

From Newbie to the Red Bull X-Alps

Cloudbase Mayhem Podcast 256 — Sebrand Warren

Published	2025-10-02
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/256-from-newbie-to-the-red-bull-x-alps-with-sebrand-warren/
Duration	01:17:08
Speakers	Gavin McClurg, Sebrand Warren
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0256-from-newbie-to-the-red-bull-x-alps-with-sebrand-warren.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	19
Show notes	19
Transcript	19
Deutsch	37
Show notes	37
Transcript	37

English

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

Show notes

Sebrand Warren got his start paragliding just a few short years ago in the US but got hooked immediately and set his sights on the ultimate challenge- the Red Bull X-Alps. Last year he dedicated himself 110% to the race by moving his life, job, and girlfriend to France to learn the intricacies of the Alps and the relentless physical training that is required to compete. In this episode we discuss the challenges and experiences surrounding the Red Bull X-Alps, including Sebrand's recovery from a serious injury that happened just days after the race ended, the mental challenges faced during the race, and the importance of team dynamics.

The post #256 From Newbie to the Red Bull X-Alps with Sebrand Warren first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of Cloud-Based Mayhem. This episode is with Seaburn Warren. He represented the Netherlands in this year's Red Bull X-Alps as a rookie, and his entire team were all rookies. None of them had any experience coming into this. But we think of Seaburn as a Yankees. He learned how to fly over here in the States and got all his roots here. And then last year in my race that I run, the hike and fly race that I run, the Global Rescue X-Red Rocks, he did really well last year. He got second right behind Jared Scheid, who also competed in this year's Red Bull X-Alps for the first time. And over the course of the race, Seaburn kind of came the darling of the whole thing. Had just an amazing attitude, really had a tough prologue, came in hours and hours after everybody else in dead last, and got real slow there at the end, and got a standing ovation at the banquet and dinner that night by everybody else, which kind of boosted his spirit.

[00:01:11] But we talk about how hard that was going into the main race, just really questioning everything, who you are and the skills you have. And that's a rough way to start. And then he started tough. He really did not get into his groove and didn't get into flow and was kind of off the back. And then he started tough. In danger of getting eliminated, and we talk about all that, just the wear and tear on the team and his mind. And he's very open about being quite ADD and how that may or may not have impacted things. And then made some nice moves at the end and, against all odds, made it in to Zelimsey. On the last day, he flew an outrageous line in unbelievable overdevelopment.

[00:02:02] And walked through Kitzbühel in a just crazy storm. It was one of those hundred-year downpours where there's 10 inches of water on the road. And a lot of that was filmed. And he just was always smiling and gung-ho and happy. And he talks about his relationship with his gal and really how she played such an integral role during the race to kind of snap him out of it. And get him in a better frame of mind. And we talk about navigating risk. Navigating the ex-Alps hangover and all kinds of things. And then, of course, just days after the end of the race where he got in healthy and in one piece. Smashed up his foot real bad, top landing at Tre Cime, just having fun.

[00:02:48] And so he's on the road to a very long recovery when you smash that heel bone. And so we talk about that and what that looks like. But his dedication was pretty impressive. He won. He worked with Ben Abruzzo, who trained me in all four of my ex-Alps. He moved over to the Alps last year to just be able to focus on this race and get time in the Alps. And, yeah, I really enjoyed speaking to Sebrin. I didn't know him intimately before this race, but I've got to know him over the years a little bit. And it's been awesome to see him progress and just chase down his dreams. And we had a lot of fun with this. He's pretty good at articulating what the race is all about and what it's like coming in as a rookie.

[00:03:39] Brought back a lot of memories for me. We'll get to the show here in a bit, but I just want to say quickly that few people are having trouble accessing the bonus content we've been putting out a bit lately. There's kind of a glitch in the matrix on our side of the system when it comes to that. If you buy any swag or donate to the show. Either. One time or through Patreon or one of the other ways, it's supposed to kind of automatically set you up with a subscription and the subscription end of things. I worked through a company called Member Press on that. Had a glitch. And so I'm having to manually fix all of those. And it's too hard to do it through the system. There's a lot there. So if you're having any

trouble, let me know.

[00:04:25] And as always, we don't put anything behind a paywall. If you can't support the show financially, you don't even have to. It's the same. They just send me an email, say you want access to it, I'll give you a lifetime subscription. No questions asked. So just let me know. You can do that through the website, cloudbasedmayhem.com. And by the way, it's a good time to go check out the website because we've just got a whole new load of really cool trucker hats by Recaps. Really cool colors, huge mix. As always, none of them are ever the same. Every single hat is totally unique. Just got a big load of those. And got a ton of new. New Patagonia t-shirts and stuff. So if you're needing anything, [cloudbasedmayhem](http://cloudbasedmayhem.com) logoed, hat, t-shirts, or otherwise, go check out our store.

[00:05:11] It's a great way to support the show. And several things are on sale there. Appreciate you all. Thanks for listening. And enjoy the show. We'll see you in the morning.

[00:05:27] Sebrin, awesome to have you on the show. I've been really excited to do this. We were going to do it earlier, but then you flopped on your face, looks like. I saw your Instagram post. And that was unfortunate. It sounds like you've got a pretty gnarly recovery going. So let's start there. What happened? And what's this recovery look like?

[00:05:49] **Sebrand Warren:** Yeah, I also wanted to start by just saying it's so crazy to be on this show. Obviously, when I first started flying, it was like the way I was learning how to do it was listening to this. And for better or for worse. But thanks for having me.

[00:06:07] That's not

[00:06:08] **Gavin McClurg:** all good advice.

[00:06:10] **Sebrand Warren:** Yeah, yeah. And there's not going to be a ton of good advice on this one either. So everyone, if you're just learning, just turn off your iPhones now. Right, right. But

[00:06:19] **Gavin McClurg:** you'll get some great stories.

[00:06:21] **Sebrand Warren:** Yeah.

[00:06:24] Yeah. So, yeah, I was a hero. I'd just gotten the most attention I've ever had in my whole life. You know, I think Red Bull Adventure had just posted this reel of me and it had gotten like 300,000 views. And I was like, man, I'm like fucking Sky God. And. My team hadn't all headed separate ways yet. So we were we were driving back towards Grenoble and decided to stop in Sexton and go have lunch at the hut where the Via Ferrata was. And David Chan lands up there. No problem. He lands like by the lakes, which is like a nice green field. And he's already hiked up and like is about to order and sees me coming in.

[00:07:04] And I'm like, OK, he's like standing right next to the hut. I should land right next to him. It's like. Like, you know, why why why land at those lakes down there with like the nice green grass when I've been like doing the excalibur for the last two weeks, I can land anywhere and I don't even consider the possibility that could go wrong. And I during the race, I was super good about like always giving myself a ton of margin and like, OK, top landings are always serious, especially in the day. Like that was just like very present in my mind during the race. And I think my ego is totally blocking any sense of self-preservation in that moment. And I just went in for this landing right next to David and the thermal broke off right in front. So all of a sudden I had like no airspeed and no flare authority and there was a rock in the middle of the trail that I was going to land on.

[00:07:51] And like a beginner pilot, I focused right on that rock and landed right on that rock with my with my left heel and it like immediately felt like an explosion in my foot. But still, I tried like I rolled, landed OK and tried to convince myself that it was just a sprain. But I knew for sure it felt different than a sprain. I've sprained my ankle plenty of times throughout my life, even before flying. So, yeah, we had to get a helicopter off the mountain because my first time in a helicopter and hopefully my last for rescue situations. And then, yeah, the doctors in Bolzano told me that it was broken and that, you know, they didn't really give me any sort of info on what the recovery was like.

[00:08:39] So I was still kind of under the impression. Like this would be like three to six weeks, like just to let the bone heal. And then so we just we decided we were going to take a couple of days to drive back to Grenoble. But I was in so

much pain. Turns out breaking your heel is like one of the most painful things to break in your whole body. I just said, like, I don't want to deal with this anymore with the uncertainty. Like, let's just drive all the way to Grenoble tonight. So we got to Grenoble at like 3 a.m., woke up at nine after like one night back at my house and went to the hospital. And the surgeon, after looking at the x-rays, was like, yeah, this is. You know, your heel is in an uncountable number of pieces and you've got a long recovery ahead of you. So I immediately called my brother-in-law, who is a surgeon in Alabama, and he gave me the awesome news that most athletes don't come back from this injury and that I should kiss my XL streams goodbye.

[00:09:33] So that was not like a great a great phone call for now. I've decided to just ignore him. And. I know for a fact that people have come back from this injury. I've talked to a few people like a lot of people reached out on Instagram after I posted the video. And a lot of them are like, yeah, you know, it was 15 years ago. I can't remember which heel it was. And other people are three years out and they're like, yeah, it still hurts if I do a long day. But, you know, it can do it. I can still do it. So my hope is that if I really focus on the recovery and pay attention and train in ways that are conducive. To that recovery that, you know, maybe I'm not the best on the ground in two years, but maybe in four years I am again or get there, you know, I

[00:10:22] **Gavin McClurg:** like how you're thinking. That's good. I mean, it's good to have goals to get through these things. I mean, we just saw, you know, Aaron Durogati win a Swiss win and he was, you know, told he wasn't going to walk, let alone compete. You know, I was there and in 2015.

[00:10:42] 2015 when he blew his knee apart. Yeah, no, it was coming down 2017 in the prologue that he destroyed his knee and had to bow out that year. And then, you know, look what he's done. And he came back the next race.

[00:10:55] **Sebrand Warren:** So, yeah. No, I think that surgeons are used to dealing with normal people and we're not normal.

[00:11:04] **Gavin McClurg:** You fly a paraglider, you're automatically not normal. It's not normal as you are. Uh, okay. Well then that begs the next question. This is, uh, I, I'd like to call it the Red Bull X-Alps hangover that we all go through after, after it's over. We talked to you and I talked about this a little bit right after the race and Zelle, I think then it was probably too fresh. You had just finished, but this is a multiplier imagine of that, you know, getting hurt right afterwards. I'm sure, you know, this is just your classic complacency accident, right? I mean, it's, it's, uh, it's ego over everything else and we all do that and, uh, and luckily it wasn't worse. I saw, I saw it, I, you know, you did a great PLF and everything.

[00:11:51] It's just, like you said, in some, some parts, bad luck and some parts just beginner mistake. Uh, but how does that combine with the hangover? How are you, how have, how is the post race come down treating you? I

[00:12:08] **Sebrand Warren:** don't know how to like, even like separate. Like, you know, it's, it feels like really just like I went from being in like my peak shape with like, you know, you've worked with Ben far more than I have, you know, how much he's focused on getting your feet into shape for this race. So I felt like I'd built these like perfect feet. I didn't have a single foot issue, the whole race, not a blister, not any plantar fasciitis, which I've struggled with a ton in the past. No plant, no, no Achilles bursitis, which I've struggled with a bunch in the past. I'd like done all the. Training to get rid of all of those foot issues and built these two perfect feet. And then I just totally broke one of them. And I feel like that was, that's been a much bigger, like depression for me in the last month than, than not having the race as a goal anymore. I feel like it's like, I went from having this crazy goal of the XL to now having this like crazy goal of coming back from this, which I think has protected me from a bit of the post-race depression.

[00:13:03] Um, but I've definitely had the, I cope with my ADHD and anxiety by going and running up a mountain. And now I can't do that.

[00:13:12] **Gavin McClurg:** So. Poor girlfriend.

[00:13:15] **Sebrand Warren:** Oh, and my poor girlfriend, she has been incredible. And yeah, she's, she also like has questioned how, like experiencing this, we've been talking about kids. She's like, I don't know how I'm going to work and have kids. Like if it's this hard to work and have a boyfriend with a broken foot. Yeah.

[00:13:39] **Gavin McClurg:** We always say, you know, uh, make sure you have a pet before. You have a kid and just to give you a little bit of the taste of, you know, you're, you're, uh, it's not, it's not always easy.

[00:13:50] **Sebrand Warren:** Yeah. When we first started dating, I broke my, my hand in a, in a very hilarious paragliding motorcycle accident. Um, and this is much worse because when I broke my hand, I could still walk around and do things. Like I could go to the kitchen and get a cup of water. When you have a broken foot, you can't carry things and move at the same time. Like if I need a glass. If

[00:14:13] **Gavin McClurg:** I need a glass

[00:14:13] **Sebrand Warren:** of water, I'm like, Hey, can you get me a glass of water? Like, and so like, we, like, if we're watching a movie together, she has to do everything. It's really terrible. Yeah.

[00:14:22] **Gavin McClurg:** I imagine that's not very easy on your own ego. It's like also

[00:14:26] **Sebrand Warren:** going from the ex-alps where for two weeks, everyone's doing everything for you to being injured. And everyone still is doing like, my team has come and visited a couple of times and they're still just like acting like my supporters. Like, it's just like, I'm like so ready to be a supporter. Now, and I can't. Oh

[00:14:45] **Gavin McClurg:** man. Yeah. No kidding. That'd be, that's, that's part of the come down. That's part of what is, was always so hard for me. And I know you experienced, uh, fully is just this incredible going to war, uh, kind of sensation or, you know, experience for, for two weeks with your team and the, the bonds and the laughter and the, you know, I know you guys had a special experience on that. You know, not just your own flying and all that kind of thing, but just the, this wild ride that you go through with these people is, is unrepeatable and unimaginable before you've done it. And then, and then it's just, boom, in your case, you get to the raft, you know, historically in the race, most people don't, it's just over wherever you are.

[00:15:38] Uh, and then everybody leaves and no one's cooking your pancakes anymore. It kind of sucks.

[00:15:46] **Sebrand Warren:** Yeah, no, I, yeah, totally. It does suck to be over. Um, but I really, I wish, I wish they weren't cooking me pancakes anymore. I wish I was the one cooking the pancakes and now I'm finally getting like mobile enough that I can like hop around and, uh, now I can make dinner for my girlfriend again, which feels really good and really excited to make dinner for my teammates once they come and visit again. So, right.

[00:16:08] **Gavin McClurg:** Let's, uh, let's rewind the clock here a little bit because not everybody is, is totally familiar with your story. I'm not even sure I am, but I, I know a bit of it that, you know, it, to start with, you know, we all see you as a yank, you know, you learn to fly over here and, uh, you know, so I think there's a lot of confusion with, you know, the flag you were racing for, but also just the, you know, you haven't been at this very long. It was, you know, I think for many people from the outside go, wow, uh, he's, he's going to go compete in the Red Bull X-Alps. And so there's, there's a whole story in itself there. Yeah. Yeah. You decided that this was going to be your game, uh, and you made some major commitments to make it. So, you know, you moved over there. I was just actually talking to a mutual friend of ours, uh, Logan, who I do the races with over here and who competed in 23.

[00:17:02] And, and from an X-Alps stance point, I kind of see Logan as a mentee of mine in a sense, you know, I helped him quite a bit and just in preparation and stuff for, for that race. And I was just talking to him. And I was just talking to him a few hours ago that, you know, Hey, are you going to do it again? And, and he, his first thing he said was, you know, I just don't know. I don't see how it's possible to really compete. In other words, you know, top 10, uh, without, I don't, even if I moved over there, I don't see how it would be possible because the, the top 10 are there. They live there. They work there. They, they, they know that place so much more intimately than we. Can, you know, the rest of the world who doesn't live in the Alps and, and it isn't a profession, uh, you know, you've got a profession, you're, you're a worker bee, you, you have a job that's not paragliding, uh, but you definitely made some big moves.

[00:17:59] Let's, let's just talk about that. Well, what, what was it that made you decide, Hey, I'm going to change my life for this race?

[00:18:07] **Sebrand Warren:** I think I was incredibly naive. First of all, uh, like always for the best. Right. It's, it's always better to be a bit naive, I think for most, most things in life. Um, but yeah, I, I dunno, I, I, uh, I've experienced success in my regular career. So I was kind of like a little Prince there. I, I, you know, graduated college and gotten with a design degree and gone straight to Apple. So I was like, wow, it doesn't like, it doesn't take that much to get to the top. And, uh, you know, it definitely, I worked hard for those four years in college and like, it was super cool popping out there. And so. So, you know, and then I, and then I was, you know, it was, it was easy after Apple to kind of just make enough money contracting and design that I started having more and more free time.

[00:18:55] So putting more and more of that into something else, originally it was climbing and then I discovered paragliding. Um, so I was putting more and more time into paragliding and less and less time into making money. And then eventually just, uh, decided if I really wanted to take doing something like the XL seriously, I had to treat it the same way I did design when I was 18 and, and put myself in it fully. Um, so. So you're saying you've been training for the X-Pyr. Yeah, I've been, uh, I've been training for the X-Pyr for the last two years ago, training for the X-Pyr. I was a horrible slacker at work. And just after the X fear actually got let go, they didn't say it was because of. Of my performance, but I honestly felt that it was, um, but I was, I was basically doing two full-time jobs for the year before the X-Pyr training for the X-Pyr.

[00:19:40] And, uh, when they let me go out and like, okay, well I want to do the Excel. So I just won't take another job and I'll just. Yeah. treat this like a job. And, uh, I think that was pretty much essential to do as well as I hoped to do with the X-Alps. Uh, it didn't necessarily go that way, but I definitely feel like there's a lot of, there's a few learnings that I have that I could apply to the next one. Um, yeah, I think I discovered that I loved paragliding enough to pursue it that completely. Um, and I found that love, I think at a young age, I knew that I wanted to fly, uh, just like it. I think like a lot of us, it just is like this, like it is the pinnacle of experience.

[00:20:27] Uh, it seems like getting to do magic in real life to be able to fly, whether it's an airplane or some other aircraft. I didn't know what paragliding was until I was probably 19 or 20, probably actually 21. Um, and when I finally I'm 32, so not the youngest for, uh, taking my first. I hadn't even started

[00:20:48] **Gavin McClurg:** paragliding at 32. You got plenty.

[00:20:49] **Sebrand Warren:** Yeah. Yeah. No, I mean, you're, you're definitely an inspiration in that sense. I realized that like, and you see a lot of guys like competing at a high level in this sport, quite, quite old, even in hike and fly. And that was also a consideration that like, I'm still within the age bracket that I could be competitive in hike and fly. Um, just like looking at it all, like, obviously I didn't start flying when I was 14, like some of the guys or 10, like some of the guys winning this race. But, but if you looked at the guys below the top 10, it was like, Oh, a lot of them have actually only been flying for, for five or six years when they first started doing this race. Um, and I, I wasn't the most rookie of the people there. I think, uh, Gabby has been flying for like four years now and he was in the top three for the first four days of the race. So, um, yeah, I, I think, uh, I learned from the, the Eastern Sierra hike and fly race that Logan put on as one of his first, uh, USA hike and fly competitions.

[00:21:47] Back in 2022, I think that you can do really well in hike and fly just by forecasting well and trusting a strategy. And in that race, you know, I think there were, there was Logan and Jesse Williams and Jeffrey Longcore all and, uh, Kevin Carter, all much more experienced, both on the ground and in the air than me. And I stuck to a plan and came in first in that race. And I realized like, Oh, okay. There's, there's a lot you can do in hike and fly that pulls from, from your mental experience, not just from your physical experience. So if I can build up the physical experience and the flying skill, then I could be competitive in this sport. And I don't know if it means I can be in the top 10 at the X-Alps. That's definitely a goal. I think I would actually love to podium one day.

[00:22:34] Um, it seems crazy, but I think, uh, if I stay in the Alps and keep training here, I can gain a lot of the skills that those top guys learned from having been here their whole lives. As long as I can do that without getting horribly injured.

[00:22:49] **Gavin McClurg:** So you weren't discouraged in any way from this race. This was just a little bit of the, uh, I was going to say something inappropriate there. What would be appropriate to say? Yeah. This is just sky crack. This

was, this was candy that you want to keep chasing.

[00:23:08] **Sebrand Warren:** I was more than it was more, I mean, it was, it was more nutritional than candy, I think. And,

[00:23:14] uh, I, yeah, I think if anything, it's, it's done a lot to motivate me even more. Um, it's, it's made me question a lot of things as well. Uh, I think something that, that happened while pursuing this fully was I started to think about how I'm going to make money from paragliding. If I, if I decide not to go back to my design job, um, and this is, this was actually, I'll, if I make a documentary for this, it'll be a big part of the conversation of like how this like idea that you're good enough to make money from this, that you could get sponsorship, like how that impacts your thinking. And I'm very curious to see, to learn how other, uh, athletes, athletes have dealt with this in the past. Cause I, I guarantee that as a rookie athlete, I'm not the first person to, to let it go to my head. And, and it ultimately put me in a pretty crappy place in terms of the sport.

[00:24:01] Um, but we'll, we can go to that more. I think that the question you're talking

[00:24:06] **Gavin McClurg:** about making sure that once you, you know, if you pursue, pursue the media sponsorship side of things, that then that changes in a sense, like if you become a tandem pilot, it does, it does this in a sense, it becomes your job. It, it changes how it changes your perception of what you love. Is that what you're talking about?

[00:24:26] **Sebrand Warren:** Yeah, exactly. Yeah. Yeah. And, and sponsorship even more so than tandems because like your performance matters to someone other than you, uh, which is really weird. Yeah. Um, I

[00:24:39] **Gavin McClurg:** mean, why not? I know that that's the general path, right? It was really interesting for me to sit down with Patrick von Cannell right after the race that you were there. Uh, we were having breakfast that one morning and, you know, he was mentioning that he does tandems and interlocking. And I said, you're a Red Bull athlete and you're still doing tandems. Why? And he said, well, yeah, you know, my wife and I rehab, you know, we redid this house and, you know, it's not enough. I don't think there's that many pilots in the world, less than five as a guess, but that are actually making a living from sponsorship. You know, most of the, you know, Simone and Tommy and Patrick and, you know, Chrigel might be. The only one, I don't know, uh, who's, but he gives a lot of talks.

[00:25:25] I mean, I don't think it's just the, the logos that you see on his bag. I mean, given how well you do in design, why not do design and then just be totally free? Yeah.

[00:25:37] **Sebrand Warren:** I don't know. So that was a really important realization from this race is that, okay. Like if, if some sort of athletic sponsorships fall on my lap, great. Uh, but I cannot mentally handle the pressure around, you know, the of at all relying on those as like a, a desirable future. Um, so yeah, I'm, I'm, I'm rebuilding my design resume and, and looking for, for contracts again. It's an

[00:26:03] **Gavin McClurg:** interesting thing. I mean, I think that there's just so many, I went through the exact same thing. You know what I mean? I grew up ski racing. I grew up in this world of sponsorship and it's always been, I love playing that game, but the game that we are playing is not F1. It's not soccer. It's not football. It's just, there's no jackpot hard. You know, you can get a wing, you can get some shoes, you know, you can get stuff, but the amount of work that you go through to do that versus being a designer at Apple and just buying the stuff. I don't know. You know what I mean? It's a, no, you're totally right. Interesting.

[00:26:37] **Sebrand Warren:** And, uh, this is, this is solidified that realization even, even deeper. And, and it's no matter how good the athlete is, if you talk to them about this and you say that you can make 150 an hour doing design work, they're like, don't stop doing it.

[00:26:53] **Gavin McClurg:** Yeah, exactly. I mean, you're, that's just, there's, you're in a really rare echelon to get up in those kinds of numbers, uh, and not in paragliding.

[00:27:04] It's a pretty, pretty hard go. Anyway, I'm not an expert. It's just, it's, I think about this a lot. Cause I have a lot of people ask, Hey, how did you do it? And one, you know, I always think, yeah, just keep your job, man. That's the easiest way to do it. But, uh, okay. Next thing I really want to ask, I mean, that's just something that it's, interesting to

think about, but the next thing I want to ask you about is, you know, you, you were a real media darling in this race. Uh, you know, the wider world just fell in love with you because, you know, you were honest, you were deliberate in your honesty. You, uh, shared just what was going on in, in your head, uh, which is not all, you know, apples and raspberry pie when you're having this race. And, uh, and you know, and you came in well-trained, physically, you know, Ben, who I've worked with in all my campaigns, you know, so you knew you had that in the bag, you knew you were going to be fit.

[00:28:00] Uh, everything was lining up, you know, you had maybe in the, in your mind, Hey, I can, I can compete with these, with these folks and I can do pretty well. And then you had the prologue and, uh, you know, walked in as everyone had sat down for dinner.

[00:28:16] And, uh, you and I talked about this in the interview we did after the race, but take it from there. I mean, what was, what was happening in your mind? Uh, when you go out to race with everybody day one and the prologue, it's just a fun thing. It's just a media event, but everybody takes it more seriously than they plan on doing it because adrenaline and ego. Uh, and I mean, you, you had a day that day. Yeah.

[00:28:42] **Sebrand Warren:** And I also wasn't really thinking about it when I started the day, but if you do really, really terribly in the prologue, it does impact the rest of your race significantly, like starting five and a half hours after the race. The leaders on the second day, it's like, it's not insignificant. Uh, so yeah, starting off that day, I was actually like, I knew I wasn't in the best head space. I was like, I hadn't really enjoyed flying. Like, like I had a year prior in the X peer in the last like three or four months. I like, I was doing it every day and like making it like feel as natural as walking, but I think making it the only, only thing in my life and feeling like a little bit of financial insecurity around it, like really screwed with my head.

[00:29:32] And I, I, I saw it happening like a couple of months before the race and like tried to back off. I tried to like, just, I thought I was just flying too much. So I, I flew, I was flying. I started flying a little bit less before the race, just focused on like doing the really challenging days and making sure that I was learning how to fly in crazy wind. And that actually made it worse. Cause I was then like feeling like scared every time I wanted to go fly. Cause I was like, well, every time I fly, I'm like, I'm like, I'm like, I'm like, I'm like, I'm flying in like 30 K wind and it kind of sucks. And, um, so yeah, I wasn't in the best mental space with this, with just like knowing my, my joy for the sport. Um, but I knew that I had, like, I can remember feeling that way. So I was trying to find that. And then I woke up the morning of the prologue with a cold. So it was just another thing that was just like, it wasn't a bad cold, but it was just like, well, shit, like I'm, I'm not feeling super stoked.

[00:30:25] I'm not feeling super physically fit. And now I have to go do this prologue. And I like, I managed to get back into a good headspace for the first sprint and like got up there maybe like a couple of minutes after Lars and some of the other super strong guys and, uh, took off into the first thermal. I took like a few good turns with Patrick and we were kind of on top of the, the gaggle. And I started flying a little more aggressively thinking I could keep on out climbing them. And then I took one turn and got like maybe 10 meters below the gaggle and that was like enough for my fragile, my fragile mental state to just completely collapse. And all of a sudden it was impossible to get back up and join them. I was like, oh, there's so much better. I'm just like not good enough to be here. I don't know what's going on. Like, I just have no idea how to fly. And like 10 minutes later, I was on the ground and I landed right next to freaking

[00:31:16] Nicola Heinegger. Who's like, I know he's an incredible pilot. He also bombed out. I should have seen that and like, oh, it's just a challenging day. Like if you take one wrong turn, you end up on the ground. It's, it's one of those days. It's just luck. And instead I was still just making it all about me being a bad pilot. Um, and it's just like, I'm not like that. Like that is not who I am, but I just like in the last three months, like let this something creep in. Um, and I, I spent the whole day just in that mindset. So I, I took off next to Nicola. He climbed out. I flew down to the Valley and hiked a thousand meters to the next turn point and ended up doing that like three times that day. Uh, and, uh, yeah, finished five and a half hours after, but even like, even on my last glide, even on my glide towards the last turn point, like when the day was still working, there were still people behind me.

[00:32:04] Like I w and I still felt like, even though there were people behind me, I was in my head. I was in last place. I was like, I am the worst pilot in this group. Like I'm going to be in last place, even though there were people behind me

and like Andre flew past me, top landed just in front of me, hiked up to the turn point and flew down. To goal. And I like, instead of landing next to him, kept on gliding right past him, flew down the side of the mountain and hiked up from the bottom, totally off course line. It was like, it just didn't make any sense. Like I I'm smarter than that. I'm a better pilot than that. I'm more like nothing. It was such a mental battle that whole day. And I felt like such total shit. And then I walked into the freaking ceremony and everyone's so freaking stoked.

[00:32:51] Like, if I hadn't done that, I would have started the race off much, much worse. That, that really, the, the amount of the community just kind of came in to, to believe in me and support me in that moment was it, it was really moving.

[00:33:07] **Gavin McClurg:** Interesting. I mean, you said that, you know, for three months you're in this kind of weird space, but that wasn't you, that had to have been a mental, I mean, I, I get it that everybody, you know, cheered you on and maybe brought you out of it, but what were, what was Friday, Saturday like for you before? You know, so the prologues Thursday, I would imagine that would have been tough.

[00:33:30] **Sebrand Warren:** Yeah. I woke up Friday, still feeling pretty shitty. It was like, it's still, I was like trying to ride that momentum from like all the support from the community, but it's still like, it couldn't, it couldn't all come from outside. There was something deeper happening inside of me that, that I couldn't shake. And I spent Friday, just the whole day in bed, trying to make sure that that cold didn't get worse and woke up on Saturday and was still not feeling good. I was feeling great. And my team was like, dude, you need to just go fly and remind yourself that you know, how like with no pressure. So I like took the lift up and had like a nice three hour flight and felt like I was getting out of it. Like I really enjoyed that flight. I landed super stoked and was like, cool guys, we're ready for tomorrow. Like we're going to like, we're going to put the prologue behind us and tomorrow is going to be awesome.

[00:34:17] And, uh, we started the first hike on the very first day of the race. I still had that cold and it was definitely having an impact on me, but I still, something like I had not shaken it. I, I, I did that hike and fly felt like I was pushing in zone five and my heart rate was below one 45, which for me is normally like a mid zone too. So something was off and it wasn't just that I was sick. And I think it was definitely more so that I was still in this weird head space. Um, and I got the top realized I was still in a bad place, just like was flying kind of on instinct, just like on autopilot and was able to kind of keep up with everyone until, a critical move came. And, uh, I missed a thermal, got stuck behind a ridge. I think you were actually pretty close to me.

[00:35:03] We both kind of missed this thermal and had to fly super far off course line and go around, uh, just after crossing the main spine. Um, and then I found this epic climb just again, still pretty much flying on autopilot. Um, asking my team, like what other people were doing, like really just not, not flying on my own, like constantly being like, Hey, Hey guys, where's the next thermal? Like, would you guys like trying to, trying to be flight flown by remote control, even though I was fresh and like, should it be able to make good decisions still? Um, yeah, I was asking to be flown remote control and just be a race horse. And, uh, I followed Christian Shug's line from this climb and he'd done it from 200 meters below me, probably 30 minutes earlier, maybe, maybe just 10 minutes earlier.

[00:35:49] And I came into the next, the next rage, like 50 meters below Ridge height, and he'd crossed it with like 100 meters, meters to spare. And then everything just fell apart. Like I ended up having to go back to that thermal. It didn't work. I landed in the Valley and then ran 30 kilometers in 2000 years and finished the day 40 kilometers behind the next person. So yeah, it was just, my ego was so fragile. Like one thing would go wrong and I would be just like completely doomsday.

[00:36:21] **Gavin McClurg:** Hmm. And you've got a special share the story about your girlfriend and a Skona. I mean, we're jumping way ahead and if we're jumping too far ahead, you know, slow me down. I think that one, that one's actually,

[00:36:34] **Sebrand Warren:** that's, that's on day 10. So we could jump to that, but there's plenty that, that happens in between.

[00:36:40] **Gavin McClurg:** Okay. That's too, that's too far, but that's, I mean, did you really not get your mojo back until then?

[00:36:46] **Sebrand Warren:** No, no. I think I was, I was super fragile and I was just getting worse all the way up until day three. And then I finally, like, I think pulling the night pass and running all night, like somehow took me out of it. I ran past, I ran from second to last place, just like 10 kilometers ahead of Hugo all the way to like sixth to last. And was, I finished at 8 AM, like, I think like 13 kilometers ahead of Hugo. Um, and that

[00:37:23] **Gavin McClurg:** guy, we should give him some, a clap right now. I mean, I, I did put this out on social, but Holy cow, he, people don't know this story as well as they should, but man, he threw down. He did. That was impressive. Yeah. I mean, it's impressive that he made you guys, I mean, it's impressive that, that Andre, Andre just went to sleep thinking there's no chance. And he almost got snagged.

[00:37:48] **Sebrand Warren:** Yeah, no, I think, I think Andre was like, just like five or six kilometers of him at the end. Yeah. Yeah. Impressive. Super impressive. Yeah. But

[00:37:59] **Gavin McClurg:** so you were saying, so that helped just going so

[00:38:02] **Sebrand Warren:** much. It helped so much. And then I had a nice win the day before. And I think it was like, I let go of something on the third day. Like I was like, there's no way I'm racing 12 days. There's no way I'm finishing this race. Like the idea of sponsorship and stuff like that. Like, I'm not good enough. Like, it doesn't matter. I'm just going to fly. And my team, I'm going to fly. I'm going to fly. I'm going to fly. I'm going to fly. I'm going to kind of said it. They were like, look, if we're out in 24 hours, let's keep going. Like, let's just, let's, we're having a good time. Like you should be having a good time too. Like, let's just enjoy a 12 day adventure. And, uh, and I, I had like a big breakdown on a mountain and called Katie and she like, just listened to me cry for 30 minutes, but that wasn't the moment where I, I really came out of it. But I think, uh, I left a lot on that mountain.

[00:38:47] Um, and I, I left, I left a lot of expectation. Um, and it wasn't like a complete cure, but it was the beginning of the up, I think for me. Um,

[00:39:00] so, so yeah, I, I, I finished that day running the whole night and feeling not even hopeful, just like at peace with my situation. And then, yeah, we finished the more we finished at 8 AM still on the race. And like that, that was like, that alone was a cherry on top. And everything from there was just a cherry on top. Like every additional, every additional, every additional day, we were still in the race. It was just like a cherry on top of what, of what was going to be a total nightmare. And, and, uh, I think, uh, once, once everything was just extra, it felt so much easier to, to be myself and to push hard.

[00:39:38] **Gavin McClurg:** Have you thought about this for 27 now we're really jumping ahead, but I think expectation can be, it was my downfall, honestly. I mean, 2015 going in like you did having, I had no, I had no clue where I stood. I really didn't know if I was going to, I had never done a hike and fly race. They didn't have a race every weekend all over the world. Well, it's just also a different time. You know, it wasn't there, there were, there was the Verco fly and the Iger was just, I think that was the first year of the Iger, you know, but they didn't have, I've never, I can't do the X period cause I don't have the knees for that first day, you know? So there's something that I just couldn't do, but yeah, anyway, it was my first race.

[00:40:23] I had no idea if I was just going to be eliminated right off the bat. I just, had no idea where I stood. And thankfully I had the opposite prologue experience from, you had a great prologue and got third, but that just gave me this huge boost, but I still really didn't know the whole race. I mean, I went from first day flying 180 K being a fourth at the end of the day to being, you know, 18th, two days later, just blowing it over and over and over again. Um, but my point is, you know, at the end of that race, you know, I made Monaco, it all went great. I was an eighth and I thought, Oh, my God, man, if I really train hard and I really, uh, I'm going to, I could podium in this thing. And then having that, you know, having a goal like that I've learned is really stupid, but, um, but also just psychologically, but psychologically I could never get out of that.

[00:41:13] You know, it was, it was actually better for, for me personally, my performance to be ignorant in a sense, and to have no expectation to, to give that up, um, and just have fun, you know? Like I watched Simone, I'm sure he has goals, but he sure seems like he's having a lot of fun and he's never done worse than sixth. You know, he's, he's done pretty well at this race. I don't know. I know you're very, you're analytical. You think about stuff, you're a smart guy.

How do you, how have you, have you thought about that for the next one? Yeah.

[00:41:46] **Sebrand Warren:** Yeah, definitely. I think expectation is such a double-edged sword because in your training, it can be actually super motivating to like, be like, I want to be the best I can be. And like, I think if you have, if you have a lot of expectations, you're going to be the best you can be. And if you have zero expectation, you can kind of just get a little too relaxed and not like I have ADD when I have some sort of deadline or goal, like it motivates me. It's the only way I can really push. Um, I don't know if you relate to that at all, but like having some expectation is great, but then once the race comes, I have to completely let go of it. And I think that's such a challenge, um, that I, I would like to work with somebody, I think in preparation for 2027 on that.

[00:42:23] **Gavin McClurg:** Hmm. Yeah. I, I got, some benefit working with some, I worked with Thomas Terrell, you know, Kregel's coach for, and, and supporter for, for quite a while. And it was, it was really interesting. I learned a lot about, yeah, goals, strengths, what to focus on, what not to focus on. That was, that was, you know, it was, it was very helpful, but I could never get out of my own way. I mean, even getting the help, the going into the last couple that I did, whereas I could never get out of my own way. Just again, having that expectation and having maybe the wrong, wrong goal. I don't know. You learned in this one that you do well when you're free, right? And you, when you're free to do your thing and you're just flying as you know, how to fly,

[00:43:10] not how you should fly or what other people have done. I don't know. Uh, isn't that helpful?

[00:43:18] **Sebrand Warren:** Yeah. Yeah. And it would be, I would, I would be super like stoked if I could just come into 2027 with that mentality and just be like, yeah, I'm just going to fly my own race. And like, like I'm going to tell myself that it was going to be my mantra. And I think having it be your, your main goal and actually following it are two different things. So totally. It's so, that's the problem. I can say all this

[00:43:38] **Gavin McClurg:** stuff, but I could never live it, you

[00:43:40] **Sebrand Warren:** know? Yeah. But I think that was like, for the born to fly just a month before I had zero expectation, you know, I, I'd done pretty mediocre in it the previous two times I'd done it. Like first time I got 34th, second time I got 36 and I was like, okay, well, you know, how am I going to compete with the French guys that live here? And, uh, yeah, then this year I kind of went into it just like, this will be a nice way to train with the team. Like, I'm not, I'm going to be super focused on just making sure that the team gets to ask the questions that they want, figure out what works for them. And we won't worry about position in the, in the born to fly. And I came in ninth place and it was like, what the fuck? Okay, great. And, and that's, that's the right mentality is like, we're just going to do this to learn. And, you know, we're going to push as hard as we can, but we're not going to worry about where we are and that works super well.

[00:44:31] So yeah. How, how to put yourself in that headspace that for me is the, is the only headspace where I can really go into flow is yeah. I need to figure out how to do that all the time.

[00:44:44] **Gavin McClurg:** Yeah. Yeah. Good luck with that. I, you know, that's, it's a tough one. Um, did day two help with the North fern and being ratty? Was that, did that help or hurt? Uh, you know, you're, you're mental space. We kind of missed it struggling with

[00:45:02] **Sebrand Warren:** like the, I took off at 10 30 AM that day, which is, I guess, kind of when the North phone was just starting and have like a beautiful ridge storing flight into Sexton. And then by the time I'd gotten up to take off again, after the, the via Ferrata, the North phone had kind of gone away. It'd been kind of smushed by the thunderstorms, I guess. Um, and I took off and under a thunderstorm and had like this like 10 K flight that, it was honestly not sketchy at all. I fumbled maybe 10 minutes in the rain, but it wasn't like a downpour. Um, so when I, when I saw the videos that evening of people taking off and like from Moreno 2000 in like, you know, 35 kilometer hour winds, I was pretty surprised. I, it didn't, it didn't hit me. So I never really had those conditions on day two.

[00:45:49] **Gavin McClurg:** Well, what's a memorable high and low from race. You know, when you're sitting around now with your girlfriend, what are the memories that really are embedded? Yeah,

[00:45:59] **Sebrand Warren:** there are so many, I can pick one just kind of, kind of random. Um, I,

[00:46:07] I think one of the, the coolest flights in the race was actually probably only 15 or 20 kilometers. Um, it was just after we'd done like the 200 K day back from, uh, dues Alps all the way through the Allost Valley. And the forecast for that day was terrible. I think the middle pack didn't, didn't fly at all that day. Um, so it was a big opportunity for us to gain some ground. Um, but we didn't think it was, it looked like thunderstorms everywhere. And when it wasn't thunderstorming, it was going to be like, you know, 50 kilometer an hour winds at the top of lift and, and gust fronts on the ground. Uh, so we were planning to do a 6,000 meter hiking day with 50 kilometers of distance on the ground and hoping for maybe one nice glide, uh, if the weather allowed.

[00:46:57] And I remember hiking up with, uh, with, uh, with, uh, with, uh, with, uh, with, uh, with, uh, with, uh, with, uh, Jay Collins. Is that his name? Jay Collins. Yeah. Uh, up to the first hike and the, the wind hadn't really come in yet. So I was like, Hmm, okay, well we'll take off. And I take off and I've got my team like watching the wind meters on the ground to make sure that it's not getting sketchy. And that's huge by the way, to, to have a team giving you like two minute updates on the wind on the ground, it makes flying in fucked up Alps conditions like way, way, way safer. Um, but I took off. I found this crazy Lee side thermal up to 3000 meters. And I was like, wait a minute. I can like fly through the next pass that I was originally planning on hiking. Oh, so I'm like, I've already saved myself three hours today.

[00:47:41] Like I go on glide. And then my, my, my team's like, Hey, we're getting like 40 kilometer an hour wind in the Valley. Uh, might be time for you to find like a place in the Lee and land. Uh, so like, get out of here, dude, go fast. It's like, I go down wind and like, just as I'm about to fly through the pass, I start to accelerate and I'm going towards this pass at like 60 kilometers an hour with no bar. And I blast through it. And on the other side of it is the, uh, Atria, uh, Atria, Atria airspace. I forgot what it's called. It's like this, like the 600 meter AGL airspace. So I go through this towards

[00:48:18] **Gavin McClurg:** the lakes.

[00:48:19] **Sebrand Warren:** Yeah. I go through this pass and I'm like immediately getting an airspace warning that like, I need to stay below 600 meters AGL. So I'm like, well, I guess like, I'll just fly. Into the Lee here. And hopefully that's like a nice, safe place. Um, and it was not, it was not a nice, safe place, but I managed to fly through it and it's just getting totally rocked. Like there's moments where the wing was just falling, you know, three meters over my head, but staying completely open, just all the lines are slack. And then I'd come back under it and keep flying. And, uh, and I managed to do that and, and then like turn and burn to the next range and land, like with like a 600 meter hike up to the next pass. And then, uh, landed like with this beautiful fly on the wall landing, like totally perfect, no wind.

[00:49:06] I'm like, okay, cool. Well, I guess we'll do that again. So I hike up to the next one and I, I do the same thing. And I did that. It was just like this, I felt totally in the zone at this point. So like, it all was just working. Like I knew the conditions were bad, but I knew exactly what to expect. And I felt like I knew how bad they were and that it was totally within my ability. So I just, I did that for two more flights and then had this beautiful evening, glide into, uh, I forgot the name of the city just before us going to La Carno, uh, like at the other end of the Valley. Um, Domodossola, Domodossola. Yeah. Yeah. So I landed in Domodossola at the end of that day, we made like 90 kilometers on course line on a day. We expected to make 50 and on a day where I think Andre the day before had flown 300 for the 200 we did, which was just mind blowing.

[00:49:55] That guy is, he, he was on fire, uh, the second half of the race.

[00:50:01] But yeah, I think he, he, he, we started that day like 60 kilometers behind him and finished it like 15 kilometers behind him, which was pretty awesome. That's awesome. Yeah.

[00:50:13] **Gavin McClurg:** I mean, one of your highlights has got to be the flight from Laramoose, you know, your last four days. I

[00:50:19] **Sebrand Warren:** mean, of course that's like the no brainer. Incredible

[00:50:20] **Gavin McClurg:** to watch by the way. I mean, it was just what, because that weather was, you know, it was getting nuclear by 11, uh, at least in Zelle and, you know, I'm just watching the radar going, he doesn't have any window to come this way. There's, I mean, it just had to been unbelievable what you were looking at.

[00:50:41] **Sebrand Warren:** That day was a gift from God. I can't describe it any other way. You know, like we just got it. We were just given this window of sunlight that appeared above us at 10 AM, just as the day was turning on and just stayed above us. It was just this perfect little window of perfect instability. If you were too far in front of it, it was totally stable. And if you were too far behind it, you were in the rain and it was moving just as fast as we were flying. We thought we would fly if we were lucky two hours that day. And then we were planning on like, just even though we didn't have it and it was totally against the rules, we were just going to hike through the night and just go to goal. And if they didn't count it as a finish, then we didn't get, we, you know, at least we, we got to, to fly the whole route. Um, so we weren't really thinking about winning or finishing the race at that point.

[00:51:27] It was just like, we're just going to go. And yeah, I, I ended up flying instead of for two hours, I flew for like five and a half. It

[00:51:33] **Gavin McClurg:** was just unbelievable. And then there's this clip of Kitzbühel, literally there's 10 inches of water running down the road in, in Kitzbühel. I mean, Kitzbühel had flash flooding warnings and all this stuff. I mean, it was popping up on every everywhere. And then there's you just running through it with this huge smile on your face. I mean, that was, that was when the whole community went, this guy is awesome. He's having so much fun. He's, he's just running down a river. Dude,

[00:52:01] **Sebrand Warren:** that was a hundred year storm, apparently in Kitzbühel. It was crazy.

[00:52:10] Yeah. I was on, on cloud nine, you know, that didn't, what a way to end. Yeah. We got so lucky with that. Yeah.

[00:52:20] **Gavin McClurg:** Super cool. Very, I, that was, that had to have been a highlight that whole day,

[00:52:25] **Sebrand Warren:** absolutely the highlight, but, and like the, the, the thermal that we got just after crossing, crossing the Seyfried plateau, like it, it didn't seem like it should work. It was, it still looked totally stable over Innsbruck. And it was like this climb out of the shade over a forest. And it's like, at that moment I knew somebody like God was on my side and I was going to finish this race. I was like, this is amazing. I don't know what's happening. Yeah. Like shut a single tear and was like, all right, we got this guys. Let's go. I

[00:52:54] **Gavin McClurg:** don't remember. I don't remember the timing of this, but I was actually live broadcasting. I think it was the night before. So you and Andra were still on your way to Laramouse, I believe. And timing might be off here, but I, Tarquin said, you know, what do you think about, you know, the last, you know, can, can, uh, Seyfried or, or Andra make it in? And I said, just flat out, there is no chance. Neither one of these guys has a chance in hell of making it in because of the forecast, the forecast. The next day was, it looked horrible. I thought the same thing you did. I thought maybe he's going to get two hours and we, we just, it was a basic calculation. It was just no way there's, there's no, there's no chance of this. You'd already done your, you'd already burned your night pass.

[00:53:40] **Sebrand Warren:** I could make it to goal, but yeah, flying our average speed to this race, just based on how I was flying with like around like 21 kilometers an hour. So the idea that we could fly even 60 in those two hours was extremely unlikely. Right. Yeah, yeah, yeah, exactly.

[00:53:55] **Gavin McClurg:** Well, tell the story about, about your girlfriend. Was that Murano? Was that just the glide? That was really special.

[00:54:00] **Sebrand Warren:** That was, so like I said, it was the day, day, morning of day four was like the beginning of the up, but I was still a little fragile. Like I'd make one wrong move. I was flying super slow, just really conservative. Cause I wasn't really feeling the flow. Um, and I'd go into it periodically. Like I said, on day nine, I was getting to it like on each of those flights. And then, yeah, on the, the morning, the morning of the 10th day, we hiked up, I had this like slow, but effective flight towards the car. No, but we got there a little later than we wanted. And I landed and kind of, I put a few holes in my wing. So we spent a bunch of time dealing with that. And, and this was a day where like, we really felt like if we wanted to finish the race, which again, was not no pressure anymore, but we should probably try to do like 150 K if we want to finish the race. Like, so it was, I think already two o'clock or three o'clock when I got to the top of the car now, which was, we were already like two or three hours behind what we wanted.

[00:54:56] And I, so I'm like, not feeling amazing. I'm not horribly bummed out, but I'm like, okay, we're going to have this like quick glide to Bell and Zona. And then we'll see where we're at. We'll, we'll get it in the air as fast as possible and make the most of this day. And on the way to Bell and Zona, I'm getting like a six to one glide, which is not even enough to clear like this, like air airspace pinch point. And if you land before that, you have like a, an eight kilometer one

[00:55:18] **Gavin McClurg:** that the one that everybody hit. I mean, a lot of people hit that pitch pinch point that, that was, you know, that was a harsh airspace for a bunch of folks.

[00:55:25] **Sebrand Warren:** Yeah. So, I, for some reason, wasn't even concerned about it when I started that flight. And then all of a sudden, and I had like two big holes in the front leading edge of my wing. So I should have, should have been aware that like, Hey, you need to like take any lift you can find. But yeah, I get, I get to the point where I'm below the pinch point and I'm like, fuck, like I'm going to lose another hour of this, like relatively good day. And that's probably, you know, 20 to 30 kilometers that I'm losing, which really it's going to be damaging. And so I'm turning on this ridge lift, not going down and just kind of cursing every time, like I do a turn and it ends up being more sink than lift. And I'm calling the team like, Hey guys, like, you know, what's the best hiking option. If I land below here, like where should I land? And I, so, and, and every now and then Katie's on the WhatsApp so she can jump on these calls and she, she decides at this point that she's going to listen in and she didn't, she didn't, doesn't say anything.

[00:56:19] She doesn't want me to like worry about how she's feeling about me flying, whatever conditions I'm flying in.

[00:56:24] But she, she decides that it would be prudent to jump in here and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and, and she hears me and she's like, Hey, C-Run, I don't, I don't mean to jump in or anything, but maybe you could try to have a little bit of fun. And like, I just immediately started, I burst out into, into laughing, just deep belly laughs. It felt, it was exactly what I needed to hear in that moment. Cause yeah, I wasn't having fun and I totally could be, cause like, it was awesome. Like the views were awesome. Everything was awesome. There was no pressure. And I just immediately switched into fun mode. And like two seconds later started turning, turning in this two meter per second thermal and got over the pinch point and flew into Bellinzona. And from that point I was like, Oh yeah. When I'm like enjoying it, I fly so much better. Like, it's like when, when you don't think you're going to find a thermal, you fly straight through like five thermals all the way to the ground.

[00:57:14] And when you, when you aren't worried about finding a thermal, you're like, you can't get down, you know? So yeah, from the rest of the race, that's how I was flying. And I think that was crucial for the last day because like, like, like you said, it was such a, there was no reason anyone would think that that day was flyable. And I was flying it just totally in the zone with no expectations and all that. Yeah. Of course I'll find a thermal and just hate over there.

[00:57:40] **Gavin McClurg:** What a cool game changer. I've often tried to find mantras or little things like that, that you can latch onto when you need them. Is that something you can kind of stow away? I've stowed that one away.

[00:57:56] **Sebrand Warren:** I'm going to pull it out anytime I'm flying. Like shit is like, can you try to have a little hip

[00:58:00] **Gavin McClurg:** pocket flask there? You know? Yeah.

[00:58:02] **Sebrand Warren:** Yep. Can you try to have a little bit of fun?

[00:58:06] **Gavin McClurg:** That's great. I love it. Uh, and that, and it sounds like that really, that kind of changed. That was in a sense, a light switch went off there, right? That's the way you described it after the race that it just, Oh, Oh yeah. It's supposed to be fun. Yep.

[00:58:23] **Sebrand Warren:** Yeah. And then like, I still totally fucked up the rest of that day, like strategy wise, but it felt good. I was like, this was an awesome day. I think we flew 80 K that day, not the 150 we were hoping for and less than we had the day before on a worse forecast. So it was like, but it felt like a victory that day felt like a victory in every other way.

[00:58:43] **Gavin McClurg:** Tell me about your and Katie's relationship to, to what you do risk-wise. This is a fascinating subject. You know, uh, she knows what you do is dangerous. What, how, how do you guys treat that? How

do you talk about it? How does, she, how does she deal with it? Especially you guys talked about right in the beginning, you're talking about having kids.

[00:59:06] **Sebrand Warren:** Yeah. Yeah. No, it's, it's, it's still, it's always a conversation. It's really complicated. And I think a lot of, a lot of us deal with this in this sport, especially even if your partner flies and Katie does fly. Um, yeah, I mean, she knows, I love it. She thinks it's awesome. She thinks flying is awesome. She obviously doesn't love it as much as I do, but she sees how it makes me feel. And like that, that keeps her, uh, I guess accepting enough of it, but it's, uh, it's something that we, we work through always. And I think as I start to talk more and more about having kids, like I have to really reassure her that my tolerance for risk and my margins are going to get bigger and bigger.

[00:59:51] Um, I think, uh, I'm really glad that I've, I started doing hike and fly paragliding before having kids because I've learned a shit ton about what's safe and what's dangerous. And in the next couple of years, I would love to continue to learn so that when I have a kid, I can set more realistic margins. And I think the way I talk about that with Katie is very important.

[01:00:21] **Gavin McClurg:** Yeah. You're not uncommon in this sport when it comes to the ADD side of things. I don't have any statistics. I don't know if you do, if that's, you know, if pilots are more, you know, what's the sample size, what's the, what's the statistic in terms of, you know, or, you know, for example, I know depression is a major factor in our sport. Um, but again, I don't know if that's, is it, is it more of a factor with pilots than it is with the normal population? And I, so I don't know ADD either, but we do, we both know a lot of people in the sport who have ADD, as you mentioned, you do. Well,

[01:01:07] **Sebrand Warren:** I think it's dangerous and it helps. Uh, I think people with ADD, not all of them. ADD is a very like blanket spectrum. It's a, it's a, and it's, it's not just a spec. It's like a three dimensional, four dimensional spectrum. Like you can like Katie has ADD, but she's totally different than I am. And she has like all the different symptoms from me. Um, but I think for, for some of us, the only time we can really go into, is when we're really highly stimulated. So like for, for my partner, like when she's highly stimulated, she often shuts down or gets overwhelmed. And when I'm highly stimulated, I generally go into like a hyper flow focus state and that's like great. And I think that's super helpful for flying intense conditions.

[01:01:57] Um, and in like competition environments, but you can also learn to seek that out, which the conditions where you need to be fully focused, when you have become a super good pilot are often also the more dangerous conditions. Um, I think XC competition is like great because you can find other reasons to stay highly stimulated and fully focused, but, uh, hike and fly, it's often less, less densely packed. And, and like the, the places you find that high stimulation are often more based on conditions and less based on like, what's the gaggle of a hundred pilots around me doing.

[01:02:37] **Gavin McClurg:** Yeah. Interesting. Does it help training? Does it help? Does it help competence? I don't have ADD, so I don't know. These are, these are, I don't know. I think for me growing up with

[01:02:52] **Sebrand Warren:** ADD, I've always felt like I was not as motivated as other people. Uh, that's always been a concern of mine that I, I always feel like because I'm distracted, easily distracted, like I could be using my time more efficiently. And, and if I could just focus better, then I would be a million times more productive. So I always feel like I'm falling short in productivity and even like going and doing an interval interval run. Like I find myself like, oh, I do like the first like three intervals. And then I like end up walking for 20 minutes by accident. I'm like, oh shit, I should do the other three intervals. I'm like, I get distracted doing anything. And I never feel like I'm as like focused or motivated as somebody who's, who's like on it all the time or doesn't struggle with attention.

[01:03:38] Um, but obviously it, it doesn't actually pan out that way. I think like I can look at my achievements and see that like, oh, like I clearly have done good things. Like I must be somewhat motivated, but I always feel like my, my internal feeling is that I'm not motivated.

[01:03:54] **Gavin McClurg:** How do you anticipate something like the, you know, pursuing the X-Alps and hike and fly and racing changing if you have kids?

[01:04:04] **Sebrand Warren:** Yeah. I mean, I don't want to stop doing it. It like brings me so much joy. Um, I think that there's plenty of examples of awesome pilots that, that keep doing it and seem to be relatively safe. Obviously it's not like you'd be safer, not flying, um, any sort of flying. Uh, but I think like for me, yeah, building up the margins, being super honest with myself about the risks I'm taking and communicating with Katie about that. That's the best I can do, but I have to keep doing it. I have to keep doing it. I have to keep doing it. Like I can't just put, I can fly racing behind me just because I have kids. Um, but I will make sacrifices. I think there'll, there are definitely going to have to be sacrifices.

[01:04:49] I don't know what those are yet.

[01:04:52] I don't know. Have you, have you had to do that at all?

[01:04:56] **Gavin McClurg:** You know, it's, it's really interesting and I don't know exactly how to chalk up how I feel about it, but you know, Fallon was with me for the second one. So she was, Maddie was really pregnant for the 2017. You know, in fact, we had this whole protocol that if she went into labor, would my team tell me, you know, we had this whole thing we'd had, we had the discussion and she was, you know, she was on time and everything was fine. So it was about a month after the race. Uh, and then they came over for the 2019 race. You know, she was on my shoulders as I ran out of things. I'd seen Hansa do that with his, with his oldest, oldest kid back in one of his races. And so I thought that'd be really fun. Uh, so anyway, for 2019, 2021, she was two and she was four. And it didn't, I can pretty honestly say it didn't impact me.

[01:05:45] And it, and it wasn't just the ex Alps. There was all this other flying I was doing and competing and traveling and stuff. And I think like you, uh, it was very critical that when I met Maddie, this is my life. This is what we, this is what I did. It wasn't that I came to paragliding and we had this relationship. So she very much has been very supportive and understood what she was getting involved with. And that I think has been really helpful, but. Now it has changed that she, you know, she just turned eight yesterday. And. But I can't say actually Sebring if, if it's just because I'm also 53 now, is this just age playing at that card or is it that she's, you know, I don't know why it didn't impact me when she was two differently than she's eight, but she's a really cool kid now when they're two, they're just two.

[01:06:37] So now I'm having a lot of fun with her and I'm skiing with her. I mean, for some reason, the relationship's different for, I think for a dad than it is for a mom. Anyway, I don't know for sure, but for some reason it's impacting me more now. I, I think it's not, I mean, I still go out and fly and I love it. And, uh, you know, watching you guys all compete in the X ops this time, I just kept thinking, God, I'd love to do this again. I mean, I still just love, I love taking the risk. I love seeing what I'm capable of even now, but I do think about more, way more about margin. And I have these thoughts in my head that I'd rather just throw away sometimes about splatting and what would happen at, you know, I, it, it is something I'm thinking about more, I guess, is my very long answer to that question.

[01:07:23] Yeah. And I, but I don't know. I just, I, I don't know if it's her family relationship age. I'm not, maybe it's all those things. I don't know. Yeah.

[01:07:33] **Sebrand Warren:** No, you, you, you, you brought up that like Fallon, Fallon came in. We did this relation knowing what she was signing up for when Katie and I met like, yeah, I was rock climbing, but mostly sport. I wasn't doing any crazy mountaineering really. And I just started paragliding and I don't think she knew what she was signing up for at all. And she's been a total champ, like riding along for this and like adapting. And she's definitely not a high risk person. And I think I definitely push her to the limit sometimes even just flying with her. Uh, and then, yeah, her, her watching me, supporting me in these races is, is, is really a big burden, uh, for her. And, and I

[01:08:18] think like ultimately I'm up for it. Like I, I want to reassure her and I want to, I want to take what she has to offer in terms of my risk-taking to heart. Um, you know, I think that this relationship has the potential to, maybe it already has like saved me, saved my life multiple times. And, uh, I, I see, I see her, her mentality as an asset to me. Um, and I, I hope that I can continue to, to share some of my risk-taking decision-making with her so that we can collaborate and, and find a good middle ground that makes her feel at least a little bit in control of, of whether or not I do something stupid. Um, but yeah, it's, it's, it's difficult.

[01:09:05] It's difficult to navigate for sure. Um, and it's a challenge that, that I think is really, it helps Katie and I grow as a couple. Um, and it will continue to, uh, and we'll see what, what it, what it does to my progression after we have kids. Um, I can't say, I don't know. I don't know what will happen.

[01:09:30] **Gavin McClurg:** Very eloquently said. Uh, I wish I had your maturity and your thought process when I was your age. I wish I did now actually. Uh, Sebrin, anything, uh, before we shut her down here that we didn't hit on that you want to talk about?

[01:09:44] **Sebrand Warren:** Yeah. Yeah. So a big part of this race for me that was actually quite different from the X-Spear even is that I, I pretty much my whole team had never done a hike and fly race before. Uh, had done one with me the year before the Dolomiti super fly. Um, but he's not like a pro cross country pilot. Um, I, my remote guy has been flying for five years, but also not by no means a pro weather guy or pro cross country guy. We were all, we were all rookies. Everybody was a rookie. Um, in the X-Spear, I had Philadelphia, Nell Wolf supporting me and, uh, my friend, Victor Burchett, who used to also be a U S pilot. And now he's in France with me in Grenoble. Um, but both of them have been flying for ages, Victor for tens of years and Philadelphia for, I think, 10 years.

[01:10:30] Um, and they were able to really remote control me during the X-Spear. Like I was flying places I'd never flown. And they were just like, Hey, the next thermal is, is, you know, 10 meters to your left, like just push a little further down this range and you'll, you'll ping off. To three and a half thousand meters. I'm like, Oh yeah, here's the convergence line. You know, just, just fly a little bit more South and you're going to, you're going to be in it in the next five minutes. Um, this team was, was not at all like they were awesome. And they were able to help me look at like existing lines. They were helping to get, they were really, really able to give me information of what was going on, but they could not tell me how to fly. Um, and I think me being fragile at the start of the race, I really wanted that. And I was like constantly,

[01:11:15] being disappointed and just getting, becoming more and more of an asshole, like expecting them to be able to do things, which like going into the race, I knew I wasn't asking them. Right. I like, I knew these guys were, were as rookie as me or more so. And, and that was like, that was part of what I was excited about is that we were all going to learn how to do this together. Um, and, and I think what was so cool is like, once I, I got out of that shitty mindset on day four, I realized exactly what I needed to be giving them and what, they needed to be giving me. And on the morning of, of, of day four, where we were hiking through the night, um, I gave them all super clear instructions and like everything started to come together. I was like, David, I need you looking at Andra and Hugo and telling me exactly how much distance they've made every two minutes.

[01:12:02] Like how far behind me they are. Uh, Tom, I need you, you know, giving me step-by-step directions on how to like most efficiently make it down the Marino Valley without running into any dead ends. And Zach and Kyle, I need you to, to alternating feeding me, uh, gels every 20 minutes and water every 15. And then Rostam, I need you driving alongside us, making sure that each of them have everything they need. And like, that was like the kind of leadership that they wanted from me. And when I was actually able to step into it and give it to them, like all the team dynamics sorted themselves out and everything became like the, by the end of the race, I felt like we were working like a well-oiled machine compared to the start of the race where none of us had any idea what we were doing. And like that, like, that was just amazing. And the amount that we were able to bond through that growth was,

[01:12:49] was so cool.

[01:12:51] **Gavin McClurg:** That's a really cool kind of synergy that you build. Then when, you know, when people, when you go from, Oh God, I got to say this to just everybody doing it without anybody saying anything, you know, just there, that's a neat thing to observe and be a part of, isn't it?

[01:13:07] **Sebrand Warren:** Yeah. It's so cool. Yeah. The way everyone kind of figures out their role and yeah, you no longer have to ask. That was really cool.

[01:13:16] **Gavin McClurg:** Sebring, you're awesome, man. I've been really looking forward to this. I really appreciate, I think everybody who watched your campaign really appreciates you and your honesty. And, uh, it was, it was bitching watching your adventure, man. It was, it was a lot of fun. And one of the reasons I love this race is just

every single person in that and their teams are having just such a special adventure. It's, it's remarkable for all of them. And, but it was, it was great to taste yours a little bit, but, uh, thanks for coming. Everyone that

[01:13:47] **Sebrand Warren:** does this race is so freaking cool, dude. I I've just been, it's, it's been such an honor to get to know all the people that do this race so much better. And, uh, I'm in touch with so many of them now, like just the amount of support that's come out about the broken foot. Like I've been cheering them all on and their 300 K triangles in the past week. And it's just been, these are, these are going to be lifelong friends. And it's, it was such an honor to get to compete in this race and, and share that with them.

[01:14:13] **Gavin McClurg:** Awesome, man. Well, good luck, uh, speedy healing. Although I full healing is what we're, we're wishing for here. Uh, but, uh, get healthy and take your time and, uh, see you when we see you, bud.

[01:14:25] **Sebrand Warren:** Yeah. Thanks so much, Gavin. It's a pleasure. If

[01:14:32] **Gavin McClurg:** you find the cloud-based mayhem valuable, you can support it in a lot of different ways. You can give us a rating on iTunes or Stitcher, however you get your podcast that goes a long ways and help spread the word. You can blog about it on your own website or share it on social media. You can talk about it on the way out to launch with your pilot friends. I know a lot of interesting conversations have happened that way. And of course you can subscribe to our channel and support us financially. This show does take a lot of time, a lot of editing, a lot of storage and music and all kinds of behind the scenes costs. So if you can support us financially, all we've ever asked for is a buck a show. And you can do that through a one-time donation through PayPal, or you can set up a subscription service that charges you for each show that comes out. We put a new show out every two weeks. So for example, if you did a buck a show and every two weeks, it'd be about \$25 a year.

[01:15:18] 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 to having that stuff at the front of the show. And I also want you to know that these are authentic conversations with real people. And these are just our opinions, but our opinions are not being skewed by sponsors or advertising dollars. I think that's a pretty toxic business model. So I hope you dig that. You can support us. If you go to cloudbasedmayhem.com, you can find the places to support. You can do it through patreon.com forward slash cloud-based mayhem. If you want a recurring subscription, you can also do that directly through the website. We've tried to make it really easy and that will give you access to all the bonus material, a little video cast that we do and extra little nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show, but we feel like you should hear.

[01:16:14] We don't put any of that behind a paywall. If you can't afford to, support us, then just let me know and I'll set you up with an account. Of course, that'll be lifetime. And hopefully you're being in a position someday to be able to support us, but you'll find all that on the website. All of you who have supported us or even joined our newsletter or bought cloud-based mayhem merchandise, t-shirts or hats or anything, you should be all set up. You should have an account and you should be able to access all that bonus material now. Thank you so much for listening. I really appreciate your support and we'll see you on the next show. Thank you..

Français

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

Show notes

Sebrand Warren a commencé la parapente il y a seulement quelques courtes années aux États-Unis mais a été immédiatement accroché et a fixé ses objectifs sur le défi ultime : le Red Bull X-Alps. L'année dernière, il s'est investi à 110 % dans la course en déplaçant sa vie, son travail et sa petite amie en France pour apprendre les subtilités des Alpes et l'entraînement physique acharné requis pour concourir. Dans cet épisode, nous discutons des défis et des expériences entourant le Red Bull X-Alps, y compris la convalescence de Sebrand après une blessure grave survenue quelques jours seulement après la fin de la course, les défis mentaux rencontrés pendant la course et l'importance de la dynamique d'équipe.

Le post #256 From Newbie to the Red Bull X-Alps with Sebrand Warren est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Salut à tous. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloud-Based Mayhem. Cet épisode est avec Seaburn Warren. Il a représenté les Pays-Bas lors de cette année du Red Bull X-Alps en tant que rookie, et toute son équipe était composée de rookies. Aucun d'entre eux n'avait d'expérience avant d'arriver ici. Mais on voit Seaburn comme un Yankee. Il a appris à voler ici aux États-Unis et a toutes ses racines ici. Et puis l'année dernière, dans la course de marche et vol que j'organise, la Global Rescue X-Red Rocks, il s'est vraiment bien débrouillé. Il a fini deuxième juste derrière Jared Scheid, qui a également participé au Red Bull X-Alps cette année pour la première fois. Et au fil de la course, Seaburn est devenu un peu le chouchou de tout le monde. Il avait une attitude incroyable, a eu un prologue vraiment difficile, est arrivé des heures et des heures après tout le monde en dernière position, et a ralenti vraiment beaucoup à la fin, pour recevoir une ovation debout de la part de tout le monde lors du banquet et du dîner ce soir-là, ce qui a un peu boosté son moral.

[00:01:11] Mais on discute de la difficulté qu'il a eu à aborder la course principale, en remettant tout en question : qui il est et les compétences qu'il possède. C'est une façon rude de commencer. Et puis, il a eu un début difficile. Il n'a pas réussi à trouver son rythme, il n'était pas dans le "flow" et il était un peu à la traîne. Il a commencé en difficulté, au bord de l'élimination, et on parle de tout ça, de l'usure physique sur l'équipe et sur son esprit. Il est très ouvert sur son TDAH et sur la façon dont cela a pu, ou non, influencer les choses. Puis il a fait de beaux mouvements à la fin et, contre toute attente, il est arrivé à Zelimsey. Le dernier jour, il a suivi une ligne incroyable dans un relief surdéveloppé à dormir debout.

[00:02:02] Et il a traversé Kitzbühel dans une tempête complètement dingue. C'était l'un de ces déluges centennaux où il y a 25 centimètres d'eau sur la route. Et une grande partie de ça a été filmée. Et il était toujours souriant, déterminé et joyeux. Il parle de sa relation avec sa copine et surtout de la manière dont elle a joué un rôle essentiel pendant la course pour le secouer un peu. Et pour le remettre dans un meilleur état d'esprit. Et on parle de la gestion du risque. De la gestion de la "gueule de bois" après le X-Alps et de toutes sortes de choses. Et puis, bien sûr, juste quelques jours après la fin de la course où il était arrivé sain et sauf, il s'est gravement fracassé le pied, atterrissage au décollage aux Tre Cime, juste en s'amusant.

[00:02:48] Il s'est donc lancé sur le chemin d'une très longue convalescence quand on se fracture l'os du talon comme ça. On a donc parlé de ça et de ce que ça implique. Mais son dévouement était assez impressionnant. Il a gagné. Il a travaillé avec Ben Abruzzo, qui m'a entraîné lors de mes quatre X-Alps. Il s'est installé dans les Alpes l'année dernière pour pouvoir se concentrer uniquement sur cette course et passer du temps dans les Alpes. Et, ouais, j'ai vraiment apprécié discuter avec Sebrin. Je ne le connaissais pas intimement avant cette course, mais je l'ai appris un peu au fil des années. Et ça a été génial de le voir progresser et poursuivre ses rêves. On s'est bien amusés avec ça. Il est plutôt doué pour expliquer en quoi consiste la course et ce que ça fait d'y participer en tant que débutant.

[00:03:39] Ça m'a rappelé beaucoup de souvenirs. On va parler du spectacle dans un instant, mais je veux juste dire rapidement que peu de gens ont des problèmes pour accéder au contenu bonus qu'on publie ces derniers temps. Il y a une sorte de bug dans la matrice de notre côté du système pour ça. Si vous achetez du merchandising ou si vous faites un don à l'émission, soit ponctuellement, soit via Patreon ou l'une des autres méthodes, c'est censé vous configurer automatiquement avec un abonnement et tout le reste. J'ai travaillé avec une société appelée Member Press pour ça. Il y a eu un bug. Du coup, je dois corriger tout ça manuellement. C'est trop compliqué de le faire via le système, il y en a beaucoup. Alors si vous avez le moindre souci, faites-le-moi savoir.

[00:04:25] Et comme toujours, on ne met rien derrière un paywall. Si vous ne pouvez pas soutenir l'émission financièrement, ce n'est pas grave. C'est pareil. Envoyez-moi juste un e-mail pour dire que vous voulez y avoir accès, et je vous donnerai un abonnement à vie. Sans poser de questions. Alors, faites-le moi savoir. Vous pouvez le faire via le site cloudbasedmayhem.com. Et au fait, c'est le bon moment pour aller voir le site parce qu'on vient de recevoir un énorme lot de casquettes de camionneur super cool de chez Recaps. Des couleurs vraiment sympas, un mélange énorme. Comme toujours, aucune n'est identique. Chaque casquette est totalement unique. On en a reçu un gros lot. Et on a aussi plein de nouveaux t-shirts Patagonia et d'autres trucs. Donc si vous avez besoin de quoi que ce soit avec le logo [cloudbasedmayhem](https://cloudbasedmayhem.com), une casquette, un t-shirt ou autre chose, allez voir notre boutique.

[00:05:11] C'est un excellent moyen de soutenir l'émission. Et plusieurs articles sont en promotion là-bas. Merci à tous. Merci de nous écouter. Et profitez bien de l'émission. On se voit demain matin.

[00:05:27] Sebrin, c'est génial de t'avoir avec nous. J'avais vraiment hâte de faire ça. On devait le faire plus tôt, mais apparemment tu t'es étalé de tout ton long. J'ai vu ton post sur Instagram. C'était vraiment malchanceux. On dirait que tu as une récupération assez costaud. Alors, on commence par là. Qu'est-ce qui s'est passé ? Et à quoi ressemble cette récupération ?

[00:05:49] **Sebrand Warren:** Ouais, je voulais aussi commencer par dire que c'est dingue d'être sur cette émission. Évidemment, quand j'ai commencé à voler, c'était comme si j'apprenais en écoutant ça. En bien ou en mal. Mais merci de m'accueillir.

[00:06:07] Ce n'est pas

[00:06:08] **Gavin McClurg:** pas de bons conseils.

[00:06:10] **Sebrand Warren:** Ouais, ouais. Et il n'y aura pas énormément de bons conseils sur celui-là non plus. Alors tout le monde, si vous êtes en train d'apprendre, éteignez vos iPhones maintenant. D'accord, d'accord. Mais

[00:06:19] **Gavin McClurg:** mais vous allez avoir de superbes histoires.

[00:06:21] **Sebrand Warren:** Ouais.

[00:06:24] Ouais. Alors, ouais, j'étais un héros. Je venais de recevoir l'attention la plus dingue de toute ma vie. Tu sais, je pense que Red Bull Adventure venait de poster un reel de moi et il avait déjà fait genre 300 000 vues. Et je me disais : mec, je suis putain de Dieu du ciel. Et mon équipe n'avait pas encore pris des directions différentes. On était en train de rentrer vers Grenoble et on a décidé de s'arrêter à Sexton pour aller déjeuner à la cabane où se trouvait la Via Ferrata. Et David Chan atterrit là-haut. Pas de problème. Il atterrit près des lacs, dans un joli champ vert. Il est déjà monté à pied et il est sur le point de commander quand il me voit arriver.

[00:07:04] Et je me dis : OK, il est juste à côté du refuge. Je devrais atterrit juste à côté de lui. C'est genre... enfin, pourquoi atterrit là-bas au bord des lacs avec cette belle herbe verte alors que j'ai fait l'Excalibur pendant les deux dernières semaines, je peux atterrit n'importe où et je ne considère même pas la possibilité que ça puisse mal tourner. Et pendant la course, j'étais super rigoureux pour toujours me laisser une énorme marge et me dire : OK, les atterrissages au décollage sont toujours sérieux, surtout en journée. Ça me trottait vraiment dans la tête pendant la course. Et je pense que mon ego bloquait totalement tout instinct de conservation à ce moment-là. Je me suis lancé pour cet atterrissage juste à côté de David et la thermique s'est coupée juste devant. D'un coup, je n'avais plus aucune vitesse air ni d'autorité de flare, et il y avait un rocher au milieu du sentier sur lequel j'allais atterrit.

[00:07:51] Et comme un pilote débutant, je me suis focalisé directement sur ce rocher et j'ai atterri pile dessus avec mon talon gauche. J'ai immédiatement eu l'impression d'une explosion dans le pied. Mais quand même, j'ai essayé de me relever, j'ai atterri correctement et j'ai tenté de me convaincre que ce n'était qu'une entorse. Mais je savais pertinemment que c'était différent d'une entorse. Je me suis déjà fait plein d'entorses à la cheville dans ma vie, même avant de voler. Alors, ouais, on a dû faire monter un hélicoptère sur la montagne parce que c'était ma première fois en hélicoptère et, espérons-le, la dernière pour des situations de secours. Et puis, ouais, les médecins à Bolzano m'ont dit que c'était cassé et qu'ils ne m'ont pas vraiment donné d'infos sur la durée de la convalescence.

[00:08:39] J'avais encore l'impression que ça prendrait genre trois à six semaines, juste pour laisser l'os cicatriser. Du coup, on a décidé de prendre quelques jours pour rentrer à Grenoble en voiture. Mais j'avais tellement mal. Il s'avère que se casser le talon est l'une des blessures les plus douloureuses du corps humain. Je me suis dit : je ne veux plus gérer ça, je ne veux plus de cette incertitude. On va juste rouler jusqu'à Grenoble ce soir. On est arrivés à Grenoble vers 3 heures du matin, je me suis réveillé à neuf après une nuit à la maison et je suis allé à l'hôpital. Le chirurgien, après avoir regardé les radios, m'a dit : "Ouais, c'est... vous savez, votre talon est en un nombre incalculable de morceaux et vous avez une longue convalescence devant vous." J'ai immédiatement appelé mon beau-frère, qui est chirurgien en Alabama, et il m'a annoncé la nouvelle incroyable que la plupart des athlètes ne s'en remettent pas et que je devrais dire adieu à mes streams XL.

[00:09:33] Alors, ce n'était pas vraiment un super appel pour l'instant. J'ai décidé de faire comme si je ne l'entendais pas. Et je sais pertinemment que des gens se sont remis de cette blessure. J'en ai parlé avec quelques personnes, beaucoup m'ont contacté sur Instagram après que j'ai posté la vidéo. Et beaucoup me disent : « Ouais, c'était il y a 15 ans, je ne sais plus sur quel talon. » Et d'autres sont à trois ans de la blessure et disent : « Ouais, ça fait encore mal si je fais une longue journée, mais tu sais, je peux le faire. Je peux encore le faire. » Donc mon espoir, c'est que si je me concentre vraiment sur la récupération, que je fais attention et que je m'entraîne de manière propice à cette guérison, que, tu sais, peut-être que je ne serai pas le meilleur au sol dans deux ans, mais peut-être que dans quatre ans je le serai à nouveau ou que j'y arriverai, tu sais, je...

[00:10:22] **Gavin McClurg:** c'est comme ça que tu raisones. C'est bien. Je veux dire, c'est bien d'avoir des objectifs pour traverser ces épreuves. On vient de voir, tu sais, Aaron Durogati gagner une victoire en Suisse alors qu'on lui avait dit qu'il ne marcherait pas, et encore moins qu'il pourrait concourir. J'étais là en 2015.

[00:10:42] 2015, quand il s'est bousillé le genou. Ouais, non, c'était en 2017, pendant le prologue, qu'il s'est détruit le genou et qu'il a dû abandonner cette année-là. Et puis, tu vois, regarde ce qu'il a accompli. Et il est revenu dès la course suivante.

[00:10:55] **Sebrand Warren:** Alors, ouais. Non, je pense que les chirurgiens ont l'habitude de s'occuper de gens normaux, et nous, on ne l'est pas.

[00:11:04] **Gavin McClurg:** Tu pratiques le parapente, tu n'es donc pas normal par définition. Ce n'est pas normal comme tu es. Bon, alors ça soulève la question suivante. C'est ce que j'aimerais appeler la gueule de bois du Red Bull X-Alps que nous traversons tous après la fin de la course. On en a parlé avec toi et j'en ai discuté un peu juste après la course avec Zelle, mais je pense que c'était encore trop frais. Tu venais juste de finir, mais là, c'est un multiplicateur de ça, tu sais, se blesser juste après. Je suis sûr que c'est ton accident classique de complaisance, non ? Je veux dire, c'est l'ego avant tout le reste et on le fait tous, et heureusement, ça n'a pas été pire. Je l'ai vu, tu as fait un super PLF et tout le reste.

[00:11:51] C'est juste, comme tu l'as dit, une question de malchance par moments et d'erreurs de débutant par d'autres. Mais comment est-ce que ça s'ajoute à la gueule de bois ? Comment est-ce que tu vis, comment est-ce que se passe la redescende après la course ?

[00:12:08] **Sebrand Warren:** je ne sais même pas comment les séparer. Tu sais, j'ai vraiment l'impression d'être passé d'une forme olympique à... enfin, tu as travaillé avec Ben bien plus qu'avec moi, tu sais à quel point il s'est concentré sur la préparation de tes pieds pour cette course. Alors, j'avais l'impression d'avoir des pieds parfaits. Je n'ai eu aucun problème de pied pendant toute la course, pas une ampoule, pas d'aponévrosite plantaire, alors que j'en ai souffert

énormément par le passé. Pas d'aponévrosite, pas de bursite au tendon d'Achille, dont j'ai aussi beaucoup souffert. J'avais fait tout l'entraînement pour me débarrasser de tous ces problèmes de pieds et j'avais construit ces deux pieds parfaits. Et puis, j'en ai complètement cassé un. Et je trouve que c'est ça qui a été une dépression bien plus forte pour moi au cours du dernier mois que le fait de ne plus avoir la course comme objectif. J'ai l'impression d'être passé d'un objectif de dingue comme l'XL à un objectif tout aussi dingue : revenir de ça, ce qui, je pense, m'a un peu protégé de la dépression post-course.

[00:13:03] **Mais j'ai vraiment l'habitude de gérer mon TDAH et mon anxiété en allant courir en montagne. Et là, je ne peux plus le faire.**

[00:13:12] **Gavin McClurg:** Alors, la pauvre petite amie.

[00:13:15] **Sebrand Warren:** Oh, et ma pauvre petite amie, elle a été incroyable. Et ouais, elle s'est aussi demandé comment elle allait faire pour travailler et avoir des enfants. Elle est en mode : je ne sais pas comment je vais concilier boulot et enfants. Genre, si c'est déjà aussi dur de travailler avec un mec qui a le pied cassé. Ouais.

[00:13:39] **Gavin McClurg:** On dit toujours, vous savez, assurez-vous d'avoir un animal de compagnie avant d'avoir un enfant, juste pour vous donner un petit avant-goût du fait que, vous savez, ce n'est pas toujours facile.

[00:13:50] **Sebrand Warren:** Ouais. Quand on a commencé à sortir ensemble, je me suis cassé la main dans un accident de moto en parapente vraiment hilarant. Et ça, c'est bien pire parce que quand je me suis cassé la main, je pouvais encore marcher et faire des choses. Genre, je pouvais aller dans la cuisine prendre un verre d'eau. Quand on s'a le pied cassé, on ne peut pas porter des trucs et se déplacer en même temps. Genre si j'ai besoin d'un verre. Si

[00:14:13] **Gavin McClurg:** J'ai besoin d'un verre

[00:14:13] **Sebrand Warren:** d'eau, je suis genre : « Hé, tu peux me donner un verre d'eau ? » Genre, et donc si on regarde un film ensemble, elle doit tout faire. C'est vraiment terrible. Ouais.

[00:14:22] **Gavin McClurg:** J'imagine que ce n'est pas très facile pour ton ego. C'est aussi

[00:14:26] **Sebrand Warren:** passer de l'X-Alps où, pendant deux semaines, tout le monde fait tout pour vous, à être blessé. Et tout le monde continue comme si... mon équipe est venue me voir quelques fois et ils agissent encore comme mes supporters. C'est juste que, je suis tellement prêt à être un supporter maintenant, et je ne peux pas. Oh

[00:14:45] **Gavin McClurg:** mec. Ouais. Sans rire. Ça fait partie du retour à la réalité. C'est ça qui a toujours été si dur pour moi. Et je sais que ce que tu as vécu, c'est cette sensation incroyable, comme si tu partais à la guerre, une expérience de deux semaines avec ton équipe, les liens, les rires... Je sais que vous avez vécu quelque chose de spécial là-dessus. Pas seulement ton propre vol et tout ça, mais juste cette aventure folle que tu vis avec ces gens, c'est irrépérable et inimaginable avant de l'avoir fait. Et puis, d'un coup, dans ton cas, tu arrives au raft, et historiquement dans la course, la plupart ne le font pas, c'est juste fini là où tu es.

[00:15:38] **Et puis tout le monde part et plus personne ne te prépare tes pancakes. C'est un peu nul.**

[00:15:46] **Sebrand Warren:** Ouais, non, je, ouais, totalement. C'est nul d'être là-bas. Hum, mais je, je souhaite vraiment, je souhaite qu'ils ne me préparent plus de pancakes. J'aimerais être celui qui prépare les pancakes et maintenant je deviens enfin assez mobile pour pouvoir bouger et, euh, maintenant je peux refaire le dîner pour ma petite amie, ce qui fait vraiment du bien et j'ai vraiment hâte de préparer le dîner pour mes coéquipiers quand ils viendront me voir à nouveau. Donc, ouais.

[00:16:08] **Gavin McClurg:** Revenons un peu en arrière, parce que tout le monde ne connaît pas forcément ton parcours. Je ne suis même pas sûr de le connaître moi-même, mais je sais un peu que, pour commencer, on nous voit tous comme un Américain, tu as appris à voler ici et, donc, je pense qu'il y a beaucoup de confusion sur le drapeau pour lequel tu courais, mais aussi sur le fait que tu n'es pas là depuis très longtemps. Pour beaucoup de gens à l'extérieur, c'était genre : « Waouh, il va aller concourir à la Red Bull X-Alps ». Il y a donc toute une histoire en soi là-dedans. Ouais. Ouais. Tu as décidé que c'était ça que tu voulais faire, et tu as fait des engagements majeurs pour y arriver. Tu as déménagé là-bas. Je parlais justement avec un ami commun, Logan, avec qui je fais les courses ici et qui a participé en

[00:17:02] Et, d'un point de vue X-Alps, je vois un peu Logan comme mon protégé, en quelque sorte, tu vois, je l'ai pas mal aidé dans la préparation et tout pour cette course. Et je viens de lui parler il y a quelques heures, je lui ai demandé : « Hé, tu vas recommencer ? » Et sa première réaction a été : « Je ne sais pas. Je ne vois pas comment il est possible de vraiment être compétitif. En d'autres termes, tu vois, d'être dans le top 10 sans... je ne sais pas, même si je m'y installais, je ne vois pas comment ce serait possible parce que le top 10 est là-bas. Ils vivent là-bas. Ils y travaillent. Ils connaissent cet endroit tellement plus intimement que nous, tu vois, le reste du monde qui n'habite pas dans les Alpes. Et ce n'est pas un métier, tu as une profession, tu es un travailleur, tu as un job qui n'est pas le parapente, mais tu as clairement fait des choix importants.

[00:17:59] Parlons-en. Qu'est-ce qui t'a fait décider de te dire : « Bon, je vais changer de vie pour cette course » ?

[00:18:07] **Sebrand Warren:** Je pense que j'étais incroyablement naïf. D'abord, euh, comme toujours, c'est pour le mieux. C'est, c'est toujours mieux d'être un peu naïf, je pense, pour la plupart des choses dans la vie. Euh, mais oui, je, je sais pas, j'ai connu le succès dans ma carrière habituelle. J'étais un peu comme un petit prince là-dedans. J'ai, tu sais, fini mes études avec un diplôme en design et je suis allé directement chez Apple. Du coup, je me suis dit : wow, ça ne prend pas si longtemps pour arriver au sommet. Et, euh, tu sais, j'ai travaillé dur pendant ces quatre années à la fac et c'était super cool de se lancer. Et donc, tu sais, et puis j'étais, tu sais, c'était facile après Apple de gagner assez d'argent en tant que consultant en design pour commencer à avoir de plus en plus de temps libre.

[00:18:55] Alors, j'ai mis de plus en plus de cette énergie dans autre chose ; au début c'était l'escalade, puis j'ai découvert le parapente. Je consacrais donc de plus en plus de temps au parapente et de moins en moins de temps à gagner de l'argent. Et finalement, j'ai juste décidé que si je voulais vraiment prendre le X-Pyr au sérieux, je devais le traiter de la même manière que le design quand j'avais 18 ans, et m'y investir pleinement. Donc. Donc, tu dis que tu t'es entraîné pour le X-Pyr ? Oui, je me suis entraîné pour le X-Pyr pendant les deux dernières années. J'étais un employé paresseux et médiocre. Et juste après le X-Pyr, ils m'ont effectivement licencié. Ils n'ont pas dit que c'était à cause de... de mes performances, mais honnêtement, je sentais que c'était le cas. Mais en fait, je faisais pratiquement deux jobs à plein temps pendant l'année précédant l'entraînement pour le X-Pyr.

[00:19:40] Et, quand ils m'ont licencié, je me suis dit : d'accord, je veux faire l'XC, donc je ne prendrai pas d'autre job et je vais... ouais, je vais traiter ça comme un travail. Et je pense que c'était assez essentiel à faire, tout comme ce que j'espérais faire avec l'X-Alps. Ça ne s'est pas forcément passé comme ça, mais je sens vraiment qu'il y a pas mal de leçons que je pourrais appliquer au prochain. Ouais, je pense que j'ai découvert que j'aimais assez le parapente pour m'y consacrer complètement. Et j'ai trouvé cet amour, je pense dès le plus jeune âge, je savais que je voulais voler, juste comme ça. Je pense que pour beaucoup d'entre nous, c'est comme ça, c'est le summum de l'expérience.

[00:20:27] On dirait que c'est comme faire de la magie dans la vraie vie, pouvoir voler, que ce soit en avion ou dans un autre appareil. Je ne savais pas ce qu'était le parapente avant d'avoir probablement 19 ou 20 ans, sans doute 21 en fait. Et quand j'ai enfin... j'ai 32 ans, donc je ne suis pas le plus jeune pour faire mon premier vol. Je n'avais même pas commencé

[00:20:48] **Gavin McClurg:** faire du parapente à 32 ans. T'as encore largement le temps.

[00:20:49] **Sebrand Warren:** Ouais. Ouais. Non, je veux dire, tu es, tu es vraiment une source d'inspiration à cet égard. Je me suis rendu compte de ça, et on voit beaucoup de gars concourir à haut niveau dans ce sport, assez, assez vieux, même en marche et vol. Et c'était aussi une considération, genre, je suis encore dans la tranche d'âge où je peux être compétitif en marche et vol. Enfin, en regardant tout ça, évidemment je n'ai pas commencé à voler à 14 ans comme certains des gars, ou à 10 ans comme certains des gars qui gagnent cette course. Mais, mais si on regardait les gars en dessous du top 10, c'était genre, oh, beaucoup d'entre eux n'ont volé que pendant, pendant cinq ou six ans quand ils ont commencé cette course pour la première fois. Et moi, je n'étais pas le plus novice des gens présents. Je pense que Gabby vole depuis environ quatre ans maintenant et il était dans le top 3 pendant les quatre premiers jours de la course. Donc, ouais, je pense que j'ai appris de la course de marche et vol de l'Eastern Sierra que Logan a organisée comme l'une de ses premières compétitions de marche et vol aux USA.

[00:21:47] En 2022, je pense qu'on peut très bien s'en sortir en marche et vol juste en faisant de bonnes prévisions et en faisant confiance à une stratégie. Et dans cette course, tu sais, je pense qu'il y avait Logan, Jesse Williams, Jeffrey Longcore et Kevin Carter, tous beaucoup plus expérimentés que moi, tant au sol qu'en l'air. Et je suis resté fidèle à mon plan et j'ai fini premier. J'ai réalisé que, oh d'accord, il y a beaucoup de choses en marche et vol qui puisent dans l'expérience mentale, pas seulement dans l'expérience physique. Donc si je peux développer l'expérience physique et la compétence en vol, alors je pourrais être compétitif dans ce sport. Je ne sais pas si ça veut dire que je peux être dans le top 10 au X-Alps. C'est clairement un objectif. Je pense que j'adorerais même monter sur le podium un jour.

[00:22:34] Ça a l'air dingue, mais je pense que si je reste dans les Alpes et que je continue à m'entraîner ici, je peux acquérir beaucoup des compétences que ces gars de haut niveau ont apprises en étant ici toute leur vie. Tant que je peux le faire sans me blesser gravement.

[00:22:49] **Gavin McClurg:** Donc, ça ne t'a pas découragé pour cette course. C'était juste un petit peu de... j'allais dire quelque chose d'inapproprié là. Qu'est-ce qui serait approprié à dire ? Ouais. C'est juste de la poudre aux yeux. C'était, c'était de la confiserie que tu veux continuer à poursuivre.

[00:23:08] **Sebrand Warren:** C'était plus que ça, c'était plus... je pense que c'était plus nutritif que du bonbon, je crois. Et,

[00:23:14] euh, oui, je pense que si c'est quelque chose, ça m'a surtout encore plus motivé. Ça m'a aussi fait remettre beaucoup de choses en question. Je pense que quelque chose qui s'est produit pendant que je m'y mettais à fond, c'est que j'ai commencé à réfléchir à la façon dont je vais gagner de l'argent avec le parapente. Si je décide de ne pas retourner à mon job de designer, et ça, si je fais un documentaire là-dessus, ça fera une grande partie de la discussion sur la façon dont cette idée que tu es assez bon pour gagner de l'argent avec ça, que tu pourrais avoir des sponsors, comment ça impacte ta façon de penser. Et je suis très curieux de voir, d'apprendre comment d'autres athlètes ont géré ça par le passé. Parce que je garantis qu'en tant qu'athlète débutant, je ne suis pas la première personne à me laisser monter la tête. Et au final, ça m'a mis dans une position assez nulle par rapport au sport.

[00:24:01] Mais on pourra approfondir ça plus tard. Je pense que la question dont vous parlez...

[00:24:06] **Gavin McClurg:** le fait de s'assurer que si tu te lances dans le sponsoring média, ça change en quelque sorte, comme si tu devenais un pilote de tandem, ça fait ça en quelque sorte, ça devient ton métier. Ça change ta perception de ce que tu aimes. C'est bien de ça que tu parles ?

[00:24:26] **Sebrand Warren:** Ouais, exactement. Ouais. Et le sponsoring encore plus que le tandem, parce que ta performance compte pour quelqu'un d'autre que toi, ce qui est vraiment bizarre. Ouais. Hum, je...

[00:24:39] **Gavin McClurg:** Je veux dire, pourquoi pas ? Je sais que c'est la voie habituelle, non ? C'était vraiment intéressant pour moi de m'asseoir avec Patrick von Cannell juste après la course où tu étais. On prenait le petit-déjeuner ce matin-là et, tu sais, il a mentionné qu'il faisait des tandems et de l'interlocking. Et j'ai dit : « Tu es un athlète Red Bull et tu fais encore des tandems. Pourquoi ? » Et il a répondu : « Eh bien, oui, tu sais, ma femme et moi, on fait de la réha, on a refait cette maison et, tu sais, ça ne suffit pas. » Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de pilotes dans le monde, moins de cinq je devine, qui vivent réellement du sponsoring. Tu sais, la plupart de... tu sais, Simone, Tommy, Patrick et, tu sais, Chrigel est peut-être le seul, je ne sais pas, qui... mais il donne beaucoup de conférences.

[00:25:25] Je veux dire, je ne pense pas que ce soit juste les logos que tu vois sur son sac. Je veux dire, vu à quel point tu es bon en design, pourquoi ne pas faire du design et être totalement libre ? Ouais.

[00:25:37] **Sebrand Warren:** Je ne sais pas. Donc, c'était une prise de conscience vraiment importante lors de cette course : d'accord, si je décroche un genre de sponsoring sportif, tant mieux. Mais je ne peux pas supporter mentalement la pression de dépendre de ça comme d'un avenir souhaitable. Donc ouais, je suis en train de refaire mon CV de designer et je cherche à nouveau des contrats. C'est un...

[00:26:03] **Gavin McClurg:** C'est un truc intéressant. Je veux dire, je pense qu'il y en a tellement, j'ai vécu exactement la même chose. Tu vois ce que je veux dire ? J'ai grandi avec le ski de compétition. J'ai grandi dans ce monde de sponsoring et ça a toujours été... j'adore jouer à ce jeu-là, mais le jeu auquel on joue ici, ce n'est pas la F1. Ce n'est pas le

foot. Ce n'est pas le rugby. C'est juste qu'il n'y a pas de gros jackpot. Tu vois, tu peux avoir une aile, tu peux avoir des chaussures, tu sais, tu peux avoir des trucs, mais la quantité de travail que tu fournis pour obtenir ça par rapport à être designer chez Apple et juste acheter les trucs... Je ne sais pas. Tu vois ce que je veux dire ? Non, tu as tout à fait raison. C'est intéressant.

[00:26:37] **Sebrand Warren:** Et, euh, ça, ça a encore plus solidifié cette prise de conscience. Et peu importe à quel point l'athlète est bon, si vous lui en parlez et que vous lui dites qu'il peut gagner 150 par heure en faisant du design, il vous dira de ne pas arrêter.

[00:26:53] **Gavin McClurg:** Ouais, exactement. Je veux dire, c'est juste que tu es dans une catégorie vraiment rare pour atteindre ce genre de chiffres, et pas seulement en parapente.

[00:27:04] C'est un sacré défi. Enfin, je ne suis pas un expert. C'est juste que j'y pense beaucoup. Parce que beaucoup de gens me demandent : « Hé, comment tu as fait ? » Et une, je pense toujours : « Ouais, garde ton job, mec. C'est la façon la plus simple de le faire. » Mais, d'accord. La prochaine chose que je veux vraiment te demander — c'est juste quelque chose d'intéressant à explorer — c'est que, tu sais, tu as été une véritable idole des médias pendant cette course. Le grand public est tombé sous ton charme parce que tu étais honnête, tu étais délibérément honnête. Tu as partagé exactement ce qui se passait dans ta tête, ce qui n'est pas toujours un long fleuve tranquille quand on fait une course comme celle-ci. Et tu es arrivé bien entraîné physiquement, Ben, avec qui j'ai travaillé dans toutes mes campagnes, donc tu savais que tu avais ça en poche, que tu serais en forme.

[00:28:00] Tout s'alignait, vous savez, vous vous disiez peut-être dans votre tête : « Hé, je peux rivaliser avec ces gars-là et je peux faire plutôt bien. » Et puis il y a eu le prologue et, vous savez, vous êtes entré quand tout le monde s'était assis pour dîner.

[00:28:16] Et on en a parlé dans l'interview qu'on a faite après la course, mais repars de là. Je veux dire, qu'est-ce qui se passait dans ta tête ? Quand tu pars en course avec tout le monde le premier jour pour le prologue, c'est juste un truc sympa. C'est juste un événement médiatique, mais tout le monde le prend plus au sérieux qu'il ne l'avait prévu à cause de l'adrénaline et de l'ego. Et je veux dire, tu as eu une sacrée journée ce jour-là. Ouais.

[00:28:42] **Sebrand Warren:** Et je n'y pensais pas vraiment quand j'ai commencé la journée, mais si tu te débrouilles vraiment, vraiment mal au prologue, ça impacte significativement le reste de ta course, genre commencer cinq heures et demie après les leaders du deuxième jour, ce n'est pas négligeable. Donc ouais, en commençant cette journée, je savais que je n'étais pas dans le bon état d'esprit. Je n'avais pas vraiment pris de plaisir à voler. Genre, j'avais fait ça l'année précédente dans l'X peer pendant les trois ou quatre derniers mois, je le faisais tous les jours pour que ça devienne aussi naturel que de marcher, mais je pense que le fait d'en faire la seule chose dans ma vie et de ressentir une petite insécurité financière autour, ça m'a vraiment secoué le cerveau.

[00:29:32] Et je, je l'ai vu arriver quelques mois avant la course et j'ai essayé de ralentir. J'ai pensé que je volais juste trop. Alors j'ai, j'ai volé, j'ai commencé à voler un peu moins avant la course, en me concentrant juste sur les journées vraiment difficiles et en m'assurant d'apprendre à voler avec un vent de dingue. Et en fait, ça a empiré les choses. Parce que je me sentais alors effrayé chaque fois que je voulais aller voler. Parce que je me disais, enfin, à chaque fois que je vole, je me disais que je volais avec un vent de 30 km/h et que c'était assez nul. Et, euh, donc ouais, je n'étais pas dans le meilleur état mental avec ça, avec juste le fait de connaître ma joie pour le sport. Euh, mais je savais que je l'avais, je me souviens avoir ressenti ça. Alors j'essayais de retrouver ça. Et puis je me suis réveillé le matin du prologue avec un rhume. C'était juste un truc en plus, ce n'était pas un mauvais rhume, mais c'était juste, genre, merde, je ne suis pas super enthousiaste.

[00:30:25] Je ne me sens pas en super forme physique. Et maintenant, je dois faire ce prologue. J'ai réussi à retrouver un bon état d'esprit pour le premier sprint et je suis arrivé là-haut peut-être quelques minutes après Lars et certains des autres gars super forts, et j'ai décollé dans la première thermique. J'ai fait quelques bons virages avec Patrick et on était un peu au-dessus du groupe. J'ai commencé à voler un peu plus agressivement en pensant que je pourrais continuer à les dépasser en altitude. Et puis j'ai fait un virage et je me suis retrouvé peut-être à 10 mètres sous le groupe, et ça a suffi pour que mon état mental fragile s'effondre complètement. Tout d'un coup, c'était impossible de remonter pour les

rejoindre. Je me suis dit : « Oh, il y a tellement de meilleurs pilotes. Je ne suis juste pas assez bon pour être ici. Je ne sais pas ce qui se passe. Je n'ai aucune idée de comment voler. » Et 10 minutes plus tard, j'étais au sol et j'ai atterri juste à côté de putain de

[00:31:16] Nicola Heinegger. Je sais que c'est un pilote incroyable. Il a aussi raté sa course. J'aurais dû me dire : « Oh, c'est juste une journée difficile. Si tu fais un mauvais virage, tu te retrouves au sol. C'est l'un de ces jours-là. C'est juste de la chance. » Mais au lieu de ça, je n'ai fait que me focaliser sur le fait que j'étais un mauvais pilote. Et je ne suis pas comme ça. Ce n'est pas qui je suis, mais au cours des trois derniers mois, j'ai laissé quelque chose s'installer. Et j'ai passé toute la journée dans cet état d'esprit. Alors, j'ai décollé à côté de Nicola. Il est monté, j'ai descendu dans la vallée et j'ai fait mille mètres de marche jusqu'au prochain point de virage, et j'ai fini par faire ça genre trois fois dans la journée. Et oui, j'ai fini cinq heures et demie plus tard, mais même sur mon dernier plané, même sur mon plané vers le dernier point de virage, quand la journée fonctionnait encore, il y avait encore des gens derrière moi.

[00:32:04] Même s'il y avait des gens derrière moi, j'étais dans ma tête. J'étais dernier. Je me disais : « Je suis le pire pilote du groupe. Je vais finir dernier. » Pourtant, il y avait des gens derrière moi, et genre, Andre m'a dépassé, Top a atterri juste devant moi, a grimpé jusqu'au point de virage et a redescendu. Vers l'objectif. Et moi, au lieu d'atterrir à côté de lui, j'ai continué à planer juste devant lui, j'ai descendu le flanc de la montagne et j'ai remonté depuis le bas, complètement hors de la ligne de course. Ça n'avait aucun sens. Je suis plus intelligent que ça. Je suis un meilleur pilote que ça. Je suis plus... rien. Toute la journée, c'était une telle bataille mentale. Et je me sentais vraiment comme une merde. Et puis, je suis entré dans la putain de cérémonie et tout le monde était tellement surexcité.

[00:32:51] Si je n'avais pas fait ça, j'aurais commencé la course bien, bien plus mal. Le fait que la communauté ait simplement cru en moi et m'ait soutenu à ce moment-là, c'était vraiment émouvant.

[00:33:07] **Gavin McClurg:** Intéressant. Je veux dire, tu as dit que pendant trois mois, tu étais dans une sorte d'espace bizarre, mais que ce n'était pas toi, que ça devait être mental. Je veux dire, je comprends que tout le monde t'a encouragé et t'a peut-être sorti de là, mais à quoi ressemblaient vendredi et samedi pour toi avant ? Tu sais, le prologue jeudi, j'imagine que ça a dû être dur.

[00:33:30] **Sebrand Warren:** Ouais. Je me suis réveillé vendredi, je me sentais encore assez pourri. C'était comme si... j'essayais de surfer sur l'élan de tout le soutien de la communauté, mais ça ne pouvait pas, ça ne pouvait pas tout venir de l'extérieur. Il y avait quelque chose de plus profond à l'intérieur de moi que je n'arrivais pas à secouer. J'ai passé vendredi, toute la journée au lit, pour m'assurer que ce rhume ne s'aggrave pas, et je me suis réveillé samedi et je ne me sentais toujours pas bien. Je me sentais super bien. Et mon équipe m'a dit : « Mec, tu dois juste aller voler et te rappeler comment on fait, sans pression. » Alors j'ai pris le télésiège, j'ai fait un super vol de trois heures et j'ai eu l'impression de m'en sortir. J'ai vraiment aimé ce vol. J'ai atterri super content et je me suis dit : « Cool les gars, on est prêts pour demain. On va laisser le prologue derrière nous et demain va être génial. »

[00:34:17] Et, on a commencé la première marche le tout premier jour de la course. J'avais encore ce rhume et ça avait clairement un impact sur moi, mais j'avais, on dirait que je ne m'en étais pas encore sorti. J'ai fait cette marche et vol et j'avais l'impression d'être en zone cinq alors que mon rythme cardiaque était en dessous de 145, ce qui pour moi est normalement en milieu de zone deux. Quelque chose ne tournait pas rond et ce n'était pas juste parce que j'étais malade. Je pense que c'était surtout que j'étais encore dans un état d'esprit bizarre. Et en arrivant au sommet, je me suis rendu compte que j'étais encore dans un mauvais état, je volais un peu à l'instinct, genre en mode pilote automatique, et j'ai réussi à suivre tout le monde jusqu'à ce qu'une manœuvre critique arrive. Et j'ai raté une thermique, je me suis retrouvé coincé derrière une crête. Je crois que tu étais en fait assez proche de moi.

[00:35:03] On a raté tous les deux cette thermique et on a dû s'écarter super loin de la ligne de course pour contourner, euh, juste après avoir franchi l'arête principale. Et puis j'ai trouvé cette montée épique, alors que je volais encore pratiquement en mode pilote automatique. Je demandais à mon équipe ce que faisaient les autres, genre je ne volais vraiment pas par moi-même, je demandais constamment : « Hé, les gars, elle est où la prochaine thermique ? » Est-ce que vous pourriez essayer de me piloter à distance ? Même si j'étais frais et que je devrais être capable de prendre de bonnes décisions. Ouais, je demandais à être piloté à distance et à être juste un cheval de course. Et j'ai suivi la ligne de Christian Shug sur cette montée ; il l'avait faite 200 mètres en dessous de moi, probablement 30 minutes avant, ou

peut-être juste 10 minutes avant.

[00:35:49] Et je suis arrivé sur la crête suivante, genre à 50 mètres sous la hauteur de la crête, et il l'avait franchie avec genre 100 mètres de marge. Et là, tout s'est effondré. J'ai fini par devoir retourner sur cette thermique. Ça n'a pas marché. J'ai atterri dans la vallée et j'ai couru 30 kilomètres en 2000 ans et j'ai fini la journée avec 40 kilomètres de retard sur la personne suivante. Donc ouais, c'était juste... mon ego était tellement fragile. Dès qu'un truc tournait mal, je partais direct en mode apocalypse totale.

[00:36:21] **Gavin McClurg:** Hmm. Et vous avez une histoire spéciale à partager sur votre petite amie et un Skona. Je veux dire, on avance très vite, et si on va trop loin, vous savez, ralentissez-moi. Je pense que celle-là, celle-là est en fait,

[00:36:34] **Sebrand Warren:** c'est le jour 10. On pourrait sauter à ce moment-là, mais il se passe plein de choses entre-temps.

[00:36:40] **Gavin McClurg:** D'accord. C'est, c'est trop loin, mais je veux dire, tu n'as vraiment pas retrouvé ton élan avant ce moment-là ?

[00:36:46] **Sebrand Warren:** Non, non. Je pense que j'étais super fragile et que ça ne faisait qu'empirer jusqu'au troisième jour. Et puis, enfin, je pense que le fait de prendre le passage de nuit et de courir toute la nuit m'a sorti de là d'une manière ou d'une autre. J'ai dépassé, je suis passé de l'avant-dernière place à seulement 10 kilomètres derrière Hugo, jusqu'à environ sixième dernière. Et j'ai fini à 8h du matin, je pense avec environ 13 kilomètres d'avance sur Hugo. Et ça...

[00:37:23] **Gavin McClurg:** les gars, on devrait lui faire un petit applaudissement là tout de suite. Je veux dire, je l'ai mis sur les réseaux, mais purée, les gens ne connaissent pas cette histoire aussi bien qu'ils le devraient, mais mec, il s'est donné à fond. Il l'a fait. C'était impressionnant. Ouais. Je veux dire, c'est impressionnant qu'il vous ait fait... enfin, c'est impressionnant qu'Andre se soit juste endormi en pensant qu'il n'y avait aucune chance. Et il a failli se faire rattraper.

[00:37:48] **Sebrand Warren:** Ouais, non, je pense qu'Andre n'avait plus que cinq ou six kilomètres de lui à la fin. Ouais. Ouais. Impressionnant. Super impressionnant. Ouais. Mais

[00:37:59] **Gavin McClurg:** donc tu disais, donc ça a aidé juste de continuer à aller

[00:38:02] **Sebrand Warren:** beaucoup. Ça m'a énormément aidé. Et puis j'ai eu une belle victoire la veille. Je pense que c'est au troisième jour que j'ai lâché quelque chose. Genre, je me suis dit : « Il n'y a aucun moyen que je fasse 12 jours de course. Il n'y a aucun moyen que je finisse cette course. » Genre, l'idée du sponsoring et tout ça. Genre, je ne suis pas assez bon. Ça n'a pas d'importance. Je vais juste foncer. Et mon équipe, je vais foncer. Je vais foncer. Je vais foncer. Je vais foncer. Je leur ai un peu dit ça. Ils étaient genre : « Écoute, si on est KO dans 24 heures, on continue quand même. » Genre, on s'amuse bien. « Tu devrais aussi t'amuser. » Genre, profitons juste d'une aventure de 12 jours. Et, euh, et j'ai fait une grosse crise sur une montagne et j'ai appelé Katie, et elle m'a juste laissé pleurer pendant 30 minutes, mais ce n'était pas le moment où je suis vraiment sorti de là. Mais je pense que, euh, j'ai laissé beaucoup de choses sur cette montagne.

[00:38:47] Et j'ai, j'ai laissé tomber beaucoup d'attentes. Et ce n'était pas une guérison complète, mais c'était le début de la remontée, je pense, pour moi.

[00:39:00] Alors, ouais, j'ai fini cette journée en courant toute la nuit, sans même être optimiste, juste en étant en paix avec ma situation. Et puis, ouais, on a fini à 8h du matin, toujours en course. Et ça, à lui seul, c'était déjà la cerise sur le gâteau. Et tout ce qui a suivi n'était que la cerise sur le gâteau. Chaque jour supplémentaire, chaque jour supplémentaire, on était toujours en course. C'était juste la cerise sur le gâteau de ce qui allait être un cauchemar total. Et, et, euh, je pense qu'une fois que tout était devenu un bonus, il était beaucoup plus facile d'être moi-même et de me donner à fond.

[00:39:38] **Gavin McClurg:** Tu as pensé à ça pendant 27 ans, là on anticipe vraiment, mais je pense que l'attente peut être, honnêtement, ma perte. Je veux dire, en 2015, en y allant comme toi, je n'avais aucune idée de ma position. Je ne savais vraiment pas si j'allais y arriver, je n'avais jamais fait de course de marche et vol. Il n'y avait pas de course tous les week-ends partout dans le monde. Enfin, c'était aussi une autre époque. Tu sais, il n'y avait pas, il y avait le Verco fly et

l'Iger était juste, je pense que c'était la première année de l'Iger, tu sais, mais ils n'avaient pas, je n'ai jamais, je ne peux pas faire le X parce que je n'ai pas les genoux pour ça le premier jour, tu vois ? Donc il y a quelque chose que je ne pouvais tout simplement pas faire, mais bon, de toute façon, c'était ma première course.

[00:40:23] Je n'avais aucune idée si j'allais être éliminé d'entrée de jeu. Je ne savais vraiment pas où j'en étais. Et heureusement, j'ai vécu l'expérience inverse au prologue : tu as fait un super prologue et fini troisième, mais ça m'a donné un énorme coup de boost, même si je ne connaissais toujours pas bien toute la course. Je veux dire, je suis passé de premier jour à voler 180 km en finissant quatrième à la fin de la journée, à finir, vous savez, 18e deux jours plus tard, en faisant n'importe quoi encore et encore. Mais mon point, c'est qu'à la fin de cette course, j'ai atteint Monaco, tout s'est bien passé. J'étais huitième et je me suis dit : « Oh mon Dieu, mec, si je m'entraîne vraiment dur et que je... je pourrais monter sur le podium de ce truc. » Et avoir un objectif comme ça, j'ai appris que c'est vraiment stupide, mais aussi psychologiquement, je ne pourrais jamais m'en sortir.

[00:41:13] Tu sais, pour moi personnellement, il était en fait préférable que ma performance soit empreinte d'une certaine ignorance, de ne pas avoir d'attentes à abandonner, et juste de s'amuser, tu vois ? J'ai regardé Simone, je suis sûr qu'il a des objectifs, mais on dirait vraiment qu'il s'amuse beaucoup et il n'a jamais fini pire que sixième. Il s'en est plutôt bien sorti à cette course. Je ne sais pas. Je sais que tu es très analytique, que tu réfléchis aux choses, tu es un gars intelligent. Comment as-tu... as-tu réfléchi à ça pour la prochaine ?

[00:41:46] **Sebrand Warren:** Ouais, carrément. Je pense que l'attente est une arme à double tranchant parce que pendant l'entraînement, ça peut être super motivant de se dire : « Je veux être le meilleur que je peux être ». Et je pense que si tu as beaucoup d'attentes, tu vas être le meilleur que tu peux être. Mais si tu n'as aucune attente, tu peux finir par être un peu trop relax. Genre, j'ai un TDAH, quand j'ai une sorte de date limite ou un objectif, ça me motive. C'est le seul moyen pour moi de vraiment me pousser. Je ne sais pas si tu te reconnais du tout là-dedans, mais avoir des attentes, c'est super, mais une fois que la course commence, je dois complètement lâcher prise. Et je pense que c'est un tel défi que j'aimerais travailler avec quelqu'un, je pense, en préparation pour 2027, sur ce point.

[00:42:23] **Gavin McClurg:** Hmm. Ouais. J'ai tiré un certain bénéfice à travailler avec certains... j'ai travaillé avec Thomas Terrell, le coach et le soutien de Kregel, pendant pas mal de temps. Et c'était vraiment intéressant. J'ai beaucoup appris sur les objectifs, les forces, sur ce sur quoi se concentrer et ce qu'il ne faut pas viser. C'était très utile, mais je n'arrivais jamais à me dépasser moi-même. Je veux dire, même en obtenant de l'aide, lors des deux dernières que j'ai faites, je n'arrivais jamais à me dépasser moi-même. Encore une fois, avoir cette attente et peut-être le mauvais objectif. Je ne sais pas. Tu as appris dans celle-ci que tu réussis bien quand tu es libre, non ? Et quand tu es libre de faire ta chose et que tu voles comme tu sais voler,

[00:43:10] pas comment tu devrais voler ou ce que les autres ont fait. Je ne sais pas. Euh, est-ce que ce n'est pas utile ?

[00:43:18] **Sebrand Warren:** Ouais. Ouais. Et ça serait, je serais super content de pouvoir aborder 2027 avec cette mentalité et juste me dire, ouais, je vais juste courir ma propre course. Et genre, je vais me dire que ça va être mon mantra. Et je pense qu'avoir ça comme objectif principal et le suivre réellement, ce sont deux choses différentes. Donc totalement. C'est tellement, c'est ça le problème. Je peux dire tout ça

[00:43:38] **Gavin McClurg:** des trucs, mais je n'aurais jamais pu le vivre, tu

[00:43:40] **Sebrand Warren:** Tu vois ? Ouais. Mais je pense que pour le Born to Fly, juste un mois avant, je n'avais aucune attente, tu sais. J'avais fait des résultats assez médiocres les deux fois précédentes. La première fois, j'ai fini 34e, la deuxième 36e, et je me disais : « Bon, comment je vais pouvoir rivaliser avec les Français qui vivent ici ? » Et, ouais, cette année, je suis parti là-dedans en me disant que ce serait juste une bonne façon de m'entraîner avec l'équipe. Genre, je ne vais pas être hyper concentré sur le fait de m'assurer que l'équipe puisse poser les questions qu'elle veut, découvrir ce qui marche pour elle. On ne va pas se soucier de notre position dans le Born to Fly. Et je suis arrivé 9e, et j'étais en mode : « C'est quoi ce bordel ? OK, super. » Et c'est ça, c'est la bonne mentalité : on va juste faire ça pour apprendre. Et, tu sais, on va pousser aussi fort que possible, mais on ne va pas se soucier de notre classement, et ça marche super bien.

[00:44:31] Alors oui. Comment se mettre dans cet état d'esprit ? Pour moi, c'est le seul état d'esprit où je peux vraiment entrer en état de flow, donc oui, je dois trouver comment faire ça tout le temps.

[00:44:44] **Gavin McClurg:** Ouais. Ouais. Bonne chance pour ça. C'est, tu sais, c'est un truc difficile. Est-ce que le deuxième jour a aidé pour le North Fern et son côté capricieux ? Est-ce que ça a aidé ou est-ce que ça a empiré ton état d'esprit ? On a un peu raté le coche en galérant avec...

[00:45:02] **Sebrand Warren:** genre, je me suis envolé à 10h30 ce jour-là, ce qui était, je suppose, au moment où le North Fern commençait à peine, et j'ai eu un magnifique vol en crête vers Sexton. Et puis, au moment où j'ai dû décoller à nouveau, après la via Ferrata, le North Fern était plutôt parti. Il avait été un peu écrasé par les orages, je suppose. Et je me suis envolé sous un orage et j'ai fait un vol d'environ 10 km qui, honnêtement, n'était pas du tout risqué. J'ai galéré peut-être 10 minutes sous la pluie, mais ce n'était pas une averse. Du coup, quand j'ai vu les vidéos ce soir-là de gens qui décollaient depuis Moreno 2000 avec, vous savez, des vents de 35 km/h, j'ai été assez surpris. Ça ne m'avait pas frappé. Je n'ai jamais vraiment eu ces conditions le deuxième jour.

[00:45:49] **Gavin McClurg:** Alors, c'est quoi un moment fort et un moment difficile mémorables de la course ? Tu sais, quand tu es posé maintenant avec ta copine, quels sont les souvenirs qui sont vraiment ancrés ? Ouais,

[00:45:59] **Sebrand Warren:** Il y en a tellement, je peux en choisir un complètement au hasard. Euh, je,

[00:46:07] Je pense que l'un des vols les plus cools de la course ne faisait probablement que 15 ou 20 kilomètres. C'était juste après avoir fait la journée de 200 km au retour des Alpes de Dues jusqu'à la vallée d'Allost. Et les prévisions pour ce jour-là étaient terribles. Je crois que le milieu du peloton n'a pas volé du tout ce jour-là. Donc c'était une grande opportunité pour nous de gagner du terrain. Mais on n'y pensait pas, ça ressemblait à des orages partout. Et quand il n'y avait pas d'orage, il allait y avoir, vous savez, des vents de 50 kilomètres par heure au sommet du lift et des fronts de rafales au sol. On prévoyait donc une journée de randonnée de 6 000 mètres avec 50 kilomètres de distance au sol, en espérant peut-être un beau plané, si la météo le permettait.

[00:46:57] Et je me souviens avoir grimpé avec Jay Collins. C'est bien son nom ? Jay Collins. Ouais. Jusqu'au premier sommet et le vent n'était pas encore vraiment arrivé. Alors je me suis dit : « Hmm, d'accord, on va décoller. » Et je décolle et j'ai mon équipe qui surveille les anémomètres au sol pour s'assurer que ça ne devient pas trop risqué. Et c'est énorme, d'ailleurs, d'avoir une équipe qui vous donne des mises à jour sur le vent au sol toutes les deux minutes, ça rend le vol dans des conditions alpines pourries beaucoup, beaucoup, beaucoup plus sûr. Mais j'ai décollé. J'ai trouvé cette thermique de Lee de dingue jusqu'à 3000 mètres. Et je me suis dit : « Attends une minute. Je peux passer le prochain col que je prévoyais initialement de gravir. » Ah, donc je me suis dit : « Je viens déjà de me gagner trois heures aujourd'hui. »

[00:47:41] Je passe en vol plané. Et là, mon équipe me dit : « Hé, on a du vent à 40 kilomètres par heure dans la vallée. Il serait peut-être temps que tu trouves un endroit à l'abri pour atterrir. » Genre, « sors de là, mec, va vite ». Du coup, je me mets sous le vent et, juste au moment où je vais traverser le col, je commence à accélérer. Je fonce vers ce col à genre 60 kilomètres par heure sans aucune barre. Et je le traverse d'un coup. De l'autre côté, c'est l'espace aérien d'Atria, j'ai oublié comment ça s'appelle. C'est genre l'espace aérien à 600 mètres au-dessus du sol. Alors je traverse ça en direction de

[00:48:18] **Gavin McClurg:** les lacs.

[00:48:19] **Sebrand Warren:** Ouais. Je traverse ce col et je reçois immédiatement un avertissement d'espace aérien qui dit que je dois rester sous les 600 mètres AGL. Du coup, je me dis, bon, je vais juste voler dans le Lee ici. Et j'espère que ce sera un endroit sympa et sûr. Et ce n'était pas un endroit sympa et sûr, mais j'ai réussi à le traverser et ça m'a complètement secoué. Il y a des moments où l'aile tombait juste au-dessus de ma tête, tu vois, à trois mètres, mais elle restait complètement ouverte, toutes les lignes étaient molles. Et puis je repassais dessous et je continuais à voler. Et, et j'ai réussi à faire ça, et puis j'ai fait un turn and burn vers la zone suivante et j'ai atterri, avec genre 600 mètres de montée jusqu'au prochain col. Et puis, j'ai atterri avec ce magnifique vol sur le mur, genre totalement parfait, pas de vent.

[00:49:06] Je me dis : OK, cool. Bon, je suppose qu'on va refaire ça. Alors je monte à pied vers le suivant et je fais la même chose. Et je l'ai fait. À ce stade, j'étais complètement dans la zone. Tout fonctionnait. Je savais que les conditions étaient mauvaises, mais je savais exactement à quoi m'attendre. Je sentais à quel point elles étaient mauvaises et que c'était totalement à ma portée. Alors j'ai fait ça pour deux autres vols, puis j'ai eu ce magnifique plané de soirée vers,

euh, j'ai oublié le nom de la ville juste avant qu'on aille à La Carno, euh, à l'autre bout de la vallée. Euh, Domodossola, Domodossola. Ouais. Ouais. Alors j'ai atterri à Domodossola à la fin de cette journée, on a fait genre 90 kilomètres sur la ligne de course en une journée. On s'attendait à en faire 50, et dans une journée où je pense qu'Andre avait fait 300 le jour précédent pour les 200 qu'on a faits, ce qui était juste hallucinant.

[00:49:55] Ce gars était, il était en feu, euh, sur la deuxième moitié de la course.

[00:50:01] Mais ouais, je pense qu'on a commencé la journée à genre 60 kilomètres derrière lui et qu'on a fini à genre 15 kilomètres derrière lui, ce qui était assez impressionnant. C'est génial. Ouais.

[00:50:13] **Gavin McClurg:** Je veux dire, l'un de vos moments forts doit être le vol depuis Laramoose, vous savez, vos quatre derniers jours. Je

[00:50:19] **Sebrand Warren:** enfin, bien sûr, c'est une évidence. Incroyable.

[00:50:20] **Gavin McClurg:** à regarder, d'ailleurs. Je veux dire, c'était juste quoi, parce que la météo, tu sais, elle devenait nucléaire à 11h, au moins à Zelle, et tu sais, je regardais juste le radar en me disant qu'il n'avait aucune fenêtre pour venir par ici. Je veux dire, ça devait être incroyable ce que vous aviez sous les yeux.

[00:50:41] **Sebrand Warren:** Cette journée était un cadeau de Dieu. Je ne peux pas le décrire autrement. On l'a juste reçue. On nous a accordé cette fenêtre de lumière qui est apparue au-dessus de nous à 10 heures, juste au moment où la journée commençait, et elle est restée au-dessus de nous. C'était juste cette petite fenêtre parfaite d'instabilité parfaite. Si vous étiez trop loin devant, c'était totalement stable. Et si vous étiez trop loin derrière, vous étiez sous la pluie et ça bougeait aussi vite que nous volions. On pensait qu'on pourrait voler, si on avait de la chance, deux heures ce jour-là. Et puis on prévoyait, même si on ne l'avait pas et que c'était totalement contre les règles, on allait juste randonner toute la nuit pour atteindre l'objectif. Et s'ils ne le comptaient pas comme une arrivée, alors on n'aurait pas... enfin, on aurait pu voler toute la route. Donc on ne pensait pas vraiment à gagner ou à finir la course à ce moment-là.

[00:51:27] C'était juste genre, on va juste y aller. Et ouais, j'ai fini par voler pendant cinq heures et demie au lieu de deux. C'était

[00:51:33] **Gavin McClurg:** c'était juste incroyable. Et puis il y a ce clip de Kitzbühel, il y a littéralement 10 pouces d'eau qui coulent dans la rue à Kitzbühel. Je veux dire, Kitzbühel avait des alertes d'inondations soudaines et tout ça. Ça apparaissait partout. Et puis on te voit juste courir dedans avec un énorme sourire sur le visage. Je veux dire, c'est là que toute la communauté s'est dit : ce gars est génial. Il s'amuse tellement. Il est juste en train de courir dans une rivière. Mec,

[00:52:01] **Sebrand Warren:** c'était une tempête centennale, apparemment à Kitzbühel. C'était dingue.

[00:52:10] Ouais. J'étais aux anges, tu sais, c'était pas, quelle façon de finir. Ouais. On a eu une chance incroyable avec ça. Ouais.

[00:52:20] **Gavin McClurg:** Trop cool. Vraiment, ça a dû être le moment fort de toute la journée.

[00:52:25] **Sebrand Warren:** C'était absolument le point fort, mais, et genre, la thermique qu'on a eue juste après avoir franchi le plateau de Seyfried, genre, ça n'aurait pas dû marcher. C'était, ça avait encore l'air totalement stable au-dessus d'Innsbruck. Et c'était comme cette montée hors de l'ombre au-dessus d'une forêt. Et genre, à ce moment-là, j'ai su que quelqu'un comme Dieu était de mon côté et que j'allais finir cette course. Je me suis dit : c'est incroyable. Je ne sais pas ce qui se passe. Ouais. Genre, une seule larme est tombée et je me suis dit : OK, on gère, les gars. On y va.

[00:52:54] **Gavin McClurg:** Je ne m'en souviens plus. Je ne me rappelle pas du moment exact, mais j'étais en train de diffuser en direct. Je crois que c'était la veille au soir. Vous et Andra étiez encore en route pour Laramouse, je crois. L'heure est peut-être fausse ici, mais Tarquin a demandé : « Tu penses quoi, est-ce que Seyfried ou Andra peuvent arriver ? » Et j'ai répondu, sans détour : « Aucune chance. Aucun de ces deux gars n'a la moindre chance d'arriver à cause des prévisions. Les prévisions pour le lendemain avaient l'air horribles. » J'ai pensé la même chose que toi. Je me suis dit qu'il allait peut-être tenir deux heures et qu'on... c'était un calcul de base. Il n'y avait aucun moyen, aucune chance que ça marche. Vous aviez déjà fait votre... vous aviez déjà brûlé votre passe de nuit.

[00:53:40] **Sebrand Warren:** Je pourrais atteindre l'objectif, mais ouais, en volant à notre vitesse moyenne pour cette course, juste en me basant sur ma façon de voler à environ 21 kilomètres par heure. Donc l'idée qu'on puisse voler même à 60 pendant ces deux heures était extrêmement peu probable. C'est ça. Ouais, ouais, ouais, exactement.

[00:53:55] **Gavin McClurg:** Eh bien, raconte l'histoire de ta petite amie. C'était Murano ? C'était juste le vol ? C'était vraiment spécial.

[00:54:00] **Sebrand Warren:** C'était, comme je l'ai dit, le matin du quatrième jour, le début de la montée, mais j'étais encore un peu fragile. Le moindre faux mouvement pouvait être problématique. Je volais super lentement, vraiment prudemment, parce que je ne ressentais pas vraiment le flux. Et j'y entrais par intermittence. Comme je l'ai dit, au neuvième jour, je l'atteignais sur chacun de ces vols. Et puis, ouais, le matin du dixième jour, on a grimpé, j'ai fait ce vol lent mais efficace vers la voiture. Non, mais on y est arrivés un peu plus tard que prévu. Et j'ai atterri et j'ai un peu abîmé mon aile. On a donc passé pas mal de temps à gérer ça. Et c'était un jour où on sentait vraiment que si on voulait finir la course — ce qui, encore une fois, n'était plus une question de pression — mais qu'on devrait probablement essayer de faire genre 150 km si on veut finir la course. Donc, je pense qu'il était déjà deux ou trois heures quand je suis arrivé au sommet de la voiture, ce qui voulait dire qu'on avait déjà deux ou trois heures de retard sur ce qu'on voulait.

[00:54:56] Et moi, je ne me sens pas au top. Je ne suis pas hyper dégoûté, mais je me dis : OK, on va faire cette descente rapide vers Bell and Zona. Et ensuite, on verra où on en est. On va décoller le plus vite possible pour profiter au maximum de cette journée. Et sur le chemin vers Bell and Zona, j'ai une pente de six pour un, ce qui ne suffit même pas pour franchir ce point de passage étroit dans l'air. Et si tu atterris avant ça, tu as une pente de huit kilomètres.

[00:55:18] **Gavin McClurg:** celui que tout le monde a touché. Je veux dire, beaucoup de gens ont heurté ce point de compression de l'espace aérien qui était, vous savez, une zone assez rude pour pas mal de monde.

[00:55:25] **Sebrand Warren:** Ouais. Alors, pour une raison quelconque, ça ne m'inquiétait même pas quand j'ai commencé ce vol. Et puis tout d'un coup, j'avais genre deux gros trous sur le bord d'attaque avant de mon aile. Je devrais avoir été conscient que, genre, il fallait prendre n'importe quelle portance possible. Mais ouais, j'arrive au point où je suis sous le pinch point et je me dis, putain, je vais perdre une autre heure de cette journée relativement bonne. Et c'est probablement, vous savez, 20 à 30 kilomètres que je vais perdre, ce qui va vraiment être dommageable. Du coup, je tourne sur cette portance de crête, sans descendre, et je ne fais que maudire à chaque fois que je fais un virage et que ça finit par être plus de descente que de portance. Et j'appelle l'équipe genre, « Hé les gars, c'est quoi la meilleure option de randonnée ? Si j'atterris en dessous d'ici, je devrais atterrir où ? » Et, et de temps en temps, Katie est sur WhatsApp pour pouvoir rejoindre ces appels et elle décide à ce moment-là qu'elle va juste écouter et elle n'a rien dit, elle ne dit rien.

[00:56:19] Elle ne veut pas que je m'inquiète de ce qu'elle pense de ma façon de piloter, peu importe les conditions dans lesquelles je vole.

[00:56:24] Mais elle, elle décide qu'il serait prudent de s'interposer et elle m'entend et elle me dit : « Hé, C-Run, je ne veux pas m'immiscer ou quoi que ce soit, mais tu pourrais peut-être essayer de t'amuser un peu. » Et là, j'ai immédiatement éclaté de rire, des vrais grands éclats de rire. C'était exactement ce que j'avais besoin d'entendre à ce moment-là. Parce que oui, je ne m'amusais pas et je pourrais totalement le faire, parce que c'était génial. Les vues étaient géniales. Tout était génial. Il n'y avait aucune pression. Et je suis passé immédiatement en mode plaisir. Et deux secondes plus tard, j'ai commencé à tourner dans cette thermique de deux mètres par seconde, j'ai passé le point critique et j'ai volé vers Bellinzona. Et à partir de là, je me suis dit : « Oh oui. Quand je m'amuse, je vole tellement mieux. » C'est comme quand tu ne penses pas trouver de thermique, tu voles droit à travers cinq thermiques jusqu'au sol.

[00:57:14] Et quand tu ne t'inquiètes pas à trouver une thermique, tu te dis : « je ne peux pas descendre », tu vois ? Alors oui, pour le reste de la course, c'est comme ça que je volais. Et je pense que c'était crucial pour le dernier jour parce que, comme tu l'as dit, il n'y avait aucune raison pour que quelqu'un pense que ce jour était flyable. Et moi, je le volais complètement dans la zone, sans aucune attente et tout ça. Ouais. Bien sûr que je vais trouver une thermique et juste déhancher là-bas.

[00:57:40] **Gavin McClurg:** Quel changement de donne incroyable. J'ai souvent essayé de trouver des mantras ou des petites choses comme ça, sur lesquelles on peut s'appuyer quand on en a besoin. Est-ce que c'est quelque chose que tu

peux mettre de côté ? Moi, j'ai mis celui-là de côté.

[00:57:56] **Sebrand Warren:** Je vais le sortir dès que je suis en vol. Genre, est-ce que tu peux essayer d'avoir un peu de cran ?

[00:58:00] **Gavin McClurg:** une petite fiole dans la poche, tu vois ? Ouais.

[00:58:02] **Sebrand Warren:** Ouais. Tu peux essayer de t'amuser un peu ?

[00:58:06] **Gavin McClurg:** C'est génial. J'adore. Et ça, on dirait que ça a vraiment changé la donne. C'était comme si un interrupteur s'était allumé, non ? C'est comme ça que tu l'as décrit après la course, que c'était juste... Oh, ouais. C'est censé être amusant. Ouais.

[00:58:23] **Sebrand Warren:** Ouais. Et puis, j'ai quand même complètement foiré le reste de la journée au niveau de la stratégie, mais ça faisait du bien. Je me disais que c'était une journée géniale. Je crois qu'on a fait 80 km ce jour-là, pas les 150 qu'on espérait et moins que la veille avec des prévisions moins bonnes. Donc, c'était... mais ça ressemblait à une victoire, ça ressemblait à une victoire à tous les autres égards.

[00:58:43] **Gavin McClurg:** Parle-moi de ta relation avec Katie par rapport à ce que vous faites en termes de risques. C'est un sujet fascinant. Tu sais, elle sait que ce que tu fais est dangereux. Comment est-ce que vous gérez ça ? Comment en parlez-vous ? Comment est-ce qu'elle le vit ? Surtout que vous avez parlé de vouloir des enfants dès le début.

[00:59:06] **Sebrand Warren:** Ouais. Ouais. Non, c'est, c'est, c'est toujours une discussion. C'est vraiment compliqué. Et je pense que beaucoup d'entre nous gèrent ça dans ce sport, surtout même si ton partenaire vole et que Katie vole. Euh, ouais, je veux dire, elle sait que j'adore ça. Elle trouve ça génial. Elle trouve que voler est génial. Évidemment, elle ne l'aime pas autant que moi, mais elle voit ce que ça me fait ressentir. Et ça, ça la fait, je suppose, l'aider à l'accepter suffisamment, mais c'est, c'est quelque chose sur lequel on travaille toujours. Et je pense qu'à mesure que je commence à parler de plus en plus d'avoir des enfants, je dois vraiment la rassurer sur le fait que ma tolérance au risque et mes marges vont devenir de plus en plus grandes.

[00:59:51] Je pense que je suis vraiment content d'avoir commencé la marche et vol en parapente avant d'avoir des enfants, parce que j'ai appris un putain de paquet de choses sur ce qui est sûr et ce qui est dangereux. Et dans les prochaines années, j'aimerais continuer à apprendre pour que, quand j'aurai un enfant, je puisse fixer des marges plus réalistes. Et je pense que la façon dont j'en discute avec Katie est très importante.

[01:00:21] **Gavin McClurg:** Ouais. Ce n'est pas rare dans ce sport quand il s'agit du TDAH. Je n'ai pas de statistiques. Je ne sais pas si tu en as, si c'est, tu sais, si les pilotes sont plus... quelle est la taille de l'échantillon, quelle est la statistique en termes de... ou, tu sais, par exemple, je sais que la dépression est un facteur majeur dans notre sport. Mais encore une fois, je ne sais pas si c'est, est-ce que c'est plus un facteur chez les pilotes que dans la population générale ? Et je ne connais pas non plus le TDAH, mais on connaît tous les deux beaucoup de gens dans le sport qui en ont, comme tu l'as mentionné. Enfin,

[01:01:07] **Sebrand Warren:** Je pense que c'est dangereux et que ça aide. Je pense que pour les personnes avec un TDAH, pas toutes, le TDAH est un spectre très large. C'est un, c'est un, et ce n'est pas juste une spécificité. C'est comme un spectre en trois ou quatre dimensions. Par exemple, Katie a un TDAH, mais elle est totalement différente de moi. Elle a tous les symptômes différents des miens. Mais je pense que pour certains d'entre nous, le seul moment où on peut vraiment entrer dedans, c'est quand on est très fortement stimulés. Par exemple, pour ma partenaire, quand elle est très stimulée, elle se bloque souvent ou elle est dépassée. Et quand je suis très stimulé, je passe généralement dans un état d'hyper-concentration en flux, et c'est génial. Je pense que c'est super utile pour voler dans des conditions intenses.

[01:01:57] Et dans les environnements de compétition, mais on peut aussi apprendre à rechercher ça, ces conditions où il faut être totalement concentré. Quand on est devenu un super pilote, ce sont souvent aussi les conditions les plus dangereuses. Je pense que la compétition XC est géniale parce qu'on peut trouver d'autres raisons de rester très stimulé et totalement concentré, mais en marche et vol, c'est souvent moins dense. Et les endroits où on trouve cette forte stimulation sont souvent plus basés sur les conditions et moins sur ce que fait le groupe de cent pilotes autour de moi.

[01:02:37] **Gavin McClurg:** Ouais. Intéressant. Est-ce que ça aide pour l'entraînement ? Est-ce que ça aide pour la compétence ? Je n'ai pas de TDAH, donc je ne sais pas. Je ne sais pas... Je pense que pour moi, en grandissant avec...

[01:02:52] **Sebrand Warren:** Avec le TDAH, j'ai toujours eu l'impression de ne pas être aussi motivé que les autres. Ça a toujours été une préoccupation pour moi, j'ai toujours l'impression que parce que je suis distrait, facilement distrait, je pourrais utiliser mon temps plus efficacement. Et si je pouvais juste mieux me concentrer, je serais un million de fois plus productif. Alors j'ai toujours l'impression de ne pas être à la hauteur en termes de productivité, même pour aller faire une séance de course en fractionné. Je me retrouve genre, « Oh, j'ai fait les trois premières séries. » Et puis je finis par marcher pendant 20 minutes par accident. Je me dis, « Oh merde, je devrais faire les trois autres séries. » Je me laisse distraire par n'importe quoi. Et je n'ai jamais l'impression d'être aussi concentré ou motivé que quelqu'un qui est à fond tout le temps ou qui ne galère pas avec l'attention.

[01:03:38] Mais évidemment, ça ne se passe pas vraiment comme ça. Je peux regarder mes accomplissements et me dire : « Oh, j'ai clairement fait de bonnes choses. Je dois être quelque peu motivé », mais j'ai toujours l'impression que, intérieurement, je ne le suis pas.

[01:03:54] **Gavin McClurg:** Comment vois-tu évoluer des choses comme la poursuite du X-Alps, de la marche et vol et de la compétition si tu as des enfants ?

[01:04:04] **Sebrand Warren:** Ouais. Je veux dire, je ne veux pas arrêter. Ça m'apporte tellement de joie. Je pense qu'il y a plein d'exemples de pilotes géniaux qui continuent et qui semblent être relativement prudents. Évidemment, on ne sera pas plus en sécurité en ne faisant plus aucun genre de vol. Mais pour moi, je pense que c'est en augmentant les marges, en étant super honnête avec moi-même sur les risques que je prends et en communiquant avec Katie à ce sujet. C'est le mieux que je puisse faire, mais je dois continuer. Je dois continuer. Je dois continuer. Je ne peux pas juste arrêter la compétition juste parce que j'ai des enfants. Mais je ferai des sacrifices. Je pense qu'il y en aura forcément.

[01:04:49] Je ne sais pas encore ce que ce sera.

[01:04:52] Je ne sais pas. Est-ce que vous avez déjà dû faire ça ?

[01:04:56] **Gavin McClurg:** C'est vraiment intéressant et je ne sais pas trop comment définir ce que je ressens par rapport à ça, mais Fallon était avec moi pour la deuxième. Maddie était vraiment enceinte pour 2017. En fait, on avait tout un protocole : si elle entrait en travail, mon équipe devait me prévenir, on avait tout prévu, on en avait discuté et elle était à l'heure et tout allait bien. C'était environ un mois après la course. Et puis elles sont venues pour la course de 2019. Elle était sur mes épaules quand je suis sorti. J'avais vu Hansa faire ça avec son plus grand enfant lors de l'une de ses courses. Alors je me suis dit que ce serait vraiment sympa. Bref, pour 2019 et 2021, elle avait deux ans et quatre ans. Et je peux dire honnêtement que ça ne m'a pas impacté.

[01:05:45] Et ce n'était pas seulement les X-Alps. Il y avait tout ce autre vol que je faisais, les compétitions, les voyages et tout ça. Et je pense que comme toi, il était très critique que quand j'ai rencontré Maddie, je lui dise : « Voici ma vie. Voici ce que nous faisons, voici ce que je fais. » Ce n'est pas que je me suis mis au parapente et qu'on a construit notre relation autour de ça. Elle a donc été très supportive et a compris dans quoi elle s'engageait. Et je pense que ça a été vraiment utile, mais maintenant ça a changé. Elle vient juste d'avoir huit ans hier. Mais je ne peux pas dire, en fait, si c'est juste parce que j'ai aussi 53 ans maintenant, si c'est juste l'âge qui joue cette carte, ou si c'est parce qu'elle est... je ne sais pas pourquoi ça ne m'a pas impacté quand elle avait deux ans différemment de maintenant qu'elle en a huit, mais c'est une enfant vraiment cool maintenant, alors qu'à deux ans, ils sont juste... ils sont juste deux ans.

[01:06:37] Alors maintenant, je m'amuse beaucoup avec elle et je fais du ski avec elle. Je veux dire, pour une raison ou une autre, la relation est différente pour un père que pour une mère, je pense. Enfin, je n'en suis pas sûr, mais pour une raison quelconque, ça m'impacte plus maintenant. Je pense que ce n'est pas... je veux dire, je continue toujours à voler et j'adore ça. Et, vous savez, en vous regardant tous compétitionner aux X-Ops cette fois, je n'arrêtais pas de me dire : "Mon Dieu, j'adorerais refaire ça." Je veux dire, j'adore toujours prendre des risques, j'adore voir de quoi je suis capable même maintenant, mais je pense beaucoup plus à la marge de sécurité. Et j'ai parfois dans la tête des pensées que je préférerais mettre de côté sur le fait de s'écraser et ce qui arriverait, vous savez... c'est quelque chose auquel je pense plus, je suppose, c'est ma réponse très longue à cette question.

[01:07:23] Ouais. Et moi, mais je ne sais pas. Je ne sais pas si c'est l'âge de la relation avec sa famille. Je ne sais pas, peut-être que c'est tout ça à la fois. Je ne sais pas. Ouais.

[01:07:33] **Sebrand Warren:** Non, tu as mentionné que Fallon est arrivée. On a entamé cette relation en sachant ce qu'elle allait endurer. Quand Katie et moi nous sommes rencontrés, oui, je faisais de l'escalade, mais surtout de la voie. Je ne faisais pas vraiment d'alpinisme de dingue. Et je viens juste de commencer le parapente et je ne pense pas qu'elle savait du tout dans quoi elle s'engageait. Et elle a été une championne totale, en suivant le mouvement et en s'adaptant. Elle n'est vraiment pas du genre à prendre des risques. Et je pense que je la pousse clairement à ses limites parfois, même juste en volant avec elle. Et puis, oui, le fait qu'elle me regarde, qu'elle me soutienne dans ces courses, c'est vraiment un gros poids pour elle. Et, et je...

[01:08:18] Je pense qu'au final, je suis partant. Je veux la rassurer et je veux prendre au sérieux ce qu'elle a à dire concernant ma prise de risque. Vous savez, je pense que cette relation a le potentiel de, peut-être qu'elle l'a déjà, de m'avoir sauvé la vie à plusieurs reprises. Et je vois son état d'esprit comme un atout pour moi. J'espère pouvoir continuer à partager avec elle certaines de mes décisions risquées pour qu'on puisse collaborer et trouver un bon compromis qui lui permette de se sentir, au moins un peu, en contrôle sur le fait que je fasse quelque chose de stupide ou non. Mais oui, c'est difficile.

[01:09:05] C'est difficile à gérer, c'est sûr. Et c'est un défi qui, je pense, aide vraiment Katie et moi à grandir en tant que couple. Et ça va continuer, et on verra bien ce que ça donnera pour mon évolution après avoir des enfants. Je ne peux pas le dire, je ne sais pas. Je ne sais pas ce qui va se passer.

[01:09:30] **Gavin McClurg:** C'est très bien dit. J'aimerais avoir eu ta maturité et ta façon de réfléchir quand j'avais ton âge. J'aimerais l'avoir maintenant, en fait. Sebrin, est-ce qu'il y a quoi que ce soit que tu aimerais aborder avant qu'on ne coupe, et qu'on n'a pas encore abordé ?

[01:09:44] **Sebrand Warren:** Ouais. Ouais. Donc une grande partie de cette course pour moi, qui était d'ailleurs assez différente de l'X-Spear, c'est que moi et pratiquement toute mon équipe n'avions jamais fait de course en marche et vol auparavant. On en avait fait une avec moi l'année précédant la Dolomiti super fly. Mais il n'est pas un pilote de cross country pro. Mon gars à la télécommande vole depuis cinq ans, mais il n'est pas pour autant un pro de la météo ou du cross country. On était tous des débutants. Tout le monde était novice. Dans l'X-Spear, j'avais Philadelphia, Nell Wolf pour me soutenir et mon ami Victor Burchett, qui était aussi pilote aux États-Unis. Et maintenant il est en France avec moi à Grenoble. Mais tous les deux volent depuis une éternité, Victor depuis des dizaines d'années et Philadelphia depuis, je crois, 10 ans.

[01:10:30] Et ils ont vraiment pu me piloter à distance pendant l'X-Spear. Genre, je volais dans des endroits où je n'étais jamais allé. Et ils me disaient : « Hé, la prochaine thermique est à 10 mètres sur ta gauche, pousse juste un peu plus bas sur cette crête et tu vas rebondir jusqu'à trois mille cinq cents mètres. » Et je me disais : « Oh oui, voilà la ligne de convergence. Tu sais, vole juste un peu plus au sud et tu vas y être dans les cinq prochaines minutes. » Cette équipe n'était pas du tout... ils étaient géniaux. Ils ont pu m'aider à repérer les lignes existantes. Ils m'ont vraiment, vraiment aidé à savoir ce qui se passait, mais ils ne pouvaient pas me dire comment piloter. Et je pense qu'étant fragile au début de la course, je voulais vraiment ça. Et je me disais constamment,

[01:11:15] Être déçu et devenir de plus en plus odieux, en m'attendant à ce qu'ils soient capables de faire des choses que, avant la course, je savais que je ne leur demandais pas. C'est vrai. Je savais que ces gars étaient aussi novices que moi, voire plus. Et c'était justement une partie de ce qui m'enthousiasmait : on allait tous apprendre à le faire ensemble. Et je pense que ce qui était tellement cool, c'est qu'une fois que je suis sorti de cet état d'esprit pourri au quatrième jour, j'ai réalisé exactement ce que je devais leur apporter et ce qu'ils devaient m'apporter. Et le matin du quatrième jour, alors qu'on marchait toute la nuit, je leur ai donné des instructions super claires et tout a commencé à s'emboîter. Je leur ai dit : David, j'ai besoin que tu surveilles Andra et Hugo et que tu me dises exactement quelle distance ils ont parcourue toutes les deux minutes.

[01:12:02] Genre, à quelle distance ils sont derrière moi. Euh, Tom, j'ai besoin que tu me donnes des instructions étape par étape sur la façon la plus efficace de descendre la Marino Valley sans tomber sur des impasses. Et Zach et Kyle, j'ai

besoin que vous alterniez pour me donner des gels toutes les 20 minutes et de l'eau toutes les 15. Et ensuite Rostam, j'ai besoin que tu conduises à côté de nous, en t'assurant que chacun d'eux ait tout ce dont il a besoin. Et c'était le genre de leadership qu'ils attendaient de ma part. Et quand j'ai enfin pu assumer ce rôle et leur donner ça, toute la dynamique d'équipe s'est réglée d'elle-même et tout est devenu... à la fin de la course, j'avais l'impression qu'on fonctionnait comme une machine bien huilée, comparé au début de la course où aucun d'entre nous n'avait la moindre idée de ce qu'on faisait. Et ça, c'était juste incroyable. Et la force du lien qu'on a pu tisser à travers cette progression était,

[01:12:49] c'était vraiment génial.

[01:12:51] **Gavin McClurg:** C'est une sorte de synergie vraiment cool que vous construisez. Et puis, quand on passe du « Oh mon Dieu, je dois dire ça à tout le monde » au fait que tout le monde le fait sans que personne n'ait besoin de rien dire, juste comme ça, c'est une chose intéressante à observer et à en faire partie, non ?

[01:13:07] **Sebrand Warren:** Ouais. C'est trop cool. Ouais. La façon dont tout le monde finit par trouver son rôle et, ouais, tu n'as plus besoin de demander. C'était vraiment cool.

[01:13:16] **Gavin McClurg:** Sebring, t'es un chef, mec. J'avais vraiment hâte de faire ça. J'apprécie vraiment, je pense que tous ceux qui ont suivi ta campagne apprécient énormément toi et ton honnêteté. Et, c'était vraiment génial de suivre ton aventure, mec. C'était super sympa. L'une des raisons pour lesquelles j'adore cette course, c'est que chaque personne qui y participe et leurs équipes vivent une aventure tellement spéciale. C'est remarquable pour tous. Mais c'était super de pouvoir goûter un peu à la tienne, mais, euh, merci d'être venu. Tous ceux qui

[01:13:47] **Sebrand Warren:** Cette course est tellement géniale, mec. Ça a été un tel honneur de mieux connaître toutes les personnes qui font cette course. Et je suis en contact avec tellement d'entre eux maintenant, juste avec la quantité de soutien qu'il y a eu pour le pied cassé. Je les ai tous encouragés pour leurs 300 km de triangles la semaine dernière. Ce sont des amis pour la vie, ça va être comme ça. Et c'était un tel honneur de participer à cette course et de partager ça avec eux.

[01:14:13] **Gavin McClurg:** Génial, mec. Bon, bon rétablissement, j'espère que ça ira vite. Enfin, on souhaite surtout une guérison complète ici. Mais, prends soin de toi, ne te presse pas et on se voit quand on se voit, mon pote.

[01:14:25] **Sebrand Warren:** Ouais. Merci beaucoup, Gavin. C'est un plaisir. Si

[01:14:32] **Gavin McClurg:** Si vous trouvez Cloud-based Mayhem utile, vous pouvez nous soutenir de bien des façons. Vous pouvez nous mettre une note sur iTunes ou Stitcher, peu importe la plateforme que vous utilisez pour écouter votre podcast, ça aide énormément à faire connaître l'émission. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez en discuter en partant avec vos amis de lancement. Je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu de cette manière. Et bien sûr, vous pouvez vous abonner à notre chaîne et nous soutenir financièrement. Cette émission demande beaucoup de temps, beaucoup de montage, beaucoup de stockage, de musique et toutes sortes de coûts logistiques. Alors, si vous pouvez nous soutenir financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par émission. Vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal, ou configurer un service d'abonnement qui vous facturera pour chaque émission publiée. Nous sortons une nouvelle émission toutes les deux semaines. Donc, par exemple, si vous donnez un dollar par émission toutes les deux semaines, cela revient à environ 25 dollars par an.

[01:15:18] C'est donc bien moins cher qu'un abonnement à un magazine. Et ça rend tout cela possible. Je ne veux pas financer cette émission avec de la publicité ou des sponsors. On nous pose souvent la question, mais pour une multitude de raisons, que j'ai déjà mentionnées à plusieurs reprises dans l'émission, je ne veux pas faire ça. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission. Et je veux aussi que vous sachiez qu'il s'agit de conversations authentiques avec de vraies personnes. Ce ne sont que nos opinions, mais nos opinions ne sont pas biaisées par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle économique assez toxique. J'espère donc que vous appréciez ça. Vous pouvez nous soutenir. Si vous allez sur cloudbasedmayhem.com, vous trouverez les différents moyens de nous soutenir. Vous pouvez le faire via patreon.com/cloud-based-mayhem. Si vous voulez un abonnement récurrent, vous pouvez aussi le faire directement sur le site web. Nous avons essayé de rendre ça très simple et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, au petit podcast vidéo que nous faisons et aux petits extra que nous trouvons dans les conversations et qui

n'intègrent pas l'émission principale, mais que nous pensons que vous devriez entendre.

[01:16:14] On ne met aucun de tout ça derrière un paywall. Si vous n'avez pas les moyens de nous soutenir, dites-le-moi et je vous créerai un compte. Bien sûr, ce sera pour la vie. Et j'espère que vous serez en position de pouvoir nous soutenir un jour, mais vous trouverez tout ça sur le site web. Tous ceux qui nous ont soutenus, ou même qui se sont inscrits à notre newsletter ou ont acheté du merchandising Cloud-based Mayhem, des t-shirts, des casquettes ou quoi que ce soit, vous devriez déjà être configurés. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce contenu bonus dès maintenant. Merci infiniment de nous avoir écoutés. J'apprécie vraiment votre soutien et on se voit au prochain épisode. Merci.

Deutsch

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

Show notes

Sebrand Warren begann vor nur wenigen Jahren in den USA mit dem Paragliding, wurde sofort süchtig und setzte sich das ultimative Ziel – die Red Bull X-Alps. Letztes Jahr widmete er sich zu 110 % dem Rennen, indem er sein Leben, seinen Job und seine Freundin nach Frankreich verlegte, um die Feinheiten der Alpen und das unerbittliche körperliche Training zu erlernen, das für die Teilnahme erforderlich ist. In dieser Episode besprechen wir die Herausforderungen und Erfahrungen rund um die Red Bull X-Alps, einschließlich Sebrands Genesung von einer schweren Verletzung, die sich nur wenige Tage nach Ende des Rennens ereignete, die mentalen Herausforderungen während des Rennens und die Bedeutung der Teamdynamik.

Der Beitrag #256 From Newbie to the Red Bull X-Alps with Sebrand Warren erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Episode von Cloud-Based Mayhem. In dieser Folge haben wir Seaburn Warren zu Gast. Er vertrat in diesem Jahr die Niederlande beim Red Bull X-Alps als Rookie, und sein gesamtes Team bestand aus Rookies. Keiner von ihnen hatte vorher Erfahrung. Aber wir sehen Seaburn als einen Yankees. Er hat hier in den Staaten gelernt zu fliegen und seine Wurzeln liegen hier. Und dann, letztes Jahr in dem Hike-and-Fly-Rennen, das ich leite, dem Global Rescue X-Red Rocks, hat er wirklich gut abgeschnitten. Er belegte den zweiten Platz direkt hinter Jared Scheid, der dieses Jahr ebenfalls zum ersten Mal beim Red Bull X-Alps antrat. Im Laufe des Rennens wurde Seaburn irgendwie zum Liebling des Ganzen. Er hatte einfach eine tolle Einstellung, hatte einen wirklich schweren Prolog, kam Stunden und Stunden nach allen anderen auf dem letzten Platz an und wurde am Ende richtig langsam, und er erhielt beim Bankett und Abendessen in dieser Nacht von allen anderen stehende Ovationen, was seinen Geist irgendwie aufgemuntert hat.

[00:01:11] Aber wir sprechen darüber, wie hart es war, in das Hauptrennen zu gehen, als er alles infrage stellte – wer er ist und welche Fähigkeiten er besitzt. Und das ist ein harter Start. Dann hatte er einen schwierigen Anfang. Er fand nicht in seinen Rhythmus, kam nicht in den Flow und lag eher hinten dran. Er hatte einen schweren Start, stand kurz vor der Eliminierung, und wir sprechen über all das, über die Abnutzung für das Team und seinen Geist. Er ist sehr offen darüber, dass er eine ziemliche ADHS hat und wie das die Dinge beeinflusst haben könnte oder nicht. Dann machte er am Ende ein paar schöne Züge und schaffte gegen alle Widerstände nach Zelimsey. Am letzten Tag flog er eine unglaubliche Linie bei einer unglaublichen Überentwicklung.

[00:02:02] Und er ist durch Kitzbühel in einen absolut verrückten Sturm gelaufen. Es war einer dieser hundertjährigen Wolkenbrüche, bei denen 10 Zoll Wasser auf die Straße kommen. Und vieles davon wurde gefilmt. Und er hat einfach die ganze Zeit gelächelt, war voller Elan und glücklich. Er spricht über seine Beziehung zu seiner Freundin und darüber, wie wichtig sie während des Rennens war, um ihn quasi aus dem Tief zu holen und ihn in eine bessere Verfassung zu versetzen. Und wir sprechen darüber, wie man mit Risiken umgeht. Wie man mit dem X-Alps-Kater und all den anderen Dingen umgeht. Und dann natürlich nur wenige Tage nach dem Ende des Rennens, als er gesund und unverseht zurückkam, hat er sich den Fuß richtig wehgetan – Toplanding bei Tre Cime, einfach nur Spaß gehabt.

[00:02:48] Und so steht er vor einer sehr langen Genesung, wenn man sich das Fersenbein so zertrümmert. Wir sprechen also darüber und wie das aussieht. Aber seine Hingabe war ziemlich beeindruckend. Er hat gewonnen. Er hat mit Ben Abruzzo zusammengearbeitet, der mich in all meinen vier X-Alps trainiert hat. Er ist letztes Jahr in die Alpen gezogen, um sich ganz auf dieses Rennen konzentrieren und Zeit in den Alpen verbringen zu können. Und ja, ich habe es wirklich genossen, mit Sebrin zu sprechen. Ich kannte ihn vor diesem Rennen nicht so gut, aber ich habe ihn über die Jahre ein bisschen kennengelernt. Und es war toll zu sehen, wie er Fortschritte gemacht hat und einfach seinen Träumen nachgejagt ist. Und wir hatten viel Spaß damit. Er kann ziemlich gut artikulieren, worum es bei dem Rennen geht und wie es ist, als Rookie dazuzukommen.

[00:03:39] Das hat mich an viele Dinge erinnert. Wir kommen gleich zur Show, aber ich wollte nur kurz sagen, dass einige Leute Probleme haben, auf die Bonus-Inhalte zuzugreifen, die wir in letzter Zeit veröffentlicht haben. Da gibt es irgendwie einen Fehler im System auf unserer Seite. Wenn ihr Merch kauft oder für die Show spendet – egal ob einmalig, über Patreon oder einen der anderen Wege – sollte euch das eigentlich automatisch mit einem Abonnement und den entsprechenden Berechtigungen ausstatten. Ich habe das über eine Firma namens Member Press abgewickelt. Da gab es einen Fehler. Und deshalb muss ich all diese Abos jetzt manuell korrigieren. Es ist zu kompliziert, das über das System zu machen, da sind einfach zu viele. Wenn ihr also Probleme habt, lasst es mich wissen.

[00:04:25] Und wie immer stellen wir nichts hinter eine Paywall. Wenn ihr die Show finanziell nicht unterstützen könnt, müsst ihr das auch nicht. Es ist egal. Schickt mir einfach eine E-Mail und sagt, dass ihr Zugriff wollt, dann gebe ich euch ein lebenslanges Abonnement. Keine Fragen gestellt. Sagt mir also einfach Bescheid. Das könnt ihr über die Website cloudbasedmayhem.com machen. Und übrigens, jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um auf die Website zu schauen, denn wir haben gerade eine ganze neue Ladung richtig cooler Trucker-Caps von Recaps bekommen. Richtig coole Farben, eine riesige Auswahl. Wie immer sind keine davon gleich. Jede einzelne Cap ist absolut einzigartig. Wir haben gerade eine große Lieferung davon bekommen. Und wir haben auch eine Menge neuer Patagonia T-Shirts und so weiter. Wenn ihr also etwas braucht, eine Cap oder T-Shirts mit dem cloudbasedmayhem-Logo oder sonst was, schaut in unserem Shop vorbei.

[00:05:11] Das ist eine tolle Möglichkeit, die Show zu unterstützen. Und dort gibt es mehrere Sachen im Angebot. Danke euch allen. Danke fürs Zuhören. Und viel Spaß bei der Show. Wir sehen uns morgen früh.

[00:05:27] Sebrin, toll, dass du heute dabei bist. Ich habe mich schon riesig darauf gefreut. Eigentlich wollten wir das früher machen, aber dann bist du wohl voll auf das Gesicht gefallen. Ich habe deinen Instagram-Post gesehen. Das war echt unglücklich. Es klingt so, als hättest du eine ziemlich heftige Genesung vor dir. Also, lass uns da anfangen. Was ist passiert? Und wie sieht diese Genesung genau aus?

[00:05:49] **Sebrand Warren:** Ja, ich wollte auch einfach mal sagen, wie verrückt es ist, hier in der Show zu sein. Klar, als ich angefangen habe zu fliegen, war es so, dass ich genau das gehört habe, um zu lernen, wie man es macht. Und egal ob gut oder schlecht. Aber danke, dass du mich dabei hast.

[00:06:07] Das ist nicht

[00:06:08] **Gavin McClurg:** keine guten Ratschläge.

[00:06:10] **Sebrand Warren:** Ja, ja. Und es wird auch nicht allzu viele gute Ratschläge geben. Also Leute, wenn ihr gerade erst lernt, schaltet jetzt eure iPhones aus. Richtig, richtig. Aber

[00:06:19] **Gavin McClurg:** ihr werdet aber tolle Geschichten hören.

[00:06:21] **Sebrand Warren:** Ja.

[00:06:24] Ja. Also ja, ich war ein Held. Ich hatte gerade die meiste Aufmerksamkeit bekommen, die ich je in meinem ganzen Leben hatte. Weißt du, ich glaube, Red Bull Adventure hatte gerade diese Reel von mir gepostet und die hatte schon so 300.000 Aufrufe. Und ich dachte mir, Mann, ich bin wie ein verdammter Sky-Gott. Und mein Team war noch nicht alle in verschiedene Richtungen aufgebrochen. Wir sind also zurück Richtung Grenoble gefahren und haben beschlossen, in Sexton anzuhalten und in der Hütte zu Mittag zu essen, wo die Via Ferrata war. Und David Chan landet dort. Kein Problem. Er landet bei den Seen, auf so einem schönen grünen Feld. Und er ist schon hochgewandert und gerade dabei, zu bestellen, als er mich kommen sieht.

[00:07:04] Und ich dachte mir so: Okay, er steht direkt neben der Hütte. Ich sollte direkt neben ihm landen. Ich dachte mir, warum zur Hölle sollte ich bei diesen Seen da unten auf dem schönen grünen Gras landen, wenn ich die letzten zwei Wochen die Excalibur geflogen bin und überall landen kann, ohne überhaupt die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass etwas schiefgehen könnte. Während des Rennens war ich super vorsichtig und habe mir immer eine riesige Sicherheitsmarge gelassen, so nach dem Motto: Okay, Toplandings sind immer ernst, besonders am Tag. Das war während des Rennens einfach sehr präsent in meinem Kopf. Und ich glaube, mein Ego hat in diesem Moment jegliches Selbsterhaltungstrieb komplett blockiert. Und ich bin für diese Landung direkt neben David reingegangen, und die

Thermik ist direkt davor abgebrochen. Plötzlich hatte ich keine Geschwindigkeit mehr und keine Flare-Autorität, und mitten auf dem Weg lag ein Fels, auf dem ich landen wollte.

[00:07:51] Und wie ein Anfängerpilot habe ich mich voll auf diesen Felsen konzentriert und bin direkt darauf mit meiner linken Ferse gelandet. Es hat sich sofort wie eine Explosion in meinem Fuß angefühlt. Aber trotzdem habe ich versucht, mich abzurollen, bin okay gelandet und habe versucht, mich davon zu überzeugen, dass es nur eine Verstauchung war. Aber ich wusste sicher, dass es sich anders anfühlte als eine Verstauchung. Ich habe mir im Laufe meines Lebens schon oft den Knöchel verstaucht, sogar noch vor dem Fliegen. Also ja, wir mussten einen Hubschrauber vom Berg holen, weil es mein erstes Mal in einem Hubschrauber war und hoffentlich das letzte für Rettungseinsätze. Und dann haben mir die Ärzte in Bolzano gesagt, dass es gebrochen sei, und sie haben mir eigentlich keine Informationen darüber gegeben, wie die Genesung aussehen würde.

[00:08:39] Ich hatte also immer noch den Eindruck, dass das so drei bis sechs Wochen dauern würde, nur damit der Knochen heilen kann. Und deshalb haben wir beschlossen, uns ein paar Tage Zeit zu nehmen, um nach Grenoble zu fahren. Aber ich hatte so große Schmerzen. Es stellt sich heraus, dass ein gebrochener Fersenbein einer der schmerzhaftesten Brüche am ganzen Körper ist. Ich sagte einfach, ich will mich nicht mehr mit dieser Ungewissheit herumschlagen. Lass uns einfach heute Nacht den ganzen Weg nach Grenoble fahren. Wir kamen gegen 3 Uhr morgens in Grenoble an, wachten um neun Uhr nach einer Nacht in meinem Haus auf und fuhren ins Krankenhaus. Der Chirurg sagte nach dem Ansehen der Röntgenbilder: Ja, das ist... wissen Sie, Ihr Fersenbein ist in unzähligen Stücken und Sie haben eine lange Genesungszeit vor sich. Also rief ich sofort meinen Schwager an, der Chirurg in Alabama ist, und er gab mir die großartige Nachricht, dass die meisten Athleten von dieser Verletzung nicht zurückkommen und ich meine XL-Streams adieu sagen sollte.

[00:09:33] Das war also kein gerade mal ein toller Anruf. Ich habe mich entschieden, ihn einfach zu ignorieren. Und ich weiß definitiv, dass Leute nach dieser Verletzung wieder zurückgekommen sind. Ich habe mit ein paar Leuten gesprochen – viele haben mich nach dem Video auf Instagram kontaktiert. Und viele sagen so: Ja, das war vor 15 Jahren, ich kann mich nicht erinnern, welche Ferse es war. Und andere sind drei Jahre danach und sagen: Ja, es tut noch weh, wenn ich einen langen Tag habe, aber ich kann es trotzdem machen. Ich kann es immer noch machen. Also hoffe ich, dass ich mich wirklich auf die Genesung konzentriere, aufpasse und auf eine Weise trainiere, die dieser Genesung förderlich ist, dass ich in zwei Jahren vielleicht nicht die Beste am Boden bin, aber vielleicht in vier Jahren wieder oder schlussendlich doch, weißt du, ich...

[00:10:22] **Gavin McClurg:** genau so, wie du darüber nachdenkst. Das ist gut. Ich meine, es ist gut, Ziele zu haben, um durch diese Phasen zu kommen. Wir haben gerade gesehen, wie Aaron Durogati einen Sieg in der Schweiz gefeiert hat, obwohl man ihm gesagt hatte, dass er nicht mal laufen, geschweige denn antreten könne. Ich war 2015 dabei.

[00:10:42] 2015, als er sich das Knie komplett zerlegt hat. Ja, nein, es war 2017 im Prolog, als er sich das Knie zerstört hat und dieses Jahr abbrechen musste. Und dann, weißt du, schau dir an, was er geschafft hat. Und er kam schon beim nächsten Rennen zurück.

[00:10:55] **Sebrand Warren:** Also ja. Nein, ich glaube, Chirurgen sind es gewohnt, mit normalen Menschen zu arbeiten, und wir sind nicht normal.

[00:11:04] **Gavin McClurg:** Wenn du einen Gleitschirm fliegst, bist du automatisch nicht normal. Es ist nicht normal, wie du bist. Okay. Nun wirft das die nächste Frage auf. Das ist, ich würde es gerne den Red Bull X-Alps Kater nennen, den wir alle durchmachen, nachdem es vorbei ist. Wir haben kurz nach dem Rennen mit dir gesprochen und ich habe ein bisschen darüber geplaudert, und Zelle, ich denke, das war damals wahrscheinlich noch zu frisch. Du hattest gerade erst aufgehört, aber das hier ist eine Multiplikation davon, weißt du, sich direkt danach zu verletzen. Ich bin mir sicher, das ist einfach dein klassischer Unfall aus Selbstgefälligkeit, oder? Ich meine, es ist das Ego über alles andere und das machen wir alle, und zum Glück war es nicht schlimmer. Ich habe es gesehen, du hast einen tollen PLF gemacht und alles.

[00:11:51] Es ist halt, wie du schon sagtest, in einigen Teilen Pech und in anderen einfach ein Anfängerfehler. Aber wie verbindet sich das mit dem Kater? Wie geht es dir, wie ist der „Post-Race-Down“ für dich so?

[00:12:08] **Sebrand Warren:** ich weiß gar nicht, wie man das trennen soll. Weißt du, es fühlt sich einfach so an, als wäre ich von meiner absoluten Bestform weggekommen – und du hast mit Ben viel mehr gearbeitet als ich, du weißt ja, wie sehr er darauf fokussiert war, deine Füße für dieses Rennen fit zu machen. Ich hatte das Gefühl, ich hätte diese perfekten Füße aufgebaut. Ich hatte während des gesamten Rennens kein einziges Fußproblem, keine Blase, keine Plantarfasziitis, mit der ich in der Vergangenheit extrem zu kämpfen hatte. Keine Plantarfasziitis, keine Achillessehnenbursitis, mit der ich auch oft Probleme hatte. Ich hatte das ganze Training gemacht, um all diese Fußprobleme loszuwerden und diese zwei perfekten Füße aufgebaut. Und dann habe ich einfach einen komplett zerstört. Und ich habe das Gefühl, das war in den letzten Monat eine viel größere Depression für mich als die Tatsache, dass ich das Rennen nicht mehr als Ziel habe. Ich habe das Gefühl, ich bin von diesem verrückten Ziel des XL zu diesem verrückten Ziel übergegangen, mich davon zu erholen, was mich meiner Meinung nach ein wenig vor der Post-Race-Depression geschützt hat.

[00:13:03] Aber ich habe definitiv das Gefühl, dass ich meine ADHS und meine Angstzustände damit bewältige, auf einen Berg zu laufen. Und jetzt kann ich das nicht mehr.

[00:13:12] **Gavin McClurg:** Also. Meine arme Freundin.

[00:13:15] **Sebrand Warren:** Oh, und meine arme Freundin, sie war einfach unglaublich. Und ja, sie hat auch hinterfragt, wie das so sein wird, wenn wir über Kinder reden. Sie sagt so: Ich weiß nicht, wie ich arbeiten und Kinder haben soll. Wenn es schon so schwer ist, zu arbeiten und einen Freund mit einem gebrochenen Fuß zu haben. Ja.

[00:13:39] **Gavin McClurg:** Wir sagen ja immer, man soll sich erst ein Haustier zulegen, bevor man ein Kind bekommt, nur um mal ein bisschen zu spüren, dass es eben nicht immer einfach ist.

[00:13:50] **Sebrand Warren:** Ja. Als wir angefangen haben uns zu treffen, habe ich mir bei einem sehr lustigen Gleitschirmflieger-Motorradunfall die Hand gebrochen. Und das hier ist viel schlimmer, weil ich noch herumlaufen und Dinge tun konnte, als ich mir die Hand gebrochen habe. Ich konnte zum Beispiel in die Küche gehen und mir ein Glas Wasser holen. Wenn man einen gebrochenen Fuß hat, kann man Sachen nicht tragen und sich gleichzeitig bewegen. Wenn ich zum Beispiel ein Glas brauche. Wenn

[00:14:13] **Gavin McClurg:** Ich brauche ein Glas

[00:14:13] **Sebrand Warren:** Wasser, und ich bin so: Hey, kannst du mir ein Glas Wasser bringen? Und wenn wir also zusammen einen Film schauen, muss sie alles machen. Es ist echt schrecklich. Ja.

[00:14:22] **Gavin McClurg:** Ich kann mir vorstellen, dass das nicht gerade gut für dein Ego ist. Es ist auch so...

[00:14:26] **Sebrand Warren:** von den X-Alps, wo zwei Wochen lang jeder alles für dich tut, zu einer Verletzung. Und alle tun immer noch so – mein Team ist mich ein paar Mal besucht und sie benehmen sich immer noch wie meine Unterstützer. Ich bin so bereit, jetzt selbst ein Unterstützer zu sein. Aber ich kann nicht. Oh

[00:14:45] **Gavin McClurg:** Mann. Ja. Ohne Witz. Das ist, das ist Teil des „Abstiegs“. Das ist ein Teil von dem, was für mich immer so schwer war. Und ich weiß, dass du voll und ganz diese unglaubliche Erfahrung gemacht hast – so ein Gefühl, als würde man in den Krieg ziehen, weißt du, zwei Wochen lang mit deinem Team, die Bindungen, das Lachen und, du weißt schon, ich weiß, dass ihr da eine ganz besondere Erfahrung gemacht habt. Nicht nur dein eigenes Fliegen und all das, sondern einfach diese wilde Fahrt, die man mit diesen Leuten durchmacht, ist unbeschreiblich und unvorstellbar, bevor man es selbst erlebt hat. Und dann, und dann ist es einfach – bumm – in deinem Fall kommst du zum Schlauchboot, und historisch gesehen im Rennen schaffen das die meisten nicht, es ist einfach vorbei, wo auch immer du gerade bist.

[00:15:38] Und dann geht jeder und niemand backt dir mehr Pfannkuchen. Das ist irgendwie echt beschissen.

[00:15:46] **Sebrand Warren:** Ja, nein, ich, ja, absolut. Es ist echt blöd, wenn man weg ist. Ähm, aber ich wünschte wirklich, ich wünschte, die würden mir keine Pfannkuchen mehr kochen. Ich wünschte, ich wäre derjenige, der die Pfannkuchen kocht, und jetzt werde ich endlich mobil genug, dass ich so herumspringen kann und, äh, jetzt kann ich wieder Abendessen für meine Freundin kochen, was sich echt gut anfühlt, und ich freue mich riesig darauf, wieder

Abendessen für meine Teamkollegen zu kochen, wenn sie mich mal wieder besuchen kommen. Also, genau.

[00:16:08] **Gavin McClurg:** Lass uns die Uhr hier ein bisschen zurückdrehen, weil nicht jeder deine Geschichte ganz genau kennt. Ich bin mir nicht mal sicher, ob ich das tue, aber ich weiß ein bisschen davon, dass – um es vorwegzunehmen – wir dich alle als Amerikaner sehen, du hast hier gelernt zu fliegen und so. Ich denke, da herrscht viel Verwirrung darüber, für welche Flagge du gefahren bist, aber auch einfach, dass du das noch nicht so lange machst. Für viele Außenstehende war das wohl so: Wow, der wird bei der Red Bull X-Alps antreten. Da steckt also eine ganze Geschichte dahinter. Ja. Du hast entschieden, dass das dein Ding sein wird, und du hast große Verpflichtungen eingegangen, um es zu schaffen. Du bist also dorthin gezogen. Ich habe gerade erst mit einem gemeinsamen Freund von uns gesprochen, Logan, mit dem ich hier die Rennen mache und der 2023 mitgefahren ist.

[00:17:02] Und aus der Perspektive von X-Alps sehe ich Logan in gewisser Weise als meinen Mentee, weißt du, ich habe ihm bei der Vorbereitung und den Sachen für dieses Rennen ziemlich viel geholfen. Und ich habe gerade mit ihm gesprochen. Ich habe vor ein paar Stunden erst zu ihm gesagt: „Hey, wirst du das wieder machen?“ Und das Erste, was er gesagt hat, war: „Ich weiß es einfach nicht. Ich sehe nicht, wie es möglich ist, wirklich zu konkurrieren. Mit anderen Worten, die Top 10, ohne – ich weiß nicht, selbst wenn ich dorthin ziehen würde, sehe ich nicht, wie das möglich wäre, weil die Top 10 dort sind. Sie leben dort. Sie arbeiten dort. Sie kennen diesen Ort viel intimer als wir, also der Rest der Welt, der nicht in den Alpen lebt, und es ist kein Beruf, du hast einen Beruf, du bist ein hart arbeitender Arbeiter, du hast einen Job, der nicht Gleitschirmfliegen ist, aber du hast definitiv einige große Schritte unternommen.“

[00:17:59] Lass uns mal darüber reden. Was war es also, das dich dazu gebracht hat zu entscheiden: Hey, ich werde mein Leben für dieses Rennen ändern?

[00:18:07] **Sebrand Warren:** Ich glaube, ich war unglaublich naiv. Erstens, äh, wie immer zum Besten. Richtig. Ich denke, es ist für die meisten Dinge im Leben immer besser, ein bisschen naiv zu sein. Äh, aber ja, ich, ich weiß nicht, ich habe in meiner regulären Karriere Erfolg gehabt. Ich war da so ein kleiner Prinz. Ich habe, wissen Sie, das College mit einem Design-Abschluss beendet und direkt zu Apple gegangen. Also dachte ich mir, wow, es braucht nicht so viel, um an die Spitze zu kommen. Und, wissen Sie, ich habe definitiv hart für diese vier Jahre im College gearbeitet und es war super cool, da durchzusteigen. Und also, wissen Sie, und dann war es, wissen Sie, nach Apple war es einfach, genug Geld durch Auftragsarbeiten und Design zu verdienen, sodass ich immer mehr Freizeit hatte.

[00:18:55] Also habe ich immer mehr davon in etwas anderes gesteckt, ursprünglich war es das Klettern und dann habe ich Gleitschirmfliegen entdeckt. Also habe ich immer mehr Zeit in das Gleitschirmfliegen gesteckt und immer weniger Zeit damit verbracht, Geld zu verdienen. Und schließlich habe ich mich einfach dazu entschieden, dass ich, wenn ich etwas wie die X-Alps wirklich ernst nehmen wollte, es genauso behandeln musste wie das Design mit 18 und mich voll hineingehängen musste. Also. Also du sagst, du hast für die X-Pyr trainiert. Ja, ich habe die letzten zwei Jahre für die X-Pyr trainiert, für die X-Pyr trainiert. Ich war eine schreckliche Faulenzerei bei der Arbeit. Und kurz nachdem ich bei X-Pyr tatsächlich entlassen wurde, sagten sie nicht, dass es wegen meiner Leistung war, aber ehrlich gesagt hatte ich das Gefühl, dass es so war, aber ich habe im Jahr vor dem X-Pyr-Training im Grunde zwei Vollzeitjobs gemacht für das X-Pyr-Training.

[00:19:40] Und als sie mich entlassen haben, dachte ich mir: Okay, ich will die X-Alps machen. Also nehme ich mir keinen anderen Job mehr und werde das hier einfach... ja, ich behandle das wie einen Job. Und ich denke, das war ziemlich essenziell, genau wie ich es mir für die X-Alps erhofft hatte. Es lief nicht unbedingt genau so, aber ich habe definitiv das Gefühl, dass ich einige Erkenntnisse gewonnen habe, die ich auf das nächste Mal anwenden kann. Ja, ich glaube, ich habe herausgefunden, dass ich das Gleitschirmfliegen genug liebe, um es voll und ganz zu verfolgen. Und diese Liebe habe ich, glaube ich, schon in jungen Jahren gefunden; ich wusste, dass ich fliegen wollte, einfach so. Ich denke, wie bei vielen von uns ist es einfach diese... es ist der Gipfel des Erlebens.

[00:20:27] Es scheint so, als wäre es, in der Realität Magie zu erleben, zu können zu fliegen, egal ob mit einem Flugzeug oder einem anderen Luftfahrzeug. Ich wusste nicht, was Gleitschirmfliegen ist, bis ich wahrscheinlich 19 oder 20 war, eigentlich wohl 21. Und als ich es schließlich tat – ich bin 32, also nicht der Jüngste für meinen ersten Flug. Ich hatte nicht einmal angefangen...

[00:20:48] **Gavin McClurg:** Gleitschirmfliegen mit 32. Da hast du noch jede Menge Zeit.

[00:20:49] **Sebrand Warren:** Ja. Ja, also du bist in dieser Hinsicht definitiv eine Inspiration. Mir ist das klar geworden, und man sieht viele Typen, die in diesem Sport auf hohem Niveau antreten, ziemlich alt, sogar im Hike-and-Fly. Und das war auch ein Punkt, dass ich noch in der Altersklasse bin, in der ich im Hike-and-Fly wettbewerbsfähig sein könnte. Wenn man sich das alles ansieht, habe ich ja offensichtlich nicht mit 14 angefangen zu fliegen, wie einige der Typen, die dieses Rennen gewinnen, oder mit 10, wie einige der anderen. Aber wenn man sich die Typen unter den Top 10 ansieht, war das so: Oh, viele von denen fliegen eigentlich erst seit fünf oder sechs Jahren, als sie mit diesem Rennen angefangen haben. Und ich war nicht der größte Rookie unter den Leuten dort. Ich denke, Gabby fliegt jetzt seit etwa vier Jahren und er war in den ersten vier Tagen des Rennens unter den Top drei. Also, ja, ich denke, ich habe aus dem Eastern Sierra Hike-and-Fly Rennen gelernt, das Logan als eine seiner ersten USA Hike-and-Fly Wettbewerbe veranstaltet hat.

[00:21:47] 2022 zurück, dachte ich, dass man im Hike-and-Fly wirklich gut abschneiden kann, wenn man die Vorhersagen gut macht und einer Strategie vertraut. Und bei diesem Rennen waren, weißt du, Logan, Jesse Williams, Jeffrey Longcore und Kevin Carter alle viel erfahrener als ich, sowohl am Boden als auch in der Luft. Und ich bin bei meinem Plan geblieben und bin bei diesem Rennen auf den ersten Platz gekommen. Da wurde mir klar: Oh, okay. Im Hike-and-Fly kann man vieles machen, das auf deiner mentalen Erfahrung basiert, nicht nur auf deiner körperlichen Erfahrung. Wenn ich also die körperliche Erfahrung und die Flugfertigkeit aufbaue, dann könnte ich in diesem Sport wettbewerbsfähig sein. Und ich weiß nicht, ob das bedeutet, dass ich bei den X-Alps in den Top 10 sein kann. Das ist definitiv ein Ziel. Ich würde eigentlich wahnsinnig gerne eines Tages auf dem Podium stehen.

[00:22:34] Es mag verrückt klingen, aber ich denke, wenn ich in den Alpen bleibe und hier weiter trainiere, kann ich viele der Fähigkeiten erwerben, die die Top-Leute dadurch gelernt haben, dass sie ihr ganzes Leben lang hier waren. Solange ich das schaffe, ohne mich schrecklich zu verletzen.

[00:22:49] **Gavin McClurg:** Du warst also überhaupt nicht entmutigt von diesem Rennen. Das war nur ein kleiner Teil von... ich wollte gerade etwas Unpassendes sagen. Was wäre passend zu sagen? Ja. Das ist nur ein Vorgeschmack. Das war wie Süßigkeiten, die man immer weiter jagen will.

[00:23:08] **Sebrand Warren:** Es war mehr als das, es war eher, ich denke, es war eher nahrhaft als Süßigkeit. Und,

[00:23:14] Ja, ich denke, wenn überhaupt, hat es mich sogar noch mehr motiviert. Es hat mich auch viele Dinge infrage gestellt. Ich denke, etwas, das passierte, während ich mich voll darauf konzentriert habe, war, dass ich anfang darüber nachzudenken, wie ich mit Gleitschirmfliegen Geld verdienen soll. Wenn ich mich entscheide, nicht in meinen Designjob zurückzukehren – und das wäre, falls ich dazu eine Dokumentation mache, ein großer Teil der Diskussion darüber, wie diese Idee, dass man gut genug ist, um damit Geld zu verdienen oder Sponsoren zu bekommen, das eigene Denken beeinflusst. Und ich bin sehr gespannt zu sehen, wie andere Athleten damit in der Vergangenheit umgegangen sind. Denn ich garantiere euch, als Rookie bin ich nicht die erste Person, der das durch den Kopf gehen lässt. Und letztendlich hat mich das im Hinblick auf den Sport in eine ziemlich beschissene Lage gebracht.

[00:24:01] Aber wir können darauf später noch näher eingehen. Ich denke, die Frage, die du ansprichst,

[00:24:06] **Gavin McClurg:** dass man darauf achten muss, dass – wenn man sich zum Beispiel auf die Seite der Medienpartnerschaften konzentriert – sich das in gewisser Weise ändert. Wenn man zum Beispiel Tandempilot wird, wird es in gewisser Weise zu deinem Job. Es verändert, wie es deine Wahrnehmung dessen verändert, was du liebst. Geht es dir darum?

[00:24:26] **Sebrand Warren:** Ja, genau. Ja. Und Sponsoring sogar noch mehr als Tandems, weil deine Leistung für jemanden anderes wichtig ist als nur für dich selbst, was echt schräg ist. Ja. Ähm, ich

[00:24:39] **Gavin McClurg:** ich meine, warum nicht? Ich weiß, das ist der übliche Weg, oder? Es war für mich echt interessant, mich direkt nach dem Rennen mit Patrick von Cannell zusammenzusetzen, nachdem du da warst. Wir haben an einem Morgen gefrühstückt und, weißt du, er hat erwähnt, dass er Tandems und Interlocking macht. Und ich sagte: Du bist ein Red Bull Athlet und machst trotzdem Tandems. Warum? Und er sagte: Tja, weißt du, meine Frau und ich haben die Reha gemacht, wir haben dieses Haus renoviert und, weißt du, es reicht nicht. Ich glaube nicht, dass es auf der

Welt so viele Piloten gibt, ich schätze weniger als fünf, die tatsächlich ihren Lebensunterhalt durch Sponsoring verdienen. Weißt du, die meisten von ihnen, Simone und Tommy und Patrick und, weißt du, Chrigel vielleicht. Der einzige, ich weiß nicht, der aber viele Vorträge hält.

[00:25:25] Ich meine, ich glaube nicht, dass es nur die Logos sind, die man auf seiner Tasche sieht. Ich meine, wenn du im Designbereich so gut bist, warum machst du nicht Design und bist dann völlig frei? Ja.

[00:25:37] **Sebrand Warren:** Ich weiß nicht. Also war das eine wirklich wichtige Erkenntnis aus diesem Rennen: Okay, wenn mir irgendwelche Sport-Sponsoren vor die Füße fallen, super. Aber ich kann den psychischen Druck nicht aushalten, mich auf diese als eine erstrebenswerte Zukunft zu verlassen. Also ja, ich baue gerade meinen Design-Lebenslauf wieder auf und suche wieder nach Verträgen. Es ist ein...

[00:26:03] **Gavin McClurg:** Interessante Sache. Ich meine, ich denke, es gibt einfach so viele – ich habe genau das Gleiche durchgemacht. Weißt du, was ich meine? Ich bin mit Skirennen aufgewachsen. Ich bin in dieser Welt der Sponsoring aufgewachsen und es war immer so: Ich liebe es, dieses Spiel zu spielen, aber das Spiel, das wir hier spielen, ist nicht F1. Es ist nicht Fußball. Es ist nicht American Football. Es gibt einfach keinen Jackpot, der es wert ist. Weißt du, man kann einen Schirm bekommen, man kann Schuhe bekommen, man kann Sachen bekommen, aber die Menge an Arbeit, die man dafür investieren muss, im Vergleich dazu, ein Designer bei Apple zu sein und sich die Sachen einfach zu kaufen. Ich weiß nicht. Weißt du, was ich meine? Nein, du hast völlig recht. Interessant.

[00:26:37] **Sebrand Warren:** Und das festigt diese Erkenntnis sogar noch tiefer. Und egal wie gut der Athlet ist, wenn du mit ihm darüber sprichst und sagst, dass man mit Designarbeit 150 pro Stunde verdienen kann, dann sagen die: Hör nicht auf damit.

[00:26:53] **Gavin McClurg:** Ja, genau. Ich meine, du bist, das ist einfach, du gehörst zu einer wirklich seltenen Elite, um in diesen Zahlen mitzuziehen, äh, und das nicht im Gleitschirmfliegen.

[00:27:04] Es ist eine ziemlich, ziemlich harte Angelegenheit. Wie auch immer, ich bin kein Experte. Es ist nur, ich denke viel darüber nach. Weil mich viele Leute fragen: Hey, wie hast du das geschafft? Und eines, weißt du, denke ich mir immer: Ja, behalt einfach deinen Job, Mann. Das ist der einfachste Weg. Aber, okay. Das Nächste, was ich wirklich fragen will – ich meine, das ist nur etwas, über das es interessant ist nachzudenken – aber das Nächste, was ich dich fragen will, ist, weißt du, du warst in diesem Rennen ein echtes Medien-Liebling. Die Welt da draußen hat sich einfach in dich verliebt, weil du, weißt du, ehrlich warst, bewusst ehrlich. Du hast einfach geteilt, was in deinem Kopf vorging, was nicht immer nur ein Zuckerguss ist, wenn man so ein Rennen bestreitet. Und, weißt du, und du bist körperlich gut trainiert reingekommen, weißt du, Ben, mit dem ich in all meinen Kampagnen gearbeitet habe, also wusstest du, dass du das im Sack hattest, du wusstest, dass du fit sein würdest.

[00:28:00] Alles passte zusammen, weißt du, du hattest vielleicht in deinem Kopf so: Hey, ich kann mit diesen Leuten mithalten und ziemlich gut abschneiden. Und dann kam das Prologg und, du weißt schon, du kamst rein, als alle schon zum Abendessen saßen.

[00:28:16] Und wir haben ja darüber im Interview nach dem Rennen gesprochen, aber lass uns mal davor zurückgehen. Ich meine, was ging da in deinem Kopf vor? Wenn du am ersten Tag mit allen zum Prolog startest, ist das ja eigentlich nur eine lustige Sache, ein Medienereignis, aber jeder nimmt es ernster, als er eigentlich plant, weil Adrenalin und das Ego im Spiel sind. Und ich meine, du hattest an diesem Tag einen richtigen Tag. Ja.

[00:28:42] **Sebrand Warren:** Und ich habe auch nicht wirklich darüber nachgedacht, als ich in den Tag gestartet bin, aber wenn man im Prolog wirklich, wirklich schrecklich abschneidet, hat das erhebliche Auswirkungen auf den Rest des Rennens – so wie den Start fünfthalb Stunden nach dem Rennen. Die Spitzenreiter am zweiten Tag, das ist nicht unerheblich. Also ja, als ich an diesem Tag anfang, wusste ich eigentlich, dass ich nicht im besten Kopfzustand war. Ich hatte das Fliegen nicht wirklich genossen. Also, ich hatte es im Jahr davor im X-Peer in den letzten drei oder vier Monaten gemacht, ich habe es jeden Tag gemacht und versucht, es so natürlich wie Gehen wirken zu lassen, aber ich glaube, dass es die einzige Sache in meinem Leben war und dass ich eine gewisse finanzielle Unsicherheit deswegen spürte, hat mich mental echt fertiggemacht.

[00:29:32] Und ich, ich habe das schon ein paar Monate vor dem Rennen gemerkt und habe versucht, mich zurückzunehmen. Ich dachte, ich fliege einfach zu viel. Also bin ich, ich bin geflogen, ich bin geflogen. Ich habe vor dem Rennen etwas weniger geflogen und mich nur darauf konzentriert, die wirklich herausfordernden Tage zu absolvieren und sicherzustellen, dass ich lerne, wie man bei wahnsinnigem Wind fliegt. Und das hat es eigentlich noch schlimmer gemacht. Weil ich mich dann jedes Mal, wenn ich fliegen wollte, verängstigt gefühlt habe. Weil ich mir dachte, na ja, jedes Mal, wenn ich fliege, fliege ich bei 30 km/h Wind und das ist irgendwie beschissen. Und, ja, ich war also nicht im besten mentalen Zustand, was meine Freude am Sport angeht. Aber ich wusste, dass ich das hatte, ich kann mich erinnern, mich so gefühlt zu haben. Also habe ich versucht, das wiederzufinden. Und dann bin ich am Morgen des Prologs mit einer Erkältung aufgewacht. Das war dann einfach noch eine Sache, es war keine schlimme Erkältung, aber es war einfach so, Mist, ich bin nicht gerade begeistert.

[00:30:25] Ich fühle mich körperlich nicht besonders fit. Und jetzt muss ich diesen Prolog fliegen. Ich habe es geschafft, für den ersten Sprint wieder in einen guten Kopfzustand zu kommen und bin vielleicht ein paar Minuten nach Lars und einigen der anderen superstarken Typen hochgekommen und in die erste Thermik gestartet. Ich habe ein paar gute Kurven mit Patrick geflogen und wir waren irgendwie ganz oben bei der Gruppe. Und ich fing an, etwas aggressiver zu fliegen, weil ich dachte, ich könnte sie weiter überfliegen. Dann flog ich eine Kurve und war vielleicht 10 Meter unter der Gruppe, und das war genug, damit mein zerbrechlicher mentaler Zustand komplett zum Klapper wurde. Und plötzlich war es unmöglich, wieder hochzukommen und sich ihnen anzuschließen. Ich dachte mir: Oh, da ist so viel Besseres. Ich bin einfach nicht gut genug, um hier zu sein. Ich weiß nicht, was da los ist. Ich habe einfach keine Ahnung, wie man fliegt. Und 10 Minuten später war ich am Boden und bin direkt neben dem verdammten...

[00:31:16] Nicola Heinegger. Ich weiß, er ist ein unglaublicher Pilot. Der ist auch komplett abgeschmiert. Ich hätte das sehen müssen und denken können: Oh, das ist einfach nur ein anspruchsvoller Tag. Wenn man nur eine falsche Kurve fliegt, landet man am Boden. Es ist einer dieser Tage. Es ist einfach nur Pech. Aber stattdessen habe ich es immer wieder nur darauf reduziert, dass ich ein schlechter Pilot bin. Und ich bin nicht so. Das bin ich nicht, aber in den letzten drei Monaten hat sich irgendwie so etwas eingeschlichen. Und ich habe den ganzen Tag in dieser Einstellung verbracht. Ich bin also neben Nicola gestartet. Er ist hochgefliegen, ich bin ins Tal geflogen und bin tausend Meter zum nächsten Kurvenpunkt hochgelaufen – und das habe ich an dem Tag insgesamt drei Mal gemacht. Und ja, ich war nach fünfhalb Stunden fertig, aber selbst bei meinem letzten Gleitflug, sogar auf dem Weg zum letzten Kurvenpunkt, als der Tag noch funktionierte, waren immer noch Leute hinter mir.

[00:32:04] Ich habe mich trotzdem so gefühlt, obwohl Leute hinter mir waren, ich war nur in meinem Kopf gefangen. Ich war auf dem letzten Platz. Ich dachte mir: Ich bin der schlechteste Pilot in dieser Gruppe. Ich werde auf dem letzten Platz landen, obwohl Leute hinter mir waren und Andre an mir vorbeiflog, Top direkt vor mir landete, zum Turnpoint hochwanderte und wieder runterflog. Zum Ziel. Und anstatt neben ihm zu landen, bin ich einfach weiter geglitten, direkt an ihm vorbei, bin die Seite des Berges runtergefliegen und bin von unten hochgewandert, völlig abseits der Kurslinie. Es ergab einfach keinen Sinn. Ich bin schlauer als das. Ich bin ein besserer Pilot als das. Ich bin eher... nichts. Es war den ganzen Tag über so ein mentaler Kampf. Und ich habe mich so verdammt beschissen gefühlt. Und dann bin ich in die verdammte Zeremonie gegangen und alle waren so verdammt begeistert.

[00:32:51] Wenn ich das nicht gemacht hätte, hätte ich das Rennen viel, viel schlechter gestartet. Dass die Community in diesem Moment einfach an mich geglaubt und mich unterstützt hat, war wirklich bewegend.

[00:33:07] **Gavin McClurg:** Interessant. Ich meine, du hast gesagt, dass du drei Monate lang in so einer komischen Phase warst, aber das war nicht du selbst, das musste mental gewesen sein. Ich verstehe natürlich, dass dich alle angefeuert und vielleicht aus diesem Zustand herausgeholt haben, aber wie waren Freitag und Samstag für dich davor? Also, der Prolog am Donnerstag, ich stelle mir vor, das war echt hart.

[00:33:30] **Sebrand Warren:** Ja. Ich bin am Freitag aufgewacht und habe mich immer noch ziemlich beschissen gefühlt. Es war so, als hätte ich versucht, den Schwung aus der ganzen Unterstützung der Community mitzunehmen, aber es konnte nicht alles von außen kommen. Da passierte etwas Tieferes in mir, das ich einfach nicht abschütteln konnte. Und ich habe den Freitag, den ganzen Tag, im Bett verbracht, um sicherzustellen, dass die Erkältung nicht schlimmer wird, und bin am Samstag aufgewacht und habe mich immer noch nicht gut gefühlt. Ich habe mich großartig

gefühlt. Und mein Team meinte: „Alter, du musst einfach mal fliegen und dich daran erinnern, wie das ohne Druck ist.“ Also bin ich mit dem Lift hochgegangen und hatte einen schönen dreistündigen Flug und hatte das Gefühl, da rauszukommen. Ich habe diesen Flug wirklich genossen. Ich bin super begeistert gelandet und meinte: „Cool, Jungs, wir sind bereit für morgen. Wir werden den Prolog hinter uns lassen und morgen wird awesome.“

[00:34:17] Und wir haben die erste Hike-and-Fly am allerersten Tag des Rennens gestartet. Ich hatte immer noch diese Erkältung und sie hat mich definitiv beeinflusst, aber irgendwie hatte ich sie noch nicht abgelegt. Ich habe diese Hike-and-Fly gemacht und hatte das Gefühl, ich wäre in Zone fünf unterwegs gewesen, und meine Herzfrequenz lag unter 145, was für mich normalerweise so Mitte Zone zwei wäre. Also war irgendwas nicht richtig und es lag nicht nur daran, dass ich krank war. Ich denke, es lag definitiv eher daran, dass ich immer noch in diesem seltsamen Kopfkino feststeckte. Und als ich oben ankam, merkte ich, dass ich immer noch in einem schlechten Zustand war, ich flog irgendwie nur nach Instinkt, so auf Autopilot, und konnte mit allen mithalten, bis ein kritischer Moment kam. Und ich habe eine Thermik verpasst und hinter einem Grat festgesteckt. Ich glaube, du warst mir eigentlich ziemlich nah.

[00:35:03] Wir haben beide diese Thermik verpasst und mussten super weit von der Kurslinie abweichen und umfliegen, kurz nachdem wir den Hauptkamm überquert hatten. Und dann fand ich diesen epischen Aufstieg, während ich immer noch ziemlich auf Autopilot flog. Ich habe mein Team gefragt, was die anderen so machen, und habe wirklich nicht selbstständig geflogen, sondern ständig gefragt: „Hey, Leute, wo ist die nächste Thermik?“ Wärt ihr bereit, mich per Fernsteuerung zu fliegen, obwohl ich noch frisch war und eigentlich noch gute Entscheidungen treffen sollte? Ja, ich habe gefragt, ob man mich per Fernsteuerung fliegen kann, damit ich einfach nur wie ein Rennpferd bin. Und ich habe Christians Linie von diesem Aufstieg gefolgt; er hatte sie von 200 Metern unter mir gemacht, wahrscheinlich 30 Minuten früher, oder vielleicht nur 10 Minuten früher.

[00:35:49] Und ich kam in die nächste, die nächste Thermik, so 50 Meter unter der Gratkante, und er hatte sie mit so 100 Metern, Metern Reserve überquert. Und dann ist einfach alles zusammengebrochen. Ich musste am Ende zurück zu dieser Thermik. Es hat nicht funktioniert. Ich bin im Tal gelandet und bin dann 30 Kilometer in 2000 Jahren gelaufen und habe den Tag 40 Kilometer hinter der nächsten Person beendet. Also ja, mein Ego war einfach so zerbrechlich. Wenn eine Sache schiefging, war ich sofort komplett im Weltuntergangs-Modus.

[00:36:21] **Gavin McClurg:** Hmm. Und du hast da eine besondere Geschichte über deine Freundin und einen Skona. Ich meine, wir springen gerade weit voraus, und wenn wir zu weit springen, sag mir Bescheid, damit ich nicht den Faden verliere. Ich glaube, die ist eigentlich...

[00:36:34] **Sebrand Warren:** das ist, das ist an Tag 10. Wir könnten also dorthin springen, aber dazwischen passiert noch ziemlich viel.

[00:36:40] **Gavin McClurg:** Okay. Das ist schon ziemlich weit, aber ich meine, hast du dein Schwung erst bis dahin nicht zurückbekommen?

[00:36:46] **Sebrand Warren:** Nein, nein. Ich glaube, ich war extrem instabil und es wurde bis zum dritten Tag immer schlimmer. Und dann habe ich schließlich, ich glaube, die Nachtschicht gemacht und die ganze Nacht durchgelaufen, und irgendwie hat mich das aus dem Tief geholt. Ich bin vorbeigezogen, bin vom vorletzten Platz auf gerade mal 10 Kilometer vor Hugo bis auf etwa vorletzten Platz hochgekommen. Und ich bin um 8 Uhr morgens fertig geworden, ich glaube, so 13 Kilometer vor Hugo. Und das...

[00:37:23] **Gavin McClurg:** Leute, wir sollten ihm jetzt mal ein Applaus geben. Ich meine, ich habe das zwar in den sozialen Medien gepostet, aber Wahnsinn, die Leute kennen diese Geschichte nicht so gut, wie sie sollten, aber Mann, der hat alles gegeben. Hat er wirklich. Das war beeindruckend. Ja. Ich meine, es ist beeindruckend, dass er euch, ich meine, es ist beeindruckend, dass Andre einfach schlafen gegangen ist und dachte, es gibt keine Chance. Und er wurde fast eingeholt.

[00:37:48] **Sebrand Warren:** Ja, nein, ich glaube, Andre hatte am Ende nur noch so fünf oder sechs Kilometer in sich. Ja. Ja. Beeindruckend. Super beeindruckend. Ja. Aber

[00:37:59] **Gavin McClurg:** also, du hast gesagt, das hat also geholfen, einfach weiterzumachen

[00:38:02] **Sebrand Warren:** Es hat mir so sehr geholfen. Und dann hatte ich am Tag davor einen schönen Erfolg. Ich glaube, am dritten Tag habe ich irgendwas losgelassen. Ich dachte mir so: Es gibt keine Chance, dass ich 12 Tage lang race. Ich werde dieses Rennen nicht beenden. Also die ganze Sache mit dem Sponsoring und so. Ich bin nicht gut genug. Es ist egal. Ich werde einfach nur fliegen. Und mein Team, ich werde fliegen. Ich werde fliegen. Ich werde fliegen. Ich habe das irgendwie gesagt. Und die meinten: Schau, wenn wir in 24 Stunden raus sind, machen wir weiter. Lass uns einfach... wir haben eine gute Zeit. Du solltest auch eine gute Zeit haben. Lass uns einfach dieses 12-Tage-Abenteuer genießen. Und ich hatte einen totalen Zusammenbruch auf einem Berg und habe Katie angerufen, und sie hat mir einfach 30 Minuten lang beim Weinen zugehört, aber das war nicht der Moment, in dem ich wirklich daraus herausgekommen bin. Aber ich glaube, ich habe auf diesem Berg viel hinter mir gelassen.

[00:38:47] Und ich, ich habe viele Erwartungen hinter mir gelassen. Und es war keine vollständige Heilung, aber ich denke, es war für mich der Anfang des Aufstiegs.

[00:39:00] Also, ja, ich habe an dem Tag die ganze Nacht durchgelaufen und mich nicht mal hoffnungsvoll gefühlt, sondern einfach nur mit meiner Situation im Reinen gewesen. Und dann, ja, wir haben um 8 Uhr morgens noch immer im Rennen gestanden. Und das allein war schon das Tüpfelchen auf dem i. Und alles danach war auch nur noch das Tüpfelchen auf dem i. Jeder zusätzliche Tag, an dem wir noch im Rennen waren, war wie das Tüpfelchen auf dem i für das, was eigentlich ein totaler Albtraum hätte werden sollen. Und ich glaube, als alles nur noch „extra“ war, fiel es mir viel leichter, ich selbst zu sein und mich richtig durchzubeißen.

[00:39:38] **Gavin McClurg:** Hast du darüber nachgedacht? Für 27 Jahre jetzt, da springen wir echt weit voraus, aber ich denke, Erwartungen können sein – es war ehrlich gesagt mein Untergang. Ich meine, 2015, als ich wie du reingegangen bin, hatte ich keine Ahnung, wo ich stand. Ich wusste wirklich nicht, ob ich es schaffen würde, ich hatte noch nie ein Hike-and-Fly-Rennen bestritten. Es gab nicht jedes Wochenende ein Rennen auf der ganzen Welt. Nun ja, es war auch einfach eine andere Zeit. Weißt du, es gab nicht das X-Rennen, es gab das Verco Fly und das Iger war gerade – ich glaube, das war das erste Jahr des Iger, weißt du, aber sie hatten nicht... ich habe das X-Rennen nie gemacht, ich kann das nicht machen, weil ich für den ersten Tag nicht die Knie dafür habe, weißt du? Also gab es etwas, das ich einfach nicht machen konnte, aber ja, jedenfalls war es mein erstes Rennen.

[00:40:23] Ich hatte keine Ahnung, ob ich direkt am Anfang aussortiert werde. Ich wusste einfach nicht, wo ich stand. Und zum Glück hatte ich das genaue Gegenteil von deiner Prolog-Erfahrung – du hattest einen tollen Prolog und landetest auf dem dritten Platz, aber das hat mir diesen riesigen Schub gegeben, obwohl ich das ganze Rennen immer noch wirklich nicht kannte. Ich meine, am ersten Tag bin ich 180 km geflogen und war am Ende des Tages auf dem vierten Platz, nur um zwei Tage später auf dem 18. zu landen und es immer und immer wieder zu vermasseln. Aber mein Punkt ist, am Ende dieses Rennens habe ich Monaco geschafft, alles lief super. Ich war auf dem achten Platz und dachte: Oh mein Gott, Mann, wenn ich wirklich hart trainiere und wirklich..., dann könnte ich bei diesem Ding auf das Podium. Und dieses Ziel zu haben, ich habe gelernt, dass das wirklich dumm ist, aber psychologisch konnte ich da einfach nicht mehr rauskommen.

[00:41:13] Weißt du, für mich persönlich war es eigentlich besser, in gewisser Weise ignorant zu sein und keine Erwartungen zu haben, um das einfach abzugeben und einfach nur Spaß zu haben, weißt du? Ich habe Simone beobachtet, ich bin sicher, er hat Ziele, aber er scheint definitiv viel Spaß zu haben und er war nie schlechter als sechster. Er hat bei diesem Rennen ziemlich gut abgeschnitten. Ich weiß nicht. Ich weiß, dass du sehr analytisch bist. Du denkst über Dinge nach, du bist ein kluger Typ. Wie hast du das für das nächste Mal überlegt? Ja.

[00:41:46] **Sebrand Warren:** Ja, auf jeden Fall. Ich finde, Erwartungen sind ein zweischneidiges Schwert, weil sie im Training super motivierend sein können, wenn man sich sagt: Ich will das Beste aus mir herausholen. Und ich denke, wenn man viele Erwartungen hat, wird man das Beste aus sich herausholen. Wenn man aber null Erwartungen hat, kann man irgendwie ein bisschen zu entspannt werden und – ich habe ja ADHS – wenn ich eine Deadline oder ein Ziel habe, motiviert mich das. Es ist der einzige Weg, wie ich mich wirklich pushen kann. Ich weiß nicht, ob du dich damit identifizieren kannst, aber ein gewisses Maß an Erwartung ist toll, aber sobald das Rennen beginnt, muss ich das komplett loslassen. Und ich finde, das ist so eine Herausforderung, dass ich mir gerne jemanden suchen würde, um mich darauf für 2027 vorzubereiten.

[00:42:23] **Gavin McClurg:** Hmm. Ja. Ich hatte einen gewissen Nutzen davon, mit jemandem zusammenzuarbeiten – ich habe mit Thomas Terrell gearbeitet, Kregels Trainer und Unterstützer für eine ganze Weile. Und das war wirklich interessant. Ich habe viel über Ziele, Stärken, worauf man sich konzentrieren muss und worauf nicht, gelernt. Das war, das war, weißt du, sehr hilfreich, aber ich konnte mich nie selbst aus dem Weg räumen. Ich meine, selbst mit der Hilfe, die ich in den letzten paar hatte, konnte ich mich nie selbst aus dem Weg räumen. Einfach wieder diese Erwartungshaltung und vielleicht das falsche Ziel. Ich weiß nicht. Du hast in diesem Fall gelernt, dass du gut bist, wenn du frei bist, oder? Und du, wenn du frei bist, dein Ding zu machen und einfach nur fliegst, wie du weißt, wie man fliegt,

[00:43:10] nicht wie du fliegen solltest oder was andere Leute gemacht haben. Ich weiß nicht. Ist das nicht hilfreich?

[00:43:18] **Sebrand Warren:** Ja. Ja. Und ich wäre total begeistert, wenn ich mit dieser Einstellung in das Jahr 2027 starten könnte und einfach sagen würde: Ja, ich werde mein eigenes Rennen fliegen. Und ich würde mir das als mein Mantra geben. Ich denke, es als Hauptziel zu haben und es tatsächlich auch zu verfolgen, sind zwei verschiedene Dinge. Also absolut. Das ist das Problem. Ich kann das alles sagen,

[00:43:38] **Gavin McClurg:** Dinge, aber ich könnte es nie leben, du

[00:43:40] **Sebrand Warren:** Weißt du? Ja. Aber ich glaube, beim Born to Fly vor nur einem Monat hatte ich null Erwartungen, weißt du, ich war die letzten beiden Male, als ich es gemacht habe, ziemlich mediokr. Beim ersten Mal war ich auf Platz 34, beim zweiten Mal auf Platz 36 und ich dachte mir so: Okay, na ja, wie soll ich gegen die Franzosen konkurrieren, die hier leben? Und, äh, ja, dann bin ich dieses Jahr irgendwie reingegangen und dachte mir nur: Das wird eine schöne Möglichkeit, mit dem Team zu trainieren. Also, ich werde mich nicht super darauf konzentrieren, nur sicherzustellen, dass das Team die Fragen stellen kann, die sie wollen, und herausfinden, was für sie funktioniert. Und wir werden uns nicht um die Platzierung beim Born to Fly kümmern. Und ich bin auf Platz neun gelandet und dachte mir: Was zum Teufel? Okay, super. Und das, das ist die richtige Einstellung, so wie: Wir machen das einfach zum Lernen. Und, weißt du, wir werden uns so sehr wie möglich anstrengen, aber wir werden uns nicht darum kümmern, wo wir stehen, und das funktioniert super gut.

[00:44:31] Also ja. Wie – wie bringt man sich in diesen mentalen Zustand, der für mich der einzige ist, in dem ich wirklich in den Flow kommen kann? Ja, ich muss herausfinden, wie ich das ständig schaffen kann.

[00:44:44] **Gavin McClurg:** Ja. Ja, viel Erfolg dabei. Das ist, weißt du, eine harte Nuss. Hat Tag zwei bei dem North Fern und der Unberechenbarkeit geholfen? Hat das eher geholfen oder geschadet? Also, weißt du, dein mentaler Zustand – wir haben es irgendwie verpasst, während wir mit dem Kampf damit zu tun hatten.

[00:45:02] **Sebrand Warren:** Ich bin an dem Tag um 10:30 Uhr gestartet, was ich schätze, so um die Zeit war, als der North Fern gerade erst anfang, und ich hatte diesen wunderschönen Gleitflug über den Grat nach Sexton. Und bis ich dann wieder abgeflogen bin, nach der Via Ferrata, war der North Fern irgendwie weg. Er wurde wohl von den Gewittern ziemlich zerdrückt. Und ich bin unter einem Gewitter abgehoben und hatte diesen etwa 10 Kilometer langen Flug, der ehrlich gesagt überhaupt nicht gefährlich war. Ich habe vielleicht 10 Minuten im Regen herumgeirrt, aber es war kein Wolkenbruch. Als ich also am Abend die Videos gesehen habe, wie Leute vom Moreno 2000 bei Windgeschwindigkeiten von etwa 35 Kilometern pro Stunde abgeflogen sind, war ich ziemlich überrascht. Das ist mir nicht aufgefallen. Ich hatte diese Bedingungen am zweiten Tag also nie wirklich.

[00:45:49] **Gavin McClurg:** Also, was sind die prägenden Höhepunkte und Tiefpunkte vom Rennen? Weißt du, wenn du jetzt mit deiner Freundin da sitzt, welche Erinnerungen sind die, die wirklich hängen geblieben sind? Ja,

[00:45:59] **Sebrand Warren:** Es gibt so viele, ich kann einfach einen ganz zufälligen aussuchen. Ähm, ich,

[00:46:07] Ich denke, einer der coolsten Flüge im Rennen war wahrscheinlich nur etwa 15 oder 20 Kilometer lang. Es war kurz nachdem wir den 200-Kilometer-Tag zurück von den Dolomiten durch das Aostatal hinter uns hatten. Und die Vorhersage für diesen Tag war schrecklich. Ich glaube, das Mittelfeld hat an dem Tag überhaupt nicht geflogen. Das war also eine große Chance für uns, Boden gutzumachen. Aber wir dachten nicht, dass es... es sah überall nach Gewittern aus. Und wenn es nicht gewittert hat, gab es oben am Lift Wind mit 50 Kilometern pro Stunde und Böen am Boden. Wir hatten also geplant, einen 6.000 Meter langen Wandertag mit 50 Kilometern Distanz am Boden zu machen

und auf vielleicht einen schönen Gleitflug zu hoffen, falls das Wetter es zuließ.

[00:46:57] Und ich erinnere mich, wie ich mit Jay Collins hochgewandert bin. Ist das sein Name? Jay Collins. Ja. Bis zum ersten Gipfel und der Wind war noch nicht wirklich eingekommen. Also dachte ich mir: Hm, okay, dann starten wir. Und ich starte und mein Team beobachtet die Windmesser am Boden, um sicherzustellen, dass es nicht zu kritisch wird. Und das ist übrigens riesig, ein Team zu haben, das einem alle zwei Minuten Updates zum Wind am Boden gibt, das macht das Fliegen in diesen verdammt schwierigen Alpenbedingungen viel, viel, viel sicherer. Aber ich bin gestartet. Ich habe diese krasse Lee-Seite Thermik bis auf 3000 Meter gefunden. Und ich dachte mir: Moment mal. Ich kann den nächsten Pass, den ich eigentlich zu Fuß geplant hatte, einfach durchfliegen. Oh, ich habe mir heute also schon drei Stunden gespart.

[00:47:41] Ich gehe in den Gleitflug. Und dann sagt mein Team so: „Hey, wir haben im Tal gerade 40 Kilometer pro Stunde Wind. Vielleicht ist es Zeit für dich, einen Platz im Lee zu finden und zu landen.“ Also so: „Zieh Leine, Alter, mach schnell.“ Ich fliege dann mit dem Wind und genau als ich kurz davor bin, durch den Pass zu fliegen, fange ich an zu beschleunigen und gehe mit etwa 60 Kilometern pro Stunde ohne Barriere auf diesen Pass zu. Und ich schieße einfach durch. Auf der anderen Seite ist dann der Atria-Atria-Luftraum. Ich hab vergessen, wie er heißt. Das ist so dieser 600 Meter AGL Luftraum. Also fliege ich durch diesen in Richtung

[00:48:18] **Gavin McClurg:** die Seen.

[00:48:19] **Sebrand Warren:** Ja. Ich fliege durch diesen Pass und bekomme sofort eine Luftraumwarnung, dass ich unter 600 Metern AGL bleiben muss. Also denke ich mir, na gut, ich fliege einfach in den Lee hier. Und hoffentlich ist das so ein schöner, sicherer Ort. Und das war er nicht, es war kein schöner, sicherer Ort, aber ich habe es geschafft, hindurchzufliegen, und es hat mich total erschüttert. Es gab Momente, in denen der Schirm einfach drei Meter über meinem Kopf gefallen ist, weißt du, aber komplett offen geblieben ist, alle Leinen waren schlaff. Und dann bin ich wieder daruntergekommen und habe weitergefliegen. Und ich habe das geschafft und dann zum nächsten Bereich umgekehrt und abgetaucht und gelandet, mit etwa 600 Metern Aufstieg zum nächsten Pass. Und dann bin ich mit so einer wunderschönen Landung an der Wand gelandet, total perfekt, kein Wind.

[00:49:06] Ich dachte mir so: Okay, cool. Na ja, ich schätze, das machen wir wieder. Also wandere ich zum nächsten hoch und mache genau dasselbe. Und das habe ich gemacht. Ich war zu diesem Zeitpunkt total im Flow. Es hat einfach alles funktioniert. Ich wusste, dass die Bedingungen schlecht waren, aber ich wusste genau, was mich erwartet. Und ich hatte das Gefühl, zu wissen, wie schlimm sie waren und dass es absolut in meinen Möglichkeiten lag. Also habe ich das für noch zwei Flüge gemacht und dann hatte ich diesen wunderschönen Abendflug in, äh, ich habe den Namen der Stadt vor unserer Fahrt nach La Carno vergessen, äh, am anderen Ende des Tals. Äh, Domodossola, Domodossola. Ja. Ja. Also bin ich am Ende des Tages in Domodossola gelandet, wir haben an einem Tag etwa 90 Kilometer auf der Kurslinie geschafft. An einem Tag, an dem wir mit 50 gerechnet haben, und an einem Tag, an dem ich glaube, dass Andre am Vortag 300 geflogen hat für die 200, die wir gemacht haben, was einfach der Wahnsinn war.

[00:49:55] Der Typ war in der zweiten Hälfte des Rennens einfach on fire.

[00:50:01] Aber ja, ich denke, wir haben an dem Tag mit etwa 60 Kilometern Abstand hinter ihm gestartet und sind mit etwa 15 Kilometern Abstand hinter ihm ins Ziel gekommen, was ziemlich beeindruckend war. Das ist klasse. Ja.

[00:50:13] **Gavin McClurg:** Ich meine, einer deiner Höhepunkte muss doch der Flug von Laramoose gewesen sein, weißt du, deine letzten vier Tage. Ich

[00:50:19] **Sebrand Warren:** ich meine, natürlich ist das eine Selbstverständlichkeit. Unglaublich.

[00:50:20] **Gavin McClurg:** zu sehen, übrigens. Ich meine, es war einfach, weil das Wetter, weißt du, um 11 Uhr wurde es extrem heftig, zumindest in Zelle, und ich habe nur auf das Radar geschaut und dachte, er hat kein Zeitfenster, um in unsere Richtung zu kommen. Ich meine, es muss einfach unglaublich gewesen sein, was du da gesehen hast.

[00:50:41] **Sebrand Warren:** Dieser Tag war ein Geschenk Gottes. Ich kann es nicht anders beschreiben. Wisst ihr, wir haben es einfach bekommen. Uns wurde dieses Zeitfenster mit Sonnenlicht geschenkt, das um 10 Uhr morgens über uns auftauchte, gerade als der Tag begann, und es blieb über uns. Es war einfach dieses perfekte kleine Zeitfenster perfekter

Instabilität. Wenn man zu weit davor war, war es völlig stabil. Und wenn man zu weit dahinter war, war man im Regen und es bewegte sich genauso schnell wie wir geflogen sind. Wir dachten, wir würden an diesem Tag, wenn wir Glück hatten, zwei Stunden fliegen. Und dann hatten wir geplant, auch wenn wir es nicht hatten und es völlig gegen die Regeln war, einfach durch die Nacht zu wandern und zum Ziel zu gehen. Und wenn sie es nicht als Zielankunft zählen würden, dann hätten wir wenigstens die ganze Route geflogen. Also haben wir zu diesem Zeitpunkt nicht wirklich darüber nachgedacht, das Rennen zu gewinnen oder zu beenden.

[00:51:27] Es war einfach so: Wir ziehen das jetzt durch. Und ja, ich bin am Ende statt für zwei Stunden für etwa fünf Stunden und eine halbe Stunde geflogen. Es

[00:51:33] **Gavin McClurg:** es war einfach unglaublich. Und dann gibt es diesen Clip von Kitzbühel, da fließen buchstäblich 10 Zoll Wasser die Straße runter in Kitzbühel. Ich meine, in Kitzbühel gab es Warnungen vor Sturzfluten und das ganze Zeug. Ich meine, das tauchte überall auf. Und dann rennst du einfach durch das Ganze mit diesem riesigen Lächeln im Gesicht. Ich meine, das war der Moment, als die ganze Gemeinde dachte: Dieser Typ ist klasse. Er hat so viel Spaß. Er rennt einfach einen Fluss runter. Alter,

[00:52:01] **Sebrand Warren:** das war anscheinend ein hundertjähriges Sturmereignis in Kitzbühel. Es war verrückt.

[00:52:10] Ja. Ich war auf Wolke sieben, weißt du, das war, was für ein Ende. Ja. Wir hatten da echt Glück. Ja.

[00:52:20] **Gavin McClurg:** Echt cool. Das war, das musste der Höhepunkt des ganzen Tages gewesen sein,

[00:52:25] **Sebrand Warren:** absolut das Highlight, aber und wie die Thermik, die wir direkt nach dem Überqueren des Seyfried-Plateaus bekommen haben, es schien nicht zu funktionieren. Es sah über Innsbruck immer noch total stabil aus. Und es war dieser Aufstieg aus dem Schatten über einen Wald. In dem Moment wusste ich, dass jemand wie Gott auf meiner Seite war und ich dieses Rennen beenden würde. Ich dachte mir, das ist Wahnsinn. Ich weiß nicht, was da gerade passiert. Ja. Ich hatte eine einzelne Träne im Auge und dachte mir, okay, wir schaffen das, Leute. Los geht's. Ich

[00:52:54] **Gavin McClurg:** Ich erinnere mich nicht genau. Ich weiß nicht mehr, wann das war, aber ich habe tatsächlich live übertragen. Ich glaube, das war in der Nacht davor. Ihr und Andra wart also noch auf dem Weg nach Laramouse, wenn ich mich recht erinnere. Die Zeitangabe stimmt hier vielleicht nicht ganz, aber Tarquin fragte: „Was denkst du, können Seyfried oder Andra es noch schaffen?“ Und ich sagte ganz direkt: „Keine Chance. Keiner von diesen beiden hat eine verdammte Chance, es zu schaffen, wegen der Vorhersage. Die Vorhersage für den nächsten Tag sah schrecklich aus.“ Ich dachte genau dasselbe wie du. Ich dachte, vielleicht schafft er zwei Stunden und wir... es war eine einfache Rechnung. Es gab einfach keine Möglichkeit, keine Chance darauf. Du hättest deine Nachtpassage schon verbraucht.

[00:53:40] **Sebrand Warren:** Ich hätte das Ziel erreichen können, aber ja, wenn man unsere Durchschnittsgeschwindigkeit für dieses Rennen nimmt, basierend darauf, wie ich geflogen bin, so mit etwa 21 Kilometern pro Stunde. Die Vorstellung, dass wir in diesen zwei Stunden überhaupt 60 schaffen könnten, war extrem unwahrscheinlich. Richtig. Ja, ja, genau.

[00:53:55] **Gavin McClurg:** Erzähl doch mal die Geschichte mit deiner Freundin. War das Murano? War das nur das Gleiten? Das war wirklich etwas Besonderes.

[00:54:00] **Sebrand Warren:** Das war, wie ich schon sagte, der Morgen des vierten Tages, also der Beginn des Aufstiegs, aber ich war noch etwas instabil. Eine falsche Bewegung und schon war es vorbei. Ich flog super langsam, einfach nur sehr konservativ, weil ich den Flow nicht so richtig spürte. Und ich kam periodisch mal rein. Wie gesagt, am neunten Tag habe ich das bei jedem dieser Flüge geschafft. Und dann, ja, am Morgen des zehnten Tages sind wir hochgewandert, ich hatte diesen langsamen, aber effektiven Flug Richtung Auto. Nein, aber wir kamen etwas später an als geplant. Ich landete und habe ein paar Löcher in meinen Schirm bekommen. Also haben wir eine ganze Menge Zeit damit verbracht, das zu beheben. Und das war ein Tag, an dem wir wirklich das Gefühl hatten, wenn wir das Rennen beenden wollen – was übrigens kein Druck mehr war –, dann sollten wir wahrscheinlich so 150 km schaffen, um das Rennen zu beenden. Also war es, ich glaube, schon zwei oder drei Uhr, als ich oben beim Auto ankam, und wir hatten bereits zwei oder drei Stunden Rückstand gegenüber dem, was wir wollten.

[00:54:56] Und ich, also ich fühle mich nicht großartig. Ich bin nicht total deprimiert, aber ich denke mir so: Okay, wir machen diesen kurzen Gleitflug nach Bell und Zona. Und dann sehen wir, wo wir stehen. Wir werden so schnell wie möglich in die Luft kommen und den Tag bestmöglich nutzen. Auf dem Weg nach Bell und Zona habe ich so ein Sechs-zu-Eins-Gleiten, was nicht mal ausreicht, um diesen Engpass im Luftraum zu umgehen. Und wenn du davor landest, hast du so eine acht Kilometer lange Strecke vor dir.

[00:55:18] **Gavin McClurg:** dass das der Punkt war, an den alle gestoßen sind. Ich meine, viele Leute sind an diesen Pitch-Pinch-Point geraten, der für eine ganze Menge Leute, weißt du, eine harte Luftraumenge war.

[00:55:25] **Sebrand Warren:** Ja. Also, ich habe mich aus irgendeinem Grund, als ich den Flug gestartet habe, nicht mal darüber Gedanken gemacht. Und dann plötzlich hatte ich so zwei große Löcher an der vorderen Vorderkante meines Schirms. Ich hätte also hätte merken müssen, dass ich mir jeden Auftrieb holen muss, den ich finden kann. Aber ja, ich komme an den Punkt, an dem ich unter dem Pinch Point bin, und denke mir, verdammt, ich werde noch eine Stunde von diesem relativ guten Tag verlieren. Und das sind wahrscheinlich 20 bis 30 Kilometer, die ich verliere, was wirklich schädlich sein wird. Also drehe ich in diesen Hangauftrieb, gehe nicht runter und fluche einfach jedes Mal, wenn ich eine Kurve mache und es am Ende mehr Sink als Auftrieb ist. Und ich rufe das Team an und sage: Hey Leute, was ist die beste Wanderoption? Wenn ich unter hier lande, wo sollte ich landen? Und ab und zu ist Katie auf WhatsApp, damit sie in diese Anrufe reinspringen kann, und sie entscheidet sich an diesem Punkt, dass sie einfach nur zuhören will und sie sagt nichts, sie sagt nichts.

[00:56:19] Sie will nicht, dass ich mir Gedanken darüber mache, wie sie es findet, wie ich fliege, egal unter welchen Bedingungen ich gerade unterwegs bin.

[00:56:24] Aber sie entscheidet, dass es klug wäre, hier einzusteigen, und sie hört mich und sagt: Hey, C-Run, ich möchte nicht dazwischenfunken oder so, aber vielleicht könntest du versuchen, ein bisschen Spaß zu haben. Und ich habe sofort angefangen, ich habe losgelacht, so richtig aus dem Bauch heraus. Es war genau das, was ich in diesem Moment hören musste. Denn ja, ich hatte keinen Spaß und ich hätte absolut welchen haben können, weil es einfach toll war. Die Aussicht war toll. Alles war toll. Es gab keinen Druck. Und ich bin sofort in den Spaßmodus gewechselt. Und zwei Sekunden später habe ich angefangen zu kurven, zu kurven in dieser zwei Meter pro Sekunde starken Thermik und bin über den Engpass hinaus nach Bellinzona geflogen. Und ab diesem Punkt dachte ich mir: Oh ja. Wenn ich es genieße, fliege ich so viel besser. Es ist so, als ob man denkt, man wird keine Thermik finden, und dann fliegt man einfach durch fünf Thermik bis zum Boden durch.

[00:57:14] Und wenn man sich keine Sorgen darum macht, eine Thermik zu finden, dann ist man so: Du kannst nicht runterkommen, weißt du? Also ja, vom Rest des Rennens an bin ich so geflogen. Und ich denke, das war entscheidend für den letzten Tag, weil, wie du gesagt hast, es gab keinen Grund, warum irgendjemand gedacht hätte, dass der Tag fliegbar wäre. Und ich bin völlig in der Zone geflogen, ohne Erwartungen und so weiter. Ja. Natürlich finde ich eine Thermik und schiebe mich einfach da rüber.

[00:57:40] **Gavin McClurg:** Was für ein cooler Gamechanger. Ich habe oft versucht, Mantras oder kleine Dinge wie diese zu finden, an die man sich halten kann, wenn man sie braucht. Ist das etwas, das man so irgendwie im Hinterkopf behalten kann? Ich habe mir das eine aufgeschnappt.

[00:57:56] **Sebrand Warren:** Ich werde es jedes Mal rausholen, wenn ich fliege. Also, kannst du versuchen, ein bisschen cool zu bleiben?

[00:58:00] **Gavin McClurg:** eine kleine Flasche in der Tasche? Weißt du? Ja.

[00:58:02] **Sebrand Warren:** Ja. Kann man versuchen, ein bisschen Spaß zu haben?

[00:58:06] **Gavin McClurg:** Das ist klasse. Ich liebe es. Und das, das klingt so, als hätte sich da wirklich etwas verändert. Das war in gewisser Weise, als hätte jemand den Lichtschalter umgelegt, oder? So hast du es nach dem Rennen beschrieben, dass es einfach – Oh, oh ja. Es soll ja Spaß machen. Ja.

[00:58:23] **Sebrand Warren:** Ja. Und dann habe ich den Rest des Tages strategisch gesehen zwar total vermässelt, aber es fühlte sich gut an. Ich dachte mir, das war ein genialer Tag. Ich glaube, wir haben an dem Tag 80 K geschafft, nicht

die 150, die wir gehofft hatten, und weniger als am Tag davor bei einer schlechteren Vorhersage. Aber es fühlte sich trotzdem wie ein Sieg an, in jeder anderen Hinsicht fühlte es sich wie ein Sieg an.

[00:58:43] **Gavin McClurg:** Erzähl mir mal von deiner und Katies Einstellung zu dem Risiko, das ihr eingeht. Das ist ein faszinierendes Thema. Du weißt ja, sie weiß, dass das, was du tust, gefährlich ist. Wie geht ihr damit um? Wie sprecht ihr darüber? Wie geht sie damit um? Besonders, weil ihr ja direkt am Anfang darüber gesprochen habt, Kinder zu bekommen.

[00:59:06] **Sebrand Warren:** Ja. Ja. Nein, es ist, es ist immer noch, es ist immer ein Gespräch. Es ist wirklich kompliziert. Und ich denke, viele von uns in diesem Sport haben damit zu tun, besonders selbst wenn der Partner fliegt und Katie fliegt ja. Ja, ich meine, sie weiß, ich liebe es. Sie findet es toll. Sie findet das Fliegen toll. Offensichtlich liebt sie es nicht so sehr wie ich, aber sie sieht, wie ich mich dabei fühle. Und das sorgt dafür, dass sie es, ich schätze, genug akzeptiert, aber es ist etwas, das wir immer wieder durchgehen. Und ich denke, da ich immer mehr über das Thema Kinder spreche, muss ich sie wirklich beruhigen, dass meine Risikotoleranz und meine Sicherheitsmargen immer größer werden.

[00:59:51] Ich denke, ich bin wirklich froh, dass ich mit dem Hike-and-Fly Gleitschirmfliegen angefangen habe, bevor ich Kinder hatte, weil ich eine Menge darüber gelernt habe, was sicher und was gefährlich ist. In den nächsten paar Jahren würde ich gerne weiter lernen, damit ich, wenn ich ein Kind habe, realistischere Sicherheitsmargen festlegen kann. Und ich denke, die Art und Weise, wie ich mit Katie darüber spreche, ist sehr wichtig.

[01:00:21] **Gavin McClurg:** Ja. In diesem Sport ist das bei ADD nicht gerade unüblich. Ich habe keine Statistiken dazu. Ich weiß nicht, ob du welche hast, ob das, weißt du, wie groß die Stichprobe ist, was die Statistik in Bezug auf ... oder, weißt du, zum Beispiel weiß ich, dass Depressionen ein großer Faktor in unserem Sport sind. Aber wieder einmal, ich weiß nicht, ob das bei Piloten ein größerer Faktor ist als in der Normalbevölkerung. Und ich kenne mich mit ADD auch nicht aus, aber wir kennen beide viele Leute im Sport, die ADD haben, wie du ja erwähnt hast. Nun,

[01:01:07] **Sebrand Warren:** Ich finde, es ist gefährlich und es hilft. Ich denke, bei Menschen mit ADHS – nicht bei allen, ADHS ist ein sehr breites Spektrum. Es ist kein einfaches Spektrum, sondern eher ein dreidimensionales, vierdimensionales Spektrum. Katie hat zum Beispiel ADHS, aber sie ist völlig anders als ich. Sie hat ganz andere Symptome als ich. Aber ich denke, für einige von uns ist der einzige Moment, in dem wir richtig reingehen können, wenn wir extrem stark stimuliert sind. Bei meiner Partnerin zum Beispiel schaltet sie oft ab oder ist überfordert, wenn sie stark stimuliert ist. Wenn ich stark stimuliert bin, gehe ich im Allgemeinen in einen Hyper-Flow-Fokuszustand, und das ist super. Ich denke, das ist extrem hilfreich beim Fliegen unter intensiven Bedingungen.

[01:01:57] Und in Wettbewerbsumgebungen, aber man kann auch lernen, danach zu suchen – also die Bedingungen, in denen man voll fokussiert sein muss. Wenn man ein super guter Pilot geworden ist, sind das oft auch die gefährlicheren Bedingungen. Ich denke, XC-Wettbewerbe sind toll, weil man andere Gründe finden kann, um hoch stimuliert und voll fokussiert zu bleiben, aber Hike-and-Fly ist oft weniger dicht besiedelt. Und die Orte, an denen man diese hohe Stimulation findet, basieren oft mehr auf den Bedingungen und weniger darauf, was die Gruppe von hundert Piloten um mich herum gerade macht.

[01:02:37] **Gavin McClurg:** Ja. Interessant. Hilft das beim Training? Hilft es der Kompetenz? Ich habe keine ADHS, also weiß ich das nicht. Das sind, das sind, ich weiß nicht. Ich denke, für mich, während ich mit ... aufgewachsen bin, mit

[01:02:52] **Sebrand Warren:** Bei ADD hatte ich immer das Gefühl, nicht so motiviert zu sein wie andere. Das war schon immer ein Problem für mich, dass ich das Gefühl habe, weil ich ablenkbar bin, mich leicht ablenken lasse, ich meine Zeit effizienter nutzen könnte. Und wenn ich mich einfach besser konzentrieren könnte, wäre ich eine Million Mal produktiver. Ich habe also immer das Gefühl, dass ich bei der Produktivität hinterherhinke, sogar wenn ich zum Beispiel einen Intervalllauf mache. Da merke ich dann: Oh, ich mache die ersten drei Intervalle und dann lande ich aus Versehen 20 Minuten lang beim Gehen. Dann denke ich: Oh Mist, ich sollte die anderen drei Intervalle noch machen. Ich lasse mich bei allem ablenken. Und ich habe nie das Gefühl, so fokussiert oder motiviert zu sein wie jemand, der ständig voll dabei ist oder nicht mit der Aufmerksamkeit kämpft.

[01:03:38] Aber offensichtlich läuft es nicht wirklich so. Ich denke, wenn ich mir meine Erfolge ansehe, sehe ich, dass ich ja eindeutig gute Dinge geschafft habe. Ich muss also irgendwie motiviert sein, aber ich habe immer das Gefühl, dass mein inneres Empfinden mir sagt, dass ich nicht motiviert bin.

[01:03:54] **Gavin McClurg:** Wie stellst du dir vor, dass sich Dinge wie das Verfolgen der X-Alps, Hike-and-Fly und das Racing ändern, wenn man Kinder hat?

[01:04:04] **Sebrand Warren:** Ja. Ich meine, ich will nicht aufhören. Es bereitet mir so viel Freude. Ich denke, es gibt viele Beispiele von tollen Piloten, die das weiter machen und dabei relativ sicher wirken. Natürlich ist man nicht sicherer, wenn man nicht fliegt, also überhaupt nicht fliegt. Aber ich denke, für mich geht es darum, die Reserven zu vergrößern, absolut ehrlich zu mir selbst bezüglich der Risiken zu sein, die ich eingehe, und das mit Katie zu kommunizieren. Das ist das Beste, was ich tun kann, aber ich muss es weiter machen. Ich muss es weiter machen. Ich muss es weiter machen. Ich kann nicht einfach sagen, ich lasse das Racing hinter mir, nur weil ich Kinder habe. Aber ich werde Opfer bringen. Ich denke, da wird definitiv Opfer gebracht werden müssen.

[01:04:49] Ich weiß noch nicht, was das sein wird.

[01:04:52] Ich weiß nicht. Musstest du das jemals machen?

[01:04:56] **Gavin McClurg:** Weißt du, es ist wirklich interessant, und ich weiß nicht genau, wie ich das beschreiben soll, was ich dabei fühle, aber Fallon war beim zweiten Mal bei mir. Maddie war also wirklich schwanger für 2017. Wir hatten tatsächlich ein ganzes Protokoll, dass mein Team mich informieren würde, falls sie in den Entbindungsmodus gehen würde – wir hatten das alles besprochen – und sie war pünktlich und alles war in Ordnung. Es war etwa einen Monat nach dem Rennen. Und dann kamen sie für das Rennen 2019. Sie saß auf meinen Schultern, als ich loslief. Ich hatte gesehen, wie Hansa das mit seinem ältesten Kind bei einem seiner Rennen gemacht hat. Und ich dachte, das wäre echt lustig. Also, für 2019 und 2021 war sie zwei und vier. Und ich kann ziemlich ehrlich sagen, dass mich das nicht beeinflusst hat.

[01:05:45] Und es war nicht nur die X-Alps. Da war noch das ganze andere Fliegen, das Wettkampfsport, das Reisen und so weiter. Und ich denke, genau wie du, war es sehr wichtig, dass ich Maddie begegnet bin und ihr gesagt habe: Das ist mein Leben. Das ist das, was wir, das ist das, was ich tue. Es war nicht so, dass ich zum Gleitschirmfliegen kam und wir dann diese Beziehung hatten. Sie war also sehr unterstützend und hat verstanden, worin sie sich da hineinbewegt. Und ich denke, das war wirklich hilfreich, aber jetzt hat es sich verändert, weil sie gestern gerade acht geworden ist. Aber ich kann eigentlich nicht sagen, ob das nur daran liegt, dass ich jetzt auch 53 bin, ob das nur das Alter ist, das da eine Rolle spielt, oder ob es daran liegt, dass sie – ich weiß nicht, warum es mich nicht beeinflusst hat, als sie zwei war, anders als jetzt, wo sie acht ist, aber sie ist jetzt ein richtig cooles Kind, wenn sie zwei sind, sind sie einfach nur zwei.

[01:06:37] Jetzt habe ich viel Spaß mit ihr und gehe mit ihr Skifahren. Ich meine, aus irgendeinem Grund ist die Beziehung für einen Vater anders als für eine Mutter, glaube ich. Wie auch immer, ich weiß es nicht genau, aber aus irgendeinem Grund wirkt es sich jetzt mehr auf mich aus. Ich denke nicht, dass... ich meine, ich gehe immer noch raus und fliege und ich liebe es. Und, wisst ihr, euch alle diesmal bei den X-Ops antreten zu sehen, musste ich ständig denken: Gott, ich würde das so gerne wieder machen. Ich meine, ich liebe es immer noch, das Risiko einzugehen. Ich liebe es zu sehen, wozu ich selbst jetzt noch fähig bin, aber ich denke viel mehr über die Sicherheitsmarge nach. Und ich habe diese Gedanken im Kopf, die ich manchmal lieber wegwerfen würde, über das Abstürzen und was passieren würde, wenn ich... es ist etwas, worüber ich mehr nachdenke, das ist meine sehr lange Antwort auf diese Frage.

[01:07:23] Ja. Und ich, aber ich weiß nicht. Ich weiß nicht, ob es an ihrem Alter oder der Familiensituation liegt. Vielleicht ist es all das zusammen. Ich weiß es nicht. Ja.

[01:07:33] **Sebrand Warren:** Nein, du hast ja erwähnt, dass Fallon dazugekommen ist. Wir haben diese Beziehung eingegangen, ohne zu wissen, worauf sie sich einlässt. Als Katie und ich uns trafen, war ich zwar beim Klettern dabei, aber hauptsächlich Sportklettern. Ich habe nicht wirklich extremes Bergsteigen gemacht. Und dann habe ich angefangen mit dem Gleitschirmfliegen, und ich glaube nicht, dass sie überhaupt wusste, worauf sie sich einlässt. Und sie war eine absolute Championin darin, mitzufahren und sich anzupassen. Und sie ist definitiv keine Person für hohes Risiko. Ich denke, ich bringe sie manchmal definitiv an ihre Grenzen, selbst wenn ich nur mit ihr fliege. Und dann ist es ja, ihr

zuzusehen, mich bei diesen Rennen zu unterstützen, ist wirklich eine große Last für sie. Und ich...

[01:08:18] Ich denke, letztendlich bin ich bereit dafür. Ich möchte sie beruhigen und mir das ernst nehmen, was sie mir bezüglich meines Risikoverhaltens einzuwenden hat. Ich glaube, dass diese Beziehung das Potenzial hat, mich vielleicht schon jetzt mehrmals gerettet zu haben. Und ich sehe ihre Einstellung als Bereicherung für mich. Ich hoffe, dass ich weiterhin einige meiner risikoreichen Entscheidungen mit ihr teilen kann, damit wir zusammenarbeiten und einen guten Mittelweg finden, bei dem sie sich zumindest ein bisschen kontrollieren kann, ob ich etwas Dummes mache oder nicht. Aber ja, es ist schwierig.

[01:09:05] Es ist definitiv schwierig zu navigieren. Und es ist eine Herausforderung, die meiner Meinung nach Katie und mir als Paar wirklich hilft, zu wachsen. Und das wird so bleiben, und wir werden sehen, was es für meine Entwicklung bedeutet, nachdem wir Kinder haben. Das kann ich nicht sagen, ich weiß es nicht. Ich weiß nicht, was passieren wird.

[01:09:30] **Gavin McClurg:** Sehr eloquent gesagt. Ich wünschte, ich hätte deine Reife und deine Denkweise gehabt, als ich in deinem Alter war. Eigentlich wünschte ich es mir jetzt auch. Sebrin, gibt es noch etwas, das wir nicht angesprochen haben und worüber du sprechen möchtest, bevor wir hier abschalten?

[01:09:44] **Sebrand Warren:** Ja. Ja. Ein großer Teil dieses Rennens war für mich eigentlich ziemlich anders als beim X-Spear, sogar, weil mein ganzes Team noch nie vorher ein Hike-and-Fly-Rennen bestritten hatte. Er hatte zwar eines mit mir im Jahr vor dem Dolomiti Super Fly gemacht, aber er ist kein Profi-cross country Pilot. Mein Remote-Typ fliegt zwar seit fünf Jahren, ist aber auch keineswegs ein Profi in Sachen Wetter oder cross country. Wir waren alle Anfänger. Jeder war ein Anfänger. Beim X-Spear hatte ich Philadelphia, Nell Wolf, die mich unterstützt haben, und meinen Freund Victor Burchett, der früher auch ein US-Pilot war. Er ist jetzt mit mir in Grenoble in Frankreich. Aber beide fliegen schon ewig, Victor seit Jahrzehnten und Philadelphia, glaube ich, seit 10 Jahren.

[01:10:30] Und sie konnten mich während des X-Spear wirklich fernsteuern. Ich bin an Orte geflogen, an denen ich noch nie war. Und sie sagten nur so: „Hey, die nächste Thermik ist etwa 10 Meter links von dir, flieg einfach noch ein Stück weiter den Grat runter und du wirst abprallen. Auf dreithalbttausend Meter.“ Und ich so: „Oh ja, hier ist die Konvergenzlinie. Flieg einfach noch ein bisschen weiter nach Süden und in fünf Minuten bist du drin.“ Dieses Team war überhaupt nicht – sie waren klasse. Und sie konnten mir helfen, bestehende Linien zu sehen. Sie haben mir geholfen, Informationen darüber zu liefern, was gerade vor sich geht, aber sie konnten mir nicht sagen, wie ich fliegen soll. Und ich denke, weil ich am Anfang des Rennens so verletzlich war, wollte ich das wirklich sehr. Und ich war ständig,

[01:11:15] enttäuscht zu sein und immer mehr zum Arschloch zu werden, indem ich erwartet habe, dass sie Dinge tun konnten, was ich vor dem Rennen eigentlich wusste, dass ich nicht von ihnen verlangte. Richtig. Ich wusste, dass diese Typen genauso viel Rookies waren wie ich oder sogar mehr. Und das war Teil dessen, worauf ich mich gefreut habe: dass wir alle zusammen lernen würden, wie das geht. Und ich denke, was so cool war, ist, als ich an Tag vier aus dieser beschissenen Einstellung rausgekommen bin, habe ich genau erkannt, was ich ihnen geben musste und was sie mir geben mussten. Und am Morgen von Tag vier, als wir durch die Nacht gewandert sind, habe ich ihnen allen super klare Anweisungen gegeben und alles hat angefangen, zusammenzufügen. Ich sagte: David, ich brauche dich, um auf Andra und Hugo zu schauen und mir alle zwei Minuten genau zu sagen, wie viel Strecke sie zurückgelegt haben.

[01:12:02] Wie weit sie hinter mir sind. Äh, Tom, ich brauche dich, um mir Schritt für Schritt Anweisungen zu geben, wie wir am effizientesten durch das Marino Valley kommen, ohne in Sackgassen zu geraten. Und Zach und Kyle, ich brauche euch, um mich abwechselnd alle 20 Minuten mit Gels und alle 15 Minuten mit Wasser zu versorgen. Und dann Rostam, ich brauche dich, um neben uns zu fahren und sicherzustellen, dass jeder von ihnen alles hat, was er braucht. Und das war die Art von Führung, die sie von mir wollten. Und als ich tatsächlich in diese Rolle schlüpfen und sie ihr geben konnte, haben sich die gesamten Teamdynamiken von selbst sortiert und am Ende des Rennens fühlte ich mich, als würden wir wie eine gut geölte Maschine funktionieren – im Vergleich zum Anfang des Rennens, als keine von uns eine Ahnung hatte, was wir da eigentlich machen. Und das war einfach unglaublich. Und wie sehr wir uns durch dieses Wachstum zusammengeschweißt haben, war...

[01:12:49] war so cool.

[01:12:51] **Gavin McClurg:** Das ist eine echt coole Art von Synergie, die man da aufbaut. Wenn man dann von „Oh Gott, das muss ich jetzt jedem sagen“ dazu übergeht, dass es einfach alle machen, ohne dass irgendjemand etwas sagen muss – einfach so – ist das eine tolle Sache zu beobachten und ein Teil davon zu sein, oder?

[01:13:07] **Sebrand Warren:** Ja. Das ist so cool. Ja. Die Art und Weise, wie jeder seine Rolle findet und ja, man muss nicht mehr nachfragen. Das war echt cool.

[01:13:16] **Gavin McClurg:** Sebring, du bist der Wahnsinn, Mann. Ich habe mich echt darauf gefreut. Ich schätze es wirklich, und ich glaube, jeder, der deine Kampagne gesehen hat, schätzt dich und deine Ehrlichkeit sehr. Und, äh, es war echt genial, dein Abenteuer zu verfolgen, Mann. Es hat richtig viel Spaß gemacht. Und einer der Gründe, warum ich dieses Rennen liebe, ist einfach, dass jede einzelne Person darin und ihre Teams gerade so ein besonderes Abenteuer erleben. Es ist bemerkenswert für sie alle. Aber es war toll, ein kleines Stück davon mitzuerleben, aber, äh, danke fürs Kommen. Alle, die...

[01:13:47] **Sebrand Warren:** Dieses Rennen ist so verdammt cool, Mann. Es war mir einfach eine Ehre, all die Leute, die an diesem Rennen teilnehmen, so viel besser kennenzulernen. Und ich bin jetzt mit so vielen von ihnen in Kontakt, allein die Menge an Unterstützung, die wegen des gebrochenen Fußes gekommen ist. Ich habe sie alle bei ihren 300-Kilometer-Triathlons in der letzten Woche angefeuert. Das sind Leute, mit denen ich lebenslang befreundet sein werde. Es war so eine Ehre, an diesem Rennen teilzunehmen und das mit ihnen zu teilen.

[01:14:13] **Gavin McClurg:** Echt klasse, Mann. Also, viel Glück und gute Besserung. Obwohl wir hier eigentlich auf eine vollständige Genesung hoffen. Aber also, werd gesund, nimm dir Zeit und wir sehen uns, wenn wir uns sehen, Kumpel.

[01:14:25] **Sebrand Warren:** Ja. Vielen Dank, Gavin. Es ist mir ein Vergnügen. Wenn

[01:14:32] **Gavin McClurg:** Wenn du Cloud-based Mayhem wertvoll findest, kannst du uns auf viele verschiedene Arten unterstützen. Du kannst uns auf iTunes oder Stitcher bewerten – egal, über welche Plattform du deinen Podcast hörst – das hilft enorm, die Mundpropaganda zu verbreiten. Du kannst darüber auf deiner eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Du kannst darüber reden, wenn du mit deinen Freunden unterwegs bist. Ich weiß, dass so viele interessante Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich kannst du unseren Kanal abonnieren und uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnitt, viel Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn du uns also finanziell unterstützen kannst, haben wir bisher nur einen Dollar pro Folge gebeten. Das kannst du über eine einmalige Spende via PayPal machen oder du richtest einen Abonnement-Service ein, der dich für jede veröffentlichte Folge belastet. Wir bringen alle zwei Wochen eine neue Folge heraus. Wenn du also einen Dollar pro Folge und alle zwei Wochen gibst, wären das etwa 25 Dollar im Jahr.

[01:15:18] Das ist also viel günstiger als ein Magazinabonnement. Und es macht all das möglich. Ich möchte diese Show nicht über Werbung oder Sponsoren finanzieren. Das wird uns ziemlich häufig gefragt, aber ich möchte das aus vielen verschiedenen Gründen nicht tun, die ich in der Show schon oft erwähnt habe. Ich mag es nicht, wenn so etwas am Anfang der Show steht. Und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind. Das sind nur unsere Meinungen, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder verzerrt. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell. Ich hoffe, das gefällt euch. Ihr könnt uns unterstützen. Wenn ihr auf cloudbasedmayhem.com geht, findet ihr die Möglichkeiten zur Unterstützung. Ihr könnt es über patreon.com/cloud-based-mayhem machen. Wenn ihr ein wiederkehrendes Abonnement wollt, könnt ihr das auch direkt über die Website tun. Wir haben versucht, es wirklich einfach zu machen, und das gibt euch Zugang zu all den Bonusmaterialien, dem kleinen Videocast, den wir machen, und den zusätzlichen kleinen Schätzchen, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptshow kommen, von denen wir aber finden, dass ihr sie hören solltet.

[01:16:14] Wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr es euch nicht leisten könnt, uns zu unterstützen, lasst es mich einfach wissen und ich richte euch ein Konto ein. Das wäre natürlich lebenslang gültig. Hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen, aber ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützen, unseren Newsletter abonnieren oder Cloud-based Mayhem Merchandise wie T-Shirts oder Hüte gekauft haben, sollten bereits

eingrichtet sein. Ihr solltet ein Konto haben und jetzt auf all diese Bonusinhalte zugreifen können. Vielen Dank fürs Zuhören. Ich schätze eure Unterstützung wirklich sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke.