

Risk and Reward: Mastering Extreme Environments

Cloudbase Mayhem Podcast 281 — Thomas Lone

Published	2026-09-11
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/281-risk-and-reward-mastering-extreme-environments-with-thomas-lone/
Duration	00:31:11
Speakers	Gavin McClurg, Thomas Lone
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0281-risk-and-reward-mastering-extreme-environments-with-thomas-lone.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	5 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	9
Show notes	9
Transcript	9
Deutsch	17
Show notes	17
Transcript	17

English

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

Show notes

Norwegian adventurer, mountaineer and pilot Thomas Lone doesn't do anything halfway. He's the youngest Norwegian to summit the Seven Summits — the highest peak on every continent — and now he's setting his sights on the 2027 Red Bull X-Alps. Meanwhile, he and his wife just welcomed their first child into the world, guide paragliding, backcountry skiing and snow kiting tours, and Thomas has quietly become one of the more formidable race-to-goal pilots on the circuit.

The post #281 Risk and Reward: Mastering Extreme Environments with Thomas Lone first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:11] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of the Cloudbase Mayhem. My guest this week is Thomas Lone. Thomas, I became aware of Thomas in the last couple years, and then this year he was down at the Monarca and raced really like a bat out of hell. And I kind of went, who is this guy? I've been hearing about this guy. And Thomas's background is in mountaineering. He's from Norway, and he's climbed the Seven Summits and done a lot of stuff up at really high altitude. Has some great thoughts on risk management and dealing with big terrain. And he was literally climbing Broad Peak in the Karakorum and saw Antoine Girard fly over his head not too long back. I think that was four years ago.

[00:00:58] Am I right? Maybe five years ago. And decided, what am I doing? Spending all this time getting to these things when I could just do that. So he had background in kite surfing and had done a lot of kiting and a lot of time under a wing. So it was kind of a natural progression to flying, which is something he'd been fascinated with but just hadn't done. And now he's gaming for the X-Alps. He's gone at it really hard, gotten a ton of time, had some wild adventures. And has some really great thoughts on pursuing passions, but also balancing all that with risk. He's got a new one that just arrived in his family, so that of course changes things.

[00:01:44] And just a beautiful, wonderful talk with a really cool guy. And he's chasing it really hard, but he sounds like he's doing it in a solid way. And I laughed a lot in this one, and I was very inspired in this one. And I think... You will be too. So, without further delay, here is a chat with Thomas Lone. Norwegian pilot, he's a client of Seven Summits, and done a lot of really cool things with his time here on planet Earth. Enjoy.

[00:02:25] Thomas, good morning. Well, good afternoon to you, good morning to me. But thanks for making this happen. I understand you're back at home. What's the name of the town?

[00:02:35] **Thomas Lone:** It's called Hemsedal.

[00:02:37] **Gavin McClurg:** Hemsedal, okay. Yes. And it's a ski area, nice place to be in the mountains.

[00:02:42] **Thomas Lone:** Correct, yeah. It's in the middle of a big southern chunk of Norway. And I moved here for skiing, but now I eventually found out it's great for flying as well. It's a great cross country starting point.

[00:02:54] **Gavin McClurg:** Is this kind of past the prime of your season, and Norway's really good in the spring, or is it still really good now?

[00:03:00] **Thomas Lone:** It is perhaps best in the spring, or I guess we have more... You could do more long flights in the spring. Okay. But the very longest ones, if you're lucky, we'll probably get them in June or July. Okay. But we're getting late in kind of the prime time season, yes.

[00:03:18] **Gavin McClurg:** Starts to get more stable, I imagine. Okay.

[00:03:20] **Thomas Lone:** Exactly, exactly. But you could still have, like, we had a cold front last week, and then suddenly we got this one good day, and I flew a 200K plus open distance flight. So we, you know, it happens in the summer as well, for sure. Gotcha. But it's not that typical. And of course, I have to say... 200 plus Ks, you know, in the Alps, it's nothing. But, you know, here, that is like... Yeah, we have

[00:03:44] **Gavin McClurg:** to put things in perspective, don't we? I know. If you just watch the 300s going down in the Alps, you're never going to be satisfied. Exactly. Where I want to start, Thomas, is this great quote you had in the XCMAG article. You know, you thought you were hallucinating. So you're standing on top of Broad Peak, or somewhere near the summit, 8,000 meters. You know, Broad Peak's got a lot of attention in paragliding circles lately, because it's the... It's the go-to from the Cream of Bad Valley, and Antoine Girard, and they've been doing really cool stuff out there. But you're mountaineering it. We're going to talk a lot about your mountaineering, but you're standing up there, and literally you see Antoine Girard fly over your head. Is that actually what went down, and got you kind of fired up about all this?

[00:04:28] **Thomas Lone:** 100%. Yeah, because, you know, climbing Broad Peak, it's called K3, right? So it's a neighboring mountain to K2, which is much more famous, of course. So you're basically climbing for two, three months with all the prep work and acclimatization, all that stuff. And you're just looking at this beautiful K2 peak every day. And suddenly, I look towards K2, and I see these tiny little white dots just moving across the sky towards K2. And yeah, it was just insane. And I remember realizing I was so tired, and I realized just like, why do I do this stuff? So much hate and misery for so many months to get up here. And then I could just buy a paraglider instead and fly up there.

[00:05:11] **Gavin McClurg:** Just fly in one day. Yep. And fly out and have a beer.

[00:05:17] **Thomas Lone:** Exactly, exactly. So that was kind of the point I realized I have to do this now. I have had many cues in my life, but that was like, this is it, you know?

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Yeah, because your background is, well, I don't know when the mountaineering started, but from your article in XCMAG, you talk about just your fascination with kites. And spending all summer at the local kite school and begging your parents, you're 10 years old. So you've had this fascination with wings. I don't know if you would have called it that when you were 10. But where did all this come from? Where did the desire for not flying, but just kite and wind and understanding those kind of dynamics, where did it come from?

[00:06:04] **Thomas Lone:** Yeah, it's a good question. I have always had some kind of a desire to fly, at least. So I guess that's a common theme with men in paraglider pilots. Like, we have some crazy desire to be like the birds and just be free. And I had that for sure as a kid. So I actually have this story that I went up on the loft and I found this old kind of fly to, you know, a very old tent. And I would take this very weak string that my mom used to have in the kitchen, you know, to like gift, to kind of, you know, create the gifts and stuff. And I would tie that to all the... All the connecting points on the fly and walked up onto the roof. It was like, you know, five meters, 15 feet down. And I was about to jump.

[00:06:49] I was about to launch off and break both my legs. I was like eight or nine or something. And luckily she was coming back from work just then. So to this day, I've never heard my mom shout as loudly as that day. But she got me safely down from that roof, at least. And ever since I... Yeah, I knew that I wanted to, you know, get into paragliding or skydiving or something of the sort, but because I was too young, luckily kite surfing came to me because that was kind of the brand new sport of in the early 2000s, right? So I could start that in Norway and that was kind of the start of the journey, I guess. Do

[00:07:33] **Gavin McClurg:** you still kite?

[00:07:35] **Thomas Lone:** I do. I do. So that kind of became my life because I got totally... completely addicted. Always I've loved the math and science and technical things. I have my master of science degree as well. So I think a big part of the interest has been kind of, you know, the technicalities of the wind and the aerodynamics and the lift and how everything works together. So that was my life until I joined the army, basically. So until I turned 18, I spent most of my winters on these giant mountain places. That's how we have in Norway, because Norway is actually, you know, you're a kite surfer as well, but Norway is like the Mecca for snow kiting, which is just a tiny part. It's like 2 % of kite surfers kite

on snow as well.

[00:08:21] But it's actually really fun. And we use exactly the same gear as you do on water. So that was most of my life. And then in the summer I would try to travel, you know, you could go to Sweden or Denmark and sometimes further south. And kite surfing is just a wonderful adventure. So. Yeah. Yeah. And then I went to the army and, uh, and that was kind of the big, big pause of things. And that actually turned me into the mountaineering, uh, but I never stopped kite surfing. So now still here in living in Hemsedal, I have courses in the winter and I try to get out and do some competitions once in a while. And, you know, I, my progression has kind of flattened out, but it's all about the staying on the, try to stay on the same level. Yeah.

[00:09:03] **Gavin McClurg:** I'm surprised to hear, you know, I, I also started with, with kite surfing and not so much because. It really drew me like it did to you. You know, I had this, I was sailing around the world and looking for a way to have, to get more clients and, you know, as all good stories go, I met a girl and she had just taken some lessons, kite surfing in the Caribbean. And she, well, why don't we do kite surfing trips? And, and, uh, you know, we, we called Raphael Salas at F1 and they came out and they made a film and they gave, they left, left us all their gear. And that's how I got into it. It wasn't this, you know, 10 years old dying. To, you know, I wasn't jumping off a roof and trying to create this stuff. It was just, it kind of fell into my lap in a sense, but, you know, with the business and that became my life for almost 15 years, of course, you know, I, I love kiting, but it, it never compared to paragliding for me.

[00:09:56] And then I got into paragliding late, you know, later it was kiting, kiting was first, but I don't know, just the, the aesthetic, the unknown, the freedom of it, you know, rather than going back and forth. And I know there's, there's the downwind thing. Yeah. And there's, you can definitely turn it into an adventure, but, uh, and it, it has never, it never did grab me and never as much, you know, now I live inland, there is no kiting here. There's no kiting here, but, uh, you know, I, it's not one of those, it's not, I'm not reaching for that stuff very often.

[00:10:26] **Thomas Lone:** Yeah. Yeah. I think maybe it might've been a little bit different, uh, to me because of the terrain we have here in the winter, because from day one, it was, uh, much more adventurous, you know, uh, eventually I got into all the tricks and, uh, you know, the backmob and, uh, slim chance and all that stuff. But, but first and foremost, it was about getting into an element that was kind of, uh, hard to reach, uh, or you, you needed a good excuse to, to bother, you know, to go out in the super cold winter on the, on

[00:10:56] **Gavin McClurg:** the, on the, uh.

[00:10:56] **Thomas Lone:** on the flats, uh, with your cross-country skis or whatever, but suddenly with the kite, I could, you know, have a sled and a tent and I could really go out and explore. So, so that's also been more kind of kiting for me; now is more into the exploring part and go with a sled, bring my dogs along, and have a tent and everything.

[00:11:14] **Gavin McClurg:** so uh

[00:11:15] **Thomas Lone:** So yeah, it's—it's definitely grabbing me from kind of that feeling of freedom as well, for sure. How

[00:11:22] **Gavin McClurg:** Much do you think that background in wind sports and kite surfing, how much do you think that has, uh, affected your kind of intuition and your rapid progression in flying? And when did you get into flying, I...

[00:11:39] **Thomas Lone:** Started around four years ago now. Okay, okay. And, uh, and I remember when I, when I went on the course, it felt like when we started to ground handle on the first day, it felt like just going home, you know? I just needed to twitch my mind a tiny bit that my hands were opposite, you know? And that was it, basically. So, so I think early on, the, the kind of the basic wing, wing control, but also the, of course, there was a lot with the wind and the air moving that I did not know, but I had at least a basic intuition of weather systems, when the wind would pick up or ease off, and direction and strength of the wind, I could kind of, you know, feel it intuitively in my face if it was launchable or not early on.

[00:12:29] Um, so that has been a major advantage, I would say for sure, and

[00:12:34] **Gavin McClurg:** What about your love of science and math and solving problems and all that? How does that play into this? Because it, you know, from the outside, we do. I think in general, you know, I've been at this a long time now, so I'm kind of one of the old farts that that are doing it. But, uh, we do see when I got into it, which was 2003, 2004, you know, it was in general, it was 10 years. You could, you know, 10 in 10 years, you'd be flying a, uh, you know, a CCC glider, which back then was an open class glider, but it was, you know, they were just, "Whoa, someday." You know, and now you're seeing it more like what you've done. You know, you're, you're racing, you're, you, you've gotten really good, really fast. And I mean, you're racing at a really top level. You were just out at the Monarca and did really well.

[00:13:20] I was chasing your But, uh, you know, it's—I'm wondering how much of this was built on the back of your background and the way you work, and we're also seeing it. I think it's also gear in in some ways; it's just gotten so nice. But it's, uh, yeah, tell me more about your, your kind of background and, and how that solves some of this puzzle for you, yeah?

[00:13:47] **Thomas Lone:** I guess, uh, I guess my short answer, it's a—it's a little bit of everything helps a lot, right? Um, so I try to kind of, um, work on your biggest weakness, if that makes sense. So, uh, if you can have some natural intuition, that's great. And then, of course, the hours is, I think, extremely important. And then you also need the determination; you need to kind of be, um, uh, you need to have some goals and and focus on them and be willing to put in the effort that many pilots don't do, so you will have some advantage there. Um, yeah. And then, of course, it's like the—the safety side of things and doing SIVs and getting more wing control that way.

[00:14:35] So, but for sure, I've been trying to focus on being analytical. It's been a very big part of my progression, and I'm not just talking about being analytical in terms of the conditions and where did I find a good thermal and all that kind of stuff, but also I've been trying to focus on being analytical and I've been also analytical, uh, onto the progression itself, like which actions do I do that actually makes my progression faster and safer and try to amplify that. That's—I think that's been a key as well. Let's

[00:15:09] **Gavin McClurg:** Talk about your mountaineering; you said it was the army that you got it got you more into big ascents? Yeah,

[00:15:16] **Thomas Lone:** That's, that's where it started because, um, before then, of course, I did all this kiting, but I was, uh, I was never really necessarily pushing my limits, you know? Uh, kind of more laid-back style out in the mountains, having fun, all that. Uh, if it was too cold or the wind was too strong, I would just pack up and, and, you know, go home, grab a beer, and be in front of the fireplace or something. So, so the army changed my mindset completely because I applied for this kind of, uh, in Norway we have this one-year commander school, so you have the opportunity, even though you're just 18 years old, you can do six months of kiting, and you can do six months of kiting, and you can do six months of training, uh, which is very intense training, and then for the next six months, you will be a leader. You will be kind of the low-level commander, and you will have a full team of 16 people that you will kind of, you will leave them, you will manage all their training and, and all these field exercises and everything.

[00:16:14] So that was, uh, an amazing year, one of the by far best, best years of my life. Um, and I really, uh, learned how to, how to, uh, go through some tough times, uh, long periods of time with absolutely no sleep and no food. Um, and I liked it. I kind of, of course, I didn't like all the, all the hate, but I, I really liked the feeling of accomplishment and pushing my limits way, way past levels I've been on before, and that mindset became a part of me. So when I started to, to study the next year, I just wanted to find kind of a new arena to really push my limits and get more mentally robust.

[00:16:59] So that's how I got into the mountaineering, actually.

[00:17:02] **Gavin McClurg:** And you're the youngest Norwegian to have done all the seven summits, is that right? When you're 24 or something, you completed them all, correct? That's a—that's a big endeavor that takes a lot of time. Did you—were you doing this while you were in the army? You were enlisted, or is this after? So...

[00:17:21] **Thomas Lone:** Everything started started after because I, I only went there, um, and then I did my studies as a civilian, so I went to like the the Tech University of Norway in a city called Trondheim, um, and actually my third year I went to Boston as an exchange student. So I, I have this one year of experience from the from American universities,

and Norwegian ones are very different. Like, in the States, I feel like, you know, I had a bunch of homeworks and I have to kind

[00:17:55] of think about, you know what to do, what to do, what to do, what to do, and I was there for probably four months, and I think I did a pretty good job. I did a pretty good job in my first semester, whereas in Norway, um, as long as you're there for the four final exams and you submit those, you're kind of off the hook. You can do whatever you want, uh, so I just go

[00:18:07] **Gavin McClurg:** to work yeah

[00:18:09] **Thomas Lone:** Exactly, so I could work much, much harder for, you know, a month or two, and then I could have a lot of free time to, to travel. So I tried to save up money and went to Kilimanjaro to start with, uh, in Africa, and then eventually to, to Aconcagua in Argentina.

[00:18:27] **Gavin McClurg:** Did you set off before Kilimanjaro? Were you thinking already, okay, I want to do the seven summits or I'll climb that and then I'll climb that?

[00:18:37] **Thomas Lone:** I had read some books on Everest and I guess I had some wild fantasies or dreams, but it was not like a goal yet. So I kind of went there with some friends to just get into it. And I've always in my life tried to focus on finding out what's actually really for me. When you find your thing, it feels like falling in love to me at least. Then you just know it, like this is your thing. And then I can easily apply all my energy and time into it because I know it's going to be so much fun. And I got that luckily after Kili. So then I did Aconcagua and basically the rest of my time as a student was trying to figure out how to do some exams a couple of months a year and then trying to finance all this

[00:19:27] gradually more and more extreme expeditions on the side.

[00:19:32] **Gavin McClurg:** You've spent a lot of time above 7,000 meters, a lot of time in the death zone, a lot of time in mountaineering. I don't know what the statistics are, but it's got to be similar to paragliding. Maybe you know, but this is not a safe sport either. It takes out a lot of people. How does your... How does your background in the mountains inform how you process risk, how you handle risk, how you approach what is now your passion or maybe another passion that is also very risky?

[00:20:06] **Thomas Lone:** Yeah, yeah. Yeah, I feel at least it's very similar. I don't know exactly the statistics either, but for some reason I just have like after being in the paragliding community, it feels like paragliding is more dangerous. But I think paragliders talk about accidents all the time. It's like risk is almost everything we talk about sometimes, I feel. Whereas in the mountains,

[00:20:35] people just go there is my feeling. Like they just accept the risk and they just go there and they just, when they're there, they don't necessarily focus enough on the risk. So kind of my feeling always in the mountain has been to accept the risk, the risk that I have to take. There are, of course, some objective risks that you can't really remove. But my objective has always been to minimize the risk, always. And I guess my mindset is I try to kind of earn it. You know, I say to myself, instead of just going on the expedition, even though I have the money and the time, I really have to earn it by doing the homework. So I have to justify making the expedition by really...

[00:21:22] really lowering the risk because there are so many actions, just like in paragliding, so many things you can do with proper acclimatization, of course, training your body enough, learn about avalanche risk, really understanding the weather and the snowpack. So yeah, do your homework. That's kind of the philosophy I felt like I tried to bring into paragliding. And even though, like everybody, I've had some gnarly experiences with my paragliding, paraglider, it has for sure helped. And the more mature I get into paragliding, I feel it's helping me just more and more to balance the risk-reward thing, especially when the reward is low. I sometimes just, I don't fly at all because it's really not worth it.

[00:22:09] I want to do this until I'm 80, you know?

[00:22:13] **Gavin McClurg:** And you've got a new addition to the family that's probably changed the arc here a little bit as well. We'll talk about that in a bit. But do you... Do you find yourself, when you're in those gnarly situations, flying your paraglider, do you find that your time that you've spent in the mountains helps you in any way mentally? And does

it help you stay calm? Does it help you? Do you find yourself going back to things that you maybe used in terms of mantras or breathing or anything that you, that happens maybe more automatically than it would for somebody that doesn't have that kind of background?

[00:22:50] **Thomas Lone:** Yeah, I think for sure, it helps with, really building that,

[00:22:57] building a good intuition for knowing when to turn back and actually having the discipline to turn back is really important. And I've had to do that sometimes in the mountains. For example, on Broad Peak, which was overall a very successful expedition, great experience. We did it on skis, so we managed to carry the skis and ski it down. But we never made the actual summit, so we made it above 8,000 meters into the death zone. And then there's like a long ridge, that's why it's called the Broad Peak, until the actual summit. And the weather was turning bad and we were feeling very weak after spending way too many nights above 7,000 meters. So even with that much prep work and money and being on the mountain for two and a half months, we decided let's just go home and be safe.

[00:23:52] And that was a big, it's really difficult to make that kind of call when you have so much skin in the game and everything you want to do is just reach your goal.

[00:24:04] So to be able to walk away from something like that has for sure helped me in parallel and to kind of understand choosing the days. The more mature I get into the sport, I feel like maybe the biggest part of the safety work actually is just choosing the days. And choosing some days away.

[00:24:26] So that's important for sure.

[00:24:29] **Gavin McClurg:** It sounds like maybe, rather than building so much intuition, which it did, but it also maybe instilled in you to be really aware of, acutely aware of what can go wrong. What can go wrong in the mountains.

[00:24:42] **Thomas Lone:** Exactly, and do that on your own time. Even though we of course know about all the hazards of paragliding from talking to the other pilots and from the course. And from the books and everything, but to actually create what-if scenarios. That was something that started also in the army. The army loves to do this, of course. You make a plan to solve the mission and the team. And then as a leader, it's your responsibility to really focus on all the what-if scenarios and have kind of a plan B and a plan C and go immediately to that step if suddenly you're ambushed or something. So that has also been a big part of paragliding.

[00:25:23] And asking them a ton of questions to really, to kind of understand all these what-if scenarios. You need a lot of knowledge that maybe your average pilot doesn't necessarily crave that kind of knowledge. You really have to dig deep down to understand what could go wrong and what's the chance of it going wrong. Because if you don't have those two things, you can't really have proper risk management, right? I mean, if you're ignorant to the risks, then you can't, you can't balance it with the reward to a certain extent. Yeah, what

[00:25:56] **Gavin McClurg:** we don't, what we know we don't know, what you don't know, what's the saying? You know, when you're, it's, that's always the tricky part is, you know, when you're early, if you don't get those cheap mistakes, you just don't know what you don't know yet. Exactly. You know, this background, I feel like the background of kiting and mountains is almost the kind of the perfect opposite of a storm for you. It was, it was, it really laid, laid a great foundation and Will Gadd's always talking about that there are some sports, particularly flow sports, which climbing is not. I mean, it's obviously you can get into flow in your mind, but it's not, it's, it's, it's not a gravity sport, you know, like skiing or snowboarding or mountain biking. But, you know, it, it always makes him really nervous when he sees people coming into the sport that don't come from, you know, gravity flow sports, because you just don't have that foundation.

[00:26:52] You know, but you had, you had climbing, which is not, but you also had kiting, which really is. And it's a, it's an interesting mix.

[00:27:00] **Thomas Lone:** Yeah, it's for sure. I mean, all kinds of experience in nature, I feel help just like even basic understanding of the weather and you see a thundercloud and you get some instinct from that. So it's, uh, uh, it's for sure, for sure helping, um, uh, so assessing the risk is of course a big part. But then you also have the other aspect, which is, um, like I remember. You have talked about in the podcast before as well, how you actually respond to, to things going

bad, to the what if scenarios, um, and that I feel I've had quite some practice on in the mountains. Suddenly we have an avalanche close by or, uh, when, when something goes wrong, um, you get kind of, you get practiced on, um, reacting to it in a rational way and don't let all the emotions and adrenaline fire you up too much.

[00:27:53] Uh, and that has luckily transferred into paragliding. So, uh, so now that, you know, the last year I've been enjoying my time on the end zone, it's, uh, you know, it's something else than, uh, than an a wing for sure. So, so when things hit, when shit hits the fan there, um, I feel like I can react to it in a, in a fairly calm way. You know, I, I can manage to think, and my legs come in automatically and I can kind of deal with it, assess my height. So as long as I have two reserves, I'm not really that. That's skeptical, you know, as long as I'm not soaring on some reach on full bar, try to not do that too much, but yeah.

[00:28:32] **Gavin McClurg:** Uh, Thomas in 23, you and your buddy, Andreas, uh, climbed the, it's the high, the highest unclimbed peak at the time. How do you say this mountain? Muchu cheese?

[00:28:45] **Thomas Lone:** Yeah. Muchu cheese. Exactly.

[00:28:47] **Gavin McClurg:** Uh, we didn't, we didn't make

[00:28:49] **Thomas Lone:** the summit though. We, we attempted to climb.

[00:28:51] **Gavin McClurg:** Okay. Gotcha. And then you did a speed. Right. In a sense. So this is your, you know, you're, you're flying now. Uh, what do you, what do you think it is that draws you to this type of adventure?

[00:29:07] Um,

[00:29:07] **Thomas Lone:** I've always liked, you know, that kind of

[00:29:09] **Gavin McClurg:** objective is that's a big objective. There's a reason that the unclimbed peaks have not been climbed.

[00:29:15] **Thomas Lone:** Yeah, exactly. But I think it's all about exploration, right? To experience something new feels more unique. So then I'm more drawn towards it in a sense, um, you can just imagine for yourself, the feeling of, uh, of stepping your foot on, on, uh, a piece of rock, which is above 7,000 meters and nobody has ever, ever in the history of, uh, of humanity been on there. Um, so, so it's a cool objective for that reason. And also of course, it's, you know, it's an ambitious project, uh, because nobody has been there. So that was awesome. It was also kind of a big attraction, uh, because many teams had attempted. And of course, when we got back home, we understood why, why nobody had made it as well.

[00:30:01] It was a tricky mountain.

[00:30:04] Um, but, and I guess a lot of the same attraction is what brought me into speed riding and paragliding as well, because it's, it's not unique.

[00:30:14] **Gavin McClurg:** All right. Well, thanks for listening to this point as we've done with the last few shows on our free channel. I guess you would call it, although they're all free. We don't put anything behind a paywall, but on this channel, uh, this one ends now. And if you want to listen to the rest of the show, jump on over to the subscriber channel. If you don't know how to do that, uh, all the directions are on the website. Just go to cloudbasedmayhem.com, go to subscriber content, and it'll fill you in on doing all that. But once again, this is not just for people who support the show. We'd like it to be, but if you can't support the show, you just send me an email. I'll get you all set up with a lifetime account. No questions asked. Maybe some point you'll be in a position where you can do so, but we're never going to put ads on here and we're never going to put anything behind a paywall.

[00:31:01] It's just the way we're doing things from here on out. So jump on over to the subscriber channel, listen to the rest of the show with Thomas Long. Thanks a lot. Cheers.

Français

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

Show notes

L'aventurier, alpiniste et pilote norvégien Thomas Lone ne fait rien à moitié. Il est le plus jeune Norvégien à avoir gravi les Seven Summits — le sommet le plus élevé de chaque continent — et il fixe désormais ses yeux sur le Red Bull X-Alps 2027. Pendant ce temps, lui et sa femme viennent d'accueillir leur premier enfant, proposent des guides de parapente, de ski de randonnée et de snowkite, et Thomas est discrètement devenu l'un des pilotes les plus redoutables du circuit en matière de course vers un objectif.

Le post #281 Risk and Reward: Mastering Extreme Environments with Thomas Lone est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:11] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloudbase Mayhem. Mon invité de cette semaine est Thomas Lone. Thomas, j'ai pris connaissance de Thomas ces deux dernières années, et puis cette année, il était au Monarca et a couru comme un dément. Et je me suis dit : qui est ce gars ? J'en entends parler partout. Le parcours de Thomas, c'est l'alpinisme. Il est de Norvège, il a gravi les Seven Summits et fait beaucoup de choses à très haute altitude. Il a des réflexions super intéressantes sur la gestion des risques et sur la manière de gérer de grands terrains. Et il était littéralement en train de grimper le Broad Peak dans le Karakorum quand il a vu Antoine Girard passer au-dessus de sa tête il n'y a pas si longtemps. Je crois que c'était il y a quatre ans.

[00:00:58] Je me souviens, il y a peut-être cinq ans. Et il s'est dit : qu'est-ce que je fais ? Je passe tout ce temps à préparer ces trucs alors que je pourrais juste le faire. Il avait une expérience en kitesurf, il avait fait beaucoup de kite et passé beaucoup de temps sous une aile. Donc c'était une progression naturelle vers le vol, quelque chose qui le fascinait mais qu'il n'avait pas encore fait. Et maintenant, il s'entraîne pour le X-Alps. Il s'y donne à fond, il a accumulé énormément d'heures et vécu des aventures de dingue. Il a des réflexions vraiment intéressantes sur la poursuite de ses passions, mais aussi sur la manière de concilier tout ça avec le risque. Il vient d'avoir un nouveau membre dans sa famille, donc ça change bien sûr la donne.

[00:01:44] Et une discussion magnifique avec un mec vraiment cool. Il se donne à fond, mais on sent qu'il le fait de manière solide. J'ai beaucoup ri dans cet épisode et j'en suis très inspiré. Et je pense que... vous le serez aussi. Alors, sans plus attendre, voici une discussion avec Thomas Lone. Pilote norvégien, client de Seven Summits, qui a fait plein de trucs vraiment cools sur notre planète Terre. Bonne écoute.

[00:02:25] Thomas, bonjour. Enfin, bon après-midi pour vous, bonjour pour moi. Mais merci d'avoir rendu ça possible. Je crois comprendre que vous êtes de retour chez vous. Quel est le nom de la ville ?

[00:02:35] **Thomas Lone:** Ça s'appelle Hemsedal.

[00:02:37] **Gavin McClurg:** Hemsedal, d'accord. Oui. C'est une station de ski, un bel endroit en montagne.

[00:02:42] **Thomas Lone:** C'est ça, ouais. C'est au milieu d'un grand secteur au sud de la Norvège. Je m'y suis installé pour le ski, mais j'ai fini par découvrir que c'est aussi super pour le vol. C'est un excellent point de départ pour le cross country.

[00:02:54] **Gavin McClurg:** Est-ce qu'on est déjà après la haute saison pour vous ? La Norvège est vraiment bien au printemps, ou est-ce que c'est encore vraiment bien maintenant ?

[00:03:00] **Thomas Lone:** C'est peut-être mieux au printemps, ou je suppose qu'on a plus de... On pourrait faire plus de longs vols au printemps. D'accord. Mais les plus longs, si on a de la chance, on les aura probablement en juin ou juillet. D'accord. Mais on commence à être en fin de période de pointe, oui.

[00:03:18] **Gavin McClurg:** Ça commence à devenir plus stable, je suppose. D'accord.

[00:03:20] **Thomas Lone:** Exactement, exactement. Mais on peut quand même avoir, genre, on a eu un front froid la semaine dernière, et puis soudainement on a eu cette bonne journée, et j'ai fait un vol en distance ouverte de plus de 200 km. Donc, vous savez, ça arrive aussi en été, c'est sûr. Je vois. Mais ce n'est pas si typique. Et bien sûr, je dois dire... plus de 200 km, vous savez, dans les Alpes, ça ne veut rien dire. Mais, vous savez, ici, c'est genre... Ouais, on a

[00:03:44] **Gavin McClurg:** pour remettre les choses en perspective, non ? Je sais. Si tu regardes juste les 300 km descendre dans les Alpes, tu ne seras jamais satisfait. Exactement. Là où je veux commencer, Thomas, c'est cette super citation que tu avais dans l'article de XCMAG. Tu sais, tu pensais halluciner. Donc tu es au sommet du Broad Peak, ou quelque part près du sommet, à 8 000 mètres. Tu sais, le Broad Peak attire beaucoup l'attention dans les cercles de parapente ces derniers temps, parce que c'est le... C'est la destination de choix pour la Cream of Bad Valley et Antoine Girard, et ils ont fait des trucs vraiment cools là-bas. Mais toi, tu fais de l'alpinisme. On va beaucoup parler de ton alpinisme, mais tu es là-haut, et littéralement, tu vois Antoine Girard survoler ta tête. Est-ce que c'est vraiment ce qui s'est passé, et ça t'a un peu boosté par rapport à tout ça ?

[00:04:28] **Thomas Lone:** À 100 %. Ouais, parce que, tu sais, grimper le Broad Peak, on l'appelle le K3, non ? C'est une montagne voisine du K2, qui est bien plus célèbre, évidemment. Donc, en gros, tu grimpes pendant deux ou trois mois avec tout le travail de préparation, l'acclimatation, tout ça. Et tu regardes ce magnifique sommet du K2 tous les jours. Et soudain, je regarde vers le K2, et je vois ces minuscules petits points blancs qui se déplacent dans le ciel vers le K2. Et ouais, c'était juste dingue. Et je me rappelle avoir réalisé que j'étais tellement fatigué, et je me suis dit : pourquoi je fais ce genre de trucs ? Tant de haine et de misère pendant tellement de mois pour monter ici. Alors que je pourrais juste acheter un parapente à la place et m'y envoler.

[00:05:11] **Gavin McClurg:** Juste décoller un jour. Ouais. Et repartir pour boire une bière.

[00:05:17] **Thomas Lone:** Exactement, exactement. C'est un peu ce qui m'a fait réaliser que je devais le faire maintenant. J'ai eu beaucoup de signes dans ma vie, mais là, c'était comme : c'est ça, tu vois ?

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Ouais, parce que ton parcours, enfin, je ne sais pas quand la montagne a commencé, mais dans ton article dans XCMAG, tu parles de ta fascination pour les cerfs-volants. Et tu as passé tout l'été à l'école de cerfs-volants locale en suppliant tes parents, tu avais 10 ans. Donc, tu as toujours eu cette fascination pour les ailes. Je ne sais pas si tu l'aurais appelée comme ça à 10 ans. Mais d'où tout ça est-il venu ? D'où est venu ce désir, non pas de voler, mais juste pour les cerfs-volants, le vent et la compréhension de ces dynamiques, d'où est-ce que ça venait ?

[00:06:04] **Thomas Lone:** Ouais, c'est une bonne question. J'ai toujours eu une sorte de désir de voler, en tout cas. Je suppose que c'est un thème récurrent chez les hommes qui sont pilotes de parapente. On a ce désir de dingue d'être comme les oiseaux et juste d'être libres. Et j'avais ça, c'est sûr, quand j'étais gamin. J'ai d'ailleurs cette histoire où je suis monté dans le grenier et j'ai trouvé une vieille sorte de bâche, une tente très vieille. Et je prenais cette ficelle très fine que ma mère avait dans la cuisine, tu sais, pour faire des cadeaux, pour créer des trucs. Et je l'attachais à tous les... à tous les points de connexion de la bâche et je montais sur le toit. C'était genre, tu sais, cinq mètres de haut. Et j'étais sur le point de sauter.

[00:06:49] J'allais m'élancer et me casser les deux jambes. J'avais genre huit ou neuf ans, je crois. Et par chance, elle rentrait du travail à ce moment-là. Jusqu'à aujourd'hui, je n'ai jamais entendu ma mère crier aussi fort que ce jour-là. Mais elle m'a au moins fait descendre en sécurité de ce toit. Et depuis que je... Ouais, je savais que je voulais, tu sais, me mettre au parapente ou au parachutisme ou quelque chose du genre, mais comme j'étais trop jeune, heureusement le kitesurf est arrivé parce que c'était le sport tout nouveau au début des années 2000, non ? Alors j'ai pu commencer ça en Norvège et c'était un peu le début du voyage, je suppose.

[00:07:33] **Gavin McClurg:** tu fais encore du kite ?

[00:07:35] **Thomas Lone:** Oui, je le fais. C'est devenu ma vie parce que je suis devenu totalement... complètement accro. J'ai toujours adoré les maths, les sciences et les trucs techniques. J'ai aussi un master en sciences. Je pense qu'une grande partie de mon intérêt vient des aspects techniques du vent, de l'aérodynamique, de la portance et de la façon dont tout fonctionne ensemble. C'était ma vie jusqu'à ce que j'intègre l'armée, en gros. Jusqu'à mes 18 ans, j'ai passé la plupart de mes hivers dans ces immenses montagnes. C'est comme ça qu'on fait en Norvège, parce que la Norvège est en fait, tu

sais, tu es aussi un kitesurfeur, mais la Norvège est comme la Mecque du snowkite, ce qui n'est qu'une infime partie. C'est genre 2 % des kitesurfeurs qui pratiquent aussi le snowkite.

[00:08:21] Mais c'est vraiment super sympa. Et on utilise exactement le même matériel que vous sur l'eau. Ça a été ma vie pendant la majeure partie de mon existence. Et puis en été, j'essayais de voyager, vous savez, on pouvait aller en Suède ou au Danemark, et parfois plus au sud. Le kitesurf est juste une aventure merveilleuse. Alors, ouais. Ouais. Et puis je suis allé à l'armée, et ça a été une sorte de grande pause. Ça m'a en fait orienté vers l'alpinisme, mais je n'ai jamais arrêté le kitesurf. Alors maintenant, même en vivant à Hemsedal, je donne des cours en hiver et j'essaie de sortir faire quelques compétitions de temps en temps. Et, vous savez, ma progression a un peu stagné, mais tout est question de rester sur le même niveau. Ouais.

[00:09:03] **Gavin McClurg:** Je suis surpris de l'entendre, tu sais, moi aussi j'ai commencé par le kitesurf et pas tant parce que ça m'a vraiment attiré comme ça pour toi. Tu sais, j'étais en train de faire le tour du monde et je cherchais un moyen de trouver plus de clients et, comme dans toutes les bonnes histoires, j'ai rencontré une fille qui venait de prendre quelques cours de kitesurf dans les Caraïbes. Et elle, eh bien, pourquoi on ne ferait pas des voyages de kitesurf ? Et, euh, tu sais, on a appelé Raphael Salas chez F1 et ils sont venus, ils ont fait un film et ils nous ont laissé tout leur matériel. C'est comme ça que je m'y suis mis. Ce n'était pas un truc de genre, j'avais 10 ans et je mourais pour ça. Je ne sautais pas d'un toit en essayant de créer tout ça. C'est juste que ça m'est tombé dessus en quelque sorte, mais avec le business, c'est devenu ma vie pendant presque 15 ans, bien sûr, tu sais, j'adore le kitesurf, mais ça n'a jamais été à la hauteur du parapente pour moi.

[00:09:56] Et puis je me suis mis au parapente plus tard, vous savez, plus tard. C'était le kite surf en premier, mais je ne sais pas, juste l'esthétique, l'inconnu, la liberté que ça procure, vous savez, plutôt que d'aller d'un point à l'autre. Et je sais, il y a le côté vent arrière. Ouais. Et on peut carrément en faire une aventure, mais, ça ne m'a jamais, ça ne m'a jamais vraiment captivé, pas autant. Vous savez, maintenant je vis à l'intérieur des terres, il n'y a pas de kite surf ici. Il n'y a pas de kite surf ici, mais, vous savez, ce n'est pas, je ne cherche pas ce genre de trucs très souvent.

[00:10:26] **Thomas Lone:** Ouais. Ouais. Je pense que ça a pu être un peu différent pour moi à cause du terrain qu'on a ici en hiver, parce que dès le premier jour, c'était beaucoup plus aventureux, tu vois. Finalement, je me suis mis à toutes les figures et, tu sais, le backmob, le slim chance et tout ça. Mais avant tout, c'était une question d'accéder à un élément qui était plutôt difficile d'accès, ou pour lequel il fallait une bonne excuse pour, tu sais, s'aventurer dans le froid glacial de l'hiver sur le...

[00:10:56] **Gavin McClurg:** le, sur le, euh.

[00:10:56] **Thomas Lone:** sur le plat, avec vos skis de fond ou quoi que ce soit, mais soudainement avec le cerf-volant, je pouvais, vous savez, avoir un traîneau et une tente et vraiment partir explorer. Donc, ça a aussi été plus une question de cerf-volant pour moi ; maintenant, c'est plus la partie exploration, partir avec un traîneau, emmener mes chiens, avoir une tente et tout le reste.

[00:11:14] **Gavin McClurg:** donc, euh

[00:11:15] **Thomas Lone:** Alors oui, ça — ça me captive vraiment aussi par ce sentiment de liberté, c'est sûr. Comment

[00:11:22] **Gavin McClurg:** À quel point penses-tu que ton expérience dans les sports de vent et le kitesurf a influencé ton intuition et ta progression rapide en vol ? Et quand as-tu commencé le vol, je...

[00:11:39] **Thomas Lone:** Ça a commencé il y a environ quatre ans maintenant. D'accord, d'accord. Et je me souviens quand je suis allé sur le cours, quand on a commencé le ground handle le premier jour, j'ai eu l'impression de rentrer à la maison, tu vois ? Il m'a fallu juste ajuster un tout petit peu mon esprit pour me dire que mes mains étaient inversées, tu vois ? Et c'était ça, en gros. Donc, je pense qu'au début, pour le contrôle de base de l'aile, mais aussi, bien sûr, il y avait beaucoup de choses sur le vent et le mouvement de l'air que je ne connaissais pas, mais j'avais au moins une intuition de base des systèmes météo, quand le vent allait se lever ou faiblir, et sa direction et sa force, je pouvais, tu vois, le sentir intuitivement sur mon visage pour savoir s'il était lançable ou non au début.

[00:12:29] Euh, donc ça a été un avantage majeur, je dirais avec certitude, et

[00:12:34] **Gavin McClurg:** Et qu'en est-il de votre passion pour les sciences, les mathématiques, la résolution de problèmes et tout ça ? Quel rôle cela joue-t-il ici ? Parce que, vous savez, de l'extérieur, on le voit. Je pense qu'en général, vous savez, je fais ça depuis longtemps maintenant, donc je fais partie des vieux briscards qui s'y collent. Mais, on voit bien quand je me suis lancé, en 2003-2004, c'était en général, il fallait 10 ans. En 10 ans, vous pouviez, vous savez, piloter une aile CCC, qui à l'époque était une aile de classe ouverte, mais c'était, vous savez, ils se disaient juste : « Waouh, un jour. » Et maintenant, on voit plus ce que vous avez fait. Vous faites de la course, vous êtes devenu vraiment bon, vraiment rapide. Et je veux dire, vous faites de la compétition à un niveau très élevé. Vous étiez juste au Monarca et vous vous êtes très bien comporté.

[00:13:20] Je me demandais à quel point tout ça reposait sur ton parcours et ta façon de travailler, et on le voit aussi. Je pense que c'est aussi lié au matériel d'une certaine manière ; c'est devenu tellement performant. Mais, euh, oui, dis-m'en plus sur ton parcours et sur la façon dont ça aide à résoudre une partie de cette équation, oui ?

[00:13:47] **Thomas Lone:** Je suppose que, pour faire court, c'est un peu de tout qui aide énormément, non ? Alors, j'essaie de travailler sur tes plus grandes faiblesses, si tu vois ce que je veux dire. Si tu as une certaine intuition naturelle, c'est super. Et puis, bien sûr, les heures de vol sont, je pense, extrêmement importantes. Il faut aussi de la détermination ; il faut avoir des objectifs, s'y concentrer et être prêt à fournir les efforts que beaucoup de pilotes ne font pas, donc tu auras un avantage là-dessus. Et puis, bien sûr, il y a le côté sécurité, faire des SIV et gagner plus de contrôle de l'aile de cette manière.

[00:14:35] Alors, mais c'est sûr, j'ai essayé de me concentrer sur le côté analytique. Ça a été une très grande partie de ma progression, et je ne parle pas seulement d'être analytique en termes de conditions, de savoir où j'ai trouvé une bonne thermique et tout ça, mais j'ai aussi essayé de me concentrer sur l'aspect analytique de la progression elle-même, genre quelles actions je fais qui rendent ma progression plus rapide et plus sûre, et essayer d'amplifier ça. Je pense que ça a aussi été essentiel. Allons-y.

[00:15:09] **Gavin McClurg:** Parle-moi de ton alpinisme ; tu as dit que c'est l'armée qui t'a poussé vers les grandes ascensions ? Ouais,

[00:15:16] **Thomas Lone:** C'est là que ça a commencé parce que, avant ça, bien sûr, je faisais du ski de randonnée, mais je ne me poussais pas forcément à mes limites, vous voyez ? C'était plutôt un style décontracté en montagne, pour s'amuser, tout ça. S'il faisait trop froid ou que le vent était trop fort, je rangeais tout et je rentrais, je prenais une bière et je me mettais devant la cheminée ou quelque chose comme ça. Donc, l'armée a complètement changé mon état d'esprit parce que j'ai postulé à ce genre de... en Norvège, on a cette école de commandement d'un an, donc vous avez l'opportunité, même si vous n'avez que 18 ans, de faire six mois de ski de randonnée, et vous pouvez faire six mois de ski de randonnée, et vous pouvez faire six mois d'entraînement, ce qui est un entraînement très intense, et puis pour les six mois suivants, vous serez un leader. Vous serez un peu le commandant de bas niveau, et vous aurez une équipe complète de 16 personnes que vous allez, vous allez les diriger, vous allez gérer tout leur entraînement, et tous ces exercices sur le terrain et tout le reste.

[00:16:14] C'était une année incroyable, l'une des meilleures années de ma vie, de loin. Et j'ai vraiment appris à traverser des moments difficiles, de longues périodes sans aucun sommeil ni nourriture. Et j'ai aimé ça. Bien sûr, je n'ai pas aimé toute cette haine, mais j'ai vraiment aimé ce sentiment d'accomplissement et le fait de repousser mes limites bien au-delà de ce que j'avais fait auparavant, et cet état d'esprit est devenu une partie de moi. Alors, quand j'ai commencé mes études l'année suivante, je voulais juste trouver un nouveau terrain pour vraiment repousser mes limites et devenir plus robuste mentalement.

[00:16:59] C'est comme ça que je me suis mis à l'alpinisme, en fait.

[00:17:02] **Gavin McClurg:** Et tu es le plus jeune Norvégien à avoir gravi les sept sommets, c'est bien ça ? À 24 ans ou quelque chose comme ça, tu les as tous terminés, c'est juste ? C'est un projet énorme qui prend beaucoup de temps. Est-ce que tu faisais ça pendant que tu étais dans l'armée ? Tu étais engagé, ou c'est après ? Alors...

[00:17:21] **Thomas Lone:** Tout a commencé après, parce que je n'y suis allé que pour... et j'ai fait mes études en tant que civil, donc je suis allé à la Tech University of Norway dans une ville appelée Trondheim, et en fait, pendant ma

troisième année, je suis allé à Boston en tant qu'étudiant en échange. Donc, j'ai cette année d'expérience dans les universités américaines, et les universités norvégiennes sont très différentes. Aux États-Unis, j'ai l'impression que, vous savez, j'avais beaucoup de devoirs et je devais...

[00:17:55] ... de réfléchir à ce qu'il faut faire, ce qu'il faut faire, ce qu'il faut faire, ce qu'il faut faire, et j'y suis resté environ quatre mois, et je pense que j'ai plutôt bien réussi. J'ai plutôt bien réussi mon premier semestre, alors qu'en Norvège, tant que tu es là pour les quatre examens finaux et que tu les rends, tu es tranquille. Tu peux faire ce que tu veux, donc je vais juste...

[00:18:07] **Gavin McClurg:** pour travailler, ouais

[00:18:09] **Thomas Lone:** Exactement, donc je pouvais bosser beaucoup, beaucoup plus dur pendant, tu sais, un mois ou deux, et après j'aurais beaucoup de temps libre pour voyager. Alors j'ai essayé d'économiser de l'argent et je suis allé au Kilimanjaro pour commencer, en Afrique, et puis finalement à l'Aconcagua en Argentine.

[00:18:27] **Gavin McClurg:** Tu as commencé avant le Kilimandjaro ? Tu te disais déjà : « OK, je veux faire les sept sommets » ou « je vais grimper ça, puis je grimperai ça » ?

[00:18:37] **Thomas Lone:** J'avais lu quelques livres sur l'Everest et je suppose que j'avais des fantasmes ou des rêves un peu fous, mais ce n'était pas encore un objectif. Du coup, j'y suis allé avec des amis juste pour me mettre dedans. Et j'ai toujours essayé dans ma vie de me concentrer sur ce qui me correspond vraiment. Quand on trouve sa voie, ça ressemble à un coup de foudre pour moi, au moins. On sait tout de suite que c'est ça. Et là, je peux facilement consacrer toute mon énergie et mon temps à ça parce que je sais que ça va être super amusant. Et j'ai eu ce déclic, heureusement, après le Kili. Ensuite, j'ai fait l'Aconcagua et j'ai passé le reste de mon temps d'étudiant à essayer de voir comment passer quelques examens par an et à essayer de financer tout ça.

[00:19:27] ...de plus en plus d'expéditions extrêmes en parallèle.

[00:19:32] **Gavin McClurg:** Tu as passé beaucoup de temps au-dessus de 7 000 mètres, beaucoup de temps en zone de la mort, beaucoup de temps en alpinisme. Je ne connais pas les statistiques, mais ça doit être similaire au parapente. Peut-être que tu le sais, mais ce n'est pas non plus un sport sûr. Ça coûte la vie à beaucoup de gens. Comment ton... Comment ton expérience en montagne influence-t-elle ta façon de traiter le risque, de gérer le risque, d'aborder ce qui est maintenant ta passion ou peut-être une autre passion qui est aussi très risquée ?

[00:20:06] **Thomas Lone:** Ouais, ouais. Ouais, je trouve que c'est très similaire. Je ne connais pas exactement les statistiques non plus, mais pour une raison ou une autre, après avoir été dans la communauté du parapente, j'ai l'impression que le parapente est plus dangereux. Mais je pense que les parapentistes parlent d'accidents tout le temps. C'est comme si le risque était presque tout ce dont on parle parfois, j'ai l'impression. Alors que dans les montagnes,

[00:20:35] J'ai l'impression que les gens s'y mettent, c'est ce que je ressens. Ils acceptent le risque, ils y vont, et une fois sur place, ils ne se concentrent pas forcément assez sur le danger. Donc, mon sentiment a toujours été que dans la montagne, il faut accepter le risque, le risque que je dois prendre. Il y a bien sûr des risques objectifs qu'on ne peut pas vraiment éliminer. Mais mon objectif a toujours été de minimiser le risque, toujours. Et je suppose que mon état d'esprit est que j'essaie de le mériter. Vous voyez, je me dis qu'au lieu de simplement partir en expédition, même si j'ai l'argent et le temps, je dois vraiment me le mériter en faisant mes recherches. Je dois donc justifier l'expédition en...

[00:21:22] en réduisant vraiment le risque parce qu'il y a tellement d'actions à entreprendre, tout comme en parapente, tellement de choses que vous pouvez faire avec une acclimatation appropriée, bien sûr, en entraînant suffisamment votre corps, en apprenant à évaluer les risques d'avalanches, en comprenant vraiment la météo et le manteau neigeux. Donc oui, faites vos devoirs. C'est un peu la philosophie que j'ai essayé d'apporter au parapente. Et même si, comme tout le monde, j'ai eu des expériences assez rudes avec mon parapente, ça m'a certainement aidé. Et plus je gagne en maturité dans le parapente, plus je sens que ça m'aide à équilibrer le rapport risque-récompense, surtout quand la récompense est faible. Parfois, je ne vole pas du tout parce que ça n'en vaut vraiment pas la peine.

[00:22:09] Je veux faire ça jusqu'à mes 80 ans, vous voyez ?

[00:22:13] **Gavin McClurg:** Et vous avez un nouvel ajout à la famille qui a probablement un peu changé la donne ici aussi. On en parlera dans un instant. Mais est-ce que... est-ce que vous trouvez que, quand vous êtes dans ces situations périlleuses en pilotant votre parapente, le temps que vous avez passé en montagne vous aide d'une manière ou d'une autre mentalement ? Est-ce que ça vous aide à rester calme ? Est-ce que ça vous aide ? Est-ce que vous vous surprenez à revenir à des choses que vous utilisiez peut-être comme des mantras ou de la respiration, ou quoi que ce soit qui se produit peut-être plus automatiquement que pour quelqu'un qui n'a pas ce genre de bagage ?

[00:22:50] **Thomas Lone:** Ouais, je pense que ça aide vraiment à construire ça,

[00:22:57] développer une bonne intuition pour savoir quand faire demi-tour et avoir la discipline de le faire est vraiment important. Et j'ai dû le faire parfois en montagne. Par exemple, sur le Broad Peak, qui a été globalement une expédition très réussie, une super expérience. On l'a fait en skis, donc on a réussi à les porter et à descendre en ski. Mais on n'a jamais atteint le sommet proprement dit, on est arrivés au-dessus de 8 000 mètres, dans la zone de la mort. Et ensuite, il y a une longue crête, c'est pour ça que ça s'appelle le Broad Peak, jusqu'au sommet final. La météo se dégradait et on se sentait très faibles après avoir passé beaucoup trop de nuits au-dessus de 7 000 mètres. Alors, même avec tout ce travail de préparation, cet argent et le fait d'être sur la montagne pendant deux mois et demi, on a décidé de rentrer et de privilégier la sécurité.

[00:23:52] Et c'était un gros défi, il est vraiment difficile de prendre ce genre de décision quand on a autant à perdre et que tout ce qu'on veut, c'est atteindre son objectif.

[00:24:04] Donc, être capable de s'éloigner d'un truc pareil m'a certainement aidé, en parallèle, à mieux comprendre comment choisir ses jours. Plus je gagne en maturité dans le sport, plus j'ai l'impression que la plus grande partie du travail de sécurité, c'est peut-être simplement de choisir ses jours. Et de choisir certains jours de repos.

[00:24:26] C'est donc important, c'est certain.

[00:24:29] **Gavin McClurg:** On dirait que, plutôt que de simplement développer une intuition, ce qui est arrivé, ça vous a peut-être aussi appris à être vraiment conscient, à être extrêmement conscient de ce qui peut mal tourner. De ce qui peut arriver en montagne.

[00:24:42] **Thomas Lone:** Exactement, et faire ça sur ton temps libre. Même si on connaît bien sûr tous les dangers du parapente en discutant avec les autres pilotes et grâce au cours. Et avec les livres et tout le reste, mais pour créer concrètement des scénarios de type « et si ». C'est quelque chose qui a aussi commencé dans l'armée. L'armée adore faire ça, bien sûr. Tu fais un plan pour accomplir la mission avec l'équipe. Et ensuite, en tant que leader, c'est ta responsabilité de vraiment te concentrer sur tous les scénarios « et si » et d'avoir une sorte de plan B et un plan C, pour passer immédiatement à cette étape si soudainement vous êtes pris en embuscade ou quelque chose comme ça. Donc ça a aussi été une grande partie du parapente.

[00:25:23] Et on leur pose une tonne de questions pour vraiment essayer de comprendre tous ces scénarios de "et si". Il faut beaucoup de connaissances que le pilote moyen ne recherche pas forcément. Il faut vraiment creuser pour comprendre ce qui pourrait mal tourner et quelles sont les chances que ça arrive. Parce que si tu n'as pas ces deux éléments, tu ne peux pas vraiment faire une gestion des risques correcte, non ? Je veux dire, si tu ignores les risques, alors tu ne peux pas, dans une certaine mesure, les mettre en balance avec la récompense. Ouais, qu'est-ce que...

[00:25:56] **Gavin McClurg:** on ne sait pas ce qu'on ne sait pas, c'est quoi l'expression ? Tu sais, quand on débute, c'est toujours ça le plus délicat, si tu ne fais pas ces erreurs bon marché, tu ne sais juste pas ce que tu ne sais pas encore. Exactement. Tu sais, ce passé, j'ai l'impression que le parcours en kiting et en montagne est presque l'opposé parfait d'une tempête pour toi. Ça a vraiment posé, posé une excellente base et Will Gadd parle toujours du fait qu'il y a certains sports, particulièrement les sports de flow, dont l'escalade ne fait pas partie. Je veux dire, on peut évidemment entrer dans le flow mentalement, mais ce n'est pas, ce n'est pas un sport de gravité, tu sais, comme le ski, le snowboard ou le VTT. Mais, tu sais, ça le rend toujours très nerveux quand il voit des gens arriver dans le sport qui ne viennent pas, tu sais, des sports de flow de gravité, parce que tu n'as tout simplement pas cette base.

[00:26:52] Vous savez, mais vous avez fait de l'escalade, qui ne l'est pas, mais vous avez aussi fait du kite, qui l'est vraiment. C'est un mélange intéressant.

[00:27:00] **Thomas Lone:** Ouais, c'est clair. Je pense que toutes sortes d'expériences en pleine nature, même une compréhension de base de la météo, aident ; quand tu vois un nuage d'orage, tu as un certain instinct. Donc ça aide vraiment, c'est sûr. Évaluer le risque en est bien sûr une grosse partie. Mais il y a aussi l'autre aspect, celui de, je me rappelle que tu en as parlé dans le podcast aussi, la façon dont on réagit concrètement quand les choses tournent mal, aux scénarios catastrophes. Et j'ai l'impression d'avoir pas mal pratiqué ça en montagne. Quand on a soudainement une avalanche à côté ou quand quelque chose ne va pas, on s'entraîne à réagir de manière rationnelle sans se laisser emporter par toutes les émotions et l'adrénaline.

[00:27:53] Et ça s'est heureusement transposé au parapente. Donc, maintenant que, vous savez, l'année dernière j'ai profité de mon temps sur l'aile, c'est, vous savez, c'est autre chose qu'une aile pour sûr. Donc, quand les choses tournent mal, quand ça part en vrille, j'ai l'impression que je peux réagir de manière assez calme. Vous savez, je peux réussir à réfléchir, et mes jambes s'activent automatiquement et je peux gérer, évaluer ma hauteur. Tant que j'ai deux parachutes de secours, je ne suis pas vraiment... je ne suis pas sceptique, vous savez, tant que je ne plane pas sur une zone de turbulence avec les barres pleines, j'essaie de ne pas trop faire ça, mais oui.

[00:28:32] **Gavin McClurg:** En 2023, Thomas, toi et ton pote Andreas avez gravi le... c'est le plus haut sommet non gravi à l'époque. Comment appelle-t-on cette montagne ? Muchu cheese ?

[00:28:45] **Thomas Lone:** Ouais. Muchu cheese. Exactement.

[00:28:47] **Gavin McClurg:** On n'a pas, on n'a pas réussi à

[00:28:49] **Thomas Lone:** le sommet, par contre. On a tenté de grimper.

[00:28:51] **Gavin McClurg:** D'accord. Je vois. Et ensuite, vous avez fait une course de vitesse. En quelque sorte. Donc là, vous êtes en plein vol. Qu'est-ce qui, selon vous, vous attire dans ce genre d'aventure ?

[00:29:07] Euh,

[00:29:07] **Thomas Lone:** J'ai toujours aimé, vous savez, ce genre de...

[00:29:09] **Gavin McClurg:** C'est un objectif de taille. Il y a une raison pour laquelle les sommets non gravés ne l'ont pas été.

[00:29:15] **Thomas Lone:** Ouais, exactement. Mais je pense que tout est une question d'exploration, non ? Expérimenter quelque chose de nouveau, ça donne un sentiment d'unicité. Du coup, je suis plus attiré par ça en quelque sorte. Vous pouvez vous imaginer le sentiment de poser le pied sur un morceau de roche, à plus de 7 000 mètres d'altitude, où personne n'a jamais, jamais, au cours de l'histoire de l'humanité, mis les pieds. C'est donc un objectif cool pour cette raison. Et aussi, bien sûr, c'est un projet ambitieux parce que personne n'y est allé. C'était donc génial. C'était aussi une grosse attraction parce que beaucoup d'équipes avaient tenté l'expédition. Et bien sûr, une fois rentrés à la maison, on a compris pourquoi personne n'avait réussi non plus.

[00:30:01] C'était une montagne difficile.

[00:30:04] Mais, je suppose que c'est pour la même raison que je me suis mis au speed riding et au parapente aussi, parce que ce n'est pas unique.

[00:30:14] **Gavin McClurg:** Très bien. Eh bien, merci d'avoir écouté ce segment, comme nous l'avons fait pour les derniers épisodes sur notre chaîne gratuite. Je suppose que vous pourriez l'appeler ainsi, bien qu'ils soient tous gratuits. Nous ne mettons rien derrière un paywall, mais sur cette chaîne, cet épisode s'arrête ici. Et si vous voulez écouter la suite de l'émission, basculez sur la chaîne des abonnés. Si vous ne savez pas comment faire, toutes les instructions sont sur le site web. Allez sur cloudbasedmayhem.com, allez dans la section contenu abonné, et ça vous expliquera comment faire. Mais encore une fois, ce n'est pas réservé uniquement aux personnes qui soutiennent l'émission. On aimerait que ce soit le cas, mais si vous ne pouvez pas soutenir l'émission, envoyez-moi simplement un e-mail. Je vous créerai un compte à

vie. Sans poser de questions. Peut-être qu'à un moment donné, vous serez en mesure de le faire, mais nous ne mettrons jamais de publicités ici et nous ne mettrons jamais rien derrière un paywall.

[00:31:01] C'est comme ça qu'on va procéder à partir de maintenant. Alors, rejoignez la chaîne des abonnés pour écouter la suite de l'émission avec Thomas Long. Merci beaucoup. Salut.

Deutsch

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

Show notes

Der norwegische Abenteurer, Bergsteiger und Pilot Thomas Lone macht nichts halbherzig. Er ist der jüngste Norweger, der die Seven Summits – die höchsten Gipfel auf jedem Kontinent – bestiegen hat, und nun setzt er sein Ziel auf die 2027 Red Bull X-Alps. Währenddessen haben er und seine Frau gerade ihr erstes Kind zur Welt begrüßt, führen Paragliding-, Backcountry-Skiing- und Snowkiting-Touren, und Thomas hat sich leise zu einem der formidableren Race-to-Goal-Piloten im Circuit entwickelt.

Der Beitrag #281 Risk and Reward: Mastering Extreme Environments with Thomas Lone erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:11] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von Cloudbase Mayhem. Mein Gast in dieser Woche ist Thomas Lone. Thomas, ich habe in den letzten paar Jahren von Thomas erfahren, und dann war er dieses Jahr bei der Monarca und ist wirklich wie ein gestresster Wahnsinniger Rennen gefahren. Und ich dachte mir so: Wer ist dieser Typ? Ich habe schon viel von ihm gehört. Thomas kommt aus dem Bergsteigen. Er ist aus Norwegen und hat die Seven Summits bestiegen und viel in sehr großen Höhen unternommen. Er hat tolle Gedanken zum Risikomanagement und zum Umgang mit anspruchsvollem Gelände. Und er ist buchstäblich am Broad Peak im Karakorum zum Klettern gewesen und hat vor nicht allzu langer Zeit Antoine Girard über sich hinwegfliegen sehen. Ich glaube, das war vor vier Jahren.

[00:00:58] Stimmt das? Vielleicht vor fünf Jahren. Und er entschied sich: Was mache ich da eigentlich? Ich verbringe all diese Zeit damit, zu diesen Dingen zu gelangen, dabei könnte ich das einfach so machen. Er hatte einen Hintergrund im Kitesurfen und hatte viel Kiting und viel Zeit unter einem Schirm verbracht. Es war also eine natürliche Entwicklung zum Fliegen, etwas, das ihn fasziniert hatte, das er aber einfach noch nicht gemacht hatte. Und jetzt trainiert er für die X-Alps. Er ist richtig hart dabei, hat extrem viel Zeit investiert und wilde Abenteuer erlebt. Und er hat einige wirklich tolle Gedanken dazu, wie man Leidenschaften verfolgt, aber das Ganze auch mit dem Risiko abwägt. Er hat jetzt auch ein neues Familienmitglied bekommen, was die Dinge natürlich verändert.

[00:01:44] Und das war ein wunderschönes, tolles Gespräch mit einem wirklich coolen Typen. Er verfolgt sein Ziel sehr konsequent, aber es klingt so, als würde er das auf eine solide Art und Weise tun. Ich habe in dieser Folge viel gelacht und war sehr inspiriert. Und ich denke... ihr werdet es auch sein. Also, ohne weitere Umschweife, hier ist ein Gespräch mit Thomas Lone. Ein norwegischer Pilot, er ist ein Kunde von Seven Summits und hat in seiner Zeit hier auf der Erde schon viele richtig coole Dinge gemacht. Viel Spaß beim Reinhören.

[00:02:25] Thomas, guten Morgen. Also, guten Tag für dich, guten Morgen für mich. Aber danke, dass du das möglich gemacht hast. Ich verstehe, dass du wieder zu Hause bist. Wie heißt die Stadt?

[00:02:35] **Thomas Lone:** Es heißt Hemsedal.

[00:02:37] **Gavin McClurg:** Hemsedal, okay. Ja. Und es ist ein Skigebiet, ein schöner Ort in den Bergen.

[00:02:42] **Thomas Lone:** Genau, ja. Es liegt mitten in einem großen südlichen Teil von Norwegen. Ich bin wegen des Skifahrens hierhergezogen, aber mittlerweile habe ich herausgefunden, dass es auch toll zum Fliegen ist. Es ist ein super Ausgangspunkt für cross country.

[00:02:54] **Gavin McClurg:** Ist das schon die Hauptsaison vorbei, und ist Norwegen im Frühjahr wirklich gut, oder ist es jetzt noch immer richtig gut?

[00:03:00] **Thomas Lone:** Es ist vielleicht im Frühling am besten, oder ich schätze, wir haben mehr... Im Frühling könnte man mehr Langstreckenflüge machen. Okay. Aber die ganz langen, wenn man Glück hat, kriegen wir sie

wahrscheinlich erst im Juni oder Juli. Okay. Aber wir kommen langsam ans Ende der Hauptsaison, ja.

[00:03:18] **Gavin McClurg:** Es wird wohl stabiler, schätze ich. Okay.

[00:03:20] **Thomas Lone:** Genau, genau. Aber man kann trotzdem, wir hatten letzte Woche eine Kaltfront und dann plötzlich diesen einen guten Tag, und ich habe einen Open-Distance-Flug von über 200 Kilometern geflogen. Also, das passiert im Sommer definitiv auch. Verstehe. Aber es ist nicht so typisch. Und natürlich muss ich sagen... 200 Plus Kilometer sind in den Alpen ja nichts. Aber hier ist das so... Ja, wir haben

[00:03:44] **Gavin McClurg:** um die Dinge einzuordnen, oder? Ich weiß. Wenn man nur die 300er in den Alpen runtergehen sieht, wird man nie zufrieden sein. Genau. Wo ich anfangen möchte, Thomas, ist dieses tolle Zitat, das du im XCMAG-Artikel hattest. Du dachtest, du würdest Halluzinationen haben. Du stehst also oben auf dem Broad Peak, oder irgendwo in der Nähe des Gipfels, auf 8.000 Metern. Weißt du, der Broad Peak bekommt in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit in Gleitschirmflieger-Kreisen, weil er der... er ist der Klassiker von der Cream of Bad Valley und Antoine Girard, und die haben dort wirklich coole Sachen gemacht. Aber du bestiegst ihn als Bergsteiger. Wir werden viel über dein Bergsteigen sprechen, aber du stehst da oben und siehst buchstäblich Antoine Girard über deinen Kopf fliegen. Ist das wirklich passiert und hat dich irgendwie dazu gebracht, dich für all das zu begeistern?

[00:04:28] **Thomas Lone:** Zu 100 %. Ja, weil, weißt du, den Broad Peak zu besteigen, das wird K3 genannt, oder? Er ist also ein Nachbargipfel vom K2, der natürlich viel berühmter ist. Man klettert also im Grunde zwei, drei Monate lang, inklusive der ganzen Vorbereitungen, der Akklimatisierung und all dem Drumherum. Und man sieht jeden Tag diesen wunderschönen K2-Gipfel. Und plötzlich schaue ich zum K2 und sehe diese winzigen weißen Punkte, die einfach über den Himmel in Richtung K2 ziehen. Und ja, das war einfach irre. Und ich erinnere mich, wie mir klar wurde, wie müde ich bin, und ich dachte mir nur so: Warum mache ich das eigentlich? So viel Hass und Elend über so viele Monate, nur um hier hochzukommen. Dabei könnte ich mir einfach einen Gleitschirm kaufen und da hochfliegen.

[00:05:11] **Gavin McClurg:** Einfach nur einen Tag lang fliegen. Ja. Und dann wieder runterfliegen und ein Bier trinken.

[00:05:17] **Thomas Lone:** Genau, genau. Das war quasi der Punkt, an dem ich gemerkt habe, dass ich das jetzt machen muss. Ich hatte schon viele Anhaltspunkte in meinem Leben, aber das war so: Das ist es, weißt du?

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Ja, weil dein Hintergrund ist – ich weiß nicht, wann das Bergsteigen angefangen hat, aber in deinem Artikel im XCMAG sprichst du von deiner Faszination für Drachen. Und wie du den ganzen Sommer in der örtlichen Drachenschule verbracht hast und deine Eltern angefleht hast, du warst erst 10 Jahre alt. Du hattest also diese Faszination für Schirme. Ich weiß nicht, ob du das mit 10 schon so genannt hättest. Aber woher kam das alles? Woher kam der Wunsch nicht nach dem Fliegen, sondern einfach nach Drachen, Wind und dem Verständnis dieser Dynamiken, woher kam das?

[00:06:04] **Thomas Lone:** Ja, das ist eine gute Frage. Ich hatte schon immer irgendeinen Drang zu fliegen, zumindest. Ich schätze, das ist ein gemeinsames Thema bei Männern, die Gleitschirmpiloten sind. Wir haben diesen verrückten Wunsch, wie die Vögel zu sein und einfach frei zu sein. Und das hatte ich als Kind definitiv. Ich habe da tatsächlich diese Geschichte, dass ich auf den Dachboden gegangen bin und dieses alte Flugzelt gefunden habe, so ein sehr altes Zelt. Und ich habe diese ganz schwache Schnur genommen, die meine Mutter in der Küche hatte, weißt du, um Geschenke zu basteln und so. Und ich habe die an alle... an alle Verbindungspunkte des Zeltes gebunden und bin auf das Dach gestiegen. Es war so, weißt du, fünf Meter, 15 Fuß tief. Und ich war kurz davor zu springen.

[00:06:49] Ich wäre fast abgehoben und mir beide Beine gebrochen. Ich war so acht oder neun oder so. Und zum Glück kam sie gerade von der Arbeit zurück. Bis heute habe ich meine Mutter noch nie so laut schreien hören wie an diesem Tag. Aber sie hat mich zumindest sicher von dem Dach runtergeholt. Und seitdem... Ja, ich wusste, dass ich in das Gleitschirmfliegen oder Fallschirmspringen oder so etwas Ähnliches einsteigen wollte, aber weil ich zu jung war, kam das Kitesurfen glücklicherweise zu mir, weil das Anfang der 2000er Jahre so eine brandneue Sportart war, oder? Also konnte ich damit in Norwegen anfangen, und das war sozusagen der Beginn der Reise, schätze ich.

[00:07:33] **Gavin McClurg:** Kitesurfst du noch?

[00:07:35] **Thomas Lone:** Ja, das tue ich. Das ist zu meinem Leben geworden, weil ich total... komplett süchtig danach geworden bin. Ich habe schon immer Mathe, Wissenschaft und technische Dinge geliebt. Ich habe auch meinen Master of Science. Ich denke, ein großer Teil des Interesses lag an den technischen Details des Windes, der Aerodynamik, dem Auftrieb und wie alles zusammenwirkt. Das war quasi mein Leben, bis ich in die Armee gegangen bin. Bis ich 18 war, habe ich die meisten meiner Winter an diesen riesigen Bergregionen verbracht. So haben wir das in Norwegen, denn Norwegen ist eigentlich – du bist ja auch Kitesurfer – Norwegen ist wie Mekka für Snowkiting, was nur ein winziger Teil ist. Es sind nur etwa 2 % der Kitesurfer, die auch auf Schnee kiten.

[00:08:21] Aber es macht eigentlich richtig Spaß. Und wir benutzen genau die gleiche Ausrüstung wie ihr auf dem Wasser. Das war den größten Teil meines Lebens. Und dann habe ich im Sommer versucht zu reisen, weißt du, man konnte nach Schweden oder Dänemark und manchmal weiter in den Süden. Und Kitesurfen ist einfach ein wunderbares Abenteuer. Also, ja. Ja. Und dann bin ich zur Armee gegangen, und das war sozusagen die große, große Pause. Und das hat mich eigentlich zum Bergsteigen geführt, aber ich habe nie mit dem Kitesurfen aufgehört. Also lebe ich jetzt immer noch in Hemsedal, gebe im Winter Kurse und versuche ab und zu rauszugehen und an Wettbewerben teilzunehmen. Und weißt du, meine Entwicklung hat sich irgendwie abgeflacht, aber es geht darum, auf dem Niveau zu bleiben, zu versuchen, auf dem gleichen Niveau zu bleiben. Ja.

[00:09:03] **Gavin McClurg:** Ich bin überrascht das zu hören, ich habe auch mit Kitesurfen angefangen, und nicht so sehr, weil... es hat mich wirklich angezogen, genau wie dich. Weißt du, ich bin um die Welt gesegelt und habe nach einem Weg gesucht, um mehr Kunden zu gewinnen, und wie in allen guten Geschichten habe ich ein Mädchen getroffen, die gerade ein paar Kitesurf-Kurse in der Karibik gemacht hatte. Und sie meinte: „Warum machen wir nicht Kitesurf-Trips?“ Und wir haben Raphael Salas von F1 angerufen, die sind rausgekommen, haben einen Film gedreht und uns die ganze Ausrüstung geschenkt. So bin ich dazu gekommen. Es war nicht so, dass ich mit 10 Jahren fast gestorben wäre oder von einem Dach gesprungen bin, um das zu versuchen. Es ist mir irgendwie in den Schoß gefallen, aber mit dem Geschäft wurde es für fast 15 Jahre mein Leben, natürlich liebe ich Kitesurfen, aber es konnte für mich nie mit Gleitschirmfliegen mithalten.

[00:09:56] Und dann bin ich erst später zum Gleitschirmfliegen gekommen, weißt du, zuerst war es Kitesurfen, aber ich weiß nicht, einfach die Ästhetik, das Unbekannte, die Freiheit, weißt du, anstatt ständig hin und her zu fahren. Und ich weiß, da ist ja diese Downwind-Sache. Ja. Und man kann es definitiv zu einem Abenteuer machen, aber es hat mich nie, es hat mich nie so richtig gepackt, weißt du, jetzt wohne ich im Landesinneren, hier gibt es kein Kitesurfen. Hier gibt es kein Kitesurfen, aber, weißt du, ich, es ist nicht so, dass ich nach diesem Zeug ständig greife.

[00:10:26] **Thomas Lone:** Ja. Ja. Ich denke, für mich war es vielleicht ein bisschen anders, äh, wegen des Geländes, das wir hier im Winter haben, weil es von Tag eins an viel abenteuerlicher war, weißt du, äh, irgendwann bin ich dann zu all den Tricks gekommen und, äh, weißt du, dem Backmob und, äh, Slim Chance und all dem Zeug. Aber, aber in erster Linie ging es darum, in ein Element zu kommen, das irgendwie, äh, schwer zu erreichen war, äh, oder man brauchte einen guten Grund, um, um sich zu überwinden, weißt du, um bei der superkalten Winterwetter auf das, auf das

[00:10:56] **Gavin McClurg:** auf der, auf der, äh.

[00:10:56] **Thomas Lone:** auf der Ebene, äh, mit den Langlaufski oder was auch immer, aber plötzlich mit dem Kite konnte ich, wisst ihr, ein Schlitten und ein Zelt haben und richtig rausgehen und erkunden. Also, das war für mich auch eher so Kiten; jetzt geht es mehr um den Entdeckungsteil und mit dem Schlitten losziehen, meine Hunde mitnehmen, ein Zelt haben und alles drumherum.

[00:11:14] **Gavin McClurg:** also äh

[00:11:15] **Thomas Lone:** Ja, es – es packt mich definitiv auch wegen dieses Gefühls von Freiheit, ganz sicher. Wie

[00:11:22] **Gavin McClurg:** Wie sehr glaubst du, dass dein Hintergrund in Windsportarten und Kitesurfen deine Intuition und deinen schnellen Fortschritt beim Fliegen beeinflusst hat? Und wann bist du eigentlich mit dem Fliegen angefangen? Ich...

[00:11:39] **Thomas Lone:** Das fing vor etwa vier Jahren an. Okay, okay. Und ich erinnere mich, als ich den Kurs besuchte, fühlte es sich an, als wir am ersten Tag mit dem Groundhandling begannen, als würde ich nach Hause kommen, weißt du? Ich musste meinen Geist nur ein kleines bisschen darauf einstellen, dass meine Hände spiegelverkehrt waren, weißt du? Und das war es im Grunde schon. Also, ich denke, in der Anfangsphase war es die grundlegende Schirmkontrolle, aber natürlich gab es auch viel mit dem Wind und der Luftbewegung, das ich nicht wusste, aber ich hatte zumindest eine grundlegende Intuition für Wettersysteme, wann der Wind auffrischen oder nachlassen würde, und die Richtung und Stärke des Windes – ich konnte es in der Anfangsphase irgendwie intuitiv im Gesicht spüren, ob man starten konnte oder nicht.

[00:12:29] Das war definitiv ein großer Vorteil, würde ich sagen, und

[00:12:34] **Gavin McClurg:** Was ist mit deiner Liebe zu Wissenschaft, Mathematik und dem Lösen von Problemen und all dem? Wie spielt das hier hinein? Denn von außen betrachtet – ich denke, im Allgemeinen, ich bin jetzt schon lange dabei, also gehöre ich zu den alten Hasen, die das machen – aber wir sehen, als ich angefangen habe, das war 2003, 2004, war das im Allgemeinen über 10 Jahre hinweg. Du konntest in 10 Jahren wissen, dass du einen CCC Gleitschirm fliegen würdest, was damals ein Gleitschirm der offenen Klasse war, aber die Leute dachten nur: „Wow, irgendwann mal.“ Und jetzt siehst du es eher so wie das, was du gemacht hast. Du machst Rennen, du bist richtig gut geworden, richtig schnell. Und ich meine, du machst auf einem wirklich hohen Niveau mit. Du warst gerade beim Monarca und hast wirklich gut abgeschnitten.

[00:13:20] Ich frage mich, wie viel davon auf deinem Hintergrund und deiner Arbeitsweise basiert, und wir sehen das auch. Ich denke, in gewisser Weise spielt auch die Ausrüstung eine Rolle; die ist einfach so gut geworden. Aber erzähl mir mehr über deinen Hintergrund und wie das für dich einige Teile dieses Puzzles löst, ja?

[00:13:47] **Thomas Lone:** Ich schätze, meine kurze Antwort wäre, dass ein bisschen von allem viel hilft, oder? Also ich versuche so zu arbeiten, an deinen größten Schwächen zu arbeiten, wenn das Sinn ergibt. Wenn du also eine natürliche Intuition hast, ist das toll. Und dann sind die Stunden natürlich extrem wichtig. Und dann brauchst du auch die Entschlossenheit; du musst irgendwie Ziele haben, dich darauf konzentrieren und bereit sein, die Anstrengung zu unternehmen, die viele Piloten nicht aufbringen, damit du da einen Vorteil hast. Ja. Und dann ist da natürlich die Sicherheitsseite und das Machen von SIVs, um auf diese Weise mehr Schirmkontrolle zu bekommen.

[00:14:35] Aber ich habe mich definitiv darauf konzentriert, analytisch vorzugehen. Das war ein sehr großer Teil meiner Entwicklung, und ich meine damit nicht nur, analytisch in Bezug auf die Bedingungen zu sein – also wo ich eine gute Thermik finde und all das –, sondern ich habe auch versucht, analytisch auf den Fortschritt selbst zu schauen. Also, welche Aktionen unternehme ich, die meinen Fortschritt tatsächlich schneller und sicherer machen, und versuche, diese zu verstärken. Ich denke, das war ebenfalls ein Schlüsselfaktor. Lass uns...

[00:15:09] **Gavin McClurg:** Erzähl mal von deinem Bergsteigen; du hast gesagt, dass es die Armee war, die dich mehr in große Aufstiege hineingezogen hat? Ja,

[00:15:16] **Thomas Lone:** Da hat es angefangen, weil ich davor natürlich das ganze Kiting gemacht habe, aber ich habe mich nie wirklich an meine Grenzen gestoßen, weißt du? Es war eher ein entspannter Stil in den Bergen, einfach Spaß haben und so weiter. Wenn es zu kalt war oder der Wind zu stark wehte, habe ich einfach alles zusammengepackt und bin nach Hause gegangen, ein Bier getrunken und vor dem Kamin gesessen oder so. Die Armee hat meine Einstellung also komplett verändert, weil ich mich für diese Art von Ausbildung beworben habe – wir haben in Norwegen diese einjährige Kommandantenschule. Da hast du die Möglichkeit, obwohl du erst 18 bist, sechs Monate Kiting zu machen, sechs Monate Training zu absolvieren, was ein sehr intensives Training ist, und dann bist du in den nächsten sechs Monaten ein Anführer. Du bist so eine Art Unteroffizier und hast ein ganzes Team von 16 Leuten, die du anleitest, deren Training du managst und all die Feldübungen und alles andere.

[00:16:14] Das war ein unglaubliches Jahr, eines der bisher besten Jahre meines Lebens. Und ich habe wirklich gelernt, wie man harte Zeiten durchsteht, lange Zeiträume ohne Schlaf und ohne Essen. Und es hat mir gefallen. Natürlich mochte ich nicht den ganzen Hass, aber mir hat das Gefühl der Leistung und das Übertreten meiner Grenzen weit über das Niveau hinaus, das ich vorher erreicht hatte, wirklich gefallen, und diese Einstellung ist zu einem Teil von mir

geworden. Als ich also im nächsten Jahr mit dem Studium anfang, wollte ich einfach eine neue Arena finden, um meine Grenzen wirklich zu testen und mental robuster zu werden.

[00:16:59] So eigentlich bin ich dadurch zum Bergsteigen gekommen.

[00:17:02] **Gavin McClurg:** Und du bist der jüngste Norweger, der alle sieben Gipfel bestiegen hat, stimmt das? Mit 24 oder so hast du sie alle abgeschlossen, richtig? Das ist ein großes Vorhaben, das viel Zeit in Anspruch nimmt. Hast du das während deiner Zeit in der Armee gemacht? Warst du eingezogen oder war das danach? Also...

[00:17:21] **Thomas Lone:** Alles begann danach, weil ich nur dorthin gegangen bin und dann mein Studium als Zivilist absolviert habe, also bin ich an die NTNU in einer Stadt namens Trondheim gegangen, und tatsächlich bin ich im dritten Jahr als Austauschstudent nach Boston gegangen. Ich habe also dieses eine Jahr Erfahrung an amerikanischen Universitäten, und die norwegischen sind sehr anders. In den USA hatte ich das Gefühl, ich hatte eine Menge Hausaufgaben und ich musste irgendwie...

[00:17:55] ...überlegen, was man machen muss, was man machen muss, was man machen muss, was man machen muss, und ich war dort wahrscheinlich vier Monate und ich denke, ich habe eine ziemlich gute Arbeit geleistet. Ich habe im ersten Semester eine ziemlich gute Arbeit geleistet, während man in Norwegen, ähm, solange man bei den vier Abschlussprüfungen dabei ist und diese abgibt, ist man quasi fein raus. Man kann machen, was man will, äh, also ich gehe einfach...

[00:18:07] **Gavin McClurg:** zu arbeiten, ja

[00:18:09] **Thomas Lone:** Genau, ich hätte also einen oder zwei Monate lang viel, viel härter arbeiten können und dann hätte ich viel Freizeit gehabt, um zu reisen. Also habe ich versucht, Geld zu sparen, und bin zuerst zum Kilimanjaro nach Afrika gegangen und dann schließlich zum Aconcagua in Argentinien.

[00:18:27] **Gavin McClurg:** Bist du vor dem Kilimandschar losgezogen? Hast du schon gedacht: Okay, ich will die Seven Summits machen oder ich besteige das und dann das?

[00:18:37] **Thomas Lone:** Ich hatte einige Bücher über den Everest gelesen und ich hatte wohl ein paar wilde Fantasien oder Träume, aber es war noch nicht wie ein Ziel. Also bin ich mit ein paar Freunden dorthin gegangen, um einfach mal reinzukommen. Und ich habe in meinem Leben immer versucht, mich darauf zu konzentrieren, herauszufinden, was wirklich zu mir passt. Wenn man seine Sache gefunden hat, fühlt es sich für mich zumindest wie Verlieben an. Dann weiß man es einfach, so wie: Das ist dein Ding. Und dann kann ich ganz einfach all meine Energie und Zeit hineinstecken, weil ich weiß, dass es so viel Spaß machen wird. Und das habe ich zum Glück nach Kili erlebt. Dann habe ich den Aconcagua gemacht und den Rest meiner Zeit als Student damit verbracht, herauszufinden, wie ich ein paar Prüfungen pro Jahr schaffe und dann zu versuchen, das alles zu finanzieren.

[00:19:27] allmählich immer mehr extremere Expeditionen nebenher.

[00:19:32] **Gavin McClurg:** Du hast viel Zeit über 7.000 Metern verbracht, viel Zeit in der Todeszone, viel Zeit im Bergsteigen. Ich weiß nicht, wie die Statistiken aussehen, aber es muss dem Gleitschirmfliegen ähnlich sein. Vielleicht weißt du es, aber das ist auch kein sicherer Sport. Es fordert viele Menschen ihr Leben. Wie beeinflusst dein... wie beeinflusst dein Hintergrund in den Bergen die Art, wie du Risiko wahrnimmst, wie du damit umgehst und wie du das angehst, was jetzt deine Leidenschaft ist oder vielleicht eine andere Leidenschaft, die ebenfalls sehr riskant ist?

[00:20:06] **Thomas Lone:** Ja, ja. Ja, ich finde, es ist zumindest sehr ähnlich. Ich kenne die Statistiken auch nicht genau, aber aus irgendeinem Grund kommt es mir nach meiner Zeit in der Gleitschirmflieger-Community so vor, als wäre Gleitschirmfliegen gefährlicher. Aber ich glaube, Gleitschirmflieger reden ständig über Unfälle. Ich habe das Gefühl, Risiko ist manchmal fast alles, worüber wir reden. Während es in den Bergen...

[00:20:35] meiner Meinung nach gehen die Leute einfach hin. Sie akzeptieren das Risiko einfach und gehen hin, und wenn sie dort sind, konzentrieren sie sich nicht unbedingt genug auf das Risiko. Mein Gefühl in den Bergen war daher immer, das Risiko zu akzeptieren, das ich eingehen muss. Es gibt natürlich einige objektive Risiken, die man nicht wirklich eliminieren kann. Aber mein Ziel war immer, das Risiko zu minimieren, immer. Und ich schätze, meine

Einstellung ist, dass ich es mir irgendwie verdienen will. Weißt du, ich sage mir selbst, anstatt einfach zur Expedition zu gehen, obwohl ich das Geld und die Zeit habe, muss ich sie mir wirklich durch die Vorbereitung verdienen. Ich muss die Expedition also rechtfertigen, indem ich wirklich...

[00:21:22] das Risiko wirklich zu minimieren, weil es so viele Maßnahmen gibt, genau wie beim Gleitschirmfliegen, so viele Dinge, die man mit einer ordentlichen Akklimatisierung machen kann, natürlich den Körper ausreichend trainieren, sich über die Lawinengefahr informieren und das Wetter sowie die Schneedecke wirklich verstehen. Also ja, mach deine Hausaufgaben. Das ist quasi die Philosophie, die ich versucht habe, ins Gleitschirmfliegen einzubringen. Und obwohl ich, wie jeder andere auch, einige heftige Erfahrungen mit meinem Gleitschirmfliegen und meinem Gleitschirm gemacht habe, hat es definitiv geholfen. Und je reifer ich im Gleitschirmfliegen werde, desto mehr habe ich das Gefühl, dass es mir hilft, das Risiko-Nutzen-Verhältnis immer besser abzuwägen, besonders wenn der Nutzen gering ist. Manchmal fliege ich einfach gar nicht, weil es sich wirklich nicht lohnt.

[00:22:09] Ich will das bis 80 machen, weißt du?

[00:22:13] **Gavin McClurg:** Und ihr habt eine neue Erweiterung in der Familie, die den Bogen hier wahrscheinlich auch ein wenig verändert hat. Darüber sprechen wir gleich. Aber findest du dich selbst, wenn du in diesen kniffligen Situationen mit deinem Gleitschirm fliegst, findest du heraus, dass dir die Zeit, die du in den Bergen verbracht hast, mental irgendwie hilft? Und hilft es dir, ruhig zu bleiben? Hilft es dir? Findest du dich dabei, auf Dinge zurückzugreifen, die du vielleicht in Form von Mantras oder Atmung oder irgendetwas verwendet hast, das vielleicht eher automatisch passiert als bei jemandem, der nicht diesen Hintergrund hat?

[00:22:50] **Thomas Lone:** Ja, ich denke, das hilft definitiv dabei, genau das aufzubauen,

[00:22:57] eine gute Intuition dafür zu entwickeln, wann man umkehren muss, und tatsächlich die Disziplin zu haben, um umzukehren, ist wirklich wichtig. Und das musste ich in den Bergen manchmal tun. Zum Beispiel auf dem Broad Peak, was insgesamt eine sehr erfolgreiche Expedition war, eine tolle Erfahrung. Wir sind auf Skiern unterwegs gewesen, also konnten wir die Skier tragen und damit abfahren. Aber wir haben den eigentlichen Gipfel nie erreicht, wir waren über 8.000 Meter in der Todeszone. Und dann gibt es so einen langen Grat, deshalb heißt er Broad Peak, bis zum eigentlichen Gipfel. Das Wetter schlug um und wir fühlten uns sehr schwach, nachdem wir viel zu viele Nächte über 7.000 Metern verbracht hatten. Also trotz all der Vorbereitungen, des Geldes und der zweieinhalb Monate auf dem Berg haben wir entschieden: Lasst uns einfach nach Hause gehen und sicher sein.

[00:23:52] Und das war eine große Entscheidung. Es ist wirklich schwer, so eine Abwägung zu treffen, wenn man so viel auf dem Spiel hat und das Einzige, was man will, ist, sein Ziel zu erreichen.

[00:24:04] Also hat mir das definitiv geholfen, mich von so etwas zurückzuziehen und gleichzeitig zu verstehen, wie man die Tage auswählt. Je reifer ich im Sport werde, desto mehr habe ich das Gefühl, dass der größte Teil der Sicherheitsarbeit eigentlich darin besteht, die Tage auszuwählen. Und einige Tage wegzulassen.

[00:24:26] Das ist auf jeden Fall wichtig.

[00:24:29] **Gavin McClurg:** Es klingt so, als hätte es dir nicht nur viel Intuition vermittelt, was es auch tat, sondern dich vielleicht auch dazu gebracht, dir sehr bewusst – extrem bewusst – darüber im Klaren zu sein, was schiefgehen kann. Was in den Bergen schiefgehen kann.

[00:24:42] **Thomas Lone:** Genau, und das in deiner Freizeit machen. Obwohl wir natürlich über die Gespräche mit anderen Piloten, den Kurs und aus Büchern und allem anderen über alle Gefahren des Gleitschirmfliegens Bescheid wissen, aber um tatsächlich Was-wäre-wenn-Szenarien zu erstellen... Das hat auch in der Armee angefangen. Die Armee liebt das natürlich. Man erstellt einen Plan, um die Mission und das Team zu lösen. Und als Führungskraft ist es deine Verantwortung, dich wirklich auf all die Was-wäre-wenn-Szenarien zu konzentrieren und eine Art Plan B und Plan C zu haben, um sofort zu diesem Schritt überzugehen, wenn man plötzlich überfallen wird oder so. Das war also auch ein großer Teil des Gleitschirmfliegens.

[00:25:23] Und man stellt ihnen eine Menge Fragen, um all diese Was-wäre-wenn-Szenarien wirklich zu verstehen. Man braucht viel Wissen, das der Durchschnittspilot vielleicht nicht unbedingt sucht. Man muss wirklich tief graben,

um zu verstehen, was schiefgehen könnte und wie hoch die Wahrscheinlichkeit dafür ist. Denn wenn man diese zwei Dinge nicht hat, kann man kein ordentliches Risikomanagement betreiben, oder? Ich meine, wenn man die Risiken nicht kennt, kann man sie bis zu einem gewissen Grad nicht mit dem Nutzen abwägen. Ja, was

[00:25:56] **Gavin McClurg:** was wir wissen, was wir nicht wissen, was sagt man? Weißt du, wenn man am Anfang steht und diese billigen Fehler nicht macht, dann weiß man einfach noch nicht, was man nicht weiß. Genau. Diese Erfahrung, ich habe das Gefühl, der Hintergrund im Kiting und in den Bergen ist fast das perfekte Gegenteil eines Sturms für dich. Es hat eine großartige Grundlage gelegt, und Will Gadd spricht immer davon, dass es bestimmte Sportarten gibt, besonders Flow-Sportarten, zu denen Klettern nicht gehört. Ich meine, man kann natürlich mental in den Flow kommen, aber es ist kein Gravitationssport, weißt du, wie Skifahren oder Snowboarden oder Mountainbiking. Aber es macht ihn immer total nervös, wenn er Leute sieht, die in den Sport kommen, die nicht aus diesen Gravitations-Flow-Sportarten kommen, weil man diese Grundlage einfach nicht hat.

[00:26:52] Du hattest Klettern, was das nicht ist, aber du hattest auch Kitesurfen, was es wirklich ist. Und das ist eine interessante Mischung.

[00:27:00] **Thomas Lone:** Ja, das ist definitiv so. Ich habe das Gefühl, dass jede Art von Erfahrung in der Natur hilft, sogar das grundlegende Verständnis für das Wetter – wenn man eine Gewitterwolke sieht, hat man da irgendwie einen Instinkt dafür. Es hilft also definitiv, und die Risikoeinschätzung ist natürlich ein großer Teil davon. Aber dann gibt es auch den anderen Aspekt, den du im Podcast schon erwähnt hast: wie man tatsächlich auf Dinge reagiert, wenn es schiefgeht, auf die „Was-wäre-wenn“-Szenarien. Ich habe das Gefühl, dass ich in den Bergen ziemlich viel Übung darin gesammelt habe. Wenn plötzlich eine Lawine in der Nähe ist oder wenn etwas schiefgeht, lernt man quasi, rational darauf zu reagieren und nicht zuzulassen, dass einen die ganze Emotion und das Adrenalin zu sehr aufputschen.

[00:27:53] Und das hat sich zum Glück auf das Gleitschirmfliegen übertragen. Also, jetzt, wo ich im letzten Jahr meine Zeit in der Endzone genossen habe, ist das natürlich etwas anderes als ein Schirm. Wenn es also knallt, wenn es richtig schiefgeht, kann ich meiner Meinung nach ziemlich ruhig reagieren. Ich schaffe es zu denken, meine Beine reagieren automatisch und ich kann damit umgehen, meine Höhe einschätzen. Solange ich zwei Rettungsschirme habe, bin ich nicht wirklich skeptisch, solange ich nicht im Gleitflug an einem Reach mit vollem Bar hänge – das versuche ich nicht zu oft zu tun, aber ja.

[00:28:32] **Gavin McClurg:** Uh, Thomas in 23, du und dein Kumpel Andreas seid auf den ... es ist der höchste unbestiegte Gipfel zu dieser Zeit gestiegen. Wie sagt man diesen Berg? Muchu cheese?

[00:28:45] **Thomas Lone:** Ja. Muchu cheese. Genau.

[00:28:47] **Gavin McClurg:** Nein, wir haben es nicht geschafft,

[00:28:49] **Thomas Lone:** den Gipfel. Wir haben versucht, ihn zu besteigen.

[00:28:51] **Gavin McClurg:** Okay. Verstanden. Und dann habt ihr eine Speed-Tour gemacht. In gewisser Weise. Also, jetzt seid ihr quasi im Flugmodus. Was glaubst du, was dich an dieser Art von Abenteuer reizt?

[00:29:07] Ähm,

[00:29:07] **Thomas Lone:** Mir hat diese Art von... immer gut gefallen.

[00:29:09] **Gavin McClurg:** Das Ziel ist ein großes Ziel. Es gibt einen Grund, warum die unbestiegenen Gipfel noch nicht bestiegen wurden.

[00:29:15] **Thomas Lone:** Ja, genau. Aber ich denke, es geht alles um die Erkundung, oder? Etwas Neues zu erleben, fühlt sich einzigartiger an. Deshalb zieht es mich in gewisser Weise mehr dorthin, man kann sich das einfach vorstellen – das Gefühl, mit dem Fuß auf ein Stück Fels zu treten, das über 7.000 Meter hoch ist und auf dem in der gesamten Menschheitsgeschichte noch nie jemand war. Also, aus diesem Grund ist es ein cooles Ziel. Und natürlich ist es auch ein ehrgeiziges Projekt, weil noch niemand dort war. Das war also großartig. Es war auch eine ziemliche Attraktion, weil viele Teams es versucht hatten. Und natürlich haben wir nach unserer Rückkehr verstanden, warum es eben niemand geschafft hat.

[00:30:01] Es war ein kniffliger Berg.

[00:30:04] Aber ich schätze, ein Großteil desselben Reizes hat mich auch zum Speedriding und Gleitschirmfliegen gebracht, weil es eben nicht einzigartig ist.

[00:30:14] **Gavin McClurg:** Alles klar. Also, danke fürs Zuhören bis hierhin, so wie wir es bei den letzten Folgen auf unserem kostenlosen Kanal gemacht haben. Ich schätze, man würde es so nennen, obwohl sie alle kostenlos sind. Wir stellen nichts hinter eine Paywall, aber auf diesem Kanal endet diese Folge jetzt. Wenn ihr den Rest der Show hören wollt, wechselt zum Subscriber-Kanal. Wenn ihr nicht wisst, wie das geht, findet ihr alle Anweisungen auf der Website. Geht einfach auf cloudbasedmayhem.com, zu Subscriber Content, und dort wird euch erklärt, wie das alles funktioniert. Aber nochmals, das ist nicht nur für Leute, die die Show unterstützen. Das würden wir gerne haben, aber wenn ihr die Show nicht unterstützen könnt, schreibt mir einfach eine E-Mail. Ich richte euch dann einen Lifetime-Account ein. Keine Fragen gestellt. Vielleicht seid ihr irgendwann in der Lage, das zu tun, aber wir werden hier niemals Werbung schalten und niemals etwas hinter eine Paywall stellen.

[00:31:01] So, das ist die Art, wie wir es ab jetzt machen werden. Also springt rüber zum Subscriber-Channel und hört euch den Rest der Show mit Thomas Long an. Vielen Dank. Tschüss.