

Beyond Limits

Cloudbase Mayhem Podcast 252 — Celine Lorenz

Published	2025-08-08
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/252-beyond-limits-with-celine-lorenz/
Duration	00:59:21
Speakers	Celine Lorenz, Gavin McClurg
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0252-beyond-limits-with-celine-lorenz.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	17 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	15
Show notes	15
Transcript	15
Deutsch	28
Show notes	28
Transcript	28

English

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

Show notes

Join us as we delve into the remarkable flying career of Celine Lorenz, a passionate paraglider who took to the skies at a young age. Discover how a tandem flight gift sparked her lifelong love for flying, leading her to save every penny for her license and equipment. Celine shares her early experiences, from working at her mother's refuge in the Alps to fund her dream, to the determination that drove her to skip school for training. This episode captures the essence of Celine's adventurous spirit and her unwavering commitment to flying which lead her to compete on the World Cup and the Red Bull X-Alps, competing this year for the second time.

The post #252 Beyond Limits with Celine Lorenz first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of the Cloud-Based Mayhem. My guest today is Celine Lorenz, the only female who competed in this year's Red Bull X-Alps. She was a veteran. She competed for the first time in 23, but hurt her foot before that race even started. So had a tough race in 23, but hung in there as long as she could. And then this year, she had an amazing race and was a lot of fun to tie in with her at various points during the race and her wonderful team. We talk about how she chose her team and put that team together and how much fun they had. You all saw the footage, I'm sure, from her incredible adventure. I think it was day four or day five between DeSantis and the Neeson when she tried to make the same move that those in front of her had done over the Grimsel and didn't pull it off.

[00:01:00] It was pretty strong lee that day and ended up on the wrong side of a river and contemplated having to get a helicopter because she was told from one of the local refugio owners that, oh, it's really beautiful down there, but you're never going to get out. But she did get out. There was a drone pilot in there from the organization who was able to capture a bunch of that. But she certainly got the gold for the wildest adventure in the race. You know, all. The athletes and all the teams are going to have some pretty wild adventures in the ex-Alps. And but hers was really remarkable and pretty, pretty wild to watch and to hear about. So we talk about that. We talk about risk, how she got into all this, how she trained differently this time around.

[00:01:47] She's getting ready for the world right now. So life's moving along quite quickly. She was in her van when we did this and heading down to France to start training for the for the world. And then we talk about twenty seven. She's already getting excited for that. So happily for all of our all of the fans, we're going to be seeing Celine again in twenty seven and just a pleasure. And she's just got such a fabulous attitude and tell she and her team we're having so much fun. And we jump into all the aspects of what this race is and what it meant to her and what it means to fly like a woman. She put out a. Really cool post about that before she got started, and I just found her and her team very inspiring and a lot of fun, and it was great to observe from from the outside.

[00:02:40] And this is a little more of the inside. Look, enjoy.

[00:02:47] Celine, thanks for taking the time to sit down with me. Looks like you're traveling. You got your great little van there, and I'm excited to talk to you about your race and flying and life. How are you? Thank

[00:03:00] **Celine Lorenz:** you so much. Thank you so much that I can be here. I'm great. I'm now on my way to France with the van. And yeah, I'm also looking forward to talk with you now.

[00:03:10] **Gavin McClurg:** Is van home always or no?

[00:03:15] **Celine Lorenz:** Quite a lot. Yeah, I'm spending a lot of time on the road and a lot of time not at home. So, yeah, it's something like home. Yeah,

[00:03:24] **Gavin McClurg:** you you do tandems typically in the summer with Ernesto and those guys in Garmisch. Is that right?

[00:03:31] **Celine Lorenz:** Yeah. And now, like last summer and this summer, it's a bit less because always the slots where I block for tandems, it's always shit weather. But normally in summer, I either teach a bit and fly tandem.

[00:03:45] **Gavin McClurg:** How did you get into all this? I don't know your back story that much. You and I had a quick chat before the twenty three race and, you know, you told me about your your boyfriend, that crazy accident. So I know a little bit. But how did you get into all this?

[00:04:03] **Celine Lorenz:** Well, like no one of my family and no one of my friends in my childhood was flying, so I never really had a like a contact with that in the beginning. But for my eleventh birthday, I got a tandem flight as a present from my mom and because we were living close to Kirsten and it's always full with paragliders. So, yeah, I got that for birthday present as a surprise. And it's funny because. I think two or three weeks ago, I rewatched the video from my first flight and it was so cool. And I yeah, like this really sparked everything like this. Put yeah, it was just crazy, this feeling for me. And from that moment on, I collected every cent, every euro I got into my hands to be able to do the license when I was 15, 16 to be able to finance a license and my first equipment.

[00:05:01] Because also at this. Time, I was working a lot already at the refuge of my mom. She has a refuge in the Alps and I always help there on the weekend. And I put a little box on the counter so that like with Celine's paraglider and so that people could put like some sense of yours in. And as soon as I had collected everything for your passion, yes, yes. And as soon as I had all the money, I went into the paradigm school. Like. With a bag full of like small money and I was like, here, I want to do my license. And they were like, are you sure you don't want to be like, have a look for one or two days to check it if you like? And I was like, no, I mean, yeah.

[00:05:47] And then it all started and I just spent all my time in a paradigm school. I, I in the school, like in my real school, I said, I'm sick to be able to be on the training hill to fly. And yeah. And it was since then, how old are you now about flying? I'm 26.

[00:06:10] **Gavin McClurg:** 26. So 15 years ago, right? Yeah. That's right. No,

[00:06:16] **Celine Lorenz:** no. 10, 10 years, 10

[00:06:18] **Gavin McClurg:** years. Okay.

[00:06:19] **Celine Lorenz:** 10 years. I, I start like since 10 years, I'm flying my own, but 15 years I'm yeah, yeah, yeah.

[00:06:27] **Gavin McClurg:** So you were super, and you were living there in Cosa and you're in the, you're in the Kimsey zone. I mean, what a perfect place. I mean, what a perfect place to learn how to do this doesn't get much better.

[00:06:38] **Celine Lorenz:** Yeah, it's perfect. It's a very good area

[00:06:40] **Gavin McClurg:** to learn. Yeah. And then when did you get involved with NIVIUK?

[00:06:45] **Celine Lorenz:** With NIVIUK, I'm since 2022. Yeah.

[00:06:51] **Gavin McClurg:** Okay. And was that. Yeah, it

[00:06:52] **Celine Lorenz:** started 2022 and then. And

[00:06:56] **Gavin McClurg:** that was because of PWCs and racing? I mean, it wasn't for high compliance, right? Yeah.

[00:07:02] **Celine Lorenz:** Yeah. In the beginning.

[00:07:04] I was a super fly in that year with the climber already. And then I also started to fly competition with the peak and yeah, and then everything came up. Yeah.

[00:07:18] **Gavin McClurg:** And before the, the 23 race, what was the, was the X-Alps always on your radar when, you know, was this something that was, that fascinated you from the beginning and you were working towards, or was it more? Oh, I think I should just do this kind of. Yeah.

[00:07:38] **Celine Lorenz:** It was like when I started paragliding in 2015 and the paragliding school, there was always like, it was at around the time of X-Alps. There was always the live tracking of the X-Alps in the, in the room. And we were always like, it was already there when I started paragliding in that summer. And there was like, oh, it's crazy what they do. And it's, it's crazy. It's unreachable. And I never thought that I going to be part of that. And for sure I, it would have been cool. Like I thought for sure it can be cool to be part of that, but it was like something where I thought I can never reach that. It's too far away.

[00:08:25] And then, yeah, now I'm was in the X-Alps already the second time. It's crazy. Crazy.

[00:08:32] **Gavin McClurg:** It's so cool.

[00:08:33] **Celine Lorenz:** Yeah. And you, I

[00:08:35] **Gavin McClurg:** don't know that many people know this about you. I, I certainly didn't. I know you've got a huge background in acro, but you, you know, whenever I tied in with your team, both times last time, but especially this time I spent more time with your team and you, you know, on days that weren't great. You're like day two, that kind of thing. You know, when I asked them how, you know, how's she doing? How's her head space? You know, what's going on? And they always say, it's great. It's awesome. And then she's, and you are just, yeah, I've, I've got the, I mean, you're a very confident pilot. Is that your acro background or, I mean, you didn't seem, I have very often seen athletes in these races who have been pretty overwhelmed and you never seemed overwhelmed.

[00:09:24] You seem like that was, this was just your jam. You were digging it.

[00:09:29] **Celine Lorenz:** No, for sure. It's also, it gets mental in situations like this. And day two of this year's edition was, it was tough in some moments. Just after the takeoff, I had a really sketchy situation, just close to a rocky face. And there I was really quickly, like it was very short or how do you say, I don't know. I was really thinking like, I just stopped. I was, it was really, really close to the, to the wall. The way I got a collapse. And, but I managed and I had a little cascade, but it was okay. And there was like, okay, now I just look for a safe landing.

[00:10:14] And then I would just like breathe a bit and I found the focus again. And then I went around the corner. I was like thinking like, where am I now? I'm fully on the Lee. Okay. That's, that's why this happened. And then I could explain for sure. It was also maybe. Awesome. So the phone was not the best moment to fly, but I could found like, I could, I know why I had wasn't the situation. And then I just went to the good place. I found a good time. And then I breathed a few times and then it was all good again. I found the focus again. And then I was like, yeah, it's all good. And it feels good. And then I continued and then I found the focus and it was really good.

[00:10:59] **Gavin McClurg:** I mean, you just, I

[00:11:00] **Celine Lorenz:** don't know. For sure. I think also the Acro helps for sure. If you know how to handle a wing and a lot of situations for sure that helps.

[00:11:12] **Gavin McClurg:** 23, you had a disappointing early exit cause your foot and I'm curious what you learned from that, what you changed going into this one is it certainly seemed, I was just talking about this with Simone who just did his fifth one and you know, coming in as a rookie is super, it's just so much, I mean, there's so much anyway as a veteran, but there's so much, uh, I imagine, you know, there's lots of things that you could go, yeah, I would do that differently. But what was, how did you approach this time, this addition differently than the first time?

[00:11:54] **Celine Lorenz:** On the first time I really like, I really trained too much because I was always like comparing myself with all these kids. And I knew that I'm not like body wise and on my feet, not that strong then as the guys. So I was really comparing too much, even if it, if there's no room for comparison. Um, but there I trained too much and I had already some pain in my hips on the last exercise because it was a bit over and over training. And I also broke my back six months before the start of the race. Oh, I didn't know that. What happened? No, it was a compression break. It was not with metal inside, but at a compression break.

[00:12:41] And this, this was all adding, like I was, yeah, not in the best shape for the 23. Um, how'd

[00:12:50] **Gavin McClurg:** you break your back? What happened?

[00:12:53] **Celine Lorenz:** Um, I was flying with the echo wing and I'm not also not on a really good day and it was a bit bumpy. And then I just came in for landing a bit in the lee side and it pushed me down a bit. And it was just a lot of sink. And I thought, oh yeah, I can break it. And I didn't went out of the harness completely to, to stop the impact with my legs. And I was like crashing with the, it was nothing. Yeah. So

[00:13:22] **Gavin McClurg:** it was minor, but it still affected training and stuff. Do you, do you use a trainer or do you do it all yourself?

[00:13:29] **Celine Lorenz:** Yeah, I have a trainer in Innsbruck. Okay. Oh,

[00:13:32] **Gavin McClurg:** great. I find that helps

[00:13:34] **Celine Lorenz:** a lot.

[00:13:34] **Gavin McClurg:** And for

[00:13:34] **Celine Lorenz:** this time. Yeah. Yeah. And for this time I changed that. I also listen more to my body. If I feel like something is a bit hurting, I just put a break and listen more to my body and don't come into overtraining. That was a big focus of myself to not do too much, to be really in, in everything I can give for the race.

[00:14:00] **Gavin McClurg:** Right before. I can't really remember the exact timing of this. I don't know if it was before the prologue or for the main race, but I was following your feed and I don't know how much of that is you doing that or you had a media person. I wasn't sure, but you, you had a post that said fly like a woman. What does that mean to you? I loved that. But what does that mean? I mean, it's gotta be intimidating. I would think, you know, it's you and all the guys in this race.

[00:14:31] What does that mean to you?

[00:14:34] **Celine Lorenz:** It means to me. To, to like also try to empower a woman to fly and to, to that, to empower them if they want to do something that they should go for it and that they, yeah, should just, um, believe in themselves and also try new things. And if they want to try something tricky, because some guys say like, ah, but you think you should do that? They should just go and do it. Hmm. Even if they are a woman, you know what I mean? Okay.

[00:15:09] **Gavin McClurg:** So ignore the chatter. Go with, go with your, what you feel on the inside. Yeah.

[00:15:14] **Celine Lorenz:** If they feel good. Yeah. Yeah. They should go for it.

[00:15:17] **Gavin McClurg:** Hmm. I like that. You, I got to spend a really wonderful hour with your team in St. Moritz. I think you had just left. You were heading back up to launch and I talked Teresa into having a beer. You, they weren't supposed to, but we had a really nice afternoon together. How did you choose your team? How did the, you know, she's not a pilot. I guess you guys went to school together in Innsbruck. She is lovely by the way. My gosh. Uh, what, what does, uh, how'd you choose your team and was it, how was it, was it different than in 23?

[00:15:53] **Celine Lorenz:** Uh, yeah, it was a bit different. The only one who was already in there in 2023 was Tim, Tim Ungewitter. Um, but I really kept an eye on this time that everyone is super motivated. And I, that I also know them personally and that I already have a connection with them. So we can also handle stressful situations when it gets tricky, when everyone is tired and pissed maybe. And so it's better to handle that if you already know the person a bit, I think. Um, and I really kept an eye on that. I have really motivated and good people for me. And with Teresa, she's an angel. Really? She's from heaven. Yeah.

[00:16:38] I met her. Yeah. I met her in Innsbruck. Um, when I, I, we had a co-location there together, she studied and I did my, um, uh, like I was working as a pastry chef in Innsbruck and yeah, it was a really good time. And yeah, she's just such a good person. And I really wanted to have her in my team. Like she called me like, yeah, I'm not flying. But. And I'm planning my holidays for this summer. And do you think it's like, can be an option that I'm part of your team? And I was like, yeah, for sure. I was so happy that she asked me. And yeah. She is an angel. I'm

[00:17:17] **Gavin McClurg:** really grateful

[00:17:17] **Celine Lorenz:** for everyone. You could just tell her energy

[00:17:19] **Gavin McClurg:** is just, I just wanted to wrap her up every time I saw her. She's so lovely.

[00:17:23] **Celine Lorenz:** Yeah. Yeah. And it was for everyone in my team. I really like, I'm super grateful and everyone is good in their own stuff. And we were just, it was like a puzzle. It was really good.

[00:17:36] **Gavin McClurg:** Take, take us through. Cause I, I, you know, these are the unsung heroes, right? And when I talked about how important it is with Simone and as a former athlete, I know how important it is. It's these people are so critical to your success. Who, who all, how many did you have and what were their roles?

[00:17:56] **Celine Lorenz:** I had five supporters with me. It was Tim Ungewitter. He was the main supporter. Um, he was there to like have the overview. He like wasn't like with the routing, he was looking for the weather and that was his main job. Then, uh, I had Noé Cour, a Swiss guy. He was also, he was so good. He was routing a lot and he was hiking with me and kicking my ass on that.

[00:18:29] **Gavin McClurg:** He's a really good hike and fly athlete. Isn't it? Right?

[00:18:32] **Celine Lorenz:** Yeah. Cool. You say

[00:18:34] **Gavin McClurg:** it differently than I would say. Okay. Gotcha. Yeah. Wow. Oh, he'd be, he'd be fantastic.

[00:18:40] **Celine Lorenz:** Yeah. He's the best. Yeah. Then Anton Zürke. He was also like, he was mainly also running with me and hiking and being my Sherpa.

[00:18:52] And then I had Daniel with me also. He was there with the camera and, um, doing content and for social media. And Teresa, she was a physio and the good soul team in cooking and yeah.

[00:19:11] **Gavin McClurg:** Morale. She was there with the truck.

[00:19:12] **Celine Lorenz:** Yeah. Yeah. And then Tim and Teresa both were also driving the cars and yeah, it was very good. And I also had, um, Raynald in Switzerland. He was doing the meteo for us every evening. We had a, every evening we had a meteo. Just who gave us a big overview of the weather and of where we were and what could be the option for the next day for the route where we go to. And yeah.

[00:19:43] **Gavin McClurg:** How was that? Did you enjoy that? Did, is it, did it help?

[00:19:48] **Celine Lorenz:** It helped. Yeah. Because we spend less time to have our like forecast for the next days. Um, it was cool to have it, but for sure the weather is always like where you are now and you look outside. It's always a bit different than in the forecast. The forecast is still the forecast, but it was good to have, it was good to make a, already a plan for the next day to have like a little overview. Yeah. So it was helpful. Yeah.

[00:20:13] **Gavin McClurg:** I didn't have one in, in, in 2015, which was my best year, my first time. And then I learned that, uh, Gaspard Pettio had, had one and it was a guy that had done it since the very beginning. He'd done it for some teams since 2003, Laurent, and he was amazing. And he worked for meteo France. He lived in Chamonix and really understood the race. But how you process that information, I think is really, you know, in, in 2017, both Gaspard and I used him and Gaspard used it to his advantage. And for me, it didn't work at all. It was, it was really interesting because it would put, well, it's supposed to be like this in my head and it removed what I'm naturally good at, uh, which is reading the sky and doing my thing. And it, it, we, we did it again.

[00:21:00] In 2019. And then I didn't do it in 21 that not, it doesn't have anything to do with the results, but it was, it was interesting because I, I actually didn't enjoy it. I, it didn't work for me. And that was, I think probably my own weakness, but, uh, yeah, I kind of liked, I liked it better when my team was doing it, you know, cause they know me really well and they know how, when I, I tend to do better when it's nasty. And so when it's nasty, they would, you know, they wouldn't say directly, it's going to be nasty, but I could just tell. And it was, um, you know, rather than having the forecast, it just sounded impossible. Uh, anyway, it was, it was, that was an interesting thing for me, but because I just talked to Simone yesterday on the podcast, this is kind of fresh in my mind, but you know, he's done so well, all five, he's never, he's always been sixth or better.

[00:21:50] Uh, so he's kind of cracked the X-Alps code, if you will. He was saying one of the most important things is knowing your strengths and playing to your strengths. Chrigel talks about this as well. And Thomas Terlo, who he, who he worked with for years said, you know, it's, you have to work on your weaknesses, but you really have to play to your strengths. What are your strengths? What are you, what, where are you strong?

[00:22:12] **Celine Lorenz:** I think I'm strong in, um, in being like a friend of mine. She said it like, I'm like a Husky. She compared me like this. I'm not like a wind dog. I'm not super fast. I'm not. Yeah. Yeah. I'm not so fast with my legs, but I'm like a Husky. I keep on going, even if it's shit and heart, like I'm just fighting through. Yes. Even if I, if my body hurts, like I'm getting just, I'm just keep on going like a tractor.

[00:22:49] That's my strengths. I can just bite through a lot I think. And yeah, for sure. Also my, my flying is, I think I'm confident with my flying also. Yeah.

[00:23:01] **Gavin McClurg:** when it's rowdy and it's on the edge, that's a strength is you're it doesn't freak you out. You you've got it. I mean, obviously paragliding is scary sometimes, but it's, uh, I think that's important to be strong in those situations because you're, it's very, very rarely recreational flying in this race.

[00:23:18] **Celine Lorenz:** Yeah, for sure. Yeah, for sure. It is sometimes it's really scary and sketchy situations, but then, um, I think I'm good in trying and keeping the focus or getting the focus back and, um, just try to focus on the moment and to be like as safe as possible. Yeah.

[00:23:37] **Gavin McClurg:** Anybody who saw the race and even anybody who tuned in for very little time knows about your epic adventure, uh, heading in towards, I don't know what that, the vice horn, something horn and you know, the east of, of Iger, uh, you know, so you're over the FERCA and you're heading towards the Nissan turn point. So, uh, anyone can go back. It was listening to this and see, you know, Red Bull did a great clip on it and there's all kinds of drone footage. It was just, you had an epic, that was unbelievable. I mean, of all the people in this race, you had the greatest adventure, I would say. And you know, when, when they did the interview with you, you said a lot of things like, ah, it was shit and it was fucked. And, um, but I imagine, I imagine now that type three fun has probably changed and you're probably glad you had that adventure.

[00:24:26] What I don't know is what happened, you know, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, what, did the, was it cloudy? Did you miss a thermal? How did you end up down there?

[00:24:35] **Celine Lorenz:** It was, um, yeah, a tricky day. Like normally it was starting quite well. I had some good thermals. The cloud base was a bit low, but I tried to get everything as what I could get. And I also, I took the route, which every guy took, um, or a lot of guys took. And, um, I went, wanted to win for the same. It was at Grimsel Pass. To cross over Grimsel Lake and then, um, continue flying to Nyssen. And yeah, I knew that, uh, Chrigel also did it a bit lower and he could catch something. And I was not that high on the crossing and I was like, okay, I keep on going.

[00:25:21] I go for it. But I, I didn't really thought about the fact that the guys who took that route went there earlier in the day. like on the timing so i didn't calculate like i knew that grimsel is windy it's known for that and but yeah it was windier as i expected so but i thought like ah i go in the lee side because there was a very nice cloud uh above that ridge where i wanted to cross over and i was like yeah i need to work like this cloud is building it looks perfect like a like picture perfect uh thermal cloud building up and i was like yeah this the lee side needs to work it's a really good day it was really strong also so i was like yeah it needs to work but the lee side was was just flushing me down and because i was like yeah should i go to the north and with the wind and then catch it and take the thermal or i tried to decide it yeah

[00:26:27] it was really bad and i was just see like i just saw the lake and all like rocky and all full of trees there's not really a track like the track is going in the trees so it just pushed me down and then the moment where you already like know that you go a bit more in front in your harness and you're really intentionally like ah it was really yes and it was just really not nice and then i thought like yeah it needs to work like this clouds and it's all right but snow it was really just like the deepest sound i could ever hear from the value was there like really like and then yeah i was really not so nice and i could see also the wind with the trees in the valley or with the bushes and then i was not really thinking of

[00:27:22] like not really looking for the tracks i was just looking for a safe landing there in the valley and i went there it was a small little field with some beautiful purple and not purple turquoise um glacier lakes and i was like yeah it looks pretty it looks good it's not like it's safe the best place in the lee side yeah to land because the other side was a bit rocky and also really windy so i was like yeah i land there safe and then in the first moment i didn't realize that it's a really shit place that i'm stuck there and then i restarted the search to cross the river there from like a glacier river and it was a really strong river also because it's a very huge glacier there in the back with a lot of water and we searched so long and we tried to find a path in the front and close to the lake because i thought the river is spreading there so the energy is more spread and it's better to cross there no and i was like oh my god i'm stuck there and i was like oh my god i'm stuck there also already thought to swim in the lake but there was so much like currents and i was like no and it's super cold then we like i then i got a call from one of the ex-alps orga he was like yeah are you safe and they said like yeah you you cannot really exit there are you really sure you're safe and i said yeah i tried to find a way and then it was funny because then i was hearing like a drone and i was like i couldn't see anything and then i saw this drone and i was just waving and i didn't know from who it was if it was from the orga or from a tourist or from someone but it was funny because in this moment i didn't feel so alone i was like oh yeah someone sees me yeah yeah

[00:29:17] **Gavin McClurg:** they know i'm out here

[00:29:18] **Celine Lorenz:** yeah yeah i'm not alone and then yeah then the local guy from the refuge there in the valley called me and he said like swiss and swiss dutch and swiss german dialect he said to me like yeah you landed in a beautiful place but you never get out of there again enjoy

[00:29:44] **Gavin McClurg:** you're trapped but have a nice look around yeah

[00:29:51] **Celine Lorenz:** so we were really close to call the helicopter and i was like no there needs to be a way and then we said like he said the only option is maybe to go all the way back to the glacier and to find a way there and because we already also thought to climb up on the side of murine or how do you say that on the side of the glacier murine yeah um but there was so much rock fall so it was really bad because it was a thought to climb up the murine and just fly over the river to the other side and land there and go out but it was crazy like the rock fall was crazy and then we just went all the way back to the to the glacier and so really not so good because it was that my supporters then also came into the valley and they were on the other side of the river and the good side was the path and we couldn't really talk to each other we were screaming but it was too loud we couldn't hear us so we couldn't communicate and then we tried to call but there was no connection anymore so we just tried to find something and then we went all the way back it was seven kilometers or something and

[00:30:59] then we found like a bit sketchy bridge of rocks and was yeah a bit sketchy but we could cross it and then uh yeah we made it yeah and we were super happy but it took us seven hours in total to exit that valley wow and i would have never thought that i was like we are in the alps there are tracks everywhere there's some people everywhere normally yeah

[00:31:31] **Gavin McClurg:** it's not it is remarkable how deep it can get even in the alps you know that was did you but it's cool that route the grimsel i don't know what we even call that but i was up on the neeson that day when creagle and you know creagle pushed in there first and then kind of had to turn around and come back out and the rest of the group caught him up but was that the plan for you all i mean i didn't do a lot of route study this time because i wasn't competing so but when i was on the neeson and i saw him doing that i went what what is this line that just wasn't on my radar at all maybe if i'd studied there i mean it's obvious it's direct and but was that the plan originally yeah

[00:32:17] **Celine Lorenz:** i was

[00:32:17] **Gavin McClurg:** okay i

[00:32:18] **Celine Lorenz:** had it in my like i had it but i was not sure if it works and then the guys in front did it but for sure it works but the guys in front did it and it worked really well so okay that was cool yeah

[00:32:31] **Gavin McClurg:** i i i blew the commentary on that one before that because i thought you know

[00:32:35] **Celine Lorenz:** i was like oh my god i'm not

[00:32:35] **Gavin McClurg:** they would go either back door into grindelwald or or stay with the feast line and then up and over at loiker or something i just i didn't have that on my radar that was very cool but as you proved also not without its

[00:32:57] **Selene:** uh and you could do either 23 or 25 but give me the the ultimate best memory and the worst memory are the high and low from your two campaigns and maybe they could both be from this race i guess but whatever whatever pops into your mind

[00:33:14] **Celine Lorenz:** the worst from this uh years was on day two where it was just with the phone on the after the takeoff of the first flight like of the flight on day two i was really it was really it was i had a really big collapse with falling in the east side it was not good

[00:33:41] **Gavin McClurg:** so that was the worst wait wait is this from when i saw you up at sexton that flight or the next one

[00:33:47] **Celine Lorenz:** the next

[00:33:50] **Gavin McClurg:** one next one because that that looked lovely from the sexton everybody that launched yeah this was great yeah okay no

[00:33:56] **Celine Lorenz:** it was actually okay it was the second flight on okay day two okay yeah so this yeah was the worst i could also say the landing there in the valley because it cost me a lot of time but there i was feeling better than when i got the collapse so and the best moment was i think landing in it was really cool it was really nice because we had a good day my team was happy there were some people i had some pastry afterwards it was a really good vibe it was a really cool moment there and so oh that

[00:34:33] **Gavin McClurg:** you mean going on the way out you you had a huge flight that day you took off from morano and made it all the way to saint moritz right

[00:34:41] **Celine Lorenz:** yes yes yeah it was a super nice day yeah wicked it was day three yeah yeah

[00:34:47] **Gavin McClurg:** that was a but that was a really phenomenal flight i mean you did that in like five or five and a half hours you were cruising

[00:34:55] **Celine Lorenz:** yeah it was really cool yeah it was really good yes i really enjoyed that day yeah it was really good and on the 23

[00:35:08] **Gavin:** for sure i don't know if i can also count the pre-weekdays in this because i twist my ankle in the preview so this was a really bad moment of that oh i forgot that that's right you

[00:35:21] **Gavin McClurg:** did that before

[00:35:23] **Celine Lorenz:** i just i twisted my ankle in the pre-week yeah i forgot about the shooting no pre-shooting oh god yeah that's just a mental

[00:35:34] **Gavin McClurg:** crusher you're just going oh what have i done so much effort yeah

[00:35:39] **Celine Lorenz:** yeah and one of the best moments

[00:35:45] **Gavin:** the 23 was when i first i fucked up a flight from achental towards lermos i had the first flight i was really a lot of east wind and i bombed out in the intel and then the flight afterwards towards gamish was really nice because i just had one thermal like i made i think 1500 height meters just in one thermal straight up like in one group and then i flew to gamish to my home and there were so many people i know i think when i was walking through gamish we were like a bubble of 20 people walking through gamish and yes and that was really cool that was a really cool moment to have all my friends there and everyone cheering and yeah it

[00:36:40] **Gavin McClurg:** was cool is it how much of a advantage disadvantage is it to know it place yeah it was it was it's interesting that you know like Aaron Durogati this time his knowledge of a place in morano really kind of hurt him there you know he he he decided to go to the standard launch which was really in the lee on that day too you

know pretty ferocious fern conditions and yeah it was just a bad call and it hurt him it didn't end up obviously hurting him that bad he won the race but uh you know the people who weren't from there did what was logical they went over on the windward side on the other side of the valley and you know still strong still pretty exciting flying but it it was the right thing to do and we see that a lot right we see it all the time in the world cup we always talk about you know it's never the local hero that wins it's somebody that doesn't know the place but how um i'm curious because the alps are so big you know this route is so big i mean you can't be an expert on the whole thing well maybe maybe if you're creagle and run it this many times but how much you know like being really knowledgeable about the kimsey and intel like i'm not sure i'm saying that right and garmish that area lermoust does that really help you think it really hurts

[00:38:03] **Celine Lorenz:** for me it hurts interesting i'm also not a big fan of scouting your route a lot before the race because it's so much different in the race and a valley can be so different and it's so much different and it's so much different in the race and it's so different in so many different weather situations so you can be there in the spring and scout it and you have like super strong thing spring thermals and then you can be there in the excels and it's or it's rainy or like a mix of whatever and then it's completely different so i'm not a huge fan of scouting and knowing the place very well for me i'm also more a fan of going somewhere and fly logical and just use what you have there at the moment and also on the 23 edition on steinplatte in austria normally that's also like kind of a home spot and i was also flying the

[00:39:02] normal route which is always flown and where i was already flying a lot and i bummed out yeah and it was hurting myself a lot also so i really like to fly on places which i'm not really know like i was not flying a lot before because then you just take what you have at the moment and i think you should always fly like this but at the moment like in the valleys you already know it's different what

[00:39:32] **Gavin McClurg:** kind of headspace do you try to bring to the race you from what you learned in 23 uh one of the things i have found fascinating is i i'm almost kind of an historian of the race now at this point i've watched so many years and then i did it and then now i'm on the other side doing the media side of things but i i think it's fascinating that i used to always make the argument that the reason Chrigel was so dominant was because he has so much experience in all the things yeah he was an acro champion he was a world cup champion you know he he's ferocious about his training i mean he's he's got the greatest tools right in his toolbox but

[00:40:17] again and again we're seeing that you know it's not necessary to be a world cup pilot you know Paul Guschlbauer has never been a world cup pilot Tom de Dorlodot uh simone o'browner doesn't do world cups and tommy and you know maybe they do them every once in a while i don't follow them that closely but you know it's not i used to always think that it was really important to know how to fly really fast in the race on those good days you know we saw that in 2013 with Chrigel and aaron and just stomping out front that first day down the pin scout but um that doesn't seem to be in in when i look at my own races i think that hurt me being a world cup pilot i you know i don't do a ton of world cups but for the last 10 plus years i've done quite a few and i think what often really hurt me in the x-ops was flying too fast you know was was not just doing everything i could to stay in the air and can you know getting impatient and simone talked about that that that's that's kind of his key is just being so patient and just flying really slow sometimes and making sure you stay in the air anything like that for you is there is there because you're a world cup pilot you know how to fly really fast you know you're going down right now to train on your x1 for the worlds um helps hurts do you have to just totally shift your mindset i

[00:41:41] **Celine Lorenz:** think it's like good if you can learn how to switch your mindset um it's cool to learn in the world cup and with competition you can learn to like to you can learn better to read the air i think because you have maybe a plan in your head if that could work or that could work and then you have like 100 people there you see the air and then you're like oh yeah could my plan work and what i maybe think in front and then you have a lot of people who show you if it could have worked or not so you learn a bit to read and faster i think in comps and better than when you just go and fly alone or with your friend um but for sure you also need to shift and that is also was a bit my problem was on this time that sometimes i was not patient enough there were where i was a bit too much in the competition mode from yeah and i was like oh no like go back into the hike and fly mode be more patient scratch stay like it doesn't matter how long you stay on this place and you search if you find something you're way faster and you're more patient and you're more patient and you're faster by scratching you one hour and then you are able to cross the ridge or you'll bump out now and you have to work around this ridge it's just way longer so yeah it's i think it's the competition flying can

help a lot to learn for um x-ups or hike and fly races but you need to be able to switch and i think that's what Chrigel is good in like he has his tools but he has a really strong mind and he can

[00:43:21] be strong with his mind and with switching the modes what

[00:43:25] **Gavin McClurg:** what part of this flying game thrills you the most what do you like the best acro world cups i can fly camaraderie the community what is it i

[00:43:38] **Celine Lorenz:** think it's the mix of everything that it's so like so you have so many sides of paragliding it's for me i think i could not just stay in comflying i could not just be full on hike and fly i could not just be full on hike and fly i could not just be full on hike and fly i could not just fly full on acro and i really like the mix of playing with the air and with the wing and with um yeah just yeah do so much different stuff with the wing in the air it's for me it's what's really attractive to yeah to do it's really cool

[00:44:11] **Gavin McClurg:** you had the minor back injury before uh uh six months i think before 23 have you had other accidents no

[00:44:22] **Celine Lorenz:** like it's was the biggest what i heard on my body and flying i never broke a bone or anything some twisted ankle or some scratches from some bad landings but never broke anything what do

[00:44:36] **Gavin McClurg:** you what do you chalk up that to that safety you you you know that that's pretty good a lot of people have been pretty hurt in this sport what what is your approach um i

[00:44:52] **Celine Lorenz:** always like when it gets sketchy i'm feeling like not really safe like i'm always thinking like okay in the end of the day i still want to be safe on the ground with my team in the excels or whatever with my family back home when i'm coming back from a competition i'm always having the thought like okay i want to sit there have a dinner with them so what should i do now to be to be able to do that or so sometimes it's more safe to go and be like okay maybe i'm slower with this but yeah and i just really when it gets sketchy i try to just be in the moment and not try to stress because when you stress and you just be like oh what the fuck you don't have the situation and you just need to look around what do you have in which situation are you really like are you in a d are you like you know how is the clouds how's the wind and yeah it's hard to say yeah but i try to keep the focus and to always

[00:46:07] prefer to be happy on the ground with my friends than pushing a bit more to yeah there

[00:46:16] **Gavin McClurg:** was a lot of chatter in this race on the social media side of things about the risk you know that it's become more of a gladiator thing rather than an adventure thing and i think that's a great thing to do and i'm sure i don't buy much of that i'm gonna be honest with you just be straight up but i'd like to get your take how do you how do you manage your own risk in this race and i i don't know if you were privy to any of that you know as athletes you guys are busy uh and i wasn't much either i was hearing this kind of through the grapevine and but then after the race i saw a lot of comments you know there's a lot of armchair viewers who have who are pilots you know and they understand but everything

[00:47:03] is seen now it didn't used to always be seen it was the helicopter flying around and it was more craft it was a more crafted message now with the teams like yourself you have your own media people everything goes out or can't uh and so people see a lot more and so i anyway i what's your take on all on on that side of things but also for your own per you know how do you feel after the race uh do you think that was too much or you know this is really on the edge or is it all fine i

[00:47:39] **Celine Lorenz:** think like i'm happy with my own decisions i think for myself i didn't took too much risk and i for me i took safe decisions because i think also in general the athlete itself is can take decision can take the decision if he's taking off or not he like the guys are very experienced and they can look in the air and they see in what they probably take off into and but for example day two on the exact and also in the end of day one with the thunder i think it was quite on the edge um when

[00:48:27] you i just saw some videos and

[00:48:31] for me that's maybe also maybe it's a bit risky to say but it's also a bit um how do i say it right in english it's maybe also a bit driven by the testosterone of the man um who is now pushing more and um has the bigger balls i don't i'm sorry to say it in that way but um yeah sometimes i think it's also a part for sure and that can get very but on the edge and i just hope that nothing more serious is gonna happen in the next editions but um yeah for sure every athlete is responsible for their own decisions they can they see in what they're gonna take off and if i think if you put more rules it takes a bit the type of like the adventure in the end it's the adventure race but maybe there should be a shift in general for the pilots um to also say no um to shit conditions because yeah it was just shit conditions but

[00:49:47] **Gavin McClurg:** what i'm hearing from you is it's not it's not really on the organization to control these things it's really to fly is always a personal decision right

[00:49:58] **Celine Lorenz:** yeah it's for me it should not be from the organization side i'm glad

[00:50:04] **Gavin McClurg:** to hear you

[00:50:08] **Celine Lorenz:** the race you

[00:50:09] **Gavin McClurg:** know it would be a huge it would not be the Red Bull X-Alps you know if you and no this is my main argument it just your

[00:50:17] **Celine Lorenz:** wouldn't be

[00:50:18] **Gavin McClurg:** the same thing it'd be a different race no

[00:50:20] **Celine Lorenz:** yeah that's true and for me i think there should there really need to be a switch in the brains of the guy like of the guys who do this risky stuff because i don't know what's like some there were some really sketchy situations and yeah sometimes for me it's for sure they're really skilled pilots also um but sometimes you can be skilled but it's also a lot of luck sure yeah sometimes and

[00:50:55] **Gavin McClurg:** it was interesting uh i had this conversation with tom de dordo just a week ago about this exact thing and you know so he was with you know david's launch that went super viral he was with that group and then he was later with some of those you know some of the guys that took off in morano when it was it was screaming it was really really really strong and uh you know and most of those launches did not end up going out they were kept private but he had them uh and i got to see some of them and you know patrick von cannell made it look really good and that's just skill it was it was just as rowdy for him as it was for the couple pilots who did it before and after and i've talked to those pilots too and they've all said yeah he had better skills than i did but i mean he he just made it look easy you know and uh i think that's what every athlete has to work towards right you know that okay that this is on the edge but i i have this move not i hope i have this move that's a very different thing

[00:52:07] uh you know i would yeah i would have been one of those going i hope i have this move

[00:52:15] **Celine Lorenz:** for sure like skills help in the situations but um for sure and but sometimes also the most skilled pilots can sure have a collapse close to the ground percent yeah you don't know before yeah

[00:52:29] **Gavin McClurg:** i mean that the Superfinal that they had in decentis a few years ago you know i heard all kinds of stories of re good pilots getting away with yeah you sounded like luck in some cases so yeah you can still go sideways uh i don't know if you've thought about this yet still pretty fresh but what are you thinking about 27 i'm

[00:52:56] **Celine Lorenz:** thinking about 27 already yes and i'm already thinking of what i could change what i awesome i would like um for now i still didn't have a break and i saw summer a bit and i trained for the world championships now but i'm already also having an eye on 27. awesome

[00:53:15] **Gavin McClurg:** so there was never any doubt you were you're excited about doing it again

[00:53:21] **Celine Lorenz:** for sure like when you're in the race and it's hard sometimes you're thinking why am i doing this but then yeah i i yeah i really enjoy it also yeah so i'm looking forward i don't never know like it's still two years i don't know what's coming but yeah there's

[00:53:44] **Gavin McClurg:** a lot of things that make this race special as we both know there's a lot of things you know one of the things that i always just would kind of blow my mind is the places you find yourself in at certain times of the day you know that you would just never be doing if you weren't in the race you wouldn't be on some launch over beautiful morning glory at six o'clock and just the most peaceful life you know and i think that's what i'm looking forward to and i think that's what i'm amazing easy and you wouldn't be flying around mont blanc when it's gnarly and ripping and yeah just a lot of there's a lot of things so you find yourself in these amazing places but it's also just everything else the training and the preparation and the team and the special but is there anything that

[00:54:28] really draws you back what's the most addicting thing about this race for you personally you know when you're thinking about 27 what gets you most excited yeah

[00:54:40] **Celine Lorenz:** for me it's really as you already said like this moment where you would have never find yourself if you would not join the race it's like this hikes you would probably never do the takeoffs where you end up and the flights you have it's it's just different with the xabs and that's really what keeps me going to do it it's it's so beautiful for sure it's a lot of work around with your team with sponsors and with to manage everything and before it's like it takes all your time um but to have this reward with all these nice moments also it's it's so huge and this is what keeps me going yeah so

[00:55:27] **Gavin McClurg:** uh sounds like more Red Bull X-Alps boxes to check for you celine thank you so much i have really been looking forward to talk to you about this you know after the race after it settled a little bit but i so much enjoyed like catching up with you in a few places during the race and your team and what an amazing campaign like i said you definitely had the best adventure of anybody i think it was that was awesome uh and amazing footage those of you who are listening who haven't seen that go back and dig through it it's really incredible to see what celine what i don't remember what day that was four or five or something but four i guess and

[00:56:07] **Celine Lorenz:** we'll stay five okay

[00:56:09] **Gavin McClurg:** five okay yeah excellent stuff good stuff but good luck in your preparation for the worlds best of luck there i've got the the my competition here in utah that same time so i unfortunately can't go to the worlds this year i would have loved to but have fun and uh good luck and can't wait to see you again in in 27 but i'm sure i'll see you before then somewhere along the line but thank you

[00:56:34] **Celine Lorenz:** thank you so much for having me and it was really nice to talk with you thank you so much if

[00:56:44] **Gavin McClurg:** you find the cloud-based mayhem valuable you can

[00:56:48] give us a rating on itunes or stitcher or however you get your podcast that goes a long ways and helps spread the word you can blog about it on your own website or share it on social media you can talk about it on the way up to launch with your pilot friends i know a lot of interesting conversations have happened that way and of course you can support us financially this show does take a lot of time a lot of editing a lot of storage and music and all kinds of behind the scenes cost so if you can support us financially all we've ever asked for is a buck a show and you can do this and we'll see you next time bye bye that through a one-time donation through paypal or you can set up a subscription service that charges you for each show that comes out we put a new show out every two weeks so for example if you did a buck a show and every two weeks it'd be about 25 a year so way cheaper than a magazine subscription and it makes all of this possible i do not want to fund this show with advertising or sponsors we get asked about that pretty frequently but i for a whole bunch of different reasons which i've said many times on the show i don't want to do that i don't like having that stuff at the front of the show and i also want you to know that these are authentic conversations with real people and these are just our opinions but our opinions are not being skewed by sponsors or advertising dollars i think that's a pretty toxic business model so i hope you dig that um you can support us if you go to cloudbasedmayhem.com you can find the places to support you can do it through patreon.com forward slash cloud based mayhem if you want a recurring subscription you can also do that directly through the website we've tried to make it really easy and that will give you access to all the information that you need to support us and we'll see you next time bye bye bonus material a little video cast that we do and extra little uh nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show but we feel

like you should hear we don't put any of that behind a paywall if you can't afford to support us then just let me know and i'll set you up with an account of course that'll be lifetime and hopefully and you're being in a position someday to be able to support us but you'll find all that on the website uh all of you who have supported us or even joined our newsletter or bought cloud based mayhem merchandise t-shirts or hats or anything you should be all set up you should have an account you should be able to access all that bonus material now thank you so much for listening i really appreciate your support and we'll see you on the next show thank you

Français

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

Show notes

Rejoignez-nous alors que nous plongeons dans la remarquable carrière de vol de Celine Lorenz, une passionnée de parapente qui a pris son envol dès son plus jeune âge. Découvrez comment un cadeau de vol en tandem a suscité son amour de toute une vie pour le vol, la poussant à économiser chaque centime pour obtenir sa licence et son équipement. Celine partage ses premières expériences, du travail dans le refuge de sa mère dans les Alpes pour financer son rêve, à la détermination qui l'a poussée à sauter les cours pour s'entraîner. Cet épisode capture l'essence de l'esprit d'aventure de Celine et son engagement inébranlable envers le vol, qui l'ont menée à concourir à la World Cup et au Red Bull X-Alps, où elle participe pour la deuxième fois cette année.

Le post #252 Beyond Limits with Celine Lorenz 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-Based Mayhem. Mon invitée aujourd'hui est Céline Lorenz, la seule femme à avoir participé à la Red Bull X-Alps de cette année. C'était une vétérane. Elle avait participé pour la première fois en 2023, mais elle s'est blessé le pied avant même que la course ne commence. Elle a donc eu une course difficile en 2023, mais elle a tenu aussi longtemps qu'elle a pu. Et puis cette année, elle a fait une course incroyable et c'était un vrai plaisir de la retrouver à différents moments de la compétition avec sa superbe équipe. Nous allons parler de la façon dont elle a choisi son équipe et l'a constituée, et de tout le plaisir qu'ils ont pris. Je suis sûr que vous avez tous vu les images de son aventure incroyable. Je crois que c'était le quatrième ou le cinquième jour, entre DeSantis et le Neeson, quand elle a essayé de faire le même mouvement que ceux qui l'avaient devancée au-dessus du Grimsel et qu'elle n'y est pas parvenue.

[00:01:00] C'était une journée assez rude pour elle, elle s'est retrouvée du mauvais côté d'une rivière et a envisagé de devoir appeler un hélicoptère, car l'un des propriétaires d'un refuge local lui avait dit : « Oh, c'est vraiment magnifique là-bas, mais vous n'en sortirez jamais. » Mais elle a fini par s'en sortir. Il y avait un pilote de drone de l'organisation qui a pu capturer une bonne partie de tout ça. Mais elle a certainement décroché la médaille d'or pour l'aventure la plus folle de la course. Vous savez, tous les athlètes et toutes les équipes vont vivre des aventures assez dingues dans le X-Alps. Mais la sienne était vraiment remarquable et assez, assez incroyable à regarder et à entendre. Alors on en parle. On parle du risque, de comment elle en est arrivée là, et de la façon dont elle s'est entraînée différemment cette fois-ci.

[00:01:47] Elle se prépare pour les mondiaux en ce moment. La vie avance très vite. Elle était dans son van quand on a fait ça, en route vers la France pour commencer l'entraînement pour les mondiaux. Et ensuite, on parle de 2027. Elle est déjà impatiente. Alors, pour le bonheur de tous nos fans, on va revoir Céline en 2027, et quel plaisir. Elle a une attitude tellement fabuleuse, et je peux vous dire qu'elle et son équipe s'amuse beaucoup. Et on plonge dans tous les aspects de cette course, ce qu'elle a représenté pour elle et ce que signifie « voler comme une femme ». Elle a publié un post vraiment cool à ce sujet avant de commencer, et j'ai trouvé elle et son équipe très inspirantes et super sympas, c'était génial de les observer de l'extérieur.

[00:02:40] Et ça, c'est un peu plus en coulisses. Allez, profitez bien.

[00:02:47] Celine, merci de prendre le temps de discuter avec moi. On dirait que tu es en voyage. Tu as ton super petit van là, et j'ai hâte de te parler de ta course, de tes vols et de ta vie. Comment vas-tu ? Merci

[00:03:00] **Celine Lorenz:** Merci beaucoup. Merci infiniment de me permettre d'être ici. Je vais très bien. Je suis en route pour la France avec le van. Et oui, j'ai aussi hâte de discuter avec vous maintenant.

[00:03:10] **Gavin McClurg:** Est-ce que le van est toujours ta maison ou pas ?

[00:03:15] **Celine Lorenz:** Pas mal. Ouais, je passe beaucoup de temps sur la route et beaucoup de temps loin de chez moi. Donc, ouais, c'est un peu comme si j'étais à la maison. Ouais.

[00:03:24] **Gavin McClurg:** Tu fais généralement des tandems en été avec Ernesto et ces gars à Garmisch, c'est bien ça ?

[00:03:31] **Celine Lorenz:** Ouais. Et maintenant, l'été dernier et cet été, c'est un peu moins parce que les créneaux que je réserve pour les tandems, il fait toujours un temps de merde. Mais normalement en été, j'enseigne un peu et je fais des vols en tandem.

[00:03:45] **Gavin McClurg:** Comment est-ce que tu t'es retrouvée dans tout ça ? Je ne connais pas très bien ton parcours. On a discuté rapidement avant la course de 2023 et, tu sais, tu m'as parlé de ton copain, de cet accident de dingue. Donc j'en sais un peu. Mais comment est-ce que tu as commencé tout ça ?

[00:04:03] **Celine Lorenz:** Eh bien, aucun de mes proches ni aucun de mes amis n'était dans l'aviation quand j'étais enfant, donc je n'ai jamais vraiment eu de contact avec ça au début. Mais pour mon onzième anniversaire, j'ai reçu un vol en tandem en cadeau de ma mère, et comme on habitait près de Kirsten et que c'est toujours plein de parapentes, alors, oui, je l'ai eu comme cadeau d'anniversaire surprise. Et c'est drôle parce que je pense avoir regardé la vidéo de mon premier vol il y a deux ou trois semaines, et c'était tellement cool. Et oui, ça a vraiment tout déclenché. C'était juste dingue, cette sensation pour moi. Et à partir de ce moment-là, j'ai mis de côté chaque centime, chaque euro que j'avais entre les mains pour être capable de passer mon brevet quand j'avais 15, 16 ans, pour pouvoir financer ma licence et mon premier équipement.

[00:05:01] Parce qu'à cette époque-là, je travaillais déjà beaucoup au refuge de ma mère. Elle a un refuge dans les Alpes et je l'aide toujours le week-end. Et j'ai mis une petite boîte sur le comptoir, genre « avec le parapente de Céline », pour que les gens puissent mettre un peu de leur argent dedans. Et dès que j'avais tout récolté pour ma passion, oui, oui. Dès que j'avais tout l'argent, je suis allée à l'école de parapente. Genre, avec un sac plein de petites pièces, et je leur ai dit : « Voilà, je veux passer mon brevet. » Et ils m'ont dit : « Vous êtes sûre ? Vous ne voulez pas juste y jeter un œil pendant un jour ou deux pour voir si ça vous plaît ? » Et j'ai répondu : « Non, je veux dire, oui. »

[00:05:47] Et là, tout a commencé et j'ai passé tout mon temps dans une école de parapente. À l'école, enfin dans ma vraie école, je disais que j'étais malade d'être sur la pente d'entraînement pour voler. Et ouais. Et c'est depuis ce moment-là... Tu as quel âge maintenant, en termes de pratique ? J'ai 26 ans.

[00:06:10] **Gavin McClurg:** 26 ans. Donc il y a 15 ans, c'est ça ? Ouais. C'est ça. Non,

[00:06:16] **Celine Lorenz:** non. 10, 10 ans, 10

[00:06:18] **Gavin McClurg:** années. D'accord.

[00:06:19] **Celine Lorenz:** 10 ans. Je, je commence depuis 10 ans, je pilote le mien, mais ça fait 15 ans que je, ouais, ouais, ouais.

[00:06:27] **Gavin McClurg:** Donc vous étiez super, et vous viviez là-bas à Cosa et vous êtes dans la zone de Kimsey. Je veux dire, quel endroit parfait. Je veux dire, quel endroit parfait pour apprendre à faire ça, ça ne peut pas être mieux.

[00:06:38] **Celine Lorenz:** Ouais, c'est parfait. C'est un très bon quartier.

[00:06:40] **Gavin McClurg:** pour apprendre. Ouais. Et quand est-ce que tu as commencé à travailler avec Niviuk ?

[00:06:45] **Celine Lorenz:** Avec Niviuk, c'est depuis 2022. Ouais.

[00:06:51] **Gavin McClurg:** D'accord. Et c'était ça. Ouais, ça...

[00:06:52] **Celine Lorenz:** a commencé en 2022 et puis. Et

[00:06:56] **Gavin McClurg:** c'était à cause des PWC et de la course ? Je veux dire, ce n'était pas pour une haute conformité, n'est-ce pas ? Ouais.

[00:07:02] **Celine Lorenz:** Ouais. Au début.

[00:07:04] J'étais super lancée cette année-là avec le climber déjà. Et puis j'ai aussi commencé à faire des compétitions avec le peak et ouais, et puis tout est arrivé. Ouais.

[00:07:18] **Gavin McClurg:** Et avant la course de 2023, est-ce que l'X-Alps était toujours sur ton radar ? Est-ce que c'était quelque chose qui te fascinait dès le début et vers quoi tu travaillais, ou était-ce plutôt du genre : « Oh, je devrais juste essayer ce genre de truc » ?

[00:07:38] **Celine Lorenz:** C'était quand j'ai commencé le parapente en 2015, à l'école de parapente, il y avait toujours... c'était vers le moment de l'X-Alps. Il y avait toujours le suivi en direct de l'X-Alps dans la salle. Et on se disait toujours, c'était déjà là quand j'ai commencé le parapente cet été-là. Et on se disait : « Oh, c'est dingue ce qu'ils font. » Et c'est... c'est dingue. C'est inatteignable. Et je n'ai jamais pensé que j'allais en faire partie. Et bien sûr, ça aurait été cool. Je me disais que ça pouvait être cool d'en faire partie, mais c'était comme quelque chose que je pensais ne jamais pouvoir atteindre. C'était trop loin.

[00:08:25] Et puis, ouais, maintenant je suis déjà fait l'X-Alps pour la deuxième fois. C'est dingue. Dingue.

[00:08:32] **Gavin McClurg:** C'est trop cool.

[00:08:33] **Celine Lorenz:** Ouais. Et toi, je...

[00:08:35] **Gavin McClurg:** je ne sais pas si beaucoup de gens le savent pour toi. Moi, certainement pas. Je sais que tu as un énorme passé en acro, mais quand je me suis rapproché de ton équipe, les deux fois, la dernière mais surtout cette fois où j'ai passé plus de temps avec eux et avec toi, tu sais, lors de journées qui n'étaient pas géniales. Genre le deuxième jour, ce genre de truc. Tu sais, quand je leur demandais comment elle allait, quel était son état d'esprit, ce qui se passait ? Ils disaient toujours que ça allait super, que c'était génial. Et puis toi, tu es juste, ouais, j'ai, je veux dire, tu es une pilote très confiante. Est-ce que c'est ton passé en acro ou, je veux dire, tu n'as pas semblé, j'ai très souvent vu des athlètes dans ces courses qui étaient complètement dépassés et toi, tu n'as jamais semblé dépassée.

[00:09:24] On aurait dit que c'était ton élément. Tu étais à fond.

[00:09:29] **Celine Lorenz:** Non, sans aucun doute. C'est aussi que ça devient mental dans des situations comme celle-ci. Et le deuxième jour de cette édition, il y a eu des moments difficiles. Juste après le décollage, j'ai eu une situation vraiment périlleuse, juste à côté d'une paroi rocheuse. Et là, j'ai été vraiment rapide, genre c'était très court ou comment dire, je ne sais pas. Je me disais vraiment, j'ai juste arrêté. J'étais, c'était vraiment, vraiment proche du, du mur. La façon dont j'ai eu une fermeture. Mais j'ai réussi et j'ai eu une petite cascade, mais ça allait. Et là, je me suis dit, d'accord, maintenant je cherche juste un atterrissage sûr.

[00:10:14] Et là, j'ai juste pris une grande inspiration et j'ai retrouvé ma concentration. Puis j'ai tourné le coin. Je me suis dit : « Mais où je suis là ? Je suis complètement sous le vent. OK, c'est pour ça que ça s'est passé. » Et là, j'ai pu comprendre, c'était aussi peut-être... génial. Le vent n'était pas le meilleur moment pour voler, mais j'ai pu comprendre pourquoi je n'étais pas dans la bonne situation. Et là, je suis allée vers un bon endroit. J'ai trouvé un bon moment. J'ai respiré quelques fois et tout est redevenu normal. J'ai retrouvé ma concentration. Et là, je me suis dit : « Ouais, tout va bien. Et ça fait du bien. » Et j'ai continué, j'ai retrouvé ma concentration et c'était vraiment super.

[00:10:59] **Gavin McClurg:** Je veux dire, tu, je...

[00:11:00] **Celine Lorenz:** Je ne sais pas. C'est sûr. Je pense aussi que l'acro aide, c'est certain. Si tu sais comment gérer une aile dans beaucoup de situations, ça aide vraiment.

[00:11:12] **Gavin McClurg:** À 23 ans, tu as eu une élimination précoce et décevante à cause de ton pied, et je suis curieux de savoir ce que tu en as appris, ce que tu as changé pour cette édition. Ça semblait certain, je viens justement d'en parler avec Simone qui vient de finir sa cinquième, et tu sais, arriver en tant que rookie, c'est énorme, il y a tellement de choses, enfin, il y en a déjà beaucoup pour un vétéran, mais il y en a tellement... J'imagine qu'il y a plein de choses sur lesquelles tu pourrais dire : « Ouais, je ferais ça différemment ». Mais comment as-tu abordé cette fois-ci, cette édition, différemment de la première ?

[00:11:54] **Celine Lorenz:** La première fois, j'ai vraiment trop entraîné parce que je me comparais sans arrêt à tous ces jeunes. Et je savais que physiquement, et au niveau de mes pieds, je n'étais pas aussi forte qu'eux. Alors je me comparais vraiment trop, même s'il n'y a aucune place pour la comparaison. Mais là, j'ai trop entraîné et j'avais déjà des douleurs aux hanches sur le dernier exercice parce que c'était un peu trop répétitif. Et j'ai aussi eu une fracture du dos six mois avant le début de la course. Oh, je ne savais pas. Qu'est-ce qui s'est passé ? Non, c'était une fracture par compression. Il n'y avait pas de métal à l'intérieur, mais c'était une fracture par compression.

[00:12:41] Et tout ça s'est accumulé, genre, j'étais, ouais, pas en grande forme pour les 23. Euh, comment...

[00:12:50] **Gavin McClurg:** Tu t'es cassé le dos ? Qu'est-ce qui s'est passé ?

[00:12:53] **Celine Lorenz:** Je volais avec l'aile Echo et je n'étais pas dans un super jour, et c'était un peu turbulent. Et puis, je suis venue atterrir un peu côté sous le vent et ça m'a poussée vers le bas. Il y avait énormément de perte de portance. Et je me suis dit : « Oh oui, je vais me casser le dos. » Et je ne suis pas sortie complètement de la sellette pour, pour arrêter l'impact avec mes jambes. Et j'étais en train de m'écraser avec, mais ce n'était rien. Ouais. Donc

[00:13:22] **Gavin McClurg:** C'était léger, mais ça a quand même impacté l'entraînement et tout le reste. Est-ce que tu as un moniteur ou est-ce que tu fais tout par toi-même ?

[00:13:29] **Celine Lorenz:** Ouais, j'ai un entraîneur à Innsbruck. D'accord. Oh,

[00:13:32] **Gavin McClurg:** Super. Je trouve que ça aide.

[00:13:34] **Celine Lorenz:** beaucoup.

[00:13:34] **Gavin McClurg:** Et pour

[00:13:34] **Celine Lorenz:** cette fois. Ouais. Ouais. Et pour cette fois, j'ai changé ça. J'écoute aussi plus mon corps. Si je sens que quelque chose fait un peu mal, je fais juste une pause et j'écoute plus mon corps pour ne pas tomber en surentraînement. C'était un gros objectif pour moi de ne pas trop en faire, pour être vraiment dans tout ce que je peux donner pour la course.

[00:14:00] **Gavin McClurg:** Juste avant. Je ne me rappelle plus exactement du moment. Je ne sais pas si c'était avant le prologue ou pour la course principale, mais je suivais ton fil et je ne sais pas si c'est toi qui l'as fait ou si tu avais quelqu'un pour les médias. Je n'étais pas sûr, mais tu as fait un post qui disait « vole comme une femme ». Qu'est-ce que ça signifie pour toi ? J'ai adoré ça. Mais qu'est-ce que ça veut dire ? Je veux dire, ça doit être intimidant. Je me dirais, tu sais, que c'est toi et tous les gars de cette course.

[00:14:31] Qu'est-ce que ça signifie pour toi ?

[00:14:34] **Celine Lorenz:** Pour moi, ça veut dire essayer aussi d'aider une femme à prendre son envol et de, de les encourager si elles veulent faire quelque chose, à foncer et à, oui, à simplement croire en elles et à essayer de nouvelles choses. Et si elles veulent tenter quelque chose de difficile, parce que certains hommes disent genre : « Ah, mais tu penses vraiment que tu devrais faire ça ? », elles devraient juste y aller et le faire. Hmm. Même si elles sont des femmes, vous voyez ce que je veux dire ? D'accord.

[00:15:09] **Gavin McClurg:** Alors, ignorez les bavardages. Suivez, suivez ce que vous ressentez à l'intérieur. Ouais.

[00:15:14] **Celine Lorenz:** Si ça leur semble juste. Ouais. Ouais. Ils devraient foncer.

[00:15:17] **Gavin McClurg:** Hmm. J'aime bien ça. J'ai passé une heure vraiment géniale avec ton équipe à St. Moritz. Je crois que vous veniez juste de partir. Vous remontiez vers le launch et j'ai convaincu Teresa de prendre une bière. Vous, vous n'étiez pas censés, mais on a passé un très bon après-midi ensemble. Comment as-tu choisi ton équipe ? Comment est-ce que... enfin, elle n'est pas pilote. Je suppose que vous avez fait vos études ensemble à Innsbruck. Elle est adorable, au fait. Mon Dieu. Euh, comment, comment as-tu choisi ton équipe et est-ce que c'était, comment c'était, est-ce que c'était différent de 2023 ?

[00:15:53] **Celine Lorenz:** Ouais, c'était un peu différent. Le seul qui était déjà là en 2023, c'était Tim, Tim Ungewitter. Mais cette fois, j'ai vraiment fait attention à ce que tout le monde soit super motivé. Et à ce que je les connaisse personnellement et que j'aie déjà un lien avec eux. Comme ça, on peut aussi gérer les situations stressantes quand ça devient compliqué, quand tout le monde est fatigué et peut-être énervé. Je pense que c'est mieux de gérer ça si on connaît déjà un peu la personne. Et j'ai vraiment fait attention à ça. J'ai des gens vraiment motivés et formidables pour moi. Et avec Teresa, c'est un ange. Vraiment ? Elle vient du ciel. Ouais.

[00:16:38] Je l'ai rencontrée. Ouais. Je l'ai rencontrée à Innsbruck. On était en colocation là-bas, elle étudiait et moi je faisais... enfin, je travaillais comme pâtissière à Innsbruck et ouais, c'était une super période. Et ouais, c'est vraiment une personne formidable. Je voulais vraiment qu'elle rejoigne mon équipe. Elle m'a appelé genre : « Ouais, je ne vais pas prendre l'avion. Mais je prévois mes vacances pour cet été. Est-ce que tu penses que ça pourrait être une option que je fasse partie de ton équipe ? » Et j'ai répondu : « Ouais, bien sûr. » J'étais tellement contente qu'elle me demande ça. Et ouais, c'est un ange. Je suis

[00:17:17] **Gavin McClurg:** vraiment reconnaissant

[00:17:17] **Celine Lorenz:** pour tout le monde. On pouvait juste ressentir son énergie

[00:17:19] **Gavin McClurg:** c'est juste que je voulais la prendre dans mes bras à chaque fois que je la voyais. Elle est tellement adorable.

[00:17:23] **Celine Lorenz:** Ouais. Ouais. Et c'était pour tout le monde dans mon équipe. J'aime vraiment beaucoup, je suis super reconnaissante et tout le monde est bon dans ce qu'il fait. Et on était juste, c'était comme un puzzle. C'était vraiment bien.

[00:17:36] **Gavin McClurg:** Raconte-nous ça. Parce que, tu sais, ce sont les héros de l'ombre, non ? Et quand j'ai parlé avec Simone de l'importance de ça, en tant qu'ancien athlète, je sais à quel point c'est crucial. Ces personnes sont essentielles à ta réussite. Qui étaient-ils, ils étaient combien et quels étaient leurs rôles ?

[00:17:56] **Celine Lorenz:** J'avais cinq accompagnateurs avec moi. Il y avait Tim Ungewitter. C'était le soutien principal. Il était là pour avoir une vue d'ensemble. Il ne s'occupait pas du tracé, il surveillait la météo, c'était sa mission principale. Ensuite, j'avais Noé Cour, un Suisse. Il était aussi super. Il s'occupait beaucoup du tracé, il faisait la randonnée avec moi et il m'a bien fait souffrir dessus.

[00:18:29] **Gavin McClurg:** C'est un très bon athlète de marche et vol, non ? C'est ça ?

[00:18:32] **Celine Lorenz:** Ouais. Cool. Tu dis

[00:18:34] **Gavin McClurg:** différemment de ce que je dirais. D'accord. Je vois. Ouais. Waouh. Oh, il serait, il serait fantastique.

[00:18:40] **Celine Lorenz:** Ouais. C'est le meilleur. Ouais. Et puis Anton Zürke. Lui aussi, il était surtout avec moi pour la course et la randonnée, il faisait office de sherpa.

[00:18:52] Et j'avais aussi Daniel avec moi. Il était là avec la caméra, il s'occupait du contenu pour les réseaux sociaux. Et Teresa, elle était kiné et s'occupait de la bonne partie cuisine, ouais.

[00:19:11] **Gavin McClurg:** Le moral. Elle était là avec le camion.

[00:19:12] **Celine Lorenz:** Ouais. Ouais. Et puis Tim et Teresa conduisaient aussi les voitures et ouais, c'était très bien. Et j'avais aussi Raynald en Suisse. Il nous faisait la météo tous les soirs. On avait une météo tous les soirs. Il nous donnait une vue d'ensemble de la météo, de là où on était et des options pour le lendemain pour l'itinéraire qu'on devait prendre. Et ouais.

[00:19:43] **Gavin McClurg:** Comment c'était ? Vous avez aimé ? Est-ce que ça vous a aidé ?

[00:19:48] **Celine Lorenz:** Ça a aidé. Ouais. Parce qu'on passe moins de temps à établir nos prévisions pour les jours à venir. C'était cool de l'avoir, mais bien sûr, la météo, c'est toujours comme là où tu es maintenant, tu regardes dehors.

C'est toujours un peu différent de la prévision. La prévision reste une prévision, mais c'était bien de pouvoir déjà avoir un plan pour le lendemain, d'avoir une sorte de vue d'ensemble. Ouais. Donc ça a été utile. Ouais.

[00:20:13] **Gavin McClurg:** Je n'en avais pas en 2015, qui était ma meilleure année, ma première fois. Et puis j'ai appris que Gaspard Pettio en avait un, un gars qui le faisait depuis le tout début. Il l'avait fait pour certaines équipes depuis 2003, Laurent, et il était incroyable. Il travaillait pour Météo-France. Il vivait à Chamonix et comprenait vraiment la course. Mais la façon dont on traite cette information, je pense que c'est vraiment... en 2017, Gaspard et moi l'avons utilisé tous les deux, et Gaspard l'a utilisé à son avantage. Pour moi, ça n'a pas marché du tout. C'était vraiment intéressant parce que ça mettait, enfin, c'est censé être comme ça dans ma tête, et ça supprimait ce dans quoi je suis naturellement bon, c'est-à-dire lire le ciel et faire ma chose. Et on l'a fait encore une fois.

[00:21:00] En 2019. Et puis je ne l'ai pas fait en 21, ce qui n'a rien à voir avec les résultats, mais c'était intéressant parce que, en fait, je ne l'ai pas apprécié. Ça ne marchait pas pour moi. Et c'était, je pense, probablement ma propre faiblesse, mais, ouais, j'aimais mieux quand c'était mon équipe qui le faisait, vous voyez, parce qu'ils me connaissent vraiment bien et ils savent que je fais mieux quand les conditions sont mauvaises. Alors quand c'est mauvais, ils ne diraient pas directement que ça va être mauvais, mais je pouvais le deviner. Et c'était, enfin, plutôt que d'avoir les prévisions, ça semblait juste impossible. Enfin, c'était un truc intéressant pour moi, mais comme je viens de parler à Simone hier dans le podcast, c'est encore frais dans mon esprit, mais vous savez, il a super bien réussi, les cinq, il a toujours été sixième ou mieux.

[00:21:50] Alors, il a un peu craqué le code de l'X-Alps, si on veut. Il disait que l'une des choses les plus importantes, c'est de connaître ses forces et de jouer sur ses forces. Chrigel en parle aussi. Et Thomas Terlo, avec qui il a travaillé pendant des années, a dit : « Tu sais, il faut travailler sur ses faiblesses, mais il faut vraiment jouer sur ses forces. Quelles sont tes forces ? Qu'est-ce que tu... où es-tu fort ? »

[00:22:12] **Celine Lorenz:** Je pense que ma force, c'est... une amie m'a dit que j'étais comme un Husky. Elle m'a comparée à ça. Je ne suis pas une chienne de course, je ne suis pas super rapide. Non. Je ne suis pas si rapide avec mes jambes, mais je suis comme un Husky. Je continue d'avancer, même quand c'est dur et que ça fait mal, je me bats juste pour continuer. Oui. Même si mon corps fait mal, je continue d'avancer comme un tracteur.

[00:22:49] C'est mes points forts. Je pense que je peux tenir bon face à beaucoup de choses. Et oui, bien sûr. Aussi, mon vol, je pense que j'ai confiance en mon vol aussi. Ouais.

[00:23:01] **Gavin McClurg:** quand c'est mouvementé et que c'est à la limite, c'est une force que ça ne te panique pas. Tu gères. Je veux dire, évidemment, le parapente est parfois effrayant, mais je pense qu'il est important d'être solide dans ces situations parce que c'est, très, très rarement du vol de loisir dans cette course.

[00:23:18] **Celine Lorenz:** Ouais, carrément. Ouais, c'est sûr. Parfois, c'est vraiment flippant et les situations sont périlleuses, mais je pense que je gère bien le fait d'essayer de rester concentrée ou de retrouver ma concentration, et j'essaie juste de me concentrer sur l'instant présent et d'être aussi en sécurité que possible. Ouais.

[00:23:37] **Gavin McClurg:** N'importe qui a vu la course, ou même n'importe qui s'est branché juste un court instant, connaît votre aventure épique en direction de, je ne sais plus, le Vice Horn, un truc avec Horn, vers l'est d'Iger. Vous étiez au-dessus de la FERCA et vous vous dirigiez vers le point de virage Nissan. Donc, n'importe qui peut regarder. En écoutant ça, on voit que Red Bull a fait un super clip là-dessus et il y a toutes sortes d'images de drones. C'était juste... vous avez vécu un truc épique, c'était incroyable. Je veux dire, parmi tous les participants de cette course, vous avez vécu la plus grande aventure, je dirais. Et quand ils vous ont interviewé, vous avez dit plein de choses comme, ah, c'était de la merde et c'était foutu. Mais j'imagine qu'aujourd'hui, le plaisir de la chose a sans doute changé et que vous êtes probablement content d'avoir vécu cette aventure.

[00:24:26] Ce que je ne sais pas, c'est ce qui s'est passé, tu sais, qu'est-ce qui s'est passé ? Est-ce qu'il y avait des nuages ? Est-ce que tu as raté une thermique ? Comment t'es-tu retrouvé là-dessous ?

[00:24:35] **Celine Lorenz:** C'était, euh, ouais, une journée délicate. Normalement, ça commençait plutôt bien. J'avais de bonnes thermiques. La base des nuages était un peu basse, mais j'ai essayé de tirer le maximum de ce que je pouvais

avoir. Et j'ai aussi pris l'itinéraire que tout le monde a pris, euh, ou beaucoup de gens ont pris. Et, euh, je voulais gagner pour la même raison. C'était au col de Grimsel. Pour traverser le lac de Grimsel et ensuite, euh, continuer à voler vers Nyssen. Et ouais, je savais que, euh, Chrigel l'avait fait un peu plus bas et qu'il pouvait attraper quelque chose. Et je n'étais pas très haut pendant la traversée et je me suis dit, d'accord, je continue.

[00:25:21] Je me lance. Mais je n'ai pas vraiment réfléchi au fait que les gars qui ont pris cette route y sont allés plus tôt dans la journée. Genre, au niveau du timing, je n'ai pas calculé. Je savais que Grimsel est venteux, c'est connu, mais oui, il y avait plus de vent que prévu. Mais je me suis dit : « Ah, je vais du côté sous le vent parce qu'il y avait un très joli nuage au-dessus de cette crête où je voulais passer. » Et je me suis dit : « Ouais, il faut que ça marche, ce nuage est en train de se former, il a l'air parfait, comme une image parfaite d'un nuage thermique en formation. » Je me suis dit : « Ouais, le côté sous le vent doit fonctionner, c'est une super journée. » C'était vraiment fort aussi, donc je me suis dit : « Ouais, il faut que ça marche. » Mais le côté sous le vent me poussait juste vers le bas, et je me demandais : « Est-ce que je devrais aller vers le nord avec le vent, puis le rattraper et prendre la thermique ? » J'ai essayé de décider, ouais.

[00:26:27] C'était vraiment mauvais et je voyais juste le lac et tout était rocheux et plein d'arbres, il n'y a pas vraiment de trace, la trace passe dans les arbres donc ça m'a juste poussée vers le bas et puis le moment où tu sais déjà que tu dois aller un peu plus en avant dans ta sellette et que tu le fais vraiment intentionnellement, ah c'était vraiment oui et c'était vraiment pas sympa et puis j'ai pensé genre oui, il faut que ça marche, ces nuages et tout va bien mais la neige, c'était vraiment juste le son le plus profond que j'aie jamais entendu depuis la vallée, c'était vraiment genre et puis ouais, c'était vraiment pas sympa et je pouvais aussi voir le vent avec les arbres dans la vallée ou avec les buissons et puis je ne pensais pas vraiment à

[00:27:22] genre, je ne cherchais pas vraiment de trace, je cherchais juste un endroit sûr pour atterrir dans la vallée et j'y suis allée. C'était un petit champ avec de magnifiques lacs glaciaires turquoise, pas violets, et je me suis dit : « Ouais, ça a l'air joli, ça a l'air bien. » C'est pas comme si c'était l'endroit le plus sûr du côté abrité pour atterrir, parce que l'autre côté était un peu rocheux et vraiment très venteux, donc je me suis dit : « Ouais, j'atterris là, c'est sûr. » Et puis, au premier moment, je n'ai pas réalisé que c'était vraiment un endroit de merde et que j'étais coincée là. Ensuite, j'ai recommencé à chercher comment traverser la rivière, une rivière glaciaire. C'était une rivière vraiment forte aussi parce qu'il y a un glacier énorme juste derrière avec beaucoup d'eau, et on a cherché si longtemps, on a essayé de trouver un passage devant et près du lac parce que je pensais que la rivière s'élargissait là, donc l'énergie était plus dispersée et c'était mieux pour traverser. Mais non, et je me suis dit : « Oh mon Dieu, je suis coincée là. » J'ai aussi pensé à nager dans le lac, mais il y avait tellement de courants et je me suis dit : « Non, c'est super froid. » Et puis, j'ai reçu un appel de l'un des organisateurs d'X-Alps, il m'a demandé : « Ouais, tu es en sécurité ? » Ils ont dit : « Ouais, tu ne peux pas vraiment sortir de là, tu es vraiment sûre que tu es en sécurité ? » Et j'ai répondu : « Ouais, j'ai essayé de trouver un moyen. » Et puis c'était drôle parce que j'entendais un drone et je ne voyais rien, et puis j'ai vu ce drone et je faisais juste signe de la main. Je ne savais pas d'où il venait, si c'était de l'organisation, d'un touriste ou de quelqu'un, mais c'était drôle parce qu'à ce moment-là, je ne me sentais plus si seule. Je me suis dit : « Oh ouais, quelqu'un me voit, ouais ouais. »

[00:29:17] **Gavin McClurg**: ils savent que je suis là dehors

[00:29:18] **Celine Lorenz**: Ouais, ouais, je ne suis pas seule et puis, le gars du refuge là-bas dans la vallée m'a appelée et il m'a dit, genre en suisse allemand et en suisse allemand dialectal, il m'a dit : « Ouais, tu as atterri dans un endroit magnifique, mais tu n'en ressortiras plus jamais, profite bien. »

[00:29:44] **Gavin McClurg**: tu es coincée, mais profite du paysage.

[00:29:51] **Celine Lorenz**: On était vraiment sur le point d'appeler l'hélicoptère et je me disais : non, il doit bien y avoir un moyen. Et puis il a dit que la seule option était peut-être de remonter jusqu'au glacier et de trouver un passage par là. Parce qu'on avait aussi pensé à grimper sur le côté du Murine, comment on dit ça, sur le côté du glacier Murine ? Ouais, mais il y avait tellement de chutes de pierres que c'était vraiment mauvais. Parce que l'idée était de grimper le Murine, de survoler la rivière pour aller de l'autre côté, atterrir là-bas et sortir, mais c'était dingue, les chutes de pierres étaient incroyables. Alors on est repartis jusqu'au glacier, donc vraiment pas génial, parce que c'est là que mes supporters sont aussi arrivés dans la vallée. Ils étaient de l'autre côté de la rivière et le bon côté, c'était le sentier, et on ne pouvait pas

vraiment se parler. On criait mais c'était trop fort, on ne s'entendait pas, donc on ne pouvait pas communiquer. Et puis on a essayé d'appeler mais il n'y avait plus de réseau, alors on a juste essayé de trouver quelque chose et on est repartis jusqu'au bout, c'était sept kilomètres ou quelque chose comme ça, et

[00:30:59] puis on a trouvé un petit pont de rochers assez précaire, ouais, c'était un peu risqué mais on a pu le traverser et puis, ouais, on l'a fait. On était super contents, mais ça nous a pris sept heures au total pour sortir de cette vallée. Waouh. Je n'aurais jamais pensé ça, je me disais qu'on était dans les Alpes, qu'il y avait des sentiers partout, des gens partout normalement, ouais.

[00:31:31] **Gavin McClurg:** c'est remarquable à quel point ça peut être profond, même dans les Alpes, vous savez. C'était... mais c'est cool cette route, le Grimsel, je ne sais même pas comment on appelle ça, mais j'étais sur le Neeson ce jour-là quand Creagle, et vous savez, Creagle s'est engouffré là-dedans en premier, puis a dû faire demi-tour et revenir, et le reste du groupe l'a rattrapé. Mais est-ce que c'était le plan pour vous tous ? Je veux dire, je n'ai pas fait beaucoup d'études d'itinéraire cette fois parce que je ne faisais pas de compétition, mais quand j'étais sur le Neeson et que je l'ai vu faire ça, je me suis dit : « Mais c'est quoi cette ligne ? » Ça n'était pas du tout sur mon radar. Peut-être si j'avais étudié la zone... enfin, c'est évident, c'est direct, mais est-ce que c'était le plan au départ ?

[00:32:17] **Celine Lorenz:** j'étais

[00:32:17] **Gavin McClurg:** D'accord, je...

[00:32:18] **Celine Lorenz:** Je l'avais en tête, mais je n'étais pas sûre que ça marcherait. Et puis les gars avant l'ont fait, donc ça marche carrément, mais comme ils l'ont fait avant et que ça a super bien marché, alors OK, c'était cool, ouais.

[00:32:31] **Gavin McClurg:** j'ai j'ai j'ai raté le commentaire sur celui-là juste avant parce que je pensais, tu sais

[00:32:35] **Celine Lorenz:** je me suis dit : oh mon dieu, je ne suis pas

[00:32:35] **Gavin McClurg:** ils auraient pu soit passer par la porte dérobée vers Grindelwald, soit rester sur la ligne du Festspiel puis monter et passer par Loiker ou quelque chose comme ça. Je n'avais pas du tout ça en tête, c'était très cool mais comme tu l'as prouvé, ça n'était pas sans ses

[00:32:57] Selene, tu pourrais choisir soit 23 soit 25, mais donne-moi ton meilleur souvenir et ton pire souvenir, le plus haut et le plus bas de tes deux campagnes. Ils pourraient tous les deux venir de cette course, je suppose, mais peu importe ce qui te vient à l'esprit.

[00:33:14] **Celine Lorenz:** le pire de ces années, c'était le deuxième jour, juste avec le téléphone après le décollage du premier vol, genre le vol du deuxième jour. J'ai vraiment eu une énorme fermeture en tombant du côté est, c'était pas bon.

[00:33:41] **Gavin McClurg:** Alors c'était le pire... attends, attends, c'est quand j'ai vu ton vol à Sexton, celui-là ou le suivant ?

[00:33:47] **Celine Lorenz:** le suivant

[00:33:50] **Gavin McClurg:** le suivant parce que ça avait l'air superbe depuis le Sexton, tout le monde a décollé, ouais c'était super, ouais d'accord non

[00:33:56] **Celine Lorenz:** C'était en fait correct, c'était le deuxième vol de la journée, le deuxième jour. Donc oui, c'était le pire, je pourrais aussi dire l'atterrissage là-bas dans la vallée parce que ça m'a fait perdre beaucoup de temps, mais là je me sentais mieux qu'au moment où j'ai eu la fermeture. Et le meilleur moment, je pense que l'atterrissage était vraiment cool, c'était vraiment sympa parce qu'on avait passé une bonne journée, mon équipe était contente, il y avait des gens, j'ai pris des pâtisseries après, l'ambiance était vraiment bonne. C'était un moment vraiment cool là-bas et donc oh, ça.

[00:34:33] **Gavin McClurg:** Tu veux dire sur le chemin du retour ? Tu as eu un énorme vol ce jour-là, tu as décollé de Morano et tu es allé jusqu'à Saint-Moritz, c'est ça ?

[00:34:41] **Celine Lorenz:** Oui, oui, ouais, c'était une super belle journée, ouais, incroyable, c'était le troisième jour, ouais, ouais.

[00:34:47] **Gavin McClurg:** c'était un mais c'était un vol vraiment phénoménal, je veux dire, tu as fait ça en genre cinq ou cinq heures et demie, tu étais en croisière

[00:34:55] **Celine Lorenz:** Ouais, c'était vraiment cool, ouais c'était vraiment bien, oui j'ai vraiment aimé cette journée, ouais c'était vraiment bien et le 23

[00:35:08] Carrément, je ne sais pas si je peux aussi compter les jours avant dans tout ça parce que je me suis foulé la cheville pendant les pré-vues, donc c'était un très mauvais moment de ça... oh, j'ai oublié ça, c'est vrai, toi

[00:35:21] **Gavin McClurg:** je l'ai déjà fait avant

[00:35:23] **Celine Lorenz:** Je me suis juste fait une entorse à la cheville pendant la pré-semaine, ouais, j'ai oublié le tournage, pas le pré-tournage, oh mon dieu, ouais, c'est juste un truc mental.

[00:35:34] **Gavin McClurg:** tu te dis juste « oh, qu'est-ce que j'ai fait ? » après avoir mis autant d'efforts.

[00:35:39] **Celine Lorenz:** Ouais, et l'un des meilleurs moments

[00:35:45] Le 23, c'est quand j'ai foiré un vol d'Achental vers Lermoos. J'avais fait le premier vol, il y avait beaucoup de vent d'est et j'ai fini en PLS dans l'Inntal. Puis le vol d'après vers Garmisch était vraiment sympa parce que j'ai eu une seule thermique ; je pense avoir pris 1500 mètres de dénivelé d'un coup, genre dans un seul groupe, et ensuite j'ai volé vers Garmisch, chez moi. Il y avait tellement de monde, je crois que quand je marchais dans Garmisch, on était comme une bulle de 20 personnes qui marchaient dans la ville. Et oui, c'était vraiment cool, c'était un moment vraiment sympa d'avoir tous mes amis là et tout le monde qui m'encourageait. Et oui, c'était...

[00:36:40] **Gavin McClurg:** C'est cool, mais à quel point est-ce un avantage ou un inconvénient de bien connaître le lieu ? Oui, c'est intéressant parce que, tu sais, cette fois-ci, la connaissance qu'avait Aaron Durogati de la place à Morano l'a vraiment porté préjudice. Il a décidé de partir du décollage standard qui était vraiment à l'abri ce jour-là, avec des conditions de vent assez féroces, et c'était juste une mauvaise décision. Ça l'a touché, même si ça ne l'a pas impacté si gravement au final puisqu'il a gagné la course, mais tu sais, les gens qui n'étaient pas du coin ont fait ce qui était logique : ils sont passés du côté au vent, de l'autre côté de la vallée, et c'était toujours fort, toujours assez excitant à voler, mais c'était la bonne chose à faire. On voit ça souvent, non ? On le voit tout le temps en Coupe du monde, on parle toujours du fait que ce n'est jamais le héros local qui gagne, mais c'est quelqu'un qui ne connaît pas le coin. Mais je suis curieux parce que les Alpes sont tellement grandes, cette route est tellement vaste, on ne peut pas être un expert sur l'ensemble. Enfin, peut-être si tu es un crack et que tu la fais autant de fois, mais à quel point est-ce que le fait d'être vraiment expert sur le Kimssee et l'Intel, ou sur Garmisch et Lermoos, ça aide vraiment ? Je pense que ça te porte vraiment préjudice.

[00:38:03] **Celine Lorenz:** pour moi, ça porte préjudice. C'est intéressant, je ne suis pas non plus une grande fan du fait de repérer beaucoup sa route avant la course parce que c'est tellement différent pendant la course. Une vallée peut être si différente, et c'est tellement différent selon les situations météo. Vous pouvez y être au printemps, la repérer, et avoir des thermiques de printemps super puissantes, et puis vous pouvez y être en automne, et il pleut ou c'est un mélange de tout, et c'est complètement différent. Donc je ne suis pas une grande fan du fait de repérer et de connaître très bien le lieu. Pour moi, je préfère aussi aller quelque part et voler logiquement, en utilisant simplement ce que vous avez sur le moment. Et aussi sur la 23e édition à Steinplatte en Autriche, normalement c'est aussi un genre de spot habituel et j'y volais aussi.

[00:39:02] le parcours habituel qui est toujours parcouru et où je volais déjà beaucoup, et ça m'a dégoûtée. Oui, et ça m'a aussi beaucoup fait souffrir. Donc j'aime vraiment voler sur des endroits que je ne connais pas vraiment, comme je ne volais pas beaucoup avant, parce qu'ensuite, tu prends juste ce que tu as sur le moment et je pense qu'il faut toujours voler comme ça, mais pour l'instant, dans les vallées, tu sais déjà que c'est différent, quoi.

[00:39:32] **Gavin McClurg:** Quel genre d'état d'esprit essaies-tu d'amener en course par rapport à ce que tu as appris en 23 ? L'une des choses que j'ai trouvées fascinantes, c'est que je suis presque devenu une sorte d'historien de la course à

ce stade. J'ai regardé tellement d'années, puis je l'ai fait, et maintenant je suis de l'autre côté avec le côté média, mais je trouve ça fascinant parce que j'ai toujours soutenu que la raison pour laquelle Chrigel était si dominant, c'était parce qu'il avait tellement d'expérience dans tous les domaines. Ouais, il était champion d'acro, il était champion du monde, tu sais, il est féroce sur son entraînement. Je veux dire, il a les meilleurs outils dans sa boîte à outils, mais

[00:40:17] On voit encore et encore qu'il n'est pas nécessaire d'être un pilote de Coupe du Monde. Paul Guschlbauer n'a jamais été un pilote de Coupe du Monde, Tom de Dorlodot, Simone O'Browner ne font pas de Coupe du Monde, et Tommy, enfin, ils en font peut-être de temps en temps, je ne les suis pas de si près, mais enfin, je pensais toujours qu'il était vraiment important de savoir voler très vite en course les jours favorables. On l'a vu en 2013 avec Chrigel et Aaron qui ont juste écrasé tout le monde dès le premier jour en descendant le Pin Scout, mais quand je regarde mes propres courses, ça ne semble pas être le cas. Je pense que le fait d'être un pilote de Coupe du Monde m'a porté préjudice. Je n'en fais pas énormément, mais j'en ai fait pas mal ces dix dernières années, et je pense que ce qui m'a souvent vraiment mis en difficulté dans les X-Ops, c'était de voler trop vite. Ce n'était pas juste faire tout ce que je pouvais pour rester en l'air, mais c'était de devenir impatient. Simone en a parlé, c'est un peu sa clé : être tellement patient et parfois voler vraiment lentement, en s'assurant de rester en l'air. Est-ce que c'est quelque chose qui arrive pour toi aussi ? Parce que tu es un pilote de Coupe du Monde, tu sais voler très vite. Tu vas justement en bas pour t'entraîner sur ton X1 pour les Mondiaux... est-ce que ça aide ou ça te porte préjudice ? Est-ce que tu dois totalement changer d'état d'esprit ?

[00:41:41] **Celine Lorenz:** Je pense que c'est bien si on peut apprendre à changer d'état d'esprit. C'est cool d'apprendre en Coupe du monde et en compétition, on peut apprendre à mieux lire l'air, je pense, parce que tu as peut-être un plan en tête, si ça pourrait marcher ou pas, et là tu as genre 100 personnes, tu vois l'air et tu te dis : « Oh oui, est-ce que mon plan pourrait marcher ? » et tu vois ce que je pense à l'avance, et puis tu as beaucoup de gens qui te montrent si ça aurait pu marcher ou non, donc tu apprends un peu à lire plus vite, je pense, en compétition, et mieux que quand tu vas juste voler seul ou avec un ami. Mais bien sûr, il faut aussi savoir changer, et c'était aussi un peu mon problème cette fois-ci, que parfois je n'étais pas assez patiente, il y avait des moments où j'étais un peu trop en mode compétition, et je me disais : « Oh non, il faut revenir en mode marche et vol, être plus patiente, chercher, rester comme si peu importait combien de temps tu restes à cet endroit et que tu cherches, si tu trouves quelque chose, tu es bien plus rapide et tu es plus patiente, et tu es plus rapide en cherchant pendant une heure, et ensuite tu es capable de franchir la crête ou tu vas te prendre un mur et tu dois contourner cette crête, c'est juste beaucoup plus long. » Donc oui, je pense que le vol en compétition peut beaucoup aider à apprendre pour les X-Ops ou les courses en marche et vol, mais il faut être capable de switcher, et je pense que c'est ce que Chrigel fait bien, il a ses outils mais il a un mental vraiment fort et il peut

[00:43:21] être fort mentalement et savoir changer de mode, quoi

[00:43:25] **Gavin McClurg:** Quelle partie de ce jeu de vol vous excite le plus ? Qu'est-ce que vous préférez ? Les coupes du monde d'acro ? La camaraderie ? La communauté ? C'est quoi ?

[00:43:38] **Celine Lorenz:** Je pense que c'est le mélange de tout ça. C'est comme si tu avais tellement de facettes dans le parapente... Pour moi, je ne pourrais pas rester uniquement sur du cross-country, je ne pourrais pas faire que de la marche et vol, je ne pourrais pas faire que de l'acro, et j'aime vraiment le mélange entre jouer avec l'air et avec l'aile et, ouais, faire tellement de choses différentes avec l'aile dans les airs. Pour moi, c'est ce qui est vraiment attirant, c'est vraiment cool de le faire.

[00:44:11] **Gavin McClurg:** Tu as eu cette petite blessure au dos il y a, je crois, six mois, avant 23 ans. Tu as eu d'autres accidents ? Non.

[00:44:22] **Celine Lorenz:** C'était le plus gros choc que j'ai ressenti sur mon corps en volant. Je ne me suis jamais cassé un os ou quoi que ce soit, juste une cheville tordue ou quelques égratignures à cause de mauvais atterrissages, mais je ne me suis jamais rien cassé. Qu'est-ce que...

[00:44:36] **Gavin McClurg:** À quoi est-ce que tu attribues cette sécurité ? Tu sais, c'est plutôt bien, beaucoup de gens se sont fait gravement blesser dans ce sport. Quelle est ton approche ?

[00:44:52] **Celine Lorenz:** toujours quand ça devient risqué, je ne me sens pas vraiment en sécurité, je me dis toujours : « d'accord, au bout du compte, je veux toujours être en sécurité au sol avec mon équipe dans les excels ou quoi que ce

soit, avec ma famille quand je rentre d'une compétition. Je me dis toujours : d'accord, je veux m'asseoir là et dîner avec eux, alors qu'est-ce que je dois faire maintenant pour être capable de le faire ? » Donc parfois, il est plus sûr d'aller et de se dire : « d'accord, peut-être que je suis plus lent avec ça, mais oui. » Et quand ça devient risqué, j'essaie vraiment de rester dans l'instant et de ne pas stresser, parce que quand tu stresses et que tu te dis : « oh, putain », tu n'as plus la situation en main et tu dois juste regarder autour de toi : qu'est-ce que tu as ? Dans quelle situation es-tu vraiment ? Est-ce que tu es en D ? Comment sont les nuages ? Comment est le vent ? Et oui, c'est dur à dire, mais j'essaie de garder le focus et de toujours...

[00:46:07] je préfère être heureuse au sol avec mes amis plutôt que de forcer un peu plus pour, oui, là.

[00:46:16] **Gavin McClurg:** Il y a eu beaucoup de discussions sur les réseaux sociaux pendant cette course concernant le risque, vous savez, le fait que c'est devenu plus une chose de gladiateur que d'aventure, et je pense que c'est une excellente chose à faire. Je ne suis pas sûr de beaucoup y croire, pour être honnête avec vous, je vais être franc, mais j'aimerais avoir votre avis. Comment gérez-vous votre propre risque dans cette course ? Je ne sais pas si vous avez été au courant de tout ça, vous savez, en tant qu'athlètes, vous êtes occupés... et moi non plus, je n'en savais pas grand-chose, j'entendais ça par le bouche-à-oreille, mais après la course, j'ai vu beaucoup de commentaires. Il y a beaucoup de spectateurs de canapé qui sont des pilotes, vous savez, et ils comprennent, mais tout...

[00:47:03] c'est visible maintenant, ça ne l'était pas toujours. C'était l'hélicoptère qui tournait autour et c'était plus... c'était un message plus construit. Maintenant, avec des équipes comme la vôtre, vous avez vos propres responsables média, tout est diffusé ou peut être... et donc les gens voient beaucoup plus. Bref, quel est votre avis sur tout ça ? Mais aussi pour votre propre ressenti, comment vous sentez-vous après la course ? Est-ce que vous pensez que c'était trop ou que c'était vraiment à la limite, ou est-ce que tout va bien ?

[00:47:39] **Celine Lorenz:** Je pense que je suis contente de mes propres décisions. Pour moi, je n'ai pas pris trop de risques, j'ai pris des décisions prudentes parce que, de manière générale, l'athlète peut décider s'il décolle ou non. Les gars sont très expérimentés, ils peuvent regarder dans le ciel et voir dans quoi ils vont probablement décoller. Mais par exemple, le deuxième jour sur l'Exact, et aussi à la fin de la première journée avec le Thunder, je pense que c'était assez limite quand

[00:48:27] j'ai juste vu quelques vidéos et

[00:48:31] pour moi, c'est peut-être aussi, c'est peut-être un peu risqué de le dire, mais c'est aussi un peu, comment dire, en anglais, c'est peut-être aussi un peu poussé par la testostérone de l'homme qui pousse plus et qui a les plus gros couilles, je suis désolée de le dire comme ça, mais ouais, parfois je pense que c'est aussi une part, c'est sûr, et ça peut devenir très limite, et j'espère juste que rien de plus grave ne va arriver lors des prochaines éditions mais ouais, bien sûr, chaque athlète est responsable de ses propres décisions, ils voient ce qu'ils vont entreprendre et je pense que si vous mettez plus de règles, ça enlève un peu le côté aventure, au final c'est une aventure race mais peut-être qu'il devrait y avoir un changement général pour les pilotes pour qu'ils disent aussi non aux conditions pourries parce que ouais, c'étaient juste des conditions pourries mais

[00:49:47] **Gavin McClurg:** Ce que je comprends de ce que vous dites, c'est que ce n'est pas vraiment à l'organisation de contrôler ces choses, c'est vraiment que piloter est toujours une décision personnelle, n'est-ce pas ?

[00:49:58] **Celine Lorenz:** Ouais, pour moi, ça ne devrait pas venir du côté de l'organisation, je suis contente.

[00:50:04] **Gavin McClurg:** de vous entendre

[00:50:08] **Celine Lorenz:** la course que vous

[00:50:09] **Gavin McClurg:** tu ne saurais pas que ce serait énorme, ce ne serait pas le Red Bull X-Alps, tu sais, si toi et non, c'est mon argument principal, c'est juste ton

[00:50:17] **Celine Lorenz:** ce ne serait pas

[00:50:18] **Gavin McClurg:** ce serait la même chose, ce serait une course différente, non ?

[00:50:20] **Celine Lorenz:** Oui, c'est vrai, et pour moi, je pense qu'il devrait vraiment y avoir un déclic dans le cerveau des gars qui font ces trucs risqués, parce que je ne sais pas, il y a eu des situations vraiment limites et oui, parfois pour moi, c'est sûr qu'ils sont des pilotes très qualifiés aussi, mais parfois on peut être qualifié et c'est aussi beaucoup de chance, bien sûr, oui, parfois et

[00:50:55] **Gavin McClurg:** C'était intéressant, j'ai eu cette conversation avec Tom de Dordo juste la semaine dernière sur ce sujet précis. Il était avec le lancement de David qui est devenu super viral, il était avec ce groupe, et plus tard avec certains des gars qui ont décollé à Morano quand ça hurlait, c'était vraiment, vraiment fort. Et la plupart de ces lancements n'ont pas été publiés, ils sont restés privés, mais il les avait et j'ai pu en voir certains. Patrick von Cannell a rendu ça vraiment bien, et c'est juste de la technique. C'était aussi mouvementé pour lui que pour les quelques pilotes qui l'ont fait avant et après, et j'ai parlé à ces pilotes aussi, ils ont tous dit : « Ouais, il avait de meilleures compétences que moi », mais je veux dire, il a juste fait en sorte que ça ait l'air facile, tu vois. Et je pense que c'est ce que chaque athlète doit viser, non ? Que ça, c'est à la limite, mais j'ai ce mouvement, non, j'espère avoir ce mouvement, c'est une chose très différente.

[00:52:07] euh, vous savez, je je serais bien été l'un de ceux qui se disent « j'espère que j'ai ce mouvement ».

[00:52:15] **Celine Lorenz:** Carrément, les compétences aident dans ces situations, mais c'est sûr, et parfois même les pilotes les plus doués peuvent avoir une fermeture près du sol, pourcentage oui, tu ne peux pas le savoir avant, oui.

[00:52:29] **Gavin McClurg:** Je veux dire, la Superfinal qu'ils ont eue à Decenano il y a quelques années, tu sais, j'ai entendu toutes sortes d'histoires de très bons pilotes qui s'en sont sortis, ça avait l'air de la chance dans certains cas, donc ouais, ça peut encore déraiser. Je ne sais pas si tu as déjà réfléchi à ça, c'est encore assez récent, mais qu'est-ce que tu penses de 27 ? Je...

[00:52:56] **Celine Lorenz:** Je pense déjà aux 27, oui. Et je réfléchis déjà à ce que je pourrais changer, à ce que je voudrais... pour l'instant, je n'ai pas encore eu de pause, j'ai vu l'été passer un peu et je me suis entraînée pour les championnats du monde, mais j'ai déjà aussi un œil sur les 27. Génial.

[00:53:15] **Gavin McClurg:** donc il n'y a jamais eu de doute, tu es impatient de le refaire

[00:53:21] **Celine Lorenz:** Carrément. Genre, quand tu es en course et que c'est dur, parfois tu te demandes pourquoi tu fais ça, mais après, ouais, j'aime vraiment ça. Donc j'ai hâte. Je ne sais jamais, il reste encore deux ans, je ne sais pas ce qui nous attend, mais ouais, il y a...

[00:53:44] **Gavin McClurg:** il y a plein de choses qui rendent cette course spéciale, comme on le sait tous les deux, il y a énormément de choses. L'une des choses qui me dépasse toujours, c'est les endroits où on se retrouve à certains moments de la journée, des endroits où vous ne seriez jamais, si vous n'étiez pas dans la course. Vous ne seriez pas sur un col au-dessus de Beautiful Morning Glory à six heures du matin, dans un cadre tellement paisible. Je pense que c'est ce que j'ai hâte de vivre, et c'est ce qui est incroyable. Et vous ne seriez pas en train de voler autour du Mont Blanc quand ça secoue et que ça déchire. Il y a tellement de choses. Vous vous retrouvez dans ces endroits incroyables, mais il y a aussi tout le reste : l'entraînement, la préparation, l'équipe, le côté spécial... Mais est-ce qu'il y a quelque chose qui...

[00:54:28] ce qui vous ramène vraiment. Qu'est-ce qui est le plus addictif dans cette course pour vous personnellement ? Vous savez, quand vous pensez à la 27e édition, qu'est-ce qui vous excite le plus ?

[00:54:40] **Celine Lorenz:** pour moi, c'est vraiment comme tu l'as déjà dit, ce moment où tu ne te serais jamais retrouvé si tu n'avais pas participé à la course. C'est comme ces randonnées que tu ne ferais probablement jamais, les décollages où tu finis par arriver et les vols que tu fais... c'est juste différent avec les X-Alps, et c'est vraiment ce qui me pousse à le faire. C'est tellement beau, c'est sûr. Il y a beaucoup de travail avec ton équipe, avec les sponsors, pour gérer tout ça, et avant, ça prend tout ton temps. Mais avoir cette récompense avec tous ces beaux moments, c'est aussi énorme, et c'est ce qui me motive, ouais.

[00:55:27] **Gavin McClurg:** On dirait qu'il y a encore plus de cases à cocher pour toi avec le Red Bull X-Alps, Céline. Merci infiniment, j'avais vraiment hâte de discuter de ça avec toi, tu sais, après la course, une fois que les choses se sont un peu calmées. Mais j'ai vraiment adoré te croiser à quelques endroits pendant la course, ainsi que ton équipe. Et quelle

campagne incroyable ! Comme je l'ai dit, tu as clairement vécu la meilleure aventure de tout le monde, je pense. C'était génial. Et des images incroyables pour ceux qui nous écoutent et qui ne les ont pas vues : retournez les chercher, c'est vraiment incroyable de voir ce que Céline... je ne me rappelle plus quel jour c'était, quatre ou cinq ou quelque chose comme ça, mais quatre je crois, et

[00:56:07] **Celine Lorenz:** On reste sur cinq, d'accord.

[00:56:09] **Gavin McClurg:** cinq, d'accord. Ouais, c'est excellent, du super boulot. Mais bonne chance pour votre préparation pour les Mondiaux, je vous souhaite le meilleur. J'ai ma propre compétition ici en Utah au même moment, donc je ne pourrai malheureusement pas aller aux Mondiaux cette année. J'aurais adoré, mais amusez-vous bien et bonne chance. J'ai hâte de vous revoir en 27, mais je suis sûr qu'on se verra avant, quelque part en chemin. Merci.

[00:56:34] **Celine Lorenz:** Merci beaucoup de m'avoir invitée, c'était vraiment un plaisir de discuter avec vous. Merci infiniment, si

[00:56:44] **Gavin McClurg:** si vous trouvez Cloud-Based Mayhem utile, vous pouvez

[00:56:48] donnez-nous une note sur iTunes ou Stitcher ou peu importe la plateforme où vous écoutez votre podcast, ça compte beaucoup et ça aide à faire connaître l'émission. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi en discuter avec vos amis de lancement sur le chemin du travail. Je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu de cette façon. 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 frais logistiques. Donc, si vous pouvez nous soutenir financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par épisode. Vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal ou vous pouvez mettre en place un service d'abonnement qui vous facturera chaque épisode qui sort. Nous publions un nouvel épisode toutes les deux semaines, donc par exemple, si vous donnez un dollar par épisode, cela reviendrait à environ 25 dollars par an. C'est bien moins cher qu'un abonnement à un magazine et ça rend tout cela possible. Je ne veux pas financer cette émission avec de la publicité ou des sponsors. On nous pose souvent la question, mais pour une multitude de raisons que j'ai déjà mentionnées plusieurs fois dans l'émission, je ne veux pas faire ça. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission, et je veux aussi que vous sachiez que ce sont des conversations authentiques avec de vraies personnes. Ce sont juste 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, donc j'espère que vous comprenez. Vous pouvez nous soutenir si vous allez sur cloudbasedmayhem.com, vous y trouverez les différents moyens de nous aider. 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 les choses très simples et cela vous donnera accès à toutes les informations dont vous avez besoin pour nous soutenir. On se voit la prochaine fois, bye bye. Matériel bonus : un petit vidéocast que nous faisons et des 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 à vie, et j'espère que vous serez en position un jour de pouvoir nous soutenir, mais vous trouverez tout cela sur le site web. Tous ceux qui nous ont soutenus, ou même qui se sont inscrits à notre newsletter ou ont acheté des produits dérivés Cloud Based Mayhem, des t-shirts, des casquettes ou quoi que ce soit, vous devriez déjà être prêts. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce matériel bonus dès maintenant. Merci infiniment de nous avoir écoutés, j'apprécie vraiment votre soutien et on se voit au prochain épisode, merci.

Deutsch

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

Show notes

Begleiten Sie uns, während wir in die bemerkenswerte Flugkarriere von Celine Lorenz eintauchen, einer leidenschaftlichen Paragliderin, die schon in jungen Jahren in die Lüfte aufbrach. Entdecken Sie, wie ein Geschenk für einen Tandemflug ihre lebenslange Liebe zum Fliegen entfachte und sie dazu brachte, jeden Cent für ihren Schein und ihre Ausrüstung zu sparen. Celine teilt ihre frühen Erfahrungen, von der Arbeit in dem Schutzheim ihrer Mutter in den Alpen, um ihren Traum zu finanzieren, bis hin zu der Entschlossenheit, die sie dazu trieb, die Schule für das Training zu schwänzen. Diese Episode fängt das Wesen von Celines abenteuerischem Geist und ihrem unerschütterlichen Engagement für das Fliegen ein, die sie dazu führten, beim World Cup und den Red Bull X-Alps zu antreten, wobei sie dieses Jahr zum zweiten Mal teilnimmt.

Der Beitrag #252 Beyond Limits with Celine Lorenz erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Episode von Cloud-Based Mayhem. Meine heutige Gästin ist Celine Lorenz, die einzige Frau, die dieses Jahr beim Red Bull X-Alps mitgemacht hat. Sie war eine Veteranin. Sie nahm zum ersten Mal 2023 teil, verletzte sich aber vor dem Start des Rennens am Fuß. Sie hatte also ein hartes Rennen 2023, hielt aber so lange durch wie möglich durch. Und dann hatte sie dieses Jahr ein unglaubliches Rennen und es hat viel Spaß gemacht, sie an verschiedenen Punkten während des Rennens und ihr wunderbares Team zu begleiten. Wir sprechen darüber, wie sie ihr Team ausgewählt und zusammengestellt hat und wie viel Spaß sie hatten. Ich bin sicher, ihr habt alle die Aufnahmen von ihrem unglaublichen Abenteuer gesehen. Ich glaube, es war an Tag vier oder fünf zwischen DeSantis und Neeson, als sie versuchte, die gleiche Bewegung wie die vor ihr über den Grimsel zu machen, und es nicht schaffte.

[00:01:00] Es war ein ziemlich starker Lauf an diesem Tag und sie landete auf der falschen Seite eines Flusses und überlegte sogar, ob sie einen Hubschrauber rufen muss, weil ihr einer der örtlichen Berghüttenbesitzer sagte: „Oh, da unten ist es wirklich wunderschön, aber ihr werdet da nie wieder rauskommen.“ Aber sie hat es geschafft. Da war ein Drohnenpilot der Organisation dabei, der einen Großteil davon einfangen konnte. Aber sie hat definitiv den Goldpreis für das wildeste Abenteuer des Rennens abgeräumt. Ihr wisst ja, alle Athleten und alle Teams werden ziemlich wilde Abenteuer bei den X-Alps erleben. Aber ihres war wirklich bemerkenswert und ziemlich, ziemlich wild anzusehen und davon zu hören. Also sprechen wir darüber. Wir sprechen über das Risiko, wie sie dazu kam, wie sie dieses Mal anders trainiert hat.

[00:01:47] Sie bereitet sich gerade auf die Weltmeisterschaft vor, also geht das Leben ziemlich schnell voran. Sie war in ihrem Van, als wir das hier gemacht haben, und ist auf dem Weg nach Frankreich, um mit dem Training für die Weltmeisterschaft zu beginnen. Und dann sprechen wir über 2027. Sie ist schon jetzt total begeistert dafür. Also, zur Freude all unserer Fans werden wir Celine 2027 wiedersehen, was einfach eine Freude ist. Sie hat so eine fantastische Einstellung und sagt, sie und ihr Team haben so viel Spaß. Und wir springen in alle Aspekte dessen, was dieses Rennen ist, was es für sie bedeutete und was es bedeutet, als Frau zu fliegen. Sie hat vorher einen richtig coolen Post dazu veröffentlicht, und ich fand sie und ihr Team sehr inspirierend und lustig, und es war toll, das von außen zu beobachten.

[00:02:40] Und das hier ist ein kleiner Einblick hinter die Kulissen. Schau es dir einfach an.

[00:02:47] Celine, danke, dass du dir die Zeit nimmst, dich mit mir zusammenzusetzen. Sieht so aus, als wärest du gerade auf Reisen. Du hast da deinen tollen kleinen Van, und ich freue mich darauf, mit dir über dein Rennen, das Fliegen und dein Leben zu sprechen. Wie geht es dir? Danke

[00:03:00] **Celine Lorenz:** Vielen Dank. Danke, dass ich hier sein darf. Mir geht es super. Ich bin gerade mit dem Van auf dem Weg nach Frankreich. Und ja, ich freue mich auch sehr darauf, jetzt mit dir zu sprechen.

[00:03:10] **Gavin McClurg:** Ist der Van immer dein Zuhause oder nicht?

[00:03:15] **Celine Lorenz:** Ziemlich viel. Ja, ich bin viel unterwegs und viel Zeit nicht zu Hause. Also, ja, es ist so etwas wie zu Hause. Ja.

[00:03:24] **Gavin McClurg:** Du machst die Tandemflüge normalerweise im Sommer mit Ernesto und diesen Leuten in Garmisch, richtig?

[00:03:31] **Celine Lorenz:** Ja. Und jetzt, also letzten Sommer und diesen Sommer, ist es ein bisschen weniger, weil die Zeitfenster, die ich für Tandems blocke, immer schreckliches Wetter haben. Aber normalerweise unterrichte ich im Sommer ein bisschen und fliege Tandems.

[00:03:45] **Gavin McClurg:** Wie bist du eigentlich dazu gekommen? Ich kenne deine Vorgeschichte nicht so genau. Du und ich hatten vor dem Twenty-Three-Race ein kurzes Gespräch und du hast mir von deinem Freund und diesem verrückten Unfall erzählt. Also weiß ich ein bisschen was. Aber wie bist du eigentlich dazu gekommen?

[00:04:03] **Celine Lorenz:** Nun, keine meiner Verwandten und auch keine meiner Freunde in meiner Kindheit sind geflogen, also hatte ich am Anfang wirklich keinen Kontakt dazu. Aber zu meinem elften Geburtstag habe ich einen Tandemflug von meiner Mutter geschenkt bekommen, und weil wir in der Nähe von Kirsten gewohnt haben und es dort immer voll mit Gleitschirmen war. Also, ja, ich habe das als Überraschung zum Geburtstag bekommen. Und es ist lustig, weil ich vor zwei oder drei Wochen das Video von meinem ersten Flug noch mal angeschaut habe und es war so cool. Und ja, das hat wirklich alles ausgelöst. Es war einfach verrückt, dieses Gefühl für mich. Und von diesem Moment an habe ich jeden Cent, jeden Euro gespart, den ich in die Hand bekommen habe, um mit 15 oder 16 Jahren die Lizenz machen zu können, um die Lizenz und meine erste Ausrüstung zu finanzieren.

[00:05:01] Weil ich zu dieser Zeit auch schon viel in der Hütte meiner Mutter gearbeitet habe. Sie hat eine Hütte in den Alpen und ich helfe dort immer am Wochenende aus. Und ich habe eine kleine Kiste auf die Theke gestellt, so nach dem Motto „Celines Gleitschirm“, damit die Leute ein bisschen was dazu geben konnten. Und sobald ich alles für meine Leidenschaft gesammelt hatte, ja, genau. Sobald ich das ganze Geld hatte, bin ich zur Gleitschirmschule gegangen. So mit einer Tasche voller Kleingeld und ich meinte: Hier, ich will meinen Schein machen. Und die meinten: Bist du sicher, dass du nicht erst mal für ein oder zwei Tage reinschauen willst, um zu prüfen, ob es dir gefällt? Und ich meinte: Nein, ich meine, ja.

[00:05:47] Und dann ging alles los und ich habe meine ganze Zeit in der Paragliding-Schule verbracht. In der Schule, also in meiner richtigen Schule, habe ich gesagt, ich bin krank, um auf dem Übungshang fliegen zu können. Und ja. Und das war es seitdem. Wie alt bist du jetzt eigentlich beim Fliegen? Ich bin 26.

[00:06:10] **Gavin McClurg:** 26. Also vor 15 Jahren, richtig? Ja. Genau. Nein,

[00:06:16] **Celine Lorenz:** nein. 10, 10 Jahre, 10

[00:06:18] **Gavin McClurg:** Jahre. Okay.

[00:06:19] **Celine Lorenz:** 10 Jahre. Ich, ich fliege seit etwa 10 Jahren selbst, aber seit 15 Jahren bin ich ja, ja, ja.

[00:06:27] **Gavin McClurg:** Du warst also total dabei und hast in Cosa gelebt, in der Kimsey-Zone. Ich meine, was für ein perfekter Ort. Was für ein perfekter Ort, um das zu lernen, das geht kaum besser.

[00:06:38] **Celine Lorenz:** Ja, es ist perfekt. Es ist eine sehr gute Gegend.

[00:06:40] **Gavin McClurg:** zu lernen. Ja. Und wann bist du dann bei Niviuk eingestiegen?

[00:06:45] **Celine Lorenz:** Bei Niviuk bin ich seit 2022 dabei. Ja.

[00:06:51] **Gavin McClurg:** Okay. Und war das. Ja, es

[00:06:52] **Celine Lorenz:** begann 2022 und dann. Und

[00:06:56] **Gavin McClurg:** war das wegen PWC und Racing? Ich meine, es war nicht für hohe Compliance, oder? Ja.

[00:07:02] **Celine Lorenz:** Ja. Am Anfang.

[00:07:04] Ich war in dem Jahr mit dem Climber schon super flink. Und dann habe ich auch angefangen, mit dem Peak bei Wettbewerben zu fliegen, und ja, dann kam alles zusammen. Ja.

[00:07:18] **Gavin McClurg:** Und vor dem Rennen 23, war die X-Alps immer auf deinem Schirm? War das also etwas, das dich von Anfang an fasziniert hat und an dem du hingearbeitet hast, oder war es eher so: Oh, ich sollte diese Art von Sache einfach mal machen?

[00:07:38] **Celine Lorenz:** Es war so, als ich 2015 mit dem Gleitschirmfliegen angefangen habe, und in der Gleitschirmschule war das immer so, es war immer um die Zeit der X-Alps. Es lief immer das Live-Tracking der X-Alps im Raum. Und wir waren immer so, es war schon da, als ich in jenem Sommer mit dem Gleitschirmfliegen angefangen habe. Und da dachten wir uns so, oh, es ist verrückt, was die da machen. Und es ist, es ist verrückt. Es ist unerreichbar. Und ich habe nie gedacht, dass ich jemals ein Teil davon sein würde. Und sicher, es wäre cool gewesen. Ich dachte mir schon, es könnte cool sein, ein Teil davon zu sein, aber es war so etwas, von dem ich dachte, ich könnte das nie erreichen. Es ist zu weit weg.

[00:08:25] Und dann, ja, jetzt war ich schon zum zweiten Mal bei den X-Alps dabei. Es ist verrückt. Verrückt.

[00:08:32] **Gavin McClurg:** Das ist so cool.

[00:08:33] **Celine Lorenz:** Ja. Und du, ich

[00:08:35] **Gavin McClurg:** ich weiß nicht, ob viele Leute das über dich wissen. Ich sicher nicht. Ich weiß, dass du einen riesigen Hintergrund in acro hast, aber du, weißt du, wann immer ich mich mit deinem Team vernetzt habe, beide Male, aber besonders dieses Mal, als ich mehr Zeit mit deinem Team und dir verbracht habe, weißt du, an Tagen, die nicht so toll waren. So wie Tag zwei, so etwas in der Art. Weißt du, wenn ich sie gefragt habe, wie, weißt du, wie geht es ihr? Wie ist ihr Kopfkino? Weißt du, was ist los? Und sie sagen immer, es ist super. Es ist klasse. Und dann bist du einfach, ja, ich habe, ich meine, du bist eine sehr selbstbewusste Pilotin. Ist das dein acro-Hintergrund oder, ich meine, du hast nicht, ich habe sehr oft Athleten in diesen Rennen gesehen, die ziemlich überfordert waren, und du hast nie überfordert gewirkt.

[00:09:24] Du wirkst so, als wäre das genau dein Ding gewesen. Du hast es voll genossen.

[00:09:29] **Celine Lorenz:** Nein, auf jeden Fall. In solchen Situationen wird es auch mental anstrengend. Und der zweite Tag dieser Ausgabe war, war in manchen Momenten echt hart. Direkt nach dem Take-off hatte ich eine richtig heikle Situation, ganz nah an einer Felswand. Und da war ich wirklich schnell, es war sehr kurz oder wie sagt man, ich weiß nicht. Ich dachte echt so, ich blieb einfach stehen. Ich war, es war wirklich, wirklich nah an der, an der Wand. Die Art, wie ich einen Klapper hatte. Aber ich habe es geschafft und hatte eine kleine Kaskade, aber es war okay. Und da dachte ich so, okay, jetzt suche ich nur noch eine sichere Landung.

[00:10:14] Und dann habe ich kurz durchgeatmet und den Fokus wiedergefunden. Dann bin ich um die Ecke und habe mir gedacht: Wo bin ich gerade? Ich bin voll auf der Lee-Seite. Okay, deshalb ist das passiert. Und dann konnte ich es mir sicher erklären. Es war vielleicht auch... genial. Also war der Moment nicht der beste zum Fliegen, aber ich konnte herausfinden, warum die Situation so war, wie sie war. Und dann bin ich an einen guten Platz gekommen. Ich habe einen guten Moment gefunden. Dann habe ich ein paar Mal durchgeatmet und dann war alles wieder gut. Ich habe den Fokus wiedergefunden. Und dann dachte ich mir: Ja, alles gut. Und es fühlt sich gut an. Dann bin ich weitergegangen, habe den Fokus wiedergefunden und es war echt gut.

[00:10:59] **Gavin McClurg:** Ich meine, du einfach, ich

[00:11:00] **Celine Lorenz:** Keine Ahnung. Sicherlich hilft auch das acro auf jeden Fall. Wenn man weiß, wie man einen Schirm und viele Situationen beherrscht, hilft das definitiv.

[00:11:12] **Gavin McClurg:** Bei den 23ern hattest du einen enttäuschenden frühen Ausstieg wegen deines Fußes, und ich bin neugierig, was du daraus gelernt hast und was du für diesen Lauf geändert hast. Es schien definitiv so – ich habe gerade erst mit Simone darüber gesprochen, der gerade seinen fünften gemacht hat – du weißt, als Rookie ist es einfach

extrem viel, ich meine, es ist sowieso schon so viel als Veteran, aber es ist einfach so viel. Ich kann mir vorstellen, dass es viele Dinge gibt, bei denen du sagen könntest: „Ja, das würde ich anders machen.“ Aber wie bist du dieses Mal, bei dieser zusätzlichen Belastung, anders vorgegangen als beim ersten Mal?

[00:11:54] **Celine Lorenz:** Beim ersten Mal habe ich wirklich zu viel trainiert, weil ich mich ständig mit all diesen Kids verglichen habe. Und ich wusste, dass ich körperlich und auf den Beinen nicht so stark bin wie die Jungs. Also habe ich mich viel zu sehr verglichen, obwohl es gar keinen Raum für Vergleiche gibt. Ich habe dort zu viel trainiert und hatte bei der letzten Übung schon Schmerzen in den Hüften, weil es ein bisschen zu viel Wiederholungstraining war. Und ich habe mir auch sechs Monate vor dem Start des Rennens den Rücken gebrochen. Oh, das wusste ich nicht. Was ist passiert? Nein, es war ein Kompressionsbruch. Es war kein Metall darin, sondern ein Kompressionsbruch.

[00:12:41] Und das, das hat sich alles aufsummiert, ich war, ja, nicht in der besten Verfassung für die 23. Ähm, wie...

[00:12:50] **Gavin McClurg:** Hast du dir den Rücken gebrochen? Was ist passiert?

[00:12:53] **Celine Lorenz:** Ich bin mit dem Echo-Schirm geflogen und es war auch kein besonders guter Tag und es war etwas turbulent. Und dann bin ich etwas auf der Lee-Seite zur Landung gekommen und es hat mich ein bisschen nach unten gedrückt. Und es war einfach viel Sinkflug. Und ich dachte, oh ja, ich kann mir den Rücken brechen. Und ich bin nicht komplett aus dem Gurtzeug rausgegangen, um den Aufprall mit den Beinen abzufangen. Und ich bin mit dem... es war nichts. Ja. Also

[00:13:22] **Gavin McClurg:** Es war zwar nur eine Kleinigkeit, aber es hat trotzdem das Training und so weiter beeinflusst. Nutzt du einen Trainer oder machst du das alles alleine?

[00:13:29] **Celine Lorenz:** Ja, ich habe einen Trainer in Innsbruck. Okay. Oh,

[00:13:32] **Gavin McClurg:** super. Ich finde, das hilft.

[00:13:34] **Celine Lorenz:** sehr viel.

[00:13:34] **Gavin McClurg:** Und für

[00:13:34] **Celine Lorenz:** dieses Mal. Ja. Ja. Und für dieses Mal habe ich das geändert. Ich achte auch mehr auf meinen Körper. Wenn ich merke, dass etwas ein bisschen wehtut, mache ich einfach eine Pause und höre mehr auf meinen Körper, um nicht in das Übertraining zu geraten. Das war ein großer Fokus für mich, nicht zu viel zu machen, um wirklich in allem zu sein, was ich für das Rennen geben kann.

[00:14:00] **Gavin McClurg:** Kurz davor. Ich kann mich nicht genau an den Zeitpunkt erinnern. Ich weiß nicht, ob es vor dem Prolog oder für das Hauptrennen war, aber ich habe deinem Feed gefolgt und ich weiß nicht, wie viel davon du selbst gemacht hast oder ob du eine Medienperson hattest. Ich war mir nicht sicher, aber du hattest einen Post, auf dem stand „fliege wie eine Frau“. Was bedeutet das für dich? Ich fand das toll. Aber was bedeutet das? Ich meine, das muss einschüchternd sein. Ich würde denken, du bist da gegen all die Typen in diesem Rennen.

[00:14:31] Was bedeutet das für dich?

[00:14:34] **Celine Lorenz:** Für mich bedeutet das, Frauen zu bestärken, zu fliegen und ihnen die Kraft zu geben, etwas zu wagen, wenn sie das wollen – dass sie einfach an sich glauben und neue Dinge ausprobieren sollten. Und wenn sie etwas Schwieriges ausprobieren wollen, nur weil manche Männer sagen: „Ach, aber glaubst du wirklich, dass du das kannst?“, dann sollten sie es einfach tun. Auch wenn sie Frauen sind, wissen Sie, was ich meine? Okay.

[00:15:09] **Gavin McClurg:** Also ignoriert das Gerede. Vertrau auf das, was du innerlich fühlst. Ja.

[00:15:14] **Celine Lorenz:** Wenn sie sich gut fühlen. Ja. Ja. Dann sollten sie es wagen.

[00:15:17] **Gavin McClurg:** Hmm. Das gefällt mir. Ich durfte eine wirklich wunderbare Stunde mit deinem Team in St. Moritz verbringen. Ich glaube, ihr wart gerade erst weg. Ihr seid zurück zum Launch gefahren und ich habe Teresa dazu überredet, ein Bier zu trinken. Ihr durftet eigentlich nicht, aber wir hatten einen richtig schönen Nachmittag zusammen. Wie hast du dein Team ausgewählt? Wie war das, also, sie ist ja keine Pilotin. Ich nehme an, ihr seid zusammen in

Innsbruck zur Schule gegangen. Sie ist übrigens liebenswert. Mein Gott. Äh, wie, wie hast du dein Team ausgewählt und war es, wie war es, anders als 23?

[00:15:53] **Celine Lorenz:** Ja, es war ein bisschen anders. Der Einzige, der 2023 schon dabei war, war Tim, Tim Ungewitter. Aber diesmal habe ich wirklich darauf geachtet, dass alle super motiviert sind. Und dass ich sie auch persönlich kenne und bereits eine Verbindung zu ihnen habe. So können wir auch mit stressigen Situationen umgehen, wenn es schwierig wird und alle müde und vielleicht genervt sind. Ich denke, es ist besser, damit umzugehen, wenn man die Person schon ein bisschen kennt. Und darauf habe ich wirklich geachtet. Ich habe wirklich motivierte und gute Leute für mich. Und Teresa, sie ist ein Engel. Wirklich? Sie ist vom Himmel gefallen. Ja.

[00:16:38] Ich habe sie getroffen. Ja. Ich habe sie in Innsbruck getroffen. Wir haben da zusammen gewohnt, sie hat studiert und ich habe mein... ich habe da als Konditor gearbeitet und ja, das war eine echt gute Zeit. Und ja, sie ist einfach so ein toller Mensch. Und ich wollte sie unbedingt in meinem Team haben. Sie hat mich angerufen und meinte so: Ja, ich fliege nicht, aber ich plane gerade meinen Urlaub für diesen Sommer. Und meinst du, es könnte eine Option sein, dass ich Teil deines Teams bin? Und ich war wie: Ja, auf jeden Fall. Ich war so froh, dass sie mich gefragt hat. Und ja, sie ist ein Engel. Ich bin

[00:17:17] **Gavin McClurg:** wirklich dankbar

[00:17:17] **Celine Lorenz:** für alle. Man konnte ihre Energie einfach spüren.

[00:17:19] **Gavin McClurg:** ich wollte sie einfach jedes Mal umarmen, wenn ich sie gesehen habe. Sie ist so liebenswert.

[00:17:23] **Celine Lorenz:** Ja. Ja. Und das galt für alle in meinem Team. Ich mag sie wirklich sehr, ich bin super dankbar und jeder ist in seinem Bereich gut. Und wir waren einfach wie ein Puzzle. Es war wirklich gut.

[00:17:36] **Gavin McClurg:** Erzähl uns mal davon. Denn das sind ja die unbesungenen Helden, oder? Und als ich mit Simone darüber gesprochen habe, wie wichtig das ist – und als ehemaliger Athlet weiß ich, wie wichtig das ist –, diese Leute sind so entscheidend für deinen Erfolg. Wer war das alles, wie viele hattest du und was waren ihre Rollen?

[00:17:56] **Celine Lorenz:** Ich hatte fünf Unterstützer dabei. Da war Tim Ungewitter, er war der Hauptunterstützer. Er war da, um quasi den Überblick zu behalten. Er war nicht für das Routing zuständig, sondern hat auf das Wetter geachtet, das war seine Hauptaufgabe. Dann hatte ich Noé Cour, einen Schweizer Typen. Der war auch, der war so gut. Er hat viel geroutet und ist mit mir gewandert und hat mich dabei ordentlich abgezogen.

[00:18:29] **Gavin McClurg:** Er ist ein richtig guter Hike-and-Fly-Athlet, oder? Nicht wahr?

[00:18:32] **Celine Lorenz:** Ja. Cool. Du sagst

[00:18:34] **Gavin McClurg:** anders als ich es sagen würde. Okay. Verstehe. Ja. Wow. Oh, er wäre, er wäre fantastisch.

[00:18:40] **Celine Lorenz:** Ja. Er ist der Beste. Ja. Dann Anton Zürke. Er war auch hauptsächlich mit mir beim Laufen und Wandern dabei und war quasi mein Sherpa.

[00:18:52] Und dann hatte ich auch Daniel dabei. Er war mit der Kamera da und hat Content für die sozialen Medien gemacht. Und Teresa war eine Physio und das gute Seelchen im Team beim Kochen und ja.

[00:19:11] **Gavin McClurg:** Die Moral. Sie war mit dem LKW dabei.

[00:19:12] **Celine Lorenz:** Ja. Ja. Und dann haben Tim und Teresa auch beide die Autos gefahren und ja, es war sehr gut. Und ich hatte auch Raynald in der Schweiz. Er hat uns jeden Abend die Wettervorhersage gemacht. Wir hatten jeden Abend eine Wettervorhersage. Er hat uns einfach einen großen Überblick über das Wetter gegeben, wo wir waren und welche Optionen es für den nächsten Tag für die Route gab, die wir nehmen wollten. Und ja.

[00:19:43] **Gavin McClurg:** Wie war das? Hat es euch Spaß gemacht? Hat es geholfen?

[00:19:48] **Celine Lorenz:** Es hat geholfen. Ja. Weil wir weniger Zeit brauchen, um unsere Vorhersage für die nächsten Tage zu erstellen. Es war cool, sie zu haben, aber das Wetter ist natürlich immer so, wie es gerade dort ist, wo du bist,

und du nach draußen schaust. Es ist immer ein bisschen anders als in der Vorhersage. Die Vorhersage bleibt die Vorhersage, aber es war gut, sie zu haben, um schon einen Plan für den nächsten Tag zu machen und eine kleine Übersicht zu haben. Ja, also es war hilfreich. Ja.

[00:20:13] **Gavin McClurg:** 2015 hatte ich keinen, das war mein bestes Jahr, mein erstes Mal. Und dann habe ich gelernt, dass Gaspard Pettio einen hatte, einen Typen, der das schon von ganz zu Beginn gemacht hat. Er hat es für einige Teams seit 2003 gemacht, für Laurent, und er war fantastisch. Er hat für Meteo France gearbeitet, er hat in Chamonix gelebt und hat das Rennen wirklich verstanden. Aber wie man diese Informationen verarbeitet, ist meiner Meinung nach wirklich... also 2017 haben sowohl Gaspard als auch ich ihn genutzt, und Gaspard hat es zu seinem Vorteil verwendet. Bei mir hat es überhaupt nicht funktioniert. Es war wirklich interessant, weil es in meinem Kopf so war wie: „Gut, so soll es sein“, und es hat das entfernt, was ich von Natur aus gut kann, also den Himmel zu lesen und meine Sache zu machen. Und wir haben es wieder gemacht.

[00:21:00] 2019. Und dann habe ich es 2021 nicht gemacht – das hat nichts mit den Ergebnissen zu tun, aber es war interessant, weil ich es eigentlich nicht genossen habe. Es hat für mich nicht funktioniert. Und das war wahrscheinlich meine eigene Schwäche, aber ja, ich mochte es lieber, wenn mein Team das gemacht hat, weißt du, weil sie mich sehr gut kennen und wissen, dass ich tendenziell besser bin, wenn es richtig mies ist. Und wenn es mies ist, würden sie zwar nicht direkt sagen: „Es wird mies“, aber ich konnte es einfach sehen. Und anstatt die Vorhersage zu haben, klang es einfach unmöglich. Wie auch immer, das war eine interessante Sache für mich, aber weil ich gestern im Podcast gerade mit Simone gesprochen habe, ist das noch recht frisch in meinem Kopf, aber weißt du, er hat es so gut gemacht, alle fünf Male, er war immer sechster oder besser.

[00:21:50] Er hat sozusagen den X-Alps-Code geknackt, wenn man so will. Er sagte, eine der wichtigsten Dinge ist es, seine Stärken zu kennen und diese auszuspielen. Chrigel spricht auch darüber. Und Thomas Terlo, mit dem er jahrelang zusammengearbeitet hat, sagte, man muss zwar an seinen Schwächen arbeiten, aber man muss wirklich seine Stärken ausspielen. Was sind deine Stärken? Wo bist du stark?

[00:22:12] **Celine Lorenz:** Ich glaube, meine Stärke liegt darin, dass ich... eine Freundin von mir hat mal gesagt, ich sei wie ein Husky. Sie hat mich so verglichen. Ich bin nicht wie ein Windhund. Ich bin nicht super schnell. Nein. Ja. Ich bin mit den Beinen nicht so schnell, aber ich bin wie ein Husky. Ich mache weiter, auch wenn es beschissen ist und wehtut, ich kämpfe mich einfach durch. Ja. Selbst wenn mein Körper schmerzt, ich mache einfach weiter wie ein Traktor.

[00:22:49] Das sind meine Stärken. Ich denke, ich kann mich durch vieles durchbeißen. Und ja, klar. Außerdem bin ich, ich denke, ich bin auch mit meinem Fliegen sehr selbstbewusst. Ja.

[00:23:01] **Gavin McClurg:** wenn es wild wird und es an der Grenze ist, ist das eine Stärke, dass dich das nicht aus der Ruhe bringt. Du hast es drauf. Ich meine, offensichtlich ist Gleitschirmfliegen manchmal beängstigend, aber ich denke, es ist wichtig, in diesen Situationen stark zu sein, weil es bei diesem Rennen sehr, sehr selten nur Freizeitfliegen ist.

[00:23:18] **Celine Lorenz:** Ja, auf jeden Fall. Ja, absolut. Manchmal sind es wirklich beängstigende und riskante Situationen, aber ich denke, ich bin gut darin, zu versuchen, den Fokus zu behalten oder ihn zurückzugewinnen und einfach zu versuchen, mich auf den Moment zu konzentrieren und so sicher wie möglich zu sein. Ja.

[00:23:37] **Gavin McClurg:** Jeder, der das Rennen gesehen hat oder auch nur kurz reingehört hat, weiß von deinem epischen Abenteuer, als du in Richtung – ich weiß nicht, wie das hieß, Vice Horn oder so ein Horn – und östlich von Iger gefahren bist. Du bist also über die FERCA und auf den Nissan Turn Point zugegangen. Jeder kann das nachschauen, wenn man sich das hier anhört; Red Bull hat dazu einen tollen Clip gemacht und es gibt jede Menge Drohnenaufnahmen. Das war einfach episch, das war unglaublich. Ich meine, von allen Leuten in diesem Rennen hattest du, würde ich sagen, das größte Abenteuer. Und weißt du, als sie dich interviewt haben, hast du vieles gesagt wie: „Ah, das war beschissen und das war verdammt.“ Aber ich stelle mir jetzt vor, dass sich die Art von Spaß wahrscheinlich geändert hat und du wahrscheinlich froh bist, dass du dieses Abenteuer hattest.

[00:24:26] Was ich nicht weiß, ist, was passiert ist, weißt du, was genau – war es bewölkt? Hast du eine Thermik verpasst? Wie bist du da unten gelandet?

[00:24:35] **Celine Lorenz:** Es war, ähm, ja, ein kniffliger Tag. Normalerweise fing es ziemlich gut an. Ich hatte ein paar gute Thermik. Die Wolkenbasis war etwas niedrig, aber ich habe versucht, alles aus dem herauszuholen, was ich konnte. Und ich habe auch die Route genommen, die jeder, ähm, oder viele Leute genommen haben. Und, ähm, ich wollte für dasselbe gewinnen. Es war am Grimselpass. Um den Grimselsee zu überqueren und dann, ähm, weiter nach Nyssen zu fliegen. Und ja, ich wusste, dass, äh, Chrigel es auch etwas tiefer gemacht hat und er etwas erwischen konnte. Und ich war bei der Überquerung nicht so hoch und ich dachte mir, okay, ich mache weiter.

[00:25:21] Ich gehe drauf. Aber ich habe nicht wirklich darüber nachgedacht, dass die Typen, die diese Route genommen haben, da früher am Tag waren. Also zeitlich habe ich das nicht berechnet, ich wusste zwar, dass es am Grimsel windig ist, das ist bekannt, aber ja, es war windiger als erwartet. Aber ich dachte mir, ach, ich gehe auf die Lee-Seite, weil da über dem Grat, wo ich rüber wollte, eine sehr schöne Wolke war, und ich dachte mir, ja, das muss funktionieren, diese Wolke baut sich auf, sie sieht perfekt aus, wie eine perfekte Thermikwolke, die sich aufbaut, und ich dachte mir, ja, die Lee-Seite muss funktionieren, es ist ein richtig guter Tag, sie war auch richtig stark, also dachte ich mir, ja, das muss funktionieren, aber die Lee-Seite hat mich einfach nur nach unten gedrückt, und weil ich mir dachte, ja, sollte ich nach Norden mit dem Wind gehen und sie abpassen und die Thermik nehmen, oder ich habe versucht zu entscheiden, ja.

[00:26:27] Es war echt schlimm und ich sah einfach nur den See und alles war so felsig und voller Bäume, da gibt es keine richtige Spur, die Spur führt durch die Bäume, also hat es mich einfach runtergedrückt. Und dann der Moment, wo man schon weiß, dass man ein Stück weiter nach vorne in sein Gurtzeug geht und man wirklich absichtlich so ist wie: Ah, es war wirklich, ja, und es war einfach echt nicht schön. Und dann dachte ich mir so: Ja, das muss funktionieren mit diesen Wolken und alles ist okay, aber der Schnee, das war einfach das tiefste Geräusch, das ich je aus dem Tal gehört habe, das war echt so... und ja, es war echt nicht so schön und ich konnte auch den Wind an den Bäumen im Tal oder an den Büschen sehen, und dann habe ich nicht wirklich an...

[00:27:22] ich habe nicht wirklich nach Spuren gesucht, ich habe nur nach einer sicheren Landestelle im Tal gesucht und ich bin dorthin gegangen. Es war ein kleines Feld mit einigen wunderschönen, nicht violetten, türkisblauen Gletscherseen und ich dachte mir: Ja, das sieht ganz nett aus, das sieht gut aus. Es ist nicht so, dass es der beste Platz auf der Lee-Seite ist, um zu landen, weil die andere Seite etwas felsig und auch sehr windig war, also dachte ich mir: Ja, ich lande da sicher. Und im ersten Moment habe ich nicht gemerkt, dass das ein echt beschissener Ort ist und ich da feststecke. Dann habe ich die Suche neu gestartet, um den Fluss zu überqueren, einen Gletscherfluss, und es war ein wirklich starker Fluss, auch weil da hinten ein sehr riesiger Gletscher mit viel Wasser ist. Und wir haben so lange gesucht und versucht, vorne und nah am See einen Weg zu finden, weil ich dachte, der Fluss breitet sich dort aus, die Energie ist also weiter verteilt und es ist besser, dort zu überqueren. Nein, und ich dachte mir: Oh mein Gott, ich stecke da fest. Und ich dachte mir auch schon, in den See zu schwimmen, aber da gab es so viele Strömungen und ich dachte mir: Nein, das ist super kalt. Dann bekam ich einen Anruf von einem der X-Alps-Organisatoren, er meinte: Ja, bist du sicher? Und sie sagten: Ja, du kannst da eigentlich nicht raus, bist du dir wirklich sicher, dass du sicher bist? Und ich sagte: Ja, ich habe versucht, einen Weg zu finden. Und dann war es lustig, weil ich dann so eine Drohne hörte und ich konnte nichts sehen, und dann sah ich diese Drohne und ich habe einfach gewinkt und wusste nicht, von wem sie war, ob sie vom Orga war oder von einem Touristen oder von jemandem, aber es war lustig, weil ich mich in diesem Moment nicht mehr so allein gefühlt habe. Ich dachte mir: Oh ja, jemand sieht mich. Ja, ja.

[00:29:17] **Gavin McClurg:** die wissen, dass ich hier draußen bin

[00:29:18] **Celine Lorenz:** Ja, ja, ich bin nicht allein und dann hat mich der Einheimische von dem Schutzhaus dort im Tal angerufen und er hat so auf Schweizerdeutsch, Schweizerdeutsch und Schweizer Dialekt gesagt, er meinte zu mir: Ja, du bist an einem wunderschönen Ort gelandet, aber du kommst nie wieder hier raus, viel Spaß.

[00:29:44] **Gavin McClurg:** Du bist gefangen, aber genieß die Aussicht.

[00:29:51] **Celine Lorenz:** Wir waren echt kurz davor, den Hubschrauber zu rufen, und ich dachte mir: Nein, es muss einen Weg geben. Und dann sagte er, die einzige Option wäre vielleicht, ganz zurück zum Gletscher zu gehen und dort einen Weg zu finden. Weil wir auch schon daran gedacht hatten, an der Seite vom Murine hochzuklettern – wie sagt man das? An der Seite vom Gletscher Murine. Aber da gab es so viele Steinschläge, das war echt schlimm. Wir hatten

zwar überlegt, am Murine hochzuklettern, dann über den Fluss auf die andere Seite zu fliegen, dort zu landen und rauszugehen, aber das war verrückt, die Steinschläge waren wahnsinnig. Also sind wir ganz zurück zum Gletscher gegangen, was echt nicht so gut war, weil dann auch meine Supporter ins Tal kamen. Sie waren auf der anderen Flussseite und die gute Seite war der Pfad, und wir konnten uns nicht wirklich unterhalten. Wir haben geschrien, aber es war zu laut, wir konnten uns nicht hören, also konnten wir nicht kommunizieren. Dann haben wir versucht anzurufen, aber da war keine Verbindung mehr, also haben wir nur versucht, irgendwas zu finden, und dann sind wir ganz zurückgegangen. Es waren sieben Kilometer oder so, und

[00:30:59] Dann haben wir so eine etwas wackelige Felsbrücke gefunden und ja, die war etwas unsicher, aber wir konnten sie überqueren und dann haben wir es geschafft. Ja, und wir waren super glücklich, aber es hat uns insgesamt sieben Stunden gedauert, um aus diesem Tal rauszukommen. Wow, und ich hätte nie gedacht, dass – ich dachte, wir sind in den Alpen, da gibt es überall Spuren, da sind normalerweise überall Leute.

[00:31:31] **Gavin McClurg:** Es ist bemerkenswert, wie tief es werden kann, selbst in den Alpen, weißt du? Aber die Route am Grimsel ist cool, ich weiß nicht mal, wie wir das nennen, aber ich war an dem Tag oben auf dem Neeson, als Creagle – und Creagle ist als Erster da reingegangen und musste dann irgendwie umkehren und wieder rauskommen, und der Rest der Gruppe hat ihn eingeholt. Aber war das euer Plan? Ich meine, ich habe diesmal nicht viel Route studiert, weil ich nicht gewettet habe, aber als ich auf dem Neeson war und ihn das machen sah, dachte ich: Was ist das für eine Linie? Das war überhaupt nicht auf meinem Schirm. Vielleicht, wenn ich das dort studiert hätte... ich meine, es ist offensichtlich, es ist direkt, aber war das ursprünglich der Plan?

[00:32:17] **Celine Lorenz:** ich war

[00:32:17] **Gavin McClurg:** okay, ich

[00:32:18] **Celine Lorenz:** Ich hatte es im Kopf, aber ich war mir nicht sicher, ob es funktioniert, und dann haben die Typen davor es gemacht, aber es funktioniert definitiv, aber die Typen davor haben es gemacht und es hat echt gut funktioniert, also okay, das war cool, ja.

[00:32:31] **Gavin McClurg:** Ich habe mir den Kommentar dazu vorher verhaut, weil ich dachte, du weißt schon...

[00:32:35] **Celine Lorenz:** ich dachte mir so: oh mein Gott, ich bin nicht...

[00:32:35] **Gavin McClurg:** Sie wären entweder durch die Hintertür nach Grindelwald gegangen oder bei der Feast Line geblieben und dann hoch und über Loiker oder so. Ich hatte das einfach nicht auf dem Schirm, das war echt cool, aber wie du bewiesen hast, war es auch nicht ohne seine...

[00:32:57] Selene, du hättest entweder 23 oder 25 machen können, aber gib mir deine ultimative beste und deine schlechteste Erinnerung – die Höhepunkte und Tiefpunkte deiner beiden Kampagnen. Vielleicht stammen sie beide aus diesem Rennen, ich schätze, aber egal, was dir gerade in den Sinn kommt.

[00:33:14] **Celine Lorenz:** Das Schlimmste aus diesem Jahr war an Tag zwei, als es nur noch mit dem Handy auf dem nach dem Abflug des ersten Fluges, also des Fluges an Tag zwei, war. Es war wirklich, ich hatte einen richtig großen Klapper beim Sturz auf der Ostseite, das war nicht gut.

[00:33:41] **Gavin McClurg:** Also das war das Schlimmste. Warte, warte, ist das von dem Flug, den ich bei Sexton gesehen habe, oder der nächste?

[00:33:47] **Celine Lorenz:** das nächste

[00:33:50] **Gavin McClurg:** das nächste, weil das von der Sexton aus toll aussah, jeder, der gestartet ist, ja, das war super, ja okay, nein

[00:33:56] **Celine Lorenz:** Es war eigentlich okay, es war der zweite Flug am zweiten Tag. Ja, also das hier war das Schlimmste, ich könnte auch die Landung dort im Tal sagen, weil die mich viel Zeit gekostet hat, aber da ging es mir besser als als ich den Klapper hatte. Und der beste Moment war, ich denke, die Landung darin war echt cool, es war wirklich schön, weil wir einen guten Tag hatten, mein Team war glücklich, da waren einige Leute, ich hatte danach noch

Gebäck, die Stimmung war echt gut. Das war ein richtig cooler Moment und also oh, das...

[00:34:33] **Gavin McClurg:** Du meinst auf dem Rückweg? Du hattest an dem Tag einen riesigen Flug, du bist von Morano gestartet und bist bis nach St. Moritz gekommen, oder?

[00:34:41] **Celine Lorenz:** Ja, ja, genau, es war ein super schöner Tag. Ja, Wahnsinn, das war Tag drei. Ja, ja.

[00:34:47] **Gavin McClurg:** das war aber ein wirklich phänomenaler Flug. Ich meine, ihr habt das in etwa fünf oder fünfhalb Stunden geschafft, ihr wart im Reiseflug.

[00:34:55] **Celine Lorenz:** Ja, das war echt cool, ja, das war echt gut. Ja, ich habe den Tag wirklich genossen, ja, das war echt gut und am 23.

[00:35:08] Auf jeden Fall. Ich weiß nicht, ob ich die Tage davor auch mitzählen kann, weil ich mir in der Vorschau den Knöchel verstaucht habe, das war also ein echt mieser Moment davon. Oh, das habe ich vergessen, stimmt genau, du

[00:35:21] **Gavin McClurg:** das habe ich vorher schon gemacht.

[00:35:23] **Celine Lorenz:** Ich habe mir in der Vorwoche einfach den Knöchel verstaucht, ja, ich habe das Shooting vergessen, kein Pre-Shooting, oh Gott, ja, das ist einfach nur mental.

[00:35:34] **Gavin McClurg:** Crusher, du denkst dir nur: Oh Gott, was habe ich da gemacht? So viel Mühe, ja.

[00:35:39] **Celine Lorenz:** ja, und einer der besten Momente

[00:35:45] 2023 war das Jahr, als ich zum ersten Mal einen Flug von Achantal Richtung Lermos vermasselt habe. Ich hatte den ersten Flug, es war viel Ostwind und ich bin im Intel abgegangen. Aber der anschließende Flug Richtung Garmisch war echt schön, weil ich nur eine Thermik hatte – ich glaube, ich habe in einer einzigen Thermik, in einer Gruppe, geradeaus 1500 Höhenmeter gemacht und dann bin ich nach Hause nach Garmisch geflogen. Und da waren so viele Leute; ich glaube, als ich durch Garmisch gelaufen bin, waren wir wie eine Blase von 20 Leuten, die durch Garmisch zogen. Und ja, das war echt cool, das war ein richtig cooler Moment, all meine Freunde dort zu haben und alle, die mich angefeuert haben, und ja, es...

[00:36:40] **Gavin McClurg:** War cool. Wie viel Vorteil oder Nachteil hat es, den Ort zu kennen? Ja, es ist interessant, dass zum Beispiel Aaron Durogati dieses Mal sein Wissen über den Ort in Merano ihm wirklich geschadet hat, weißt du? Er hat sich entschieden, zum Standard-Start zu gehen, der an dem Tag auch wirklich im Lee lag, du weißt schon, ziemlich heftige Föhnbedingungen und ja, es war einfach eine Fehlentscheidung und es hat ihn getroffen. Es hat ihn offensichtlich nicht so schlimm getroffen, er hat das Rennen gewonnen, aber äh, weißt du, die Leute, die nicht von dort waren, haben das Logische getan. Sie sind auf der windzugewandten Seite, auf der anderen Seite des Tals rübergegangen, und weißt du, es war immer noch stark, immer noch ziemlich spannendes Fliegen, aber es war das Richtige zu tun. Und das sehen wir oft, oder? Wir sehen das ständig in der Weltcup-Serie, wir reden immer darüber, weißt du, es ist nie der lokale Held, der gewinnt, sondern jemand, der den Ort nicht kennt, aber wie... ich bin neugierig, weil die Alpen so groß sind, weißt du, diese Route ist so groß, ich meine, man kann nicht Experte für das Ganze sein. Na ja, vielleicht, wenn man es so oft geflogen ist, aber wie viel hilft es, also wirklich fundiertes Wissen über die Thermik und die Bedingungen zu haben? Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig sage, und Garmisch, dieser Bereich, Lermos, hilft das dir wirklich? Ich denke, es schadet wirklich.

[00:38:03] **Celine Lorenz:** Für mich ist es eher hinderlich. Interessanterweise bin ich auch kein großer Fan davon, die Route vor dem Rennen viel zu scouten, weil sie im Rennen so viel anders ist. Ein Tal kann so unterschiedlich sein und es ist in so vielen verschiedenen Wettersituationen so anders. Man kann im Frühling dort sein und es scouten und dann hat man super starke Frühlings-Thermik, und dann kann man im Herbst dort sein und es ist regnerisch oder eine Mischung aus irgendwas, und dann ist es komplett anders. Also bin ich kein großer Fan davon, den Ort sehr gut zu kennen. Für mich bin ich eher dafür, irgendwohin zu gehen und logisch zu fliegen und einfach zu nutzen, was man dort im Moment hat. Und auch bei der 23. Edition auf der Steinplatte in Österreich, das ist normalerweise auch so eine Art Heimatbasis, und ich bin auch dort geflogen.

[00:39:02] die normale Route, die immer geflogen wird und auf der ich schon viel geflogen bin, und ich war echt frustriert. Ja, und es hat mich auch sehr belastet. Deshalb fliege ich wirklich gerne an Orten, die ich nicht so gut kenne – ich bin vorher nicht viel dort geflogen –, weil man dann einfach nimmt, was man im Moment hat. Und ich finde, man sollte immer so fliegen, aber im Moment, also in den Tälern, weißt du schon, dass es anders ist. Was

[00:39:32] **Gavin McClurg:** Welchen mentalen Zustand versuchst du beim Rennen beizubehalten, basierend auf dem, was du 2023 gelernt hast? Eine Sache, die ich faszinierend finde, ist, dass ich mittlerweile fast schon ein Historiker des Rennens bin. Ich habe so viele Jahre zugeschaut, dann habe ich es selbst gemacht und jetzt bin ich auf der anderen Seite in der Medienarbeit. Aber ich finde es faszinierend, dass ich früher immer argumentiert habe, dass der Grund für Chrigels Dominanz darin lag, dass er so viel Erfahrung in all den Dingen hat. Ja, er war ein acro Champion, er war ein World Cup Champion, du weißt, er ist extrem leidenschaftlich bei seinem Training. Ich meine, er hat die besten Werkzeuge in seinem Werkzeugkasten, aber

[00:40:17] Wir sehen immer wieder, dass man kein World-Cup-Pilot sein muss. Paul Guschlbauer war nie ein World-Cup-Pilot, Tom de Dorlodot, Simone O'Browner machen keine World Cups und Tommy – vielleicht machen sie sie ab und zu, ich verfolge sie nicht so genau, aber weißt du, ich dachte früher immer, es sei extrem wichtig zu wissen, wie man im Rennen an den guten Tagen richtig schnell fliegt. Wir haben das 2013 mit Chrigel und Aaron gesehen, wie sie am ersten Tag den Pin Scout einfach abgeholt haben. Aber wenn ich mir meine eigenen Rennen ansehe, scheint das nicht der Fall zu sein. Ich glaube, es hat mich eher geschadet, ein World-Cup-Pilot zu sein. Ich mache zwar nicht extrem viele World Cups, aber in den letzten 10 plus Jahren habe ich ziemlich viele gemacht, und ich denke, was mich bei den X-Ops oft wirklich geschadet hat, war das zu schnelle Fliegen. Weißt du, es war nicht nur, dass ich alles getan habe, um in der Luft zu bleiben, sondern dass ich ungeduldig wurde. Simone hat darüber gesprochen, dass das sein Schlüssel ist – einfach so geduldig zu sein und manchmal richtig langsam zu fliegen und sicherzustellen, dass man in der Luft bleibt. Ist so etwas für dich auch ein Thema, weil du ein World-Cup-Pilot bist und weißt, wie man richtig schnell fliegt? Du gehst doch gerade zum Training auf deine X1 für die Weltmeisterschaft – hilft das oder schadet das? Musst du dein Mindset komplett umstellen?

[00:41:41] **Celine Lorenz:** Ich denke, es ist gut, wenn man lernen kann, seine Denkweise umzuschalten. Im Weltcup und im Wettkampf kann man lernen, die Luft besser zu lesen, weil man vielleicht einen Plan im Kopf hat, ob das funktionieren könnte oder das, und dann sind da 100 Leute, du siehst die Luft und denkst dir: Oh ja, könnte mein Plan funktionieren? Und was ich vielleicht dachte, und dann gibt es viele Leute, die dir zeigen, ob es hätte funktionieren können oder nicht, also lernst du ein bisschen schneller zu lesen, ich denke, in Wettkämpfen und besser als wenn du einfach alleine oder mit deinem Freund fliegst. Aber sicher musst du auch umschalten, und das war auch ein bisschen mein Problem diesmal, dass ich manchmal nicht geduldig genug war. Da war ich ein bisschen zu sehr im Wettkampfmodus und dachte mir: Oh nein, geh zurück in den Hike-and-Fly-Modus, sei geduldiger, such weiter, es ist egal, wie lange du an dieser Stelle bleibst, und wenn du etwas findest, bist du viel schneller. Du bist geduldiger und durch das Suchen eine Stunde lang bist du schneller, und dann kannst du den Grat überqueren oder du musst drumherum, das ist einfach viel länger. Also ja, ich denke, das Wettkampffliegen kann sehr helfen, um für X-Ops oder Hike-and-Fly-Rennen zu lernen, aber du musst in der Lage sein umzuschalten, und ich denke, das ist das, was Chrigel gut kann – er hat seine Werkzeuge, aber er hat einen wirklich starken Geist und er kann

[00:43:21] er ist mental stark und kann die Modi wechseln, was

[00:43:25] **Gavin McClurg:** Welcher Teil dieses Fliegens begeistert dich am meisten? Was magst du am liebsten? acro Weltcups? Das Miteinander? Die Community? Was ist es?

[00:43:38] **Celine Lorenz:** Ich glaube, es ist die Mischung aus allem. Es gibt so viele Facetten beim Gleitschirmfliegen. Für mich wäre es nicht möglich, nur im Comflying zu bleiben, ich könnte nicht nur voll auf Hike-and-Fly sein, ich könnte nicht nur voll auf acro fliegen, und ich mag diese Mischung sehr – mit der Luft zu spielen und mit dem Schirm, und ja, einfach so viele verschiedene Dinge mit dem Schirm in der Luft zu machen. Für mich ist das wirklich attraktiv, es zu tun, es ist echt cool.

[00:44:11] **Gavin McClurg:** Du hattest die leichte Rückenverletzung vor etwa sechs Monaten, ich glaube, vor 23. Hattest du noch andere Unfälle? Nein.

[00:44:22] **Celine Lorenz:** Es war die schlimmste Verletzung, die ich an meinem Körper gespürt habe, beim Fliegen. Ich habe mir nie einen Knochen gebrochen oder so, nur mal einen verstauchten Knöchel oder ein paar Schrammen von schlechten Landungen, aber nie etwas gebrochen. Was...

[00:44:36] **Gavin McClurg:** Worauf schreibst du das zurück? Diese Sicherheit, du weißt schon, die ist ziemlich gut. Viele Leute haben in dieser Sportart ziemlich schwere Verletzungen davongetragen. Was ist dein Ansatz?

[00:44:52] **Celine Lorenz:** immer wenn es unsicher wird, fühle ich mich nicht wirklich sicher. Ich denke mir immer: Okay, am Ende des Tages will ich trotzdem sicher auf dem Boden mit meinem Team in den Excels oder was auch immer sein, oder mit meiner Familie zu Hause, wenn ich von einem Wettkampf zurückkomme. Ich habe immer den Gedanken: Okay, ich will dort sitzen und mit ihnen zu Abend essen, also was muss ich jetzt tun, um das zu können? Manchmal ist es sicherer zu sagen: Okay, vielleicht bin ich damit langsamer, aber ja. Und ich versuche wirklich, wenn es unsicher wird, einfach im Moment zu sein und mich nicht zu stressen, denn wenn du gestresst bist und denkst: Oh, was zum Teufel, dann hast du die Situation nicht im Griff und du musst dich einfach umsehen. Was hast du in welcher Situation? Bist du wirklich in einer D? Wie sind die Wolken? Wie ist der Wind? Und ja, es ist schwer zu sagen, aber ich versuche, den Fokus zu behalten und immer...

[00:46:07] Ich ziehe es lieber vor, sicher am Boden mit meinen Freunden zu sein, anstatt noch ein bisschen mehr zu pushen, um ja da...

[00:46:16] **Gavin McClurg:** In diesem Rennen gab es in den sozialen Medien viel Gesprächsstoff über das Risiko – weißt du, dass es eher zu einer Gladiatoren-Sache geworden ist als zu einem Abenteuer. Ich finde das eine tolle Sache, und um ehrlich zu sein, glaube ich nicht viel davon, ich sag's dir ganz direkt. Aber ich würde gerne deine Meinung hören: Wie gehst du mit dem eigenen Risiko in diesem Rennen um? Und ich weiß nicht, ob du darüber informiert wurdest, ihr seid als Athleten ja beschäftigt, und ich war auch nicht viel involviert, ich habe das eher über den Flurfunk mitbekommen. Aber nach dem Rennen habe ich viele Kommentare gesehen, weißt du, da gibt es viele Zuschauer auf dem Sofa, die Piloten sind, die es verstehen, aber alles...

[00:47:03] Das wird heute gesehen, früher war das nicht immer so. Da flogen die Hubschrauber herum und es war eher eine kuratierte Botschaft. Aber jetzt mit Teams wie eurem habt ihr eigene Medienleute, alles wird veröffentlicht oder eben nicht, und die Leute sehen viel mehr. Wie ist also eure Meinung dazu? Aber auch für euch persönlich, wie fühlt ihr euch nach dem Rennen? Denkt ihr, das war zu viel oder war das wirklich am Limit, oder ist alles okay?

[00:47:39] **Celine Lorenz:** Ich bin mit meinen eigenen Entscheidungen zufrieden. Ich denke, ich habe für mich selbst nicht zu viele Risiken eingegangen und habe eher sichere Entscheidungen getroffen, weil ich finde, dass der Athlet an sich die Entscheidung treffen kann, ob er abhebt oder nicht. Die Jungs sind sehr erfahren und können in die Luft schauen und sehen, worin sie wahrscheinlich landen würden. Aber zum Beispiel an Tag zwei bei Exact und auch am Ende von Tag eins mit dem Thunder, ich denke, das war ziemlich knapp, als

[00:48:27] Ich habe gerade ein paar Videos gesehen und

[00:48:31] Für mich ist das vielleicht auch – vielleicht ist es ein bisschen riskant zu sagen – aber es ist auch ein bisschen, wie soll ich das auf Englisch sagen, vielleicht wird es auch ein bisschen vom Testosteron des Mannes getrieben, der jetzt mehr pusht und die größeren Eier hat. Ich tut mir leid, das so zu sagen, aber ja, manchmal denke ich, das ist definitiv auch ein Teil davon, und das kann sehr auf die Grenze zusteuern, und ich hoffe einfach, dass in den nächsten Ausgaben nichts Ernsteres passiert, aber ja, sicher ist jeder Athlet für seine eigenen Entscheidungen verantwortlich, sie sehen, was sie riskieren werden, und ich denke, wenn man mehr Regeln aufstellt, nimmt das ein bisschen die Art des Abenteuers weg. Am Ende ist es ein Adventure Race, aber vielleicht sollte es allgemein eine Verschiebung für die Piloten geben, um auch Nein zu sagen zu beschissenen Bedingungen, weil ja, es waren einfach beschissene Bedingungen, aber

[00:49:47] **Gavin McClurg:** Was ich da von dir höre, ist, dass es nicht wirklich die Aufgabe der Organisation ist, diese Dinge zu kontrollieren. Zu fliegen ist letztlich immer eine persönliche Entscheidung, oder?

[00:49:58] **Celine Lorenz:** Ja, für mich sollte das nicht vonseiten der Organisation kommen, da bin ich froh.

[00:50:04] **Gavin McClurg:** dich zu hören

[00:50:08] **Celine Lorenz:** das Rennen, das du

[00:50:09] **Gavin McClurg:** wüssten, dass es riesig wäre, es wäre nicht die Red Bull X-Alps, wissen Sie, wenn Sie und nein, das ist mein Hauptargument, es ist einfach nur Ihr

[00:50:17] **Celine Lorenz:** wäre nicht

[00:50:18] **Gavin McClurg:** das wäre das Gleiche, es wäre ein anderes Rennen, nein

[00:50:20] **Celine Lorenz:** Ja, das stimmt, und ich finde, da muss in den Köpfen der Leute, die diesen riskanten Kram machen, wirklich ein Schalter umgelegt werden, weil ich weiß nicht, wie das ist – da gab es einige echt fragwürdige Situationen und ja, manchmal sind sie für mich definitiv auch sehr versierte Piloten, aber manchmal kann man eben versiert sein, aber es ist auch verdammt viel Glück, klar, ja, manchmal und

[00:50:55] **Gavin McClurg:** Es war interessant, ich hatte erst vor einer Woche genau dieses Gespräch mit Tom de Dordo. Er war bei Davids Start dabei, der super viral ging, er war mit dieser Gruppe unterwegs und später auch mit einigen von den Typen, die in Morano abgefahren sind, als es richtig laut war, es war wirklich, wirklich, wirklich heftig. Und die meisten dieser Starts wurden nicht veröffentlicht, die blieben privat, aber er hatte sie und ich durfte einige davon sehen. Patrick von Cannell hat es echt gut gemacht, und das ist einfach nur Können. Es war für ihn genauso wild wie für die paar Piloten davor und danach, und ich habe auch mit diesen Piloten gesprochen, und die haben alle gesagt: Ja, er hatte bessere Fähigkeiten als ich, aber ich meine, er hat es einfach leicht aussehen lassen, weißt du? Und ich denke, genau darum muss jeder Athlet arbeiten, oder? Dass man weiß, okay, das ist am Limit, aber ich habe diesen Move – nein, ich hoffe, ich habe diesen Move – das ist eine ganz andere Sache.

[00:52:07] ich wäre wohl einer von denen gewesen, die sagen: „Ich hoffe, ich schaffe diesen Move.“

[00:52:15] **Celine Lorenz:** Auf jeden Fall helfen die Skills in solchen Situationen, aber sicher, aber manchmal können selbst die fähigsten Piloten einen Klapper in Bodennähe haben, Prozent ja, das weißt du vorher nicht, ja.

[00:52:29] **Gavin McClurg:** Ich meine, diesen Superfinal, den sie vor ein paar Jahren in Decenzano hatten, da habe ich alle möglichen Geschichten gehört, wie gute Piloten sich gerade noch gerettet haben. In manchen Fällen klang das nach Glück, also ja, man kann immer noch abkommen. Ich weiß nicht, ob du darüber schon nachgedacht hast, es ist noch ziemlich frisch, aber was denkst du über die 27? Ich...

[00:52:56] **Celine Lorenz:** Ich denke schon an 27. Ja, und ich überlege schon, was ich ändern könnte, was ich toll wäre. Also, für den Moment hatte ich noch keine Pause und habe den Sommer ein bisschen gesehen und mich jetzt auf die Weltmeisterschaften trainiert, aber ich habe auch schon ein Auge auf 27. Toll.

[00:53:15] **Gavin McClurg:** also gab es nie Zweifel, dass du dich darauf freust, es wieder zu tun.

[00:53:21] **Celine Lorenz:** Auf jeden Fall. Wenn man mitten im Rennen ist und es hart wird, denkt man manchmal: Warum mache ich das eigentlich? Aber dann ja, ich genieße es wirklich sehr. Ich freue mich darauf, auch wenn ich nie weiß, was kommt – es sind ja noch zwei Jahre – aber ja, da ist...

[00:53:44] **Gavin McClurg:** Es sind viele Dinge, die dieses Rennen so besonders machen, und wie wir beide wissen, gibt es da vieles. Eine Sache, die mich immer wieder einfach umhaut, sind die Orte, an denen man sich zu bestimmten Tageszeiten befindet – Dinge, die man niemals tun würde, wenn man nicht im Rennen wäre. Man wäre nicht um sechs Uhr morgens auf einem Start über der wunderschönen Morning Glory, in diesem friedlichsten Leben überhaupt. Und ich denke, darauf freue ich mich, und ich finde das einfach fantastisch. Und man würde nicht um den Mont Blanc herumfliegen, wenn es richtig wild und heftig ist. Ja, es gibt einfach so viele Dinge. Man findet sich an diesen unglaublichen Orten wieder, aber es ist auch einfach alles andere – das Training, die Vorbereitung, das Team und das Besondere. Aber gibt es irgendetwas, das...

[00:54:28] was dich wirklich immer wieder zurückholt. Was ist für dich persönlich das Suchtigste an diesem Rennen? Wenn du an 27 denkst, was begeistert dich am meisten?

[00:54:40] **Celine Lorenz:** Für mich ist es, wie du schon gesagt hast, wirklich dieser Moment, in dem man sich nie gefunden hätte, wenn man nicht an dem Rennen teilgenommen hätte. Es sind diese Wanderungen, die man wahrscheinlich nie machen würde, die Landungen, wo man landet, und die Flüge, die man hat – es ist einfach anders mit den X-Alps, und genau das motiviert mich, es zu tun. Es ist auf jeden Fall so schön. Es ist viel Arbeit mit dem Team, den Sponsoren und um alles zu managen, und davor nimmt es einem die ganze Zeit in Anspruch, aber diese Belohnung mit all diesen schönen Momenten – das ist auch so gewaltig, und das ist es, was mich antreibt. Ja, also...

[00:55:27] **Gavin McClurg:** Das klingt nach noch mehr Red Bull X-Alps-Häkchen, die du abarbeiten musst, Celine. Vielen Dank, ich habe mich wirklich darauf gefreut, mit dir darüber zu sprechen, weißt du, nach dem Rennen, als sich alles etwas beruhigt hatte. Aber ich habe es sehr genossen, dich während des Rennens an einigen Stellen zu treffen, und dein Team – was für eine unglaubliche Kampagne. Wie gesagt, du hattest definitiv das beste Abenteuer von allen, ich glaube, das war es, das war der Wahnsinn. Und die Aufnahmen sind fantastisch – für diejenigen, die zuhören und das noch nicht gesehen haben: Geht zurück und schaut euch das an, es ist wirklich unglaublich zu sehen, was Celine... ich erinnere mich nicht mehr an den Tag, war das der vierte oder fünfte oder so, aber ich schätze der vierte, und

[00:56:07] **Celine Lorenz:** Wir bleiben bei fünf, okay.

[00:56:09] **Gavin McClurg:** fünf, okay. Ja, exzellent, super Sachen, aber viel Erfolg bei deiner Vorbereitung auf die Worlds, viel Glück dabei. Ich habe nämlich meine eigene Competition hier in Utah zur gleichen Zeit, also kann ich dieses Jahr leider nicht zur Worlds gehen. Ich wäre gerne dabei gewesen, aber hab Spaß und viel Erfolg und ich kann es kaum erwarten, dich 2027 wiederzusehen, aber ich bin sicher, dass ich dich vorher irgendwo auf dem Weg wiedersehe, aber danke.

[00:56:34] **Celine Lorenz:** vielen Dank für die Einladung, es war wirklich schön, mit dir zu sprechen. Vielen Dank, wenn

[00:56:44] **Gavin McClurg:** wenn Sie Cloud-based Mayhem wertvoll finden, können Sie

[00:56:48] ihr könnt uns auf iTunes, Stitcher oder wo auch immer ihr eure Podcasts hört eine Bewertung geben – das hilft enorm, die Mundpropaganda zu fördern. Ihr könnt auch darüber auf eurer eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Ihr könnt auch mit euren Pilot-Freunden darüber reden, wenn ihr auf dem Weg zum Launch seid; ich weiß, dass so viele interessante Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich könnt ihr uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnitt, viel Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn ihr uns finanziell unterstützen könnt, haben wir immer nur einen Dollar pro Folge gebeten. Das könnt ihr tun, und wir sehen uns beim nächsten Mal, Tschüss. Das geht über eine einmalige Spende via PayPal oder ihr könnt einen Abonnement-Service einrichten, der euch für jede veröffentlichte Folge berechnet. Wir bringen alle zwei Wochen eine neue Folge heraus, also wenn ihr einen Dollar pro Folge zahlt, wären das alle zwei Wochen etwa 25 Dollar im Jahr – viel günstiger als ein Magazin-Abo, und es macht das alles möglich. Ich möchte diese Show nicht über Werbung oder Sponsoren finanzieren. Wir werden das ziemlich oft gefragt, aber ich möchte das aus vielen verschiedenen Gründen nicht tun, die ich schon oft in der Show erwähnt habe. Ich mag es nicht, wenn das Ganze am Anfang der Show steht, und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind und das nur unsere Meinungen sind, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder verzerrt. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell, also hoffe ich, ihr versteht das. Wenn ihr uns unterstützen wollt, könnt ihr auf cloudbasedmayhem.com gehen und dort die entsprechenden Stellen finden. 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 dort findet ihr alle Informationen, die ihr braucht, um uns zu unterstützen. Wir sehen uns beim nächsten Mal, Tschüss. Bonusmaterial: ein kleines Videocast, das wir machen, und zusätzliche kleine Nuggets, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptschau kommen, aber von denen wir denken, dass ihr sie hören solltet. 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 wird das ein Lifetime-Konto sein und hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen, aber ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützt haben oder sogar unseren Newsletter abonniert oder Cloud-Based-Mayhem-Merchandise wie T-Shirts oder Hüte gekauft haben, sollten bereits eingerichtet sein. Ihr solltet

ein Konto haben und auf all dieses Bonusmaterial zugreifen können. Vielen Dank fürs Zuhören, ich schätze eure Unterstützung wirklich sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge, danke.