

Serena Ronchi and the Comeback

Cloudbase Mayhem Podcast 266 — Serena Ronchi

Published	2026-02-13
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/266-serena-ronchi-and-the-comeback/
Duration	00:52:06
Speakers	Gavin McClurg, Serena Ronchi
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0266-serena-ronchi-and-the-comeback.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	10 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	11
Show notes	11
Transcript	11
Deutsch	21
Show notes	21
Transcript	21

English

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

Show notes

In this moving conversation, Serena shares her inspiring journey of recovery after a life-changing paragliding accident and her incredible ascension once again to the top of XContest in the Sport class this year. She discusses the challenges she faced during rehabilitation, her mental battles with fear, and the strategies she employed to regain her confidence in flying. Throughout the discussion, she emphasizes the importance of addressing fear and finding joy in flying, while also contemplating the lessons learned from her accident.

The post #266 Serena Ronchi and the Comeback first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:13] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of the Cloud Based Mayhem. Happy February. This is episode 266. So with all the bonus episodes and everything else, we're, gosh, we're closing in on 300. Kind of incredible. A little over 12 years or something around 12 years now. And I got a great show for you today with Serena Raunchy. This is the second time she's been on the show. Serena is a Swiss pilot. The last time I had her on the show was March of 22. And she had won the X contest in the female category in 21 and then had a really bad crash, which is all documented in that one. And we revisit that crash in this one, just in case you hadn't listened to that show way back then, but just got swept up in really bad luck.

[00:01:03] It was a one out of 10 day in terms of risk, a perfect day for flying, no wind. She was coming into land on a high pressure day and then dust devil got her as her best guess and put her down from high enough up to get really broken and went through a long bit of rehabilitation. Had to learn how to walk again. Her physical injuries are, you know, she's now able to hike and fly race and is fully back into flying, but still has some leftover physical nerve stuff from that crash. So horrific accident physically and also the emotional toll we get into quite a bit more in this one and just the fear injury of all that when she is still dealing with.

[00:01:49] She's gotten professional help on that and gone through some really cool things to deal with fear and the rattling around of what we deal with with fear between the ears and some great stuff for any of you who have had a fear injury or had a fear injury. An accident. She's remarkably optimistic and very good at articulating going through something like this. And I wanted to reach back out because she has been down in Sertão now in Brazil four times. Still chases it really hard. She won X contest again this year. She was third overall in the sport category and again first women and put up some big numbers down in Brazil for 69 for 41 for 36.

[00:02:38] 437, 342, 317 and a 315 as well as a big out and back from reader out with 325 flat triangle from near her home in the Wallace and reader out, which is a spectacular launch just down from fish flying over the big terrain in the Alps and the Swiss Alps. So we talk about that flight and we talk about her quite incredible recovery and just how she got there. Views flying and goals and future and Serena is fantastic. And it was, uh, I was, I've been very thankful for Ed Ewing at XC magazine to recommend getting her on the first show back in 22. And we had a great chat this time around as well.

[00:03:25] So enjoy.

[00:03:32] Serena, it's been a few years. It's nice to see your smiling face there. I understand you're near Lake Geneva near a flying site, a nice hike and fly site. And I think it's getting dark there and getting light here. So hopefully I'll be able to go do a little hike and fly later today after we're done talking, but it's nice to see your face again and nice to catch up again.

[00:03:53] **Serena Ronchi:** Yeah. Thanks for giving. I'm super happy to talk with you now.

[00:03:59] **Gavin McClurg:** Yeah, you, your, your name popped up cause I follow X contest and, uh, saw that you were third overall in sport this year, won the woman's again. And that was the last time. We talked, you had won X contest in

March of 22. And we also, we talked about a lot of things in that podcast. So it's going to be really fun to revisit some of that, some of those things, and also find out about the Sertau and your adventures there in Brazil and your big out and back rear out this, this summer. And just what you've been doing the last time we chatted, you were dealing with a pretty bad accident. You'd had a pretty hard pass. I'm pretty happy about that. And we'll be in town and we're just starting the rehab and coming back from that.

[00:04:49] So really happy to see you're clearly all the way back now, but just tell us again, give us the snapshot of, of the accident, what happened and get us up to speed with then and now.

[00:05:06] **Serena Ronchi:** So, yeah, it was in 2021. I, I dreamed of, uh, one bivouac. tour so i went with my bv stuff on on a little trip in the alps and i did a four days trip with a friend and then i finished alone because we it was difficult to fly with this friend together because we landed a few times in separate places and yeah the last day i was a little bit tired and i just wanted to to land after a few hours of flying and to to go back home

[00:05:51] and this day it was a super hot day and there was no wind i wanted to land in the in the beautiful valley with a lot of places where you can land easily and yeah i did my approach i did a few turns to see the wind in the valley and there was almost no wind maybe 10 10 kilometers hours of wind and i saw a big grassy field and so i i was near of this field where i wanted to land but i saw some trees moving super fast and i was thinking but what is that because there is no wind in the valley and yeah i was focused on the landing and i thought yeah maybe it's a it's a thermal and i was at this time quite low maybe 50 meters above the ground and i thought yeah but just hold your wing it's it's a probably just a thermal and when i approached to land i had no wing up on my upper me um i i had a big collapse i don't know really what happened because i had a blackout i just remember that i was told i that i told to me it's too low to to throw the reserve and i just felt on my two legs um and then uh yeah i i saw that my legs were was broken and i had a lot of pain in my back and luckily few people saw me and they come to me and and they call an ambulance and i just told to them i think i flew i flew in a dust a dust little dust devil but i'm not sure what really happened because i had a blackout for a few seconds so so yeah i had to to go to the hospital where i was operating in urgency in emergency and i had um

[00:08:12] two vertebrae broke in my back and one really bad and my yeah two my leg right leg was was broken too and then i went two weeks in the hospital and there i was waiting for a place where i could go in a rehabilitation clinic because i lost a lot of sensitivity in my legs so one leg i lost a hundred percent of sensitivity and i couldn't move my feet so i i had to go in a clinic but it was impossible to go to go home like that so yeah in the rea clinic i i learned to walk again and to move my feet again and i did five months there to to learn to

[00:09:13] yeah to walk again and to wait for the sensitivity coming back in in the leg and now five years later i can walk i can run i did not have the whole sensitivity in my foot but yeah i it's incredible that i can yeah do some like hike and fly races and train a lot and fly again like i flew before because uh it was a hard walk to come to this point yeah so

[00:09:54] **Gavin McClurg:** the the bad vertebra fracture you you did have spinal damage but the nerves have mostly come back you've gotten most of the feeling back

[00:10:04] **Serena Ronchi:** yeah um i think i have um eighty percent of my feeling that came back i cannot move my my

[00:10:15] toes on one feet really well i don't have the sensitivity of the big toe and but i can do almost everything the balance is a bit difficult on my right leg but i don't need any help to to walk yeah

[00:10:35] **Gavin McClurg:** how long after the accident what how long was it before you were able to fly again so

[00:10:44] **Serena Ronchi:** i did my first flight six months after the accident and i was really lucky because uh creagle offered me a tandem flight with him oh yeah yeah yeah it was uh one of my most beautiful days in my life and it was in the winter in february and we took off in the snow and i wasn't able to to be on skis because i could not wear ski boots yet because of the movement of my feet and for me it was not possible to to run at this moment so yeah for the takeoff i took a few steps forward and then i sat in the harness and and creagle had to carry me to be able to take off

[00:11:31] but luckily it wasn't he was on skis so so it was not too difficult for him to to take off and yeah this flight was just incredible i was shouting with joy and i had tears in my eyes to to yes remember this feeling of freedom and flying i

i miss it too much was

[00:11:57] **Gavin McClurg:** there any ever any thought when you were going through all the rehab that did you always know you were going to come back to flying or was there times where you thought i don't know i

[00:12:09] **Serena Ronchi:** when i was in the hospital the first two weeks um i knew that i will fly again i did not know it if it will be in a wheelchair or not but i knew i wanted to fly again

[00:12:28] **Gavin McClurg:** yeah this might be hard to articulate but why why was it so obvious that you would fly again or that you wanted to again why was it uh so clear to you

[00:12:43] **Serena Ronchi:** because flying gave me so much joy and freedom and for me it's the best therapy i can have in in the world so it's i was sure i wanted to fly again yeah

[00:12:55] **Gavin McClurg:** and what about how long after was was it that you flew solo is it pretty soon after the flight with Chrigel or

[00:13:03] **Serena Ronchi:** yeah it was a few weeks after i did my first solo flight i wasn't able to run so i i need to find a place where i have a takeoff with wind and um i went on the little mountain in the middle of the flatland this day and it was in yeah in the winter but it was a fantastic day for flying because you had a cumulus clouds clouds every day and i took off quite easily because it was like 15 kilometers per hour per hour of wind and yeah i was very stressed but very excited too and when i was in the air i was really stressed to thermal and it was yeah sometimes uh difficult because i was really excited to be flying again and catch thermals and to be under the clouds and yeah it was a mix of of fear and joy and sometimes maybe the balance was not so good because um i had too much fear and so yeah when i had too much fear i just left the thermals and went um other place and yeah i flew about two hours this day and i was super super happy to to be again in the sky yeah

[00:14:42] **Gavin McClurg:** well what can you describe what what does that fear look like because many people have had we call them fear injuries in this sport and they're not just in this sport they're any kind of sport and it can be from a really really scary incident that doesn't have any of the physical side of the of an accident or it could be like yours that had the physical side and you know the months and months of rehab what is the fear something that you do you imagine something bad happening is that what's scary or is it just scary to be in the air for

[00:15:20] **Serena Ronchi:** me um i had mostly fear when i was in thermals or in turbulences because i was scared that my wing will close again um i knew that it will block me to fly again in the alps because it was where i had my accident so it was quite okay to fly on the flatland or on little mountains i had really no problem to take off and and just do a sunset flight it was really i had this fear uh in strong thermals but in little thermals or just flying around my home place there was no problem it was really really in thermals and

[00:16:17] yeah the problem was that i wanted to fly often the whole day to do big cross country flying and i i don't didn't want just to fly on the mountain where i live and to do some little flights i really wanted to to optimize the whole day so to launch early and to

[00:16:42] land late but for me it was super difficult because i had often to land early because of this fear and i was frustrated how

[00:16:55] **Gavin McClurg:** do you deal with that how does it how does it eventually go away is it is it just time or was there something active you were doing each flight or when you're home visualizing where you were you doing did anybody help you with that so

[00:17:13] **Serena Ronchi:** yeah i think the most important for me was to to fly a lot in in condition that for me were cold and i did a lot of um groundland handling so i in many different condition to regain confidence maybe in line wind in strong wind in turbulences i don't know maybe i did a 50 hours of uh of ground handling really really a lot

[00:17:43] **Gavin McClurg:** good for you yeah

[00:17:44] **Serena Ronchi:** and i did um several hypnosis session which helped me a lot to feel better in in the air so yeah during my hypnosis session i had to feel to yeah to to imagine in a place where i feel really good and while doing this i i had to do a sign with my body it can be a touch with two finger in the hands together and i had to do a sign with my body and i had to do a sign with my body and in the sky when i was stressed i had to to touch the two finger together and to imagine to be in this place so that that helped me a lot for for flying again and to be less stressed in the sky and

[00:18:35] yeah in the air when i was afraid i often reassured myself by telling telling myself that i'm in the air and i'm in the air and i'm in the air and i'm in the air and i'm able to control my wing when i am on the ground so why would it not be able to control it in the air and yeah sometimes i i encourage myself like a sport coach and i when i was in the thermal i i told me yeah well done serena you are doing great you're climbing in this amazing thermal and yeah the higher you climb the safer you are come on go for it and wow your control your wing super good and things like that so that's positive

[00:19:22] **Gavin McClurg:** self-talk

[00:19:23] **Serena Ronchi:** yeah positive self-talk

[00:19:25] **Gavin McClurg:** the the tapping and imagining yourself in a in a wonderful place it's a type of training that you you can do to retrain your your brain that the the kind of autonomic system if you have a ptsd kind of event like you did am i is is this you basically what that is you're kind of you're retraining your brain to not see this as something so negative right i

[00:19:56] **Serena Ronchi:** did that with a psychotherapist uh that just guided me through the hypnosis to be in this place where i feel good and give me the tricks to to do it in the air when i felt

[00:20:10] **Gavin McClurg:** stressed how long did it take to feel close to the air when i felt stressed how long did it take to feel close to the air when i felt close to mentally where you were before the accident where where you know really strong thermals you know which you're going to get down in the sertão we're getting there down in brazil but certainly very strong conditions down there that'd be a tough place to fly with a lot of fear how long did it take was it was it weeks months years uh

[00:20:38] **Serena Ronchi:** i think years and i think i'm still not um as good mentally as i was before the accident i still struggle with fear and it's maybe can be strange some people tell me yeah but but you do so big flights it's not possible to be so scared but um i really think that i have more fear than before my accident so it takes a lot a lot of times and i i think i have maybe now almost a year or two i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know just uh 800 hours of flying after the accident and i still i'm still scared sometimes in in turbulences and sometimes it's it's just irrational fear because i'm really high i can be at a three thousand meter high and i'm i can be scared to push the the speed bar so hmmm yeah

[00:21:49] it takes a lot of time

[00:21:49] **Gavin McClurg:** do you ever feel like this is something you're forcing or is it just still you get so much out of flying that it's worth it worth dealing with this i mean it's hard to fly scared that's that's tough yeah

[00:22:07] **Serena Ronchi:** it's um it's a playing with the limits your own limits and sometimes it's difficult to find a limit so um yeah i had to land a lot of time and i had to learn a lot of things and i had to learn a lot of things and i had to learn a lot of things and i had to learn a lot of things of time very early because maybe the two three first hours from the flight it's soft soft thermals and then when the thermal went stronger i i had to land and i had to respect the the this fear because i know that in 2022 when i started to fly again i asked me if i want to to still fly and i was asking myself maybe it's better i i stopped flying because i have too much fear and i was too much frustrated and and and sad because i had to land and it gave me too much negative feelings so yeah it was not easy to find this limit of pushing yourself and to respect this the fear so yeah yeah that's i think the most difficult thing when you have an accident and you start again to fly to to play with this limits to not just be

[00:23:32] yeah don't want to fly anymore and i think fear yeah fear is not the enemy but it gives information about what you can handle or not and i think it's it's it's it's it's it's it's it's it's I choose really, for start, easy sites and soft

terrain and good condition. I did not force too much in places like the Alps where I was too scared too much to fly.

[00:24:04] **Gavin McClurg:** You mentioned when we first started recording that you're physically able to do pretty much everything, even hike and fly racing. How has that been? When we talked the first time, you kind of had your eye on the ex-Alps potentially before the accident.

[00:24:25] How has that journey been into hike and fly and racing and pushing your body? Do you feel like that helps as well?

[00:24:33] **Serena Ronchi:** Yeah, I think that I did a few races in 2022 to be with a group of pilots and friends to try to give me more confidence. But I was very frustrated because I often landed early or I was not able to push the speedbar. And it was a good experience because I could fly slowly again in the Alps because I was with other pilots. And for me, I felt more safe. But now I don't want to do competition. So cross country competition because I have to push too much the speedbar in conditions where I don't want.

[00:25:24] But I love hike and fly races because it's another adventure. I think you don't have to push so much the speedbar. It's more tactical. And I have a lot of pleasure with hike and fly races. But I need to... I need to listen to my body because sometimes I have pain in my ankle when I have to walk too much on the flat.

[00:25:58] And like little races for one, two or three days, it's okay. But when it's too much, I think for my body, it's maybe not the best thing I can do.

[00:26:14] **Gavin McClurg:** You won X contest this year. You were third overall in sport. First woman and five of your six flights were down in the Sertau. I was surprised to hear from you that you said this was your fourth trip to the Sertau. Well, have you been going pretty much every year since you made the comeback?

[00:26:33] **Serena Ronchi:** Yeah, exactly. I've been almost, I think, every year because I really love to fly in the flatland. And Brazil is just amazing because in good days, you have cumulus clouds. And I love to see those clouds and to see how they develop and to choose your line under the clouds and to fly with the wind. It's super exciting for me. So I really love to fly there. But it's not... It was not easy the first time when I went again because in Brazil, you can find sometimes some dust devils. So...

[00:27:18] So one of my... Yeah, my biggest fear now is to land again and to have a dust devil at the landing. So it was super difficult for me to pass this fear. But yeah, I had to told me that it's super, super, super rare to have a dust devil at the landing. And I don't have to stop my dreams because of my accident. Yeah.

[00:27:49] **Gavin McClurg:** Yeah, I was going to say that. That's easy. You just land at six every day. No problem. There's no dust devils at six.

[00:27:59] And you like to stay in the air all day. So that's easy. Yeah, I... So this was the 2025 season. So that these were all flights at the end of 2024. But a 469, a 441, a 437, a 342. And then a 325 out and back from Reeder Alp, which I've flown a lot. That is a monster out and back. You might have to tell us about that one. And then a 317 and a 315. So how much time were you there?

[00:28:32] Was it a good season? Was it average?

[00:28:37] And yeah, compare it to other times. I mean, that's racking up some pretty good distance there.

[00:28:43] **Serena Ronchi:** I think every year is quite good in Brazil. Every day. Every day. Every year you can fly more than 500 Ks. And I just think that my skills were better and better every year. And that's why I can fly every year a bit further. But yeah.

[00:29:04] **Gavin McClurg:** What are you flying? What's your equipment?

[00:29:07] **Serena Ronchi:** I flew in 2024 the Ozone Photon.

[00:29:14] And now this year I flew. So last year I flew the Marathon. I flew the Marathon from the Sky Power Glider. I changed because I felt better on the Marathon than the Photon. I think it's a more easy sea glider, two-liner gliders. And

it's more soft to fly. So it's less physical with the turns and the speed bar. I'm less tired with the Marathon than with the Photon. Hmm. But I want to fly. I want to stay with the sea glider because I think I have a lot of... I can learn a lot with the sea glider still because of my fear.

[00:30:01] And yeah, I think pushing the speed bar, I could learn to push it more with my glider that I have now. And I don't want to change for a D glider. So I think I have flown... Yeah, maybe eight. About 800 or 1,000 hours with the sea glider. But I still feel that I can learn a lot with my sea glider.

[00:30:32] **Gavin McClurg:** Hmm. When you're... You're always towing in Brazil or are you doing the foot launch over at... I forget the name of the place. Yeah, Quixada. Asu and Quixada. Yeah, well, Quixada. But isn't there a foot launch place that's kind of near Caico as well? And there's... Well, there's Tissima. That's the only place I've flown. The only place

[00:30:50] **Serena Ronchi:** I've flown

[00:30:50] **Gavin McClurg:** is Tissima and Quixada. I've only been down there once. But... And all mine were foot launches. I never... I was never lucky enough to get the tow set up. But are you always towing or are you doing both?

[00:31:04] **Serena Ronchi:** I mostly tow. Sometimes I flew in Quixada when I did a big flight and I wanted to fly the day after. I took off in Quixada. But... Yeah. Yeah. The takeoff can be... It can be quite tricky because of the strong wind. So I really prefer to tow. But I think if the wind is light, Quixada is a super nice place to fly because you can soar at the beginning and wait for the good condition to start your flight.

[00:31:43] **Gavin McClurg:** Yeah, it's pretty. It's cool. Nice little hotel there with the pool. And... Yeah. You don't see many flights out here. It's not like Quixada anymore. It used to be the big thing, but people keep going east.

[00:31:57] What's the big pull to return there? It's just the flatlands?

[00:32:02] **Serena Ronchi:** Yeah, it's the flatlands. And the friends now I have that I want to see every year. And I've... Yeah, the people who live there in the Cerro Tao, they're such kind, so kind. And when you land... Early or not, you are super welcome to be with the people who live there. And they open the door with big arms and they give you water, a chair, they give you food and you forget, you bomb out when you're invited to the house of the people, the Brazilian.

[00:32:47] **Gavin McClurg:** Do you enjoy more? You know, the flight you had from Riederalp, when you look back on your 2024 year, the 2025 X-Contest season, which flight or flights really stands out?

[00:33:03] **Serena Ronchi:** Yeah, this flight I did from Riederalp, we had amazing conditions. So it was a day where you can start really, really early with cumulus clouds the whole day. And the thermal where... Yeah, strong, but not turbulent. So you can, you could fly really fast and you can, you could fly straight for a lot of kilometers. And for this flight, I went to Chamonix and then it was so easy that I thought, oh, maybe I can go further. And I tried to go further. I did not know the area, but I just discovered a new area.

[00:33:48] And then I went. And I went back and it was, yeah, I was in the flow and everything was super easy. I just had a little moment with a little tricky part because for me, it was so easy that I was so high that I wanted to cross the Rhone Valley over Martigny in a straight line. And the line was too straight. I almost landed in the... I was in the valley before Chamonix and I was there for, I think, almost half an hour trying to go higher and higher because I was too low in the stability. So I lost a lot of time in this valley because, yeah, the conditions were so good that I thought I can fly straight.

[00:34:42] But, yeah, the flights in the Sertau, they're just magnificent too because... In the afternoon when you are 3,000 meters over the ground in the sunlight, it's just an incredible feeling because, yeah, you have clouds in front of you and you just follow the clouds. And it's a feeling that you cannot have in the Alps.

[00:35:16] **Gavin McClurg:** That kind of straightforward flying in the flatland. Mm-hmm. Where you just follow the clouds, drift with the wind. It's pretty special. Yeah, like you said, it's pretty easy to find a nice flow state and it goes for a long time.

[00:35:31] **Serena Ronchi:** Mm-hmm.

[00:35:32] **Gavin McClurg:** It's nice when you're not fighting. Often when we're cross country flying, we're fighting. Yeah. It's nice to just cruise. Mm-hmm. Did you, Serena, are your goals, you know, was your goal last year to chase X contest or is that's not a problem? Is it more part of it? Is it more that just happened?

[00:35:54] **Serena Ronchi:** No, it was not a goal. My goal was really to feel better in the sky years after years and to gain more confidence.

[00:36:08] And when you have more confidence, less fear, you have more pleasure. So that's one of my objectives this year too. I don't have, yeah, big objectives. I think everything is coming with a good flow and just listen to my limits. Mm-hmm.

[00:36:32] **Gavin McClurg:** Mm-hmm. What does your community look like there in, are you near Geneva or, I know you're near the lake, but are you west or east?

[00:36:45] **Serena Ronchi:** I'm east next to Montreux. Sorry, I'm west next to Montreux. Okay. So where I live, it's not a good place for cross country because it's a, it's a southwest takeoff. So when I want, if I want to fly the whole day, I have to move in the Jura or in the valley. So yeah, that's my, or the Berner Oberland. But where I live, it's good for hike and fly for training and sunset flights, but not for

[00:37:21] **Gavin McClurg:** flying. Okay. The whole day, yeah. What's your favorite place in the world to fly? If you could, if you could pick the time of the year and the place and go there right now, where would you go?

[00:37:33] **Serena Ronchi:** I would go to Brazil.

[00:37:35] **Gavin McClurg:** Really? Yeah. Yeah.

[00:37:38] **Serena Ronchi:** I would love to discover a lot of places and I would love to go to, to Colombia because I love a condition that are humid and cumulus clouds. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. You can have one week with no clouds and the condition are more tricky to fly. But I think I like to fly in Switzerland too when you have good condition and clouds and no wind. But Brazil is really special.

[00:38:15] **Gavin McClurg:** Are you pretty picky about your conditions? Is that, is that kind of a part of the prerequisite of dealing?

[00:38:23] Dealing with the fear and stuff? Are you trying to, are you really only trying to fly good days?

[00:38:28] **Serena Ronchi:** Um, yeah, I, I try sometimes I'm, I'm not sure about the, the condition. So I go, I try and if I don't feel good, I, I land and I have no problem now to land because I have a fear or I don't feel good or I think I'm better to swim in the lake than flying. Um, so it's, it's quite. It's quite cool because I'm, I'm super motivated to move in different places. But if it's not good, I, I just land and do something else. Maybe a hike and fly.

[00:39:07] **Gavin McClurg:** What's your day job? What, what do you do when you're not flying?

[00:39:12] **Serena Ronchi:** I'm a school teacher, a part-time school teacher. I work, um, in a school for little children from eight to 10 in a primary school. And next to that, I do some tandem flights. I was able to realize my dream for sharing passion after my accident. It was one of the biggest thing I did, uh, yeah, after my accident. So I'm super happy to, to share this, this passion. Uh, I work mostly in Interlaken where there is a lot of work and a lot of tourists. And, and sometimes I do little flights at my home. And I would love to, to do cross country flights with the tandem.

[00:39:59] So it's, um, it would be some coachings I can do with pilots who want to know how it's working. And I think this summer I will do that, um, little coaching with the tandem in the Alps or in the Jura. Because I think it's an easy way to explain. Um, um, life, what you do, what you have to do when you do a cross country flight with, uh, under the pilots.

[00:40:30] **Gavin McClurg:** Hmm. Tell me about teaching eight and eight to 10 year olds. What, uh, have you been doing that a long time?

[00:40:37] **Serena Ronchi:** It's now it's, uh, 10 years that I'm a school teacher and I started to work. I was 21 and I love this work because, um, yeah, I love the job.

[00:40:57] It's a job where you don't see the time passing, you're always in action and that's, that's super cool. But I couldn't do that a hundred percent because you're really tired after a day of working to think about a lot of things and you have a lot of administrative to do, um, at home. So it takes a lot of time. And. Yeah, it's cool to have this balance between tandem flying and, and school teacher, but I'm thinking about to, to quit my job, uh, next year to do, uh, more, uh, flying more tandems and traveling more to discover new, uh, countries and to do maybe, um, a big, uh, bivouac, uh, trip in, in the Alps.

[00:41:53] So. Hmm. Let's see.

[00:41:57] **Gavin McClurg:** Yeah, that sounds exciting. That sounds, that sounds fun. Back to the fear things. I know that's going to be really interesting to many listeners because it's, it's not uncommon in, in this sport. When you look back at all the things you've done with, uh, uh, psychotherapists and, uh, visualization and, uh, the visualizing being in a better place and. Time. What, what advice would you give to someone who's been through something similar? It may not be the physical accident, but just is battling irrational fear. Like you said, you know, when you have this irrational fear, it's just the stuff between your ears. And what do you, when you look back, what, what has been the

[00:42:44] most important thing in terms of making progress?

[00:42:49] **Serena Ronchi:** So I'm, I'm asking myself if I won't be maybe more. fast to regain confidence if i would have bought a wing less difficult than the wing i flew when i had my accident it was a sea wing and i bought the alpina 4 after the accident a new wing because i i did not want to fly the same wing that i have my accident but it was still a sea wing and i bought this wing because i i tested it before the accident and i felt good under it but i think i could have done more progress with a high b wing but

[00:43:35] at this time i was i was not conscious about my fear but now years after i think buying a wing that is that is more easy could be a good advice and for sure ground handling a lot this this helps a lot to to regain confidence and then to look at good conditions to go in places where you feel good so little mountains maybe or flatland places that were easy to fly to fly with a easy to fly with a good advice and for sure ground handling a lot this this helps a lot to regain confidence take off easy landing then it depends if you have your accident while flying or while taking off or landing it's i think every accident every fear is different so um i think it's really important to to listen to the fear and to find the balance between pushing and listen to the fear and i tried to do some SIV after the accident but it was super difficult i was really really stressed and you need to find a coach um yeah professional that can listen to yeah that can understand your fears and not pushing you too i had the luck that um the how can i say the coach in the in the SIV they were always gentle and they understood my fear so i could do little exercises and to

[00:45:31] just yeah pushing a little bit more but to respect the fear and it took me three years to do a full stall again in the SIV and i did SIV every year to try to be able to full stall again but i i really wanted to do it but in the sky it was not possible for me i cried because i was on over the lake and wanted to do it but it was not possible physically and mentally to do it so so it it just take time and you have to respect this and if you push too much i think you you stop and yeah you have to do little little steps and sometimes you will have day when it's all going

[00:46:22] going good but sometimes you may be more tired and it will be more difficult to to fly and you have to land and accept that but it's not easy and maybe to see a psychotherapist could help too because you can you could do hypnosis with him and that helped me a lot yeah

[00:46:46] **Gavin McClurg:** when you view your accident now and think back to it's been five years um you you hear from people who have bad accidents they'll often say something along the lines of i'm glad it happened is there any do you share any of that is it is it could have been worse but it could have been better you know would you but often i guess what i'm getting at is it can be really hard to learn the lessons that come out of an accident without having an accident you know what i mean that we we we all know that it's risky but in in ideally you have a uh cheap we call it a cheap accident where a very close call that teaches you oh okay this is i can't do this or i can't push in there or i should i need more margin but is there any bit of you that's happy this happened or no this is just all bad yeah

[00:47:53] **Serena Ronchi:** i i often ask myself about that

[00:47:59] because i

[00:48:01] **Gavin McClurg:** think it's

[00:48:01] **Serena Ronchi:** very difficult to answer this question i think now i enjoy more the moments than before because i know that life can be uh sometimes uh super hard and in a super fast way and i think i want to just work as as much as i need to enjoy uh the life because i don't know how long i would be able to do everything i do because of my back so i i just want to to enjoy the life the most possible as as possible and maybe if i did not have this accident i would uh work too much i don't know and enjoy less i don't know it's um yeah i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know yeah difficult to to say that

[00:49:00] **Gavin McClurg:** is difficult serena i thank you thank you for sharing your personal very personal journey and difficult journey and i think many people will really appreciate i certainly do just this inside look at something that happens in our sport since something that most of us will grapple with at some point unfortunately so uh but thanks thanks for your guidance uh and insights into into all of it and congratulations on yet another huge year and all the big flights and all the little flights but thanks i appreciate you coming on the show yeah

[00:49:47] **Serena Ronchi:** thank you gavin for me it's um it's important to to talk about fear and i'm happy if if it can help some other pilots to overcome the fear and coming back after an accident thank

[00:50:03] **Gavin McClurg:** you if

[00:50:09] you find them cloud-based may be valuable you can support it in a lot of different ways all of them incredibly important to keep this show going you can give us a rating on whatever platform you listen to you can blog about it on your website or share it on social media you can talk about it on the way up to launch with your friends i know a lot of good conversations have happened that way and of course you can support the show financially the show does take a lot of time a lot of editing storage music behind the scenes cost and all we've ever asked for is a buck a show we put out a show every two weeks so if you gave us a buck show that's 25 bucks a year quite a bit less than a magazine subscription and way less than a latte a month you'll notice we don't have 10 minutes of advertising at the top of the show which we get asked to do all the time believe me i believe advertising is a pretty toxic business model and i want you the listener to know that these conversations are just authentic people giving their opinions and we aren't being swayed by brands

[00:51:04] but that means we rely on you our listener if and only if you can support the show and it doesn't hurt your pocketbook we really appreciate it go to the website to find various ways to support the show through patreon or other platforms where we've gone through great lengths to minimize fees so your money gets directly to us becoming a subscriber gives you access to all kinds of bonus information little nuggets that don't make it into the podcast extra content our ask me anything shows and a lot more we don't put anything behind a paywall and never will if you can't afford to support the show just send me an email and i'll set you up with an account no questions asked hopefully someday you'll be in a position where you can thank you so much for listening thank you for your support we'll see you at cloudbase

Français

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

Show notes

Dans cette conversation émouvante, Serena partage son parcours inspirant de rétablissement après un accident de parapente ayant changé sa vie et son incroyable ascension une fois de plus au sommet de XContest dans la catégorie Sport cette année. Elle discute des défis qu'elle a rencontrés pendant sa rééducation, ses batailles mentales contre la peur et les stratégies qu'elle a employées pour retrouver confiance en son vol. Tout au long de la discussion, elle souligne l'importance de faire face à la peur et de trouver de la joie dans le vol, tout en réfléchissant aux leçons tirées de son accident.

Le post #266 Serena Ronchi and the Comeback est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:13] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloud Based Mayhem. Bon mois de février. Voici l'épisode 266. Avec tous les épisodes bonus et tout le reste, on approche de 300, c'est incroyable. Ça fait un peu plus de 12 ans, ou quelque chose comme ça maintenant. Et j'ai un super épisode pour vous aujourd'hui avec Serena Raunchy. C'est la deuxième fois qu'elle est sur l'émission. Serena est une pilote suisse. La dernière fois que je l'ai reçue, c'était en mars 2022. Elle avait gagné le concours X dans la catégorie féminine en 21, puis elle a eu un crash vraiment grave, ce qui est documenté dans cet épisode. On revisite ce crash dans celui-ci, juste au cas où vous n'auriez pas écouté l'émission à l'époque, mais elle a simplement été emportée par une très mauvaise chance.

[00:01:03] C'était une journée avec un risque de 1 sur 10, une journée parfaite pour voler, sans aucun vent. Elle arrivait pour atterrir par une journée de haute pression quand un tourbillon de poussière l'a prise par surprise et l'a fait chuter d'une hauteur suffisante pour qu'elle soit gravement blessée, ce qui a nécessité une longue période de rééducation. Elle a dû réapprendre à marcher. Ses blessures physiques sont, vous savez, elle est maintenant capable de faire des courses en marche et vol et elle a repris le vol à plein temps, mais elle a encore quelques séquelles nerveuses physiques de ce crash. C'était un accident horrible physiquement, et aussi le poids émotionnel dont nous parlerons beaucoup plus dans cet épisode, et simplement la blessure psychologique liée à tout cela avec ce qu'elle traverse encore.

[00:01:49] Elle a bénéficié d'une aide professionnelle pour ça et a suivi des parcours vraiment intéressants pour gérer la peur et les tourments que l'on connaît avec la peur dans la tête, et il y a des choses géniales pour tous ceux d'entre vous qui ont eu un traumatisme lié à la peur ou qui ont vécu un accident. Elle est remarquablement optimiste et très douée pour exprimer ce qu'elle a traversé. Je voulais la recontacter parce qu'elle est allée quatre fois au Sertão, au Brésil maintenant. Elle continue de se donner à fond. Elle a encore gagné le concours X cette année. Elle a terminé troisième au général dans la catégorie sport et encore première des femmes, et elle a sorti de gros chiffres au Brésil : 69, 41, 36.

[00:02:38] 437, 342, 317 et un 315, ainsi qu'un grand aller-retour depuis Reader Out avec un triangle plat de 325 près de chez elle dans le Wallace et Reader Out, ce qui est un décollage spectaculaire juste en dessous de Fish, survolant le grand terrain des Alpes et des Alpes suisses. On va parler de ce vol, de sa récupération assez incroyable et de la manière dont elle y est parvenue. Ses objectifs, ses buts, son avenir et Serena est fantastique. Et j'ai été très reconnaissant envers Ed Ewing du magazine XC pour avoir recommandé de l'inviter lors de la première émission de retour en 2022. Et nous avons eu une super discussion cette fois-ci aussi.

[00:03:25] Alors, profitez bien.

[00:03:32] Serena, ça fait quelques années. C'est super de voir ton sourire. Je crois que tu es près du lac Léman, près d'un site de vol, un beau site de marche et vol. Et je pense qu'il commence à faire nuit là-bas alors qu'il fait jour ici. J'espère que je pourrai aller faire un peu de marche et vol plus tard aujourd'hui après notre discussion, mais c'est sympa de revoir ton visage et de se rattraper un peu.

[00:03:53] **Serena Ronchi:** Ouais. Merci de m'avoir invitée. Je suis super contente de discuter avec toi maintenant.

[00:03:59] **Gavin McClurg:** Ouais, votre nom est apparu parce que je suis X Contest et j'ai vu que vous étiez troisième au général en sport cette année, et que vous aviez encore gagné chez les femmes. C'était la dernière fois qu'on s'était parlé, vous aviez gagné X Contest en mars 22. On a aussi abordé plein de choses dans ce podcast. Ça va être vraiment sympa de revenir sur certains de ces sujets, et aussi d'en savoir plus sur le Sertão et vos aventures au Brésil, ainsi que votre grosse sortie aller-retour en arrière cet été. Et juste ce que vous avez fait depuis la dernière fois qu'on a discuté, vous avez eu un accident assez grave. Vous aviez eu une chute assez dure. Je suis vraiment content pour vous. Vous êtes en ville et vous commencez juste la rééducation après ça.

[00:04:49] Je suis vraiment content de voir que tu es clairement revenue à la forme maintenant, mais raconte-nous encore un peu, donne-nous un aperçu de l'accident, ce qui s'est passé, et mets-nous au courant de ce qu'il en est entre alors et maintenant.

[00:05:06] **Serena Ronchi:** Alors, oui, c'était en 2021. Je rêvais de faire un tour en bivouac, donc je suis partie avec mon matos de bivouac pour un petit voyage dans les Alpes. J'ai fait un voyage de quatre jours avec un ami, puis j'ai fini seule parce que c'était difficile de voler ensemble, on atterrissait plusieurs fois à des endroits différents. Et puis, le dernier jour, j'étais un peu fatiguée et je voulais juste atterrir après quelques heures de vol pour rentrer à la maison.

[00:05:51] Et ce jour-là, il faisait super chaud et il n'y avait pas de vent. Je voulais atterrir dans la magnifique vallée, avec plein d'endroits où on peut atterrir facilement. J'ai fait mon approche, j'ai fait quelques virages pour voir le vent dans la vallée, et il n'y avait presque pas de vent, peut-être 10 km/h. J'ai vu un grand champ d'herbe et j'étais près de ce champ où je voulais atterrir, mais j'ai vu des arbres bouger super vite et je me suis dit : mais c'est quoi ça ? Parce qu'il n'y a pas de vent dans la vallée. J'étais concentrée sur l'atterrissage et je me suis dit : oui, c'est peut-être une thermique. À ce moment-là, j'étais assez bas, peut-être à 50 mètres du sol, et je me suis dit : oui, mais tiens juste ton aile, c'est probablement juste une thermique. Et quand je me suis approchée pour atterrir, je n'avais plus d'aile au-dessus de moi... j'ai eu une grosse fermeture. Je ne sais pas vraiment ce qui s'est passé parce que j'ai eu un trou noir, je me souviens juste qu'on m'a dit — ou plutôt que je me suis dit — que c'était trop bas pour lancer le parachute de secours, et je suis juste tombée sur mes deux jambes. Et puis, oui, j'ai vu que mes jambes étaient cassées et j'avais énormément mal au dos. Heureusement, quelques personnes m'ont vue, elles sont venues vers moi et ont appelé une ambulance. Je leur ai juste dit : je pense que j'ai volé dans un petit tourbillon de poussière, mais je ne suis pas sûre de ce qui s'est vraiment passé parce que j'ai eu un trou noir pendant quelques secondes. Donc oui, j'ai dû aller à l'hôpital où on m'a opérée en urgence et j'ai eu...

[00:08:12] deux vertèbres ont été cassées dans mon dos, et une vraiment grave, et ma jambe, ma jambe droite était aussi cassée. Ensuite, je suis restée deux semaines à l'hôpital et là, j'attendais une place dans une clinique de rééducation parce que j'avais perdu beaucoup de sensibilité dans les jambes. Sur une jambe, j'avais perdu cent pour cent de sensibilité et je ne pouvais plus bouger mes pieds, donc je devais aller en clinique mais c'était impossible de rentrer à la maison comme ça. Du coup, en clinique de rééducation, j'ai réappris à marcher et à bouger mes pieds, et j'y suis restée cinq mois pour réapprendre à

[00:09:13] oui, pour réapprendre à marcher et attendre que la sensibilité revienne dans la jambe. Et maintenant, cinq ans plus tard, je peux marcher, je peux courir. Je n'ai pas retrouvé toute la sensibilité dans le pied, mais oui, c'est incroyable que je puisse faire des courses de marche et vol, m'entraîner beaucoup et voler à nouveau, parce que j'avais déjà volé avant, mais c'était un long chemin pour en arriver là, oui. Alors...

[00:09:54] **Gavin McClurg:** la fracture vertébrale grave, vous avez eu des dommages spinaux mais les nerfs sont presque revenus, vous avez récupéré la majeure partie de la sensibilité.

[00:10:04] **Serena Ronchi:** Ouais, je pense avoir récupéré environ 80 % de ma sensibilité. Je ne peux pas bouger mon...

[00:10:15] mes orteils sur un pied vont très bien, je n'ai pas la sensibilité du gros orteil mais je peux presque tout faire. L'équilibre est un peu difficile sur ma jambe droite, mais je n'ai besoin d'aucune aide pour marcher, oui.

[00:10:35] **Gavin McClurg:** Combien de temps après l'accident ? Combien de temps a-t-il fallu avant que tu puisses voler à nouveau ?

[00:10:44] **Serena Ronchi:** J'ai fait mon premier vol six mois après l'accident et j'ai vraiment eu de la chance parce que Creagle m'a proposé un vol en tandem avec lui. Oh oui, oui, oui, c'était l'un des plus beaux jours de ma vie et c'était en hiver, en février, et on a décollé dans la neige. Je n'ai pas pu être sur des skis parce que je ne pouvais pas encore porter de chaussures de ski à cause du mouvement de mes pieds, et pour moi, il n'était pas possible de courir à ce moment-là. Donc oui, pour le décollage, j'ai fait quelques pas en avant et ensuite je me suis assise dans la sellette et Creagle a dû me porter pour qu'on puisse décoller.

[00:11:31] mais heureusement, ce n'était pas le cas, il était sur des skis donc ce n'était pas trop difficile pour lui de décoller et ouais, ce vol était juste incroyable, je criais de joie et j'avais les larmes aux yeux pour oui, me rappeler ce sentiment de liberté et de vol, je m'en manque tellement, c'était

[00:11:57] **Gavin McClurg:** Est-ce qu'il y a eu un moment, pendant toute ta rééducation, où tu n'étais pas sûr de revenir au vol ? Est-ce que tu as toujours su que tu reviendrais voler, ou y a-t-il eu des moments où tu te disais : je ne sais pas, je...

[00:12:09] **Serena Ronchi:** pendant les deux premières semaines à l'hôpital, je savais que je repartirais voler. Je ne savais pas si ce serait en fauteuil roulant ou non, mais je savais que je voulais recommencer à voler.

[00:12:28] **Gavin McClurg:** Ouais, ça peut être difficile à exprimer, mais pourquoi était-ce si évident que tu allais voler à nouveau, ou que tu en avais envie ? Pourquoi était-ce si clair pour toi ?

[00:12:43] **Serena Ronchi:** parce que voler m'apportait tellement de joie et de liberté, et pour moi, c'est la meilleure thérapie que je puisse avoir au monde, donc j'étais sûre que je voulais recommencer à voler, oui.

[00:12:55] **Gavin McClurg:** et combien de temps après as-tu volé en solo ? C'était assez peu de temps après le vol avec Chrigel ou...

[00:13:03] **Serena Ronchi:** Oui, c'était quelques semaines après mon premier vol en solo. Je ne pouvais pas courir, donc je devais trouver un endroit avec un décollage avec du vent. Je suis allée sur la petite montagne au milieu de la plaine ce jour-là. C'était en hiver, oui, mais c'était une journée fantastique pour voler parce qu'il y avait des nuages cumulus tous les jours. J'ai décollé assez facilement parce qu'il y avait environ 15 kilomètres par heure de vent. J'étais très stressée, mais aussi très excitée. Et quand j'étais en l'air, j'étais vraiment stressée par les thermiques. C'était parfois difficile parce que j'étais vraiment impatiente de voler à nouveau, de prendre des thermiques et d'être sous les nuages. C'était un mélange de peur et de joie, et parfois l'équilibre n'était pas si bon parce que j'avais trop peur. Du coup, quand j'avais trop peur, je quittais simplement les thermiques pour aller ailleurs. J'ai volé environ deux heures ce jour-là et j'étais super, super heureuse d'être à nouveau dans le ciel.

[00:14:42] **Gavin McClurg:** Alors, comment pourrais-tu décrire cette peur ? Parce que beaucoup de gens ont ce qu'on appelle des « blessures psychologiques » dans ce sport, et ce n'est pas seulement dans ce sport, c'est dans n'importe quel sport. Ça peut venir d'un incident vraiment, vraiment effrayant qui n'a aucune conséquence physique suite à un accident, ou ça peut être comme le tien, avec le côté physique et des mois et des mois de rééducation. C'est quoi cette peur ? Est-ce que c'est quelque chose que tu fais, que tu imagines quelque chose de grave arriver ? Est-ce que c'est ça qui est effrayant, ou est-ce que c'est juste le fait d'être en l'air qui est effrayant ?

[00:15:20] **Serena Ronchi:** moi, j'avais surtout peur quand j'étais dans des thermiques ou dans des turbulences parce que j'avais peur que mon aile se referme à nouveau. Je savais que ça m'empêcherait de voler à nouveau dans les Alpes parce que c'est là que j'avais eu mon accident. Donc, c'était plutôt correct de voler en plat ou sur de petites montagnes, je n'avais vraiment aucun problème à décoller et juste faire un vol au coucher du soleil. C'était vraiment, j'avais cette peur dans les fortes thermiques, mais dans les petites thermiques ou juste en volant autour de chez moi, il n'y avait aucun problème. C'était vraiment, vraiment dans les thermiques et

[00:16:17] Ouais, le problème c'est que je voulais souvent voler toute la journée pour faire de gros cross country et je ne voulais pas juste voler sur la montagne où j'habite et faire des petits vols, je voulais vraiment optimiser toute la journée pour décoller tôt et pour

[00:16:42] atterrir tard, mais pour moi c'était super difficile parce que je devais souvent atterrir tôt à cause de cette peur et j'étais frustrée. Comment...

[00:16:55] **Gavin McClurg:** comment tu gères ça ? comment ça finit par passer ? est-ce que c'est juste une question de temps ou est-ce qu'il y avait quelque chose d'actif que tu faisais à chaque vol ou quand tu étais à la maison en visualisant où tu étais ? est-ce que quelqu'un t'a aidé avec ça ?

[00:17:13] **Serena Ronchi:** Ouais, je pense que le plus important pour moi, c'était de beaucoup voler dans des conditions qui étaient froides pour moi et j'ai fait beaucoup de maniement au sol dans plein de conditions différentes pour reprendre confiance, peut-être en vent de travers, en vent fort, en turbulences, je ne sais pas, j'ai peut-être fait genre 50 heures de maniement au sol, vraiment, vraiment beaucoup.

[00:17:43] **Gavin McClurg:** C'est bien pour toi, ouais.

[00:17:44] **Serena Ronchi:** et j'ai fait plusieurs séances d'hypnose qui m'ont beaucoup aidée à me sentir mieux en l'air. Alors, pendant mes séances d'hypnose, je devais me sentir, oui, imaginer un endroit où je me sens vraiment bien et, tout en faisant ça, je devais faire un signe avec mon corps. Ça peut être un contact avec deux doigts des deux mains jointes. Je devais faire un signe avec mon corps, je devais faire un signe avec mon corps et dans le ciel, quand j'étais stressée, je devais toucher les deux doigts ensemble et imaginer être dans cet endroit. Ça m'a beaucoup aidée pour reprendre l'avion et être moins stressée dans le ciel et

[00:18:35] ouais, dans les airs, quand j'avais peur, je me rassurais souvent en me disant que je suis dans les airs et que je suis capable de contrôler mon aile quand je suis au sol, alors pourquoi je ne pourrais pas le faire dans les airs ? et ouais, parfois je m'encourage comme un coach sportif et quand j'étais dans la thermique, je me disais : « ouais, bien joué Serena, tu gères super bien, tu grimpes dans cette thermique incroyable et plus tu montes, plus tu es en sécurité, allez, fonce ! » et « wow, ton contrôle de l'aile est super bon », des trucs comme ça. donc c'est positif.

[00:19:22] **Gavin McClurg:** le dialogue intérieur

[00:19:23] **Serena Ronchi:** oui, le dialogue intérieur positif

[00:19:25] **Gavin McClurg:** le tapotement et le fait de s'imaginer dans un endroit merveilleux, c'est un type d'entraînement que vous pouvez faire pour rééduquer votre cerveau, ce genre de système autonome. Si vous avez vécu un événement de type PTSD comme vous l'avez fait, est-ce que c'est... c'est pratiquement ça ? Vous rééduquez votre cerveau pour ne plus voir ça comme quelque chose de si négatif, non ?

[00:19:56] **Serena Ronchi:** j'ai fait ça avec un psychothérapeute qui m'a guidée par l'hypnose pour me projeter dans cet endroit où je me sens bien et m'a donné les astuces pour le faire en l'air quand je me sentais

[00:20:10] **Gavin McClurg:** stressé, combien de temps a-t-il fallu pour te sentir proche de l'air quand tu te sentais proche mentalement de là où tu étais avant l'accident, là où tu connais des thermiques vraiment forts, tu sais, ceux que tu vas trouver dans le sertão, on y va au Brésil, mais certainement des conditions très fortes là-bas, ce serait un endroit difficile pour voler avec beaucoup de peur, combien de temps ça a pris, est-ce que c'était des semaines, des mois, des années ?

[00:20:38] **Serena Ronchi:** Je pense que ça fait des années, et je ne pense pas être encore aussi solide mentalement qu'avant l'accident. Je lutte encore avec la peur et c'est peut-être bizarre, certains me disent : « Mais si, tu fais des vols tellement importants, c'est impossible d'avoir autant peur ». Mais je pense vraiment que j'ai plus peur qu'avant mon accident, donc ça prend beaucoup, beaucoup de temps. Je pense que ça fait peut-être presque un an ou deux, je ne sais pas, je ne sais pas, juste 800 heures de vol après l'accident et j'ai encore peur parfois dans les turbulences, et parfois c'est juste une peur irrationnelle parce que je suis vraiment haut, je peux être à 3 000 mètres d'altitude et j'ai peur d'appuyer sur l'accélérateur. Hmm, oui.

[00:21:49] ça prend beaucoup de temps

[00:21:49] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu as parfois l'impression de te forcer, ou est-ce que tu tires tellement de plaisir du vol que ça en vaut la peine, que ça en vaut la peine de gérer ça ? Je veux dire, c'est dur de voler en étant effrayé, c'est

difficile.

[00:22:07] **Serena Ronchi:** C'est... c'est jouer avec ses propres limites, et parfois, c'est difficile de trouver cette limite. Alors, ouais, j'ai dû atterrir souvent et j'ai dû apprendre beaucoup de choses, beaucoup de choses très tôt, parce que peut-être que durant les deux ou trois premières heures de vol, ce sont des thermiques doux, et puis quand la thermique devenait plus forte, je devais atterrir et je devais respecter cette peur, parce que je sais qu'en 2022, quand j'ai recommencé à voler, je me suis demandé si je voulais encore voler. Je me demandais si ce n'était pas mieux d'arrêter de voler parce que j'avais trop peur et que j'étais trop frustrée et triste parce que je devais atterrir, et ça me donnait trop de sentiments négatifs. Donc ouais, ce n'était pas facile de trouver cette limite entre se pousser et respecter la peur. Donc ouais, je pense que c'est la chose la plus difficile quand on a un accident et qu'on recommence à voler pour jouer avec ces limites, pour ne pas juste être...

[00:23:32] oui, je ne voulais plus voler et je pense que la peur, oui, la peur n'est pas l'ennemie, mais elle donne des informations sur ce que tu peux supporter ou non et je pense que, pour commencer, j'ai vraiment choisi des sites faciles, des terrains doux et de bonnes conditions. Je ne me suis pas trop forcée dans des endroits comme les Alpes où j'avais trop peur de voler.

[00:24:04] **Gavin McClurg:** Tu as mentionné au début de l'enregistrement que tu es physiquement capable de faire presque tout, même la course en marche et vol. Comment ça s'est passé ? Quand on s'est parlé la première fois, tu avais un œil sur le X-Alps potentiellement avant l'accident.

[00:24:25] Comment s'est passé ce parcours vers la marche et vol, la compétition et le dépassement de tes limites physiques ? Est-ce que tu as l'impression que ça t'aide aussi ?

[00:24:33] **Serena Ronchi:** Ouais, je pense que j'ai fait quelques courses en 2022 pour être avec un groupe de pilotes et d'amis, pour essayer de gagner en confiance. Mais j'étais très frustrée parce que je me posais souvent trop tôt ou que je n'arrivais pas à pousser la barre de vitesse. Et c'était une bonne expérience parce que je pouvais à nouveau voler lentement dans les Alpes puisque j'étais avec d'autres pilotes. Et pour moi, je me sentais plus en sécurité. Mais maintenant, je ne veux plus faire de compétition. Pas de compétition cross country, parce que je dois trop pousser la barre de vitesse dans des conditions que je ne veux pas.

[00:25:24] Mais j'adore les courses en marche et vol parce que c'est une autre aventure. Je pense qu'on n'a pas besoin de pousser autant la barre de vitesse. C'est plus tactique. Et je prends beaucoup de plaisir avec les courses en marche et vol. Mais je dois... je dois écouter mon corps parce que parfois j'ai mal à la cheville quand je dois trop marcher sur le plat.

[00:25:58] Et pour les petites courses d'un, deux ou trois jours, ça va. Mais quand c'est trop, je pense que pour mon corps, ce n'est peut-être pas la meilleure chose que je puisse faire.

[00:26:14] **Gavin McClurg:** Tu as gagné le concours X cette année. Tu étais troisième au classement général en sport. Première femme et cinq de tes six vols se sont déroulés dans le Sertão. J'ai été surpris d'apprendre par toi que c'était ton quatrième voyage dans le Sertão. Eh bien, est-ce que tu y vas presque chaque année depuis ton retour ?

[00:26:33] **Serena Ronchi:** Oui, exactement. Je crois que j'y vais presque chaque année parce que j'adore voler en terrain plat. Et le Brésil est tout simplement incroyable parce qu'il y a de bons jours, on a des cumulus. J'adore voir ces nuages, voir comment ils se développent, choisir sa ligne sous les nuages et voler avec le vent. C'est super excitant pour moi. J'adore vraiment voler là-bas. Mais ce n'était pas... Ce n'était pas facile la première fois que j'y suis retournée parce qu'au Brésil, on peut parfois trouver des tourbillons de poussière. Donc...

[00:27:18] Alors, l'une de mes... Ouais, ma plus grande peur maintenant, c'est de se poser à nouveau et d'avoir un tourbillon de poussière à l'atterrissage. Donc, c'était super difficile pour moi de surmonter cette peur. Mais ouais, je me suis dit que c'était super, super, super rare d'avoir un tourbillon de poussière à l'atterrissage. Et je ne dois pas arrêter de rêver à cause de mon accident. Ouais.

[00:27:49] **Gavin McClurg:** Ouais, j'allais justement dire ça. C'est facile. Tu atterris à six heures tous les jours. Pas de problème. Il n'y a pas de tourbillons de poussière à six heures.

[00:27:59] Et vous aimez rester en l'air toute la journée. Donc c'est facile. Ouais, je... Alors, c'était la saison 2025. Donc tous ces vols étaient à la fin de 2024. Il y avait un 469, un 441, un 437, un 342. Et puis un 325 aller-retour depuis Reeder Alp, que j'ai beaucoup fait. C'est un aller-retour monstrueux. Vous allez peut-être devoir nous en parler. Et puis un 317 et un 315. Alors, combien de temps êtes-vous resté là-bas ?

[00:28:32] C'était une bonne saison ? Ou plutôt moyenne ?

[00:28:37] Et oui, si on compare avec d'autres périodes. Je veux dire, ça fait une distance plutôt solide là.

[00:28:43] **Serena Ronchi:** Je pense que chaque année est assez bonne au Brésil. Tous les jours. Tous les jours. Chaque année, on peut voler plus de 500 km. Et je pense juste que mes compétences se sont améliorées d'année en année. Et c'est pour ça que je peux voler un peu plus loin chaque année. Mais oui.

[00:29:04] **Gavin McClurg:** Tu voles avec quoi ? C'est quoi ton équipement ?

[00:29:07] **Serena Ronchi:** En 2024, j'ai volé en Ozone Photon.

[00:29:14] Et cette année, j'ai volé. L'année dernière, j'ai volé le Marathon. J'ai volé le Marathon de chez Sky Power Glider. J'ai changé parce que je me sentais mieux sur le Marathon que sur le Photon. Je pense que c'est une aile de mer plus facile, une aile deux lignes. Et c'est plus souple à piloter. Donc c'est moins physique avec les virages et l'accélérateur. Je suis moins fatiguée avec le Marathon qu'avec le Photon. Hmm. Mais je veux voler. Je veux rester sur l'aile de mer parce que je pense que j'ai beaucoup de... je peux encore beaucoup apprendre avec l'aile de mer à cause de ma peur.

[00:30:01] Et oui, je pense qu'en poussant l'accélérateur, je pourrais apprendre à mieux le pousser avec l'aile que j'ai maintenant. Et je ne veux pas changer pour une aile de classe D. Je pense avoir volé... Ouais, peut-être huit. Environ 800 ou 1 000 heures avec l'aile de mer. Mais je sens encore que je peux apprendre beaucoup de choses avec mon aile de mer.

[00:30:32] **Gavin McClurg:** Hmm. Quand tu es... Tu es toujours en remorquage au Brésil ou est-ce que tu fais du décollage au pied là-bas à... j'oublie le nom de l'endroit. Ouais, Quixada. Asu et Quixada. Ouais, enfin, Quixada. Mais il n'y a pas un endroit pour le décollage au pied qui est plutôt proche de Caico aussi ? Et il y a... Enfin, il y a Tissima. C'est le seul endroit où j'ai volé. Le seul endroit

[00:30:50] **Serena Ronchi:** J'ai volé

[00:30:50] **Gavin McClurg:** c'est Tissima et Quixada. Je n'y suis allé qu'une seule fois. Mais... Et toutes mes sorties étaient en décollage au pied. Je n'ai jamais... je n'ai jamais eu la chance d'organiser un décollage en remorquage. Mais est-ce que tu fais toujours du remorquage ou est-ce que tu fais les deux ?

[00:31:04] **Serena Ronchi:** Je fais surtout du remorquage. Parfois, j'ai volé à Quixada quand je faisais un long vol et que je voulais voler le lendemain. Je suis partie de Quixada. Mais... Ouais. Ouais. Le décollage peut être... ça peut être assez délicat à cause du vent fort. Donc je préfère vraiment le remorquage. Mais je pense que si le vent est léger, Quixada est un super endroit pour voler parce qu'on peut planer au début et attendre les bonnes conditions pour commencer son vol.

[00:31:43] **Gavin McClurg:** Ouais, c'est joli. C'est cool. Il y a un petit hôtel sympa avec une piscine. Et... Ouais. On ne voit pas beaucoup de vols ici. Ce n'est plus comme à Quixada. C'était le truc incontournable, mais les gens continuent d'aller vers l'est.

[00:31:57] C'est quoi la grande motivation pour y retourner ? C'est juste pour les plaines ?

[00:32:02] **Serena Ronchi:** Ouais, c'est les plaines. Et les amis que j'ai maintenant et que je veux voir chaque année. Et j'ai... Ouais, les gens qui vivent là-bas au Cerro Tao, ils sont tellement gentils, tellement gentils. Et quand tu atterris... tôt ou pas, tu es super bien accueilli par les gens qui vivent là-bas. Ils t'ouvrent la porte à bras ouverts, ils te donnent de l'eau, une chaise, ils te donnent à manger et tu oublies, tu te fiches de ton crash quand tu es invité chez les gens, les Brésiliens.

[00:32:47] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu en as apprécié plus ? Tu sais, le vol que tu as fait depuis Riederalp, quand tu regarderas en arrière sur ton année 2024, la saison du X-Contest 2025, quel vol ou quels vols sortent vraiment du lot ?

[00:33:03] **Serena Ronchi:** Ouais, pour ce vol que j'ai fait depuis Riederalp, on avait des conditions incroyables. C'était une journée où on pouvait commencer vraiment, vraiment tôt avec des cumulus toute la journée. Et la thermique était... Ouais, forte, mais pas turbulente. Du coup, on pouvait voler super vite et on pouvait voler en ligne droite sur beaucoup de kilomètres. Et pour ce vol, je suis allée à Chamonix et c'était tellement facile que je me suis dit : « Oh, peut-être que je peux aller plus loin. » Et j'ai essayé d'aller plus loin. Je ne connaissais pas la zone, mais je viens juste de découvrir un nouveau secteur.

[00:33:48] Et puis je suis partie. Et je suis revenue et c'était, ouais, j'étais dans le flow et tout était super facile. J'ai juste eu un petit moment sur une partie un peu délicate parce que pour moi, c'était tellement facile et j'étais si haut que je voulais traverser la vallée du Rhône au-dessus de Martigny en ligne droite. Et la ligne était trop droite. J'ai failli atterrir dans... j'étais dans la vallée avant Chamonix et je suis restée là, je pense, presque une demi-heure à essayer de monter toujours plus haut parce que j'étais trop basse dans la stabilité. J'ai perdu beaucoup de temps dans cette vallée parce que, ouais, les conditions étaient tellement bonnes que je pensais pouvoir voler en ligne droite.

[00:34:42] Mais, ouais, les vols dans le Sertau sont aussi magnifiques parce que... l'après-midi, quand tu es à 3 000 mètres au-dessus du sol en plein soleil, c'est juste une sensation incroyable parce que, ouais, tu as des nuages devant toi et tu les suis simplement. Et c'est une sensation qu'on ne peut pas avoir dans les Alpes.

[00:35:16] **Gavin McClurg:** Ce genre de vol direct en terrain plat. Mm-hmm. Où tu ne fais que suivre les nuages, te laisser porter par le vent. C'est assez spécial. Ouais, comme tu l'as dit, c'est assez facile de trouver un bon état de flow et ça dure longtemps.

[00:35:31] **Serena Ronchi:** Mm-hmm.

[00:35:32] **Gavin McClurg:** C'est agréable quand on ne se bat pas. Souvent, quand on fait du cross country, on se bat. Ouais. C'est sympa de juste planer. Mm-hmm. Est-ce que, Serena, tes objectifs, tu sais, était-ce ton objectif l'année dernière de courir après tel concours ou est-ce que ce n'est pas le cas ? Est-ce que ça fait partie du tout ? Est-ce que c'est plutôt quelque chose qui est arrivé comme ça ?

[00:35:54] **Serena Ronchi:** Non, ce n'était pas un objectif. Mon but était vraiment de me sentir mieux dans le ciel année après année et de gagner en confiance.

[00:36:08] Et quand on a plus de confiance, moins de peur, on ressent plus de plaisir. C'est donc aussi l'un de mes objectifs cette année. Je n'ai pas, oui, de grands objectifs. Je pense que tout arrive avec un bon flux et je me contente d'écouter mes limites. Mm-hmm.

[00:36:32] **Gavin McClurg:** Mm-hmm. À quoi ressemble ta région là-bas ? Tu es près de Genève ou... je sais que tu es près du lac, mais tu es à l'ouest ou à l'est ?

[00:36:45] **Serena Ronchi:** Je suis à l'est, à côté de Montreux. Pardon, je suis à l'ouest, à côté de Montreux. D'accord. Là où j'habite, ce n'est pas un bon endroit pour le cross country parce que c'est un décollage sud-ouest. Donc quand je veux, si je veux voler toute la journée, je dois me déplacer dans le Jura ou dans la vallée. Donc oui, c'est mon coin, ou l'Oberland bernois. Mais là où j'habite, c'est bien pour la marche et vol pour s'entraîner et pour les vols au coucher du soleil, mais pas pour

[00:37:21] **Gavin McClurg:** pour voler. D'accord. Toute la journée, ouais. C'est quoi ton endroit préféré au monde pour voler ? Si tu pouvais choisir le moment de l'année et l'endroit et y aller tout de suite, tu irais où ?

[00:37:33] **Serena Ronchi:** J'irais au Brésil.

[00:37:35] **Gavin McClurg:** Vraiment ? Ouais. Ouais.

[00:37:38] **Serena Ronchi:** J'adorerais découvrir plein d'endroits et j'aimerais beaucoup aller en Colombie parce que j'adore les conditions humides avec des cumulus. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. On peut avoir une semaine sans aucun nuage et les conditions sont plus délicates pour voler. Mais je pense que j'aime aussi voler en Suisse quand on a de bonnes conditions, des nuages et pas de vent. Mais le Brésil est vraiment spécial.

[00:38:15] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu es plutôt exigeante sur les conditions ? Est-ce que ça fait partie des prérequis pour gérer ça ?

[00:38:23] Gérer la peur et tout ça ? Est-ce que vous essayez de... est-ce que vous ne cherchez vraiment à voler qu'en étant dans de bonnes conditions ?

[00:38:28] **Serena Ronchi:** Ouais, je... j'essaie parfois, je ne suis pas sûre de la météo. Alors j'y vais, j'essaie et si je ne me sens pas bien, j'atterris. Je n'ai plus de problème à atterrir maintenant parce que j'ai peur ou que je ne me sens pas bien, ou que je pense qu'il vaut mieux que je nage dans le lac plutôt que de voler. Donc c'est... c'est plutôt cool parce que je suis super motivée à aller dans différents endroits. Mais si ce n'est pas bon, j'atterris tout simplement et je fais autre chose. Peut-être une marche et vol.

[00:39:07] **Gavin McClurg:** C'est quoi ton métier ? Qu'est-ce que tu fais quand tu ne voles pas ?

[00:39:12] **Serena Ronchi:** Je suis enseignante, enseignante à temps partiel. Je travaille dans une école pour les petits enfants de huit à dix ans, dans une école primaire. Et à côté de ça, je fais des vols en tandem. J'ai pu réaliser mon rêve de partager ma passion après mon accident. C'était l'une des plus grandes choses que j'ai faites, ouais, après mon accident. Alors je suis super heureuse de partager cette passion. Je travaille surtout à Interlaken où il y a beaucoup de travail et beaucoup de touristes. Et parfois, je fais des petits vols près de chez moi. Et j'adorerais faire des vols cross country avec le tandem.

[00:39:59] Alors, ce serait des coachings que je pourrais faire avec des pilotes qui veulent savoir comment ça se passe. Et je pense que cet été, je vais faire ça, ces petits coachings avec le tandem dans les Alpes ou dans le Jura. Parce que je pense que c'est une façon facile d'expliquer la vie, ce que vous faites, ce que vous devez faire quand vous faites un vol cross country avec, euh, sous la direction des pilotes.

[00:40:30] **Gavin McClurg:** Hmm. Parlez-moi de l'enseignement du 8 et du 10 aux enfants de 8 à 10 ans. Ça fait combien de temps que vous faites ça ?

[00:40:37] **Serena Ronchi:** Ça fait maintenant 10 ans que je suis enseignante et que j'ai commencé à travailler. J'avais 21 ans et j'adore ce métier parce que, ouais, j'aime vraiment mon travail.

[00:40:57] C'est un métier où on ne voit pas le temps passer, on est toujours en action et c'est super cool. Mais je ne peux pas faire ça à cent pour cent parce qu'on est vraiment fatigué après une journée de travail pour penser à plein de choses et on a beaucoup de tâches administratives à faire à la maison. Ça prend beaucoup de temps. Et oui, c'est cool d'avoir cet équilibre entre le vol en tandem et le métier d'enseignante, mais je pense à quitter mon boulot l'année prochaine pour faire plus de vols en tandem et voyager plus pour découvrir de nouveaux pays et faire peut-être un grand voyage en bivouac dans les Alpes.

[00:41:53] Alors. Hmm. Voyons voir.

[00:41:57] **Gavin McClurg:** Ouais, ça a l'air passionnant. Ça a l'air, ça a l'air sympa. Revenons aux questions sur la peur. Je sais que ça va être vraiment intéressant pour beaucoup d'auditeurs parce que ce n'est pas rare dans ce sport. Quand on regarde tout ce que vous avez fait avec des psychothérapeutes, la visualisation, le fait de se visualiser dans un meilleur état et... Le temps. Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui a vécu quelque chose de similaire ? Ce n'est peut-être pas l'accident physique, mais juste le fait de lutter contre une peur irrationnelle. Comme vous l'avez dit, quand on a cette peur irrationnelle, c'est juste ce qui se passe entre vos oreilles. Et quand vous regardez en arrière, qu'est-ce qui a été...

[00:42:44] la chose la plus importante pour progresser ?

[00:42:49] **Serena Ronchi:** Alors, je me demande si je n'aurais pas été peut-être plus rapide à regagner confiance si j'avais acheté une aile moins difficile que celle avec laquelle j'ai eu mon accident. C'était une aile de mer et j'ai acheté l'Alpina 4 après l'accident, une nouvelle aile parce que je ne voulais pas voler avec la même aile avec laquelle j'ai eu mon accident, mais c'était quand même une aile de mer et j'ai acheté cette aile parce que je l'avais testée avant l'accident et je me sentais bien dessous, mais je pense que j'aurais pu progresser davantage avec une aile de catégorie haute B mais

[00:43:35] À ce moment-là, je n'étais pas consciente de ma peur, mais maintenant, des années plus tard, je pense que choisir une aile plus facile pourrait être un bon conseil, et surtout faire beaucoup de maniement au sol. Ça aide énormément à reprendre confiance, puis à chercher de bonnes conditions pour aller dans des endroits où on se sent bien, comme de petites montagnes ou des zones plates, des endroits faciles à voler. C'est un bon conseil, et le maniement au sol aide vraiment à reprendre confiance : décollage facile, atterrissage facile... tout dépend si vous avez eu votre accident en vol ou au décollage ou à l'atterrissage. Je pense que chaque accident, chaque peur est différente. Donc, je pense qu'il est vraiment important d'écouter sa peur et de trouver l'équilibre entre se pousser et l'écouter. J'ai essayé de faire du SIV après l'accident, mais c'était super difficile, j'étais vraiment, vraiment stressée, et il faut trouver un coach, un professionnel qui peut écouter, qui peut comprendre vos peurs et ne pas vous pousser trop vite. J'ai eu la chance que les coachs en SIV soient toujours doux et qu'ils aient compris ma peur, donc j'ai pu faire de petits exercices et pour

[00:45:31] juste pousser un peu plus tout en respectant la peur, et il m'a fallu trois ans pour réussir un décrochage complet à nouveau en SIV. J'ai fait du SIV chaque année pour essayer de pouvoir refaire un décrochage complet, je voulais vraiment le faire mais dans le ciel, ce n'était pas possible pour moi. J'ai pleuré parce que j'étais au-dessus du lac et que je voulais le faire, mais physiquement et mentalement, ce n'était pas possible. Donc, ça prend juste du temps et il faut respecter ça. Si tu pousses trop, je pense que tu bloques, et il faut faire de petits pas, et parfois tu auras des jours où tout se passe bien

[00:46:22] ça se passe bien, mais parfois on peut être plus fatigué et il sera plus difficile de voler, et il faut atterrir et l'accepter, mais ce n'est pas facile. Peut-être que voir un psychothérapeute pourrait aussi aider parce que vous pourriez faire de l'hypnose avec lui, et ça m'a beaucoup aidée, oui.

[00:46:46] **Gavin McClurg:** quand tu regardes ton accident maintenant et que tu y repenses, ça fait cinq ans... tu entends des gens qui ont eu de graves accidents, ils disent souvent des trucs du genre « je suis content que ça soit arrivé ». Est-ce que tu ressens ça ? Est-ce que tu te dis « ça aurait pu être pire, mais ça aurait pu être mieux » ? Tu sais, est-ce que... mais souvent, je suppose que ce que je veux dire, c'est qu'il peut être vraiment difficile d'apprendre les leçons qui découlent d'un accident sans avoir eu d'accident, tu vois ce que je veux dire ? On sait tous que c'est risqué, mais idéalement, on a un « accident gratuit », on appelle ça comme ça, un moment très proche où ça t'apprend : « Ah ok, je ne peux pas faire ça » ou « je ne peux pas forcer là » ou « je devrais avoir plus de marge ». Mais est-ce qu'il y a une partie de toi qui est contente que ça soit arrivé ou non, est-ce que c'est juste tout mauvais ?

[00:47:53] **Serena Ronchi:** je me pose souvent la question à ce sujet.

[00:47:59] parce que je

[00:48:01] **Gavin McClurg:** je pense que c'est

[00:48:01] **Serena Ronchi:** C'est très difficile de répondre à cette question. Je pense que j'apprécie plus les moments qu'avant parce que je sais que la vie peut être parfois super dure et très rapide. Je pense que je veux juste travailler autant qu'il le faut pour profiter de la vie, parce que je ne sais pas combien de temps je pourrai continuer tout ce que je fais à cause de mon dos. Je veux donc profiter de la vie autant que possible, et peut-être que si je n'avais pas eu cet accident, je travaillerais trop, je ne sais pas, et j'en profiterais moins, je ne sais pas... c'est, oui, je ne sais pas, je ne sais pas, je ne sais pas, je ne sais pas, oui, c'est difficile à dire.

[00:49:00] **Gavin McClurg:** C'est difficile, Serena. Je te remercie de partager ton parcours, très personnel et difficile. Je pense que beaucoup de gens apprécieront vraiment ce regard intérieur sur ce qui arrive dans notre sport, quelque chose avec lequel la plupart d'entre nous devront malheureusement se heurter à un moment donné. Mais merci pour tes conseils et tes réflexions sur tout ça, et félicitations pour cette nouvelle année incroyable, avec tous les gros vols et les petits vols. Merci, j'apprécie que tu sois venue sur l'émission.

[00:49:47] **Serena Ronchi:** Merci Gavin. Pour moi, il est important de parler de la peur, et je suis heureuse si cela peut aider d'autres pilotes à surmonter cette peur et à revenir après un accident. Merci.

[00:50:03] **Gavin McClurg:** vous, si

[00:50:09] vous pourriez les trouver utiles. Vous pouvez nous soutenir de bien des manières, et toutes sont incroyablement importantes pour faire vivre cette émission. Vous pouvez nous donner une note sur la plateforme que vous utilisez, en parler sur votre blog ou la partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi en discuter avec vos amis sur le chemin du travail ; je sais que beaucoup de bonnes conversations ont eu lieu ainsi. Et bien sûr, vous pouvez soutenir l'émission financièrement. Elle demande beaucoup de temps, de montage, de stockage, de musique et de frais logistiques. Tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par émission. Nous publions un épisode toutes les deux semaines, donc si vous nous donnez un dollar par émission, cela fait 25 dollars par an. C'est bien moins qu'un abonnement à un magazine et bien moins qu'un latte par mois. Vous remarquerez que nous n'avons pas 10 minutes de publicité au début de l'émission, alors qu'on nous le demande tout le temps, croyez-moi. Je pense que la publicité est un modèle économique assez toxique et je veux que vous, l'auditeur, sachiez que ces conversations sont juste des gens authentiques qui donnent leur opinion, sans être influencés par des marques.

[00:51:04] mais cela signifie que nous comptons sur vous, nos auditeurs, si et seulement si vous pouvez soutenir l'émission sans que cela ne vous coûte trop cher. Nous apprécions vraiment votre aide. Rendez-vous sur le site web pour trouver différentes façons de soutenir l'émission via Patreon ou d'autres plateformes où nous avons fait tout notre possible pour minimiser les frais, afin que votre argent nous parvienne directement. Devenir abonné vous donne accès à toutes sortes d'informations bonus, de petites pépites qui n'entrent pas dans le podcast, du contenu supplémentaire, nos émissions "posez-moi vos questions" et bien plus encore. Nous ne mettons rien derrière un paywall, et nous ne le ferons jamais. Si vous ne pouvez pas vous permettre de soutenir l'émission, envoyez-moi simplement un e-mail et je vous créerai un compte sans poser de questions. J'espère qu'un jour, vous serez en position de le faire. Merci infiniment de nous avoir écoutés, merci pour votre soutien, on se voit sur Cloudbase.

Deutsch

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

Show notes

In diesem bewegenden Gespräch teilt Serena ihre inspirierende Genesungsgeschichte nach einem lebensverändernden Paragliding-Unfall und ihren unglaublichen Aufstieg zurück an die Spitze von XContest in der Sportklasse in diesem Jahr. Sie spricht über die Herausforderungen, denen sie während der Rehabilitation gegenüberstand, ihre mentalen Kämpfe mit der Angst und die Strategien, die sie anwandte, um ihr Vertrauen in das Fliegen zurückzugewinnen. Während der gesamten Diskussion betont sie die Bedeutung, sich der Angst zu stellen und Freude am Fliegen zu finden, während sie gleichzeitig über die Lehren reflektiert, die sie aus ihrem Unfall gezogen hat.

Der Beitrag #266 Serena Ronchi und das Comeback erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:13] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von Cloud Based Mayhem. Schönen Februar euch allen. Das ist Episode 266. Mit all den Bonusfolgen und allem anderen nähern wir uns, Wahnsinn, fast schon der 300er-Marke. Ziemlich unglaublich. Es sind jetzt etwas über 12 Jahre oder so um die 12 Jahre her. Und ich habe heute eine tolle Show mit Serena Raunchy für euch. Das ist das zweite Mal, dass sie in der Show zu Gast ist. Serena ist eine Schweizer Pilotin. Das letzte Mal hatte ich sie im März 22 in der Show. Sie hatte 2021 den X-Wettbewerb in der Frauenkategorie gewonnen und dann einen wirklich schweren Absturz erlitten, der in dieser einen Folge komplett dokumentiert ist. Wir besuchen diesen Absturz in dieser Folge noch einmal, falls ihr die damalige Show noch nicht gehört habt, aber sie wurde einfach von extrem Pech erfasst.

[00:01:03] Es war ein Tag mit einer Risikostufe von eins von zehn, ein perfekter Tag zum Fliegen, kein Wind. Sie kam an einem Tag mit hohem Druck zur Landung, und dann erfasste sie ein Staubteufel – das war ihre beste Vermutung – und schleuderte sie aus einer so großen Höhe hinunter, dass sie schwer verletzt wurde und eine lange Rehabilitation hinter sich hatte. Sie musste wieder lernen zu laufen. Ihre körperlichen Verletzungen sind so, dass sie jetzt wieder Hike-and-Fly-Rennen bestreiten kann und voll zurück zum Fliegen ist, aber immer noch einige körperliche Nervenschäden von diesem Absturz hat. Ein schrecklicher Unfall körperlich, und auch die emotionale Belastung gehen wir in dieser Folge ziemlich ausführlich auf, sowie die Angstverletzung, mit der sie immer noch zu kämpfen hat.

[00:01:49] Sie hat professionelle Hilfe in Anspruch genommen und einige wirklich gute Methoden genutzt, um mit der Angst und dem emotionalen Chaos umzugehen, das wir mit der Angst zwischen den Ohren erleben – das ist super für alle von euch, die eine Angsttraumatisierung durch einen Unfall hatten. Sie ist bemerkenswert optimistisch und kann sehr gut artikulieren, wie es ist, so etwas durchzumachen. Und ich wollte mich wieder bei ihr melden, weil sie jetzt schon viermal im Sertão in Brasilien war. Sie verfolgt das Ziel immer noch sehr hart. Sie hat dieses Jahr wieder den X-Wettbewerb gewonnen, war insgesamt Dritt in der Sportkategorie und wieder Erstplatzierte unter den Frauen und hat in Brasilien einige große Zahlen abgeliefert: 69, 41 und 36.

[00:02:38] 437, 342, 317 und eine 315 sowie ein großer Out-and-Back von Reader Out mit 325, ein flaches Dreieck in der Nähe ihres Zuhauses in Wallace und Reader Out, was ein spektakulärer Start direkt unterhalb von Fish über das große Gelände in den Alpen und den Schweizer Alpen ist. Wir sprechen über diesen Flug, über ihre ziemlich unglaubliche Genesung und darüber, wie sie dorthin gekommen ist. Ziele, Flugziele und Zukunft – Serena ist fantastisch. Und ich war sehr dankbar gegenüber Ed Ewing vom XC Magazine, sie für die erste Show nach der Rückkehr im Jahr 22 empfohlen zu haben. Auch dieses Mal hatten wir ein tolles Gespräch.

[00:03:25] Also viel Spaß.

[00:03:32] Serena, es ist schon ein paar Jahre her. Es ist schön, dein lächelndes Gesicht zu sehen. Ich verstehe, du bist in der Nähe des Genfersees an einem Flugplatz, einer schönen Hike-and-Fly-Location. Und ich glaube, es wird dort dunkel und hier wird es hell. Hoffentlich kann ich später heute, wenn wir fertig sind, ein bisschen Hike-and-Fly machen, aber es ist schön, dich wiederzusehen und dich mal wieder auf den neuesten Stand zu bringen.

[00:03:53] **Serena Ronchi:** Ja. Danke, dass du mich einlädst. Ich freue mich riesig, jetzt mit dir zu sprechen.

[00:03:59] **Gavin McClurg:** Ja, dein Name ist mir aufgefallen, weil ich dem X-Contest folge und gesehen habe, dass du dieses Jahr den dritten Platz in der Gesamtwertung im Sport belegt und wieder die Frauenklasse gewonnen hast. Das war das letzte Mal, dass wir gesprochen haben; du hattest den X-Contest im März 22 gewonnen. Und wir haben in diesem Podcast auch über viele Dinge gesprochen. Es wird also richtig lustig sein, einige dieser Dinge wieder aufzugreifen und auch mehr über den Sertau und deine Abenteuer dort in Brasilien sowie deinen großen Out-and-Back-Rear-Out diesen Sommer zu erfahren. Und einfach nur zu erfahren, was du seit unserem letzten Gespräch gemacht hast – damals hattest du mit einem ziemlich schweren Unfall zu kämpfen. Du hattest einen ziemlich harten Sturz. Ich freue mich sehr darüber. Und wir sind wieder in der Stadt und fangen gerade mit der Reha an, um von diesem Vorfall zurückzukehren.

[00:04:49] Ich freue mich wirklich sehr zu sehen, dass du jetzt wieder voll zurück bist, aber erzähl uns doch nochmal kurz den Ablauf des Unfalls – was genau ist passiert – und bring uns auf den aktuellen Stand von damals bis heute.

[00:05:06] **Serena Ronchi:** Also, ja, das war 2021. Ich habe von einer Biwak-Tour geträumt, also bin ich mit meinem Biwak-Equipment auf eine kleine Reise in die Alpen gegangen und habe eine viertägige Tour mit einem Freund gemacht, und dann habe ich alleine weitergemacht, weil es schwierig war, mit diesem Freund zusammen zu fliegen, da wir ein paar Mal an verschiedenen Orten gelandet sind. Und ja, am letzten Tag war ich ein bisschen müde und ich wollte nach ein paar Flugstunden einfach nur landen und nach Hause gehen.

[00:05:51] Und an diesem Tag war es super heiß und es gab keinen Wind. Ich wollte im schönen Tal landen, wo es viele Plätze gibt, an denen man leicht landen kann. Ich habe meinen Approach gemacht, ein paar Kurven geflogen, um den Wind im Tal zu prüfen, und es gab fast keinen Wind, vielleicht 10 km/h. Ich sah ein großes Grasfeld und war in der Nähe dieses Feldes, auf dem ich landen wollte, aber dann sah ich einige Bäume, die sich super schnell bewegten. Ich dachte mir: Was ist das denn? Denn im Tal gibt es keinen Wind. Ich war auf die Landung konzentriert und dachte mir, vielleicht ist es eine Thermik. Zu diesem Zeitpunkt war ich ziemlich tief, vielleicht 50 Meter über dem Boden, und ich dachte mir: Halt einfach deinen Schirm, es ist wahrscheinlich nur eine Thermik. Als ich zur Landung ansetzte, war mein Schirm oben nicht mehr da, ich hatte einen großen Klapper. Ich weiß nicht wirklich, was passiert ist, weil ich einen Blackout hatte. Ich erinnere mich nur, dass mir gesagt wurde, es sei zu tief, um den Rettungsschirm zu ziehen, und dann bin ich auf meinen beiden Beinen hingefallen. Und dann habe ich gesehen, dass meine Beine gebrochen waren und ich große Schmerzen im Rücken hatte. Glücklicherweise haben mich ein paar Leute gesehen, sie kamen zu mir und riefen einen Krankenwagen. Ich sagte ihnen nur, ich glaube, ich bin in einen kleinen Staubteufel geflogen, aber ich bin mir nicht sicher, was wirklich passiert ist, weil ich für ein paar Sekunden einen Blackout hatte. Also musste ich ins Krankenhaus, wo ich notfallmäßig operiert wurde, und ich hatte...

[00:08:12] Zwei Wirbelknochen in meinem Rücken waren gebrochen, einer davon ziemlich schlimm, und ja, mein rechtes Bein war auch gebrochen. Dann war ich zwei Wochen im Krankenhaus und dort habe ich auf einen Platz in einer Reha-Klinik gewartet, weil ich in meinen Beinen viel Empfinden verloren hatte. In einem Bein hatte ich hundert Prozent des Empfindens verloren und ich konnte meine Füße nicht mehr bewegen, also musste ich in eine Klinik, aber es war unmöglich, einfach so nach Hause zu gehen. In der Reha-Klinik habe ich dann wieder gelernt zu laufen und meine Füße wieder zu bewegen, und ich war fünf Monate dort, um zu lernen...

[00:09:13] ja, um wieder laufen zu können und darauf zu warten, dass das Empfinden im Bein zurückkehrt. Und jetzt, fünf Jahre später, kann ich laufen, ich kann rennen. Ich habe nicht das volle Empfinden im Fuß, aber ja, es ist unglaublich, dass ich wieder solche Hike-and-Fly-Rennen machen und viel trainieren und wieder fliegen kann – ich bin vorher schon geflogen, weil es ein harter Weg war, bis ich an diesen Punkt gekommen bin. Ja, also...

[00:09:54] **Gavin McClurg:** Die schlechte Wirbelbruchfraktur – du hattest zwar eine Rückenmarksverletzung, aber die Nerven haben sich größtenteils erholt, du hast den Großteil des Gefühls zurückbekommen.

[00:10:04] **Serena Ronchi:** Ja, ich denke, ich habe etwa achtzig Prozent meiner Empfindungen zurückbekommen. Ich kann meine ... nicht bewegen.

[00:10:15] meine Zehen an einem Fuß richtig gut. Ich habe keine Empfindlichkeit am großen Zeh, aber ich kann fast alles. Das Gleichgewicht ist an meinem rechten Bein etwas schwierig, aber ich brauche keine Hilfe, um zu gehen, ja.

[00:10:35] **Gavin McClurg:** Wie lange nach dem Unfall, wie lange hat es gedauert, bis du wieder fliegen konntest?

[00:10:44] **Serena Ronchi:** Ich habe meinen ersten Flug sechs Monate nach dem Unfall gemacht und ich hatte wirklich Glück, weil Creagle mir einen Tandemflug mit ihm angeboten hat. Oh ja, ja, ja, es war einer der schönsten Tage in meinem Leben und es war im Winter im Februar und wir sind im Schnee abgehoben. Ich konnte nicht auf Skiern sein, weil ich wegen der Bewegung meiner Füße noch keine Skistiefel tragen konnte und für mich war es in diesem Moment nicht möglich zu rennen. Also ja, für den Start habe ich ein paar Schritte nach vorne gemacht und dann bin ich in das Gurtzeug gesetzt und Creagle musste mich tragen, um abheben zu können.

[00:11:31] aber zum Glück war das nicht der Fall, er war auf Skiern, also war es für ihn nicht allzu schwer abzuheben und ja, dieser Flug war einfach unglaublich, ich habe vor Freude geschrien und hatte Tränen in den Augen, um ja, mich an dieses Gefühl von Freiheit und Fliegen zu erinnern, ich vermisse es so sehr, es war

[00:11:57] **Gavin McClurg:** Hast du während der gesamten Reha jemals darüber nachgedacht, ob du immer wusstest, dass du wieder fliegen wirst, oder gab es Momente, in denen du dachtest: Ich weiß nicht, ich...

[00:12:09] **Serena Ronchi:** Als ich die ersten zwei Wochen im Krankenhaus war, wusste ich, dass ich wieder fliegen werde. Ich wusste nur nicht, ob es im Rollstuhl sein würde oder nicht, aber ich wusste, dass ich wieder fliegen wollte.

[00:12:28] **Gavin McClurg:** Ja, das ist vielleicht schwer zu artikulieren, aber warum war es so offensichtlich, dass du wieder fliegen würdest oder dass du das wieder wolltest? Warum war das für dich so klar?

[00:12:43] **Serena Ronchi:** weil das Fliegen mir so viel Freude und Freiheit gegeben hat und für mich ist es die beste Therapie, die ich auf der Welt haben kann, also war ich mir sicher, dass ich wieder fliegen wollte, ja.

[00:12:55] **Gavin McClurg:** und wie lange danach war das, als du alleine geflogen bist? War das ziemlich kurz nach dem Flug mit Chrigel oder

[00:13:03] **Serena Ronchi:** Ja, es war ein paar Wochen nachdem ich meinen ersten Soloflug gemacht hatte. Ich konnte noch nicht laufen, also musste ich einen Platz finden, an dem ich mit Wind abheben konnte, und ich bin an diesen Tag auf den kleinen Berg mitten im Flachland gegangen. Es war im Winter, aber es war ein fantastischer Tag zum Fliegen, weil es jeden Tag Cumuluswolken gab. Ich bin ziemlich leicht abgeflogen, weil es etwa 15 km/h Wind gab, und ja, ich war sehr gestresst, aber auch sehr aufgeregt. Und als ich in der Luft war, war ich wirklich gestresst wegen der Thermik, und es war ja manchmal schwierig, weil ich so aufgeregt war, wieder zu fliegen, Thermik zu finden und unter den Wolken zu sein, und ja, es war eine Mischung aus Angst und Freude, und manchmal war das Gleichgewicht vielleicht nicht so gut, weil ich zu viel Angst hatte. Also ja, wenn ich zu viel Angst hatte, habe ich die Thermik einfach verlassen und bin an einen anderen Ort geflogen, und ja, ich bin an diesem Tag etwa zwei Stunden geflogen und ich war super, super glücklich, wieder am Himmel zu sein, ja.

[00:14:42] **Gavin McClurg:** Nun, wie würdest du das beschreiben? Wie sieht diese Angst aus? Denn viele Leute haben das, was wir in diesem Sport „Angstverletzungen“ nennen, und das betrifft nicht nur diesen Sport, sondern jede Art von Sport. Es kann von einem wirklich, wirklich beängstigenden Vorfall stammen, der keine physische Seite eines Unfalls hatte, oder es könnte wie deiner sein, der die physische Seite hatte und du weißt, die Monate und Monate der Reha. Was ist die Angst? Ist es etwas, das du tust, dir vorstellst, dass etwas Schlimmes passiert? Ist das das Beängstigende, oder ist es einfach nur beängstigend, in der Luft zu sein?

[00:15:20] **Serena Ronchi:** Ich hatte vor allem Angst, wenn ich in Thermik oder in Turbulenzen war, weil ich s?te, dass sich mein Schirm wieder zusammenfallen würde. Ich wusste, dass mich das daran hindern würde, wieder in den Alpen zu fliegen, weil dort mein Unfall passiert war. Es war also völlig okay, im Flachland oder an kleinen Bergen zu fliegen; ich hatte wirklich kein Problem damit, abzuheben und einfach einen Sonnenuntergangsflug zu machen. Ich hatte diese Angst wirklich in starker Thermik, aber in kleinerer Thermik oder beim Fliegen in meiner Heimatregion gab es kein Problem. Es war wirklich, wirklich in der Thermik...

[00:16:17] Ja, das Problem war, dass ich oft den ganzen Tag fliegen wollte, um große cross country Flüge zu machen, und ich wollte nicht nur auf dem Berg fliegen, auf dem ich wohne, und ein paar kleine Flüge machen. Ich wollte wirklich den ganzen Tag optimieren, um früh zu starten und zu...

[00:16:42] spät landen, aber für mich war das super schwierig, weil ich wegen dieser Angst oft früh landen musste, und ich war frustriert, wie

[00:16:55] **Gavin McClurg:** Wie gehst du damit um? Wie geht das irgendwann weg? Ist es einfach nur eine Frage der Zeit oder hast du bei jedem Flug oder wenn du zu Hause bist aktiv etwas gemacht, zum Beispiel Visualisierungen? Hat dir jemand dabei geholfen?

[00:17:13] **Serena Ronchi:** Ja, ich denke, das Wichtigste für mich war, viel unter Bedingungen zu fliegen, die für mich kalt waren, und ich habe viel Groundhandling gemacht, also unter vielen verschiedenen Bedingungen, um das Vertrauen zurückzugewinnen – vielleicht bei Seitenwind, starkem Wind, Turbulenzen, ich weiß nicht, vielleicht habe ich 50 Stunden Groundhandling gemacht, wirklich, wirklich viel.

[00:17:43] **Gavin McClurg:** Gut für dich, ja.

[00:17:44] **Serena Ronchi:** und ich habe mehrere Hypnose-Sitzungen gemacht, die mir sehr geholfen haben, mich in der Luft besser zu fühlen. Also ja, während meiner Hypnose-Sitzung musste ich mir einen Ort vorstellen, an dem ich mich richtig gut fühle, und während ich das tat, musste ich eine Geste mit meinem Körper machen – es kann eine Berührung mit zwei Fingern an den zusammengelegten Händen sein. Ich musste eine Geste mit meinem Körper machen, ich musste eine Geste mit meinem Körper machen, und am Himmel, wenn ich gestresst war, musste ich die zwei Finger zusammen berühren und mir vorstellen, an diesem Ort zu sein. Das hat mir sehr geholfen, wieder zu fliegen und im Himmel weniger gestresst zu sein, und

[00:18:35] Ja, in der Luft, wenn ich Angst hatte, habe ich mich oft beruhigt, indem ich mir immer wieder gesagt habe: Ich bin in der Luft, ich bin in der Luft, ich bin in der Luft, ich bin in der Luft, ich bin in der Luft und ich bin in der Lage, meinen Schirm zu kontrollieren, wenn ich am Boden bin, warum sollte ich ihn dann in der Luft nicht kontrollieren können? Und ja, manchmal habe ich mich wie ein Sportcoach ermutigt und wenn ich in der Thermik war, habe ich mir gesagt: Ja, gut gemacht Serena, du machst das toll, du steigst in dieser tollen Thermik auf und ja, je höher du steigst, desto sicherer bist du, komm schon, gib Gas, und wow, deine Schirmkontrolle ist super gut, und so weiter. Das ist also positiv.

[00:19:22] **Gavin McClurg:** Selbstgespräche

[00:19:23] **Serena Ronchi:** ja, positives Selbstgespräch

[00:19:25] **Gavin McClurg:** Das Klopfen und sich in einem wunderbaren Ort vorstellen – das ist eine Art Training, das man machen kann, um das Gehirn umzuschulen, also das autonome System. Wenn man ein PTSD-Ereignis wie du hattest, ist das im Grunde das, was es ist: Du schulst dein Gehirn quasi um, damit es das nicht als etwas so Negatives wahrnimmt, oder?

[00:19:56] **Serena Ronchi:** Das habe ich mit einem Psychotherapeuten gemacht, der mich durch die Hypnose in diesen Ort geführt hat, an dem ich mich gut fühle, und mir die Tricks gegeben hat, um das in der Luft zu machen, wenn ich mich gestresst gefühlt habe.

[00:20:10] **Gavin McClurg:** Wie lange hat es gedauert, bis du dich wieder so verbunden mit der Luft gefühlt hast, wie du es vor dem Unfall mental warst? Wo du weißt, dass du in den Sertão – wir kommen da in Brasilien an – sehr starke Thermik bekommst, also dort sehr starke Bedingungen herrschen, wo es schwierig wäre, mit viel Angst zu fliegen. Wie lange hat das gedauert? Waren es Wochen, Monate, Jahre?

[00:20:38] **Serena Ronchi:** Ich denke, Jahre, und ich glaube, ich bin mental immer noch nicht so gut wie vor dem Unfall. Ich kämpfe immer noch mit Angst, und das kann vielleicht seltsam sein. Manche Leute sagen mir: „Ja, aber du machst doch so große Flüge, es ist unmöglich, so große Angst zu haben.“ Aber ich denke wirklich, dass ich mehr Angst habe als vor meinem Unfall. Es dauert also eine Menge Zeit, eine Menge Zeit. Ich denke, ich habe jetzt vielleicht fast ein Jahr oder zwei, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, nur 800 Flugstunden nach dem Unfall und ich habe immer noch manchmal Angst in Turbulenzen, und manchmal ist es einfach eine irrationale Angst, weil ich wirklich hoch bin, ich kann auf dreitausend Metern Höhe sein und ich kann Angst haben, den Beschleuniger zu drücken, also hm ja.

[00:21:49] Es braucht viel Zeit.

[00:21:49] **Gavin McClurg:** Hast du jemals das Gefühl, dass du dich dazu zwingst, oder ist das Fliegen für dich immer noch so erfüllend, dass es sich lohnt, das auszuhalten? Ich meine, es ist hart, verängstigt zu fliegen, das ist echt schwierig.

[00:22:07] **Serena Ronchi:** Es ist ein Spiel mit den Grenzen, deinen eigenen Grenzen, und manchmal ist es schwierig, diese Grenze zu finden. Ja, ich musste oft landen und ich musste viele Dinge lernen, sehr früh, weil vielleicht in den ersten zwei oder drei Stunden des Fluges die Thermik noch sanft war, und dann, wenn die Thermik stärker wurde, musste ich landen und ich musste diese Angst respektieren. Denn ich weiß, dass ich mich 2022, als ich wieder angefangen habe zu fliegen, gefragt habe, ob ich überhaupt noch fliegen will. Ich habe mich gefragt, ob es vielleicht besser wäre, wenn ich aufhöre zu fliegen, weil ich zu viel Angst hatte und zu frustriert und traurig war, weil ich landen musste und das mir zu viele negative Gefühle gegeben hat. Also ja, es war nicht einfach, diese Grenze zu finden, sich selbst zu pushen und gleichzeitig diese Angst zu respektieren. Ja, das ist meiner Meinung nach das Schwierigste, wenn man einen Unfall hatte und wieder anfängt zu fliegen, um mit diesen Grenzen zu spielen, um nicht einfach nur zu sein.

[00:23:32] ja, ich wollte nicht mehr fliegen und ich denke, die Angst – ja, Angst ist nicht der Feind, aber sie gibt Informationen darüber, was man bewältigen kann oder nicht. Und ich denke, ich habe mir wirklich, für den Anfang, einfache Spots mit sanftem Gelände und guten Bedingungen ausgesucht. Ich habe mich an Orten wie den Alpen, wo ich zu sehr Angst hatte zu fliegen, nicht zu sehr gezwungen.

[00:24:04] **Gavin McClurg:** Du hast erwähnt, als wir mit der Aufnahme begannen, dass du körperlich fast alles machen kannst, sogar Hike-and-Fly-Rennen. Wie war das bisher? Als wir das erste Mal sprachen, hattest du vor dem Unfall ja die X-Alps im Auge.

[00:24:25] Wie war dieser Weg ins Hike-and-Fly, ins Racing und das Pushen deines Körpers? Hast du das Gefühl, dass dir das auch hilft?

[00:24:33] **Serena Ronchi:** Ja, ich denke, ich habe 2022 ein paar Rennen mit einer Gruppe von Piloten und Freunden gemacht, um mir mehr Selbstvertrauen zu geben. Aber ich war sehr frustriert, weil ich oft zu früh gelandet bin oder nicht in der Lage war, die Speedbar zu pushen. Es war aber eine gute Erfahrung, weil ich in den Alpen wieder langsam fliegen konnte, da ich mit anderen Piloten zusammen war. Und für mich hat es sich sicherer angefühlt. Aber jetzt möchte ich keine Wettkämpfe machen. Also keine cross country Wettbewerbe, weil ich dort die Speedbar zu sehr pushen muss unter Bedingungen, in denen ich das nicht will.

[00:25:24] Aber ich liebe Hike-and-Fly-Rennen, weil es ein anderes Abenteuer ist. Ich denke, man muss die Geschwindigkeitsbarre nicht so sehr pushen. Es ist taktischer. Und Hike-and-Fly-Rennen bereiten mir viel Freude. Aber ich muss... ich muss auf meinen Körper hören, weil ich manchmal Schmerzen im Knöchel habe, wenn ich zu viel auf flachem Gelände laufen muss.

[00:25:58] Und kleine Rennen für ein, zwei oder drei Tage sind okay. Aber wenn es zu viel wird, denke ich, dass es für meinen Körper vielleicht nicht das Beste ist, was ich tun kann.

[00:26:14] **Gavin McClurg:** Du hast dieses Jahr den X-Wettbewerb gewonnen. Du warst insgesamt auf dem dritten Platz im Sportbereich. Erste Frau und fünf deiner sechs Flüge waren im Sertão. Ich war überrascht, als du mir erzählt hast, dass dies deine vierte Reise ins Sertão war. Also, bist du eigentlich seit deiner Rückkehr fast jedes Jahr dort gewesen?

[00:26:33] **Serena Ronchi:** Ja, genau. Ich war, ich glaube, fast jedes Jahr dort, weil ich das Fliegen im Flachland wirklich liebe. Und Brasilien ist einfach fantastisch, denn an guten Tagen hat man Cumuluswolken. Ich liebe es, diese Wolken zu sehen, zu beobachten, wie sie sich entwickeln, die Linie unter den Wolken zu wählen und mit dem Wind zu fliegen. Das ist super aufregend für mich. Ich fliege dort also wirklich gerne. Aber es war... es war nicht einfach beim ersten Mal, als ich wiederhing, weil man in Brasilien manchmal Staubteufel finden kann. Also...

[00:27:18] Also ist eine meiner... Ja, meine größte Angst momentan ist, wieder zu landen und dabei einen Staubteufel zu haben. Es war für mich super schwierig, diese Angst zu überwinden. Aber ja, ich musste mir sagen, dass es super, super,

super selten ist, einen Staubteufel bei der Landung zu haben. Und ich darf meine Träume nicht wegen meines Unfalls aufgeben. Ja.

[00:27:49] **Gavin McClurg:** Ja, das wollte ich gerade sagen. Das ist einfach. Man landet jeden Tag um sechs Uhr. Kein Problem. Um sechs Uhr gibt es keine Staubteufel.

[00:27:59] Und du willst den ganzen Tag in der Luft bleiben. Also ist das einfach. Ja, ich... Also das war die Saison 2025. Das waren also alles Flüge am Ende von 2024. Eine 469, eine 441, eine 437, eine 342. Und dann eine 325 hin und zurück von Reeder Alp, die ich schon oft geflogen bin. Das ist ein Monster hin und zurück. Da musst du uns vielleicht mal mehr darüber erzählen. Und dann eine 317 und eine 315. Wie lange warst du da?

[00:28:32] War es eine gute Saison? Oder eher durchschnittlich?

[00:28:37] Und ja, im Vergleich zu anderen Zeiten – ich meine, da werden ziemlich gute Distanzen gesammelt.

[00:28:43] **Serena Ronchi:** Ich denke, jedes Jahr ist in Brasilien ziemlich gut. Jeden Tag. Jeden Tag. Jedes Jahr kann man mehr als 500 Kilometer fliegen. Und ich denke einfach, dass meine Fähigkeiten jedes Jahr besser wurden. Und deshalb kann ich jedes Jahr ein bisschen weiter fliegen. Aber ja.

[00:29:04] **Gavin McClurg:** Was fliegst du? Was ist dein Equipment?

[00:29:07] **Serena Ronchi:** Ich habe 2024 die Ozone Photon geflogen.

[00:29:14] Und dieses Jahr bin ich geflogen. Letztes Jahr bin ich den Marathon geflogen. Ich bin auf den Marathon von Sky Power Glider umgestiegen, weil ich mich auf dem Marathon besser gefühlt habe als auf dem Photon. Ich denke, das ist ein einfacherer Gleitschirm, ein Zweileiner. Und er ist weicher zu fliegen. Er ist weniger anstrengend bei den Kurven und dem Beschleuniger. Ich bin mit dem Marathon weniger müde als mit dem Photon. Hmm. Aber ich möchte fliegen. Ich möchte beim Gleitschirm bleiben, weil ich denke, dass ich noch viel... ich kann mit dem Gleitschirm noch viel lernen wegen meiner Angst.

[00:30:01] Und ja, ich denke, beim Betätigen des Beschleunigers könnte ich lernen, ihn mit meinem aktuellen Gleitschirm mehr einzusetzen. Und ich möchte nicht auf einen D-Gleitschirm umsteigen. Ich denke, ich habe schon... Ja, vielleicht acht. Etwa 800 oder 1.000 Stunden mit dem Sea-Gleitschirm geflogen. Aber ich habe immer noch das Gefühl, dass ich mit meinem Sea-Gleitschirm noch viel lernen kann.

[00:30:32] **Gavin McClurg:** Hmm. Wenn du... wirst du in Brasilien immer gezogen oder machst du den Start vom Boden bei... ich vergesse den Namen des Ortes. Ja, Quixada. Asu und Quixada. Ja, nun, Quixada. Aber gibt es da nicht auch einen Startplatz vom Boden, der so in der Nähe von Caico ist? Und da ist... nun, da ist Tissima. Das ist der einzige Ort, an dem ich geflogen bin. Der einzige Ort

[00:30:50] **Serena Ronchi:** Ich bin geflogen

[00:30:50] **Gavin McClurg:** sind Tissima und Quixada. Ich war dort nur einmal. Aber... und alle meine waren Fußstarts. Ich hatte nie... ich war nie glücklich genug, dass das Towing eingerichtet wurde. Aber wirst du immer gezogen oder machst du beides?

[00:31:04] **Serena Ronchi:** Ich werde meistens gezogen. Manchmal bin ich in Quixada geflogen, wenn ich einen großen Flug gemacht habe und am nächsten Tag wieder fliegen wollte. Da bin ich in Quixada gestartet. Aber... Ja. Ja. Der Start kann... kann wegen des starken Windes ziemlich knifflig sein. Also bevorzuge ich es wirklich, gezogen zu werden. Aber ich denke, wenn der Wind leicht ist, ist Quixada ein super schöner Ort zum Fliegen, weil man am Anfang gleiten kann und auf die guten Bedingungen wartet, um den Flug zu beginnen.

[00:31:43] **Gavin McClurg:** Ja, es ist schön. Es ist cool. Da gibt es ein nettes kleines Hotel mit Pool. Und... ja. Man sieht hier draußen nicht viele Flüge. Es ist nicht mehr wie in Quixada. Früher war das das große Ding, aber die Leute ziehen immer weiter nach Osten.

[00:31:57] Was ist der große Reiz, dorthin zurückzukehren? Sind es nur die Ebenen?

[00:32:02] **Serena Ronchi:** Ja, es sind die Ebenen. Und die Freunde, die ich jetzt habe und die ich jedes Jahr sehen will. Und ich habe... Ja, die Leute, die dort im Cerro Tao leben, sie sind so nett, so unglaublich nett. Und wenn du landest... egal ob früh oder nicht, du wirst super herzlich von den Leuten dort empfangen. Sie öffnen die Tür mit weit geöffneten Armen, geben dir Wasser, einen Stuhl, sie geben dir Essen und du vergisst, dass du abgestürzt bist, wenn du zum Haus der Leute eingeladen wirst, der Brasilianer.

[00:32:47] **Gavin McClurg:** Genießt du es mehr? Weißt du, wenn du auf dein Jahr 2024 zurückblickst, auf die X-Contest-Saison 2025 – welcher Flug oder welche Flüge stechen für dich wirklich hervor?

[00:33:03] **Serena Ronchi:** Ja, dieser Flug von Riederalp, wir hatten fantastische Bedingungen. Es war so ein Tag, an dem man richtig, richtig früh starten kann und den ganzen Tag über Cumuluswolken hat. Und die Thermik war... ja, stark, aber nicht turbulent. Man konnte also richtig schnell fliegen und über viele Kilometer geradeaus fliegen. Bei diesem Flug bin ich nach Chamonix gegangen und es war so einfach, dass ich dachte, oh, vielleicht kann ich noch weiter. Und ich habe versucht, weiterzugehen. Ich kannte das Gebiet nicht, aber ich habe einfach ein neues Gebiet entdeckt.

[00:33:48] Und dann bin ich geflogen. Und ich bin zurückgekommen und es war, ja, ich war im Flow und alles war super einfach. Ich hatte nur einen kleinen Moment mit einem etwas kniffligen Teil, weil es für mich so einfach war, dass ich so hoch war, dass ich das Rhonetal über Martigny in einer geraden Linie überqueren wollte. Und die Linie war zu gerade. Ich bin fast im... ich war vor Chamonix im Tal und war da, ich glaube, fast eine halbe Stunde lang und habe versucht, immer höher zu kommen, weil ich in der Stabilität zu tief war. Ich habe in diesem Tal viel Zeit verloren, weil, ja, die Bedingungen so gut waren, dass ich dachte, ich könne geradeaus fliegen.

[00:34:42] Aber ja, die Flüge im Sertau sind auch einfach herrlich, weil... am Nachmittag, wenn man 3.000 Meter über dem Boden im Sonnenlicht ist, ist das einfach ein unglaubliches Gefühl, weil man ja Wolken vor sich hat und diesen Wolken einfach folgt. Und das ist ein Gefühl, das man in den Alpen nicht haben kann.

[00:35:16] **Gavin McClurg:** Dieses Art von direktem Fliegen im Flachland. Mm-hmm. Wo man einfach den Wolken folgt und mit dem Wind treibt. Das ist ziemlich besonders. Ja, wie du gesagt hast, ist es ziemlich einfach, einen schönen Flow-Zustand zu finden, und der hält lange an.

[00:35:31] **Serena Ronchi:** Mhm.

[00:35:32] **Gavin McClurg:** Es ist schön, wenn man nicht kämpfen muss. Oft kämpfen wir, wenn wir cross country fliegen. Ja. Es ist schön, einfach nur zu kreuzen. Mm-hmm. Serena, waren deine Ziele, weißt du, war es letztes Jahr dein Ziel, einen bestimmten Wettbewerb zu jagen, oder ist das kein Problem? Ist es eher ein Teil davon? Ist es eher so, dass es einfach passiert ist?

[00:35:54] **Serena Ronchi:** Nein, das war kein Ziel. Mein Ziel war wirklich, mich über die Jahre hinweg im Himmel besser zu fühlen und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

[00:36:08] Und wenn man mehr Selbstvertrauen hat und weniger Angst, hat man mehr Spaß. Das ist also auch eines meiner Ziele für dieses Jahr. Ich habe keine, ja, großen Ziele. Ich denke, alles kommt mit einem guten Flow und ich achte einfach auf meine Grenzen. Mm-hmm.

[00:36:32] **Gavin McClurg:** Mhm. Wie sieht deine Gegend dort aus, bist du in der Nähe von Genf oder – ich weiß, du bist am See, aber bist du westlich oder östlich davon?

[00:36:45] **Serena Ronchi:** Ich bin östlich, neben Montreux. Sorry, ich bin westlich von Montreux. Okay. Dort, wo ich wohne, ist es kein guter Ort für cross country, weil es ein Südwest-Start ist. Wenn ich also den ganzen Tag fliegen will, muss ich ins Jura oder ins Tal fahren. Ja, das ist mein... oder ins Berner Oberland. Aber dort, wo ich wohne, ist es gut für Hike-and-Fly zum Trainieren und für Sonnenuntergangsflüge, aber nicht für

[00:37:21] **Gavin McClurg:** zum Fliegen. Okay. Den ganzen Tag, ja. Was ist dein Lieblingsort auf der Welt zum Fliegen? Wenn du könntest, wenn du dir die Jahreszeit und den Ort aussuchen und jetzt sofort dorthin gehen könntest, wo würdest du hingehen?

[00:37:33] **Serena Ronchi:** Ich würde nach Brasilien fliegen.

[00:37:35] **Gavin McClurg:** Echt? Ja. Ja.

[00:37:38] **Serena Ronchi:** Ich würde gerne viele Orte entdecken und ich würde gerne nach Kolumbien fliegen, weil ich Bedingungen mit hoher Luftfeuchtigkeit und Kumuluswolken liebe. Ja. Ja. Ja. Ja. Man kann eine Woche ohne Wolken haben, aber die Bedingungen sind schwieriger zum Fliegen. Aber ich denke, ich fliege auch gerne in der Schweiz, wenn die Bedingungen gut sind und es Wolken und keinen Wind gibt. Aber Brasilien ist wirklich etwas Besonderes.

[00:38:15] **Gavin McClurg:** Bist du ziemlich wählerisch, was die Bedingungen angeht? Ist das irgendwie Teil der Voraussetzung, um damit umzugehen?

[00:38:23] Gehst du mit der Angst und so um? Versuchst du, wirklich nur an guten Tagen zu fliegen?

[00:38:28] **Serena Ronchi:** Ja, ich versuche es manchmal, aber ich bin mir bei den Bedingungen nicht sicher. Also ich gehe, ich versuche es, und wenn ich mich nicht gut fühle, lande ich. Ich habe jetzt kein Problem damit zu landen, weil ich Angst habe oder mich nicht gut fühle oder denke, dass es besser ist, im See zu schwimmen als zu fliegen. Es ist also ziemlich... es ist ziemlich cool, weil ich super motiviert bin, an verschiedene Orte zu gehen. Aber wenn es nicht gut ist, lande ich einfach und mache etwas anderes. Vielleicht ein Hike-and-Fly.

[00:39:07] **Gavin McClurg:** Was ist dein Hauptjob? Was machst du, wenn du nicht fliegst?

[00:39:12] **Serena Ronchi:** Ich bin Lehrerin, eine Teilzeitlehrerin. Ich arbeite von acht bis zehn Uhr in einer Grundschule mit kleinen Kindern. Und nebenbei mache ich Tandemflüge. Ich konnte meinen Traum verwirklichen, meine Leidenschaft zu teilen, nach meinem Unfall. Das war eine der größten Dinge, die ich nach meinem Unfall getan habe. Also bin ich super glücklich, diese Leidenschaft zu teilen. Ich arbeite hauptsächlich in Interlaken, wo es viel Arbeit und viele Touristen gibt. Und manchmal mache ich kleine Flüge bei mir zu Hause. Und ich würdecross country Flüge mit dem Tandem sehr gerne machen.

[00:39:59] Also, ich könnte Coachings für Piloten anbieten, die wissen wollen, wie das Ganze funktioniert. Und ich denke, diesen Sommer werde ich das machen, so kleine Coachings mit dem Tandem in den Alpen oder im Jura. Weil ich finde, das ist eine einfache Art zu erklären, wie das Leben ist, was man macht und was man tun muss, wenn man einen cross country Flug unter den Piloten macht.

[00:40:30] **Gavin McClurg:** Hmm. Erzähl mir mal vom Unterrichten von Acht- und Achtjährigen bis zu Zehnjährigen. Was, äh, machst du das schon lange?

[00:40:37] **Serena Ronchi:** Ich bin jetzt seit 10 Jahren Schullehrerin und habe mit 21 angefangen. Und ich liebe diese Arbeit, weil ich den Job einfach toll finde.

[00:40:57] Es ist ein Job, bei dem man nicht merkt, wie die Zeit vergeht, man ist ständig in Action und das ist super cool. Aber ich kann das nicht zu hundert Prozent, weil man nach einem Arbeitstag wirklich müde ist, um über viele Dinge nachzudenken, und man hat zu Hause noch viel administrative Arbeit zu erledigen. Das nimmt also viel Zeit in Anspruch. Und ja, es ist schön, diese Balance zwischen Tandemfliegen und dem Lehrerberuf zu haben, aber ich überlege, nächstes Jahr meinen Job zu kündigen, um mehr Tandemflüge zu machen, mehr zu reisen, um neue Länder zu entdecken und vielleicht eine große Bivouack-Tour in den Alpen zu machen.

[00:41:53] Also. Hmm. Mal sehen.

[00:41:57] **Gavin McClurg:** Ja, das klingt spannend. Das klingt, das klingt nach Spaß. Zurück zu den Angst-Themen. Ich weiß, dass das für viele Hörer sehr interessant sein wird, weil es in diesem Sport nicht unüblich ist. Wenn man auf all die Dinge zurückblickt, die du mit Psychotherapeuten, Visualisierung und der Vorstellung, an einem besseren Ort zu sein, gemacht hast. Zeit. Welchen Rat würdest du jemandem geben, der etwas Ähnliches durchgemacht hat? Es mag nicht der physische Unfall sein, sondern einfach nur der Kampf gegen eine irrationale Angst. Wie du schon sagtest, wenn man diese irrationale Angst hat, ist es einfach das Zeug zwischen deinen Ohren. Und was war, wenn du zurückblickst, was war der...

[00:42:44] Was war das Wichtigste, um Fortschritte zu machen?

[00:42:49] **Serena Ronchi:** Ich frage mich, ob ich das Vertrauen vielleicht schneller zurückgewonnen hätte, wenn ich einen Schirm gekauft hätte, der weniger anspruchsvoll ist als der, mit dem ich meinen Unfall hatte. Es war ein Sea Wing, und nach dem Unfall habe ich die Alpina 4 gekauft – einen neuen Schirm, weil ich nicht mit dem gleichen Schirm fliegen wollte, mit dem ich den Unfall hatte, aber es war trotzdem ein Sea Wing. Ich habe diesen Schirm gekauft, weil ich ihn vor dem Unfall getestet hatte und mich darunter gut gefühlt habe, aber ich denke, ich hätte mit einem High-B-Schirm mehr Fortschritte machen können, aber

[00:43:35] Zu diesem Zeitpunkt war mir meine Angst nicht bewusst, aber jetzt, Jahre später, denke ich, dass der Kauf eines Schirms, der einfacher ist, ein guter Rat sein könnte. Und auf jeden Fall viel Groundhandling – das hilft sehr, das Vertrauen zurückzugewinnen, und dann nach guten Bedingungen zu suchen, um an Orten zu fliegen, an denen man sich wohlfühlt. Vielleicht kleine Berge oder flache Gebiete, die einfach zu fliegen sind. Ein guter Rat wäre also, einen Schirm zu kaufen, der einfacher zu fliegen ist, und auf jeden Fall viel Groundhandling zu machen. Das hilft sehr, das Vertrauen zurückzugewinnen, einfach abzuheben und zu landen. Dann kommt es darauf an, ob du deinen Unfall beim Fliegen oder beim Starten oder Landen hattest. Ich denke, jeder Unfall und jede Angst ist anders. Also, ich finde es wirklich wichtig, auf die Angst zu hören und die Balance zwischen dem Vorantreiben und dem Hören auf die Angst zu finden. Ich habe versucht, nach dem Unfall etwas SIV zu machen, aber es war super schwierig, ich war wirklich, wirklich gestresst, und man braucht einen Coach – ja, einen Profi, der zuhören kann, der deine Ängste versteht und dich nicht zu sehr drängt. Ich hatte das Glück, dass die Coaches beim SIV immer sanft waren und meine Angst verstanden haben, sodass ich kleine Übungen machen konnte und um

[00:45:31] ja, sich ein bisschen mehr pushen, aber die Angst respektieren. Es hat mich drei Jahre gedauert, im SIV wieder einen Fullstall zu machen, und ich habe jedes Jahr SIV gemacht, um wieder in der Lage zu sein, einen Fullstall zu machen. Ich wollte es wirklich sehr, aber am Himmel war es für mich nicht möglich. Ich habe geweint, weil ich über dem See war und es wollte, aber es war physisch und mental nicht möglich, es zu tun. Es braucht also einfach Zeit und man muss das respektieren. Wenn man sich zu sehr pusht, denke ich, hört man auf. Man muss kleine Schritte machen, und manchmal wird es Tage geben, an denen alles gut läuft,

[00:46:22] Es läuft gut, aber manchmal bist du vielleicht müder und es wird schwieriger zu fliegen, und du musst landen und das akzeptieren, aber das ist nicht einfach. Vielleicht könnte es auch helfen, zu einem Psychotherapeuten zu gehen, weil man mit ihm Hypnose machen kann, und das hat mir sehr geholfen, ja.

[00:46:46] **Gavin McClurg:** Wenn du jetzt auf deinen Unfall zurückblickst – es ist ja fünf Jahre her – hörst du oft von Leuten, die schwere Unfälle hatten, die sagen sowas wie: Ich bin froh, dass es passiert ist. Gibt es da einen Teil in dir, der das teilt? Dass es schlimmer hätte sein können, aber auch besser? Weißt du, würdest du... Aber oft möchte ich eigentlich sagen, dass es verdammt schwer sein kann, die Lehren aus einem Unfall zu ziehen, ohne selbst einen Unfall zu haben, verstehst du, was ich meine? Wir wissen alle, dass es riskant ist, aber idealerweise hast du einen „billigen“ Unfall – wir nennen das einen Beinahe-Unfall –, der dir beibringt: Okay, das kann ich nicht machen, oder ich darf da nicht so weit pushen, oder ich brauche mehr Puffer. Aber gibt es einen Teil in dir, der froh ist, dass das passiert ist, oder ist das einfach alles nur schlecht?

[00:47:53] **Serena Ronchi:** Ich frage mich das oft selbst.

[00:47:59] weil ich

[00:48:01] **Gavin McClurg:** ich denke, es ist

[00:48:01] **Serena Ronchi:** Es ist sehr schwierig, diese Frage zu beantworten. Ich glaube, ich genieße die Momente jetzt mehr als früher, weil ich weiß, dass das Leben manchmal super hart und auf eine super schnelle Weise sein kann. Und ich denke, ich möchte einfach nur so viel arbeiten, wie nötig ist, um das Leben zu genießen, weil ich nicht weiß, wie lange ich aufgrund meines Rückens noch alles machen kann, was ich tue. Ich möchte das Leben einfach so viel wie möglich genießen. Vielleicht hätte ich ohne diesen Unfall zu viel gearbeitet, ich weiß nicht, und weniger genossen, ich weiß nicht. Es ist... ja, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht. Ja, das ist schwer zu sagen.

[00:49:00] **Gavin McClurg:** Das ist schwierig, Serena. Ich danke dir, danke, dass du deine persönliche, sehr persönliche und schwierige Reise mit uns geteilt hast. Ich denke, viele werden diesen Einblick in etwas, das in unserem Sport passiert – etwas, womit die meisten von uns leider irgendwann zu kämpfen haben –, wirklich zu schätzen wissen. Ich persönlich schon auf jeden Fall. Aber danke, danke für deine Anleitung und deine Einblicke in all das und herzlichen Glückwunsch zu einem weiteren riesigen Jahr, zu all den großen und kleinen Flügen. Aber danke, ich weiß es zu schätzen, dass du in der Show bist.

[00:49:47] **Serena Ronchi:** Danke, Gavin. Für mich ist es wichtig, über Angst zu sprechen, und ich freue mich, wenn es anderen Piloten helfen kann, die Angst zu überwinden und nach einem Unfall zurückzukehren. Danke.

[00:50:03] **Gavin McClurg:** du, wenn

[00:50:09] Du findest sie auf Cloudbase. Vielleicht sind sie wertvoll. Du kannst die Show auf viele verschiedene Arten unterstützen, und alle sind unglaublich wichtig, um diese Sendung am Laufen zu halten. Du kannst uns auf der Plattform, auf der du hörst, bewerten, darüber auf deiner Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Du kannst beim Weg zum Launch mit deinen Freunden darüber sprechen – ich weiß, dass so viele gute Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich kannst du die Show finanziell unterstützen. Die Sendung kostet viel Zeit, viel Schnitt, Speicherplatz, Musik und alle Kosten hinter den Kulissen. Alles, was wir jemals verlangt haben, ist ein Dollar pro Folge. Wir veröffentlichen alle zwei Wochen eine Folge, also wenn du uns einen Dollar pro Folge gibst, sind das 25 Dollar im Jahr. Das ist ziemlich viel weniger als ein Magazinabonnement und viel weniger als ein Latte im Monat. Du wirst bemerken, dass wir keine 10 Minuten Werbung am Anfang der Sendung haben, obwohl uns ständig darum gebeten wird. Glaub mir, ich finde Werbung ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell und ich möchte, dass du als Hörer weißt, dass diese Gespräche einfach authentische Menschen sind, die ihre Meinung sagen, und wir lassen uns nicht von Marken beeinflussen.

[00:51:04] Aber das bedeutet, dass wir auf euch, unsere Hörer, angewiesen sind – sofern ihr die Show unterstützen könnt, ohne dass es euer Portemonnaie belastet. Wir schätzen das wirklich sehr. Geht auf die Website, um verschiedene Möglichkeiten zu finden, die Show zu unterstützen, sei es über Patreon oder andere Plattformen, auf denen wir uns große Mühe gegeben haben, die Gebühren zu minimieren, damit euer Geld direkt bei uns ankommt. Ein Abonnement gibt euch Zugang zu allen möglichen Bonus-Informationen, kleinen Details, die nicht in den Podcast kommen, Zusatzinhalten, unseren „Ask Me Anything“-Shows und vieles mehr. Wir stellen nichts hinter eine Paywall und werden das auch nie tun. Wenn ihr euch die Unterstützung der Show nicht leisten könnt, schreibt mir einfach eine E-Mail und ich richte euch ein Konto ein, ganz ohne Fragen. Hoffentlich seid ihr irgendwann in einer Position, in der ihr das könnt. Vielen Dank fürs Zuhören, danke für eure Unterstützung. Wir sehen uns bei Cloudbase.