

## Red Bull X-Alps 2023



*De Zwitser Chrigel Maurer won voor de achtste keer de Red Bull X-Alps, op de hielen gezeten door Damien Lacaze en Maxime Pinot, beide uit Frankrijk. Slechts zes dagen en zes uur deed de gedoodverfde winnaar dit keer over over de 1238 km lange route. Hoe heeft Chrigel de race beleefd, en wie zaten hem op de hielen?*

*Interviews en tekst: Bastienne Wentzel; Foto's: Bastienne Wentzel en Erwin Voogt*

# De snelste X-Alps ooit



De Red Bull X-Alps is de meest extreme paragliding-adventure-race die je je kunt voorstellen. De 32 beste hike&fly-atleten van de wereld hadden maximaal twaalf dagen de tijd om van Kitzbühel in Oostenrijk, rondom de Mont Blanc in Frankrijk terug naar Zell am See in Oostenrijk te vliegen. Of lopen.

De tussenliggende route wordt bepaald door 15 turnpoints, waar de atleten een scorebord moeten tekenen, een selfie nemen of simpelweg overheen moeten vliegen of lopen. Zo kwamen ze langs Chiemsee in Duitsland, Fiesch in Zwitserland, westwaarts om de Mont Blanc in Frankrijk heen naar de Dufourspitze, de Drei Zinnen in de Italiaanse Dolomieten en terug naar Oostenrijk. Daar wachtte het vlot op het meer van Zell am See, vijf meter groot, om op te landen. Onderweg moeten ze hun eigen vlieguitrusting en gps-tracker dragen, een pak van zo'n zeven kilo. Een supportteam reist mee voor schone kleren, eten en een slaapplek in de camper.

Als fan en toeschouwer van de race heb je een uitdaging: nadat de

groep vertrokken is moet je flink doorrijden wil je ze bij elk turnpoint nog kunnen zien. Als je niet thuis achter de computer de live tracking volgt is het daarom het leukst om de start te aanschouwen en dan door te reizen naar de finish: beide redelijk grote evenementen gezien onze kleine sport, met muziek, gezelligheid en natuurlijk de gelegenheid om de sporters live te zien landen op het vlot. Dat is precies wat de Lift-redactie deed. We moesten ons nog haasten ook om de finish van de winnaar niet te missen. Maurer was er een dag eerder dan de snelste voorspellingen. Het was een heerlijk spektakel met bovendien de mogelijkheid om de absolute wereldtop aan paraglidingpiloten te spreken. Dat blijken stuk voor stuk bescheiden en supervriendelijke mensen te zijn die voor iedereen tijd hebben voor een praatje. Misschien wel omdat onze sport zo klein is. Geniet mee van de verhalen die ze ons vertelden na afloop van hun spectaculaire race!



# Chrigel Maurer



## Chrigel Maurer

**Veteraan** Won al 7 keer eerder

**Leeftijd** 40

**Team** SU11

**Supporter** Lars Meerstetter

**Scherf** Advance Omega ULS

**Beroep** Professioneel paraglider

*Gefeliciteerd met je achtste overwinning! Vooraf zei je dat je dit keer 'niet echt het gevoel had'. Wat bedoelde je daarmee?*

Voor de race is er nog vanalles onduidelijk. Dat is altijd zo en dat vind ik oncomfortabel. De vorige race is zo lang geleden en de onzekerheid steekt de kop op. Ik moet me dan focussen op de race en onderdompelen in het avontuur, dan voel ik me weer goed.

*Heb je dat nog steeds, zelfs na acht overwinningen?*

Ja. Ik denk dat het normaal is, ik heb dat ook in andere situaties. ik ben altijd nerveus voor een lezing voor een grote zaal als er 1000 mensen zitten te wachten. Het is ook wel goed, ook voor het vliegen want vliegen is eigenlijk best gevaarlijk. Je moet je helemaal focussen om veilig te zijn. Als je nerveus bent ben je gefocust. Ik vlieg soms een makkelijke vleugel en dan doe ik allerlei andere dingen zoals appen omdat ik me comfortabel voel. Dan krijg ik juist inklappers omdat ik geen aandacht heb voor het vliegen. De afgelopen week heb ik 55 uur gevlogen. Het was een intense tijd maar als

je je goed focust lukt dat.

*Er was wat gedoe over de ongebruikelijke wisseling van teamleden die vlak voor de race plaatsvond. Kun je nog één keer uitleggen wat er gebeurde?*

Mijn team heb ik nodig voor de logistiek en voor een goede sfeer. Ze moeten samenwerken, ik wil niet de baas zijn die zegt wat ze moeten doen. Ik dacht dat ik een goed team had, maar tijdens de Fly Chablais Challenge hike&fly wedstrijd zag ik dat het team niet echt gelukkig was samen. We wonnen wel, maar er was geen harmonie. Thomas (Theurillat, zijn vaste supporter, BW) heeft veel ervaring maar heeft niks met electronica. Linda heeft die ervaring wel maar zij was nieuw in het team. We dachten dat het elkaar goed zou aanvullen maar er was teveel discussie. Dus besloten we een nieuw team te vormen.

Het was niet makkelijk om mensen te vinden met tijd en motivatie maar het is gelukt. We zagen elkaar pas voor het eerst op de dag voor de race. Maar ze hebben allemaal ervaring in competities en weten hoe het

werkt. Eentje wilde er zelf meedoen met de X-Alps maar was niet geselecteerd. Het team organiseerde zichzelf tijdens de race. We hebben wel lijsten maar die gebruikten ze niet: ze zijn groot genoeg om het zonder lijst te redden, zeiden ze. Dus het was freestyle. Maar als de juiste personen samenwerken heb je ook geen lijst nodig. Ze wisselden de taken af, ze communiceerden goed en hadden plezier samen. Met deze teamspirit werkte het erg goed.

*Voor een toeschouwer leek er veel emotie te spelen in de race dit jaar. Hoe was dat voor jou?*

Elke editie is anders, maar dat er dit jaar een Turnpoint was waar ik woon was heel speciaal. Daar wilde ik graag als eerste zijn. De teamwissel bracht wat onzekerheid met zich mee. Ook voor mij is op die manier de start van de race niet zo makkelijk. Maar na een paar dagen werkte alles goed, we maakten grappen en er was opluchting. Het was de combinatie van mooie vluchten, ik had een paar low saves en we vlogen samen met het team op heel mooie plekken.

# De winnaar



Met Sebastian vloog ik Zwitserland in vanuit Oostenrijk vroeg in de ochtend. We deelden een paar heel intense momenten en dat geeft zeker meer emoties.

*Je verwachtte zeker wel dat het zou lukken om als eerste in Frutigen, je woonplaats, aan te komen?*

Verwachten is een ding, maar het waarmaken is heel lastig. De andere atleten deden het ook erg goed. Aan het begin van de derde dag zat ik heel laag in Thusis en ik zag de anderen mij passeren. Ik kreeg een behoorlijke achterstand en ik dacht dat het wel eens gebeurd zou kunnen zijn. Maar die middag had ik geluk en de anderen hadden regen en lijszijde en wind. Omdat zij voor mij uit vlogen kon ik zien wat zij fout deden en andere beslissingen nemen. Ik kon ze dus allemaal inhalen en met een Nachtpas (waarmee de atleten één nacht mogen doorracen zonder te rusten, BW) was ik toch als eerste in Frutigen. Dat was absoluut een hoogtepunt uit mijn race. Maar ik had ook wel wat geluk.

Wat waren andere hoogtepunten voor jou? De vlucht in de ochtend van de Klosterpass met Sebastian en van de Lötschenpass naar Frutigen met Lars waren echt hoogtepunten. Maar ook de overnachting bij Tre Cime en dan 's ochtends de via ferrata en daarna vliegen naar Sexten, dat was heel mooi. Nog een hoogtepunt was de Veltlin vallei. We liepen meer dan 2000 hoogtemeters. Boven aangekomen zagen we de hele vallei in de schaduw. Dus we dachten, mmm, wat nu? Maar soms werken dingen gewoon. Ik startte en vloog direct een thermiekbel in van 3 m/s en alles was weer goed. Ik vloog weer voorop bij Trento, maar daarna werd de wind extreem sterk en er was veel sink. Maar het lukte me om voor te blijven.

*Jouw vliegstyl is altijd om vroeg in de race voorop te vliegen en daar te blijven. Deze race was anders.*

Als ik voorop vlieg kan ik mijn eigen beslissingen nemen en vrij zijn. In het verleden was ik altijd beter dan de anderen, maar nu zijn de anderen ook heel erg goed. Je ziet dat als zij goed racen dat ze sneller kunnen

zijn dan ik op de grond en in de lucht. Dus het is niet meer zo makkelijk voor mij om voorop te blijven.

*Had je een 'magische zet' dit keer, zoals je de vorige keer een bijzondere route nam waardoor je voorop kwam te liggen?*

Dit keer was er geen echte magische zet. De nachtpas bij Frutigen gaf me een klein voordeel maar ik werd de andere dag gewoon weer ingehaald omdat ik niet goed vloog. In de Dolomieten kon ik voor blijven vanwege de lastige vliegcondities met harde wind. Dan ben ik efficiënter en dat is mijn sterke kant en daar had ik wat voordeel bij. Maar het was ook gewoon geluk dat ik bij Tre Cime kon overnachten en de via ferrata vroeg in de morgen doen. Op die manier kwam de beste timing voor die dag ook uit.

*Wat bedoel je als je zegt dat je efficiënt bent?*

Dit jaar was ik erg slecht in het stijgen in de thermiek. Maxime Pinot en Pál Takáts waren daar veel beter in vooral in zwakke condities wanneer je goed naar de kern van de thermiekbel moet zoeken. Ook Patrick von





Känel en Aaron Durogati vliegen veel beter dan ik. Maar als de condities sterk zijn kan ik pushen en dan vlieg ik efficiënt en kan ik de juiste lijn vinden. Pushen is als je op speed tegen de wind in vliegt en toch je scherm kunt beheersen.

*Neem jij meer risico dan de anderen in die condities?*

Nee. Het is als een goede Formule 1-coureur. Die kan ook veel sneller door de bocht zonder eruit te vliegen. Dat is niet meer risico, dat is een beter gevoel voor hoe snel je kunt vliegen op welke momenten zonder inklappers te krijgen.

Ik weet niet waarom ik niet goed kan thermieken in zwakke condities, daar moet ik nog aan werken. Met een hike&fly-scherm kan ik niet goed thermieken, met een competitie-scherm wel. Het tegenovergestelde is pushen dus als het heel winderig is dan ben ik beter. Grappig he?

*Het zorgde er uiteindelijk wel voor dat je een dag eerder dan de rest in Zell am See was. De harde wind gaf mij zo'n 30 km voorsprong op de rest en de goede positionering voor de Tre Cime en de vlucht daarna*

*gaf me nog eens 80 km voorsprong.*

*We zagen je landen op het vlot, en je was echt superblij. Zelfs al was je veruit favoriet en heb je al zeven keer eerder gewonnen.*

Ja, ja, het is altijd geweldig om een project op deze manier af te sluiten. Om eerlijk te zijn dacht ik deze keer, ik word ouder, ik heb een nieuw team en ik wil zeker winnen, maar misschien is zeven keer ook wel genoeg. Het zou ook niet zo gek zijn als bijvoorbeeld Maxime zou winnen omdat hij sterker is op de grond dan ik, en vorige week is hij wereldkampioen overlandvliegen geworden. Dus ook in de lucht is hij supersterk. Maar uiteindelijk zag ik dat ook hij wat geluk nodig heeft. Zes, zeven dagen keihard werken, de hele tijd vol geconcentreerd zijn is zwaar. Dus ik dacht, misschien is hij ook weer niet zoveel beter dan ik. Het was zo close gedurende een paar dagen. Maar op het laatst had ik een klein voordeel en wist dat te behouden. Daar was ik supergelukkig mee en dat zag jij waarschijnlijk op het vlot. Voor mij was het al eerder, toen ik met Sebastian vloog en zag dat in de laatste vallei goede vliegcondities waren. Ik realiseerde me dat ik kon winnen en toen

was ik echt heel blij.

Daarna op de Schmittenhöhe, het laatste Turnpoint voordat we naar het vlot vliegen, wachtte het hele team mij op, samen met vrienden van thuis. Daarom bleef ik een hele tijd daarboven. Ik was gelukkig daar en wilde ervan genieten. Naar beneden vliegen is dan niet meer moeilijk en ook een anticlimax...het is echt alweer voorbij.

*Doe je volgende editie weer mee?*

Nou ja, dat is pas over twee jaar. Ik moet gezond blijven. Ik moet de motivatie weer vinden. Ik vind deze manier van hike&fly vliegen heel erg leuk, maar aan de andere kant zeg ik nu dat deze editie zo mooi was, dat kan nooit meer beter. In 2021 was het ook goed en in 2013 naar Monaco. Maar deze keer denk ik echt dat het niet mooier kan. Omdat we op plekken waren samen waar je anders nooit zou komen, vliegen, overnachten, ervaringen die je op geen andere manier kunt beleven. We hadden deze mogelijkheid met het team en het was geweldig. Ik heb geen enkel probleem gehad behalve vermoeidheid. Dus waarom zou ik stoppen?

*“Deze editie was zo mooi, dat kan nooit meer beter”*



Foto: Red Bull Content Pool



## Damien Lacaze, 2e plaats



### Damien Lacaze

**Veteraan** 2 races

**Leeftijd** 37

**Team** FRA2

**Supporter** Noé Court

**Scherm** Ozone Zeolite 2

**Beroep** Elektrotechnicus

*Damien, gefeliciteerd! Je finish was bijzonder: je moest midden in de nacht naar het vlot zwemmen in plaats van erheen te vliegen?*

Ja, dat was niet mijn droom-finish. Maar ik had geen keus als ik voor Maxime wilde finishen. Ik had op de start van de Schmitenhöhe kunnen wachten totdat we mogen vliegen om zes uur. Maar ik wist dat Maxime er dan ook al zou zijn. Om drie uur hadden we al sterke rugwind, dus als het om zes uur niet vliegbaar zou zijn moesten we alsnog lopen. Dan zou Maxime zeker sneller beneden zijn dan ik. Dat risico wilde ik niet lopen.

*Hoe was je laatste race-dag?*

Ik vloog zo'n 100 km in drie vluchten, zelfs met de harde noordwind, en ik liep veel. Aan het eind van de dag rende ik zo snel als ik kon de laatste pas op om voor de deadline van 9 uur aan de andere kant naar beneden te vliegen. Het leek onmogelijk omdat ik 7 km en 900 hoogtemeters moest afleggen in een uur, na zo'n uitputtende dag. Maar mijn supporter pushte me enorm en om 8:48u was ik in de lucht. Ik landde

om 8:57u. Daarmee verzekerde ik mij van de tweede plaats.

*Je vestigde ook het record van de langste vlucht in de historie van de X-Alps (266 km in 11 uur). Hoe was dat?*

Tot de Dufourspitze had ik prachtige condities met een cloudbase van 3.700m en goede thermiek. Na Domodossola kregen we sterke noordenwind. De rest van die vlucht was erg turbulent en moeilijk. Ik volgde Maxime en Chrigel en uiteindelijk kon ik soaren langs een noordwand tussen Zwitserland en Italië. Chrigel miste die kans. Met Maxime vloog ik verder langs de Sondriovallei en we landden vrijwel tegelijk. Ik was een stuk eerdere gestart dus mijn vlucht was langer. Het was een mooie dag.

*Wat was het moeilijkste moment van de race?*

Op de één na laatste dag vloog ik met Chrigel in de thermiek in sterke wind. Hij is beter dan ik in die condities dus hij kon verder en ik kwam vast te zitten in een vallei. Zonder speed vloog ik achteruit. Ik vocht

anderhalf uur lang en kon geen enkele bel vinden. Ik landde in de vallei. Ik was bang en moe en kon niet meer helder denken. Ik was aan het overleven en maakte me zorgen over de harde wind bij de landing. Dat viel gelukkig mee maar ik heb wat grote fouten gemaakt. Achteraf was het best mogelijk geweest uit de vallei te raken en ik kreeg zelfs advies met een appje van mijn vriend Luc Armant (designer bij Ozone, BW), maar die heb ik niet goed gelezen.

*Hoe heb jij de vliegcondities tijdens de race ervaren?*

Toen de sterke noordenwind tot op de bodem van de valleien raakte was het permanent naar en gevaarlijk. Het is moeilijk om dan te stoppen en te landen. Ik sprak later met Patrick (von Känel, die vijfde werd, BW) over een stuk dat we samen vlogen. Zijn hoofd zei stop, ik ben twee minuten langer blijven proberen en vond een rustiger bel zodat ik een stuk verder kon landen. Dat is gewoon geluk, als Patrick een minuut langer was gebleven had hij die ook

# De talentvolle amateur



Foto: Red Bull Content Pool

gevonden. Zulke kleine verschillen bepalen het podium.

*Hoe heb jij je voorbereid voor de race?*

Het is lastiger voor mij omdat ik geen professionele paraglider ben. Ik werk als elektriciën voor EDF en ik heb een familie met twee jonge dochters. Het is moeilijk om de tijd te vinden om te trainen. Ik wist dus dat ik lang niet zo goed voorbereid was als Maxime of Chrigel dus mijn doel was niet het podium. Ik wilde gewoon finishen en een mooie race hebben. Maar paragliding heeft een hoog gehalte aan willekeur. Het gaat niet persé om geluk maar om kansen. Die moet je grijpen.



Foto: Red Bull Content Pool



# Maxime Pinot, 3e plaats



## Maxime Pinot

**Veteraan** 3 races

**Leeftijd** 31

**Team** FRA1

**Supporter** Mathias Francou

**Scherm** Ozone Zeolite 2

**Beroep** Paraglider piloot

*Maxime, gefeliciteerd met je mooie race en de derde plaats! Hoe kijk jij terug op je race?*

Ik ben erg blij met mijn podiumplaats. Na zoveel jaren paragliding weet ik dat het moeilijk is om altijd het podium te halen, omdat er zo veel factoren zijn die je prestaties beïnvloeden. Dit is een erg goed resultaat.

*Hoe zou je deze editie van de Red Bull X-Alps beschrijven?*

Zwaar is het woord denk ik. We konden wel veel vliegen, maar we hadden ook erg zware condities, vooral aan het eind met de noordföhn. We hadden erg stressvolle momenten in de lucht en ik was soms bang. Zoveel angst in één vlucht was te veel. Ik ben geland omdat ik aan mijn limiet zat. Op dat moment vloog ik achteruit met vol speed. Ik denk dat het verstandig was om stoppen voor mijn veiligheid. Er was zoveel risico dat ik even afstand moest nemen van de competitie. Misschien was het voor Chrigel op dat moment nog ok, maar voor mij niet. Ik kan dat nu wel accepteren.

*Wat was je beste moment?*

De lange vlucht van Sondrio, bijna 260 km. Mijn team was er ook toen ik landde en we waren superblij. Damien startte voor mij en had een nog langere vlucht. Tijdens deze vlucht heb ik ook de droomroute gevlogen dichtbij de Matterhorn en de Dufourspitze.

*Heb je je dit jaar anders voorbereid dan voor eerdere edities?*

Twee weken voor de X-Alps won ik de wereldkampioenschappen. Een goede voorbereiding voor beide wedstrijden betekende veel vliegen. Op de Worlds moet je veel beslissingen nemen in een korte tijd, dat is ook een goede voorbereiding voor de X-Alps. Mentaal heb ik nog wat werk te doen. Ik heb soms last van negatieve emoties. Het idee is om die te accepteren. Als ik boos ben kan ik even ergens tegenaan schoppen en dan kan ik toch verdergaan. Eerder zat ik dan vast in die emoties. Dit ging al veel beter tijdens de race.

*Wat is het verschil tussen de wereldkampioenschappen en de X-Alps?*

De Worlds gaan over groepstactiek, hoe je de controle houdt over hoe je vliegt. In de X-Alps is het een mix. Tegenwoordig vlieg je ook daar veel samen omdat het niveau van de piloten hoog is. Het verschil tussen de eerste paar turnpoints was zo'n 70 km, dat is net zoiets als een taak in de Worlds. De tactiek was dus ook hetzelfde. Later valt het veld uit elkaar en moet je je eigen beslissingen nemen tijdens het vliegen. Dat is het grootste verschil. Ik vlieg ook een ander scherm en ik neem minder risico's, want als je uitzakt moet je lopen. Het is een balans tussen zo snel mogelijk vliegen en zo min mogelijk risico nemen. Beide wedstrijden zijn twee kanten van paragliding die ik erg leuk vind. Racing met 120 mensen is spannend, maar hier, zeven dagen lang in de lucht en op de grond samen met je team, dat is een compleet ander niveau.

*Is het risicomangement ook anders in beide wedstrijden?*

Ja zeker. Tijdens xc-competities is het enige

# De ambitieuze wereldkampioen



Foto: Red Bull Content Pool

echte gevaar een botsing in de lucht. Daar heb ik nooit moeite mee omdat ik een andere stijl van vliegen heb. Ik houd er niet van in de gaggle te vliegen dus ik ga er omheen en vind altijd een manier om iets hoger te zijn. De condities waarin we vliegen tijdens een xc-competitie zijn lang niet zo zwaar als bij de X-Alps. De taak zou allang zijn afgelast. We starten niet eens.

## *Wat ga je nu doen?*

Mijn seizoen was buitengewoon goed tot zover. Ik heb even rust nodig, een paar weken niet vliegen. Ik heb zo'n 100 uur gevlogen in tweeënhalve week. Ik heb ook een hoop vragen na deze race over risicomangement. Twee dagen geleden zei ik nog, dit doe ik nooit meer. Het is gekkenwerk. Ik wil weten of ik in dit opzicht nog beter kan worden. Dat zal een zware training zijn want het gaat over iets heel persoonlijks: je eigen veiligheid. Maar ik zal het missen als ik niet meer mee zou doen volgende keer. Op dit moment weet ik het echt nog niet.



Foto: Red Bull Content Pool



# Eli Egger



## Eli Egger

**Rookie**  
**Leeftijd** 32  
**Team** AUT4  
**Supporter** Nadine Beck  
**Scherm** Ozone Zeolite  
**Beroep** Paraglidinginstructeur

*Eli, gefeliciteerd! Je bent de eerste vrouw ooit die de finish haalde van de Red Bull X-Alps. Bizar! De race was zoveel tegelijk, ups en downs, juichen en falen. Ik heb een paar weken nodig om het allemaal te verwerken. Op camera was het altijd lachen omdat we zoveel plezier hadden met het team. Maar in de lucht was ik soms in tranen omdat ik zo bang was.*

*Wie is Eli Egger eigenlijk?*

Ik kom uit Dachstein in Oostenrijk. Ik ben 28 en startte op mijn 14e met vliegen bij Flugschule Aufwind. Nu ben ik deels eigenaar van die school en instructeur. Ik heb net mijn Masters afgerond in geodesie (meten en in kaart brengen van de aarde) voordat ik voor de X-Alps werd geselecteerd.

*Hoe heb jij je voorbereid?*

Ik had niet erg veel hike&fly-ervaring voordat ik me inschreef, maar ik ken Ferdi Vogel de racedirecteur goed. Hij wist wel dat ik goed ben in xc-competities. Ik wandel veel met mijn hond Kappa maar ik wist niet hoe het in de bergen zou gaan. Maar uiteindelijk

maakte ik me het meest druk over de ballast die ik mee moet nemen.

*Kun je iets meer vertellen over je spullen en die ballast?*

Ik vlieg de Ozone Zeolite die van 65-85 kg gaat. Hij vliegt het beste bij 75 kg, met minder voelt hij aan als een ballon. Ik weeg 55 kg en ben zo'n 4 kg kwijtgeraakt tijdens de race. Dus met 7 kg aan andere spullen betekent dat ik 15 kg ballast mee moet nemen om aan die 75 kg te komen. Ik had een vest van 7 kg en een waterzak die ik aan mijn karabijnen kan haken zodat hij op m'n schoot rust. Die ballast betekent dat ik andere beslissingen moet nemen. Het is lastiger om hiermee te starten en mijn supporters moeten de ballast de berg op sjouwen. Ik moet bij een weg landen op een goede landing. Ik kan niet even toplanden en 200 m omhoog lopen. Dit alles maakt dat ik me meer zorgen maak, het geeft extra risico's en maakte me langzamer.

*Wat was jouw beste moment?*

De finish, op het vlot landen natuurlijk, met

al die mensen. Mijn doel was altijd om Mont Blanc te halen en nu ben ik hier in Zell am See! Maar ook bij Sondrio waar we na een mooie vlucht bij een tennisbaan sliepen met een douche. We speelden kaartspelletjes en hadden lol tot na middernacht. Plezier met het team is zo belangrijk.

*En je slechtste moment?*

Ik maakte een domme fout in het begin. Ik verliet de groep in de lucht, terwijl ik best weet dat de groep altijd gelijk heeft. Ik kwam achteraan te liggen en moest vechten om niet geëlimineerd te worden. Dat was mentaal zwaar. Maar uiteindelijk was het ook een voordeel om wat achter te blijven. Ik kwam niet in de bizarre condities terecht waar de leiders in kwamen. Er was veel lijzijde en harde wind, maar die had ik meestal in mijn rug dus om te vliegen was het wel ok.

*Wat vind jij van een speciale ranglijst voor vrouwelijke paragliders?*

Er zijn niet genoeg vrouwelijke piloten die wedstrijden vliegen om een aparte ranglijst

# De eerste en beste vrouw



voor vrouwen te maken vind ik. In de school zie ik genoeg vrouwen die beginnen met paragliding maar zodra er kinderen komen stoppen ze. Het is ook wel een maatschappelijk ding: jongens die paragliden zijn cool en meisjes zijn gek dat ze zo'n gevaarlijke sport doen. Vrouwen die blijven vliegen hebben meestal een sterke persoonlijkheid en hebben daar geen last van.

*Wat is jouw advies om te beginnen met hike&fly-wedstrijden?*

Begin met heel veel te vliegen. Je moet buiten je comfortzone treden om iets te leren, maar niet te ver. Het helpt niet om bij 50 km/u op een berg te gaan staan, dan word je alleen maar bang. Eén stap tegelijk. Praat met anderen, daar kun je altijd wat van leren. Ga vliegen met piloten die net iets beter zijn dan jij. Die stimuleren je. Blijf aan de veilige kant en overdrijf het niet. Je belangrijkste vaardigheid zal zijn om te kunnen zeggen: ik ga lopen, als de condities niet geschikt zijn voor jou om te vliegen. Dat wordt je sterkste punt.



Foto: Red Bull Content Pool