là, en train de découvrir les limites de ce véhicule corps-esprit-âme. C'est vraiment incroyable à voir. Vous savez, je suis reconnaissant envers ces gens qui font ça. Et, encore une fois, c'est un spectre. Avec quoi êtes-vous à l'aise ? Quel niveau de blessure acceptez-vous ? Qu'est-ce qui vous apaise ? Et c'est en fonction de l'accord que vous passez avec vous-même que vous déterminerez votre approche du sport.

[00:40:13] **Gavin McClurg:** C'est quelque chose qui se produit aussi dans tous les sports. C'est une période phénoménalement intéressante, je pense, dans le sport, où on le voit dans le surf de grosses vagues. On le voit dans l'aviation. On le voit dans le VTT. Ce que... Ce qu'on voit les gens accomplir est, comme vous l'avez dit, hallucinant. Quand je regarde le Rampage, c'est hallucinant ce que ces gens font. Et pensez-vous que c'est principalement poussé par des facteurs intrinsèques ou extrinsèques ? Vous voyez ce que je veux dire ? Est-ce que... Ouais, totalement. D'accord.

[00:40:54] **Ryan Leech:** Carrément. Est-ce que c'est

[00:40:54] **Gavin McClurg:** des caméras ? Vous voyez, est-ce que des jeunes voient ça sur YouTube et se disent, vous savez, mais c'est phénoménal. C'est phénoménal. Quoi... C'est ça. Ce que les gens... Et en assez peu de temps, vous savez, juste le niveau de compétence de... Et, vous savez, je le vois ici. On a un super parc pour les enfants avec le half-pipe. Je veux dire, c'est de classe mondiale. Et, vous savez, je vois des gamins de 10 ans faire des trucs que je n'aurais jamais imaginés quand j'avais 10 ans en faisant de la course de ski. C'est génial.

[00:41:24] **Ryan Leech:** Mais... Ouais. Ouais. Je veux dire, les deux, c'est sûr. On veut du sens dans notre vie. Et, tu sais... Il y a un énorme... Je pense aussi au VTT. Et les jeunes regardent ce que font les adultes. Et dans une culture de montagne, ils voient les adultes faire des trucs cools et recevoir des éloges. Et il y a beaucoup de sens qui en découle. Et ils voient, d'accord, c'est... Ouais, je vois de quoi il s'agit. C'est ce que je vais poursuivre. Parce qu'ils... Ils veulent réussir. Et, tu sais, ils obtiennent des résultats rapidement. Ils suivent le chemin. Et ça crée juste ce...

[00:42:10] Alors, dans cette culture qui s'auto-entretient, elle repose sur ces forces internes et externes. C'est cette dynamique qui se crée ici. Et la capacité de ces réseaux sociaux et de ces caméras. Et la capacité... la capacité de partager.

[00:42:36] Ça ne fait qu'ajouter du carburant à ce cycle de progression. Donc, oui, je veux dire, l'aspect interne est tellement clé. Ça doit être interne. Genre, je regarde Rampage. Et, vous savez... Je connais ces gars. Beaucoup d'entre eux. La motivation interne est réelle. C'est vrai. Vous savez, il y a... Vous savez, il y a une vision profonde, de la passion. Et de l'énergie. Si les caméras n'étaient pas là. Si l'argent des sponsors n'était pas là. Si la camaraderie. Genre, la communauté aussi. On est des animaux de meute. On est, vous savez, des créatures sociales. Et faire partie du sens, c'est faire partie de cette communauté. Et si vous pouvez être le chef de cette communauté, vous savez, c'est quelque chose de pretty incroyable.

[00:43:26] Et donc, il y a cette motivation interne. Ouais, c'est vraiment... Mec, c'est juste... Ça se passe vraiment en ce moment. C'est en feu. Ça a cette dynamique. Je ne vois pas ça comme une fin en soi. Genre, encore une fois, quand je prends du recul, c'est comme, purée, c'est quoi... Encore une fois, tu poses les grandes questions. Je pense que tu es dans cette phase où tu te demandes : est-ce que c'est le mieux qu'on puisse faire ? Eh bien, et

[00:43:52] **Gavin McClurg:** j'ai un peu cette impression. Et c'est seulement... je le ressens en moi. Comme si tu marchais jusqu'au bout du plongeoir et qu'il n'y avait pas d'eau dans la piscine. Et que tu continues juste à...

[00:44:03] Là où je galère, c'est : où est la limite avec ça ? Ces gars qui déchirent tout et qui font les 400 coups, vous savez, et ils gagnent. Ils sont au sommet de leur sport. Ils ont la camaraderie, les éloges, les contrats de sponsoring. On ne peut pas tenir ça éternellement. Alors, il faut... Vous avez l'air d'avoir trouvé, dans votre carrière, un pont vers la nature et la contemplation. Et, vous savez, une bonne base là-dessus. Mais moi... Bien sûr. Je me souviens... C'est

[00:44:35] **Ryan Leech:** C'est difficile de s'en sortir, par contre. Oui. Ce n'est pas forcément facile. Et ça ne concerne pas seulement les pros. Ça concerne aussi votre groupe de pratiquants récréatifs. Bien sûr. Les mêmes dynamiques sont en jeu.

[00:44:47] **Gavin McClurg:** Ouais, t'as raison. C'est délicat. Je ne sais pas si on peut y répondre maintenant, mais c'est complexe. C'est quelque chose auquel je pense souvent.

[00:44:55] **Ryan Leech:** Ouais, ouais. Et, ouais, il y a un moment où, ouais, il faut sortir de ce cycle. Parce que nous sommes... Nos corps, à chaque instant, nous vieillissons, tu sais, ces corps ne sont pas conçus pour durer de cette manière. Et bien sûr, c'est cool quand tu as, tu sais, dans la cinquantaine, la soixantaine ou la soixantaine et que tu dépasses la norme. Et, encore une fois, je pense que c'est génial. Mais ça doit venir d'un endroit plus profond. Ça doit venir de ça. Tu as transcendé ce jeu de... Essayer de te prouver de cette manière mesurable pour obtenir quelque chose. Surtout si c'est pour essayer d'obtenir quelque chose de plutôt tangible.

[00:45:43] Ouais, purée, cette conversation me donne vraiment envie d'écrire un peu plus pour pouvoir m'exprimer plus clairement.

[00:45:52] **Gavin McClurg:** C'est difficile à articuler, par contre. Je veux dire, il y a des choses auxquelles je pense, et je pense que n'importe qui parmi nous qui se lance dans des activités... risquées, y pense. Si vous n'y pensez pas, c'est que vous êtes juste ignorant. Donc, vous y pensez. Mais c'est difficile à... C'est facile à imaginer. C'est difficile à saisir.

[00:46:14] **Ryan Leech:** Alors, j'attends mon premier enfant. Waouh. Félicitations. Enfin, dans, en gros, dans le mois. En fait, je suis un peu mal à l'aise à l'idée d'exposer mon enfant au... au gros... au battage médiatique de l'industrie du VTT. Je ne suis pas forcément... Il y a beaucoup de parents qui sont tellement impatients de mettre leur enfant au VTT et de vraiment les aider à, vous savez, devenir bons, à grimper les échelons et à entrer en compétition. Moi, je ne suis pas tout à fait... Vous savez, notre enfant sera ce qu'il sera. Il choisira son propre chemin. Mais, vous savez, je suis vraiment content d'apporter une énergie, d'exposer mon enfant à l'énergie...

[00:47:02] du niveau de mountain bike où j'en suis actuellement. Parce que ce n'est pas forcément quelque chose que la culture et les médias du VTT mettent beaucoup en avant. On ne le voit pas. On ne le voit pas sur les réseaux... Ce n'est pas... Je veux dire, c'est là que les réseaux sociaux... On ne voit que le plus gros, le plus dingue, le plus extrême ou la chute. C'est ce à quoi on est exposé. C'est ce qu'on voit. Alors je suis content d'être dans... genre, d'habiter... l'énergie de cette passion profonde pour rouler à vélo en pleine nature, respirer, profiter du flow, sans avoir besoin de me pousser ou de prouver quoi que ce soit. Aller faire du VTT avec des amis, avoir de bonnes conversations, profiter des paysages et, vous savez, passer une grosse journée.

[00:47:56] Et, vous savez, pouvoir partager cette expérience. Cette... cette... sorte de... cette véritable nature du fait d'être sur ces roues et de se propulser à travers la forêt. Et partager ça avec mon enfant et... vous savez, j'espère pouvoir profiter de cette expérience du VTT avec mon enfant pendant qu'il grandit. Et, vous savez, peut-être qu'ils choisiront, comme la plupart des jeunes, d'avoir une envie de réussir et de poursuivre des objectifs. Et de... de se dépasser et de se tester. Et, vous savez, ça les mènera où ça les mènera. Mais je suis content de pouvoir donner un exemple de là où le sport peut mener quelqu'un plus tard dans la vie.

[00:48:49] Genre, avoir cet exemple qui montre que non, il ne faut pas aller jusqu'à se mutiler. C'est plutôt qu'il y a une façon de pratiquer pour qu'il y ait une longue trajectoire. Une longue trajectoire de plaisir et de profonde satisfaction avec un sport comme le VTT.

[00:49:08] **Gavin McClurg:** Ouais, je comprends ton hésitation. J'ai une petite fille, elle a quatre ans maintenant. Et, tu sais, je ne serais pas déçu si elle ne devient pas pilote. C'est sûr. Je serais terrifié. Je vais, comme tu l'as dit, la mettre en contact avec ça. Si elle veut s'y mettre, tant mieux. Mais purée, je serais terrifié.

[00:49:28] C'est très difficile de regarder tout ça se passer. Mais... Ouais. Sur ce point, l'un de vos prochains sujets ici, c'est : qu'est-ce que la perception du risque ? Et vous parlez du phénomène du Whistler Bike Park. Il faudra l'expliquer aux auditeurs qui ne le connaissent pas. Mais je sais que Whistler y vivait, donc je pense comprendre de quoi vous parlez ici. Allez-y, développez ça. Ouais.

[00:49:49] **Ryan Leech:** Ouais, bien sûr. J'ai un peu parlé de la perception, de la perception du risque, plus tôt. Mais Whistler Bike Park, je veux dire, n'importe quel bike park, Sun Valley en a un. Le pratiquant va au bike park. Vous savez, c'est le profil typique, le pratiquant moyen. Ils n'y vont pas très souvent. Ils ont peut-être trois jours de vacances au bike park. Et, vous savez, ils enchaînent les tours. Ils font juste boucle, boucle, boucle. Et, vous savez, ils sont sur leur vélo. Ils sont sur leur vélo. Et, je veux dire, ça se rapproche un peu des risques liés à l'aviation où vous n'avez pas ce retour lent et progressif. Au lieu de ça, vous êtes, genre, dans le vif du sujet. Les descentes sont plus rapides. Les sauts sont plus hauts et plus longs.

[00:50:34] Et la quantité de pratique qu'on peut avoir en peu de temps sur des pistes méticuleusement conçues pour vous envoyer avec fluidité dans les airs et au sol. Tout est juste impeccable. Le rider va donc vivre une progression rapide et un gain de confiance fulgurant. Jusqu'à ce qu'il prenne cette grosse chute qui, sans le bike park, aurait probablement été assez mineure. Mais à cause de cette dynamique propre au Whistler Bike Park, cette blessure est bien souvent beaucoup plus catastrophique. Vous savez, c'est l'épaule déboîtée, la clavicule cassée.

[00:51:19] C'est, tu sais, le bras cassé, le poignet cassé, ou pire. C'est ce que je veux dire. C'est comme un arrêt net. Un sentiment de confiance. Ouais. C'est un truc classique et très courant. Et ça te rattrape.

[00:51:39] **Gavin McClurg:** Ouais. Ouais. On appelle ça le syndrome de l'intermédiaire dans notre sport. Tu sais, quand tu penses être meilleur que tu ne l'es vraiment, et c'est quelque chose que tout le monde traverse, tu sais, et tu réussis quelques sauts ou, tu sais, tu as quelques succès, peu importe comment on définit ça. Mais tu n'as pas vraiment suivi les étapes pour y arriver. Et là, tu es dans une phase dangereuse. Et c'est vrai. C'est quelque chose que nous traversons tous dans ce domaine.

[00:52:06] **Ryan Leech:** Absolument. Ouais. Et c'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles je suis passionné par mon entreprise. Ça fait sept ans que je gère une plateforme de coaching en ligne pour les compétences en VTT. En gros, ce sont des leçons détaillées, étape par étape, avec des exercices pratiques qui augmentent progressivement le niveau de difficulté tout en vous aidant à accumuler des heures sur votre vélo, en explorant toutes sortes de mouvements corporels et mentaux. Donc, je encourage vraiment les pratiquants à prendre leur temps dans le processus d'apprentissage et à expérimenter, à être créatifs.

[00:52:53] Et c'est quelque chose qui, je pense, peut aider les cyclistes à éviter le syndrome de l'intermédiaire.

[00:53:03] **Gavin McClurg:** Ouais, c'est super. On a besoin de la même chose. Il y a des choses comme ça dans notre sport, mais j'ai vraiment aimé l'idée de procéder étape par étape. C'est, c'est important, c'est sûr. Tu viens juste d'en parler avec ton petit qui arrive, mais comment les responsabilités de la vie influencent-elles le jugement des risques et la performance ? C'est un gros sujet. Ouais. Tu sais, je pense que... Ouais. On a tous une vie. Et... Mm-hmm. Des distractions par rapport au flow et par rapport à ce que tu es en train de faire.

[00:53:38] **Ryan Leech:** On a des responsabilités avec l'âge, vous savez, certaines plus que d'autres. Et on doit déterminer ce qui est important. Et y réfléchir consciemment aussi. Encore une fois, ça fait partie de la même négociation dont je parlais tout à l'heure. Quel niveau de blessure pouvez-vous accepter ? Ouais. Et à partir de là, une partie de cette équation, ce sont vos responsabilités dans la vie. C'est ça. Et en tant qu'adulte, vous savez, on a ces responsabilités et ça, bien sûr, pour l'adulte qui se met à un sport, ça va affecter notre progression et notre apprentissage. Ça va affecter la rapidité avec laquelle on peut progresser parce que, d'une part, vous savez, on ne peut peut-être pas se permettre une blessure.

[00:54:28] Et deux, on ne va probablement pas rebondir après une blessure, et ces blessures seront sans doute plus graves parce qu'on n'est plus aussi rapides et fluides pour se sortir de ces situations délicates. Et encore une fois, je parle surtout du VTT, mais il y a peut-être des choses similaires dans l'aviation, mais enfin, je ne pense pas qu'il y ait de solution. On peut s'appuyer sur l'esprit du débutant, sur ce processus d'apprentissage ludique presque enfantin, et l'intégrer à nos méthodes d'adultes, mais on ne peut pas totalement habiter cette partie de notre vie. C'est derrière nous. Si vous êtes un adulte, vous ne pouvez pas simplement prétendre être un adolescent ou un enfant qui apprend le sport.

[00:55:20] Rebondir

[00:55:20] **Gavin McClurg:** ou nous dévierons de quelque chose.

[00:55:22] **Ryan Leech:** Ouais. C'est juste qu'on doit, on doit respecter l'endroit où on en est. Mm-hmm. Dans nos vies. Mm.

[00:55:31] **Gavin McClurg:** Tu as présenté ça comme une énigme, et c'est vraiment une énigme. On parle, tu sais, de l'importance de faire des erreurs peu coûteuses dans notre sport. Tu sais, c'est difficile d'apprendre sans faire d'erreurs, mais les erreurs en aviation, tu ne veux pas en faire en aviation. Hum,

[00:55:48] **Ryan Leech:** mais comment

[00:55:49] **Gavin McClurg:** comment est-ce que tu arrives à te concentrer quand tu ne repousses pas tes limites ? C'est une question délicate. J'adore ça. Tu présentes ça comme une énigme. C'est, c'est difficile.

[00:55:58] **Ryan Leech:** Ouais. Comment est-ce qu'on ne le fait pas ? Comment ne pas être

[00:55:59] **Gavin McClurg:** complaisant, en d'autres termes.

[00:56:01] **Ryan Leech:** Ouais, carrément. C'est intéressant. Encore une fois, chaque aspect de notre vie est lié à tous les autres. Et on a des esprits occupés. Beaucoup de gens ont plein de choses en tête. Et quand on roule maintenant, l'esprit peut s'emballer. Du coup, ça nous pousse bien sûr à essayer d'entrer un peu plus dans cet état de flux forcé. Pour pouvoir nous débarrasser de ce dialogue interne juste pour un instant. Et pour avoir ce flux paisible, même s'il n'est pas super paisible parce qu'on se donne à fond. Évidemment, quand tu arrêtes de te pousser et que tu roules juste sur une partie facile du sentier, c'est là que l'esprit commence à s'agiter.

[00:56:47] C'est souvent là que les riders font cette erreur stupide et se blessent gravement. C'est encore une fois, c'est l'une de ces histoires classiques que j'entends sans arrêt : « Je roulais sur ce passage facile et, tu sais, je n'étais juste pas attentif et puis boum. » Je veux dire, il y a quelque chose. OK, qu'est-ce qui se passe ici ? Pourquoi nos esprits sont-ils si occupés ? Est-ce qu'on peut apprendre à organiser nos vies pour qu'il y ait moins de complications ? Qu'est-ce que cela demande ? Est-ce que ça demande, tu sais, un peu de thérapie ? Est-ce que ça demande une pratique de méditation ? Est-ce que ça demande un travail relationnel avec notre famille ou nos proches ou, tu sais, qu'est-ce qu'il faut ici pour sortir du cycle du stress ?

[00:57:38] C'est, ouais, c'est un truc vraiment délicat.

[00:57:42] **Gavin McClurg:** Ouais. C'est marrant. Les deux bons exemples que tu as donnés sont mes deux blessures en VTT. La première était dans un parc de downhill ici à Sun Valley. Deuxième tour, peut-être le troisième. Je ne suis pas très doué en VTT. Je m'amusais comme un fou et j'ai décidé d'essayer de faire un double saut sur ce truc, le pneu a lâché, je suis passé par-dessus le guidon et je me suis fait exploser l'épaule, c'était incroyablement douloureux. Et la chirurgie, c'est horrible. Et, tu sais, j'ai grandi en faisant de la compétition de ski alpin, donc j'ai eu beaucoup de chirurgies. J'ai, tu sais, j'ai déjà vécu ça, c'était un terrain connu, mais cette épaule est pourrie et la convalescence a été atroce. C'était il y a quelques années, et puis il y a un an et demi, je suis tombé sur la balade la plus tranquille qui soit.

[00:58:28] C'était tellement sympa. Et je parlais juste avec mon pote derrière moi et on descendait un truc vraiment tranquille. Je roulais littéralement à environ huit kilomètres à l'heure et je n'étais juste pas attentif, je me suis laissé aller. Et encore une fois, j'ai perdu le pneu avant, je suis passé par-dessus le guidon et celui-là, heureusement, ça n'a pas fini en chirurgie ou quoi, mais c'était la même épaule, ça faisait un mal de chien. Et je me suis dit dans ma tête : "Oh mon Dieu, je vais devoir tout revivre." Et depuis, je n'ai plus vraiment roulé. Pour moi, c'était juste : "Ok, la récompense n'en vaut pas la peine pour moi. Je ne suis pas très doué. Et je ne veux plus prendre de risques avec le VTT."

[00:59:13] C'était vraiment décevant parce que j'habite dans un super coin pour le VTT et j'adore ça. C'est génial pour les poumons. Et comme tu l'as dit, c'est super pour se connecter à la nature, mais c'était juste, ouais, une vraie claque au visage, tu vois, genre : « Hé, t'es pas si doué. » Et oui, c'était ces deux-là : l'excès de confiance sur le premier et la complaisance sur le deuxième. Et je parie que ces deux facteurs sont à la base d'un pourcentage énorme de nos accidents en aviation.

[00:59:43] **Ryan Leech:** Oh oui. C'est ça. Ouais. Ouais. Ces deux-là.

[00:59:47] **Gavin McClurg:** Ouais. Ils sont corrélés, je...

[00:59:49] **Ryan Leech:** Je pense. Et ils sont largement évitables. Tout à fait.

[00:59:53] **Gavin McClurg:** Ouais. Tu sais, elles sont importantes. Ouais. Je pense que la plupart... non. Les accidents sont, oui, la plupart des accidents sont évitables, non ? Je veux dire, comme tu l'as dit, même en aviation, c'est juste une question de... de ce qui nous arrive avec la météo. Et ce n'est probablement pas quelque chose qui vous arrive autant, mais c'est, tu sais, la météo nous met dans une situation où, comme pour les rivières en crue, on ne peut pas appuyer sur un bouton d'arrêt. Il n'y a pas de freins sur ce qu'on a, on a des freins, mais on ne peut pas, on ne peut pas juste sortir par magie du ciel quand les choses deviennent risquées.

[01:00:29] **Ryan Leech:** Et oui. Et je suppose que pour chaque vol, comment est-ce que tu choisis tes trajectoires, les modèles météo pour entrer progressivement dans l'inconnu ? Je suppose que pour acquérir cette expérience, plus tu as d'heures de vol dans différents endroits et plus tu voles dans tes spots habituels, plus tu deviens familier avec tous ces modèles, plus tu es capable de les lire facilement et plus ça devient sûr. Mais comment, en tant que débutant, acquérir cette expérience progressivement ? C'est une question de choix très judicieux, parce que pour le VTT, tu dois choisir très judicieusement les sentiers sur lesquels tu te trouves et les gens avec qui tu roules, et en aviation, c'est la même chose.

[01:01:26] Vous savez, on l'espère. Il y a des conseils, vous savez, avoir ces conseils d'un professionnel ou de quelqu'un de très expérimenté pour vous aider à faire ces choix. OK. Ouais. Vous savez, c'est un super point de départ, avec une météo idéale. Donc, ouais, c'est une excellente prochaine étape. Donc, vous savez, il faut absolument chercher ces conseils, ne pas avoir à réinventer la roue et à prendre des risques, vous savez, pour vous mettre dans une situation dangereuse dont vous n'aviez même pas réalisé le danger. Oui. Mais d'un coup, vous vous retrouvez dans une situation où, vous savez, vous êtes sur ce sentier qui devient difficile ou dans cette zone où, vous savez, la météo joue contre vous.

[01:02:15] Et donc, est-ce que...

[01:02:17] **Gavin McClurg:** dans vos webinaires et vos cours, et on va conclure avec celui-ci, Brian, ça a été fantastique, mais je serais curieux de savoir si vous parlez beaucoup de... de cette écoute de la voix intérieure et de ce que vous en pensez, quand il s'agit de prendre des risques.

[01:02:33] **Ryan Leech:** Ouais, en fait, c'est marrant. Je viens juste de faire un post à ce sujet pour mon équipe d'entraîneurs hier. Et dans mes cours, j'intègre, tu sais, il y a des moments où c'est plus mental et tu travailles sur un exercice spécifique, et c'est vraiment mental. Du coup, je demande ensuite aux coureurs de lâcher toutes ces mouvements spécifiques et ces choses à faire, et de simplement lâcher prise et de juste jouer, de juste jouer sur ton vélo. Tu sais, sans aucun objectif. Et ça commence à construire, ça commence à se construire. Tu dois construire ton propre autorité en toi-même, non ? Tu dois, tu dois commencer à te faire confiance.

[01:03:20] Il faut que vous appreniez à faire confiance à vos sensations quand vous êtes sur votre vélo et à remarquer quand quelque chose semble juste ou non. Vous ne pouvez pas compter sur le coach, ni sur les instructions. Vous devez commencer à vraiment vous approprier cela par vous-même. Je

[01:03:41] **Gavin McClurg:** Je pense toujours à Animal House, tu sais, tu as le diable et l'ange sur chaque épaule, et tu sais lequel tu écoutes au bon moment ? Tu vois ? Ouais. Mais je pense qu'il y a souvent une sorte de gardien intérieur qui veille sur nous. Et, mm-hmm. Et je ne veux pas dire. Je

[01:03:57] **Ryan Leech:** je ne veux pas dire

[01:03:57] **Gavin McClurg:** d'une manière religieuse ou quelque chose comme ça, mais je veux dire, tout simplement. Il y a quelque chose là-dedans qui sait. Vous voyez ? Ouais, carrément. Et apprendre à écouter ça pour savoir quand c'est rationnel ou irrationnel est difficile. Parfois, il y a juste une peur totalement irrationnelle qui n'a aucune base concrète. La météo est bonne. Il n'y a rien, vous savez, c'est juste notre cerveau qui nous joue des tours. Ouais.

[01:04:21] **Ryan Leech:** On peut s'arrêter et évaluer ça avec une sorte de dialogue verbal pour savoir si, vous savez, si quelque chose est risqué ou non, si on doit y aller ou non, si on doit lancer ou non ; on peut avoir cette communication verbale dans notre tête, cette discussion, mais la couche plus profonde, c'est le savoir.

[01:04:49] Et ce savoir, je ne pense pas qu'il soit forcément réservé aux personnes expérimentées. On peut l'avoir dès le début. Quelque chose ne semble pas correct. C'est ce sentiment. Et, vous savez, respecter cela est vraiment important. Et souvent, c'est quelque chose qu'il est facile d'ignorer. On affaiblit alors cette réaction. C'est comme si, la fois suivante, on serait moins enclin à... alors comment commence-t-on à instaurer cette confiance dans ce savoir plus profond ? Je pense que c'est vraiment essentiel et c'est délicat parce que souvent, cela...

[01:05:38] Ouais. On veut vraiment construire cette confiance. Et si on se trompe quelques fois, si on prend quelques mauvaises décisions, on peut se sentir un peu désorientés là-dedans.

[01:05:49] **Gavin McClurg:** Ouais. Cette relation est rompue.

[01:05:52] **Ryan Leech:** Ouais. D'une manière ou d'une autre, ça se, oui. Ça se rompt. Ouais. Personnellement, je trouve ce genre de conversation vraiment, vraiment inspirante et utile. C'est le genre de sujets dont j'adore discuter. Et je suis, je suis reconnaissant que tu m'aies contacté pour, pour discuter de tout ça. Je pense que c'est important. Ouais.

[01:06:12] **Gavin McClurg:** mec. C'était une super discussion. Et je l'apprécie vraiment. Je pense que c'est l'endroit parfait pour conclure. Tu me laisses beaucoup de choses à réfléchir et, tu sais, ce sont de bonnes conversations à avoir. Alors, euh, merci Ryan. Merci d'avoir regardé. J'espère avoir pu apporter quelque chose. J'espère avoir pu apporter quelque chose. J'espère avoir pu apporter quelque chose. J'espère avoir pu apporter quelque chose. J'espère avoir pu apporter quelque chose. Je

[01:06:39] **Ryan Leech:** j'espère avoir pu apporter quelque chose avec tout ça. j'espère avoir pu apporter quelque chose avec tout ça. j'espère avoir pu apporter quelque chose avec tout ça. j'espère avoir pu apporter quelque chose avec tout ça. j'espère avoir pu apporter quelque chose avec tout ça. j'espère avoir pu apporter quelque chose avec tout ça.

[01:06:45] **Gavin McClurg:** J'espère avoir transmis une partie de tout ça. Vous pouvez en parler sur votre propre site web ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez en discuter en sortant pour lancer le truc avec vos potes. Je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu de cette manière. Et bien sûr, vous pouvez nous soutenir financièrement. Cette émission prend beaucoup de temps, beaucoup de montage, beaucoup de stockage, de musique et toutes sortes de coûts logistiques. Alors, si vous pouvez nous soutenir financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par émission. Vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal, ou vous pouvez mettre en place un service d'abonnement qui vous facturera chaque émission qui sort. Nous publions une nouvelle émission toutes les deux semaines. Donc, par exemple, si vous donnez un dollar par émission toutes les deux semaines, cela reviendrait à environ 25 \$ par an.

[01:07:33] C'est bien moins cher qu'un abonnement à un magazine. Et ça rend tout cela possible. Je ne veux pas financer cette émission avec de la publicité ou des sponsors. On nous pose souvent la question, mais pour plein de raisons différentes, que j'ai déjà mentionnées à plusieurs reprises dans l'émission, je ne veux pas le faire. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission. Et je veux aussi que vous sachiez qu'il s'agit de conversations authentiques avec de vraies personnes. Je ne veux pas faire ça. Je ne veux pas le faire. Et ce ne sont que nos opinions, mais nos opinions ne sont pas biaisées par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle économique assez toxique. J'espère donc que vous appréciez ça. Vous pouvez nous soutenir. Si vous allez sur cloudbasedmayhem.com, vous trouverez les liens pour nous soutenir. Vous pouvez le faire via patreon.com/cloudbasedmayhem. Si vous voulez un abonnement récurrent, vous pouvez aussi le faire directement sur le site web. Nous avons essayé de rendre ça très simple et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, au petit podcast vidéo que nous faisons et aux petits extras.

[01:08:24] C'est bien moins cher qu'un abonnement à un magazine, et c'est ce qui 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 le faire. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission. Et je veux aussi que vous sachiez qu'il s'agit de conversations authentiques avec de vraies personnes. Je ne veux pas faire ça. Je ne veux pas le faire, et ce ne sont que nos opinions, mais nos opinions ne sont pas biaisées par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle économique assez toxique. J'espère donc que vous comprenez ça. Vous pouvez nous soutenir. Si vous allez sur

cloudbasedmayhem.com, vous trouverez les moyens de nous soutenir. Vous pouvez le faire via patreon.com/cloudbasedmayhem. Si vous voulez un abonnement récurrent, vous pouvez aussi le faire directement sur le site web. Nous avons essayé de rendre ça très simple et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, au petit podcast vidéo que nous faisons et aux petits extra que nous trouvons dans les conversations et qui n'entrent pas dans l'émission principale, mais que nous pensons que vous devriez entendre. Nous ne mettons rien de tout cela derrière un paywall. Si vous n'avez pas les moyens de nous soutenir, dites-le-moi simplement et je vous créerai un compte. Bien sûr, ce sera pour la vie et j'espère que vous serez en position de pouvoir nous soutenir un jour. 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 qui ont acheté des produits dérivés Cloud Based Mayhem, des t-shirts, des casquettes ou n'importe quoi, vous devriez être prêts. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce contenu bonus dès maintenant. Merci beaucoup de nous avoir écoutés. J'apprécie vraiment votre soutien et on se voit à la prochaine émission. Merci.

[01:09:24] Je vous dis à bientôt.

Deutsch

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

Show notes

Sport ist er eine Legende. Er hat Stunts in Tausenden von Shows aufgeführt, darunter Cirque Du Soleil, IMBA World Summit und Crankworx, und ist in Dutzenden von Filmen erschienen. Ryan unterrichtet seit über 24 Jahren Mountainbiken und ist ein begeisterter Entdecker menschlichen Potenzials sowie ein zertifizierter Integral Master Coach. In dieser Episode untersuchen wir die vier Arten von Flow, das Risiko, durch Risiko in den Flow zu gelangen, die Entwicklung des Geistes zur Steigerung der Leistung, wie ein Profisportler die oft sehr schmale Linie zwischen Risiko und Belohnung fahren muss, das Begehen kostengünstiger Fehler, das Vertrautwerden mit dem Risiko, die Aufrechterhaltung einer professionellen sportlichen Karriere, das genaue Identifizieren von Risiken (sie nicht aufblähen und reale Risiken nicht ignorieren), im Frieden mit den Gefahren zu sein und vieles mehr.

Der Beitrag zu Episode 165- Ryan Leech and navigating the Risk / Reward Spectrum erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Episode von Cloud Base Mayhem. Ich bin erst gestern Abend aus Columbia zurückgekommen, vom Weltcup dort, der sehr stark an ein Superfinal erinnerte. Wahnsinnig schnell, auf sehr, sehr hohem Niveau und der Start war hart. Am Anfang gab es ein paar Tage mit ziemlich schlechtem Wetter, aber es endete wirklich stark und super lustig. Es ist immer toll, dorthin zu kommen, und das Air Nomads Team veranstaltet immer ein großartiges Event, und ihr habt alle schon von Columbia gehört. Das Fliegen dort ist ziemlich episch und hat dieses Jahr definitiv nicht enttäuscht. Aber jetzt bin ich zu Hause, zurück zum Podcast-Geschäft, und mein heutiger Gast – wir haben in letzter Zeit viele verschiedene Shows gemacht, und das ist definitiv eine davon. Mein heutiger Gast ist ein professioneller Mountainbiker mit 25 Jahren Erfahrung, der immer noch voll dabei ist.

[00:00:55] Ryan Leach, der viel Online-Coaching macht und dessen Spezialgebiet sozusagen das Risiko-Nutzen-Kontinuum oder -Spektrum ist. Und ein sehr guter Freund von mir und Mentor, Nate Scales, der schon mal in der Show war und über den ich schon oft gesprochen habe, wohnt direkt hier in Sun Valley bei mir um die Ecke. Er ist in den letzten Jahren richtig in das Mountainbiking eingestiegen, folgt Ryan online und all seinem Coaching und hat mir vor ein paar Monaten eine E-Mail geschickt. Er meinte: Hey, wie wäre es mit einem Podcast mit diesem Typen? Also habe ich Ryan kontaktiert. Und er hat sehr großzügig zugestimmt, und wir hatten ein tolles Gespräch. Sein Wissen über Risiko und wie man damit umgeht – ich meine, man kann im Grunde Mountainbiking durch Gleitschirmfliegen ersetzen.

[00:01:42] Es geht um das Gleiche. Wir beschäftigen uns mit denselben Entscheidungen, Egos und dem Gruppenzwang, und genau darüber sprechen wir in diesem Gespräch. Also wirklich darum, wie man eine lange Karriere hat, unfallfrei bleibt und bei dem, was man tut, klug handelt. Natürlich ist Gleitschirmfliegen, wissen Sie, mit dem Luftfahrt- und dem Bodenaspekt, oft mit etwas schwereren Verletzungen verbunden als beim Mountainbiking. Aber beim Mountainbiking gibt es auch viele Verletzungen. Es ist also sehr relevant. Wie gesagt, wir hatten eine Menge Spaß. Wir sprechen über inhärente Risiken und darüber, warum manche Lektionen sehr schwer zu lernen sind. Und wir sprechen viel über das Unterbewusste im Vergleich zum Bewussten.

[00:02:28] Und wie das sein kann – wie das Abgeben von Aufgaben an unser Unterbewusstsein, was wir ja tun wollen, wenn wir in den Flow kommen, eine gute Sache ist. Aber es kann auch ziemlich gefährlich sein. Ich denke, das wird dir gefallen. Ich hatte viel Spaß dabei. Wir haben wirklich auf einer guten Wellenlänge gelandet und hatten eine Menge Spaß. Also genießt die Show mit Ryan Leach, dem professionellen Mountainbiker.

[00:02:55] Ryan, willkommen bei Mayhem. Es ist... es ist toll, dich kennenzulernen. Frohes neues Jahr. Wir haben schon eine Weile versucht, das zu machen. Aber das ist eine ziemlich andere Show als die, die wir normalerweise

machen. Und ich dachte mir, wir könnten mit deiner E-Mail anfangen. Ein... ein sehr wichtiger Mentor von mir, ein Typ namens Nate Scales, mit dem sich jeder, der die Show hört, ziemlich gut auskennt. Er ist mein Nachbar und hat mir in den letzten zwei Jahrzehnten sehr viel beim Gleitschirmfliegen beigebracht. Er ist ein... er ist ein verrückter Mountainbiker. Er liebt das total. Es gibt hier in Sun Valley eine ganze große Gruppe von ihnen, die ständig fahren. Und er verfolgt deine Sachen, dein Coaching und Training und folgt dir auf Instagram und so weiter. Und ich habe das in den letzten zwei Wochen gemacht, um mich einfach auf diese Show vorzubereiten.

[00:03:43] Du stellst viele tolle Inhalte und großartige Anleitungen bereit. Aber um unseren Hörern ein wenig Hintergrundwissen über dich zu geben und ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, worüber wir sprechen werden, dachte ich mir, ich lese einfach deine... deine E-Mail an deine Follower über deine Webinare vor. Also: Ich habe meine 25-jährige Profi-Karriere im Mountainbiking erfolgreich gemeistert, indem ich das Verhältnis von Risiko und Belohnung richtig eingeschätzt habe. Es ist ein schlüpfriger und überraschend komplexer Pfad. Einer, den wir alle auf eine persönliche Weise bewältigen müssen, wenn wir Mountainbikes den Rest unseres Lebens fahren wollen. Es steht außer Frage, dass Biken riskant sein kann. Wie riskant es ist, liegt bei dir. Nun ja, sozusagen. Du siehst, wie schwierig es ist, das zu bestimmen, da viele unzählige einflussreiche und subjektive Faktoren eine Rolle spielen. Beim Fahren treffen wir einen endlosen Strom von Entscheidungen, von denen viele unbewusst oder automatisch sein können.

[00:04:32] Das klingt irgendwie nach Flow. Basierend auf unseren vergangenen Lebenserfahrungen und negativen Ereignissen aus der Kindheit. Wir sind zum Beispiel soziale Wesen mit Egos. Obwohl wir bewusst beabsichtigen, innerhalb unserer Leistungsfähigkeit zu fahren, können wir unbeabsichtigt das Risiko erhöhen, das wir bereit sind einzugehen, um die Belohnung zu erhalten, Teil der Gruppe zu sein oder von ihr akzeptiert zu werden. Das klassische Beispiel ist, wenn man erfolgreich einen anspruchsvollen Trailabschnitt meistert – die Belohnung ist unbestreitbar. Es fühlt sich unglaublich an. Natürlich suchen wir diese Herausforderung. Aber wir erhalten diese Belohnung nicht jedes Mal wieder. Und dieses Streben kann aus verschiedenen persönlichen Gründen unersättlich werden. So können Fahrer das Risiko immer weiter erhöhen, bis sie stürzen. Und manche gehen so weit, dass sie im Krankenhaus landen. Nicht nur einmal, sondern immer wieder. Ohne die Lektion zu lernen, weil es unterbewusst abläuft. Es gibt noch viel mehr bewusste und unbewusste Verhandlungen, die wir beim Fahren Moment für Moment eingehen.

[00:05:18] Und je bewusster wir uns dieser Dynamiken durch neugierige Erkundung bewusst werden, desto besser sind wir ausgestattet, um ein verletzungsfreies und erfülltes Leben zu führen. Ein Leben auf dem Bike. Das lese ich immer wieder. Ich wette es.

[00:05:41] Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich

[00:05:46] **Ryan Leech:** wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Ich wette. Wir quatschen über alles, was wir lieben.

[00:05:54] **Gavin McClurg:** Ja. Willkommen 2022, oder?

[00:05:57] **Ryan Leech:** Absolut. Ja. Nein, ich bin so neugierig auf das Gespräch, weil wir zwar leidenschaftlich für verschiedene Sportarten brennen, aber immer noch im selben Bereich eines Sports mit Risiken unterwegs sind und uns fragen, wie wir damit umgehen, um ein langes, erfülltes Leben zu führen. Ich hatte immer die Sorge, dass Mountainbiken nur eine kurze Phase in meinem Leben sein würde und ich zu oft verletzt, geschädigt oder schmerzgeplagt wäre, um es den Rest meines Lebens ausüben zu können. Schon früh in meiner Profikarriere hat sich meine Einstellung geändert, um einen Weg zu finden, sicherzustellen, dass das nicht der Fall ist. Und egal, ob man Profi oder Hobbysportler ist, ich denke, das ist eine gute Sache, darüber nachzudenken, weil unsere langfristige Gesundheit und unser Wohlbefinden so wertvoll sind.

[00:06:48] **Gavin McClurg:** Wie hast du es geschafft, deine Gesundheit und diese Perspektive über so lange Zeit beizubehalten? War das eher ein kontinuierlicher Lernprozess oder musstest du, wie du sagtest, deine Einstellung grundlegend ändern? Kannst du da spezifisch näher darauf eingehen?

[00:07:03] **Ryan Leech:** Ja, absolut. Als Profi muss man als Profi-Fahrer wahrgenommen werden, besonders früh in der Karriere. Man möchte Risiken eingehen, zum Beispiel für ein Video-Segment, das einen wirklich bekannt macht. Und meistens gilt: Je mehr Risiko man eingeht, desto mehr wird man wahrgenommen. Ich hatte ziemlich viel Glück und

keine schweren Verletzungen. Ich glaube, mein Kreuzband war das Schlimmste, was ich hatte. Ich habe mir das Knie aufgeschürft und, Gott bewahre, habe während der gesamten Zeit keinen Knochen gebrochen. Und der Job eines Profis besteht wirklich darin, zu fahren – im wahrsten Sinne des Wortes – diesen schmalen Grat zu reiten, diese Linie zwischen Erfolg und Misserfolg.

[00:08:00] Ich meine, es ist eher so wie Katastrophe und große Belohnung. Und Profis sind wirklich gut darin, auf dieser Linie zu bleiben, und über lange Karrieren hinweg sind sie wirklich gut darin. Ich habe das Gefühl, ich wurde wirklich gut darin, genau zu wissen, wann man ein Risiko eingehen muss und wann nicht. Beobachter denken vielleicht: Gott, Ryan, du bist so rücksichtslos und unvorsichtig und hast Risiken eingegangen, die weit über deine Fähigkeiten hinausgingen. Aber weißt du, das ist ihre Art von objektiver Sichtweise. Meine subjektive Erfahrung war nicht so. Es gibt bestimmte Dinge, die subjektiv einfach wissen, dass man etwas hinkriegt.

[00:08:50] Und dieses Wissen ermöglicht es dir, diesen Move zu machen, der unerreichbar oder zu riskant erscheinen mag. Macht das Sinn?

[00:09:02] **Gavin McClurg:** Absolut. Ich meine, das ist etwas, worüber wir in unserem Sport viel reden und was ich wirklich faszinierend finde. Zu wissen, dass du diesen Move hast – diese subjektive Entscheidung ist an verschiedenen Tagen unterschiedlich. Weißt du, es gibt Tage, an denen bist du so im Flow, so im Moment, und es gibt aus irgendeinem Grund so wenig Ablenkungen. Und ich denke, es ist wirklich schwer, das einfach zu erzwingen. Manchmal passiert es einfach halt. Und egal, ob es das Training und all die Dinge sind, die zusammenkommen, aber der Kleber hält, weißt du, das Epoxidharz härtet an diesem Tag aus und du bist drin und hast jeden Move und es ist nicht viel Angst dabei. Es ist gerade genug, oder?

[00:09:48] Und an anderen Tagen ist es einfach so: Ja, heute hab ich es nicht. Und ich denke, wenn man fliegt, ist das ähnlich wie beim Mountainbiken – ihr habt statistisch gesehen, soweit ich das verstehe, mehr Unfälle, aber sie sind weniger schwerwiegend. Wenn man aber fliegt, liegst du bei dieser Gleichung falsch. Und das ist ein gefährliches Falschliegen. Das darf man niemals verpassen. Und das ist das Problem. Du hast es einfach nicht. Ja.

[00:10:24] **Ryan Leech:** Ich meine, eigentlich wäre das interessant. Ich habe vor ziemlich langer Zeit einen Artikel über Flow geschrieben und ihn irgendwie aufgeschlüsselt. Ich habe da vier verschiedene Arten von Flow identifiziert, die wir erleben könnten. Und ich weiß nicht, ob das auf die Luftfahrt zutrifft oder nicht. Vielleicht schon. Ich schaue mal, ob ich mich noch erinnern kann, was sie waren. Da war der erzwungene Flow. Und erzwungener Flow ist, wenn man sich quasi selbst erschrecken muss, um in den Flow-Zustand zu kommen. So nach dem Motto: Okay, mein Leben und mein Wohlergehen hängen davon ab. Ich muss das hinkriegen. Richtig. Und dann boom, katapultiert dich das in diesen Flow-Zustand. Dein Unterbewusstsein

[00:11:08] **Gavin McClurg:** es übernimmt einfach den Überlebensinstinkt. Ja.

[00:11:12] **Ryan Leech:** Und es ist ein Glücksspiel, weil es nicht immer passiert. Richtig. Und das ist also eine Art von Flow. Dann gibt es den Zufallsflow, bei dem du einfach dein Ding machst und dann plötzlich zufällig in diesen Flow-Zustand fällst und plötzlich alles einfach passt und passiert. Das ist – das sind ziemlich häufige Arten. Beides, die ersten beiden, beim Mountainbiken auf jeden Fall. Und dann gibt es noch eine weitere Art, den stellvertretenden Flow, den ich eigentlich nur in den Artikel geschrieben habe, weil er in diesen Sportarten so verbreitet ist. Wir haben ein Publikum, oder? Es gibt so viele Leute, sogar als Profis oder Freizeitfahrer, wir schauen uns ständig andere Athleten an, und es wird ziemlich klar, wenn ein Fahrer im Flow ist und wenn nicht, und wenn man ihnen zusieht, transportiert einen das einfach in diesen Zustand.

[00:12:15] Ein wunderschöner Zustand des vicarious flow. Und das ist eine wirklich coole Sache. Und für Profi-Fahrer ist es, weißt du, wirklich entscheidend, sicherzustellen, dass man seine Fähigkeiten so entwickelt, dass man im Flow-Zustand ist. Man kann einige erstaunliche Moves abziehen und nicht im Flow sein, und man kann dieselben erstaunlichen Moves abziehen und im Flow sein. Und ich glaube, der Zuschauer hat die Fähigkeit, das zu wissen. Es ist höchstwahrscheinlich ein unbewusstes Wissen, aber sie können vicarious spüren, ob du im Flow bist, und es ist angenehmer zuzusehen. Und dann war der vierte Flow-Typ, den ich identifiziert habe, der choice flow.

[00:13:02] Und ich sehe das hier als so eine Art den goldenen Zustand, weißt du, das ist der, den wir alle erreichen und wählen wollen, um in den Flow zu kommen. Wir tun das nicht, indem wir uns so sehr in Gefahr bringen, dass wir im Krankenhaus landen könnten. Nein, man entscheidet sich einfach dafür, im Flow zu sein, und es gibt nichts, was einen aufhält. Man kann einfach in den Flow hineingleiten. Und das ist interessant. Das ist etwas, das ich wirklich verfolgt habe, besonders in den späteren Phasen meiner Karriere. Und für mich ist Leistung nicht die einzige Zutat für Choice Flow.

[00:13:55] Ich muss nicht an meiner Belastungsgrenze sein, um mich bewusst für den Flow zu entscheiden. Es gibt so viele andere Faktoren, die dazu beitragen. Wie auch immer, ich wollte diese Übersicht einfach mal teilen. Ich liebe es,

[00:14:09] **Gavin McClurg:** das. Ich sehe das fast wie eine Art Treppe der Flow-Hierarchie. Ja, das habe ich noch nie gehört, aber mir gefällt das. Wenn du über den bewussten Flow sprichst, diese Art von absoluter Spitze – hast du da irgendwelche spezifischen Mantras, Wörter,

[00:14:31] Gibt es irgendetwas, das das auslöst? Denn wenn ich an das Fliegen denke, gibt es Momente – ich denke, jeder, der das hier hört, hatte diesen Moment von einfach nur extremem Flow. Man ist im Flow und alles funktioniert einfach. Man findet die Thermik, bevor sie da ist, und man fliegt an den richtigen Ort. Man trifft die richtigen Entscheidungen, aber beim Gleitschirmfliegen gibt es viel zu viel, besonders wenn man wettkämpft oder cross country fliegt, wenn man versucht, einen großen Tag zusammenzusetzen. Es gibt Momente, in denen man tatsächlich aus dem Flow aussteigen und nachdenken muss, weißt du, dem bewussten Verstand die Kontrolle zurückgeben und den Himmel beurteilen. Und ich würde sagen, das ist ein bisschen bewusster als es nur zu fühlen, aber dann muss man sofort wieder zurückschnappen.

[00:15:20] Und ich denke, das ist dieses Kontinuum oder ich weiß nicht, es ist nicht sehr linear. Es ist schwer, da irgendwie rein- und wieder rauszuspringen. Und ich glaube, damit haben viele Piloten wirklich zu kämpfen.

[00:15:35] **Ryan Leech:** Ja. Also, genau da kommt die Entscheidung ins Spiel. Okay, du bist im Flow. Und dann musst du an irgendeinem Punkt vielleicht entscheiden, ihn zu verlassen, um einige entscheidende Entscheidungen zu treffen oder um zum Beispiel Daten zu sammeln, um den nächsten Schritt zu machen, und dann wieder die Fähigkeit zu haben, sofort wieder hineinzuspringen. Ja, ich meine, das ist quasi der Trick, oder? Das ist quasi die Hoffnung. Also ja, was deine Frage angeht, ich habe festgestellt, dass – nun, eine Sache, die ich wirklich nützlich fand, ist es, aus den Messbereichen unserer aktuellen Kultur auszusteigen. Also das Handy zu Hause zu lassen, wenn ich eine Tour mache; ich bin nicht auf Strava, ich checke keine Trailforks, ich mache keine Fotos, keine Herzfrequenz, nein, nein.

[00:16:33] **Gavin McClurg:** Ja. Einfach nur du und der Sport.

[00:16:35] **Ryan Leech:** Nichts. Ich habe davon einfach nichts. Ja. Also lasse ich das alles hinter mir und das war, wisst ihr, eine gute Übung. Ja. Denn offensichtlich ist das nichts, das ich beherrsche. Es ist etwas, woran ich ständig arbeite. Ich würde sagen, bei einer Fahrt gibt es die Unterscheidung zwischen Solo-Fahrten und dem Fahren mit einem Freund oder einer Gruppe. Und da gibt es ja bestimmte Arten – wenn ich mit einem Freund unterwegs bin, merke ich, dass ich mich für den Flow entscheiden kann, wenn ich mich mit ihnen und ihrer Energie verbinde.

[00:17:22] Und ich versuche nicht, mich mit ihnen zu messen. Ich versuche wirklich, mit ihnen zu fahren, egal ob ich hinterher oder vorne bin, da gibt es diesen Spaßfaktor, nicht zu prahlen, weißt du, wieder nur für mich selbst, um in den Flow zu kommen, muss ich diese Wettbewerbsmentalität ablegen. Was ironischerweise ein großer Antrieb in der frühen Phase meiner Karriere war, in der der erzwungene Flow etwas präsenter war. Und da könnte auch dieser Aspekt dabei sein, und das ist etwas, über das ich gerne nachdenken würde, dieser Entwicklungsprozess zum Flow-Erlebnis, diese höheren Qualitätsmerkmale des Flows, die ich glaube, mehr und mehr zu erleben, und diese Fähigkeit, später in meiner Karriere und später in meinem Leben den Flow zu wählen – es ist reicher, es ist tiefer.

[00:18:15] Es ist flüssiger und erfüllter. Ich glaube, es gibt da einen Entwicklungsaspekt, um mehr halten zu können. Man ist in der Lage, einfach viel mehr zu haben. Die Energie kann durch dein Wesen in einer viel höheren Bandbreite fließen. Und das... Ja. Also gibt es diesen Entwicklungsaspekt. Und... Ja. Ich finde, Risiko ist eigentlich, ironischerweise, etwas, das... du weißt schon, den erzwungenen Flow, den ich habe, den kann ich immer noch machen und den tue ich auch ab und zu noch. Aber das Gefühl, wenn ich aus diesem Zustand komme, ist eher ein Gefühl der

Erleichterung als diese wirklich reiche Schönheit.

[00:19:06] Also weiß ich nicht. Ja. Ist das irgendwas von dem...

[00:19:10] **Gavin McClurg:** tut es. Ich meine, ich denke, wenn wir über den Flow sprechen, ist es so schwer zu artikulieren, weil es etwas Unterbewusstes ist. Es ist etwas, das – wissen Sie, gerade während wir reden – wir könnten jetzt eine Flow-Session haben. Vielleicht passiert einfach etwas und wir sind drin, und vielleicht auch nicht, wissen Sie, es ist einfach schwer. Es ist eine dieser Dinge, die – ich denke, für die meisten Leute ist es ziemlich schwer, ein- und auszuschalten, wissen Sie, man braucht, wie Sie sagten,

[00:19:39] **Ryan Leech:** man muss in der Lage sein, weißt du,

[00:19:39] **Gavin McClurg:** der einfachste Weg – Steve Kotler hat darüber ja viel geschrieben, offensichtlich – ist eben durch Risiko. Weißt du, es ist einfach, wenn man plötzlich damit konfrontiert wird. Ja,

[00:19:53] **Ryan Leech:** Ich weiß. Und ich möchte das nicht verstärken. Ja. Das ist der erzwungene Flow. Klar. Und klar, es ist ja super, aber weißt du, es ist nicht... und ich verstehe das, es ist cool und ein toller Einstieg, aber ich möchte nicht, dass es... es soll nicht der einzige Weg oder irgendwie der entscheidende Weg sein, nach dem die Leute streben.

[00:20:18] **Gavin McClurg:** Wenn du auf deine Karriere zurückblickst, hast du vorhin etwas gesagt, das mich ziemlich auf die Palme gebracht hat. Denn ich denke darüber nach – mein erstes großes Filmprojekt war mit Will Gadd, von dem du sicher weißt, dass er ein Red Bull OG ist. Er hatte schon eine Menge große Filmprojekte gemacht, als ich mit ihm dieses Projekt durch die kanadischen Rockies gemacht habe. Und eine der ersten Sachen, die er sagte – ich weiß nicht, ob er das nur in mir gesehen hat oder nicht –, aber er sagte: Schalte die Kameras in deinem Kopf aus. Du musst diese Typen vergessen. Du wirst, ich meine, im Grunde wollte er sagen, dass das super riskant ist. Was wir jetzt für die nächste Zeit machen werden – es hat am Ende 18 Tage gedauert –, das ist riskant, und verdammt riskant.

[00:21:04] Und du darfst nicht an diese Leute denken, von jetzt an und für alles, was du vorhin über deine Karriere gesagt hast – eine der Sachen, die man tun muss, um ein Profi zu sein, ist, aufzufallen.

[00:21:15] **Ryan Leech:** Und du musst...

[00:21:16] **Gavin McClurg:** weißt du, man muss die Sponsoren kriegen, man muss die Filme drehen. Und, weißt du, eine der Theorien, eine der Dinge, über die wir in unserem Sport viel reden, die für viel Chaos sorgt, sind GoPros, weißt du, einfach Kameras, von Leuten, die gerade erst anfangen zu fliegen und den Hang runtergehen. Es ist wahnsinnig schön. Und du hast eine GoPro auf dem Kopf und du denkst dir einfach, weißt du, du musst das alles hinter dir lassen. Ich meine, als ich

[00:21:39] **Ryan Leech:** als ich ein Kind war, als ich ein Kind war, als ich ein Kind war, als ich ein Kind war, als ich ein Kind war, als ich ein Kind war, als ich ein Kind war,

[00:21:39] **Gavin McClurg:** Wenn ich neuere Piloten mit Kameras sehe, denke ich mir nur, dass das noch eine Sache mehr ist, die man managen muss. Man muss es ausschalten und man muss es ausschalten. Man muss über die Dinge nachdenken, die man erschafft, und Mann, dein Kopf ist – das ist nicht der Ort, an dem dein Kopf sein sollte.

[00:21:53] **Ryan Leech:** Ja. Ja. Das braucht Mut, wenn man zurück an die Filmzeit denkt. Genau. Absolut. Ja. Wahnsinn. Ich bin nur neugierig, wann

[00:22:00] **Gavin McClurg:** Wenn du also auf deine Karriere zurückblickst, wie würdest du Leuten raten, sich in diesem Bereich zu bewegen, wenn sie versuchen, das zu tun? Denn ich sehe, ich meine, du sprichst davon, dass man lernen muss, diese Linie zu reiten, von der du vorhin gesprochen hast, aber wie lernt man das? Wie macht man das, besonders...

[00:22:19] **Ryan Leech:** wenn man am Anfang steht. Absolut. Ja, ich wollte eigentlich die spätere Unterhaltung zum Thema Choice Flow Meditation ansprechen, das ist auch ein Bereich, in den ich viel Zeit investiert habe, der aber keinen direkten Einfluss auf die Qualität des Flow-Zustands hatte. Das ist also einerseits so, aber um... ich meine, wenn wir zurück auf den frühen Karriereweg schauen... ja, das ist eine dieser Sachen, bei denen es leicht ist, mein jüngeres Ich mit

komplexeren, bedeutungsvolleren Gedanken zu belasten. Es ist leicht, diese retrospektive Vision davon zu haben, was ich getan habe, wie ich es getan habe und warum es funktioniert hat.

[00:23:08] Ja. Ich sage nicht, dass es nicht so einfach war, wie es war, weißt du, das wäre fast schon, wie zu viel Eigenlob. Es ist so, wenn jemand erfolgreich in etwas ist und dir dann sagt: „Hey, du musst nur die Schritte eins bis zehn machen und du kannst auch erfolgreich sein.“ Genau. Das stört mich immer irgendwie, weil das wie Formeln sind. Ja. Jedes Mal, wenn man einer Formel folgt, ist es so, wie, nun ja. Es ist toll und hilfreich, aber wir alle haben so einzigartige Wege. Wir haben alle so einzigartige Antriebsfaktoren. Wir haben alle diese einzigartigen Lebenserfahrungen gemacht, die zu unterschiedlichen Realitäten führen. Und meine Realität ist zufällig dieses unstillbare Verlangen, technische Mountainbike-Skills zu lernen.

[00:24:04] Und das war das, wofür ich gelebt und geatmet habe. Ich habe ständig darüber nachgedacht. In der Schule bin ich mir im Kopf ständig auf meinem Bike gefahren. Und nach der Schule bin ich dann auf meinem Bike trainiert und habe an all diesen Skills gearbeitet. Ich habe viele Sportarten gemacht. In jeder Sportart habe ich viel körperliche Arbeit geleistet. Und all diese körperlichen Dinge tragen dazu bei, dass ich Risiken einschätzen kann, oder? Und während ich das entwickelt habe, als jemand, der den Sport einfach nur geliebt hat, musste ich keine Risiken eingehen, um beachtet zu werden.

[00:24:49] Ich habe den Sport einfach nur geliebt. Und diese Leidenschaft hat dazu geführt, dass ich mich sehr intensiv damit auseinandergesetzt habe, wie mein Bike und mein Körper zusammenarbeiten. Und das hat es mir ermöglicht zu... ich meine, allein das... das hat mich bemerkt werden lassen. Und als ich Aufmerksamkeit bekam, konnte ich diese Fähigkeiten auf spektakulärere Moves und Tricks auf verschiedensten Geländearten anwenden. Und ich habe diesen kreativen Prozess genossen. Es gab also immer diese echte Leidenschaft und den Wunsch, Moves zu landen, die noch niemand sonst geschafft hatte. In all diesen Jahren gab es also eine tiefe Übereinstimmung mit meiner Bestimmung.

[00:25:36] Wisst ihr, ich... und erst zu einem bestimmten Punkt in meiner Karriere, und das geschah ziemlich früh, begann ich zu merken: Hey, das ist nichts, was ich tun würde, wenn da keine Kamera wäre. Und das ist der entscheidende Moment. Das war der entscheidende Moment für mich. Es ist so, als würde ich Dinge tun, die ich nicht wählen würde, wenn es nicht um die Sponsorenvergütung oder darum ginge, in den Film oder das Magazin zu kommen. Und so begann, wisst ihr, ein Jahrzehnt. Ein jahrzehntelanger Prozess, um mich in dieser Art von Kontinuum zurechtzufinden.

[00:26:13] **Gavin McClurg:** Du sprichst das klassische Beispiel an. Wenn du einen schwierigen Abschnitt auf dem Trail meisterst, ist die Belohnung unbestreitbar. Also dieser Sprung zum Fliegen ist... Wir reden oft darüber... Wir haben eine Datenbank. Du hast Strava, oder? Wir haben eine Datenbank, in die wir unsere Flüge hochladen können. Und das ist fantastisch. Weil man... diese Flüge anschauen und analysieren kann und auch die Flüge anderer Leute aus der ganzen Welt sieht. Es ist eine weltweite Datenbank. Und alle großen Flüge werden dort hochgeladen. Ein Teil davon ist natürlich Prahlerei, aber ein Teil ist einfach... es ist ein Wettbewerb. Er heißt X-Contest. Und also zählen deine sechs Flüge im Jahr zusammen auf... Aber es ist auch...

[00:26:59] Die Kehrseite ist, dass es genau das geschaffen hat, worüber wir gerade sprechen. Dieses Streben in einem Sport. Wir sollten eigentlich nicht so hart danach streben, weißt du? Ja.

[00:27:10] **Ryan Leech:** Und deshalb ist es...

[00:27:13] **Gavin McClurg:** Es ist interessant, weil es, wissen Sie, eine... es hat diese gute und schlechte Seite. Und wissen Sie, wenn Sie davon sprechen, eine Linie zu erobern, das ist genau das Wort, das wir beim Fliegen benutzen. Wissen Sie, wir erobern eine Linie. Wir sehen den Tag. Wir haben die Vorhersage. Und wir versuchen, eine bestimmte Distanz zu erreichen. Sie schaffen es. Wissen Sie, es ist ein unglaubliches Gefühl. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Und dann? Das ist immer das Problem. Wissen Sie, wenn man dann eine andere tolle Linie erobert, die nicht so weit ist, ist sie nicht so toll. Es fühlt sich einfach nicht so gut an. Und das ist... was völlig falsch ist. Ich meine, was wir immer verfolgen sollten, ist die Askese, nicht die Distanz. Aber...

[00:27:56] **Ryan Leech:** Genau. Ja. Ja. Nein. Ich meine, das ist ein entscheidender Unterschied. Was ist dein Maßstab? Was misst du? Ja. Wie sieht die Gesamtstruktur aus? Was

[00:28:07] **Gavin McClurg:** was das Ziel des

[00:28:07] **Ryan Leech:** Zweck eures Sports? Und eine etwas detailliertere Karte wäre meiner Meinung nach wirklich hilfreich für unsere Entwicklung in einem Sport. Und ich denke, das Werkzeug, von dem du sprichst, ist wirklich wichtig. Das sollte auf der Karte stehen. Und, wisst ihr, ich sehe diese Werkzeuge als unglaubliche Fahrzeuge für den Fortschritt unseres Sports. Ich meine, es ist unglaublich. Aber wenn das nicht das einzige wäre, sondern Teil eines ganzheitlicheren Bildes des Sports, auf das wir uns beziehen und mit dem wir arbeiten können, dann denke ich, dass wir diese Werkzeuge geschickter einsetzen können.

[00:28:57] Und dadurch gewinnen wir eine viel tiefere...

[00:29:04] Ja. Ich verstehe, was du meinst. Es ist irgendwie bei diesen Flügen oder diesen Fahrten, wenn wir wirklich hart für etwas kämpfen, und das ist das Ziel. Das ist das eine Ziel. Wir nehmen es eigentlich gar nicht wahr. Wir erleben es nicht wirklich. Wir hinterlassen eine Erfahrung, die vielleicht eine reichere, tiefere... Ja... langanhaltendere Art von Zufriedenheit ist. Wir umgehen das fast, weil wir so auf das Ziel fokussiert sind. Ich weiß nicht, ob das Sinn ergibt. Ich erfinde das gerade erst, während ich rede. Nein, das macht es schon.

[00:29:47] **Gavin McClurg:** Das tut es. Ich habe nur... ich habe in meinem eigenen Leben diese schwierige Sache festgestellt und es in der Show artikuliert, dass, weißt du, wenn du diese Linie perfekt fährst, dieses Gefühl der Ekstase – offensichtlich sind wir Menschen – es verfliegt, oder? Es tut es. Ja. Es ist gefährlich, das ständig zu jagen. Weißt du, je älter wir werden... diese Droge. Ja. Nun,

[00:30:13] **Ryan Leech:** da kommt die tiefere... Ja. Da ist es so, ja, es macht das nicht mehr. Es macht es eigentlich nicht mehr. Es ist so... Das ist es. Es spielt keine Rolle. Weißt du, gut für dich. Du hattest das erste Mal. Und, oh, du hattest noch ein anderes erstes Mal. Gut für dich. Und du wurdest dadurch berühmt. Gut für dich. Aber... Aber... Es ist nicht... Es macht nicht... Weißt du, du... Man kann diese hohen Level an Erfolg und Bekanntheit in einem Sport erreichen. Und das ist großartig. Ich will das nicht herunterspielen, weil ich meine eigenen Erfahrungen im Mountainbiken gemacht habe. Und, weißt du, ich bin so dankbar dafür. Aber die Erfahrung, die ich jetzt auf meinem Bike mache, daraus schöpfe ich einfach eine viel befriedigendere, tiefere Ebene an Vergnügen.

[00:31:00] Diese Verbindung zur Natur. Also, es ist... es ist schlecht. Es ist besser. Weißt du? Es ist besser als

[00:31:06] **Gavin McClurg:** Es ist... es ist besser als damals, als man die großen Ziele und die riskanteren Wege hatte. Interessant. Ja.

[00:31:11] **Ryan Leech:** Es ist so... es ist... ich meine, es ist kein Ersatz. Es ist eher so ein Schritt, der das Vorherige transzendiert und mit einbezieht. Es ist so... Ja, es ist... Ja, es ist besser. Es ist besser.

[00:31:27] **Gavin McClurg:** War das... war... war das... war das Erreichen dieses Punktes in deiner Karriere... wirklich bewusst? War das etwas, das du schon früher erkannt hast? Okay.

[00:31:40] Was das... Oh, je. Was ist das Red Bull Event, bei dem sie von allen Klippen in Utah springen? Rampage. Rampage. Weißt du, das war... Das war... Okay. Das ist einfach... Das ist unvermeidlich, wo das hinführt. Und ich werde... Ich werde mich bewusst für etwas anderes entscheiden. Oder hat sich deine Karriere einfach so entwickelt?

[00:31:57] **Ryan Leech:** Nein, das war... das war eine bewusste... das war eine bewusste Entscheidung. Okay. Ja. Es war der Meditations-Teil

[00:32:03] **Gavin McClurg:** davon.

[00:32:03] **Ryan Leech:** Ich habe gelesen

[00:32:03] **Gavin McClurg:** es. Ich habe es gelesen. Ich habe es erkannt.

[00:32:04] **Ryan Leech:** es. Du

[00:32:04] **Gavin McClurg:** das erkannt? Das war es. Ja. Ja. Ich

[00:32:06] **Ryan Leech:** habe das erkannt. Ja. Yoga. Okay. Yoga hat mir ermöglicht, mich mehr mit den Signalen meines Körpers vertraut zu machen. Und ich habe angefangen, diese zu respektieren und dann mein Reiten anzupassen, um besser auf das einzugehen, was mein Körper mir zu kommunizieren versuchte. Die große Frage für mich war also: Wie kann ich eine Profikarriere führen und richtig coole Sachen machen? Und mir wurde klar, dass ich auf meinem Bike schon viele coole Sachen mache, sodass ich meinen Lebensunterhalt weiterhin verdienen kann, ohne im Widerspruch zur Weisheit meines Körpers zu stehen. Ich

[00:32:45] **Gavin McClurg:** ich habe heute Morgen eine E-Mail von einem Freund bekommen, in der stand, dass der Körper Schecks ausstellt, die... oder Entschuldigung, der Geist schreibt Schecks, die der Körper nicht einlösen kann. Ich liebe das. Ich

[00:32:54] **Ryan Leech:** Das habe ich auch schon total oft gehört. Ja. Und wir können das schon früh im Leben machen. Richtig. Wir bezahlen dafür... wir sind verschuldet. Ja. Den Rest unseres Lebens. Wir sind den Rest unseres Lebens verschuldet.

[00:33:05] **Gavin McClurg:** unseres Lebens. Ja. Ja. Ryan, du bist unter dem, was ich... In deiner E-Mail dort, die Themen, die du im Webinar behandelt hast, würde ich gerne darauf eingehen. Das erste ist, ich kann nicht... Ich bin so dankbar, dass mich noch niemand das spezifisch gefragt hat. Das klingt wirklich einfach, aber es wäre wirklich, wirklich schwer für mich, das zu beantworten. Was genau ist ein Risiko und was ist eine Belohnung?

[00:33:32] **Ryan Leech:** Es ist nicht so einfach.

[00:33:35] Nein, nein, das ist es nicht. Wenn man nur über die Belohnung spricht, ist das, was mir in Bezug auf dieses Kontinuum einfällt, die Genauigkeit. Ich denke, das ist wirklich entscheidend, weil es sehr mental wird. Und nochmals, wie wir... Wie wir Risiko wahrnehmen, ist massiv wichtig. Wir neigen vielleicht dazu, ein Risiko nicht als... Es ist so, als würden wir das Risiko überbewerten oder unterbewerten.

[00:34:21] Stimmt, ja. Und genau diese Genauigkeit zu finden, ist wirklich entscheidend. Ich

[00:34:25] **Gavin McClurg:** Ich verstehe, was du meinst. Es geht erst einmal darum, zu identifizieren, wo es auf diesem Spektrum liegt.

[00:34:30] **Ryan Leech:** Ja. Und das ist nicht einfach zu machen. Es ist

[00:34:33] **Gavin McClurg:** nicht einfach zu machen, weil

[00:34:33] **Ryan Leech:** Da spielen so viele andere Faktoren eine Rolle. Da gibt es andere... Wieder mal die Kameras. Wir haben unsere Freunde und Kollegen. Beim Mountainbiken haben wir Freunde, die uns unten an der super technischen, riskanten Strecke anfeuern, die in der Mitte einen Drop hat, und dein Kumpel hat sie gerade perfekt gemeistert. Du hast noch einen oben und versuchst zu entscheiden, was du tun sollst. Soll ich dieses Risiko eingehen oder nicht? Und dann denkst du dir einfach so: Ah, das schaffe ich. Und dann gehst du es an. Und wer weiß? War das eine genaue Risikoeinschätzung oder nicht? Ich wäre

[00:35:10] **Gavin McClurg:** Ich bin gespannt zu hören: Warum machen wir das? Wir wissen, dass es ein Risiko gibt. Im nächsten Teil des Webinars sprichst du darüber, dass Mountainbiken von Natur aus riskant ist. Also würde ich sagen: Ja, aber vielleicht auch nicht. Fliegen ist definitiv von Natur aus riskant. Es gibt einfach Risiken, vor denen man nicht wegkommt. Das ist die Luftfahrt. Und der Boden ist hart. Aber es ist interessant: Warum tun wir das als Menschen, wenn wir wissen, dass eine gute Chance besteht, sich zu verletzen?

[00:35:43] **Ryan Leech:** Ja. Ich meine, es gibt wahrscheinlich so viele verschiedene Antworten, je nachdem, wer man ist. Das Wichtige hier ist, egal um welchen Sport es geht, ob Luftfahrt oder Mountainbiking, mit der Tatsache im Reinen zu sein, dass Verletzungen möglich sind. Und selbst in deinem Sport ist sogar der Tod möglich. Und das ist beim Mountainbiking genauso. Es kann irgendwelcher zufälliger Mist passieren, den man nicht einplanen oder auf den man sich nicht vorbereiten kann. Geräteausfälle sind natürlich möglich, egal wie penibel du bei der Pflege deiner Ausrüstung bist,

[00:36:29] Ausfälle können trotzdem passieren. Und das kann zu Katastrophen führen. Deshalb müssen wir damit im Voraus im Reinen sein. Damit wir das einfach beiseite schieben und das Thema abhaken können. Wir müssen das wirklich durchdenken und damit Frieden schließen. Und dann können wir das zur Seite schieben und uns fragen: Okay, welche Bereiche können wir kontrollieren? Und beim Mountainbiken denke ich wirklich nicht, dass es ein risikoreicher Sport sein muss. Ich glaube, dass Mountainbiken ... es kann ein lebenslanger Sport für jeden sein, der gerne bis ins hohe Alter fahren möchte. Und das ist definitiv mein Ziel.

[00:37:16] Und das kann sehr schrittweise erreicht werden. Weißt du, du musst dich nicht überfordern... Du wählst deine Trails klug aus. Du wählst klug aus, mit wem du fährst. Und du wirst dir selbst richtig nahe. Du wirst richtig... du weißt schon, du wirst ehrlich zu dir selbst und deiner Persönlichkeit. Und du fängst an zu, na ja, Meditation, da kommt das ins Spiel. Denn dann kannst du anfangen, dich aus der Perspektive einer dritten Person zu betrachten und einige dieser Tendenzen, diese Impulse, die normalerweise eher oberflächlich orientiert sind, zu erkennen. Sie sind eher bildorientiert. Sie sind eher, weißt du, ego-gesteuert. Und sobald du diese beginnst zu erkennen, dann...

[00:38:04] Du fängst an, dich selbst als jemanden zu sehen, der leidenschaftlich den Sport auf eine Weise ausübt, die Verletzungen so weit wie möglich ausschließt. Das ist ein Weg. Manche Leute entscheiden sich vielleicht dazu, mit Verletzungen zu leben, weil sie sich dazu entschließen, Risiken einzugehen. Und das ist auch cool. Und ich finde das echt cool, weil es als Sport immer diese Leute geben wird, die bereit sind ... ihr körperliches Wohlbefinden für den Fortschritt in diesem Sport zu opfern. Und das ist die unglaubliche Reise, ein so autonomes, physisches menschliches Wesen zu sein.

[00:38:51] Wir haben diese Neugier darauf, wozu dieser Geist und dieser Körper fähig sind. Und was wir heutzutage sehen, ist einfach nicht von dieser Welt. Die Dinge, die sich ein Geist vorstellen kann... Wenn ich an Mountainbiking denke und sehe, was die Leute heutzutage leisten, dann ist das so: Heilige Scheiße, man kann gar nicht begreifen, wie das möglich ist. Die Chance, dass ein Fahrer so etwas hinkriegt, ist einfach astronomisch. Und es ist nur dieser tiefe Glaube, den der Fahrer in seine Fähigkeiten hat, in seine Fähigkeit, diese Linie wahrzunehmen und zu wissen, dass er es kann, dass es überhaupt möglich ist. Weißt du, man kann nicht... Es ist halt... Mathematisch gesehen ist es wirklich nicht...

[00:39:37] Es ist unmöglich. Und doch entdecken wir hier die Grenzen dieses Gefährts aus Geist, Körper und Seele. Und es ist wirklich unglaublich anzusehen. Wisst ihr, ich bin dankbar für diese Leute, die das tun. Und, wie gesagt, das ist ein Spektrum. Womit fühlst du dich wohl? Welches Verletzungsrisiko bist du bereit einzugehen? Womit bist du im Reinen? Und basierend auf dem Deal, den du mit dir selbst schließt, wird sich dann bestimmen, wie du deinen Sport angehst.

[00:40:13] **Gavin McClurg:** Das passiert auch in jeder Sportart. Es ist eine phänomenal interessante Zeit im Sport, finde ich, egal ob beim Big Wave Surfing, beim Fliegen oder beim Mountainbiking. Das, was wir da von den Leuten sehen, ist, wie du schon sagtest, einfach unglaublich. Wenn ich mir das Rampage ansehe, ist es überwältigend, was diese Leute da leisten. Und glaubst du, dass das hauptsächlich intrinsisch oder extrinsisch motiviert ist? Weißt du, was ich meine? Ist das... Ja, absolut. Okay.

[00:40:54] **Ryan Leech:** Absolut. Ist das

[00:40:54] **Gavin McClurg:** Kameras? Wissen Sie, sehen junge Kids das auf YouTube und denken sich, wissen Sie was, das ist phänomenal. Es ist phänomenal. Was... Es ist so. Was die Leute... Und in einer ziemlich kurzen Zeit, wissen Sie, nur das Leistungsniveau von... Und, wissen Sie, ich sehe es hier. Wir haben einen tollen Park für die Kids mit der Halfpipe. Ich meine, der ist Weltklasse. Und, wissen Sie, ich sehe Kids, die mit 10 Sachen machen, die ich mir nie hätte vorstellen können, als ich mit 10 beim Skirennen aufgewachsen bin. Es ist der Wahnsinn.

[00:41:24] **Ryan Leech:** Aber... Ja. Ja. Ich meine, definitiv beides. Wir wollen Sinn in unserem Leben haben. Und, weißt du... Da ist ein riesiger... Ich denke da auch an Mountainbiking. Und die Jugend schaut sich an, was die Erwachsenen machen. Und in einer Mountain-Kultur sehen sie die Erwachsenen coole Sachen machen und Lob bekommen. Und daraus wird viel Sinn abgeleitet. Und sie sehen: Okay, das ist... Ja, ich verstehe, worum es hier geht. Das ist das, was ich verfolgen werde. Weil sie... Sie wollen etwas erreichen. Und, weißt du, sie erzielen früh erste

Erfolge. Sie folgen dem Weg. Und das erzeugt einfach so...

[00:42:10] In dieser sich selbst erhaltenden Kultur beruht es also auf beiden Kräften, der internen und der externen. Es ist dieses Momentum, das hier entsteht. Und die Macht von Social Media und Kameras. Und die Fähigkeit... die Fähigkeit zu teilen.

[00:42:36] Das ist wirklich nur zusätzlicher Treibstoff für diesen Fortschrittszyklus. Und deshalb ist das Innere so entscheidend. Es muss von innen kommen. Wenn ich mir zum Beispiel Rampage ansehe... und ich kenne diese Leute, viele von ihnen. Der innere Antrieb ist echt. Das stimmt. Weißt du, da steckt eine tiefe Vision und Leidenschaft dahinter. Und Antrieb. Wenn die Kameras nicht da wären. Wenn das Sponsorengeld nicht da wäre. Wenn das Kameradschaftsgefühl nicht da wäre. Auch die Community. Wir sind Rudeltiere. Wir sind soziale Wesen. Und ein Teil der Bedeutung zu sein bedeutet, Teil dieser Community zu sein. Und wenn man der Spitzenreiter in dieser Community sein kann, ist das eine ziemlich erstaunliche Sache.

[00:43:26] Und da ist dieser innere Antrieb. Ja, es ist einfach wirklich... Mann, es ist einfach... Es passiert gerade wirklich. Es brennt. Es hat einfach dieses Momentum. Ich sehe das nicht als das Nonplusultra. Also, wenn ich mal einen Schritt zurücktrete, denke ich mir: Wahnsinn, was ist... Wieder stellst du die großen Fragen. Ich glaube, du bist in dieser Phase wie: Ist das das Beste, was wir schaffen können? Nun, und

[00:43:52] **Gavin McClurg:** das kommt mir ein bisschen so vor. Und das ist nur... ich spüre das in mir selbst. Dass man bis zum Ende des Sprungbretts hinausläuft und im Pool kein Wasser ist. Man geht einfach weiter...

[00:44:03] Wo ich Schwierigkeiten habe, ist: Wo ist da das Ende? Diese Typen, die alles geben und abreißen, wissen Sie, und sie gewinnen. Sie stehen an der Spitze ihres Sports. Sie haben die Kameradschaft, die Anerkennung, das Sponsorengeld. Das kann man nicht ewig aufrechterhalten. Und deshalb muss man... Sie klingen so, als hätten Sie in Ihrer Karriere eine Brücke zur Natur und zur Kontemplation gefunden. Und, wissen Sie, da haben Sie einen guten Standpunkt. Aber ich... Sicher. Ich erinnere mich... Es ist

[00:44:35] **Ryan Leech:** schwer, da rauszukommen. Ja. Es ist nicht unbedingt einfach. Und das gilt nicht nur für die Profis. Das betrifft auch deine Freizeit-Rider und die ganze Truppe. Sicher. Die gleichen Dynamiken spielen da eine Rolle.

[00:44:47] **Gavin McClurg:** Ja, da hast du recht. Das ist eine knifflige Sache. Ich weiß nicht, ob wir das jetzt schon beantworten können, aber es ist kompliziert. Das ist etwas, über das ich viel nachdenke.

[00:44:55] **Ryan Leech:** Ja, ja. Und ja, es gibt einen Punkt, an dem man aus diesem Kreislauf aussteigen muss. Weil wir... unsere Körper altern in jedem Moment, ihr wisst schon, diese Körper sind nicht dafür gemacht, auf diese Weise zu halten. Und klar, es ist cool, wenn man in den 50ern, 60ern oder 70ern die Norm durchbricht. Und ich finde das wieder mal großartig. Aber es muss von dieser tieferen Stelle kommen. Es muss von dort kommen. Man muss dieses Spiel von... sich auf diese messbare Weise beweisen, um etwas zu gewinnen, überwunden haben. Besonders wenn man versucht, etwas Greifbares zu gewinnen.

[00:45:43] Ja, Wahnsinn, diese Unterhaltung lässt mich echt Lust bekommen, ein bisschen mehr zu schreiben, damit ich mich etwas klarer ausdrücken kann.

[00:45:52] **Gavin McClurg:** Das ist aber schwer zu artikulieren. Ich meine, es gibt Dinge, an die ich denke – und ich denke, das tun alle, die sich in Bereiche mit... Risiken stürzen. Wenn man nicht darüber nachdenkt, ist man einfach ignorant. Also denkt man darüber nach. Aber es ist eine schwierige Sache zu... Es ist einfach, darüber nachzudenken. Es ist schwer, es zu begreifen.

[00:46:14] **Ryan Leech:** Ich erwarte tatsächlich gerade mein erstes Kind. Wow. Herzlichen Glückwunsch. Also, in, na ja, im Grunde innerhalb des nächsten Monats. Ich fühle mich eigentlich etwas unwohl dabei, mein Kind dem... dem großen Hype der Mountainbike-Industrie auszusetzen. Ich möchte das nicht unbedingt... Es gibt viele Eltern, die total begeistert davon sind, ihr Kind ins Mountainbiken zu bringen und ihnen wirklich zu helfen, gut zu werden, die Ränge zu erklimmen und in den Wettbewerb zu kommen. Ich bin nicht ganz... Weißt du, unser Kind wird das sein, was es sein wird. Es wird seinen eigenen Weg wählen. Aber ich bin definitiv froh, meinem Kind die Energie... aussetzen zu können.

[00:47:02] ...der Phase des Mountainbikings, in der ich mich gerade befinde. Denn das ist nicht unbedingt etwas, dem die Mountainbike-Kultur und die Medien viel Aufmerksamkeit schenken. Man sieht es nicht. Man sieht es nicht in den sozialen Medien... Es ist nicht... Ich meine, genau da liegt das Problem mit den sozialen Medien... Man sieht nur das Größte, das Beste, das Heftigste oder den Sturz. Das ist das, wovon man konfrontiert wird. Das ist das, was man sieht. Und deshalb freue ich mich, in... so zu leben... in der Energie dieser tiefen Leidenschaft für das Fahren mit dem Bike in der Natur, das Atmen, das Genießen des Flows, ohne mich selbst pushen oder etwas beweisen zu müssen. Mit Freunden Mountainbiken zu gehen, gute Gespräche zu führen, die Aussicht zu genießen und, weißt du, einen großen Tag zu erleben.

[00:47:56] Und, weißt du, an dieser Erfahrung teilhaben zu können. Das wahre... das wahre... irgendwie... das wahre Wesen, auf diesen Rädern zu sein und sich durch den Wald zu bewegen. Und das mit meinem Kind zu teilen und... weißt du, ich hoffe, ich kann diese Mountainbike-Erfahrung mit meinem Kind genießen, während es durchs Leben wächst. Und, weißt du, vielleicht werden sie, wie die meisten jungen Leute, den Drang haben, etwas zu erreichen und zu verfolgen. Und sich... sich selbst zu pushen und zu testen. Und, weißt du, das wird sie dorthin führen, wo es sie hinführt. Aber ich bin froh, dass ich ein Beispiel dafür sein kann, wohin der Sport einen später im Leben führen kann.

[00:48:49] Dass man dieses Beispiel haben kann, dass es nicht nur darum geht, bis man ein Wrack ist, weiterzumachen. Sondern nein, es gibt eine Art zu navigieren, bei der es diese lange Trajektorie gibt. Diese lange Trajektorie aus Genuss und tiefer Zufriedenheit durch einen Sport wie Mountainbiking.

[00:49:08] **Gavin McClurg:** Ja, ich kann deine Zurückhaltung verstehen. Ich habe eine kleine Tochter, sie ist jetzt vier. Und, weißt du, ich wäre nicht enttäuscht, wenn sie keine Pilotin wird. Ganz sicher. Ich wäre schrecklich verängstigt. Ich werde sie, wie du gesagt hast, damit konfrontieren. Wenn sie Lust darauf hat, dann super. Aber Mann, ich wäre schrecklich verängstigt.

[00:49:28] Es ist sehr schwer, das alles mitanzusehen. Aber... Ja. Zu diesem Punkt, eines deiner nächsten Themen hier: Was ist Risikowahrnehmung? Und du sprichst über das Whistler Bike Park Phänomen. Das musst du den Hörern erklären, die davon keine Ahnung haben. Aber ich weiß, dass Whistler früher dort gelebt hat, also glaube ich zu wissen, wovon du hier redest. Aber geh da mal näher darauf ein. Ja.

[00:49:49] **Ryan Leech:** Ja, klar. Ich habe vorhin schon ein bisschen über Wahrnehmung und Risikowahrnehmung gesprochen. Aber beim Whistler Bike Park – ich meine, jeder Bike Park, Sun Valley hat auch einen – der Fahrer geht zum Bike Park. Das ist typisch, so ein Durchschnittsfahrer. Die sind nicht oft im Bike Park. Vielleicht haben sie einen dreitägigen Urlaub dort. Und wissen Sie, die fahren einfach wahnsinnig viel. Sie fahren immer wieder die gleiche Runde, immer wieder. Und sie sind auf ihrem Bike. Sie sind auf ihrem Bike. Und das kommt eigentlich schon ein bisschen näher an die Risiken in der Luftfahrt heran, wo man dieses langsame, allmähliche Feedback nicht bekommt. Stattdessen ist man eben auf der Strecke. Die Abfahrten sind schneller. Die Sprünge sind größer und länger.

[00:50:34] Und die Menge an Fahrten, die man in kurzer Zeit auf akribisch gestalteten Trails absolvieren kann, die einen wunderschön in die Luft und wieder auf den Boden führen. Alles ist einfach perfekt. Der Fahrer erlebt dadurch einen rasanten Fortschritt und ein schnelles Wachstum des Selbstvertrauens. Der Fahrer erlebt diesen rasanten Zuwachs an Selbstvertrauen. Der Fahrer erlebt diesen rasanten Zuwachs an Selbstvertrauen. Bis er diesen großen Sturz macht, der ohne den Bikepark wahrscheinlich ziemlich harmlos gewesen wäre. Aber wegen dieser Whistler Bike Park Dynamik ist diese Verletzung häufiger als nicht viel katastrophaler. Wisst ihr, es ist die ausgekugelte Schulter, die gebrochene Schlüsselbein.

[00:51:19] Es ist halt, weißt du, der gebrochene Arm, das Handgelenk, das gebrochene Handgelenk, oder noch schlimmer. Das meine ich damit. Es ist wie dieser plötzliche Stopp im Selbstvertrauen. Ja. Das ist so eine klassische, häufige Sache. Und sie erwischt dich.

[00:51:39] **Gavin McClurg:** Ja. Ja, in unserem Sport nennen wir das das „Intermediate-Syndrom“. Weißt du, wenn du denkst, du seist besser als du eigentlich bist, und das ist etwas, durch das jeder geht. Du meisterst ein paar Sprünge oder hast irgendwie Erfolg, wie auch immer man das definiert. Aber du hast die Schritte nicht wirklich durchlaufen, um es wirklich zu beherrschen. Und jetzt bist du in einer gefährlichen Phase. Und das stimmt, das geht uns allen in dieser

Phase so.

[00:52:06] **Ryan Leech:** Absolut. Ja. Und das ist auch einer der Gründe, warum ich so leidenschaftlich bei meiner Arbeit bin. Ich betreibe seit sieben Jahren ein Online-Coaching für Mountainbike-Skills. Im Grunde sind das detaillierte Schritt-für-Schritt-Lektionen mit Übungen, die den Schwierigkeitsgrad schrittweise steigern und dir gleichzeitig helfen, Stunden auf dem Bike zu sammeln, während du verschiedene körperliche und mentale Bewegungen ausprobierst. Ich ermutige Fahrer wirklich dazu, sich Zeit für den Lernprozess zu nehmen und zu experimentieren und kreativ zu werden.

[00:52:53] Und das ist etwas, das meiner Meinung nach Fahrern helfen kann, dieses Zwischenstadium zu vermeiden.

[00:53:03] **Gavin McClurg:** Ja, das ist super. Wir brauchen genau so etwas. In unserem Sport gibt es zwar auch solche Dinge, aber mir gefällt die Idee, es wirklich ganz Schritt für Schritt anzugehen. Das ist auf jeden Fall wichtig. Du hast gerade darüber gesprochen, wie es mit deinem kleinen Kind auf dem Weg ist, aber wie beeinflussen die Verpflichtungen im Leben die Risikoeinschätzung und die Leistung? Das ist ein großes Thema. Ja. Ich denke, wir alle haben ein Leben. Und es gibt Ablenkungen vom Flow und von dem, was man gerade tut.

[00:53:38] **Ryan Leech:** Mit zunehmendem Alter haben wir Verpflichtungen, wissen Sie, manche mehr als andere. Und wir müssen bestimmen, was wichtig ist. Und wir müssen auch bewusst darüber nachdenken. Wieder einmal ist das Teil derselben Abwägung, von der ich vorhin gesprochen habe. Welches Verletzungsrisiko kannst du mit dir abfinden? Ja. Und von da aus kannst du dann – und ein Teil dieser Gleichung sind deine Verpflichtungen im Leben. Richtig. Mm-hmm. Und als Erwachsener haben wir diese Verpflichtungen, und das wird natürlich für den Erwachsenen, der in einen Sport einsteigt, beeinflussen, wie wir Fortschritte machen und wie wir lernen. Es wird beeinflussen, wie schnell wir vorankommen können, weil wir, wissen Sie, uns eine Verletzung vielleicht nicht leisten können.

[00:54:28] Und zweitens werden wir wahrscheinlich nicht so einfach von Verletzungen zurückkommen, und diese Verletzungen werden vermutlich schlimmer sein, weil wir einfach nicht mehr ganz so schnell und flüssig aus diesen kniffligen Situationen herauskommen. Und nochmals, ich spreche hier eher vom Mountainbiken, aber vielleicht gibt es in der Luftfahrt ähnliche Dinge, aber ja, ich meine, ich glaube, da gibt es keinen Ausweg. Wir können uns auf diesen Geist des Anfängers verlassen, auf diesen kindlichen, spielerischen Lernprozess, und ihn in unsere erwachsenen Lebensweisen integrieren, aber wir können diesen Teil unseres Lebens nicht vollständig ausfüllen. Das Schiff ist abgefahren. Wenn man ein Erwachsener ist, kann man sich nicht einfach so ausgeben, als wäre man ein Teenager oder ein Kind, das den Sport lernt.

[00:55:20] Abprallen

[00:55:20] **Gavin McClurg:** oder uns aus etwas herausbiegen.

[00:55:22] **Ryan Leech:** Ja. Wir müssen einfach, wir müssen den Platz würdigen, an dem wir uns befinden. Mhm. In unserem Leben. Mhm.

[00:55:31] **Gavin McClurg:** Du hast das Ganze als Rätsel dargestellt, und es ist wirklich ein Rätsel. Wir sprechen darüber, wie wichtig es ist, in unserem Sport billige Fehler zu machen. Man kann es irgendwie schwer lernen, ohne Fehler zu machen, aber Fehler in der Luftfahrt möchte man nicht machen. Ähm,

[00:55:48] **Ryan Leech:** aber wie

[00:55:49] **Gavin McClurg:** Wie konzentrierst du dich, wenn du nicht an deine Grenzen gehst? Das ist eine knifflige Frage. Ich liebe sie. Du stellst das wie ein Rätsel dar. Das ist, das ist schwer.

[00:55:58] **Ryan Leech:** Ja. Wie machst du das nicht? Nicht sein

[00:55:59] **Gavin McClurg:** einfach nur träge, um es anders zu sagen.

[00:56:01] **Ryan Leech:** Ja, absolut. Das ist es. Es ist interessant. Wieder einmal ist jeder Teil unseres Lebens mit jedem anderen verbunden. Und wir haben beschäftigte, also wir haben beschäftigte Köpfe. Viele Leute haben vieles im Kopf. Und wenn man jetzt fährt, kann der Geist rasten. Und das inspiriert uns natürlich dazu, ein bisschen mehr in diesen erzwungenen Flow-Zustand zu kommen. Damit wir diesen internen Dialog nur für einen Moment abschalten können.

Und wir können diesen friedlichen Flow haben, auch wenn er nicht super friedlich ist, weil wir uns einfach reinhängen. Natürlich, wenn man aufhört, sich zu pushen, und man einfach diesen einfachen Teil des Trails fährt, dann fängt der Kopf an zu arbeiten.

[00:56:47] Das ist oft der Moment, in dem Fahrer diesen dummen Fehler machen und sich richtig schwer verletzen. Es ist wieder mal so eine klassische Geschichte, die ich immer wieder höre: Ich bin gerade diesen einfachen Teil des Trails gefahren und, weißt du, ich habe einfach nicht aufgepasst und dann – bumm. Ich meine, da ist irgendwas. Okay, was ist hier los? Warum sind unsere Gedanken so beschäftigt? Können wir lernen, unser Leben so zu organisieren, dass es weniger kompliziert ist? Was erfordert das? Benötigt es eine Therapie? Benötigt es eine Meditationspraxis? Benötigt es eine zwischenmenschliche Arbeit mit der Familie oder den Liebsten oder – was ist hier nötig, um aus dem Stresskreislauf herauszukommen?

[00:57:38] Ja, das ist absolut eine knifflige Sache.

[00:57:42] **Gavin McClurg:** Ja. Das ist lustig. Die zwei guten Beispiele, die du genannt hast, waren meine beiden Mountainbike-Unfälle. Der erste war in einem Downhill-Park hier in Sun Valley. Zweite Runde, vielleicht war es die dritte. Ich bin nicht besonders gut auf dem Mountainbike. Ich hatte gerade einen Riesenspaß und entschied mich, diesen Sprung zu verdoppeln, dann gab es einen Reifen, ich flog über den Lenker und habe mir die Schulter zertrümmert – das war unglaublich schmerzhaft. Und die Operation war schrecklich. Und, weißt du, ich bin mit Skirennen aufgewachsen, also hatte ich schon viele Operationen. Ich war da schon mal, das war ein vertrautes Gefühl, aber diese Schulter ist schlecht und die Genesung war furchtbar. Das war vor ein paar Jahren, und dann vor anderthalb Jahren bin ich bei der allmählichsten Fahrt gestürzt.

[00:58:28] Es war so schön. Und ich habe gerade mit meinem Kumpel hinter mir geredet, während wir diese richtig sanfte Strecke runtergefahren sind. Ich bin buchstäblich mit etwa acht Kilometern pro Stunde gefahren und habe einfach nicht aufgepasst, war zu selbstgefällig. Und wieder einmal ist der Vorderreifen weggerutscht, ich bin über den Lenker geflogen und dieses Mal, zum Glück, weißt du, war keine Operation oder so nötig, aber es war wieder die gleiche Schulter, die hat verdammt wehgetan. Und ich dachte mir so: Oh mein Gott, ich muss das alles nochmal durchmachen. Und seitdem bin ich kaum noch gefahren. Für mich war es einfach: Okay, die Belohnung ist es mir nicht mehr wert. Ich bin nicht besonders gut und ich möchte beim Mountainbiken keine Risiken mehr eingehen.

[00:59:13] Es war einfach echt schade, weil ich in einer tollen Gegend zum Mountainbiken wohne und ich es einfach liebe. Es ist super für die Lunge. Und wie du gesagt hast, ist es toll, sich mit der Natur zu verbinden, aber es war einfach, ja, es war wie ein Schlag ins Gesicht, weißt du, so nach dem Motto: Hey, du bist nicht so gut. Und ja, es waren diese zwei Dinge: Selbstüberschätzung beim ersten Mal und Nachlässigkeit beim zweiten. Und ich wette, diese zwei Dinge liegen der Ursache für einen riesigen Prozentsatz unserer Unfälle in der Luftfahrt zugrunde.

[00:59:43] **Ryan Leech:** Oh ja. Genau. Ja. Ja. Diese zwei Dinge.

[00:59:47] **Gavin McClurg:** Ja. Sie korrelieren, ich

[00:59:49] **Ryan Leech:** Ich denke, und sie sind größtenteils vermeidbar. Absolut.

[00:59:53] **Gavin McClurg:** Ja. Weißt du, sie sind groß. Ja. Ich denke, die meisten. Nicht. Unfälle sind, ja. Die meisten Unfälle sind vermeidbar, oder? Ich meine, wie du gesagt hast, selbst in der Luftfahrt ist es einfach eine Frage davon, wie uns das Wetter erwischt. Und das ist wahrscheinlich nicht das, was einen so oft erwischt, aber es ist, weißt du, das Wetter bringt uns in eine Situation, in der man – wie beim Flusslauf – keinen Stopp-Knopf drücken kann. Es gibt keine Bremsen an dem, was wir haben, Bremsen, aber wir können nicht einfach magisch aus dem Himmel verschwinden. Wenn es brenzlig wird.

[01:00:29] **Ryan Leech:** Und ja. Und ich schätze, es geht darum, wie wählt man seine Flüge, seine Flugrouten, die Wettermuster aus, um schrittweise in diese unbekannten Bereiche vorzudringen? Ich nehme an, um das zu erreichen, je mehr Flugstunden du an verschiedenen Orten gesammelt hast und je mehr Zeit du investierst, desto vertrauter wirst du mit all diesen Mustern. Je mehr Zeit du in der Luft verbracht hast und je öfter du an deinem gewohnten Spot bist, desto vertrauter wirst du mit all diesen Mustern, desto leichter kannst du sie lesen und desto sicherer wird es. Aber wie erwirbt

man als Anfänger diese Erfahrung schrittweise? Man muss so klug wählen – beim Mountainbiken musst du die Trails und die Leute, mit denen du fährst, so klug wählen, und in der Luft musst du ebenso klug wählen.

[01:01:26] Na ja, hoffentlich. Es gibt da Anleitungen, weißt du, man hat diese Beratung von einem Profi oder jemandem mit viel Erfahrung, der einem hilft, diese Entscheidungen zu treffen. Okay. Ja. Weißt du, das ist ein toller Startpunkt, ein guter Ort und das Wetter passt. Also ja, das ist ein super nächster Schritt. Man sollte also definitiv nach dieser Beratung suchen, um sich nicht das Rad neu erfinden zu müssen und Risiken einzugehen, um sich in eine gefährliche Situation zu manövrieren, die man gar nicht bemerkt hat, dass sie so riskant ist. Ja. Aber plötzlich bist du in dieser Situation, in der du auf diesem Trail bist, der plötzlich richtig mies wird, oder du bist in diesem Gebiet, wo das Wetter gegen dich arbeitet.

[01:02:15] Und also. Tun Sie...

[01:02:17] **Gavin McClurg:** du, in deinen Webinaren und in deinem Unterricht – und wir werden das mit diesem hier abschließen, Brian, das war fantastisch, aber ich wäre neugierig: Sprichst du viel darüber, auf diese innere Stimme zu hören, und was ist das, wenn es um Risiko geht?

[01:02:33] **Ryan Leech:** Ja, eigentlich ist das lustig. Ich habe gestern gerade einen Post dazu an mein Coach-Team geschickt. Und in meinen Kursen baue ich das so ein, dass es natürlich Momente gibt, in denen es mehr mental ist und man an einer spezifischen Übung arbeitet, die wirklich mental ist. Dann bitte ich die Fahrer, all diese spezifischen Bewegungen und Aufgaben loszulassen und stattdessen einfach loszulassen und einfach nur spielen, einfach auf dem Bike spielen. Weißt du, ganz ohne Ziele. Und dann fängt das an sich aufzubauen. Du musst deine eigene Autorität in dir selbst aufbauen, oder? Du musst anfangen, dir selbst zu vertrauen.

[01:03:20] Du musst darauf vertrauen, wenn du auf deinem Bike unterwegs bist und merkst, wenn sich etwas richtig anfühlt. Und wenn sich etwas nicht richtig anfühlt. Du kannst dich nicht auf den Coach verlassen, du kannst dich nicht auf die Anweisung verlassen. Du musst anfangen, das wirklich selbst zu übernehmen. Ich

[01:03:41] **Gavin McClurg:** Ich denke immer an Animal House, weißt du, du hast den Teufel auf der einen und den Engel auf der anderen Schulter und du musst wissen, auf wen du zum richtigen Zeitpunkt hörst, verstehst du? Ja. Aber ich denke, es gibt oft so eine Art inneren Aufpasser, der auf uns achtet. Und. Mm-hmm. Und ich meine nicht. Ich

[01:03:57] **Ryan Leech:** ich meine nicht

[01:03:57] **Gavin McClurg:** auf religiöse Weise oder so, aber ich meine, einfach nur... da ist etwas drin, das weiß Bescheid. Weißt du? Ja, absolut. Und zu lernen, darauf zu hören, wenn es rational gegenüber irrational ist, ist eine harte Sache. Manchmal gibt es einfach totale, irrationale Angst, die keinerlei Grundlage hat. Das Wetter ist gut. Es gibt nichts, weißt du, das ist einfach nur unser Gehirn, das uns hinters Licht führt. Ja.

[01:04:21] **Ryan Leech:** Wir können innehalten und das mit einer Art verbalen Kommunikation abwägen, ob etwas riskant ist oder nicht, ob wir gehen sollten oder nicht, ob wir starten sollten oder nicht. Wir können diese Art von Kommunikation in unserem Kopf darüber führen und diskutieren, aber die Ebene darunter ist das Wissen.

[01:04:49] Und dieses Wissen ist meiner Meinung nach nicht unbedingt nur erfahrenen Leuten vorbehalten. Wir können das schon früh haben. Etwas fühlt sich nicht richtig an. Es ist dieses Gefühl. Und, wissen Sie, dieses Gefühl zu respektieren ist wirklich wichtig. Und oft ist das etwas, das man leicht ignoriert. Dann schwächen wir diese Reaktion ab. Richtig. Es ist so, als ob wir... es fing beim nächsten Mal an. Wir könnten dann wieder weniger wahrscheinlich... Also, wie fängt man an, Vertrauen in dieses tiefere Wissen aufzubauen? Ich denke, das ist wirklich der Schlüssel, und es ist knifflig, weil das oft...

[01:05:38] Ja. Wir wollen dieses Vertrauen aufbauen. Und wenn wir ein paar Fehler machen, wenn wir ein paar falsche Entscheidungen treffen, können wir uns darin ein wenig verlaufen.

[01:05:49] **Gavin McClurg:** Ja. Diese Beziehung wird dann abgebrochen.

[01:05:52] **Ryan Leech:** Ja. Irgendwie wird es, ja. Es wird unterbrochen. Ja. Ich persönlich finde diese Art von Gespräch wirklich, wirklich inspirierend und nützlich. Das ist die Art von Zeug, über das ich wirklich gerne plaudere.

Und ich bin dankbar, dass du dich gemeldet hast, um über all diese Dinge zu philosophieren. Ich halte das für wichtig. Ja.

[01:06:12] **Gavin McClurg:** Mann, das war ein cooler Austausch. Und ich schätze das wirklich sehr. Ich denke, das ist der perfekte Punkt, um abzuschließen. Du hast mir viel zum Nachdenken gegeben, und das sind gute Gespräche, die man führen muss. Also, danke Ryan. Danke fürs Zuschauen. Ich hoffe, dass ich da einen Beitrag geleistet habe.

[01:06:39] **Ryan Leech:** hoffe, dass ich da einen Teil dazu beigetragen habe.

[01:06:45] **Gavin McClurg:** Ich hoffe, dass ich das ein Stück weit vermittelt habe. Du kannst darüber auf deiner eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Du kannst darüber reden, wenn du mit deinen Pilotfreunden unterwegs bist. Ich weiß, dass auf diese Weise viele interessante Gespräche entstanden sind. Und natürlich kannst du uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnitt, viel Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn du uns finanziell unterstützen kannst, haben wir bisher nur einen Dollar pro Folge gebeten. Das kannst du über eine einmalige Spende via PayPal tun oder du kannst einen Abonnement-Service einrichten, der dich für jede veröffentlichte Folge belastet. Wir bringen alle zwei Wochen eine neue Folge heraus. Wenn du also einen Dollar pro Folge und alle zwei Wochen zahlst, wären das etwa 25 Dollar im Jahr.

[01:07:33] Das ist also viel billiger als ein Magazinabonnement. Und es macht all das möglich. Ich möchte diese Show nicht durch Werbung oder Sponsoren finanzieren. Das wird uns ziemlich häufig gefragt, aber ich möchte das aus vielen verschiedenen Gründen nicht tun, die ich in der Show schon oft erwähnt habe. Ich mag es nicht, wenn so etwas am Anfang der Show steht. Und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind. Ich möchte das nicht. Ich möchte das nicht. Ich möchte nicht, und das sind nur unsere Meinungen, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder verzerrt. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell. Ich hoffe, ihr versteht das. Ihr könnt uns unterstützen. Wenn ihr auf cloudbasedmayhem.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 wird euch Zugang zu all dem Bonusmaterial geben, zu dem kleinen Videocast, den wir machen, und zu den extra kleinen...

[01:08:24] Wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr euch die Unterstützung nicht leisten könnt, 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 unterstützt, 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 sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke.

[01:09:24] Bis dann.