

Willenskraft

Podz-Glidz 60a — Thomas Laemmle

Published	2021-07-10
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/willenskraft-thomas-laemmle-podz-glidz-60a
Duration	01:09:50
Speakers	Lucian Haas, Thomas Lämmle
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0060a-willenskraft-thomas-laemmle.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	15 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	2
English	19
Show notes	19
Transcript	19
Français	34
Show notes	34
Transcript	34

Deutsch

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

Show notes

Thomas Lämmle stieg auf Achttausender – ohne Sauerstoff. Nach einem Gleitschirmunfall muss er neu laufen lernen. Er will zurück auf den Kilimandscharo (Teil 1).

Ein Höhenbergsteiger ist jemand, der auf hohe Berge steigt. Und zwar so hoch, dass er seinen Körper zuvor an die entsprechende Höhe und vor allem die dort sehr dünne Luft anpassen muss.

Der 56-jährige Thomas Lämmle aus Waldburg im Allgäu ist ein Spezialist auf diesem Gebiet. Er hat über hypoxische Reaktionen des Körpers geforscht und auf Basis seiner Erkenntnisse eine spezielle Atemtechnik entwickelt. Damit schaffte er es, bereits mehrere 8000er, darunter den Mt Everest, ohne zusätzlichen Sauerstoff zu besteigen.

Thomas Lämmle fliegt auch Gleitschirm. Er plante den Paraglider auf künftige Expeditionen mitzunehmen, um von 8000er-Gipfeln abzugleiten und so schneller aus der sogenannten Todeszone zu kommen. Doch daraus wurde nichts.

Bei einem Trainingsflug am heimatlichen Hochgrat im Frühjahr 2020 crashte er kurz nach dem Start in den Hang. Dem Tod entkam er dabei nur sehr knapp. Die Ärzte prophezeiten ihm, er werde wohl nie mehr laufen können. Das aber wollte Thomas nicht akzeptieren.

In dieser 60. Folge von Podz-Glidz erzählt Thomas Lämmle seine Geschichte. Es geht unter anderem um das Höhenbergsteigen, die Schwierigkeiten des Startens und Fliegens in dünner Luft, die Effekte einer passenden Atemtechnik, sein Gleitschirmabsturz am Hochgrat, ein Nahtoderlebnis und das Wunder, mit enormer Willenskraft einer Lähmung zum Trotz neu laufen zu lernen. Denn Thomas hat ein Ziel: Er will zurück auf den Kilimandscharo.

Diese Fülle an interessanten Themen sprengt freilich den üblichen, rund einstündigen Rahmen einer Folge von Podz-Glidz. Diesen Podcast mit Thomas Lämmle gibt es darum in zwei Teilen (a+b). Es lohnt sich, jeweils bis zum Ende dran zu bleiben.

Wenn Du Podz-Glidz und den Blog Lu-Glidz fördern möchtest, so findest Du alle zugehörigen Infos unter:

<https://www.lu-glidz.blogspot.com/p/fordern.html>

Musik dieser Folge:

Track: Voices

Artist: Patrick Patrikios

No Copyright Music

<https://www.youtube.com/watch?v=NB8IDxFLbUs>

Transcript

[00:00:03] **Thomas Lämmle:** In der Höhe ist es anders. Man muss sich vorstellen, 30 km/h in der Höhe, das ist, weil die Luftdichte geringer ist, das ist vielleicht wie bei uns mit 10, 15 km/h. Also die größere Windgeschwindigkeit stört dich nicht, der Schirm kommt besser. Wenn du keinen Wind hast, ist es, ich denke, am Kilimanjaro nicht möglich zu starten, geschweige denn, weißt du, mit ein bisschen Rückenwind kommst du nicht weg.

[00:00:38] **Lucian Haas:** Podz-Glidz, der Lu-Glidz -Podcast.

[00:00:41] **Thomas Lämmle:** Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens. Heute

[00:00:44] **Lucian Haas:** mit Thomas Lemle und Lucian Haas am Mikrofon.

[00:00:50] Ein Höhenbergsteiger ist jemand, der auf hohe Berge steigt und zwar so hoch, dass er seinen Körper zuvor an die entsprechende Höhe und vor allem die dort sehr dünne Luft anpassen muss. Der 56-jährige Thomas Lemle aus Waldburg im Allgäu ist ein Spezialist auf diesem Gebiet. Er hat über hypoxische Reaktionen des Körpers geforscht und auf Basis seiner Erkenntnisse eine spezielle Atemtechnik entwickelt, damit schaffte er es, bereits mehrere Achttausender, darunter den Mount Everest, ohne zusätzlichen Sauerstoff zu besteigen. Thomas Lemle fliegt auch Gleitschirm. Er plante, seinen Paraglider auf künftige Expeditionen mitzunehmen, um von Achttausendergipfeln abzugleiten und so schneller aus der sogenannten Todeszone zu entkommen.

[00:01:35] Doch daraus wurde nichts. Bei einem Trainingsflug am heimatlichen Hochgrat im Frühjahr 2020 crashte er kurz nach dem Start in den Hang. Dem Tod entkam er dabei nur sehr knapp. Die Ärzte prophezeiten ihm, er werde wohl nie mehr laufen können. Das aber wollte Thomas nicht akzeptieren.

[00:01:56] In dieser 60. Folge von Podz-Glitz erzählt Thomas Lemle seine Geschichte. Es geht unter anderem um das Höhenbergsteigen, die Schwierigkeiten des Startens und Fliegens in dünner Luft, die Effekte einer passenden Atemtechnik, seinen Gleitschirmabsturz am Hochgrat, ein Nahtoderlebnis und das Wunder mit enormer Willenskraft, einer Lähmung zum Trotz, neu laufen zu lernen. Denn Thomas hat ein Ziel. Er will zurück auf den Kilimanjaro.

[00:02:26] Diese Fülle an interessanten Themen sprengt freilich den üblichen, rund einstündigen Rahmen einer Folge von Podz-Glitz. Ich habe mich deshalb entschieden, diesen Podcast in zwei Teilen zu veröffentlichen. Es lohnt sich, jeweils bis zum Ende dran zu bleiben. Bevor es mit Teil 1 losgeht, noch kurz ein Tipp und zugleich eine Bitte. Werde doch zum Förderer von Podz-Glitz und dem zugehörigen Blog Lu-Glitz. Denn damit hilfst du mit, dass ich dir auch in Zukunft weitere interessante Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens zu Gehör bringen kann.

[00:02:59] Thomas, was verbindest du mit dem Datum 23. Mai?

[00:03:05] **Thomas Lämmle:** 23. Mai verbinde ich zwei Sachen. Also das erste ist, ich habe am 23. Mai 2016 ist es mir gelungen, als einer der wenigen Menschen den Mount Everest ohne zusätzlichen Sauerstoff, im Alleingang solo will ich jetzt nicht schreiben, weil es sind ja andere Leute auch unterwegs gewesen, aber ich habe es geschafft, am 23. Mai 2016 um 14 Uhr ohne Sauerstoff, ohne Zusatz -Sauerstoff auf dem Mount Everest zu stehen. Bin in vier Tagen vom Basislager im sogenannten Alpin -Stil aufgestiegen, habe meine gesamte Ausrüstung selber getragen und war dann um 14 Uhr da oben, war eine Stunde da oben. Ich hatte ein Riesenglück, da hat sich kurz bevor ich auf den höchsten Punkt gekommen bin, hat sich eine Wolke über den Gipfel gelegt.

[00:03:55] Es war windstill und ich habe dann die Möglichkeit gehabt, das auch aufzuzeichnen, weil mein größtes Problem war, als ich auf dem Mount Everest stand, das glaubt dir ja keiner, und meine Kamera ist ausgefallen und ich hatte da in der Jackentasche ein iPhone damals und ich wusste, ich muss das jetzt irgendwie ein Selfie machen oder irgendwie aufzeichnen und konnte dann aufgrund dieser Wolke und aufgrund der Windstille also meine Handschuhe ausziehen, den PIN -Code im Handy eingeben und mich da oben am Everest dann filmen. Wie kalt war es denn da, weil du sagst, Handschuhe ausziehen und sowas? Also das Problem ist ja, ich kann es nicht sagen. Also ich bin morgens, als ich im Lager 3 weggegangen bin, hat es minus 40 Grad gehabt, das weiß ich. Am Everest -Gipfel um 14 Uhr mittags, also ich habe das Wetter von der Wetterdienststelle Innsbruck, da hat ein Freund von mir, der Karl Gabel, der macht mir immer den Wetterbericht bei diesen Unternehmungen, der hat mir gesagt, also an meinem Tag hätte es minus 25 Grad gehabt.

[00:04:52] Das ist jetzt nicht sehr kalt, denkt man. Man muss nur wissen, in der Höhe ist es so, dass die Blutgefäße der Peripherie, also in den Händen und in den Füßen, die sind ganz eng gestellt. Das heißt, die werden kaum mehr durchgeblutet. Und da sind minus 25 Grad schon sehr kalt. Das geht aber alles noch, solange kein Wind ist. Und der Wind, weil viele fragen, was ist eigentlich das Problem beim Höhenbergsteigen? Das Wetter an sich ist kein Problem. Je bewölchter, desto besser hat es weniger Wind. Das Problem für uns ist der Wind. Und das ist einfach so, dass wenn man den Everest ohne Sauerstoff besteigen möchte, man einen Tag braucht, an dem die Windgeschwindigkeiten, das ist jetzt meine Meinung, unter 20 Stundenkilometer sind. Da komme ich auch nachher noch drauf. Das ist für mich ganz interessant, was das dann auch mit dem Gleitschirmfliegen zu tun hat.

[00:05:39] Also wenn die Windgeschwindigkeiten unter 20 Stundenkilometer sind, dann ist der Windchill -Effekt, also der Wind trägt ja dieses Wärmepolster, das sich unseren Körper umgibt, ständig weg. Das heißt, dann ist der Windchill -Effekt so, dass das noch machbar ist. Alles darüber ist der Windchill so stark, dass du einfach Erfrierungen bekommst. Also es gibt ganz wenige Leute, die den Everest ohne Sauerstoff bestiegen haben und keine Erfrierungen hatten. Und ich gehöre dazu, aber ich hatte eben das wahnsinnige Glück, das ist vielleicht, das passiert, was weiß ich, einmal im Frühjahr. Fünf Jahre am Everest oben zu stehen und keinen Wind zu haben. Und ich hatte das Glück an diesem Tag und dann war es mir möglich, war dann eine Stunde am Gipfel und habe dann da noch, da habe ich ein chinesisches Netz bekommen und dann habe ich meiner Frau noch einen Heimatsantrag gemacht,

[00:06:28] wenn ich schon mal auf dem Everest stand, und habe dann einfach das noch geholfen. Der Höhepunkt

[00:06:32] **Lucian Haas:** deines Lebens im doppelten Sinne so

[00:06:33] **Thomas Lämmle:** ungefähr. Ich habe aber nicht mehr, mich wurde immer gefragt, hast du dein Quadro bis die Antwort kam? Nein, habe ich nicht. Also ich bin dann abgestiegen, die Antwort kam wieder sechs Wochen später.

[00:06:42] **Lucian Haas:** Über Everest? Über Everest und Höhenbergsteigen und sowas können wir nachher noch mal reden. Du hast aber gerade gesagt, es gibt zwei wichtige Daten, die du mit dem 23. Mai verbindest. Was ist das zweite? Das

[00:06:51] **Thomas Lämmle:** zweite ist, ich bin am 23., das ist auch wie am 23. April 2000, also vor einem Jahr 2020, mit meinem Gleitschirm, ja, schwerst verunfallt. Ich bin in die Leewalze geflogen, eigentlich aus Dummheit, und hatte dann einen fatalen Klapper. Das weiß ich aber selber nicht. Das hat man mir nachher erzählt. Und habe mich dann mehr oder weniger durch diese Zentrifugalkraft, bin ich voll in Felsgelände reingeflogen und habe mir dabei das Becken massiv kaputt gemacht. War dann zunächst, die Diagnose war zunächst, dass ich querschnittsgelähmt bin. Nach sechs Wochen, sechs Monaten Krankenhaus und Reha bin ich dann als Rollstuhlfahrer entlassen worden.

[00:07:40] Und ja, es wurde einfach gesagt, ich werde krank. Manischaslauf ist ab, an der linken Seite. Und es wurde mir gesagt, also ich werde nicht mehr laufen können. Das war natürlich, wie soll ich sagen, bei meiner Lebensweise, die ich da vorgeführt hatte, war das natürlich ein kolossaler Einschnitt in mein Leben. Ich wusste auch nicht, ob ich das nochmal schaffen würde, als Rollstuhlfahrer überhaupt zu leben. Also ich fand das wahnsinnig, ja, fand ich wahnsinnig schwierig. Ich war dankbar, dass ich noch lebe. Aber mir war klar, ich muss wieder, ich muss in irgendeiner Form wieder gehen. Mein ganzes Leben hat ausgehen, beziehungsweise ich bin jeden Tag beim Laufen gewesen. Ich war immer in den Bergen, ich musste wieder gehen. Sonst, es war für mich einfach, das ist für mich lebensnotwendiger als alles andere.

[00:08:25] Und habe es dann über viel, viel Training, viel, viel Fleiß geschafft, aus dem Rollstuhl herauszukommen. Und über die Krücken zunächst. Und inzwischen bin ich soweit, dass ich also auch mit Stöcken gehen kann. Und habe dann am 23. Mai diesen Jahres, bin ich das erste Mal wieder mit Krücken auf den Hochgrat hochgestiegen. Und der Hochgrat war der Berg, an dem ich eben abgestürzt bin. Und deshalb hat das in doppelter Bedeutung. Also 23. Mai 2020, das erste Mal wieder auf dem Hochgrat. Und das war mein fünfjähriges Jubiläum der Everestbesteigung. Und ich habe, ich muss ehrlich sagen, ich habe diesen Hochgrat fast mehr gefeiert, wie diese Everestbesteigung.

[00:09:10] Also ich habe das nicht, also das haben viele nicht mehr für möglich gehalten. Dass ich nochmal in die Berge gehen kann. Und 23. Mai 2020 ist fast wichtig. Ist, ich denke, ist wichtiger inzwischen in meinem Leben als dieser Everest.

[00:09:23] **Lucian Haas:** Also Everest ohne Sauerstoff und Hochgrat quasi mit der Vorhersage der Ärzte, du kannst das eigentlich gar nicht mehr. Du kommst da gar nicht mehr hoch. Aber trotzdem hast du es gemacht und bist da hochgekommen.

[00:09:33] **Thomas Lämmle:** Genau. Das ist, hat mir jetzt eben auch, wie soll ich sagen, für die Zukunft wieder. Ja, das gibt mir eine wahnsinnige Power, gell. Dass ich das doch nochmal hinbekommen habe, dass ich nochmal gehen kann, nochmal in die Berge gehen kann. Und es, wie soll ich sagen, es ist wirklich wichtiger inzwischen für mich als der, als diese Everestbesteigung ohne Sauerstoff. Hört sich komisch an. Die Leute haben richtig gelacht, als ich auf den

Hochgrat ging und da so viele Bilder und Selfies gemacht habe. Viele kennen mich ja eben aus der Region auch. Und die haben gesagt, jetzt spinnt er. Jetzt macht er schon einmal. Also auf dem Hochgrat war ich über tausend Mal schon. Das ist mein Trainingspark. Und jetzt macht er, jetzt macht er Selfies oben am Hochgrat -Gipfel, gell. Da hat sie gesagt, jetzt, jetzt spinnen wir.

[00:10:21] **Lucian Haas:** Ja, aber bei so einer Geschichte darf man ja auch ein bisschen spinnen. Ja, ja, viele kennen diese Geschichte dann auch nicht.

[00:10:27] **Thomas Lämmle:** Aber es war dann, ja, ja, also für mich war es bewegender, dieses Gipfelkreuz zu erreichen, als diese Gebetsfähnchen am Everestgipfel.

[00:10:36] **Lucian Haas:** Hat das denn jetzt für dich nur eine Bedeutung? Auch als Trainingsberg, dass du sagst, okay, ich bin wieder auf meinen Trainingsberg hochgelaufen. Oder war das auch sowas wie, das war auf gewisse Weise ja auch so dein Schicksalsberg, wo du sagst, okay, da hat es dich runtergehauen. Und diesen Berg bezwingst du auch wieder.

[00:10:53] **Thomas Lämmle:** Ja, sicherlich. Also dieser Hochgrat spielt in meinem Leben, es hört sich komisch an, aber der hat eine ganz zentrale Bedeutung. Also ich habe immer am Hochgrat trainiert. Also ich habe für meine ganzen, ich stand ja inzwischen auf zehn Achttausender. Ich habe für die ganze Achttausenderexpedition übertragen. Ich habe immer am Hochgrat trainiert. Während der Montagabend, meistens nach dem Arbeiten, sind wir dann nachts immer hoch, ein Jahr aus. Und hat ja einen besonderen Stellenwert. Ich habe am Hochgrat auch meine ersten alpinen Gleitschirmfliegen vor 30 Jahren gemacht. Meine ersten Höhenflüge sozusagen. Habe am Hochgrat auch Leute abstürzen gesehen, die teilweise eben querschnittsgelähmt waren. Das ist ganz tückisch bei dieser Südstartplatz am Hochgrat. Das ist einfach tückisch, weil wir da am Hochgrat eben um die Mittagszeit rum drückt bei uns.

[00:11:41] Die Alpen ziehen ja, wenn wir jetzt die Sonne einstrahlen haben, muss man sich vorstellen, die Alpen ziehen ja irgendwo Luft. Also da steigt ja Warmluftmassen auf, die Thermik startet. Und diese Warmluftmassen müssen ja irgendwie nachgezogen werden. Und die werden bei uns hier im Alpenvorland eben aus dem, ja, die werden eben aus dem Vorland, aus Norden nachgezogen. Hier spricht man, bei uns spricht man dann vom bayerischen Wind. Das heißt, aus Bayern kommt dann dieser Nordwind auf, der eben diese, diese Luftmassen in den Zentralen, in den Alpen zieht. Ersetzt. Und deshalb bekommen wir häufig um die Mittagszeit, das kann manchmal auch schon um kurz vor zwölf losgehen, bekommen wir eine Nordströmung. Und die wird je nach Thermik im Frühjahr, wird die teilweise sehr stark. Und wenn diese Nordströmung so 20, 25 km/h überschreitet, dann muss man sich vorstellen, dann kommst du auf der Südseite. Du hast dann zwar noch die Thermik, die aufsteigt, aber dann kommst du in eine Leewalze.

[00:12:30] Also kreierte sich eine Leewalze, die du aber nicht wahrnimmst unbedingt. Weil die, du hast diesen, diesen Rotor. Der dann quasi in der, in der, in der, wenn der über den Grat rüberkommt. Du bist ein bisschen unterhalb vom Grat, dann hast du den Rotor, den Aufwind vom Rotor und hast die Thermik. Und das sieht für dich vermeintlich zunächst aus, wie wenn du da ein, wie soll ich sagen, ein Wind von vorne hättest, von Süden hättest. Aber es ist dann so eine Kombination aus Thermik und Rotor. Und ja, der wurde mir zum Verhängnis. Der Witz ist einfach das, ich weiß das. Ich habe, bin ja hunderte Male schon und habe es dann trotzdem missachtet.

[00:13:07] **Lucian Haas:** Da wollte ich gerade fragen, so wie du das erzählt hast, du hast ja dieses Phänomen echt durchstiegen, sage ich mal so. Also gedanklich weißt du ganz genau, was da, was da abgeht. Wie passiert es einem so erfahrenen Mann und auch so erfahrenen Flieger, sage ich mal. Wie passiert es einem trotzdem dann, diesen Fehler zu begehen und in eine Leewalze zu kommen?

[00:13:27] **Thomas Lämmle:** Ich hatte ja jetzt, ich war ja jetzt quasi, ich bin 14 Monate jetzt, ist es her, war jetzt 14 Monate. Ich war insgesamt also einmal im Krankenhaus. Und auf vier Rehas hatte da jetzt auch Zeit nachzudenken. Es ist, es ist konkret so, also es ist so ein Fehler. Ich bin ja auch viel in den Bergen im Winter unterwegs. Und das ist der gleiche Fehler wie bei Lawinenunfällen. Wieso geschehen Lawinenunfälle, wenn man weiß, der Hang ist gefährlich? Und es war bei mir ähnlich, ein ähnliches Phänomen. Und zwar, das ist dieses Gruppendruck Phänomen. Beziehungsweise in einer Gruppe schaltet man oft einmal was aus. Also wenn ich es jetzt mal übe. Wenn ich es auf die Lawinen übertrage, ist es so, wir stehen oben am Hang. Es ist eigentlich klar, dass der Hang, da hat es jetzt

Windformationen drin, der Hang ist eingebblasen.

[00:14:14] Der könnte lawinengefährlich sein. So, und jetzt kommt neben mir eine Gruppe und die fährt in den Hang rein. Die fahren runter und ich stehe mit meiner Gruppe oben. Da gehört dann sehr, sehr viel Selbstbewusstsein dazu zu sagen, ich fahre jetzt nicht da rein. Und bei mir war es eigentlich ähnlich. Also ich bin, man muss wissen, es war April letzten Jahres. Es war das erste Mal, dass in Bayern dann, da war kompletter Lockdown, war mit Flugverbot. Und ich bin im März das letzte Mal geflohen. Also ich war im Februar am Kilimanjaro. Mir ist dann am Kilimanjaro, ich habe da trainiert. Ich habe immer, der Kilimanjaro ist mein Trainingsberg. Ich habe da, da komme ich nachher noch drauf zu diesem Kilimanjaro. Sowieso eine besondere Verbindung. Aber ich war im Februar am Kilimanjaro, habe da trainiert mit dem Gleitschirm.

[00:15:01] War fünfmal am Gipfel. Und bin fünfmal im Gipfel. In einer Woche vom Kilimanjaro runter geflogen. Und das letzte Mal dann vom Gipfel des Kilimanjaro 35 Kilometer Gleitflug hinaus in die Savanne nach Moshi. Das war ein Wahnsinnsflug. Ich musste da durch mit GPS fliegen, durch Wolken durch. Es war für mich ein Wahnsinnsflug. Und jetzt die kleine Vorgeschichte jetzt dazu. Dann war im März, ich habe trainiert. Ich wollte im April von einem 8000er mit dem Gleitschirm runter fliegen. Habe dann im März wieder, war ich zu Hause. Mitte März war ich zu Hause. Habe dann am Hochgrad noch ein bisschen trainiert. Einfach viel Berg gehen, runter fliegen, Berg gehen, runter fliegen. Also mehr dieses Hike and Fly. Ein bisschen mit Zusatzgepäck trainieren. Sowas für die X-Alps einfach Training.

[00:15:46] Also so ein Training habe ich im Prinzip gemacht. Dann war der Lockdown. Man konnte nicht fliegen. Bei mir war klar, dass ich im April dann nach Nepal wollte. Und eben von diesen 8000ern fliegen. Und bin dann. Der Lockdown der ging bis, ging diese Woche am 23. April. Das war ein Donnerstag. Also der ging bis, ich glaube bis Sonntag oder Montag. Und dann wurde, es war wieder freigestellt, dass man wieder fliegen durfte. Dann musste der Geländehalter zustimmen am Hochgrad. Die haben dann zugestimmt, dass man wieder fliegen durfte. Und dann war das wieder freigegeben. Ich habe dann noch gewartet. Bis Donnerstag bin dann mit dem Mountainbike. Das sind bei mir auch 70 Kilometer. Bin dann da sehr früh los. Mit dem Mountainbike da reingeradelt. Weil man sollte mit dem Auto.

[00:16:32] Oder nicht so weit fahren oder was. Da war auch so eine Bestimmung. Ich weiß nicht mehr, wie es genau war. Ich bin dann mit dem Mountainbike reingefahren. Bin dann hoch auf den Hochgrad. Und mir war am Aufstieg schon klar. Weil durch das, dass ich mit dem Bike rein bin. War ich jetzt nicht mehr so ganz früh dran. Also es war schon so. Als ich oben war, war es 11. Und ich habe mir am Aufstieg noch. Wir haben dann den Hochgrad. Wenn wir da hochgehen, haben wir ein Windmesser auf dem Grad. Und der war eigentlich schön auf Süd gestanden. Also da war noch kein Einfluss. Also der bayerische Wind hat noch nicht eingesetzt. Weil wir haben. Das ist bei uns eigentlich ganz easy am Hochgrad. Wir können einfach den Grad ein bisschen abstrengen. Und haben dann einen Nord-West-Startplatz auch. Also es ist für uns eigentlich ganz. Aber du hast eben vom Nord-West-Startplatz morgens. Du startest

[00:17:14] **Lucian Haas:** morgens immer Süd. Und danach irgendwann wechselst du. Du wechselst dann auf den West.

[00:17:17] **Thomas Lämmle:** Ja, genau. Du hast morgens eben dann die Möglichkeit, so ein bisschen Süd-Ost zu halten. Also du hast einfach die Möglichkeit, dann den Torweg dann zu erwischen. Und dann kommst halt hoch. Also wenn du auf Stricke gehen willst. Musst du eigentlich morgens auf diesen Süd-Startplatz. Gut. Und dann musst du halt aufpassen. Und ich habe da. Ich bin halt sehr penibel eigentlich. Ich habe am Hochgrad überall Wind-Fähnchen aufgestellt. Haben am Landeplatz Wind-Säcke installiert. Also durch das, dass ich das sehr häufig mache. Habe ich mir da einfach ein bisschen eine Infrastruktur hingestellt. Und weiß ja auch um diese Problematik. Und mir war klar, als ich jetzt über den Grad aufstieg. Okay, pass auf. Jetzt passt es. Wenn du gleich zusammen packst. Dann kannst du runter fliegen. Und ich wollte auch nicht groß auf Strecke. Oder irgendwas machen. Sondern ich wollte eigentlich nur ein bisschen aufdrehen. Und was weiß ich. Ein bisschen hin und her sauren. Oder hin und her fliegen. Vielleicht zum Hedrich vor oder so.

[00:18:03] Und wieder zurück. Und dann auf der Nordseite landen. Der eigentliche Landeplatz bei uns ist auf der Nordseite. Und jetzt kam es so. Ich ging hoch. Eigentlich mit dem Ding vor Augen, dass ich gleich starte. Weil die Gefahr eben bestand, dass der Wind dreht. Und dann sitzen da oben zwei Gleitschirmflieger am Start. Beide schon den Schirm ausgepackt. Und dann war er schön. Von mir standen eh noch die Wind-Fähnchen oben. Ich habe da oben mehrere Wind-Fähnchen aufgestellt. Zum Haselnuss stecken. Und das war alles schön von Süd. Hat alles gepasst. Und

dann wollten die aber nicht gleich starten. Die wollten ein bisschen warten, bis die Thermik noch ein bisschen mehr anzieht. Und dann sind wir ins Gespräch gekommen. Und dann sind wir irgendwie drauf gekommen. Da gab es eine Story im Advance -Magazin über mich.

[00:18:50] Als ich einen Elbrus befliegen habe. Zweimal. Und daher kannten die mich irgendwie. Und dann sind wir ins Gespräch gekommen. Ja, ich mit diesem Höhenberg steigen und Gleitschirmfliegen. Und so weiter. Und dann habe ich gesagt, ja, ich bin gerade im Training. Ich war jetzt am Kilimanjaro. Und dann sind die hellhörig geworden. Und dann habe ich denen von dem Kilimanjaro erzählt. Mit Gleitschirmfliegen. Und die hatten dann Interesse, sowas. Und die haben gesagt, ja, ich mache im Herbst wieder eine Tour. Könnt ihr mit. Und wir haben uns einfach verquatscht dann. Wir haben gequatscht und gequatscht und gequatscht. Und ich habe nicht mehr auf die Uhr geschaut.

[00:19:21] Und genau. Irgendwann startete dann der Erste. Es war aber dann schon 12 Uhr mittags.

[00:19:26] **Lucian Haas:** Okay. Aber die zwei sind vor dir gestartet. Und die sind sauber rausgekommen. Genau.

[00:19:31] **Thomas Lämmle:** Es war, wie soll ich sagen. Also es war, der Tag war. Ich weiß dann bloß von Freunden, die eben gegenüber am Dings geflogen sind. An der Seilmaß. Die haben gesagt, es war eine brutal ruppige Hammertornige auch. Und der Nord hat dann ziemlich eingesetzt. Und es war wahrscheinlich. Also der Erste ist raus. Hat aufgedreht sofort. Und dann ist der Zweite. Und dann habe ich nicht mehr. Ich habe einfach nicht mehr nachgedacht. Das ist genau das. Der fliegt. Da ist einer. Da fliegt nochmal einer. Und ich muss dazu sagen. Ich bin, würde man sagen, 95 Prozent meiner Flüge, die ich gemacht habe, habe ich immer alleine gemacht. Also ich habe fast ausnahmslos nur Hike and Fly gemacht. Und war immer alleine. Ich musste immer selber die Entscheidungen treffen. Aber du bist dann anders fokussiert. Wenn du alleine das machst, dann bist du.

[00:20:18] Du bist erstens viel vorsichtiger. Und bist ganz fokussiert. Und versuchst. Ich habe mich immer. Ich habe keinen einzigen Flug gemacht, ohne dass ich mich vorher windtechnisch, also am Abend vorher hingesezt habe. Schau, die sind die Windfälle. Was passiert? Was könnte sein? Ist geil. Also immer ganz, weil mir das einfach vom Höhenbergstrecken her diese Wetterproblematik eben sehr bewusst war. Habe es auch an diesem Tag gemacht. Und es war mir klar, dass der bayerische Wind an diesem Tag einsetzen wird. Aber es startet einer vor dir. Du hast den Schirm schon ausgepackt. Dann startet der Zweite. Das geht gut. Und jetzt bist du dran. Und das war der Fehler. Und das hat wahrscheinlich. Also wir denken so, dass es so war, der bayerische Wind hatte eben diese Windgeschwindigkeit

[00:21:06] an der, der über den Grat drüber kommt und diesen Rotor bildet, hatte der bei den Zweien noch nicht erreicht. Und wahrscheinlich in dem Moment, wo ich war, war die Windgeschwindigkeit so hoch, dass es mich dann, dass ich diesen Klapper. Ich muss dazu sagen, ich weiß es gar nicht. Ich habe so eine, wie soll ich sagen, so eine rückwärtige Amnesie bekommen. Also ich war zwar, ich bin da abgestürzt, habe den Notruf auch selber abgesetzt, habe auch mit den Piloten gesprochen, mit den Rettungssanitätern von der Bergmacht, habe auch in der Notaufnahme mit denen geredet. Aber ich weiß das nicht. Okay. Und das kam interessanterweise dadurch heraus, weil die Polizei hat ewig den gesucht, der den Notruf abgesetzt hat als Zeuge. Und den hat man nicht gefunden.

[00:21:52] Und dann sechs Wochen später nach dem Unfall hat meine Frau mal bei uns den Anrufbeantworter abgehört. Und da war ich drauf und habe gesagt, ich bin gerade am Hochgrad abgestürzt. Dadurch weiß man, also wissen wir jetzt, dass ich das war. Und ich am Hochgrad, ich habe mich über das österreichische Netz eingewählt. Deshalb ist wahrscheinlich keine Telefonnummer angezeigt worden. Ich weiß nicht. Also irgendwie muss es so gelaufen sein. Aber ich habe rückwärtige, so eine Amnesie bekommen und weiß nichts mehr. Also ich weiß nur, ich habe den Schirm rückwärts aufgezogen, mich ausgedreht. Und dann sieht man bei uns, wenn man so Richtung Westen, Südwesten, Westen raus startet, sieht man dann den Centis. Und das war so das letzte Bild. Ich habe den Centis vor Augen und dann ist nichts mehr. Und dann bin ich einen Tag später erst, habe ich wieder das Bewusstsein, für mich jetzt das Bewusstsein, bin dann im Schockraum gelegen und habe da die Lichtchen von diesen Spritzen und Pumpen und so weiter, wo sie mich da dann, genau.

[00:22:44] **Lucian Haas:** Das ist so ein richtiger Filmriss, der da aufgetreten ist so.

[00:22:48] **Thomas Lämmle:** Ja, aber massiv. Also und zwar das Interessante ist, ich war ja da. Also ich habe das ja alles erlebt. Ich habe das alles gemacht. Ich habe den Notruf. Ich

[00:22:56] **Lucian Haas:** habe gesagt,

[00:22:56] **Thomas Lämmle:** ich habe denen noch gesagt, was weiß ich, was ich gemacht habe, weil die wussten auch, dass ich jetzt dann nicht erstmals vom Hochgrad geflogen bin. Also das stand an der Zeit ein erfahrener Gleitschirm-Blog. Und das Interessante war, ich habe dann später mit Psychologen, weil bei mir haben sie, ich habe, ich muss dazu sagen, ich habe im Rahmen von diesem Flug, ich bin so schwer abgestürzt, dass ich vier Liter Blut ins Becken verloren habe und bin dann quasi gestorben. Also ich habe so ein Nahtoderlebnis dann gehabt. Und ja, war dann eigentlich tot. Bin dann wieder zu mir gekommen und dann einen Tag später haben sie mich soweit stabilisiert gehabt, dass sie mich dann am Freitag operieren konnten. Das Operieren war auch wieder eine ganz besondere Sache.

[00:23:42] Der Operateur hätte an dem Tag seine Verabschiedung gehabt im Krankenhaus. Der wäre in Pension gegangen und dem habe ich dann, also dem Professor Dr. Mauger. Dem habe ich eigentlich meinen zu verdanken, dass ich nicht querschnittsgelähmt bin. Der hat dann also einen Tag seiner Verabschiedung mich in einer achttündigen Operation dann wieder soweit zusammen. Geflickt quasi. Ja, also man muss schon richtig sagen, geflickt. Also man muss sich so vorstellen, meine Wirbelsäule, also ich bin komplett auf dem Po oder also ein bisschen Po mehr Richtung linke Seite aufgeschlagen. Dann hat es mir die Wirbelsäule ins Becken reingeschlagen. Das Kreuzbein hat es zerdrückt. Das Steißbein nach oben gebogen und das Becken gesprengt.

[00:24:29] Man musste mich dann quasi, ich war dann 15 cm kleiner, man musste mich auseinanderziehen, das Becken vorne verschrauben, das Becken hinten verschrauben und dann wurde das Ganze noch nach oben verschraubt zur Wirbelsäule. Dann war natürlich die erste Prognose ja, der ist klar, Querschnittslähmung. Und das hat sich dann Gott sei Dank, ja ich sage immer, dank der tollen Operation herausgestellt, dass es halt so war. Und ein sogenannter niedriger Querschnitt ist. Und da hatte ich jetzt einfach viel Glück. Ich sage immer, da hat einfach noch einer nicht gewollt, dass ich jetzt gehe, weil sonst würdest du das nicht überleben. Also, ja.

[00:25:08] **Lucian Haas:** Wie ist das für so einen Menschen wie dich, der so viel mit Laufen, mit Bergen und Sonstiges verbringt? Und dann hat man so einen Unfall, wacht irgendwo im Krankenhaus auf oder spricht da mit den Ärzten und die sagen dann, Thomas oder Herr Lemle oder was auch immer, die sagen, und du oder sie werden wahrscheinlich nie mehr laufen können. Was denkt man dann in diesem Moment?

[00:25:32] **Thomas Lämmle:** Die sagen das nicht so. Okay. Die sagen, also die sagen halt, das erste ist natürlich so, also ich muss vielleicht ein bisschen, nochmal ein bisschen ausholen. Ich hatte ja, das haben ja nicht viele Menschen, aber ich hatte ja wirklich dieses Nahtoderlebnis. Also ich habe diesen Tunnel mit diesem Licht, das hört sich jetzt alles vielleicht an, das bildet er sich ein oder so. Aber das hatte ich. Ich habe das erlebt. Also ich, das war wirklich so. Und das Interessante war, ich hatte da eine Wahlmöglichkeit. Also ich wusste genau, dass wenn ich jetzt loslasse, dass alles gut ist. Also man fühlt sich da ganz, das kann man sich gar nicht vorstellen. Also ich habe keine Angst mehr vor dem Tod, weil es ist ein ganz seliger und ganz ruhiger Zustand. Man fühlt sich da ganz, ganz geborgen und würde der, diesem Ruf, sage ich mal, auch gerne folgen.

[00:26:21] Auf der anderen Seite habe ich doch meinen, ich habe ja quasi ein Training gemacht. Ich habe mich irgendwie in Leistungssportler geführt. Entsprechend war ich auch sehr, naja, sehr auf mich fixiert. Habe eine Familie und ich habe da ziemlich ein Misch gebaut auch im Rahmen von meinem Training. Und bei mir war klar, hey, ich muss da, ich muss nochmal, ich muss nochmal zurück. Ich muss da ein paar Sachen einfach noch mit meinen Kindern, mit meiner Frau nochmal klären. Ich habe gesagt, ich kann jetzt nicht gehen. Und fand das dann ganz interessant. Also das habe ich in dieser, in dieser Phase zwischen Absturz. Dann Schockraum und dieser Falle, also wo ich da quasi verstorben bin, habe ich das erlebt. Und dann bin ich ja aufgewacht. Und dann war ich, und dann hat man mich aber gleich wieder weggebeamt, weil ich operiert wurde.

[00:27:07] Also ich bin kurz bei mir gewesen und dann hat es geheißen, ja, ich habe jetzt irgendwie so ein Korsett, haben die mich, haben die mit dem Becken oder mit so einem Korsett oder sowas habe ich, haben die mich zusammengehalten. Und dann hat es geheißen, ich werde jetzt gleich mal operiert. Und bin dann aus der, eben aus dem Korsett. Dann bin ich aus der OP aufgewacht, da drin gelegen und dann bist du zunächst mal froh, dass du lebst. Da bist du einfach mal, da bist du mal froh, dass du lebst, dass du das, also bei mir diese, diese Gespräche mit diesen Menschen. Man macht ja oft Sachen im Leben, dass da, da ist irgendwie, da hat man mal einen Streit gehabt und dann zieht man das

ewig, als dass man sowas bespricht. Das ist zum Beispiel auch eine Lektion, die ich gelernt habe. Also ich werde keinen Tag mehr irgendwelche Streitigkeiten haben.

[00:27:53] Ich werde keine Streitigkeiten mit mir führen. Ich versuche das an diesem Tag noch zu lösen, weil du weißt nie, wenn es rum ist. Und da, es ist ganz interessant. Am Schluss interessiert dich nicht, ob du auf dem Mount Everest standst, sondern da interessiert dich, Herrgott, habe ich jetzt da mit dem und dem Menschen, habe ich da einen Zwist und ich kann den nicht mehr lösen. Das war also für mich dann ganz entscheidend. Und da bist du zunächst mal froh, dass du lebst. Und dann bist du in dem Dings noch, haben die Pumpen, die dich ja voll mit Medikamenten, da kriegst du ja Morphine, da merkst du ja, du bist ja sowieso, mehr oder weniger bist ja da unter Drogen. Und dann liegst du da in dem Bett drin. Und dann habe ich noch ein ganz nettes Zimmer gehabt, da habe ich rausschauen können. Und ja, dann bist du einfach mal froh, dass du erlebst und denkst, ja, ist doch nicht so schlimm. Da kommt das ja alles nicht, durch diese Drogen kommt dir das ja alles nicht so schlimm vor. Da wäre schon festgestellt, hola, ich spüre ja meine Beine nicht mehr.

[00:28:40] Aber durch diese Drogen nimmst du das jetzt nicht so, nimmst du das relativ locker. Sagen wir mal so. Und da bist du einfach froh, dass du noch mal reden kannst mit Leuten. Ich habe dann Gott sei Dank mein Handy ja noch dabei gehabt und dann gleich mal alle möglichen Leute angerufen. Auch meine Sachen da klar gemacht, was ich da immer gedacht habe, wo Zwist wäre.

[00:28:59] **Lucian Haas:** Hast du da quasi wie so eine Liste gehabt oder dir selber gemacht, wo du dachtest, mit den ganzen Leuten muss ich, habe ich noch was zu klären, die rufe ich

[00:29:05] **Thomas Lämmle:** jetzt alle mal Ja, ja, ja, ja, habe ich echt gemacht. Also bei mir war es das echt so, weil es war dann nicht klar, ob ich das überhaupt überlebe. Ich hatte dann noch das Problem, ich habe mir da ja mehrere Sachen kaputt gemacht. Ich habe mir unter anderem alle Rippen gebrochen und habe dann also gar nicht mehr richtig atmen können. Und dann war wieder nicht klar. Dann habe ich schnell der Patientenverfügung geschrieben. Oder so Sachen. Und noch ein Testament gemacht. War nicht klar. Ich habe halt einen Schiss gehabt, dass ich jetzt doch noch. Und dann habe ich auch so eine Hektik gehabt. Ich muss jetzt die Leute da noch betrachten. Wenn ich das gemacht habe, dann sei es drum. Aber das wollte ich einfach noch machen. Und dann habe ich auch wieder besser atmen können. Und dann war es auch noch drei, vier Tage war klar. Okay, ich werde das jetzt überleben. Und war aber so, wie es aussieht. Die wollten mich dann nur nach Murnau fliegen. Das ist also bei uns die Spezialklinik für.

[00:29:52] Wenn es halt Querschnittslähmungen sind. Das ging dann nicht, weil irgendwie das Flugwetter nicht passt hat. Und dann haben sie mich bei uns in Ravensburg nochmal untersucht. Beziehungsweise in den Kernspinn reingelegt. Haben nochmal eine Ganzkörperaufnahme gemacht. Und haben festgestellt, die Wirbelsäule ist intakt. Das ist also ganz unten passiert. Also vor allem im Kreuzbeinbereich. Und da ist eine Chance da, dass er also nicht querschnittsgelähmt ist. Und dann ging es so eine Woche oder so. Und dann habe ich Gefühl bekommen im rechten Fuß.

[00:30:26] Ja, und gut, dann hieß es halt okay. Und dann bin ich später verlegt worden auf die Neurologie nach Wangen. Und da haben sie dann eben Messungen gemacht konkret. Und da hieß es dann, ja, also der Rechts ist nicht hundertprozentig da. Aber der scheint sich wieder zu. Der kommt wieder, ja. Aber der Linke ist tot. Also es heißt einfach für mich, ich werde im Rollstuhl. Ich bin dann immer noch gelegen. Also ich bin fast drei Monate bin ich nur gelegen. Konnte mich überhaupt nicht bewegen. Also ich konnte nur den Kopf so hin und her. Weil ich wahnsinnige Schmerzen hatte durch diese Brüche, die ich hatte. Bin dann auch immer voll. Ich habe Schmerzen gehabt. Auch nachts. Bei mir haben Schmerzmittel teilweise nicht richtig gewirkt. Und ja, ich habe einfach brutale Schmerzen gehabt.

[00:31:11] Wollte dann zwischendurch auch nicht mehr leben. Muss ich ehrlich sagen. Ich habe gedacht, da kam dann diese Phase, wo ich gesagt habe, was soll das jetzt? Das ist ja kein Leben mehr. Rumzuliegen, jeden Tag Medikamente zu fressen, damit die Schmerzen weg sind und das zu leben. Weil meine Probleme habe ich gelöst. Gut, für die Familie wäre es natürlich schon schrecklich, wenn ich tot wäre. Aber ich habe dann schon das Ding gehabt. Ich habe gesagt, ich habe jetzt 55 Jahre meine Träume gelebt. Also ich habe wirklich so gelebt. Ich konnte, ich habe meine Träume gelebt. Und jetzt im Bett zu liegen als Vollpflegefall mit Schmerzen ständig. Das ist für mich, war für mich. Also wenn es, wie soll ich sagen, das hört sich jetzt komisch an, aber wenn man die Option hat, dann würde man sagen, ich lasse es. Was soll das? Das ist einfach nur so ein schlechtes Anhängsel.

[00:31:59] Aber sei es drum, es war dann so. Ich bin dann aus, von dieser Reha nach, in die zweite Reha gekommen, in die orthopädische Reha. Da hatte ich eine sehr gute Ärztin. Das war dann in Isny, Neutrauchburg. Die Frau Dr. Imre. Und die hat mir, das fand ich dann sehr gut. Und das hat mir auch, das ist bis heute eigentlich mein Ding, die hat gesagt, also hören Sie mal her. Wir Ärzte, wir können Ihnen helfen, gesund zu werden. Aber gesund werden, das müssen Sie selber machen. Sie müssen, das müssen Sie selber. Das ist, das kann Ihnen kein Arzt machen. Das müssen Sie selber machen. Sie müssen jeden Tag. Und wenn Sie wieder laufen wollen, dann stehen Sie morgens auf. Und das Erste, was Sie machen, Sie sagen, ich will wieder laufen. Und, und hängen, und bemühen sich darum. Und genau so war es.

[00:32:44] Also ich bin dann, die haben mich dann, also aus dieser liegenden Position, haben die mich langsam in einen Rollstuhl reingebracht. Und mit dem Rollstuhl, dann, Isny, das ist so ein bisschen hügelig. Da bin ich halt, ich bin halt einfach die Hügel nicht richtig hochgekommen. Der hat ja keine Rücklaufsperre. Da habe ich immer so hochgeschaut mit dem Rollstuhl. Und dann die Bremse reingehauen und dann wieder ausgeruht. Dann versucht wieder, aber das ist ja wie im Auto, mit dem steilen Anfahren ist halt schwierig. Ja, klar. Und dann hat mich das so geifuchst und genervt. Und dann habe ich angefangen. Ich habe auch zuvor schon in einem Bagger nicht mehr so geübt. Also mich so gestützt, dass ich so ein bisschen gehe. Also das Gehen war ja dann das andere. Ich musste ja Gehen wieder neu lernen. Das waren auch ganz heiße Momente.

[00:33:29] Ich habe ja die Rezeptoren verloren, quasi, unten an der Fußsohle. Die funktionieren ja nicht mehr. Jetzt musste ich Gehen lernen, über das ich mit dem Auge den Fuß anschau, das Bein anschau und mir dann im Kopf vorstelle, wie ich früher gegangen bin. Beziehungsweise ich habe mir dann teilweise YouTube -Videos angeschaut, von Menschen, die Gehen, damit mein Kopf oder mein Gehirn wieder lernt, wie Gehen funktioniert. Also du hast versucht,

[00:33:53] **Lucian Haas:** das quasi nachzumachen dann? Ja, das

[00:33:55] **Thomas Lämmle:** ist wie beim Klettern oder wie beim Sport oder Wettkampfklettern. Weißt du, ich mache quasi diese Griffe, die ich bei einer Route, die mache ich ja, mentales Training, die mache ich ja durch im Kopf. Und so habe ich das Gehen durchgemacht. Ich habe mir einfach vorgestellt, aha, wie gehe ich jetzt? Wie fange ich denn an zu Gehen? Und dann haben die mich in so einen Ständer reingeklemmt, wo ich also mit dem Unterarm mich aufstützen konnte. Und dann haben sie gesagt, so, jetzt du mal Gehen. Da ging natürlich gar nichts. Ich wusste nicht. Du stehst dann

[00:34:21] **Lucian Haas:** da und kannst es dir vorstellen,

[00:34:23] **Thomas Lämmle:** aber es bewegt sich nicht so. Genau. Du kannst, du bist, wenn du sechs Monate gelegen bist, dein Körper schaltet dieses System Beine ab. Das kann der nicht mehr. Das weiß der nicht mehr. Das ist weg. Das ist wie wenn das existiert in deinem Kopf nicht mehr. Und diese Bahnen, die musst du schon wieder neu formen. Und dann ist es so, du kannst auch nicht nach dem Schema gehen, wie du früher gegangen bist. Weil du hast ja unten, man muss sich vorstellen, das ist ja bei mir gelähmt. Ich habe ja kein Gefühl mehr in dem linken Bein oder linken Fuß. Und der muss das umlernen. Aber das ist erstaunlich, was unser Gehirn kann. Das muss man sich auch vorstellen.

[00:35:00] **Lucian Haas:** Kurze Zwischenfrage, nur zum Verständnis. Weil du sagst, es ist gelähmt, aber die Muskeln kannst du schon noch. Nein, nein, nein. Oder ist das steif auf gewisse

[00:35:08] **Thomas Lämmle:** Weise? Nein, nein, das musst du dir vorstellen, das ist wie, eigentlich am Anfang war es so, wie wenn das Bein gar nicht da wäre. Ich habe es nicht gespürt, also das ganze Bein von der Hüfte runter. Ich habe keine Muskulatur mehr gehabt an dem Bein, oder ganz wenig Rest, die baut sich ja dann ab. Wenn ein Muskel keinen Nerv mehr hat, dann wird der abgebaut. Weil der Muskel, damit der funktionieren kann, braucht der eine Nervenverbindung. Und wenn der keine Nervenverbindung mehr hat, dann baut der sich ab und wird dann schlussendlich in Bindegewebe umgewandelt. Das heißt, den gibt es nicht mehr. Da ist dann noch Knochen, Fett und Bindegewebe. Und das war halt so ein Stelzen, der da bei mir, gut, ich war noch nicht sehr, sehr gut trainiert in den Beinen. Ich hatte natürlich schon entsprechende... Also ich habe, alleine an der Beinmuskulatur schätzt man bei mir, weil ich habe vorher 83 Kilo gewogen und danach habe ich 73 Kilo gewogen.

[00:35:56] Also ich habe allein 10 Kilogramm Muskulatur in den Beinen verloren. Weil obenrum war es eigentlich noch ziemlich gleich. Und das ist einfach, weil die Nerven nicht mehr da waren. Da muss man es sich vorstellen, das ist wie

eine Prothese. Also dein Bein ist wie eine Prothese. Genau, also du spürst es nicht, sondern du hast da einfach so etwas dran hängen. Und so war es dann. Und dann kommst du in diesen Ständer. Ich konnte ja nicht auf das Bein draufstehen, das ist weggeflubbert, gell. Und dann hatte ich aber Glück, dass von oben her, von der Wirbelsäule her, haben sich irgendwie die Nerven ein bisschen regeneriert, sodass ich dann plötzlich auf die Gluteen, also der Popomuskel, und ein bisschen auf die, vorne der Quadriceps, der war dann plötzlich ansteuerbar. Und dann hat man gesagt, naja gut, wenn man das ansteuern kann, dann kann er nicht heben.

[00:36:41] Also dann kann ich Fuß heben. Und so haben wir dann angefangen. Und dann habe ich halt gelernt, mir das vorzustellen, wie ich gehe. Ich musste mir auch persönlich, also im Kopf, den Dings geben. So, jetzt gehst du. Und dann musste ich aber das Bein anschauen, weil ich ja anders, und mein Gehirn musste lernen, okay, die Rückmeldung, dass das Bein jetzt nach vorne geht, oder wo das steht im Raum, das bekommt der jetzt übers Auge. Und so habe ich angefangen zu gehen. Aber ich konnte jetzt nicht aufstehen und losgehen. Das ging nicht. Ich musste mir das, das war echt ein Mords -Act am Anfang, dieses Vorstell -Visualisieren, dass ich gehe, und dann das Bein anschauen, und dann plötzlich zack, ging der Fuß nach vorne.

[00:37:29] Aber ich habe es nicht gespürt.

[00:37:30] **Lucian Haas:** Spürst du denn jetzt mittlerweile da was, oder ist der Linke immer

[00:37:33] **Thomas Lämmle:** noch so taub? Ne, also ich wollte ja vorher mitmachen, wieso ich jetzt eigentlich gehen kann. Da war ja das die Hand, dann hat man mich, dann ging das immer besser. Und dann habe ich irgendwann, dann hat mein Gehirn gelernt, okay, aha, ich brauche nicht mehr das Bein anzuschauen, sondern im Kniegelenk hat man auch Rezeptoren. Das ist der Grund, wieso man eigentlich Skifahren kann. Und diese Kniegelenksrezeptoren, die können eigentlich sehr gut Auskunft geben, wo der Unterschenkel, wo der steht. Und das habe ich gelernt, und kann jetzt, ich war ja ganz guter Skifahrer früher, da vielleicht zur Hilfe gekommen, und kann jetzt also ganz normal gehen, wie du und ich, aber ich gehe über das Kniegelenk, über die Rezeptoren im Kniegelenk. Also inzwischen ist es so, dass relativ viel wieder gekommen ist. Ich kann jetzt Oberschenkelmuskulatur, kann ich jetzt trainieren.

[00:38:18] Da sind Geringe auch, die sind jetzt nicht dick, aber die kann ich trainieren und kann die auch einsetzen. Inzwischen ist es so, dass die komplette Lähmung vom Knie abwärts ist. Also das ist jetzt eben vor allem Fußheber, Fußsenker, also Wade und die Muskulatur vorne am Unterschenkel, das geht nicht, ich habe da auch kein Gefühl. Aber das habe ich jetzt gelernt, oder das hat mein Gehirn gelernt, muss man sagen. Und ich bin eigentlich zum Laufen gekommen mit dieser Problematik Rollstuhl am Berg, weil ich wollte dann einmal auf den Hügel, und da gab es einen Hügel bei Disney und da hat man auf dem Hochgrat hingesehen und da wollte ich hoch.

[00:38:54] Und bin dann so, dass ich in diesem Rollstuhl gesessen bin und habe mich dann aus dem Rollstuhl rausgehievt und habe den quasi am Berg dann wie einen Rollator benutzt. Und oben am Berg habe ich mich wieder in den Rollstuhl reingesetzt. Und ja, so habe ich dann angefangen. Und dann ging das mit dem Rollator noch besser und dann bin ich irgendwann, hat es da mal gesagt, jetzt probieren wir das mal mit den Krücken, oder mit den Gehhilfen, sagt man ja. Und bin dann mit den Krücken los und da konnte ich am Anfang, was weiß ich, vielleicht fünf Meter oder so gehen. Und dann bin ich auch wieder, mein Ziel war immer dieser Aussichtssiegel, um auf den Hochgrat zu schauen. Und da habe ich mich, das sah dann immer ganz lustig aus, das war dann letztes Jahr im Herbst, weil ich bin immer zehn Meter gegangen und dann habe ich mich links in die Wiese reingehaut. Ja, also so auf den Rücken gegangen. Und da sind ja andere Leute auch beim Spazierengehen.

[00:39:40] Und dann hat jemand gesagt, der Typ mit den Krücken, der in der Wiese liegt. Und ich bin dann eben so zehn, zwanzig Mal in die Wiese gelegen, bis ich oben an dem Ding war, an dem Aussichtspunkt. Und dann war aber am Anfang, als ich das erste Mal versucht habe, war das Problem, ich konnte nicht aufstehen. Ich musste zuerst lernen, weißt du, aus dieser liegenden Position, die stehende, das ging nicht. Dann habe ich mir am Anfang immer versucht, irgendwo hinzulegen, wo ein Baum war oder sowas, dass ich mich da hochheben konnte und dann auf die Krücken kam. Und dann war ich in so einer Reha -Geschichte, und da hat es so Matten gegeben und eine Sprossenwand. Und da habe ich mich hingelegt und habe versucht aufzustehen. Das war so meine erste Übung. Weil ich gesagt habe, wenn ich das schaffe, dann kann ich ja auch größere Distanzen überbrücken. Und das war dann die nächste. Dann habe ich es irgendwann geschafft, dass ich aufstehen konnte ohne, also mit Hilfe der Krücken einfach aufstehen, dass ich mich da

dran hoch.

[00:40:29] Und so wurde das immer besser. Und...

[00:40:33] **Lucian Haas:** Woher nimmst du diesen eisernen Willen?

[00:40:37] **Thomas Lämmle:** Der ist mir wahrscheinlich irgendwo auch gegeben. Und ich nehme es auch... Also es ist schon diese Ärztin, die zu mir gesagt hat, die hat zu mir gesagt, das fand ich ganz interessant, also es war letztes Jahr ja im Haus, als ich noch gelegen bin, habe ich gesagt, was ist denn eigentlich mein Ziel? Was will ich noch erreichen? Dann habe ich gesagt, also damals habe ich gesagt, also ich habe im Prinzip mein Ziel, ich will auf dem Kilimanjaro wieder.

[00:41:03] Also ich bin damals noch gelegen. Jetzt will ich auf dem Kilimanjaro wieder. Weil das ist ganz witzig, ich habe ja wie gesagt, eine besondere Beziehung zu diesem Kilimanjaro. Ich war da inzwischen 64 Mal oben. Und als ich das angefangen habe mit diesem Kilimanjaro, ich habe da einen sehr guten Freund, den Richard Molel in Tansania. Wir haben da so ein Sozialhilfeprojekt gegründet, das nennt sich Extract Africa. Und das ist inzwischen eine Agentur. Und das Ziel dieser Agentur ist einfach, dass wir Arbeit nach Tansania bringen und zwar gerecht bezahlte Arbeit, damit die Menschen davon leben können. Arbeit, jetzt muss ich ausholen, am Kilimanjaro. Also für die Bergführer, die Köche und die Träger. Einfach gerecht bezahlte Arbeit am Kilimanjaro. Und als ich das angefangen habe mit dem Kilimanjaro, da wollte ich noch gar nicht so richtig.

[00:41:49] Ich bin da als Ausbilder runtergekommen. Wann war das etwa? Das war so vor 15 Jahren. Da bin ich vom Deutschen Alpenverein, vom Summit Club damals, als Ausbilder an den Kilimanjaro geschickt worden mit der Idee, dass man Einheimische so weit ausbildet, damit die Touristen auf diesen Berg führen konnten. Weil davor hat man immer einen deutschen Bergführer mitgeschickt. Und ich war zuständig quasi damals für die Ausbildung der Bergführer am Kilimanjaro. Bin dann das erste Mal runter. Wollte ja auch nicht richtig, weil ich dachte, naja Kilimanjaro. Ich bin damals im Saft gestanden. Ich bin auf den Achttausender rum, habe auch schwere Touren geklettert. Dann war für mich der Kilimanjaro jetzt natürlich nicht so das Ding. Aber Schluss. Und der Grund war so, ich habe mich in den Berg verliebt.

[00:42:34] Das Fantastische ist einfach, man geht durch sämtliche Klimazonen und oben hat der Eis. Und dieses Eis am Kilimanjaro hat mich immer fasziniert. Und als ich damals mit dem Richard dann so weiter und ich dann meine ersten zehn Kilimanjaro -Besteigungen gehabt habe, habe ich gesagt, Richard, pass auf. Wir zwei, wir machen 100 Mal, ich mache 100 Mal den Kilimanjaro und dann übergeben wir das an unsere Kinder. Dieses Sozialprojekt. Und jetzt war ich halt bis dato 64 Mal oben. Und dann in der Reha habe ich gesagt, ich will auf alle Fälle noch mal auf den Kilimanjaro. Und dann hat die Ärztin zu mir gesagt, wenn ich das wirklich will, das hört sich jetzt vielleicht sehr mystisch an und bei meinem Lebenslauf mit Everest ohne Sauerstoff, dann werde ich das schaffen. Aber ich muss es jeden Tag wollen. Und nach dem lebe ich eigentlich seit letztem Jahr.

[00:43:21] Ich will jeden Tag laufen. Ich will jeden Tag laufen können. Ich mache natürlich auch alles Mögliche. Ich mache sogenannte Spiegeltherapie, indem ich versuche, dann meine Bahnen, also ich spiegle den rechten gesunden Fuß und bilde meinem Hirn ein, der funktioniert, also dass es der linke ist. Dann mache ich jeden Tag Krafttraining, mache jeden Tag Elektrotherapie. Ich habe selber ein Gerät zu Hause, wo ich diese Muskeln, die eigentlich, wenn ein Muskel keinen Lauf mehr hat, dann würde er, wie gesagt, in Bindegewebe umgewandelt. Und wenn dieses Bindegewebe, wenn dann später doch ein Lauf noch mal wachsen sollte, dann findet er keinen Muskel mehr. Und wenn ein Muskel weg ist, ist er weg. Der kommt nicht mehr. Und was ich jetzt mache mit Elektrotherapie ist halt, das ist wie dieses Froschengel-Experiment. Ich hake da einfach Strom rein und lasse den Muskel zucken, damit der am Leben bleibt. Und das mache ich mit meinen Beinmuskeln unten.

[00:44:07] Jeden Tag. Dann mache ich dreimal die Woche oder zweimal noch, bin ich eben in ambulanter Reha und trainiert da immer drei bis vier Stunden und will einfach gehen. Und ich habe so eine App da, das haben wir ja auf dem Handy, wo man die Schritte aufzeichnen kann. Und da ist mein Ziel, einfach am Tag zwischen 8.000 und 10.000 Schritte zu machen. Und das versuche ich gerne. Und wenn ich es abends um neun noch nicht habe, dann gehe ich halt noch mal raus und laufe die paar Schritte. Das

[00:44:32] **Lucian Haas:** schaffst du jetzt schon? Also bist du schon bei deinen 10.000? Schaffst du dich schon?

[00:44:35] **Thomas Lämmle:** Ja, ja. Die schaffe ich schon. Also ich habe ja, ich war jetzt, weil das ist jetzt, das muss dazu sagen, was problematisch ist bei Laufen, ist Kälte. Also was mich ziemlich, der Winter hat mich ziemlich kaputt gemacht. Ich habe dann einfach brutale Schmerzen. Und jetzt mit der Wärme flutscht das richtig. Also da geht auch was. Also die Wärme ist sehr gut. Was mir auch sehr viel hilft, ist Schwimmen. Und jetzt durch den Lockdown waren ja alles zu und jetzt kann man wieder schwimmen. Ich gehe jeden Tag jetzt schwimmen. Und das hilft schon sehr viel. Also dieses Schwimmen, das ist eine gute Therapie. Und was ich dazu sagen muss, was mir auch brutal hilft, ist Akupunktur. Über die Akupunktur bin ich von den Schmerzmitteln weggekommen. Also ich war ja massiv. Ich habe Tilidin 600 am Tag. Also das war, ich bin brutal unter Drogen gestanden, mit den entsprechenden Nebenwirkungen auch.

[00:45:25] Und über Akupunktur, zweimal die Woche Akupunktur, haben wir das weggebracht. Und Akupunktur, ich hätte es auch nie gedacht, ist bei mir auch Psyche. Also ich, ich bin da psychisch anders beieinander. Ich kriege da wieder den alten Biss. Und

[00:45:37] **Lucian Haas:** dann habe ich

[00:45:37] **Thomas Lämmle:** so wie früher. Also dieses Mount Everest ohne Sauerstoff. Alle sagen, das geht nicht. Und ich sage, wenn man das nicht probiert, dann kann es nicht weggehen. Man muss halt probieren. Und das, also diese Einstellung habe ich wieder. Also ich habe früher ja viele Sachen gemacht, wo man sagte, das geht nicht. Und das war für mich dann eigentlich die Herausforderung. Naja, wenn man es nicht ausprobiert, dann weiß man ja nicht wirklich, ob es geht. Und dann, ja, aber das ist doch ein Gefähr. Ja, aber eine Gefahr kann ich ja nicht

[00:46:07] Und dann gehe ich halt mal so weit, wie ich mich sicher fühle. Und dann kann ich ja immer umdrehen. Und so sehe ich es jetzt bei mir auch. Also für mich ist es halt, der Hochgrad war jetzt Mount Everest. Und das Nächste, ich habe jetzt vor, Ende August, Anfang September, bin ich auf dem Kilimanjaro. Mit Krücken. Siehst du

[00:46:25] **Lucian Haas:** das, siehst du das noch als, also was heißt noch? Siehst du das als realistisch an, dass du das schaffen kannst?

[00:46:29] **Thomas Lämmle:** Also ich bin im Moment, ich habe immer so ein bisschen, ja, haut es mich wieder zurück. Also vom Kopf her schaffe ich es. Inzwischen so. Also ich komme auch hoch. Das schaffe ich. Ich habe ein bisschen Angst vor dem Abstieg. Weil mein Problem ist, dass, als ich trainiere und ich habe eben gesagt, ich muss, mein Ziel ist, ich habe gesagt, ich gehe, ich muss zehn Mal auf den Hochgrad, dann schaffe ich auch einen Kilimanjaro. Aber ich bin bisher auf dem Hochgrad immer oben gewesen und bin im Abstieg, habe ich entweder mit dem Rodel, also bin ich runtergerodelt im Winter, oder jetzt im Sommer mit der Bahn runtergefahren. Also ich habe noch nie einen Abstieg gemacht. Und ich hatte bei mir eine Nachbarhügelkette,

[00:47:08] die habe ich dann jetzt dann mal gemacht, bin da auch sehr gut draufgekommen, bin auch wieder abgestiegen und bin dann abends, bin um elf ins Bett und ziehe meine Socke aus und dann kommt mir ein Blutbad entgegen. Also mein linker Fuß war, der Zehennagel vom großen Zeh war weg und vorne die Kuppe war offen bis aufs Fleisch. Und ich habe das nicht gespürt. Also ich spüre nichts. Okay. Das ist auf der einen Seite natürlich toll. Auf der anderen Seite ist das große Problem, ja, was machst du? Und zwar liegt es daran, ich habe so eine Orthese, die mir eben den Fuß hebt. Und die hat unten eine Kunststoffplatte. Und dann sind zwei so Gummis über Kreuz zum Unterschenkel gemacht, damit es mir den Fuß hebt, wenn ich gehe.

[00:47:53] Und diese Gummipatte unten, die tendiert natürlich jetzt dazu, im Schuh, wenn ich bergab gehe, nach vorne zu rutschen. Jetzt schlage ich mir da immer die Zehen an.

[00:48:04] Und das ist da passiert. Und dann war ich und der linke Fuß ist sehr schlecht, dort blutet es. Es ging dann über vier Wochen, bis vorne die Wunde verheilt ist. Da konnte ich dann gar nichts machen. Und dann war ich jetzt, ich war jetzt in meiner 4. Reha, habe dann den Orthopädie -Schuhmacher da in Isny neu draufgeholt, den Stefan, der hat mir dann, der geht auch in die Berge und der hat mir dann was gepastet. Und ich habe jetzt ein anderes System, mit dem ich in die Berge gehen kann, das auch in den Bergschuh reinpasst. Der hat mir dann sogar noch, wenn es so schlecht durchblutet ist, haben wir dann noch eine, aus meinen Expeditionsschuhen raus habe ich die Schuhheizung mir dann in

diese Schuhe, in eine Einlage einpasten lassen, sodass ich jetzt mit dem Batteriepack meine Zähne heizen kann, damit ich da klarkomme. Also das System scheint jetzt zu funktionieren und damit scheint es auch möglich zu sein, dass ich bergab gehe.

[00:48:54] **Lucian Haas:** Hast du denn in irgendeiner Weise auch noch vor, wieder fliegen zu gehen? Auch gerade, weil das ja für dich als Abstieghilfe ja dann auch theoretisch zumindest interessant sein könnte. Oder ist Fliegen für dich gestorben, weil du sagst, nee, das hat mich jetzt, hat mir die, den ganzen Schlamassel eingebrockt eigentlich so?

[00:49:14] **Thomas Lämmle:** Das ist, da muss ich ein bisschen ausholen. Ich hole mal ein bisschen aus mit der Fliegerei. Also ich bin zum Fliegen gekommen, ich habe da mal, ich habe jetzt nicht mehr die genauen Daten. Ich habe jetzt meinen alten Schirm irgendwo unten im Keller, habe den jetzt auf die Schnelle nicht gefunden. Aber ich habe den auch, meinen ersten Schirm, das war ein Jenair. Und dieser Jenair, der hatte, also ich habe, ich muss ein bisschen anders anfangen. Ich bin zum Fliegen gekommen, ich habe mal einen Kurs gemacht mit Drachenfliegen früher. Da gab es aber in Deutschland, früher, das war, ich glaube, so um 1985 oder so was. Ich weiß es aber nicht mehr genau. Und da war es früher, das war, glaube ich, sogar früher. Das war um, ja, ich glaube, da war einer in der Schule. Das war so, ich weiß es nicht mehr. Also so 80, 85, in dem Dreh habe ich diesen Kurs gemacht mit Drachenfliegen.

[00:50:03] Und das hat mich fasziniert. Also da gab es Gleitschirme, war da gar noch nicht so, so Thema in Deutschland.

[00:50:10] Und dann wollte ich halt Drachenfliegen. Weil das Fliegen hat mich immer fasziniert. Also ich fand das immer toll. Und zwar vor allem, ich bin eben auch immer unter die Berge gegangen. Ich fand das immer cool mit diesen Bergdolen und so, wie die da in diesen aufwinden. Da fand ich das halt immer super. Und dann war für mich so, boah geil, auf so einem Berg. Und dann runterfliegen, nicht runterlaufen. Und so habe ich Drachenfliegen und dann habe ich aber festgestellt, ja, das Drachen, erst mal habe ich kein Geld gehabt. Und dann war das ja sehr unkomod, mit diesen Drachen da auf diese Berge hochzubringen. Aber ich konnte, ich konnte einfach mal in mir wahr sein, weil ich wollte mal fliegen. Und dann kam so die Geschichte auf, ah, Gleitschirme. Da gibt es ja Gleitschirme. Das ist ja viel praktischer und das ist ja super geil. Ich habe am Anfang gedacht, weil ich bin viel damals in die Berge gegangen und habe gedacht, ja,

[00:50:55] klasse, hochlaufen und runterfliegen. Da brauchst du nicht runterlaufen. Und habe dann angefangen mit Freunden, habe angefangen und habe dann von denen auch die Gleitschirme gemacht. Wir haben da keinen Kurs gemacht oder sowas, sondern wir sind dann halt, hat da dann einer so ein bisschen gezeigt und dann bist du dann halt neu geflogen. Das hat dann schon geklappt. Man muss sich vorstellen, die Schirme damals, das war ja ein bisschen, was weiß ich, Gleitschirme 1 zu 4 oder so maximal. Neun

[00:51:21] **Lucian Haas:** Zellen oder 13 Zellen, riesige Öffnungen. Das war,

[00:51:23] **Thomas Lämmle:** das war schon, das war halt mir so entlang der, entlang des Profils herunterfallen, gell. Aber, aber es ging. Und dann war das natürlich, war klasse das. Wir haben keine Ahnung gehabt von Wind und Luft und Lee und irgendwas, sondern, naja, Urlaub und dann muss der Wind halt irgendwie schon von vorne, dann kannst du halt leicht aufziehen. Dann hatte ich immer aufzogen, Kontrollblick oder sowas hat man nicht gemacht. Bei uns war früher so, also du hast quasi, da musst du auch jung genug sein, wir haben ja quasi mit, bei uns war Gleitschirmfliegen, der Kick war es abheben, gell. Weil du musst quasi dann so, vom, vom, vom Innen her hast du gesagt, das, du musst mit dem Leben abschließen, gell. Weil du weißt ja nicht, ob das Ding aufgeht oder nicht.

[00:52:04] Also ganz steil runter gehen, gell, weil falls es nicht aufgeht, gell,

[00:52:09] dass du nicht ganz so voll aufs Maul haust. Ja, okay. Und dann, ich meine, irgendwann hat es dann geheißen, nein, in Deutschland braucht man jetzt eine Versicherung, wenn man fliegen will. Und diese Versicherung hast du aber nur gekriegt, wenn du irgendwie so einen Schein hattest. Und dann sind wir nach Österreich gegangen und haben da so einen Schein gemacht. Ich kann dir aber nicht mehr sagen, was das war, weil ich habe jetzt, du weißt, mein, mein Zacken gefunden, da war, wäre dann auch noch dieser Schein drin, was wir da hatten. Also eine Ausbildung gemacht, über, ich glaube, zehn Tage war das und dann haben wir dann einen Schein gekriegt. Aber ich weiß noch, was das für ein Schein war. Aber auf alle Fälle war es so, mit diesem Schein hast du dann diese, konntest dann in den DHV

eindreihen und hast diese Versicherung bekommen.

[00:52:48] Und dann habe ich mir damals, wie gesagt, ich kann ja auf einen vom Berg steigen und für mich war jetzt nicht das Fliegen in dem Sinn interessant, sondern, das war schon cool, aber ich wollte halt runterkommen, von den Bergen runterkommen. Also das, was man heute so als hike and fly sagt oder die Anfänge. Aber da ging es jetzt nicht darum, dass wir irgendwie thermisch hoch, wenn es hoch ging, war es schon, oh lalalala, nee, nee, ich will ja runter, ich will ja nicht hoch. Also, Gottes Willen, Thermik und so, keine Idee. Und wir haben dann, ich habe mir dann einfach diesen Jenner zugelegt, weil mir das war eine Empfehlung, der war sehr klein. Also den kleinen, den habe ich unten in meinen normalen Rucksack in das untere Fach reingebracht. Also es war so ein Häufchen, also ein bisschen eine größere Rettung, kann man sagen. Und geflogen sind wir das, bei mir sind das mit Klettergurten geflogen. Umgebaute Klettergurten.

[00:53:34] Weil wir natürlich so eine Rettung das leicht haben wollten und dieser Jenner hat jetzt aber eigentlich, den haben sie später ins Gütesiegel entzogen. Der hatte damals, hat man noch gedacht, wenn der Gleitschirm diese perfekte Profilform hätte, dann würde der besser fliegen. Und dieses Profil vorne, da hat der Zellen gehabt, die haben sich geschlossen. Und zwar, die in der Mitte, am Rand waren die, glaube ich, offen noch. Und in der Mitte haben die sich geschlossen. Das war so ein Spalt, dass man es aufziehen konnte und dann haben die sich geschlossen. Da waren auf alle Fälle mehrere Zellen, im Flug waren die zu. Aber entsprechend waren natürlich, wenn du da irgendwo in eine ruppige Thermik oder irgendwas gehabt hast, der hat eigentlich nur eingeklappt ständig. Also das war, gut der war ja nicht so groß, das war halt, also heute würde man das, glaube ich, als Speedwing bezeichnen.

[00:54:20] Der war halt super klein, super leicht und mit einem Klettergurt und das ging dann so weit, also ich bin dann auch sehr, sehr wilde Sachen dann geflogen, aber es war dann teilweise so, wir konnten gar nicht mehr landen richtig, weil die Füße eingeschlafen sind. Durch diesen Klettergurt, das hat sich ja so eingeschnitten und ich weiß noch einen Flug vom Dom in der Schweiz. Hast du so ein halbes

[00:54:40] **Lucian Haas:** Hängetrauma gehabt davon, so oder was? Ja, ja, das

[00:54:42] **Thomas Lämmle:** sind die Füße, die sind die Füße eigentlich. Ich bin da vom Dom runtergefliegen, das sind 4000er in der Schweiz und unten auf der Wiese, ich konnte gar nicht mehr landen. Ich habe mich, ich bin da quasi so wie dahingeschleift, gell. Ja, also so sind wir geflogen und bin dann damals auch, also ich bin vom, vom Ottler geflogen damals, bin vom Dom in der Schweiz und ja, dann mein größter Flug damals war, ich bin vom Mont Blanc geflogen. Ja, bin damals vom Mont Blanc, allerdings damals nicht nach Chamonix runter, das war, glaube ich, rüberwärts. Wir sind nicht nach Chamonix, da waren wir halt gar nicht sicher, ob wir rüberkommen. Wir sind dann nicht, wir sind dann geradeaus runtergefliegen, Saint -Gervais oder wie das heißt. Also haben das gemacht, ich habe das dann ungefähr sechs Jahre lang betrieben, also das, aber es war immer so,

[00:55:30] es war nie, es hat nie was mit sicherem Fliegen zu tun gehabt, es war immer so, es war immer, es war immer eine gewisse Angst dabei und mich hat es dann,

[00:55:41] 1992 war das, glaube ich, ich bin dann, habe dann mal einen massiven Klapper kassiert, also der Schirm hat immer sehr leicht geklappt, man musste immer das rauspumpen und ich habe dann auch einen Klapper kassiert und mich hat es dann so, so runterspiral, ich bin einen Baum rein und dann habe ich gesagt, naja, das ist, das ist, glaube ich, da. Also und in der Zwischenzeit, muss man sagen, sind ein Haufen Freunde von mir auch abgestürzt mit dem Ding und dann habe ich gesagt, naja, das ist es irgendwie nicht wert. Ich habe dann damals eben auch einen Absturz am Hoch gehabt, gerade erlebt, jemand, der dann wirklich blöd aufkam und dann eben, eigentlich ungefähr die gleiche Stelle, wo ich abgestürzt bin und der dann querschnittsgelähmt war und habe das dann, mein Schirm war sowieso kaputt, Geld habe ich auch keins gehabt, habe das dann wieder aufgehört. Also ich bin dann so, so 1992 oder sowas habe ich es wieder aufgehört. Gut und dann habe ich mich,

[00:56:26] mehr oder weniger, dann war auch die Zeit, ich war ja eigentlich immer eher der Bergstrecker, das war jetzt einfach eine Möglichkeit abzustiegen, aber ich habe es schon oft gesehen, ich habe den auch oft runtergetragen, ich habe den auf vielen Touren dabei gehabt und dann runtergetragen, weil es einfach nicht passt hat, weil der Wind nicht passt hat, meistens war es zu windig oder wir hatten dann den Wind nicht in die Richtung, wo ich starten wollte, also das war

sehr, sehr oft, also ich habe den oft einfach, aber der war nicht so schwer, wie gesagt, der hat da unten rein gepasst mit dem Klettergurt und dann war es eigentlich wurscht, ob du den dabei hattest oder nicht und wenn es passt, dann bist du halt geflogen, wenn es nicht passt, bist du nicht geflogen. Bin dann aber auch, wie gesagt, ein paar Mal so in so, nach hinten weg, irgendwo wieder reinpatscht, also ich bin da schon auch ein paar Mal böse gefallen und man muss sagen, wir haben ja damals, wir sind ja ohne Rettungsschirme geflogen

[00:57:11] und wir hatten ja auch keine Protektoren, das tat dann schon mal eher weh, wenn es da irgendwo... Aber den Teil hast du dann auch überlebt? Das muss man sagen, also ich habe diese Anfangszeit, war es schon so, ich habe ein paar Freunde gehabt, die hat es böse erwischt, also einfach mit massiven Brüchen, ich hatte damals keine, also ich habe mir nichts gebrochen und so, aber ich habe es überlebt, eigentlich hätte ich dabei bleiben sollen dann und, dann wäre das ja auch alles wunderbar gegangen, aber ich bin dann massiv eben in das Höhenpark gestiegen, das war dann auch die Zeit, ich habe in der Zeit dann angefangen, ich war dann zunächst, habe mich ein bisschen auf Sport spezialisiert, ich hatte zunächst vor Medizin zu studieren, habe dann aber den Studienplatz in Berlin damals bekommen, damals war die Nova noch da oben, habe dann den abgesagt und habe mich dann als zweite Option ein bisschen meinen Hobbys hingegen und habe dann Lehramt studiert und,

[00:58:05] habe Sport, Geografie und Technik, ich bin von Beruf Elektriker, habe dann Technik noch als Fach gehabt, habe dann Lehramt studiert, wusste aber schon, dass ich nicht Lehrer werden will, sondern es war mir so, jetzt muss ich aber was machen, und bin dann ein Jahr aber nach, in die Staaten, nach USA, habe ein Austauschstudium bekommen, an einem Olympiastützpunkt der amerikanischen Sprinter und habe da Sport Science, also Sportwissenschaften, zwei Semester studiert und das hat mich fasziniert, also gerade in den USA war das natürlich faszinierend, weil die da natürlich wahnsinnig ausgestattet waren, bin dann zurück und mir war klar, okay, das ist glaube ich meine Richtung, also dieses Sport Science, Sportwissenschaft, habe dann über ein paar Umwege, war noch in München an der Uni, bin dann nach Innsbruck gekommen und in Innsbruck gab es den Studiengang

[00:58:55] Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Pelzsport,

[00:58:58] auf Diplom habe dann das studiert und in dieser Zeit hat ein Freund von mir, ein damaliger Freund, oder Scharreigner mein Freund, der ist promovierter Bergführer eben im Bereich Biologie und Sportwissenschaft und der hat in Innsbruck ein Institut gründen dürfen und zwar ein Institut mit Schwerpunkt Höhenphysiologie, Höhenmedizin, also im Bereich Sportwissenschaften der Martin Butscher und bei dem habe ich dann angefangen als Assistent, Forschungsassistent und hatte dann die Möglichkeit in die höhenphysiologische, höhenmedizinische Forschung zu kommen.

[00:59:40] **Lucian Haas:** Höhenphysiologische Forschung heißt, wie wirkt die Höhe auf den Menschen? Also man muss sich das so vorstellen, mein Chef

[00:59:45] **Thomas Lämmle:** hat Studien gemacht, wie wirken verschiedene Medikamente in der Höhe auf den Menschen, also da ging es um so Studien wie Diamox -Studie, dann ging es darum Aspirin -Studie, also wir haben einfach verschiedene, wir haben auch mal Adalat, Adalat getestet, also verschiedene Medikamente in der Höhe, der Grund war das, die Pharmafirmen haben das dann natürlich unterstützt, gesponsert, weil das konnten sie dann auf ihrem Beipackzettel, ganz banal auf dem Beipackzettel schreiben und ich bin ja kein Mediziner, sondern ich bin ja Sportwissenschaftler, ich habe mich jetzt um den gesunden Menschen in der Höhe bemüht. Das heißt, ich habe mich mit meinen Studien immer angehängt, habe dann eben versucht, eher die Placebo -Gruppe zu erwischen, nicht die Medikamente und habe dann angefangen,

[01:00:31] den Menschen, den gesunden Menschen in der Höhe zu untersuchen und dann einfach, damals mit so ein paar so Geschichten aufgehört, weil da war einfach, vieles stimmte einfach nicht, oder was man bis heute eigentlich annimmt, stimmt. Da stimmten viele Sachen nicht und stutzig gemacht hat mich eigentlich eine Sache, wieso ich dann schlussendlich ganz in diese Forschung eingestiegen bin und zwar da gibt es in einem sehr renommierten Magazin, in der Lancet, gab es eine Untersuchung, am Reinhold Messner und zwar hat der 1978 mit dem Peter Haberler den Mount Everest ohne Sauerstoff bestiegen und in diesem Lancet -Artikel ist der Oswald Oels, der früher ein Österreicher, der aber in der Schweiz geforscht hat oder gelebt hat damals auch, der hat also dort einen Artikel veröffentlicht, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit nicht leistungsbestimmend ist im Höhenbergsteigen, weil der Messner laut diesem Artikel

einfach eine sehr geringe Ausdauerleistungsfähigkeit hatte.

[01:01:29] Also gering heißt, wie so ein, wie soll ich sagen, wie so ein durchschnitt trainierter Hobbysportler.

[01:01:35] **Lucian Haas:** Woran bemisst sich eine Ausdauerleistungsfähigkeit? Man kann das,

[01:01:39] **Thomas Lämmle:** also da gibt es so ein Kriterium, das ist die maximale Sauerstoffaufnahme, muss ich so vorstellen, je mehr Sauerstoff dein Körper aufnehmen kann, desto mehr Leistung kann er aerob, also mit Sauerstoff zur Verfügung stellen und diese Sauerstoffaufnahme... Man kriegt einfach mehr Brennstoff, der Sauerstoff ist

[01:01:52] **Lucian Haas:** der Brennstoff für den Körper? Nein, der Sauerstoff ist,

[01:01:55] **Thomas Lämmle:** also du hast eigentlich den Brennstoff, das ist das Glykogen oder also die Kohlenhydrate, genau, die Kohlenhydrate und du kriegst jetzt also, je mehr Sauerstoff du einfach reinbringst, desto heller und länger brennt die Flamme und diesen Sauerstoff, diese Sauerstoffnahme, also man nennt das das Bruttokriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit, diese Sauerstoffaufnahmefähigkeit, man nennt das VO₂max. Die VO₂max, die ist beim Messner, die war unter 50 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht und diese 50 Milliliter, das hat also, vielleicht muss man es mal so sagen, diese X-Alps-Athleten, die liegen alle deutlich darüber, die haben alle sicherlich um die 60. Das wird aufs Körpergewicht runtergebrochen, ein leichterer Athlet kommt nicht, weil das Bergsport ist ja eine Sportart, wo ich das Körpergewicht gegen die Erdanziehungskraft bewegen muss, deshalb ist das Körpergewicht ganz entscheidend bei dieser Sauerstoffnahme.

[01:02:47] Also kurz und gut war es so, der hat gesagt oder hat gemessen, beim Messner die Sauerstoffaufnahme sei gering, also im Bereich von einem Durchschnittssportler und deshalb kann die Ausdauerleistungsfähigkeit nicht leistungsbestimmend sein für das Wellenparkstrecken. Also das heißt, das ist scheinbar nicht das Kriterium, wieso der das machen kann, der Messner damals. Und er hat dann gesagt, also es muss, oder man hat dann vermutet, es muss irgendwie genetisch sein. Also es ist was anderes, es ist auf alle Fälle nicht die Ausdauerleistungsfähigkeit, das konnte ich nicht glauben. Also ich konnte es einfach nicht glauben, weil in den Alpen ist die Ausdauerleistungsfähigkeit ganz entscheidend. Und dann ist es ja auch so, die Ausdauerleistungsfähigkeit, die nimmt in der Höhe ab 1500 Metern um 10 % pro 1000 Höhenmeter ab.

[01:03:32] Das heißt ganz einfach, ich habe auf dem Everest oben, auf 8000 Metern, habe ich noch ein Drittel, also noch ein Drittel meiner Ausdauerleistungsfähigkeit, die wir hier unten haben. Wenn die jetzt schon gering wäre, dann habe ich ja da oben nicht einmal mehr die Luft oder den Sauerstoff, um einen Schritt zu machen. Also war für mich einfach, das stimmt irgendwas an der ganzen Sache nicht. Und dann, hatte ich natürlich das große Glück, ja, ich kann es ja nach, ich kann es ja überprüfen. Und das war dann auch so. Ich bin dann, ja 1998 habe ich die Möglichkeit bekommen, eine wissenschaftliche Expedition als Sportwissenschaftler an den Chou Oyu, der ist 8200 Meter hoch in Tibet, zu begleiten und da Untersuchungen zu machen. Habe die Leute im Vorfeld untersucht, im Vorarlberg in Brand und dann während der ganzen Expedition, also bis zum Gipfel und habe dann festgestellt, also erstmal, das ist ein Schmarrn, also die, die die höchste Ausdauerleistungsfähigkeit hatten, das waren auch die, die an den Gipfel gekommen sind, in kurzen Zeiten.

[01:04:33] Die anderen sind auch hochgekommen, haben eben viel, viel länger gebraucht und dann dieses, in der Höhe macht man oft so ein intermittierendes Gehen. Das heißt, ich gehe ein paar Schritte und stehe wieder hin. Und die, die mit der niedrigen Ausdauerleistungsfähigkeit, konnten nur so zum Gipfel gehen und die zwei oder drei mit der höchsten Ausdauerleistungsfähigkeit, die sind durchgegangen. Und der Grund war dann der, oder was ich dann, ich habe das damals auch veröffentlicht dann und es ist so, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit nicht darüber entscheidet, ob du auf den Gipfel kommst oder nicht, aber sie entscheidet darüber, wie lange du brauchst, beziehungsweise wie lange du dich in dieser Gefahrenzone aufhältst. Und es war dann schlussendlich so, die mit der niedrigsten Sauerstoffausdauerleistungsfähigkeit waren auch diejenigen, die Erfrierungen hatten, weil sie einfach viel zu lange unterwegs waren. Also war für mich klar, okay, das Kriterium, um da hochzukommen, ist natürlich, es kann ja nicht anders sein,

[01:05:24] Höhenbausteigen ist ein extremer Ausdauersport, der allerdings mehr in diesem Bereich, also wir können oben nur noch Fett verbrennen, das ist auch ein Ding, was wir da auch festgestellt haben, wir verbrennen keine Kohlenhydrate. Und darum ist es schlussendlich auch wurscht, was da da oben ist. Also ich habe dann andere Studien

gemacht, wo ich geschaut habe, ist es besser, fettreich oder kohlenhydratreich zu essen? Und da haben wir festgestellt, es ist wurscht, was da ist. Hauptsache, du isst etwas, du führst irgendwie Kalorien zu. Und diejenigen mit der höchsten Ausdauerleistungsfähigkeit, die waren einfach kürzer unterwegs und die waren einfach kürzer unterwegs und kürzer dieser Hypoxie, also diesen niedrigen Sauerstoffpartialdruck ausgesetzt und dadurch war das Ganze einfach sicherer. Also mit meiner Ausdauerleistungsfähigkeit bestimme ich ein bisschen das Risiko, das ich bereit bin einzugehen. Je besser trainiert ich im Ausdauerbereich bin, desto geringer ist das Risiko,

[01:06:10] mich lange in dieser Höhe aufzuhalten.

[01:06:13] **Lucian Haas:** Wenn man das jetzt nur so ganz kurz gefasst sieht, wie passt jetzt dieses Ergebnis, das angeblich der Messner so eine geringe Ausdauerfähigkeit da hatte, mit deinem Ergebnis zusammen? Weil eigentlich müsstest du ja sagen, wenn der da so gut aufhört, der nach tausender, gerade auf dem Mount Everest hochgestiegen ist, der noch besonders hoch ist, wie passt das da zusammen?

[01:06:30] **Thomas Lämmle:** Also das ist ganz einfach. Es wird wahrscheinlich so gewesen sein, du kannst die maximale Ausdauerleistungsfähigkeit ja nur durch einen Maximaltest ermitteln. Man macht das meist auf dem Fahrradalgometer, hat dann so eine Maske auf, die die Zusammensetzung der Einatemluft mit der Zusammensetzung der Außenatemluft vergleicht und dann einfach das Delta bildet beim Sauerstoff und schaut, was hat er denn jetzt an Sauerstoff umgesetzt. Und je höher die Belastung ist, desto mehr Sauerstoff setzt du um. Wenn du jetzt eine maximale, also das Ding nennt sich ja VO₂max, also maximale Ausdauerleistungsfähigkeit oder maximale Sauerstoffaufnahme, das setzt natürlich voraus, dass du dich maximal belastest. Und jetzt kommt halt der Witz. Was ist das Kriterium für eine maximale Belastung? Das ist ganz schwer. Also wenn der Messner, so sieht es jetzt eigentlich aus, der hat halt da keine richtige Lust gehabt.

[01:07:16] Der ist halt auf das Fahrrad gesessen und ist halt nicht Vollgas getreten. Natürlich hat der eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit. Okay? Aber wie gesagt, das hängt natürlich darauf ab, willst du dich ausbelasten oder machst du das nicht? Und das war halt keine Ausbelastung bei ihm. Also das war der ganze Witz.

[01:07:37] Also es ist schon so und man sieht es auch heute sehr gut, also der, muss man sagen, der, der zurzeit am schnellsten und leistungsfähigsten unterwegs ist, der Kilian Jornet aus der, woher ist er, Spanien ist er glaube ich, der ist jetzt ein Everest, der vom Basislager aus zweimal hochgelaufen, also in einem Zug, in 16 Stunden oder so was, der hat eine Ausdauerleistungsfähigkeit von 70 Milliliter oder mehr sogar. Ich glaube, der ist sogar über 70. Also es ist ganz klar. Also bei mir, ich hatte 60 Milliliter Ausdauerleistungsfähigkeit und habe das dann allerdings dann auch mit dieser speziellen Atemtechnik, auf die kann ich auch noch eingehen, ja dann schlussendlich auch auf einen Everest hoch geschafft.

[01:08:23] Also es sind zwei Kriterien, es ist die Ausdauerleistungsfähigkeit, es ist das Körpergewicht, also drei eigentlich, also musst halt wenig hoch tragen, dann das Zusatzgewicht, also einfach keine schweren Rucksäcke, weil das macht die Ausdauerleistungsfähigkeit wieder kaputt und bei mir dann kommt hinzu, ich habe dann in meiner Forschung eine spezielle Atemtechnik entwickelt, mit der es möglich ist, einfach das, was Messner gemacht hat, also es ist nicht genetisch, das kann ich vorwegnehmen, es hat nichts mit der Genetik zu tun, um auf diese hohen Berge zu steigen, sondern es kann eigentlich ein gut trainierter, ich will mich jetzt nicht als Spitzensportler bezeichnen, aber ein gut trainierter mit dieser Atemtechnik schafft das auch.

[01:09:10] **Lucian Haas:** Das war Teil 1 des Gesprächs mit Thomas Lemle. In Teil 2 geht es direkt weiter mit der Frage, was die spezielle Atemtechnik von Thomas im Körper bewirkt und wie man auch als Gleitschirm-Blog davon profitieren kann. Er erzählt von seinen Erfahrungen mit fliegerischen Problemen in dünner Höhenluft, wie ihm sein dramatischer Gleitschirmunfall auf gewisse Weise sogar das Leben gerettet hat und wovor er jetzt überhaupt noch Angst hat. Bleibt dran.

English

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

Show notes

Thomas Lämmle climbed an eight-thousander – without oxygen. After a paragliding accident, he has to learn to walk again. He wants to return to Kilimandscharo (Part 1).

A high-altitude mountaineer is someone who climbs high mountains. Specifically, so high that they must adapt their body beforehand to the corresponding altitude and, above all, the very thin air there.

The 56-year-old Thomas Lämmle from Waldburg im Allgäu is a specialist in this field. He has researched the body's hypoxic reactions and developed a special breathing technique based on his findings. With this, he managed to climb several 8000ers, including Mt Everest, without additional oxygen.

Thomas Lämmle also flies paragliders. He planned to take the paraglider on future expeditions to glide off 8000m peaks and thus get out of the so-called death zone faster. But nothing came of it.

During a training flight at the local Hochgrat in the spring of 2020, he crashed into the slope shortly after takeoff. He narrowly escaped death. The doctors prophesied that he would probably never be able to walk again. But Thomas did not want to accept that.

In this 60th episode of Podz-Glitz, Thomas Lämmle tells his story. It is about, among other things, high-altitude mountaineering, the difficulties of starting and flying in thin air, the effects of proper breathing techniques, his paragliding crash at Hochgrat, a near-death experience, and the miracle of learning to walk again with enormous willpower despite paralysis. Because Thomas has a goal: he wants to return to Kilimandscharo.

This abundance of interesting topics naturally exceeds the usual, around one-hour timeframe of an episode of Podz-Glitz. That is why this podcast with Thomas Lämmle is available in two parts (a+b). It is worth staying tuned until the end of each.

If you want to promote Podz-Glitz and the blog Lu-Glitz, you can find all the relevant information at:

<https://www.lu-glitz.blogspot.com/p/fordern.html>

Music for this episode:

Track: Voices

Artist: Patrick Patrikios

No Copyright Music

<https://www.youtube.com/watch?v=NB8IDxFLbUs>

Transcript

[00:00:03] **Thomas Lämmle:** It's different at altitude. You have to imagine, 30 km/h at altitude, because the air density is lower, is maybe like 10 or 15 km/h for us. So the higher wind speed doesn't bother you, the glider performs better. If you don't have any wind, I don't think it's possible to launch at Kilimanjaro, let alone, you know, with a bit of a tailwind you won't get off the ground.

[00:00:38] **Lucian Haas:** Podz-Glitz, the Lu-Glitz podcast.

[00:00:41] **Thomas Lämmle:** Stories from the cosmos of paragliding. Today

[00:00:44] **Lucian Haas:** with Thomas Lemle and Lucian Haas on the mic.

[00:00:50] A high-altitude mountaineer is someone who climbs high mountains, specifically so high that they have to acclimatize their body to the corresponding altitude and, above all, the very thin air there beforehand. 56-year-old Thomas Lemle from Waldburg in the Allgäu is a specialist in this field. He has researched the body's hypoxic reactions and, based on his findings, developed a special breathing technique; with it, he managed to climb several 8,000-meter peaks, including Mount Everest, without supplemental oxygen. Thomas Lemle also flies a paraglider. He planned to take his paraglider on future expeditions to glide off from 8,000-meter peaks and thus escape the so-called death zone more quickly.

[00:01:35] But that didn't happen. During a training flight at his local Hochgrat in the spring of 2020, he crashed into the slope shortly after takeoff. He narrowly escaped death. The doctors predicted that he would likely never be able to walk again. But Thomas refused to accept that.

[00:01:56] In this 60th episode of Podz-Glidz, Thomas Lemle tells his story. It covers, among other things, high-altitude mountaineering, the difficulties of taking off and flying in thin air, the effects of proper breathing techniques, his paraglider crash at Hochgrat, a near-death experience, and the miracle of relearning to walk with enormous willpower despite paralysis. Because Thomas has a goal. He wants to go back to Kilimanjaro.

[00:02:26] This abundance of interesting topics naturally exceeds the usual one-hour timeframe of a Podz-Glidz episode. That's why I've decided to release this podcast in two parts. It's worth staying tuned until the end of each one. Before we get started with part 1, just a quick tip and a request. Please become a supporter of Podz-Glidz and the associated blog Lu-Glidz. Because that helps me continue to bring you more interesting stories from the world of paragliding in the future.

[00:02:59] Thomas, what do you associate with the date May 23rd?

[00:03:05] **Thomas Lämmle:** I associate May 23rd with two things. First, on May 23, 2016, I managed to be one of the few people to stand on Mount Everest without supplemental oxygen, solo—I don't want to write "solo" because there were other people out there too—but I made it. On May 23, 2016, at 2:00 PM, I stood on Mount Everest without supplemental oxygen. I climbed from base camp in four days in what's called alpine style, carried all my own gear, and was up there at 2:00 PM, stayed for an hour. I was incredibly lucky; just before I reached the highest point, a cloud settled over the summit.

[00:03:55] It was calm, and I had the opportunity to record it because my biggest problem when I was standing on Mount Everest—no one will believe you—was that my camera failed. I had an iPhone in my jacket pocket back then, and I knew I had to somehow take a selfie or record it somehow. Because of that cloud and the lack of wind, I was able to take off my gloves, enter the PIN code on the phone, and film myself up there on Everest. How cold was it there, though, since you're talking about taking off gloves and stuff? Well, the problem is, I can't say. I know it was minus 40 degrees in the morning when I left Camp 3. At the Everest summit at 2 p.m.—I have the weather from the Innsbruck weather service, a friend of mine, Karl Gabel, who always gives me the weather report for these expeditions, he told me—on my day, it was minus 25 degrees.

[00:04:52] You might think that's not very cold. But you have to know that at high altitudes, the peripheral blood vessels—in the hands and feet—constrict completely. This means they hardly get any blood flow anymore. So, minus 25 degrees is already very cold. But it's all manageable as long as there's no wind. And the wind—because many people ask what the actual problem is with high-altitude mountaineering—the weather itself isn't the problem. The cloudier it is, the better, because there's less wind. The problem for us is the wind. And it's simply the case that if you want to climb Everest without oxygen, you need a day where the wind speeds—this is my opinion—are under 20 kilometers per hour. I'll get to that later. It's quite interesting to me what that has to do with paragliding.

[00:05:39] So if the wind speeds are under 20 kilometers per hour, then the wind chill effect—meaning the wind is constantly blowing away that warm layer surrounding our bodies—is such that it's still manageable. Anything above that, the wind chill is so strong that you simply get frostbite. There are very few people who have climbed Everest without oxygen and didn't get frostbite. And I am one of them, but I just had incredible luck—maybe that happens, I

don't know, once in the spring. To stand at the top of Everest for five years and have no wind. I had that luck on that day, and then it was possible for me to be at the summit for an hour, and then I got a Chinese net there, and then I made a proposal to my wife,

[00:06:28] since I had already stood on Everest, and that simply helped. The highlight

[00:06:32] **Lucian Haas:** of your life in both senses, so

[00:06:33] **Thomas Lämmle:** roughly. But I don't have any more, I was always asked, did you get your Quadro until the answer came? No, I didn't. So I descended, and the answer came again six weeks later.

[00:06:42] **Lucian Haas:** About Everest? We can talk about Everest and high-altitude mountaineering and stuff like that later. But you just said there are two important dates you associate with May 23rd. What's the second one? That

[00:06:51] **Thomas Lämmle:** The second is, on the 23rd—which is also like April 23rd, 2000, so a year before 2020—I had a severe paraglider accident. I flew into a lee-side rotor, actually out of stupidity, and then had a fatal collapse. I don't even know that myself, though; I was told that afterwards. And then, more or less due to this centrifugal force, I flew straight into rocky terrain and massively destroyed my pelvis in the process. Initially, the diagnosis was that I was paraplegic. After six weeks—six months—in the hospital and rehab, I was then discharged as a wheelchair user.

[00:07:40] And yes, they just told me I'd get sick. My sciatic nerve was gone on the left side. And they told me, well, I wouldn't be able to walk anymore. That was, of course, how should I put it, given the lifestyle I'd led, it was a colossal turning point in my life. I didn't know if I'd be able to manage living as a wheelchair user at all. So I found that incredibly, yes, I found it incredibly difficult. I was grateful that I was still alive. But it was clear to me, I have to, I have to walk again in some form. My whole life revolved around it, or rather, I was out walking every day. I was always in the mountains, I had to walk again. Otherwise, for me, it's simply more vital than anything else.

[00:08:25] And I managed to get out of the wheelchair through a lot, a lot of training and a lot, a lot of hard work. And through crutches at first. And by now, I'm at the point where I can also walk with poles. And then on May 23rd of this year, for the first time, I climbed up the Hochgrat again on crutches. And the Hochgrat was the mountain where I fell. So that has a double meaning. So May 23rd, 2020, back on the Hochgrat for the first time. And that was the five-year anniversary of my Everest climb. And I have to be honest, I celebrated this Hochgrat climb almost more than the Everest climb.

[00:09:10] So, I didn't—well, many people didn't consider it possible anymore. That I could go into the mountains again. And May 23, 2020, is almost... I think it's more important in my life now than that Everest.

[00:09:23] **Lucian Haas:** So, Everest without oxygen and Hochgrat, basically with the doctors predicting that you actually can't do it anymore. That you won't make it up there at all. But despite that, you did it and made it to the top.

[00:09:33] **Thomas Lämmle:** Exactly. That's, well, for the future, how should I put it... yeah, it gives me incredible power, right? That I actually managed to do it again, that I can go again, go into the mountains again. And it's, how should I say, it's actually more important to me now than the, than this Everest climb without oxygen. Sounds weird. People really laughed when I went up the Hochgrat and took so many pictures and selfies. A lot of people know me from the region, too. And they said, now he's lost it. Now he's really doing it. I've been on the Hochgrat over a thousand times. That's my training ground. And now he's, now he's taking selfies at the top of the Hochgrat summit, right? They said, now, now we're losing it.

[00:10:21] **Lucian Haas:** Yeah, but with a story like that, you're allowed to be a bit crazy. Yeah, yeah, a lot of people don't even know that story.

[00:10:27] **Thomas Lämmle:** But it was, yeah, well, for me, reaching this summit cross was more moving than those prayer flags at the summit of Everest.

[00:10:36] **Lucian Haas:** Does it only have one meaning for you now? Like as a training mountain, where you say, okay, I've climbed my training mountain again? Or was it also something like, in a way, it was your mountain of destiny, where you say, okay, that's where it knocked you down. And you're conquering this mountain again.

[00:10:53] **Thomas Lämmle:** Yes, certainly. So, this Hochgrat plays a role in my life—it sounds weird, but it has a very central meaning. I always trained at the Hochgrat. I mean, for all my... I've stood on ten eight-thousand-meter peaks by now. For the entire eight-thousand-meter expedition, I always trained at the Hochgrat. During the Monday evenings, mostly after work, we would always go up at night, one year out. And it holds a special place. I also did my first alpine paragliding at the Hochgrat 30 years ago. My first high-altitude flights, so to speak. I also saw people crash at the Hochgrat, some of whom were partially paralyzed. It's very treacherous with this south launch site at the Hochgrat. It's just treacherous because it pushes around at the Hochgrat around noon.

[00:11:41] The Alps pull, you see, when we have the sun shining, you have to imagine that the Alps are pulling air from somewhere. So, masses of warm air rise, the thermals start. And these masses of warm air have to be pulled in somehow. And here in the Alpine foothills, they are pulled in from the, well, they are pulled in from the foothills, from the north. Here, we call that the Bavarian wind. That means this north wind comes up from Bavaria, which then pulls these, these air masses into the central Alps. It replaces them. And that's why we often get a northerly flow around noon—it can sometimes even start just before twelve—we get a northerly flow. And depending on the thermals in the spring, it can become very strong at times. And when this northerly flow exceeds 20, 25 km/h, you have to imagine, then you get to the south side. You still have the thermals rising, but then you get into a lee wave.

[00:12:30] So a rotor creates a rotor, but you don't necessarily perceive it. Because you have this... this rotor, which basically, when it comes over the ridge... you're a bit below the ridge, then you have the rotor, the lift from the rotor, and you have the thermals. And to you, it initially seems like you have, how should I put it, a headwind, a wind from the south. But it's then a combination of thermals and rotor. And yeah, that was my undoing. The joke is, I know it. I've done it hundreds of times and I still ignored it.

[00:13:07] **Lucian Haas:** I wanted to ask, based on how you told it, you've really lived through this phenomenon, so to speak. Mentally, you know exactly what's going on. How does it happen to such an experienced man and an experienced pilot, let's say? How does it still happen to you to make this mistake and end up in a rotor?

[00:13:27] **Thomas Lämmle:** I've been, well, it's been 14 months now, it was 14 months ago. I was in the hospital once in total, and during four rehab sessions, I also had time to think about it. It's, it's specifically like, it's such a mistake. I'm also out in the mountains a lot in the winter. And it's the same mistake as in avalanche accidents. Why do avalanche accidents happen when you know the slope is dangerous? And it was similar for me, a similar phenomenon. Specifically, it's this group pressure phenomenon. Or rather, in a group, you often switch something off. So, if I try to practice it now, if I transfer it to avalanches, it's like this: we're standing at the top of the slope. It's actually clear that the slope has wind formations in it, the slope is wind-loaded.

[00:14:14] It could be avalanche-prone. So, and now a group comes up next to me and they head into the slope. They go down and I'm standing up there with my group. It takes a lot, a lot of self-confidence to say, I'm not going in there now. And with me, it was actually similar. So, you have to know, it was April last year. It was the first time in Bavaria, there was a complete lockdown, there was a flight ban. And I flew out for the last time in March. So I was at Kilimanjaro in February. I trained there at Kilimanjaro. I always—Kilimanjaro is my training mountain. I'll get back to this Kilimanjaro thing later. Anyway, there's a special connection. But I was at Kilimanjaro in February, I trained there with the paraglider.

[00:15:01] I was at the summit five times. And I flew down from the summit of Kilimanjaro five times in one week. And the last time, I flew from the summit of Kilimanjaro, a 35-kilometer glide out into the savannah towards Moshi. That was an insane flight. I had to fly through it with GPS, through clouds. It was an incredible flight for me. And now, the little backstory to that. Then in March, I was training. I wanted to fly down from an 8,000er with a paraglider in April. Then in March, I was back home. I was home in mid-March. I did a bit more training at the Hochgrad. Just a lot of hiking in the mountains, flying down, hiking, flying down. So, more of this hike and fly. Training a bit with extra gear. Just training for the X-Alps.

[00:15:46] So, that's basically the training I did. Then there was the lockdown. You couldn't fly. For me, it was clear that I wanted to go to Nepal in April. And to fly off those 8,000-meter peaks. And then... the lockdown, it went until, it went this week on April 23rd. That was a Thursday. So it went until, I think until Sunday or Monday. And then it was cleared

again, that you were allowed to fly again. Then the site manager at Hochgrad had to agree. They then agreed that you could fly again. And then it was released again. I waited until Thursday, then I left very early with the mountain bike. That's 70 kilometers for me. I biked in there very early. Because you weren't supposed to go by car.

[00:16:32] Or not drive as far or something. There was a regulation like that too. I don't remember exactly how it was. I rode in on my mountain bike. Then I went up to the Hochgrad. And I already knew during the ascent. Because by riding in with the bike, I wasn't quite as early anymore. So it was already like that. When I got to the top, it was 11 o'clock. And I noticed during the ascent. We have a wind gauge on the Hochgrad when we go up there. And it was actually pointing nicely towards the south. So there was no influence yet. The Bavarian wind hadn't kicked in yet. Because for us, it's actually quite easy at the Hochgrad. We can just angle the ridge a bit and then have a north-west launch site too. So it's actually quite... But you have the north-west launch site in the morning. You start

[00:17:14] **Lucian Haas:** In the morning, it's always south. And after a while, you switch. You then switch to the west.

[00:17:17] **Thomas Lämmle:** Yeah, exactly. In the morning, you have the option to hold a bit of south-east. So you just have the opportunity to catch the thermal path. And then you come up. So if you want to go on a cross-country flight, you actually have to go to this south launch site in the morning. Good. And then you have to be careful. And I have... I'm actually very meticulous. I've put up wind flags everywhere at Hochgrad. I've installed wind socks at the landing field. So, because I do this very often, I've just set up a bit of an infrastructure there. And I'm aware of this issue too. And it was clear to me as I climbed over the ridge: okay, watch out. Now it fits. If you pack up right away, you can fly down. And I didn't want to do a big cross-country flight or anything. I actually just wanted to turn a bit. And I don't know, maybe some back and forth soaring. Or flying back and forth. Maybe to Hedrichvor or something.

[00:18:03] And back. And then land on the north side. Our actual landing field is on the north side. And then it happened like this. I went up, actually with the idea in mind that I'd start right away. Because there was the danger that the wind would turn. And then there were two paragliders sitting up there at the start. Both had already unpacked their gliders. And then it was nice. My wind flags were still up there anyway. I'd put up several wind flags up there. Stuck into the hazelnut bushes. And it was all nice from the south. Everything fit. But then they didn't want to start right away. They wanted to wait a bit until the thermals picked up a little more. And then we started talking. And then we somehow realized that there was a story in the Advance magazine about me.

[00:18:50] When I flew over Elbrus. Twice. So they somehow knew me. And then we started talking. Yeah, me with this high-mountain climbing and paragliding. And so on. And then I said, yeah, I'm currently in training. I was just at Kilimanjaro. And then they perked up. And then I told them about Kilimanjaro. With paragliding. And they were interested in something like that. And they said, yeah, I'm doing another tour in the fall. You can come along. And we just got caught up chatting. We chatted and chatted and chatted. And I didn't look at my watch anymore.

[00:19:21] And exactly. At some point, the first one took off. But it was already 12 p.m. by then.

[00:19:26] **Lucian Haas:** Okay. But those two started before you. And they came out clean. Exactly.

[00:19:31] **Thomas Lämmle:** It was, how should I put it... well, the day was. I only know from friends who flew across from the thing. At the Seilmaß. They said it was a brutally rough, hammer-turning one too. And the north then kicked in quite a bit. And it was probably... so the first one is out. It turned immediately. And then the second one. And then I didn't... I just didn't think anymore. That's exactly it. He's flying. There's one. Then another one is flying. And I have to say, I'm—you'd say—95 percent of the flights I've done, I've always done alone. So I've done almost exclusively hike and fly. And I was always alone. I always had to make the decisions myself. But when you do it, you're focused differently. When you do it alone, then you're...

[00:20:18] First of all, you're much more cautious. And you're completely focused. And you try. I always did. I didn't do a single flight without sitting down the night before to look at the wind conditions—you know, the wind maps. What's happening? What could happen? It's cool. So, I was always very aware of the weather issues because of the high-mountain routes. I did it on that day too. And it was clear to me that the Bavarian wind would kick in that day. But then one starts before you. You've already unpacked your glider. Then the second one starts. That goes well. And now it's your turn. And that was the mistake. And that probably... So we think it was like this, the Bavarian wind had reached

this wind speed...

[00:21:06] the one that comes over the ridge and forms this rotor, the two before me hadn't reached it yet. And probably at the moment I was there, the wind speed was so high that it caused me to, that I had this collapse. I have to say, I don't even know. I got a sort of, how should I put it, a retrograde amnesia. So, I mean, I crashed, I made the emergency call myself, I spoke with the pilots, with the mountain rescue paramedics, I also spoke with them in the emergency room. But I don't know. Okay. And interestingly, that came out because the police were looking for the person who made the emergency call as a witness for ages. And they couldn't find him.

[00:21:52] And then six weeks after the accident, my wife listened to our answering machine. And I was on there, saying I just crashed on the Hochgrad. Because of that, we know now that it was me. And I was on the Hochgrad, I dialed in via the Austrian network. That's probably why no phone number was displayed. I don't know. So somehow it must have gone like that. But I got some kind of retrograde amnesia and don't know anything anymore. I just know I pulled the glider back, spun around. And then, if you start out towards the west, southwest, west, you can see the Centis. And that was the last image. I have the Centis before my eyes and then nothing more. And then, only a day later, I regained consciousness—for me, consciousness now—I was lying in the shock room and saw the little lights from these syringes and pumps and so on, where they were... exactly.

[00:22:44] **Lucian Haas:** It's like a total mental breakdown that happened there.

[00:22:48] **Thomas Lämmle:** Yeah, but massively. And the interesting thing is, I was there. I mean, I experienced it all. I did it all. I made the emergency call. I

[00:22:56] **Lucian Haas:** said,

[00:22:56] **Thomas Lämmle:** I told them, I don't know, what I did, because they also knew that I didn't just fall off a high grade for the first time. So it was about time for an experienced Gleitschirm-Blog. And the interesting thing was, I spoke with psychologists later, because they have—I have to say, within the scope of this flight, I crashed so hard that I lost four liters of blood into my pelvis and basically died. So I had a near-death experience. And yeah, I was actually dead. Then I came to, and a day later they had stabilized me enough that they could operate on me on Friday. The surgery was also something quite special.

[00:23:42] The surgeon was supposed to have his farewell at the hospital that day. He was going into retirement, and I actually owe Professor Dr. Mauger my life—the reason I'm not paralyzed. On the day of his farewell, he put me back together in an eight-hour surgery. Basically patched me up. Yeah, you really have to say patched up. You have to imagine my spine—I landed completely on my butt, or a bit more toward the left side—and it smashed my spine into my pelvis. It crushed the sacrum, bent the coccyx upward, and blew out the pelvis.

[00:24:29] I was basically... I was 15 cm shorter, they had to stretch me out, screw the pelvis in the front, screw the pelvis in the back, and then the whole thing was screwed up towards the spine. So, of course, the first prognosis was, yeah, clearly paraplegia. And thank God, I always say, thanks to the great operation, it turned out that it was just like that. And it's a so-called low paraplegia. And I was just very lucky there. I always say, someone just didn't want me to go because otherwise you wouldn't survive that. So, yeah.

[00:25:08] **Lucian Haas:** What is that like for someone like you, who spends so much time running, in the mountains, and all that? And then you have an accident, wake up somewhere in the hospital, or talk to the doctors there, and they say, Thomas, or Mr. Lemle, or whatever, they say, and you or they will probably never be able to walk again. What do you think in that moment?

[00:25:32] **Thomas Lämmle:** They don't say it like that. Okay. They say, well, the first thing is, of course, I might have to go back a bit. Not many people had this, but I really had this near-death experience. So I had this tunnel with this light—now, that might all sound like I'm imagining it or something. But I had it. I experienced it. So I, it really was like that. And the interesting thing was, I had a choice. So I knew exactly that if I let go now, that everything would be fine. You feel so... you can't even imagine it. So I'm no longer afraid of death because it's a very blessed and very calm state. You feel completely, completely safe and would, let's say, gladly follow that call.

[00:26:21] On the other hand, I basically did a training program. I was treated like a competitive athlete. Accordingly, I was very, well, very focused on myself. I have a family and I've built up quite a bit of tension in the context of my training. And for me, it was clear: hey, I have to, I have to go back. I have to clear a few things up with my children and my wife. I said I can't go now. And I found that quite interesting. So I experienced that in this phase between the crash, then the shock room, and this fall, where I basically passed away. And then I woke up. And then I was, and then they beamed me away again immediately because I was being operated on.

[00:27:07] So I was with myself for a moment and then they said, yeah, I have some kind of corset now, they've held me together with the pelvis or with a corset or something. And then they said I'm going to be operated on right away. And then I was out of the corset. Then I woke up from the surgery, lying in there, and first of all, you're just glad to be alive. You're just, you're just glad to be alive, that you... so with these, these conversations with these people. You often do things in life where there's, there's some kind of, you had a fight once and then you drag it out forever instead of discussing it. That's also a lesson I learned. So I'm not going to have any more disputes for any day.

[00:27:53] I won't have any more disputes with myself. I try to resolve things on that day, because you never know when it's over. And it's quite interesting. In the end, you don't care if you stood on Mount Everest; what you care about is, my god, do I have a grudge with this or that person that I can no longer resolve? That was very decisive for me. And first, you're just glad to be alive. And then you're still in that thing, they have the pumps that fill you up with medication, you get morphine, you realize you're more or less under the influence of drugs anyway. And then you're lying there in that bed. And I had a quite nice room, I could look out. And yeah, then you're just glad to be alive and think, well, it's not that bad. Because of these drugs, it doesn't all seem that bad to you. You'd already notice, hello, I can't feel my legs anymore.

[00:28:40] But because of these drugs, you don't take it that way, you take it relatively lightly. Let's put it like that. And you're just happy that you can still talk to people. Thankfully, I still had my phone with me, and I immediately called all sorts of people. I also cleared up my stuff, the things I'd always thought might cause a dispute.

[00:28:59] **Lucian Haas:** Did you have like a list, or did you make one for yourself, where you thought, with all these people, I still have things to clear up, I'll call...

[00:29:05] **Thomas Lämmle:** Yeah, I actually did that. For me, it was really like that, because it wasn't clear if I'd even survive. I also had the problem that I'd broken several things—I'd broken all my ribs, for instance, and couldn't breathe properly anymore. So it wasn't clear again. Then I quickly wrote a living will, or things like that. And I made a will, too. It wasn't clear. I was just scared that I might actually... And I had this rush, like I had to take care of the people there. If I do this, then let it be for that. But I just wanted to do it. And then I was able to breathe better again. And then, for three or four days, it was clear. Okay, I'm going to survive this. But as it looked, they only wanted to fly me to Murnau. That's our specialist clinic for...

[00:29:52] When it's spinal cord injuries. That didn't work because the flight weather wasn't right or something. And then they examined me again here in Ravensburg. Or rather, put me in the MRI. They did another full-body scan and found that the spine is intact. So it happened way down at the bottom. Mostly in the sacral area. And there's a chance there that he isn't paralyzed. And then it went on for about a week or so. And then I got a sensation in my right foot.

[00:30:26] Yeah, and well, then they said okay. And later I was transferred to the neurology department in Wangen. And there, they did specific measurements. And they said, yeah, so the right one isn't a hundred percent there. But it seems to be recovering. It's coming back, yeah. But the left one is dead. So for me, it just means I'll be in a wheelchair. I was still lying down. I mean, I was just lying down for almost three months. I couldn't move at all. I could only move my head from side to side. Because I had insane pain from these fractures I had. I was always in pain. Even at night. Sometimes the painkillers didn't work properly for me. And yeah, I just had brutal pain.

[00:31:11] At times, I didn't want to live anymore. I have to be honest. I thought, there came this phase where I said, what's the point of this? This isn't living anymore. Lying around, taking pills every day just to get rid of the pain, and that's it. Because my problems are solved. Fine, for the family it would be terrible if I were dead, of course. But I had that feeling. I said, I've lived my dreams for 55 years now. I really lived. I was able to live my dreams. And now to lie in

bed as a full-time care case with constant pain. That was, for me, well, how should I put it, it sounds weird now, but if you have the option, you'd say, I'm done. What's the point? It's just such a miserable appendage.

[00:31:59] But regardless, that's how it was. I went from that rehab to the second one, the orthopedic rehab. I had a very good doctor there. That was in Isny, Neutrauchburg. Dr. Imre. And she told me—I thought that was very good—and it's actually still my mantra to this day—she said, "Listen here. We doctors can help you get healthy. But getting healthy, you have to do that yourself. You have to do it yourself. No doctor can do that for you. You have to do it yourself. You have to do it every day. And if you want to walk again, then you get up in the morning. And the first thing you do, you say, 'I want to walk again.' And you hang in there and put in the effort." And that's exactly how it was.

[00:32:44] So, they had me—from that lying position, they slowly moved me into a wheelchair. And with the wheelchair, in Isny, it's a bit hilly. I just, I simply couldn't get up the hills properly. It doesn't have a rollback lock. I'd always look up with the wheelchair, then slam on the brake and rest again. Then try again, but it's like in a car, with the steep start, it's just difficult. Yeah, of course. And that really annoyed and frustrated me. And then I started. I hadn't practiced much before in an excavator either. Like, supporting myself so I could walk a little bit. But walking was something else. I had to relearn walking. Those were some really intense moments too.

[00:33:29] I lost the receptors, so to speak, at the bottom of my soles. They don't work anymore. Now I had to learn to walk by watching my foot and my leg with my eyes and then imagining in my head how I used to walk. Or, in some cases, I watched YouTube videos of people walking so that my head or my brain could relearn how walking works. So you tried to,

[00:33:53] **Lucian Haas:** to basically mimic that? Yes, that

[00:33:55] **Thomas Lämmle:** it's like climbing or like sports or competitive climbing. You know, I basically do these holds that I do on a route, I do that mental training, I do that in my head. And that's how I went through the movement. I just imagined, aha, how do I go now? How do I start moving? And then they squeezed me into this stand where I could support myself with my forearm. And then they said, okay, now you move. Of course, nothing happened. I didn't know. You're just standing there

[00:34:21] **Lucian Haas:** you're there and you can imagine,

[00:34:23] **Thomas Lämmle:** but it doesn't move like that. Exactly. You can, you are, if you've been lying down for six months, your body switches off this system, the legs. He can't do that anymore. He doesn't know how anymore. It's gone. It's like it no longer exists in your head. And those pathways, you have to reshape them all over again. And then it's like, you can't go by the same pattern you used to. Because you have, you have to imagine, it's paralyzed for me. I have no feeling left in my left leg or left foot. And he has to relearn that. But it's amazing what our brain can do. You have to imagine that too.

[00:35:00] **Lucian Haas:** Quick question, just for clarification. Because you say it's paralyzed, but you can still... No, no, no. Or is it stiff in certain...

[00:35:08] **Thomas Lämmle:** Wise? No, no, you have to imagine, at the beginning it was like the leg wasn't even there. I couldn't feel it, the whole leg from the hip down. I didn't have any muscle left on that leg, or very little remaining, it just atrophies. When a muscle no longer has a nerve, it gets broken down. Because for a muscle to function, it needs a nerve connection. And if it no longer has a nerve connection, it breaks down and is eventually converted into connective tissue. That means it's no longer there. There's still bone, fat, and connective tissue. And it was like a crutch there with me—well, I wasn't very, very well-trained in my legs yet. I had of course already... So, just in the leg muscles alone, they estimate I lost, because I weighed 83 kilos before and 73 kilos afterwards.

[00:35:56] So I lost 10 kilograms of muscle in my legs alone. Because from the waist up, it was actually still pretty much the same. And that's simply because the nerves were no longer there. You have to imagine it like a prosthesis. So your leg is like a prosthesis. Exactly, you don't feel it, you just have something hanging there. And that's how it was. And then you get into this stand. I couldn't stand on the leg, it had just withered away, right. But then I was lucky that from above, from the spine, the nerves somehow regenerated a bit, so suddenly the glutes—the butt muscle—and a bit

of the quadriceps in the front, that suddenly became controllable. And then they said, well, if you can control it, then it can't lift.

[00:36:41] So I can lift my foot. And that's how we started. And then I had to learn to imagine how I walk. I personally had to give myself the cue in my head. Like, okay, now you're walking. But then I had to look at the leg because it's different, and my brain had to learn, okay, the feedback that the leg is moving forward now, or where it's positioned in space, it's getting that through my eyes. And so I started walking. But I couldn't just stand up and go. That wasn't possible. I had to... that was a real ordeal at the beginning, this visualization of me walking, and then looking at the leg, and then suddenly, bam, the foot went forward.

[00:37:29] But I didn't feel it.

[00:37:30] **Lucian Haas:** Can you feel anything there now, or is the left one always...

[00:37:33] **Thomas Lämmle:** ...still numb? No, I mean, I wanted to participate before, as to why I can actually walk now. Back then it was the hand, then they [treated] me, and then it kept getting better. And then at some point, my brain learned, okay, aha, I don't need to look at the leg anymore, but there are also receptors in the knee joint. That's the reason why you can actually go skiing. And these knee joint receptors can actually give very good information on where the lower leg is positioned. And I learned that, and now I can—I was a pretty good skier back in the day, so that might have helped—and now I can walk completely normally, like you and I, but I go through the knee joint, through the receptors in the knee joint. So by now, it's like a lot has come back. I can train my thigh muscles now.

[00:38:18] There are some small ones, they're not big, but I can train them and use them too. At this point, the complete paralysis is from the knee down. So, that means mainly the foot dorsiflexors, the plantar flexors—so the calves and the muscles at the front of the lower leg—that doesn't work, I have no feeling there either. But I've learned that now, or rather my brain has learned it, you have to say. And I actually got into running with this problem of the wheelchair on the mountain because I wanted to go up the hill once, and there was a hill near Disney where you could look out over the Hochgrat, and I wanted to go up.

[00:38:54] And I was like, sitting in this wheelchair, and then I hauled myself out of it and basically used it like a walker on the mountain. And at the top of the mountain, I sat back into the wheelchair. And yeah, that's how I started. And then it went even better with the walker, and then at some point, they said, "Okay, let's try it with the crutches," or "walking aids," as they call them. So I set off with the crutches and at the beginning, I could walk, I don't know, maybe five meters or so. And then I'd go again—my goal was always that viewpoint to look out at the Hochgrat. And I'd, it always looked pretty funny, that was last autumn, because I'd walk ten meters and then I'd throw myself into the meadow on the left. Yeah, like, fallen onto my back. And there are other people out walking, too.

[00:39:40] And then someone said, "That guy with the crutches is lying in the meadow." And I ended up falling into the meadow about ten, twenty times until I got up to that thing, the viewpoint. But at the beginning, when I tried it for the first time, the problem was I couldn't get up. I first had to learn, you know, how to get from that lying position to a standing one—that wasn't working. So at first, I always tried to lie down somewhere where there was a tree or something, so I could haul myself up and then get onto the crutches. And then I was in some rehab thing, and they had these mats and a ladder wall. And I lay down and tried to get up. That was my first exercise. Because I said, if I can manage that, then I can cover larger distances. And that was the next step. Then I eventually managed to get up without—well, with the help of the crutches, just getting up, hauling myself up.

[00:40:29] And it kept getting better and better. And...

[00:40:33] **Lucian Haas:** Where do you get this iron will from?

[00:40:37] **Thomas Lämmle:** It was probably given to me somewhere. And I take it... Well, it was this doctor who told me—she told me, and I found that quite interesting—so, last year, while I was still lying in the hospital, I said, what is my goal actually? What do I still want to achieve? And then I said, well, back then I said, I basically have my goal: I want to get back up Kilimanjaro.

[00:41:03] So, I was still lying there at the time. Now I want to go back to Kilimanjaro. Because it's quite funny, as I said, I have a special relationship with this Kilimanjaro. By then, I had been up there 64 times. And when I started with this Kilimanjaro thing, I have a very good friend, Richard Molel, in Tanzania. We founded a social aid project there called Extract Africa. And it's an agency now. And the goal of this agency is simply to bring work to Tanzania—specifically fairly paid work, so that people can live off it. Work, now I have to go back, on Kilimanjaro. So for the mountain guides, the cooks, and the porters. Simply fairly paid work on Kilimanjaro. And when I started with this Kilimanjaro thing, I didn't really want to go back at all.

[00:41:49] I went down there as an instructor. When was that, about? That was about 15 years ago. I was sent to Kilimanjaro by the German Alpine Club, the Summit Club back then, as an instructor with the idea of training locals so that they could lead tourists up this mountain. Because before that, a German mountain guide was always sent along. And I was basically responsible back then for training the mountain guides on Kilimanjaro. That's when I went down for the first time. I didn't really want to, because I thought, well, Kilimanjaro. I was standing in the juice back then. I've climbed 8,000-meter peaks, I've climbed heavy tours too. So for me, Kilimanjaro wasn't really the thing. But then, enough. And the reason was, I fell in love with the mountain.

[00:42:34] The fantastic thing is that you go through all the climate zones and at the top, there's ice. And this ice on Kilimanjaro has always fascinated me. And when I was with Richard back then and I'd done my first ten Kilimanjaro ascents, I said, Richard, listen. The two of us, we're going to do it 100 times, I'm going to do Kilimanjaro 100 times and then we'll hand it over to our children. This social project. And up until then, I'd been to the top 64 times. And then in rehab, I said I definitely want to go to Kilimanjaro again. And the doctor said to me, if you really want that—and that might sound very mystical now, and given my track record with Everest without oxygen—then I'll manage it. But I have to want it every single day. And I've basically been living that since last year.

[00:43:21] I want to walk every day. I want to be able to walk every day. Of course, I do all sorts of things. I do so-called mirror therapy, where I try to mirror my right, healthy foot and train my brain to think that the left one works too. Then I do strength training every day, and electrotherapy every day. I have a device at home where I target these muscles—because if a muscle no longer has a function, as I said, it gets converted into connective tissue. And if that connective tissue were to eventually grow a muscle again, it wouldn't find any muscle left. Once a muscle is gone, it's gone. It doesn't come back. What I'm doing now with electrotherapy is like that frog gel experiment. I just hook up the electricity and make the muscle twitch so that it stays alive. And I do that with my lower leg muscles.

[00:44:07] Every day. Then three times a week, or maybe twice, I'm in outpatient rehab and train there for three to four hours, and I just want to walk. And I have an app on my phone where you can record your steps. My goal is simply to do between 8,000 and 10,000 steps a day. And I like to try for that. And if I haven't reached it by nine in the evening, I just go out again and walk those few steps. That

[00:44:32] **Lucian Haas:** Are you managing that already? So, are you already hitting your 10,000? Are you managing it?

[00:44:35] **Thomas Lämmle:** Yeah, yeah. I'm managing them. So, I mean, I was... because I have to say, what's problematic about running is the cold. So, the winter has pretty much wrecked me. I just have brutal pain. And now with the warmth, it's flowing really well. So, that's working. The warmth is very good. What also helps me a lot is swimming. And now that everything was closed during the lockdown, you can swim again. I go swimming every day now. And that helps a lot. So, this swimming, it's a good therapy. And what I have to say about that, what also helps me brutally, is acupuncture. Because of acupuncture, I got off the painkillers. I mean, I was on them massively. I was taking 600 Tilidin a day. So that was... I was brutally under the influence of drugs, with the corresponding side effects too.

[00:45:25] And through acupuncture, twice a week, we got rid of that. And acupuncture—I never would have thought it—is also psychological for me. I mean, I'm mentally different there. I get my old bite back. And

[00:45:37] **Lucian Haas:** then I have

[00:45:37] **Thomas Lämmle:** like before. So, this Mount Everest without oxygen. Everyone says it's impossible. And I say, if you don't try it, then it can't go away. You just have to try. And that—I have that attitude again. I mean, I used to

do a lot of things where people said it wasn't possible. And for me, that was actually the challenge. Well, if you don't try it, then you don't really know if it's possible. And then, yeah, but that's a danger. Yes, but a danger is something I can't

[00:46:07] And then I just go as far as I feel safe. And I can always turn back. That's how I see it now, too. So for me, the high point was Mount Everest. And the next thing I have planned is to be on Kilimanjaro at the end of August, beginning of September. With crutches. You see?

[00:46:25] **Lucian Haas:** Do you still see that as... I mean, what's the word? Do you see it as realistic that you can manage that?

[00:46:29] **Thomas Lämmle:** So, at the moment, I always have a bit of... yeah, it knocks me back again. So mentally, I can do it. At this point, I mean. I can get up. I can manage that. I'm a bit afraid of the descent. Because my problem is, when I train—and I just said, I have to, my goal is, I said I'm going, I have to go up the Hochgrad ten times, then I can do a Kilimanjaro. But so far, on the Hochgrad, I've always been at the top and for the descent, I've either used the sled—so I sledged down in the winter—or now in the summer, I've taken the cable car down. So I've never actually done a descent. And I had a neighboring mountain range,

[00:47:08] I did that then, and I did really well, I descended again and then in the evening, I went to bed at eleven and took off my sock and was met with a bloodbath. My left foot, the toenail on the big toe was gone and the front of the tip was open down to the flesh. And I didn't feel it. I mean, I don't feel anything. Okay. On one hand, that's great, of course. On the other hand, the big problem is, well, what do you do? It's because I have this orthosis that lifts my foot. And it has a plastic plate at the bottom. And then there are two rubber bands crossed over to the lower leg so that it lifts my foot when I walk.

[00:47:53] And that rubber plate at the bottom naturally tends to slide forward in the shoe when I go downhill. Now I'm constantly banging my toes against it.

[00:48:04] And that's what happened. And then I was... and the left foot is very bad, it's bleeding there. It took over four weeks until the wound at the front healed. I couldn't do anything at all then. And then I was... I was in my 4th rehab, and I got the orthopedic shoemaker in Isny to put a new one on, Stefan—he also goes into the mountains—and he custom-made something for me. And now I have a different system with which I can go into the mountains that also fits into the mountain boot. He even had me... since the circulation is so bad, I had the shoe heater from my expedition boots custom-fitted into an insole for these shoes, so I can now heat my toes with the battery pack to cope. So the system seems to be working now, and with that, it seems possible for me to go downhill.

[00:48:54] **Lucian Haas:** Do you have any plans to go flying again in any way? Especially since, as a descent aid, it could theoretically be interesting for you at least. Or is flying dead for you because you're saying, no, that's what actually got me into this whole mess?

[00:49:14] **Thomas Lämmle:** That... I have to go back a bit. Let me give some background on flying. So, I got into flying, I did... I don't have the exact dates anymore. I have my old glider somewhere down in the basement, I didn't find it quickly just now. But I also have my first glider, it was a Jenair. And this Jenair, it had... well, I have to start a bit differently. I got into flying, I once did a course with hang gliding back in the day. But back then in Germany, earlier, that was, I think, around 1985 or something. I don't know exactly anymore. And back then, it was, I think even earlier. That was around, yeah, I think there was one in school. It was like, I don't know anymore. So around '80, '85, in that range, I did this course with hang gliding.

[00:50:03] And that fascinated me. I mean, there were paragliders, but it wasn't really a thing in Germany yet.

[00:50:10] And then I wanted to try hang gliding. Because flying has always fascinated me. I always thought it was great. And especially, I was always going into the mountains. I always thought those mountain dolins and stuff were cool, how they were in those lifts. I always thought that was awesome. And for me, it was like, wow, cool, on a mountain like that. And then flying down, not walking down. And so I tried hang gliding, but then I realized, yeah, the kite—first of all, I didn't have any money. And then it was very inconvenient, getting those kites up onto those mountains. But I could, I could just be honest with myself because I wanted to fly. And then the thing came up, ah,

paragliders. There are paragliders. That's much more practical and it's super cool. At the beginning, I thought, because I went into the mountains a lot back then, I thought, yeah,

[00:50:55] great, hiking up and flying down. You don't have to hike down. And then I started with friends, I started and then they also did the paragliders. We didn't do a course or anything, but then one of them showed me a bit and then you just flew for the first time. It worked out. You have to imagine, the gliders back then, they were a bit, I don't know, paragliders 1 to 4 or something, maximum. Nine

[00:51:21] **Lucian Haas:** Cells or 13 cells, huge openings. That was,

[00:51:23] **Thomas Lämmle:** that was already, that was like falling along the, along the profile, right. But, but it worked. And then that was, of course, that was great. We had no idea about wind and air and lee and anything, but, well, vacation and then the wind has to come from the front somehow, then you can easily take off. Then I always took off, you didn't do a control check or anything like that. For us, it used to be like, so you basically, you also have to be young enough, we basically, for us paragliding, the kick was taking off, right. Because you basically, from, from, from the inside, you said, that, you have to accept your death, right. Because you don't know if the thing will open or not.

[00:52:04] So, you go straight down, right, because if it doesn't open, right,

[00:52:09] so you don't take such a full hit to the face. Yeah, okay. And then, I mean, at some point they said, no, in Germany you need insurance now if you want to fly. And you could only get this insurance if you had some kind of certificate. So we went to Austria and got a certificate there. I can't tell you anymore what it was, because I've now, you know, found my gear, and that certificate we had would have been in there too. So we did a training course, I think it was over ten days, and then we got a certificate. I don't remember what kind of certificate it was, though. But in any case, with this certificate, you could then go to the DHV and get this insurance.

[00:52:48] And then at that time, as I said, I could climb a mountain, and for me, flying in that sense wasn't the interesting part; I mean, it was cool, but I just wanted to get down, down from the mountains. So, what people call hike and fly today, or the beginnings of it. But it wasn't about us somehow going up thermically; if it went up, it was like, oh lalalala, no, no, I want to go down, I don't want to go up. So, for God's sake, thermals and all that, no idea. And then I just got this Jenner because it was a recommendation; it was very small. So, the small one, I put it in the bottom compartment of my normal backpack. It was like a little pile, so you could call it a slightly larger rescue. And we flew it, I flew it with climbing harnesses. Converted climbing harnesses.

[00:53:34] Because we obviously wanted a rescue [parachute] that was lightweight, and this Jenner—well, they actually revoked its quality seal later on. Back then, people thought that if this paraglider had the perfect airfoil shape, it would fly better. And that profile at the front had cells that would close. Specifically, the ones in the middle; I think the ones at the edge were still open. But in the middle, they closed. It was like a slit that you could pull open, and then they would close. There were definitely several cells; in flight, they were closed. But accordingly, of course, if you hit some rough thermals or something, it would actually just keep collapsing. Well, it wasn't that big, it was... I think today you'd call that a speedwing.

[00:54:20] It was super small, super light, and with a climbing harness, and it went so far that I flew some very, very wild stuff, but at times we couldn't land properly because our feet had fallen asleep. Because of that climbing harness, it dug into you, and I still remember a flight from the Dom in Switzerland. Did you have like half a...

[00:54:40] **Lucian Haas:** had some nerve trauma from it, or something like that? Yes, yes, that

[00:54:42] **Thomas Lämmle:** it's the feet, it's actually the feet. I flew down from the Dom, those are 4000ers in Switzerland, and down on the meadow, I couldn't land at all. I basically just got dragged along, you know? Yeah, so that's how we flew and back then I also—I mean, I flew from the Ottler back then, from the Dom in Switzerland, and yeah, then my biggest flight back then was, I flew from Mont Blanc. Yeah, I flew from Mont Blanc back then, although not down to Chamonix, that was, I think, sideways. We weren't going to Chamonix, we weren't even sure if we'd make it across. We didn't, we flew straight down, Saint-Gervais or whatever it's called. So we did that, I did that for about six years, that is, but it was always like,

[00:55:30] it was never, it never had anything to do with safe flying, it was always like, there was always a certain amount of fear involved and it then,

[00:55:41] I think that was in 1992, I took a massive collapse, so the glider would always collapse very slightly, you always had to pump it out, and then I took a collapse and it just, it spiraled me down like that, I went into a tree and then I said, well, that's, that's it, I think, for me. And in the meantime, you have to say, a bunch of my friends also crashed with that thing and then I said, well, it's just not worth it. I also had a crash at Hoch, just experienced it, someone who really landed badly and then, actually at roughly the same spot where I crashed, and he was paralyzed from the waist down, and I had that, my glider was broken anyway, I had no money either, I stopped doing it again. So I stopped around 1992 or something like that. Good, and then I...

[00:56:26] more or less, that was also the time—I was actually always more of a mountain trekker, so this was just a way to descend, but I've seen it often, I've carried it down often, I had it with me on many tours and then carried it down because it just didn't fit, because the wind wasn't right, mostly it was too windy or we didn't have the wind in the direction I wanted to start, so that was very, very often, so I often just... but it wasn't that heavy, like I said, it fit in down there with the harness and then it didn't really matter whether you had it with you or not, and if it fit, then you flew, if it didn't fit, you didn't fly. But I also, as I said, went backwards a few times, got tangled up again somewhere, so I did fall badly a few times and you have to say, we were flying without reserve parachutes back then.

[00:57:11] and we didn't have any protectors either, so it hurt quite a bit if it hit somewhere... But did you survive that part too? You have to say, I mean, during that initial period, I had a few friends who got hit really hard, like with massive fractures, but I didn't have any back then, so I didn't break anything and all, but I survived it. Actually, I should have stuck with it then, and then everything would have gone wonderfully, but then I got into the high-altitude park massively. That was also the time I started, at first I specialized a bit in sports; I initially planned to study medicine, but then I got the study spot in Berlin back then, when Nova was still up there, I then cancelled it and gave myself over to my hobbies a bit as a second option and studied teaching and,

[00:58:05] I had sports, geography, and technology—I'm an electrician by trade, so I had technology as a major—then I studied teaching, but I already knew I didn't want to be a teacher; it was more like, now I have to do something. Then, a year later, I went to the States, to the USA; I got an exchange program at an Olympic training center for American sprinters and studied sports science there for two semesters, and that fascinated me. Especially in the US, it was naturally fascinating because they were incredibly well-equipped. Then I came back and it was clear to me, okay, I think this is my direction, this sports science. Then, after a few detours—I was still at the university in Munich—I came to Innsbruck, and in Innsbruck, there was the degree program

[00:58:55] Sports Science with a focus on winter sports,

[00:58:58] ...with a degree in sports science. So, high-altitude physiology research means, how does altitude affect humans? You have to imagine it like this, my boss... had a degree in that, and during that time, a friend of mine—a friend of mine back then, or a colleague—who is a PhD mountain guide in the field of biology and sports science, was allowed to found an institute in Innsbruck. Specifically, an institute with a focus on high-altitude physiology and high-altitude medicine, so in the field of sports science, the Martin Butscher Institute. And that's where I started as an assistant, a research assistant, and I then had the opportunity to get into high-altitude physiological and high-altitude medical research.

[00:59:40] **Lucian Haas:** High-altitude physiological research means: how does altitude affect humans? So, you have to imagine it like this, my boss...

[00:59:45] **Thomas Lämmle:** did studies on how different medications affect humans at high altitudes. So, it was about studies like the Diamox study, then the Aspirin study—we just did various ones, we also tested Adalat, so different medications at altitude. The reason was that the pharmaceutical companies naturally supported and sponsored them because they could then write it on their package inserts, quite simply on the package insert. And I'm not a medic, I'm a sports scientist; I've focused on healthy people at high altitudes. That means I always tried to stick to the placebo group in my studies, not the medications, and then I started...

[01:00:31] to study healthy people at high altitudes and then, at one point, I just stopped with a few of those stories because a lot of things simply weren't right, or what is actually assumed today, isn't right. Many things were incorrect, and one thing in particular made me suspicious, which is why I eventually got into this research: there was a study in a very renowned magazine, The Lancet, about Reinhold Messner. He climbed Mount Everest without oxygen in 1978 with Peter Haberler, and in this Lancet article, Oswald Oels—who was an Austrian but lived or did research in Switzerland at the time—published an article stating that endurance capacity is not the determining factor in high-altitude mountaineering, because according to this article, Messner simply had very low endurance capacity.

[01:01:29] So, low means, like, how should I put it, like an average trained amateur athlete.

[01:01:35] **Lucian Haas:** How is endurance performance measured? You can...

[01:01:39] **Thomas Lämmle:** So there's a criterion, which is maximal oxygen uptake. I have to imagine it like this: the more oxygen your body can take in, the more power it can provide aerobically, so with oxygen available, and this oxygen uptake... you simply get more fuel, the oxygen is

[01:01:52] **Lucian Haas:** the fuel for the body? No, the oxygen is,

[01:01:55] **Thomas Lämmle:** So you basically have the fuel, which is glycogen or carbohydrates, exactly, the carbohydrates, and now, the more oxygen you simply bring in, the brighter and longer the flame burns. And this oxygen intake, it's called the gross criterion of endurance performance, this oxygen uptake capacity, it's called VO2 max. Messner's VO2 max was under 50 milliliters per kilogram of body weight, and these 50 milliliters—maybe you have to put it this way—these X-Alps athletes, they are all significantly above that; they're all certainly around 60. That's broken down by body weight; a lighter athlete won't make it because mountaineering is a sport where I have to move my body weight against gravity, which is why body weight is absolutely crucial for this oxygen intake.

[01:02:47] So, in short, he said or measured that Messner's oxygen uptake was low, in the range of an average athlete, and therefore endurance capacity cannot be the determining factor for the high-altitude routes. So, apparently, that's not the criterion for why Messner was able to do it back then. And then he said, or it was suspected, it must be something genetic. So it's something else; it's definitely not endurance capacity, I couldn't believe that. I just couldn't believe it, because in the Alps, endurance capacity is absolutely crucial. And it's also true that endurance capacity decreases by 10% for every 1,000 meters of altitude above 1,500 meters.

[01:03:32] That means quite simply, on Everest at 8,000 meters, I still have a third—that is, a third of the endurance capacity we have down here. If that were already low, I wouldn't even have the air or oxygen up there to take a single step. So for me, it was simply that something about the whole thing wasn't right. And then, of course, I had the great luck—well, I can check it, I can verify it. And that was the case too. Then, yes, in 1998 I got the opportunity to accompany a scientific expedition as a sports scientist to Cho Oyu, which is 8,200 meters high in Tibet, to conduct studies. I examined the people beforehand in Brand, Vorarlberg, and then throughout the entire expedition, all the way to the summit, and I found out—first of all, that's nonsense—that those who had the highest endurance capacity were also the ones who reached the summit in short times.

[01:04:33] The others also made it up there, but they took much, much longer, and at high altitudes, you often do this intermittent walking. That means I take a few steps and then stop again. And those with the low endurance capacity could only limp to the summit, while the two or three with the highest endurance capacity just pushed through. And the reason for that—or what I published back then—is that endurance capacity doesn't determine whether you reach the summit or not, but it determines how long it takes, or rather, how long you stay in that danger zone. Ultimately, it turned out that those with the lowest oxygen endurance capacity were also the ones who got frostbite because they were simply out there for far too long. So for me, it was clear: okay, the criterion for getting up there is, of course, it can't be any other way,

[01:05:24] High-altitude climbing is an extreme endurance sport, but in this area, we can only burn fat—that's also something we've observed, we don't burn carbohydrates. And that's why it ultimately doesn't matter what's up there. So I did other studies where I looked at whether it's better to eat high-fat or high-carbohydrate meals, and we found that it doesn't matter what's there. The main thing is that you eat something, that you're somehow taking in calories. And those

with the highest endurance capacity were simply out for a shorter time and were exposed to this hypoxia—this low oxygen partial pressure—for a shorter time, so the whole thing was simply safer. So, my endurance capacity determines a bit of the risk I'm willing to take. The better I'm trained in the endurance area, the lower the risk.

[01:06:10] staying at this altitude for a long time.

[01:06:13] **Lucian Haas:** If you look at it very briefly, how does this result—that Messner supposedly had such low endurance—fit together with your result? Because you'd actually have to say, if he's performing that well, having just climbed thousands of meters on Mount Everest, which is still very high, how does that all fit together?

[01:06:30] **Thomas Lämmle:** So that's quite simple. It probably went like this: you can only determine maximum endurance capacity through a maximal test. You usually do that on a bike ergometer, wearing a mask that compares the composition of the inhaled air with the composition of the exhaled air, and then you just calculate the delta in oxygen to see how much oxygen he actually metabolized. And the higher the exertion, the more oxygen you metabolize. Now, if you're looking for a maximum—the thing is called VO₂max, so maximum endurance capacity or maximum oxygen uptake—that naturally assumes you're exerting yourself to the maximum. And here's the catch. What is the criterion for maximum exertion? That's very difficult. So, as it looks now, Messner just didn't really feel like it.

[01:07:16] He just sat on the bike and didn't go full throttle. Of course, he has a higher aerobic capacity. Okay? But as I said, it depends on whether you want to push yourself to the limit or not. And that wasn't a maximum effort for him. So that was the whole point.

[01:07:37] So it's like that, and you can see it very clearly today. I mean, the person who is currently the fastest and most capable is Kilian Jornet from—where is he from, Spain, I think—he's now an Everest climber who ran up twice from base camp, in one go, in about 16 hours or something, and he has an endurance capacity of 70 milliliters or even more. I think he's even over 70. So it's very clear. In my case, I had an endurance capacity of 60 milliliters, but I managed to make it up Everest with this special breathing technique, which I can go into more later, yes, and ultimately made it up Everest as well.

[01:08:23] So there are two criteria: it's the endurance capacity and it's the body weight—actually three, because you have to carry as little as possible up, then there's the extra weight, so just no heavy backpacks because that ruins the endurance capacity again. And in my case, what's added is that I developed a special breathing technique in my research, which makes it possible to simply do what Messner did—and I can say upfront, it's not genetic, it has nothing to do with genetics—to climb these high mountains; anyone who is well-trained, I don't want to call myself an elite athlete, but anyone well-trained with this breathing technique can do it too.

[01:09:10] **Lucian Haas:** That was part one of the conversation with Thomas Lemle. In part two, we continue directly with the question of what Thomas's special breathing technique does to the body and how you can also benefit from it as a Gleitschirm-Blog. He talks about his experiences with flying problems in thin high-altitude air, how his dramatic paraglider accident actually saved his life in a way, and what he is still afraid of now. Stay tuned.

Français

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

Show notes

Thomas Lämmle a gravi à un huit-mille – sans oxygène. Après un accident de parapente, il doit réapprendre à marcher. Il veut retourner au Kilimandscharo (Teil 1).

Un alpiniste de haute montagne est quelqu'un qui grimpe de hautes montagnes. Et précisément si haut qu'il doit auparavant adapter son corps à l'altitude correspondante et surtout à l'air très rare qui y règne.

Thomas Lämmle, âgé de 56 ans et originaire de Waldburg im Allgäu, est un spécialiste dans ce domaine. Il a fait des recherches sur les réactions hypoxiques du corps et a développé une technique de respiration spéciale sur la base de ses découvertes. Grâce à cela, il a réussi à gravir plusieurs sommets de plus de 8000 mètres, dont le Mt Everest, sans oxygène supplémentaire.

Thomas Lämmle pratique aussi le parapente. Il avait prévu d'emporter le parapente pour de futures expéditions afin de glisser depuis des sommets de 8000 mètres et ainsi sortir plus rapidement de la soi-disant zone de la mort. Mais cela n'a pas abouti.

Lors d'un vol d'entraînement au Hochgrat natal au printemps 2020, il s'est écrasé sur le versant peu après le décollage. Il a échappé de justesse à la mort. Les médecins lui ont prédit qu'il ne pourrait probablement plus jamais marcher. Mais Thomas ne voulait pas accepter cela.

Dans ce 60e épisode de Podz-Glitz, Thomas Lämmle raconte son histoire. Il y est question, entre autres, de l'alpinisme de haute altitude, des difficultés de décollage et de vol en air raréfié, des effets d'une technique de respiration adaptée, sa chute en parapente au Hochgrat, une expérience de mort imminente et le miracle d'avoir réappris à marcher avec une volonté immense malgré une paralysie. Car Thomas a un objectif : il veut retourner au Kilimandscharo.

Cette profusion de sujets intéressants dépasse bien sûr le cadre habituel d'une heure d'un épisode de Podz-Glitz. C'est pourquoi ce podcast avec Thomas Lämmle est disponible en deux parties (a+b). Cela vaut la peine de rester attentif jusqu'à la fin de chacune d'elles.

Si vous souhaitez promouvoir Podz-Glitz et le blog Lu-Glitz, vous trouverez toutes les informations correspondantes sous :

<https://www.lu-glitz.blogspot.com/p/fordern.html>

Musique de cet épisode :

Piste : Voices

Artiste : Patrick Patrikios

Musique sans droits d'auteur

<https://www.youtube.com/watch?v=NB8IDxFLbUs>

Transcript

[00:00:03] **Thomas Lämmle:** En altitude, c'est différent. Il faut imaginer 30 km/h en altitude, parce que la densité de l'air est plus faible, c'est peut-être comme chez nous avec 10 ou 15 km/h. Donc la plus grande vitesse du vent ne te dérange pas, l'aile se déploie mieux. Si tu n'as pas de vent, je pense que ce n'est pas possible de décoller au Kilimandjaro, et encore moins, tu sais, avec un peu de vent arrière, tu n'arrives pas à partir.

[00:00:38] **Lucian Haas:** Podz-Glitz, le podcast Lu-Glitz.

[00:00:41] **Thomas Lämmle:** Des histoires du cosmos du parapente. Aujourd'hui

[00:00:44] **Lucian Haas:** avec Thomas Lemle et Lucian Haas au micro.

[00:00:50] Un alpiniste de haute montagne est quelqu'un qui grimpe des sommets élevés, et si haut qu'il doit auparavant adapter son corps à l'altitude correspondante et surtout à l'air très rare qui y règne. Thomas Lemle, 56 ans, originaire de Waldburg dans l'Allgäu, est un spécialiste dans ce domaine. Il a fait des recherches sur les réactions hypoxiques du corps et, sur la base de ses conclusions, a développé une technique de respiration spéciale. Grâce à elle, il a réussi à gravir plusieurs sommets de plus de 8 000 mètres, dont le Mont Everest, sans oxygène supplémentaire. Thomas Lemle pratique aussi le parapente. Il prévoyait d'emporter son parapente lors de ses prochaines expéditions pour glisser depuis des sommets de plus de 8 000 mètres et ainsi s'échapper plus rapidement de la soi-disant zone de la mort.

[00:01:35] Mais ça n'a pas abouti. Lors d'un vol d'entraînement sur son Hochgrat natal au printemps 2020, il s'est écrasé sur le versant peu après le décollage. Il a échappé de justesse à la mort. Les médecins lui ont prédit qu'il ne pourrait probablement plus jamais marcher. Mais Thomas n'a pas voulu l'accepter.

[00:01:56] Dans ce 60e épisode de Podz-Glitz, Thomas Lemle raconte son histoire. On y parle notamment de l'alpinisme en haute altitude, des difficultés de décollage et de vol en air raréfié, des effets d'une bonne technique de respiration, de sa chute en parapente au Hochgrat, d'une expérience de mort imminente et du miracle d'avoir réappris à marcher avec une volonté énorme, malgré une paralysie. Car Thomas a un objectif. Il veut retourner au Kilimandjaro.

[00:02:26] Cette profusion de sujets intéressants dépasse bien le cadre habituel d'un épisode de Podz-Glitz d'environ une heure. J'ai donc décidé de publier ce podcast en deux parties. Ça vaut le coup de rester jusqu'au bout pour chacune d'elles. Avant de commencer la partie 1, un petit conseil et une demande. Devenez contributeur de Podz-Glitz et du blog associé Lu-Glitz. Car ainsi, vous m'aidez à pouvoir vous raconter d'autres histoires intéressantes issues de l'univers du parapente à l'avenir.

[00:02:59] Thomas, qu'est-ce que tu associes à la date du 23 mai ?

[00:03:05] **Thomas Lämmle:** Pour le 23 mai, je lie deux choses. Déjà, le 23 mai 2016, j'ai réussi, comme l'un des rares hommes, à gravir le mont Everest sans oxygène supplémentaire, en solo — je ne veux pas écrire "solo" parce qu'il y avait d'autres gens sur la route, mais j'ai réussi à être sur le mont Everest, sans oxygène supplémentaire, le 23 mai 2016 à 14 heures. Je suis monté en quatre jours depuis le camp de base dans le soi-disant style alpin, j'ai porté tout mon équipement moi-même et j'étais là-haut à 14 heures, j'y suis resté une heure. J'ai eu une chance incroyable, juste avant que j'atteigne le point le plus haut, un nuage s'est posé sur le sommet.

[00:03:55] Il n'y avait pas de vent et j'ai donc pu le filmer, parce que mon plus gros problème quand j'étais sur le sommet de l'Everest — personne ne te croira — c'est que mon appareil photo est tombé en panne. J'avais un iPhone dans la poche de ma veste à l'époque et je me suis dit qu'il fallait que je prenne un selfie ou que je filme quelque chose, et grâce à cette nuage et à l'absence de vent, j'ai pu enlever mes gants, taper le code PIN sur le téléphone et me filmer là-haut sur l'Everest. Il faisait quelle température là-bas, puisque tu dis enlever tes gants et tout ça ? Eh bien, le problème c'est que je ne peux pas le dire. Je sais qu'il faisait moins 40 degrés le matin quand je suis parti du camp 3. Sur le sommet de l'Everest à 14 heures, d'après les données de la station météo d'Innsbruck — un ami, Karl Gabel, qui me fait toujours le bulletin météo pour ces expéditions, m'a dit qu'il faisait moins 25 degrés le jour de mon ascension.

[00:04:52] On pourrait penser que ce n'est pas très froid. Il faut juste savoir qu'en altitude, les vaisseaux sanguins de la périphérie, c'est-à-dire dans les mains et dans les pieds, sont complètement contractés. Ça veut dire qu'ils sont à peine irrigués. Et là, moins 25 degrés, c'est déjà très froid. Mais tout cela est encore gérable tant qu'il n'y a pas de vent. Et le vent, parce que beaucoup demandent quel est le problème avec l'alpinisme de haute altitude ? La météo en soi n'est pas un problème. Plus il y a de nuages, mieux c'est, car il y a moins de vent. Le problème pour nous, c'est le vent. Et c'est tout simplement que si l'on veut gravir l'Everest sans oxygène, il faut une journée où les vitesses de vent, c'est mon avis là, sont inférieures à 20 kilomètres par heure. J'y reviendrai d'ailleurs plus tard. C'est très intéressant pour moi de voir quel rapport cela a aussi avec le parapente.

[00:05:39] Donc, quand les vitesses de vent sont inférieures à 20 km/h, l'effet de refroidissement éolien — le fait que le vent emporte constamment cette couche de chaleur qui entoure notre corps — est tel que c'est encore gérable. Au-delà, l'effet de refroidissement éolien est si fort que tu finis simplement par avoir des gelures. Il y a très peu de personnes qui ont gravi l'Everest sans oxygène sans avoir de gelures. Et j'en fais partie, mais j'ai eu une chance incroyable, c'est peut-être ce qui arrive, je ne sais pas, une fois au printemps. Rester en haut de l'Everest pendant cinq ans sans avoir de vent. Et j'ai eu cette chance ce jour-là, et alors il m'a été possible de rester une heure au sommet et j'ai alors reçu un filet chinois et j'ai fait une demande de retour au pays à ma femme,

[00:06:28] quand j'ai déjà été sur l'Everest, et ça m'a simplement aidé. Le point culminant

[00:06:32] **Lucian Haas**: de ta vie, au sens propre comme au sens figuré, en quelque sorte.

[00:06:33] **Thomas Lämmle**: à peu près. Mais je n'ai pas plus d'infos, on m'a toujours demandé si tu avais reçu ton Quadro avant que la réponse n'arrive ? Non, je ne l'ai pas eu. Donc je suis redescendu, et la réponse est arrivée encore six semaines plus tard.

[00:06:42] **Lucian Haas**: À propos de l'Everest ? On pourra reparler de l'Everest, de l'alpinisme en haute altitude et tout ça plus tard. Mais tu viens de dire qu'il y a deux dates importantes que tu associes au 23 mai. C'est quoi la deuxième ?

[00:06:51] **Thomas Lämmle**: Le deuxième, c'est que le 23, c'est comme le 23 avril 2000, donc il y a un an en 2020, j'ai eu un grave accident en parapente. Je suis tombé dans une avalanche de neige, en fait par bêtise, et j'ai eu une fermeture fatale. Mais je ne le sais pas moi-même. On me l'a dit après. Et ensuite, plus ou moins à cause de cette force centrifuge, je suis tombé en plein dans un terrain rocheux et je me suis massivement fracassé le bassin. Au début, le diagnostic était que j'étais tétraplégique. Après six semaines, six mois d'hôpital et de rééducation, j'ai été sorti en fauteuil roulant.

[00:07:40] Et oui, on m'a simplement dit que j'allais être malade. La paralysie est là, sur le côté gauche. On m'a dit que je ne pourrais plus marcher. C'était bien sûr, comment dire, vu le mode de vie que je menais, un changement colossal dans ma vie. Je ne savais même pas si je pourrais encore vivre, en tant que fauteuil roulant. Je trouvais ça incroyablement, oui, je trouvais ça incroyablement difficile. J'étais reconnaissant d'être encore en vie. Mais il était clair pour moi que je devais recommencer à marcher, d'une manière ou d'une autre. Toute ma vie tournait autour de ça, ou plutôt, je marchais tous les jours. J'étais toujours à la montagne, je devais recommencer à marcher. Sinon, pour moi, c'est tout simplement plus vital que tout le reste.

[00:08:25] Et j'ai réussi, grâce à énormément d'entraînement et beaucoup d'efforts, à sortir du fauteuil roulant. Et d'abord avec des béquilles. Et maintenant, j'en suis au point où je peux aussi marcher avec des bâtons. Et le 23 mai de cette année, je suis remonté pour la première fois sur le Hochgrat avec des béquilles. Et le Hochgrat, c'est la montagne où je suis tombé. Donc ça a une double signification. Le 23 mai 2020, la première fois de nouveau sur le Hochgrat. Et c'était le cinquième anniversaire de mon ascension de l'Everest. Et je dois être honnête, j'ai presque plus fêté cette ascension du Hochgrat que celle de l'Everest.

[00:09:10] Eh bien, beaucoup de gens ne pensaient plus que c'était possible. Que je puisse retourner à la montagne. Et le 23 mai 2020 est presque important. Je pense que c'est devenu plus important dans ma vie que cet Everest.

[00:09:23] **Lucian Haas**: Donc l'Everest sans oxygène et le Hochgrat, quasiment avec le pronostic des médecins disant que tu ne peux plus le faire, que tu n'arriveras plus à monter. Mais malgré tout, tu l'as fait et tu es arrivé en haut.

[00:09:33] **Thomas Lämmle**: Exactement. Ça m'a, comment dire, redonné de la force pour l'avenir. Oui, ça me donne une énergie de dingue, tu vois. Le fait d'avoir réussi à le faire encore une fois, de pouvoir retourner en montagne. Et c'est, comment dire, c'est devenu vraiment plus important pour moi que cette ascension de l'Everest sans oxygène. Ça fait bizarre à dire. Les gens ont vraiment rigolé quand je suis monté sur le Hochgrat et que j'ai pris autant de photos et de selfies. Beaucoup me connaissent aussi dans la région. Et ils ont dit : « là, il devient dingue. Il va finir par le faire. » Enfin, sur le Hochgrat, j'y suis allé plus de mille fois. C'est mon terrain d'entraînement. Et là, il fait des selfies au sommet du Hochgrat, hein. Ils ont dit : « là, là, il devient vraiment dingue. »

[00:10:21] **Lucian Haas**: Oui, mais avec une histoire pareille, on a le droit d'être un peu dingue. Oui, beaucoup de gens ne connaissent pas cette histoire.

[00:10:27] **Thomas Lämmle:** Mais c'était, oui, oui, pour moi, c'était plus émouvant d'atteindre cette croix au sommet que les drapeaux de prière au sommet de l'Everest.

[00:10:36] **Lucian Haas:** Est-ce que ça n'a qu'une seule signification pour toi ? En tant que montagne d'entraînement, tu te dis : « OK, je suis remonté sur ma montagne d'entraînement ». Ou est-ce que c'était aussi un peu comme ta montagne du destin, où tu te disais : « OK, ça m'a mis KO », et que tu te sens obligé de la conquérir à nouveau ?

[00:10:53] **Thomas Lämmle:** Oui, certainement. Ce Hochgrat joue un rôle dans ma vie, ça peut paraître bizarre, mais il a une importance tout à fait centrale. J'ai toujours entraîné au Hochgrat. Pour toutes mes... j'ai déjà gravi dix huit-milleurs, j'ai fait toutes les expéditions des huit-milleurs, j'ai toujours entraîné au Hochgrat. Pendant les soirées de lundi, la plupart du temps après le travail, on montait toujours la nuit, une fois par an. Et il a une place très particulière. C'est aussi au Hochgrat que j'ai fait mes premières sorties en parapente en haute montagne il y a 30 ans. Mes premiers vols en altitude, pour ainsi dire. J'ai aussi vu des gens s'écraser au Hochgrat, qui étaient parfois paralysés au niveau de la moelle épinière. C'est très traître avec ce décollage au sud au Hochgrat. C'est tout simplement traître, parce qu'au Hochgrat, vers midi, ça pousse chez nous.

[00:11:41] Les Alpes aspirent de l'air quand on a un ensoleillement, il faut imaginer que les Alpes aspirent de l'air quelque part. Donc des masses d'air chaud montent, la thermique démarre. Et ces masses d'air chaud doivent être compensées d'une manière ou d'une autre. Et elles sont aspirées ici, dans le piémont alpin, depuis le piémont, depuis le nord. Ici, on parle du vent bavarois. Ça veut dire que ce vent du nord arrive d'Allemagne, et il tire ces masses d'air vers les Alpes centrales, il les remplace. Et c'est pour ça qu'on a souvent vers midi, ça peut parfois commencer dès peu avant midi, qu'on a un courant du nord. Et selon la thermique au printemps, il peut être très fort par moments. Et quand ce courant du nord dépasse les 20, 25 km/h, il faut imaginer que sur le versant sud, tu as certes encore la thermique qui monte, mais tu te retrouves dans une zone de turbulence de pente.

[00:12:30] Une Leewalze se crée, mais tu ne la perçois pas forcément. Parce que tu as ce rotor qui, en gros, quand il passe au-dessus de la crête... Tu es un peu en dessous de la crête, alors tu as le rotor, l'ascendance du rotor et tu as la thermique. Et pour toi, ça a l'air au premier abord comme si tu avais, comment dire, un vent de face, du sud. Mais c'est une combinaison de thermique et de rotor. Et oui, ça a fini par me coûter cher. Le truc, c'est que je le sais. Je l'ai fait des centaines de fois et j'en ai quand même fait abstraction.

[00:13:07] **Lucian Haas:** Je voulais justement te demander, vu la façon dont tu l'as raconté, tu as vraiment traversé cette expérience, disons. Donc mentalement, tu sais très précisément ce qui se passe. Comment est-ce que ça peut arriver à un homme aussi expérimenté et à un pilote aussi chevronné, disons. Comment est-ce que ça peut arriver quand même de commettre cette erreur et de se retrouver dans une vague de Lee ?

[00:13:27] **Thomas Lämmle:** Je voulais justement te demander, vu la façon dont tu l'as raconté, tu as vraiment bien analysé ce phénomène, si on peut dire. Enfin, mentalement, tu sais très bien ce qui se passe. Comment est-ce que ça peut arriver à un homme aussi expérimenté, et aussi à un pilote aussi expérimenté, disons. Comment est-ce qu'il peut quand même commettre cette erreur et se retrouver dans une spirale de descente ? Je me disais que ça pourrait être dangereux à cause des avalanches. Et là, un groupe passe à côté de moi et fonce dans la pente. Ils descendent et moi, je reste en haut avec mon groupe. Il faut alors beaucoup, beaucoup de confiance en soi pour se dire : je ne vais pas rentrer là-dedans. Et pour moi, c'était en fait similaire. Enfin, il faut savoir, c'était en avril de l'année dernière. C'était la première fois en Bavière, il y avait un confinement total, avec une interdiction de vol. Et j'étais parti pour la dernière fois en mars. Donc j'étais au Kilimandjaro en février. J'y ai entraîné. J'y vais toujours, le Kilimandjaro est ma montagne d'entraînement. J'y suis allé, je reviendrai d'ailleurs sur ce Kilimandjaro. C'est de toute façon une connexion particulière. Mais j'étais au Kilimandjaro en février, je m'y suis entraîné en parapente. Ça fait maintenant, j'étais quasi, ça fait 14 mois maintenant, c'était il y a 14 mois. J'ai été à l'hôpital une fois au total. Et sur quatre rééducations, j'ai aussi eu le temps de réfléchir. C'est, c'est concret comme ça, c'est une sorte d'erreur. Je vais aussi beaucoup en montagne en hiver. Et c'est la même erreur que pour les accidents d'avalanches. Pourquoi les accidents d'avalanches arrivent-ils quand on sait que la pente est dangereuse ? Et c'était similaire pour moi, un phénomène semblable. À savoir, c'est ce phénomène de pression du groupe. Ou plutôt, en groupe, on déconnecte souvent quelque chose. Alors, si je l'applique maintenant. Si je le transpose aux avalanches, c'est comme ça : on est en haut de la pente. Il est en fait clair que la pente, il y a des formations de vent

dedans, la pente est balayée par le vent.

[00:14:14] Ça pourrait être dangereux à cause des avalanches. Et là, un groupe arrive à côté de moi et il s'engage dans la pente. Ils descendent et moi, je reste en haut avec mon groupe. Il faut alors beaucoup, beaucoup de confiance en soi pour dire : je n'y vais pas. Et pour moi, c'était en fait similaire. Enfin, il faut savoir, c'était en avril de l'année dernière. C'était la première fois en Bavière, il y avait un confinement complet, avec une interdiction de vol. Et je suis parti pour la dernière fois en mars. En fait, j'étais au Kilimandjaro en février. J'ai entraîné là-bas. Le Kilimandjaro, c'est ma montagne d'entraînement. J'y suis allé, je reviendrai d'ailleurs sur ce Kilimandjaro plus tard. Bref, j'ai un lien particulier avec lui. Mais j'étais au Kilimandjaro en février, j'ai entraîné avec le parapente.

[00:15:01] Je suis monté au sommet cinq fois. Et je suis redescendu cinq fois du Kilimandjaro en une semaine. Et la dernière fois, je suis redescendu du sommet du Kilimandjaro en vol plané sur 35 kilomètres jusqu'à la savane, vers Moshi. C'était un vol de dingue. J'ai dû voler avec le GPS, à travers les nuages. Pour moi, c'était un vol incroyable. Et maintenant, la petite préhistoire là-dessus. En mars, je m'entraînais. Je voulais redescendre d'un 8000 en parapente en avril. En mars, j'étais encore à la maison. Mi-mars, j'étais à la maison. J'ai encore un peu entraîné au Hochgrad. Juste beaucoup marcher en montagne, redescendre en vol plané, marcher en montagne, redescendre en vol plané. Enfin, plus du "hike and fly". S'entraîner un peu avec du bagage supplémentaire. Ce genre de truc, juste de l'entraînement pour les X-Alps.

[00:15:46] C'est le genre d'entraînement que j'ai fait, en gros. Ensuite, il y a eu le confinement. On ne pouvait plus voler. Pour moi, c'était clair que je voulais aller au Népal en avril pour voler depuis ces sommets de 8 000 mètres. Et puis, le confinement a duré jusqu'au 23 avril, c'était un jeudi. Je crois qu'il a duré jusqu'à dimanche ou lundi. Et après, ça a été débloqué, on a pu voler à nouveau. Il a fallu que le gestionnaire du site au Hochgrad donne son accord, ils ont accepté qu'on puisse à nouveau voler, et ça a été libéré. J'ai attendu jusqu'à jeudi, puis je suis parti très tôt à vélo. Pour moi, ça fait 70 kilomètres. Je me suis rendu là-bas à vélo parce qu'on ne devait pas y aller en voiture.

[00:16:32] Ou ne pas aller si loin ou quelque chose comme ça. Il y avait aussi une règle, je ne sais plus exactement laquelle. Je suis donc arrivé en mountainbike. Je suis monté jusqu'au Hochgrad. Et j'ai déjà compris pendant la montée. Parce qu'en arrivant à vélo, je n'étais plus tout à fait en avance. Donc c'était déjà comme ça. Quand je suis arrivé en haut, il était 11h. Et j'ai encore... On a le Hochgrad. Quand on monte là-bas, on a un anémomètre sur le col. Et il était en fait bien orienté au sud. Donc il n'y avait pas encore d'influence. Le vent bavarois n'avait pas encore pris. Parce qu'on a... C'est en fait très facile pour nous au Hochgrad. On peut simplement décaler un peu le col et on a aussi un décollage Nord-Ouest. Donc pour nous, c'est en fait très... Mais tu as justement le décollage Nord-Ouest le matin. Tu décolles

[00:17:14] **Lucian Haas:** le matin, c'est toujours au sud. Et après, à un moment donné, tu changes. Tu passes à l'ouest.

[00:17:17] **Thomas Lämmle:** Oui, exactement. Le matin, tu as la possibilité de rester un peu au sud-est. Tu as juste la possibilité de capter le couloir de vent, puis tu montes. Donc si tu veux faire de la distance, il faut en fait aller sur ce décollage au sud le matin. Bon. Et ensuite, il faut faire attention. Et moi, je suis très méticuleux en fait. J'ai installé des fanions de vent partout sur le Hochgrad. J'ai installé des sacs à vent sur l'atterrissage. Comme je fais ça très souvent, je me suis simplement mis en place une petite infrastructure. Et je connais aussi ce problème. Il m'était clair, quand je montais maintenant au-dessus du Grad : OK, fais attention. Maintenant ça passe. Si tu te prépares tout de suite. Alors tu peux descendre voler. Et je ne voulais pas faire de longue distance ou quoi que ce soit. Je voulais en fait juste faire un peu de virage. Et je ne sais pas, faire un peu d'aller-retour. Ou voler d'avant en arrière. Peut-être jusqu'au Hedrich avant ou quelque chose comme ça.

[00:18:03] Et on est revenu. Et puis atterrir sur le versant nord. Notre véritable atterrissage est sur le versant nord. Et là, c'est arrivé comme ça. Je suis monté, avec en tête que je devais décoller tout de suite. Parce qu'il y avait le risque que le vent tourne. Et là, il y avait deux parapentistes en haut, prêts à décoller. Tous les deux avaient déjà sorti leur aile. Et puis c'était nickel. Mes fanions étaient toujours en haut. J'en avais installé plusieurs là-haut, plantés dans des noisettes. Et tout venait bien du sud. Tout était parfait. Mais ils ne voulaient pas décoller tout de suite. Ils voulaient attendre un peu que la thermique se renforce encore un peu. Et on a commencé à discuter. Et on a fini par en arriver là. Il y avait eu un article dans le magazine Advance sur moi.

[00:18:50] Quand j'ai survolé l'Elbrouz. Deux fois. Du coup, ils me connaissaient un peu. Et on a commencé à discuter. Oui, moi avec cette ascension de haute montagne et le parapente. Et tout ça. Et puis j'ai dit, oui, je suis en plein entraînement. J'étais au Kilimandjaro. Et là, ils ont commencé à être attentifs. Et je leur ai parlé du Kilimandjaro. En parapente. Et ils ont montré de l'intérêt pour ce genre de truc. Ils ont dit, oui, je refais un tour cet automne. Vous pouvez venir. Et on s'est juste mis à discuter. On a discuté, discuté et discuté. Et je n'ai plus regardé l'heure.

[00:19:21] Et exactement. À un moment donné, le premier a décollé. Mais c'était déjà midi.

[00:19:26] **Lucian Haas:** Ok. Mais les deux sont partis avant toi. Et ils sont sortis proprement. Exactement.

[00:19:31] **Thomas Lämmle:** C'était, comment dire... Enfin, c'était, la journée était... Je ne sais que par des amis qui ont volé juste en face, sur le truc. Sur la ligne de mesure. Ils ont dit que c'était une turbulence brutale, un vrai coup de massue. Et le Nord a ensuite bien pris. Et c'était probablement... Enfin, le premier est parti. Il a tourné immédiatement. Et puis le deuxième. Et là, je n'ai plus... Je n'ai simplement plus réfléchi. C'est exactement ça. Il vole. Il y en a un là. Il y en a encore un qui vole. Et je dois ajouter que, on pourrait dire, 95 % de mes vols, je les ai toujours faits seul. Donc j'ai fait presque exclusivement du Hike and Fly. Et j'étais toujours seul. Je devais toujours prendre les décisions moi-même. Mais quand tu le fais seul, tu es différemment concentré. Quand tu le fais seul, tu es...

[00:20:18] Tu es beaucoup plus prudent. Tu es totalement concentré. Et tu essaies. Je me suis toujours... Je n'ai fait aucun vol sans m'être assis la veille au soir pour analyser la météo. Regarde, les prévisions de vent. Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui pourrait arriver ? C'est génial. Enfin, toujours très, parce que pour moi, avec les parcours en haute montagne, ce problème météo était très présent. Je l'ai fait aussi ce jour-là. Et il était clair pour moi que le vent bavarois allait se lever ce jour-là. Mais quelqu'un décolle devant toi. Tu as déjà sorti ton aile. Puis le deuxième décolle. Ça se passe bien. Et maintenant, c'est ton tour. Et c'était l'erreur. Et ça a probablement... Enfin, on pense que c'est comme ça que ça s'est passé, le vent bavarois avait cette vitesse de vent.

[00:21:06] celle qui passe au-dessus de la crête et qui forme ce rotor, il ne l'avait pas encore atteinte pour les deux autres. Et probablement au moment où j'étais, la vitesse du vent était si élevée que ça m'a fait, que j'ai eu cette fermeture. Je dois dire que je ne le sais même pas. J'ai fait une sorte de, comment dire, une amnésie rétrograde. Donc j'étais bien, je suis tombé, j'ai moi-même passé l'appel d'urgence, j'ai aussi parlé avec les pilotes, avec les secouristes de la Bergmacht, j'ai aussi parlé avec eux aux urgences. Mais je ne sais pas. OK. Et c'est sorti de manière intéressante parce que la police a cherché pendant une éternité la personne qui a passé l'appel d'urgence en tant que témoin. Et on ne l'a pas trouvée.

[00:21:52] Et puis, six semaines après l'accident, ma femme a écouté le répondeur. Et j'y suis, j'ai dit que je venais de m'écraser sur le Hochgrad. Grâce à ça, on sait maintenant que c'était moi. Et moi sur le Hochgrad, je me suis connecté via le réseau autrichien. C'est pour ça qu'aucun numéro n'a probablement été affiché. Je ne sais pas. Enfin, ça a dû se passer comme ça. Mais j'ai eu une sorte d'amnésie rétrograde et je ne sais plus rien. Je sais juste que j'ai ouvert l'aile à l'envers, que je me suis enroulé. Et puis, quand on décolle vers l'ouest, le sud-ouest, l'ouest, on voit le Centis. Et c'était la dernière image. J'ai le Centis sous les yeux et puis plus rien. Et puis, c'est seulement le lendemain que j'ai repris conscience, pour moi, la conscience, j'étais allongé dans la salle de choc et j'ai vu les petites lumières de ces seringues et pompes et tout ça, là où ils m'ont... exactement.

[00:22:44] **Lucian Haas:** C'est comme si le film s'était arrêté net, comme ça.

[00:22:48] **Thomas Lämmle:** Oui, mais massivement. Et ce qui est intéressant, c'est que j'y étais. Enfin, j'ai tout vécu. J'ai tout fait. J'ai appelé les secours. J'ai...

[00:22:56] **Lucian Haas:** j'ai dit,

[00:22:56] **Thomas Lämmle:** Je leur ai dit, je ne sais pas, ce que j'avais fait, parce qu'ils savaient aussi que je n'étais pas tombé d'une grande hauteur pour la première fois. C'était le moment pour un Gleitschirm-Blog expérimenté. Et ce qui était intéressant, c'est que j'ai parlé plus tard avec des psychologues, parce qu'ils ont vu, je dois dire, dans le cadre de ce vol, je suis tombé si lourdement que j'ai perdu quatre litres de sang dans le bassin et que je suis pratiquement mort. J'ai donc eu une sorte d'expérience de mort imminente. Et oui, j'étais en fait mort. Je suis revenu à moi et le lendemain, ils m'avaient stabilisé au point qu'ils ont pu m'opérer vendredi. L'opération était aussi une chose tout à fait particulière.

[00:23:42] Le chirurgien aurait dû avoir son pot de départ à l'hôpital ce jour-là. Il était parti à la retraite et c'est à lui, au professeur Dr Mauger, que je dois le fait de ne pas être paralysé. Il m'a pratiqué une opération de huit heures, le jour même de son départ, pour me recoudre, en quelque sorte. Oui, il faut vraiment dire "recoudre". Il faut imaginer que ma colonne vertébrale, je suis tombé complètement sur le cul, ou plutôt un peu plus vers le côté gauche, a percuté mon bassin. Le sacrum a été écrasé, le coccyx a été plié vers le haut et le bassin a explosé.

[00:24:29] Il a fallu me "défaire" en quelque sorte, j'ai perdu 15 cm, il a fallu m'extraire, visser le bassin à l'avant, visser le bassin à l'arrière et ensuite tout visser vers le haut jusqu'à la colonne vertébrale. La première pronostic était bien sûr : c'est clair, paralysie complète. Et heureusement, je dis toujours grâce à cette superbe opération, il s'est avéré que c'était juste ça. Une sorte de paralysie basse. Et là, j'ai eu beaucoup de chance. Je dis toujours qu'il y a quelqu'un qui n'a tout simplement pas voulu que je parte, parce que sinon, tu ne survivrais pas. Alors, oui.

[00:25:08] **Lucian Haas:** Comment est-ce pour quelqu'un comme toi, qui passe autant de temps à courir, en montagne et tout ça ? Et puis on a un accident, on se réveille quelque part à l'hôpital ou on parle avec les médecins et ils disent : Thomas, ou Monsieur Lemle, ou peu importe, ils disent que toi ou elle ne pourrez probablement plus jamais marcher. Qu'est-ce qu'on pense à ce moment-là ?

[00:25:32] **Thomas Lämmle:** Ils ne disent pas ça comme ça. D'accord. Ils disent, enfin, la première chose, c'est bien sûr, je dois peut-être revenir un peu en arrière. Je l'ai eu, pas beaucoup de gens l'ont eu, mais j'ai vraiment vécu cette expérience de mort imminente. Alors, ce tunnel avec cette lumière, ça peut peut-être paraître comme si je me l'imaginais ou quelque chose comme ça maintenant. Mais je l'ai eu. Je l'ai vécu. Enfin, c'était vraiment comme ça. Et ce qui était intéressant, c'est que j'avais un choix. Je savais exactement que si je lâchais prise maintenant, que tout irait bien. On se sent tellement... on ne peut même pas l'imaginer. Je n'avais plus peur de la mort, parce que c'est un état tout à fait serein et tout à fait calme. On se sent tout à fait, tout à fait en sécurité et on aurait bien voulu suivre cet appel, si je puis dire.

[00:26:21] D'un autre côté, j'ai fait, en quelque sorte, un entraînement. On m'a traité comme un athlète de haut niveau. En conséquence, j'étais aussi très, enfin, très focalisé sur moi-même. J'ai une famille et j'ai pas mal fait des erreurs dans le cadre de mon entraînement. Et pour moi, c'était clair : hé, je dois, je dois encore, je dois encore revenir. Je dois simplement clarifier quelques choses avec mes enfants, avec ma femme. J'ai dit que je ne pouvais pas partir maintenant. Et j'ai trouvé ça très intéressant. Enfin, j'ai vécu ça durant cette phase entre la chute, la salle de choc et cette chute, enfin là où j'étais quasi décédé. Et puis je me suis réveillé. Et puis j'étais, et puis on m'a tout de suite téléporté à nouveau parce que j'ai été opéré.

[00:27:07] Alors, je me suis retrouvé un peu face à moi-même et on m'a dit que j'avais une sorte de corset, qu'ils m'avaient maintenu avec le bassin ou un corset ou quelque chose comme ça. Et puis on m'a dit que je serais opéré tout de suite. Et je suis sorti de ce corset. Ensuite, je me suis réveillé de l'opération, j'étais allongé là-dedans et d'abord, tu es juste content d'être en vie. Tu es juste, tu es content d'être en vie, que tu... enfin, pour moi, ces discussions avec ces gens. On fait souvent des choses dans la vie où, il y a eu une dispute et on traîne ça éternellement au lieu d'en discuter. C'est aussi une leçon que j'ai apprise. Donc, je n'aurai plus jamais de disputes un seul jour.

[00:27:53] Je ne vais plus me disputer avec moi-même. J'essaie de régler ça le jour même, parce qu'on ne sait jamais quand ça va finir. Et là, c'est très intéressant. À la fin, tu ne te demandes pas si tu as été au sommet de l'Everest, mais tu te demandes : "Mon Dieu, est-ce que j'ai un conflit avec telle ou telle personne que je ne peux plus résoudre ?" Ça a été décisif pour moi. Et là, d'abord, tu es content d'être en vie. Et puis, tu es encore dans ce truc, avec les pompes qui te mettent plein de médocs, tu reçois de la morphine, tu sens que tu es, plus ou moins, sous l'effet de la drogue. Et puis tu restes là, dans ton lit. Et j'avais encore une chambre assez sympa, je pouvais regarder dehors. Et oui, alors tu es juste content d'être en vie et tu te dis : "Oh, ce n'est pas si grave." Avec ces drogues, tout ça ne te semble pas si grave. On aurait déjà pu constater : "Hola, je ne sens plus mes jambes."

[00:28:40] Mais avec ces drogues, tu ne le prends pas comme ça, tu le prends assez sereinement, disons. Et là, tu es juste content de pouvoir encore parler avec les gens. Heureusement, j'avais encore mon portable avec moi et j'ai tout de suite appelé toutes sortes de personnes. J'ai aussi clarifié mes affaires, tout ce que je pensais être en conflit.

[00:28:59] **Lucian Haas:** Tu avais genre une liste, ou tu te l'étais faite toi-même, avec tous les gens à qui tu te disais : « il faut que je règle ça, je vais les appeler » ?

[00:29:05] **Thomas Lämmle:** Oui, oui, oui, je l'ai vraiment faite. Pour moi, c'était vraiment comme ça, parce qu'on ne savait pas si jeallais survivre. J'avais aussi le problème que je m'étais cassé plusieurs choses. Je m'étais notamment cassé toutes les côtes et je ne pouvais plus vraiment respirer. Et là, ce n'était toujours pas clair. Alors j'ai vite rédigé les directives anticipées. Ou des trucs comme ça. Et j'ai fait un testament. Ce n'était pas clair. J'avais peur que je ne finisse par... Et j'ai eu une sorte de panique. Je dois encore m'occuper des gens là-bas. Si je fais ça, que ce soit pour ça. Mais je voulais juste le faire. Et puis j'ai pu mieux respirer. Et puis, après trois ou quatre jours, c'était clair. OK, je vais survivre. Mais vu la situation, ils ne voulaient me faire voler qu'à Murnau. C'est notre clinique spécialisée pour...

[00:29:52] Quand il s'agit de paralysies médullaires. Ça n'a pas été possible parce qu'il n'y avait pas de bonnes conditions météo pour le vol. Et puis, ils m'ont réexaminé ici à Ravensburg. Ou plutôt, ils m'ont passé dans l'IRM. Ils ont refait une prise de vue du corps entier et ont constaté que la colonne vertébrale est intacte. C'est donc arrivé tout en bas. Surtout au niveau du sacrum. Et là, il y a une chance qu'il ne soit pas paralysé. Et puis ça a duré environ une semaine. Et là, j'ai eu une sensation dans le pied droit.

[00:30:26] Oui, et bon, ils ont dit que c'était d'accord. Et plus tard, j'ai été transféré en neurologie à Wangen. Là, ils ont fait des mesures concrètes. Et ils ont dit : « Oui, donc le droit n'est pas là à cent pour cent. Mais il semble revenir. Il revient, oui. Mais le gauche est mort. » Donc pour moi, ça veut juste dire que je vais finir en fauteuil roulant. J'étais encore alité. Donc pendant presque trois mois, je suis resté juste allongé. Je ne pouvais pas bouger du tout. Je ne pouvais juste bouger la tête de gauche à droite. Parce que j'avais des douleurs atroces à cause de ces fractures que j'avais. J'avais toujours mal. Même la nuit. Pour moi, les antidouleurs ne fonctionnaient pas toujours correctement. Et oui, j'avais juste des douleurs brutales.

[00:31:11] À un moment donné, je ne voulais plus vivre, je dois être honnête. Je me suis dit qu'il y avait cette phase où je me demandais : c'est quoi le but ? Ce n'est plus une vie. Rester allongé, avaler des médicaments tous les jours pour calmer la douleur et c'est ça, vivre. Parce que mes problèmes, je les ai résolus. Bon, pour la famille, ce serait évidemment terrible si j'étais mort. Mais j'ai eu ce déclic. Je me suis dit : j'ai vécu mes rêves pendant 55 ans. Je les ai vraiment vécus. J'ai pu vivre mes rêves. Et maintenant, rester au lit en tant que patient dépendant avec des douleurs constantes. Pour moi, c'était... enfin, comment dire, ça va paraître bizarre maintenant, mais si on a le choix, on se dirait : je lâche. C'est quoi le but ? C'est juste un triste appendice.

[00:31:59] Mais quoi qu'il en soit, c'était comme ça. Je suis passé de cette rééducation à la deuxième, la rééducation orthopédique. J'avais une très bonne médecin là-bas. C'était à Isny, Neutrauchburg. La docteure Imre. Et elle m'a dit, et j'ai trouvé ça très bien, et c'est encore ma philosophie aujourd'hui, elle m'a dit : « Écoutez bien. Nous, les médecins, nous pouvons vous aider à guérir. Mais guérir, c'est vous qui devez le faire. Vous devez le faire vous-même. Aucun médecin ne peut le faire à votre place. Vous devez le faire vous-même. Chaque jour. Et si vous voulez remarcher, alors levez-vous le matin. Et la première chose que vous faites, vous vous dites : je veux remarcher. Et vous vous accrochez, vous faites des efforts pour ça. » Et c'est exactement comme ça que ça s'est passé.

[00:32:44] Alors, ils m'ont, enfin, à partir de cette position allongée, ils m'ont doucement mis dans un fauteuil roulant. Et avec le fauteuil, à Isny, c'est un peu vallonné. Je n'arrivais tout simplement pas à monter les collines correctement. Il n'a pas de système anti-recul. Je regardais toujours vers le haut avec le fauteuil. Et puis je mettais le frein et je me reposais à nouveau. J'essayais encore, mais c'est comme en voiture, avec une pente raide, c'est difficile. Oui, bien sûr. Et ça m'a vraiment agacé et énervé. Et puis j'ai commencé. J'avais déjà un peu pratiqué avant, avec une pelleuse. En me soutenant pour marcher un peu. Mais la marche, c'était autre chose. Je devais réapprendre à marcher. C'étaient aussi des moments très intenses.

[00:33:29] J'ai perdu les récepteurs, en quelque sorte, au niveau de la plante des pieds. Ils ne fonctionnent plus. Maintenant, j'ai dû réapprendre à marcher en regardant mon pied et ma jambe avec mes yeux, et en m'imaginant dans ma tête comment je marchais avant. Ou plutôt, je me suis regardé des vidéos YouTube de gens qui marchent, pour que mon cerveau réapprenne comment fonctionne la marche. Donc, tu as essayé de...

[00:33:53] **Lucian Haas:** ... ça imiter, en gros ? Oui, ça.

[00:33:55] **Thomas Lämmle:** c'est comme en escalade ou dans le sport, ou en compétition d'escalade. Tu sais, je fais quasiment ces prises que je fais sur une voie, je fais cet entraînement mental, je le fais dans ma tête. Et comme ça, j'ai simulé le mouvement. Je me suis juste imaginé, ah, comment je vais faire ? Comment je vais commencer à bouger ? Et puis ils m'ont mis dans un genre de support où je pouvais m'appuyer avec l'avant-bras. Et là, ils m'ont dit : "Allez, maintenant, bouge." Bien sûr, rien n'y allait. Je ne savais pas. Tu te retrouves là, tu es debout

[00:34:21] **Lucian Haas:** tu es là et tu peux imaginer,

[00:34:23] **Thomas Lämmle:** mais ça ne bouge pas comme ça. Exactement. Tu peux, tu es, si tu es resté allongé six mois, ton corps coupe ce système, les jambes. Il ne peut plus le faire. Il ne le sait plus. C'est parti. C'est comme si ça n'existait plus dans ta tête. Et ces voies, il faut les reformer. Et ensuite, c'est comme si tu ne pouvais pas suivre le schéma que tu suivais avant. Parce que tu as en bas, il faut imaginer, c'est paralysé chez moi. Je n'ai plus de sensation dans la jambe gauche ou le pied gauche. Et il doit réapprendre ça. Mais c'est incroyable ce que notre cerveau peut faire. Il faut aussi imaginer ça.

[00:35:00] **Lucian Haas:** Petite question pour clarifier, juste pour comprendre. Parce que tu dis que c'est paralysé, mais que tu peux encore utiliser les muscles. Non, non, non. Ou est-ce que c'est rigide sur certains...

[00:35:08] **Thomas Lämmle:** Comment ? Non, non, il faut que tu te imagines, au début, c'était comme si la jambe n'existait pas du tout. Je ne la sentais pas, donc toute la jambe à partir de la hanche. Je n'avais plus de musculature sur cette jambe, ou alors très peu de restes, ça se dégrade, tu vois. Quand un muscle n'a plus de nerf, alors il se dégrade. Parce que pour qu'un muscle puisse fonctionner, il a besoin d'une connexion nerveuse. Et s'il n'en a plus, il se dégrade et finit par se transformer en tissu conjonctif. Ça veut dire qu'il n'existe plus. Il ne reste que de l'os, de la graisse et du tissu conjonctif. Et c'était comme des béquilles là, chez moi, enfin, je n'étais pas encore très, très entraîné dans les jambes. J'avais bien sûr déjà les... Enfin, sur la seule musculature des jambes, on estime que j'en ai perdu, parce que j'ai pesé 83 kilos avant et 73 kilos après.

[00:35:56] J'ai donc perdu à moi seul 10 kilos de muscles dans les jambes. Parce que sur le reste du corps, c'était en fait encore assez pareil. Et c'est simplement parce que les nerfs n'étaient plus là. Il faut imaginer ça comme une prothèse. Genre, ta jambe est comme une prothèse. Exactement, tu ne la sens pas, tu as juste un truc qui pend là. C'est comme ça que c'était. Et puis, tu arrives dans ce support. Je ne pouvais pas m'appuyer sur la jambe, elle était toute molle, tu vois. Mais j'ai eu de la chance parce que, en partant du haut, de la colonne vertébrale, les nerfs se sont un peu régénérés d'une manière ou d'une autre, de sorte que soudainement, sur les fessiers, le muscle fessier, et un peu sur le quadriceps à l'avant, il est devenu soudainement actionnable. Et là, on s'est dit, bon, si on peut l'actionner, alors il ne peut pas lever le pied.

[00:36:41] Alors, je peux lever le pied. Et c'est comme ça qu'on a commencé. Et ensuite, j'ai appris à m'imaginer comment je marchais. Je devais aussi me donner le signal personnellement, dans ma tête. Genre, "maintenant, tu marches". Mais je devais aussi regarder ma jambe, parce que c'est différent, et mon cerveau devait apprendre, OK, le retour d'information que la jambe va vers l'avant, ou où elle se trouve dans l'espace, il le reçoit maintenant par l'œil. Et c'est comme ça que j'ai commencé à marcher. Mais je ne pouvais pas me lever et partir directement. Ça ne marchait pas. Je devais faire ça, c'était un vrai travail de titan au début, cette visualisation de moi en train de marcher, puis regarder la jambe, et puis soudain, zack, le pied allait vers l'avant.

[00:37:29] Mais je ne l'ai pas senti.

[00:37:30] **Lucian Haas:** Tu sens quelque chose maintenant, ou est-ce que le gauche est toujours...

[00:37:33] **Thomas Lämmle:** Toujours aussi engourdi ? Non, enfin, je voulais participer avant, pour savoir pourquoi je peux marcher maintenant. Au début, c'était la main, puis ça allait de mieux en mieux. Et puis à un moment, mon cerveau a appris : d'accord, aha, je n'ai plus besoin de regarder ma jambe, car il y a aussi des récepteurs dans l'articulation du genou. C'est la raison pour laquelle on peut normalement skier. Et ces récepteurs du genou peuvent donner de très bonnes informations sur la position du bas de la jambe. J'ai appris ça et je peux maintenant... j'étais un assez bon skieur

avant, ça a peut-être aidé, et je peux maintenant marcher tout à fait normalement, comme toi et moi, mais je passe par l'articulation du genou, par les récepteurs du genou. Du coup, maintenant, il y a beaucoup de choses qui sont revenues. Je peux maintenant entraîner la musculature de la cuisse.

[00:38:18] Il y a aussi les muscles fessiers, ils ne sont pas énormes, mais je peux les entraîner et les utiliser. Pour l'instant, la paralysie complète se situe à partir du genou. Donc, ça concerne surtout les releveurs et les abaisseurs du pied, donc les mollets et la musculature avant de la jambe ; ça ne marche pas, je n'ai aucune sensation là-dedans. Mais j'ai appris ça maintenant, ou plutôt mon cerveau l'a appris, il faut le dire. Et je me suis mis à marcher à cause de ce problème du fauteuil roulant en montagne, parce que je voulais aller sur la colline une fois, il y avait une colline près de Disney et on pouvait voir le Hochgrat, et je voulais monter.

[00:38:54] Et je suis resté assis dans ce fauteuil roulant, je me suis extrait de celui-ci et je l'ai utilisé comme un déambulateur en montagne. Et une fois en haut, je me suis remis dans le fauteuil. Voilà comment j'ai commencé. Ensuite, avec le déambulateur, c'était encore mieux, et puis un jour, on m'a dit : « Maintenant, on va essayer avec les béquilles, ou avec les aides à la marche, comme on dit ». Je suis parti avec les béquilles et au début, je pouvais faire, je ne sais pas, peut-être cinq mètres ou quelque chose comme ça. Et puis je me suis remis en route, mon objectif était toujours ce point de vue pour regarder le Hochgrat. Et là, ça avait toujours l'air assez drôle, c'était l'automne dernier, parce que je faisais toujours dix mètres et puis je me jetais sur la gauche dans l'herbe. Oui, genre je tombais sur le dos. Et il y a d'autres gens qui se promènent aussi.

[00:39:40] Et puis quelqu'un a dit : « Le type avec les béquilles qui est tombé dans la prairie. » Et je suis tombé dans la prairie genre dix, vingt fois avant d'arriver en haut, au point de vue. Mais au début, quand j'ai essayé pour la première fois, le problème c'était que je ne pouvais pas me relever. Je devais d'abord apprendre, tu sais, à passer de la position allongée à la position debout, ça ne marchait pas. Au début, j'essayais toujours de me coucher près d'un arbre ou quelque chose comme ça, pour pouvoir me soulever et ensuite me mettre sur les béquilles. Et puis, j'étais dans une sorte de parcours de rééducation, et il y avait des tapis et un mur d'échelle. Je me suis allongé et j'ai essayé de me relever. C'était mon premier exercice. Parce que je me suis dit que si je réussissais ça, je pourrais parcourir de plus longues distances. Et c'était l'étape suivante. Finalement, j'ai réussi à me relever sans, enfin avec l'aide des béquilles, simplement à me relever, à m'appuyer dessus pour monter.

[00:40:29] Et ça est devenu de mieux en mieux. Et...

[00:40:33] **Lucian Haas:** D'où te tire-tu cette volonté de fer ?

[00:40:37] **Thomas Lämmle:** Il me l'a probablement donné quelque part aussi. Et je le prends... Enfin, c'est cette femme médecin qui m'a dit, elle m'a dit, et je ça m'a semblé très intéressant, enfin c'était l'année dernière, quand j'étais encore alité, je me suis demandé : quel est mon objectif, au juste ? Qu'est-ce que je veux encore accomplir ? Et j'ai dit, enfin à ce moment-là j'ai dit, que en principe mon objectif, c'est que je veux retourner sur le Kilimandjaro.

[00:41:03] À l'époque, j'étais encore alité. Maintenant, je veux retourner au Kilimandjaro. Parce que c'est assez drôle, j'ai, comme je l'ai dit, une relation particulière avec ce Kilimandjaro. J'y suis monté 64 fois entre-temps. Et quand j'ai commencé avec ce Kilimandjaro, j'ai un très bon ami là-bas, Richard Molel, en Tanzanie. On a fondé un projet d'aide sociale qui s'appelle Extract Africa. Et c'est devenu une agence maintenant. Le but de cette agence est simplement d'apporter du travail en Tanzanie, du travail justement payé, pour que les gens puissent en vivre. Du travail, là je dois revenir en arrière, au Kilimandjaro. Enfin, pour les guides de haute montagne, les cuisiniers et les porteurs. Simplement du travail justement payé au Kilimandjaro. Et quand j'ai commencé avec le Kilimandjaro, je n'en avais pas vraiment envie à ce moment-là.

[00:41:49] Je suis descendu là-bas en tant que moniteur. C'était quand, environ ? C'était il y a environ 15 ans. Le Deutscher Alpenverein, le Summit Club à l'époque, m'a envoyé au Kilimandjaro en tant que moniteur avec l'idée de former les locaux pour qu'ils puissent guider les touristes sur cette montagne. Parce qu'avant, on envoyait toujours un guide de montagne allemand. Et j'étais pratiquement responsable à l'époque de la formation des guides de montagne au Kilimandjaro. Je suis descendu pour la première fois. Je n'en avais pas vraiment envie non plus, parce que je me disais : enfin, le Kilimandjaro. À l'époque, j'étais dans le jus. Je montais des sommets de 8 000 mètres, j'ai fait des courses

difficiles aussi. Alors pour moi, le Kilimandjaro n'était pas vraiment le truc. Mais bon. Et la raison, c'est que je suis tombé amoureux de la montagne.

[00:42:34] Le truc fantastique, c'est qu'on traverse toutes les zones climatiques et qu'en haut, il y a de la glace. Et cette glace au Kilimandjaro m'a toujours fasciné. Et quand j'étais avec Richard à l'époque et que j'ai fait mes dix premières ascensions du Kilimandjaro, je lui ai dit : Richard, écoute bien. Nous deux, on le fait 100 fois, je fais 100 fois le Kilimandjaro et ensuite on le transmet à nos enfants. Ce projet social. Et jusqu'à présent, j'y étais monté 64 fois. Et puis, en rééducation, j'ai dit que je voulais absolument retourner au Kilimandjaro. Et la médecin m'a dit : si tu le veux vraiment, ça peut paraître très mystique maintenant, mais avec ton parcours, avec l'Everest sans oxygène, tu vas y arriver. Mais il faut que tu le veuilles chaque jour. Et depuis l'année dernière, c'est pour ça que je vis, en fait.

[00:43:21] Je veux marcher tous les jours. Je veux être capable de marcher tous les jours. Bien sûr, je fais tout ce qui est possible. Je fais ce qu'on appelle de la thérapie par effet miroir, où j'essaie de reproduire mes mouvements, donc je reflète le pied droit sain pour donner à mon cerveau l'impression que c'est le gauche qui fonctionne. Ensuite, je fais de la musculation tous les jours, de l'électrothérapie tous les jours. J'ai moi-même un appareil à la maison pour ces muscles qui, en fait, quand un muscle ne fonctionne plus, se transforme, comme je l'ai dit, en tissu conjonctif. Et si ce tissu conjonctif devait plus tard voir repousser un muscle, il ne trouverait plus de muscle. Une fois qu'un muscle est parti, il est parti. Il ne revient pas. Et ce que je fais maintenant avec l'électrothérapie, c'est comme cette expérience sur les grenouilles. Je lui envoie simplement du courant et je fais trembler le muscle pour qu'il reste en vie. Et je fais ça avec les muscles de mes jambes en bas.

[00:44:07] Chaque jour. Ensuite, je vais en rééducation ambulatoire trois fois par semaine, ou deux encore, et je m'entraîne toujours trois à quatre heures et je veux juste marcher. Et j'ai une appli, on l'a sur le téléphone, où on peut enregistrer les pas. Et mon objectif, c'est simplement de faire entre 8 000 et 10 000 pas par jour. Et j'essaie volontiers de le faire. Et si je ne l'ai pas fait à vingt-et-une le soir, alors je ressorte et je fais les quelques pas restants. Ça

[00:44:32] **Lucian Haas:** Tu y arrives déjà ? Alors, tu es déjà à tes 10 000 ? Tu y arrives déjà ?

[00:44:35] **Thomas Lämmle:** Oui, oui. Je les fais. Enfin, je suis là, parce qu'il faut dire que ce qui est problématique avec la course à pied, c'est le froid. Donc ce qui m'a pas mal, l'hiver m'a pas mal achevé. J'ai juste des douleurs brutales. Et maintenant avec la chaleur, ça glisse super bien. Donc ça marche aussi. La chaleur est très bonne. Ce qui m'aide aussi beaucoup, c'est la natation. Et maintenant, avec le confinement, tout était fermé et maintenant on peut encore nager. Je vais nager tous les jours maintenant. Et ça aide déjà beaucoup. Donc cette natation, c'est une bonne thérapie. Et ce que je dois dire à ce sujet, ce qui m'aide aussi énormément, c'est l'acupuncture. Grâce à l'acupuncture, je me suis débarrassé des antidouleurs. Parce que j'étais massif. Je prenais du Tilidin 600 par jour. Donc c'était, j'étais lourdement sous drogues, avec les effets secondaires correspondants aussi.

[00:45:25] Et grâce à l'acupuncture, deux fois par semaine, on a réussi à s'en débarrasser. Et l'acupuncture, je ne l'aurais jamais cru, c'est aussi pour mon moral. Enfin, je suis psychologiquement plus présent. Je retrouve mon ancien mordant. Et

[00:45:37] **Lucian Haas:** alors j'ai

[00:45:37] **Thomas Lämmle:** comme avant. Enfin, ce Mont Everest sans oxygène. Tout le monde dit que c'est impossible. Et je dis que si on ne l'essaie pas, ça ne peut pas disparaître. Il faut essayer. Et ça, enfin, j'ai cette mentalité à nouveau. Parce qu'avant, j'ai fait beaucoup de choses où on disait que c'était impossible. Et pour moi, c'était justement le défi. Enfin, si on ne l'essaie pas, on ne sait pas vraiment si c'est possible. Et puis, oui, mais c'est un danger. Oui, mais un danger, je ne peux pas...

[00:46:07] Et je vais jusqu'où je me sens en sécurité. Et je peux toujours faire demi-tour. C'est comme ça que je le vois pour moi en ce moment. Pour moi, le niveau supérieur, c'était l'Everest. Et la prochaine étape, j'ai prévu d'être sur le Kilimandjaro fin août, début septembre. Avec des béquilles. Tu vois ?

[00:46:25] **Lucian Haas:** Est-ce que tu vois ça comme... enfin, comment dire ? Est-ce que tu trouves ça réaliste, que tu peux y arriver ?

[00:46:29] **Thomas Lämmle:** Alors en ce moment, j'ai toujours un petit peu... oui, ça me fait reculer. Enfin, mentalement, j'y arrive. Pour l'instant, comme ça. Je monte aussi. Je peux le faire. J'ai un peu peur de la descente. Parce que mon problème, c'est que quand je m'entraîne, et je viens de dire que je dois, mon objectif est, j'ai dit que je vais, je dois faire dix fois le Hochgrad, alors je pourrai faire un Kilimandjaro. Mais jusqu'à présent, sur le Hochgrad, j'ai toujours été en haut et pour la descente, soit avec le traîneau, donc je suis descendu en traîneau en hiver, soit maintenant en été avec le téléphérique. Donc je n'ai jamais fait de descente. Et j'avais une chaîne de collines voisine,

[00:47:08] Je l'ai fait, je m'en suis très bien sorti, je suis redescendu et le soir, je me suis couché vers onze heures, j'ai enlevé ma chaussette et je me suis retrouvé avec un véritable bain de sang. Mon pied gauche, l'ongle du gros orteil était parti et le bout était à vif jusqu'à la chair. Et je ne l'ai pas senti. Enfin, je ne sens rien. OK. D'un côté, c'est génial, bien sûr. De l'autre, c'est le gros problème, qu'est-ce que tu fais ? En fait, ça vient du fait que j'ai une orthèse qui soulève mon pied. Elle a une plaque en plastique en bas. Et puis il y a deux élastiques croisés qui vont jusqu'à la jambe pour soulever mon pied quand je marche.

[00:47:53] Et cette plaque en caoutchouc en bas a tendance à glisser vers l'avant dans la chaussure quand je descends. Du coup, je me tape toujours les orteils.

[00:48:04] Et c'est là que c'est arrivé. Et puis j'étais... et le pied gauche est très mal, ça saigne là. Ça a duré plus de quatre semaines avant que la plaie à l'avant ne cicatrise. Je ne pouvais rien faire du tout. Et là, j'étais, j'étais dans ma 4ème rééducation, j'ai fait refaire la chaussure orthopédique par le cordonnier à Isny, Stefan, qui va aussi à la montagne et qui m'a fait quelque chose. Et j'ai maintenant un autre système avec lequel je peux aller à la montagne, qui rentre aussi dans la chaussure de montagne. Il m'a même fait, quand la circulation sanguine est si mauvaise, j'ai fait intégrer le chauffage de chaussures de mes chaussures d'expédition dans une semelle de ces chaussures, pour que je puisse maintenant chauffer mes orteils avec le pack de batteries pour m'en sortir. Donc le système semble fonctionner maintenant et avec ça, il semble possible que je puisse descendre.

[00:48:54] **Lucian Haas:** Est-ce que tu as toujours l'intention de reprendre le vol d'une manière ou d'une autre ? Surtout que pour toi, en tant qu'aide à la descente, ça pourrait être théoriquement intéressant, au moins. Ou est-ce que le vol est mort pour toi parce que tu te dis que c'est ça qui t'a mis dans toute cette galère, en fait ?

[00:49:14] **Thomas Lämmle:** C'est... là, je dois un peu revenir en arrière. Je vais revenir un peu sur l'aviation. Alors, je me suis mis au vol, j'ai fait... je n'ai plus les dates exactes là. J'ai mon ancienne aile quelque part en bas dans la cave, je ne l'ai pas trouvée rapidement là. Mais j'ai aussi, mon premier aile, c'était une Jenair. Et cette Jenair, elle avait... enfin, je dois commencer un peu différemment. Je me suis mis au vol, j'ai fait une fois un cours de deltaplane avant. Mais en Allemagne, avant, c'était, je crois, vers 1985 ou quelque chose comme ça. Je ne sais plus exactement. Et là, avant, c'était, je crois, encore plus tôt. C'était vers, oui, je crois qu'il y en avait un à l'école. C'était genre, je ne sais plus. Donc vers 80, 85, dans ce genre de période, j'ai fait ce cours de deltaplane.

[00:50:03] Et ça m'a fasciné. Enfin, à l'époque, il y avait des parapentes, mais ce n'était pas encore vraiment un sujet en Allemagne.

[00:50:10] Et puis j'ai voulu faire du deltaplane. Parce que voler m'a toujours fasciné. Je trouvais ça toujours génial. Et surtout, j'allais toujours à la montagne. Je trouvais ça toujours cool avec ces éoliennes de montagne et tout, comment elles étaient dans ces ascences. Je trouvais ça toujours super. Et pour moi, c'était genre, "waouh, trop stylé, sur une telle montagne". Et puis redescendre en volant, pas en marchant. Et voilà, j'ai fait du deltaplane, mais j'ai réalisé que, bah, le deltaplane, au début, je n'avais pas d'argent. Et puis c'était très peu pratique, avec ces deltas, de les monter sur ces montagnes. Mais je pouvais, je pouvais juste être honnête avec moi-même, parce que je voulais voler. Et puis l'histoire est apparue : "Ah, les parapentes. Il y a des parapentes. C'est beaucoup plus pratique et c'est super cool." Au début, j'ai pensé, parce que j'allais beaucoup à la montagne à l'époque, j'ai pensé, "Ouais,"

[00:50:55] génial, monter et redescendre en volant. Pas besoin de redescendre à pied. Et j'ai commencé avec des amis, j'ai commencé et j'ai fait les parapentes avec eux. On n'a pas fait de cours ou un truc du genre, mais l'un d'eux m'a un peu montré et après tu as volé comme un débutant. Ça a déjà marché. Il faut imaginer, les ailes à l'époque, c'était un peu, je ne sais pas, des parapentes 1 à 4 ou quelque chose comme ça maximum. Neuf

[00:51:21] **Lucian Haas:** Des modules ou 13 modules, des ouvertures énormes. C'était,

[00:51:23] **Thomas Lämmle:** c'était déjà, c'était comme si je tombais le long du, le long du profil, tu vois. Mais, mais ça allait. Et puis, bien sûr, c'était génial ça. On n'avait aucune idée du vent, de l'air, du lee ou quoi que ce soit, enfin, c'était les vacances et le vent devait forcément venir de devant, alors tu pouvais facilement prendre de la vitesse. J'avais toujours pris de la vitesse, on ne faisait pas de contrôle visuel ou un truc du genre. Avant, chez nous, c'était comme ça, enfin, il fallait être assez jeune, on a pratiquement fait, pour nous, le parapente, le kiff c'était le décollage, tu vois. Parce que tu dois pratiquement, de l'intérieur, te dire que tu dois faire le bilan de ta vie, tu vois. Parce que tu ne sais pas si le truc va s'ouvrir ou pas.

[00:52:04] Descendre tout droit, tu vois, parce que s'il ne décolle pas, tu vois,

[00:52:09] pour ne pas te prendre une grosse claque sur la face. Ouais, ok. Et puis, je veux dire, à un moment donné, il a fallu que ça dise : non, en Allemagne, il faut maintenant une assurance si on veut voler. Et cette assurance, tu ne pouvais l'avoir que si tu avais une sorte de certificat. Alors on est allés en Autriche et on s'est fait un certificat là-bas. Par contre, je ne peux plus te dire ce que c'était, parce que j'ai maintenant, tu sais, retrouvé mon Zacken, et il y avait, il aurait dû y avoir aussi ce certificat qu'on avait. Donc on a fait une formation, je crois sur plus de dix jours, et on a obtenu un certificat. Mais je ne sais plus c'était quoi comme certificat. Mais en tout cas, c'était du genre : avec ce certificat, tu pouvais aller au DHV et obtenir cette assurance.

[00:52:48] Et à l'époque, comme je l'ai dit, je pouvais monter sur une montagne et pour moi, ce n'était pas le vol en soi qui m'intéressait, c'était déjà cool, mais je voulais juste redescendre, descendre des montagnes. Donc ce qu'on appelle aujourd'hui du hike and fly ou les débuts. Mais là, il ne s'agissait pas de monter en thermique, quand ça montait, c'était déjà, oh lalalala, non, non, je veux descendre, je ne veux pas monter. Alors, par pitié, la thermique et tout ça, aucune idée. Et j'ai simplement pris ce Jenner parce que c'était une recommandation, il était très petit. Donc le petit, je l'ai mis en bas dans mon sac à dos normal, dans le compartiment inférieur. C'était comme un petit tas, donc on peut dire que c'était une petite voile de secours un peu plus grande. Et on l'a utilisé pour voler, moi je l'ai utilisé avec des harnais d'escalade. Des harnais d'escalade modifiés.

[00:53:34] Parce qu'on voulait bien sûr une voile de secours légère et ce Jenner, en fait, ils l'ont retiré du label de qualité plus tard. À l'époque, on pensait que si le parapente avait cette forme de profil parfaite, il volerait mieux. Et ce profil à l'avant, il avait des cellules qui se fermaient. En fait, celles au milieu, je crois que celles sur le bord étaient encore ouvertes. Et au milieu, elles se fermaient. C'était comme un interstice qu'on pouvait ouvrir et puis elles se fermaient. Il y avait en tout cas plusieurs cellules, en vol elles étaient fermées. Mais bien sûr, si tu tombais dans une thermique agitée ou quelque chose comme ça, il se repliait constamment. Enfin, bon, il n'était pas très grand, c'était, enfin, aujourd'hui on appellerait ça un Speedwing, je crois.

[00:54:20] Il était super petit, super léger, et avec un baudrier, ça allait jusqu'à ce que... enfin, j'ai fait des trucs très, très fous avec, mais parfois on n'arrivait même plus à atterrir correctement parce qu'on avait les pieds endormis. À cause de ce baudrier, ça s'était tellement enfoncé, et je me rappelle encore un vol au Dom en Suisse. Tu as fait genre une moitié de...

[00:54:40] **Lucian Haas:** J'ai eu des traumatismes dus à ça, ou quelque chose comme ça ? Oui, oui, ça...

[00:54:42] **Thomas Lämmle:** ce sont les pieds, ce sont les pieds en fait. Je suis tombé du Dom, ce sont des 4000 en Suisse, et en bas sur la prairie, je n'ai même plus pu atterrir. Je me suis, je suis pratiquement été traîné, tu vois. Oui, alors on a volé comme ça et à l'époque aussi, enfin je suis tombé du, du Ottler à l'époque, du Dom en Suisse et oui, alors mon plus gros vol à l'époque, c'était quand je suis tombé du Mont Blanc. Oui, je suis tombé du Mont Blanc à l'époque, mais pas vers Chamonix, c'était, je crois, en travers. On n'est pas allés à Chamonix, on n'était pas du tout sûrs de passer de l'autre côté. On n'est pas, on est descendus tout droit, Saint-Gervais ou comment ça s'appelle. Donc on a fait ça, j'ai pratiqué ça pendant environ six ans, enfin ça, mais c'était toujours comme ça,

[00:55:30] ça n'a jamais été, ça n'a jamais eu à voir avec le vol en toute sécurité, c'était toujours comme ça, il y avait toujours une certaine peur et ça m'a,

[00:55:41] C'était en 1992, je crois, j'ai pris une fermeture massive, enfin, l'aile a toujours très légèrement claqué, il fallait toujours la dégonfler et j'ai pris une fermeture et ça m'a fait faire une sorte de spirale vers le bas, je suis rentré dans un arbre et là je me suis dit, bon, c'est, c'est, je crois que c'est fini. Et entre-temps, il faut dire que un tas d'amis à moi sont aussi tombés avec ce truc et là je me suis dit, bon, ça n'en vaut pas la peine. J'ai aussi eu un accident juste après, quelqu'un qui est tombé vraiment mal, et c'était à peu près au même endroit où je suis tombé et qui est devenu tétraplégique, et j'ai dit, bon, mon aile était de toute façon foutue, je n'avais pas d'argent non plus, j'ai arrêté ça. Donc j'ai arrêté vers 1992 ou quelque chose comme ça. Et puis je me suis,

[00:56:26] plus ou moins, c'était aussi à cette époque, j'étais en fait toujours plutôt un grimpeur de montagne, c'était juste une possibilité pour descendre, mais je l'ai vu souvent, je l'ai souvent porté en bas, je l'avais avec moi sur beaucoup de sorties et je l'ai porté en bas parce que ça ne rentrait tout simplement pas, parce que le vent n'était pas bon, la plupart du temps il y avait trop de vent ou on n'avait pas le vent dans la direction où je voulais décoller, donc c'était très, très souvent, enfin je l'ai souvent juste, mais il n'était pas si lourd, comme je l'ai dit, il rentrait en bas avec le baudrier et alors en fait peu importait que tu l'aies avec toi ou pas, et si ça rentrait, alors tu volais, si ça ne rentrait pas, tu ne volais pas. Mais je suis aussi, comme je l'ai dit, tombé plusieurs fois vers l'arrière, j'ai encore fini par m'étaler quelque part, donc je suis déjà tombé gravement plusieurs fois et il faut dire que nous avons volé sans parachutes de secours à l'époque.

[00:57:11] et on n'avait pas non plus de protections, ça faisait déjà mal quand ça arrivait quelque part... Mais tu as survécu à cette partie ? Il faut le dire, donc pour cette période de début, j'ai eu quelques amis qui ont été gravement touchés, avec des fractures massives, moi je n'en avais pas à l'époque, je ne me suis rien cassé et tout, mais j'ai survécu. En fait, j'aurais dû continuer alors, et tout se serait bien passé, mais je suis ensuite monté massivement dans le parc d'altitude, c'était aussi à cette époque que j'ai commencé, au début je me suis un peu spécialisé dans le sport, j'avais d'abord prévu d'étudier la médecine, mais j'ai ensuite obtenu la place d'études à Berlin à ce moment-là, à l'époque la Nova était encore là-haut, je l'ai ensuite refusée et je me suis tourné comme deuxième option un peu vers mes loisirs et j'ai étudié les sciences de l'éducation et,

[00:58:05] j'ai fait du sport, de la géographie et de la technique, je suis électricien de métier, j'avais donc la technique comme spécialité, j'ai ensuite étudié pour devenir enseignant, mais je savais déjà que je ne voulais pas devenir prof, c'était plutôt du genre : maintenant, il faut que je fasse quelque chose, et je suis parti un an après aux États-Unis, j'ai eu une bourse d'échange dans un centre olympique des sprinteurs américains et j'y ai étudié les sciences du sport pendant deux semestres et ça m'a fasciné, surtout aux États-Unis c'était évidemment fascinant parce qu'ils étaient incroyablement bien équipés, je suis revenu et il m'était clair, d'accord, je pense que c'est ma voie, ces sciences du sport, j'y suis arrivé par quelques détours, j'étais encore à l'université à Munich, puis je suis venu à Innsbruck et à Innsbruck il y avait la filière

[00:58:55] sciences du sport avec une spécialisation en sports de montagne,

[00:58:58] a obtenu son diplôme et pendant cette période, un ami à moi, un ami de l'époque ou un ancien ami, qui est un guide de haute montagne docteur en biologie et en sciences du sport, a pu fonder un institut à Innsbruck, un institut spécialisé en physiologie de l'altitude et en médecine de montagne, donc dans le domaine des sciences du sport de Martin Butscher, et c'est là que j'ai commencé comme assistant, assistant de recherche, et j'ai eu la possibilité de me plonger dans la recherche en physiologie de l'altitude et en médecine de montagne.

[00:59:40] **Lucian Haas:** La recherche en physiologie de l'altitude consiste à savoir comment l'altitude affecte l'être humain. Il faut se représenter les choses ainsi, mon chef...

[00:59:45] **Thomas Lämmle:** Il a fait des études sur l'effet de différents médicaments sur l'homme en altitude. Il y a eu par exemple des études sur le Diamox, puis sur l'aspirine ; on a testé différents médicaments, on a aussi testé l'Adalat. La raison était que les entreprises pharmaceutiques soutenaient et parrainaient bien sûr ces recherches, parce qu'elles pouvaient ensuite écrire sur la notice, tout simplement sur la notice, et comme je ne suis pas médecin mais chercheur en sciences du sport, je me suis concentré sur les personnes en bonne santé en altitude. Cela signifie que j'ai toujours essayé, avec mes études, de me focaliser plutôt sur le groupe placebo que sur les médicaments, et j'ai commencé à...

[01:00:31] étudier les gens, les personnes en bonne santé en altitude et puis, à l'époque, j'ai arrêté avec certaines histoires parce que beaucoup de choses n'étaient tout simplement pas vraies, ou ce qu'on suppose encore aujourd'hui ne l'est pas. Beaucoup de choses n'étaient pas correctes et une chose en particulier m'a mis le doute, ce qui m'a finalement poussé à me lancer dans cette recherche : il y avait une étude dans un magazine très renommé, The Lancet, sur Reinhold Messner. En fait, il a gravi l'Everest sans oxygène en 1978 avec Peter Haberler, et dans cet article de The Lancet, Oswald Oels, qui était un Autrichien mais qui avait fait de la recherche ou vécu en Suisse à l'époque, a publié un article disant que la capacité d'endurance n'est pas le facteur déterminant dans l'alpinisme en altitude, parce que selon cet article, Messner avait simplement une capacité d'endurance très faible.

[01:01:29] Donc, faible signifie, comment dire, comme un sportif amateur entraîné de manière moyenne.

[01:01:35] **Lucian Haas:** Comment mesure-t-on la capacité d'endurance ? On peut dire que...

[01:01:39] **Thomas Lämmle:** Il y a donc un critère, c'est la consommation maximale d'oxygène. Il faut se dire que plus ton corps peut absorber d'oxygène, plus il peut fournir de puissance en aérobie, c'est-à-dire avec de l'oxygène, et cette consommation d'oxygène... on obtient tout simplement plus de carburant, l'oxygène est

[01:01:52] **Lucian Haas:** le carburant pour le corps ? Non, l'oxygène, c'est...

[01:01:55] **Thomas Lämmle:** Donc, en fait, tu as le carburant, c'est le glycogène ou alors les glucides, exact, les glucides, et maintenant, plus tu apportes d'oxygène, plus la flamme brûle intensément et longtemps. Et cet apport en oxygène, on appelle ça le critère brut de la capacité d'endurance, cette capacité d'absorption d'oxygène, on appelle ça la VO2max. La VO2max chez Messner était inférieure à 50 millilitres par kilo de poids corporel, et ces 50 millilitres, il faut peut-être le dire comme ça, ces athlètes d'X-Alps, ils sont tous bien au-dessus, ils ont tous certainement autour de 60. C'est calculé par rapport au poids corporel, un athlète plus léger n'y arrive pas parce que l'alpinisme est un sport où je dois déplacer mon poids corporel contre la force de gravité, c'est pourquoi le poids corporel est tout à fait déterminant pour cet apport en oxygène.

[01:02:47] En résumé, il a dit ou mesuré que chez Messner, la consommation d'oxygène était faible, dans la zone d'un sportif moyen, et que par conséquent, la capacité d'endurance ne pouvait pas être le facteur déterminant pour les parcours de haute montagne. Donc, apparemment, ce n'est pas le critère qui explique pourquoi Messner était capable de faire ça à l'époque. Et il a ensuite dit, ou on a supposé, que ça devait être quelque chose de génétique. Que c'est autre chose, que ce n'est en tout cas pas la capacité d'endurance, je n'arrivais pas à le croire. Je ne pouvais tout simplement pas le croire, parce que dans les Alpes, la capacité d'endurance est cruciale. Et puis, c'est aussi le cas : la capacité d'endurance diminue de 10 % tous les 1000 mètres d'altitude à partir de 1500 mètres.

[01:03:32] Ça veut dire tout simplement que sur l'Everest, à 8000 mètres, je n'ai plus qu'un tiers de ma capacité d'endurance par rapport à ce qu'on a ici en bas. Si elle était déjà faible, je n'aurais même plus assez d'air ou d'oxygène là-haut pour faire un pas. Donc pour moi, c'était clair, il y a quelque chose qui ne va pas dans toute cette histoire. Et puis, j'ai eu la grande chance, oui, je peux le vérifier, et c'était bien ça. En 1998, j'ai eu l'opportunité d'accompagner une expédition scientifique en tant que chercheur en sciences du sport sur le Cho Oyu, qui culmine à 8200 mètres au Tibet, pour effectuer des recherches. J'ai examiné les gens au préalable, dans le Vorarlberg à Brand, puis pendant toute l'expédition, jusqu'au sommet, et j'ai constaté que, d'abord, c'est n'importe quoi : ceux qui avaient la plus haute capacité d'endurance étaient aussi ceux qui ont atteint le sommet en peu de temps.

[01:04:33] Les autres sont aussi montés, mais ils ont mis beaucoup, beaucoup plus de temps et en altitude, on fait souvent de la marche intermittente. Ça veut dire que je fais quelques pas et que je m'arrête. Et ceux qui avaient une faible capacité d'endurance ont pu monter au sommet comme ça, alors que les deux ou trois avec la plus haute capacité d'endurance ont foncé. Et la raison était celle que j'ai aussi publiée à l'époque, et c'est que la capacité d'endurance ne décide pas si vous atteignez le sommet ou non, mais elle décide du temps que vous mettez, ou plutôt de combien de temps vous restez dans cette zone de danger. Et au final, c'était comme ça : ceux qui avaient la plus faible capacité d'endurance aérobie étaient aussi ceux qui avaient des engelures, parce qu'ils étaient tout simplement restés en route bien trop longtemps. Donc pour moi, c'était clair : d'accord, le critère pour monter là-haut est évidemment, ça ne peut pas être autrement,

[01:05:24] L'alpinisme en haute altitude est un sport d'endurance extrême, mais surtout dans ce domaine, c'est-à-dire qu'en haut, on ne peut plus brûler que des graisses, c'est aussi un point que nous avons constaté, on ne brûle pas de glucides. Et pour cette raison, au final, peu importe ce qu'il y a là-haut. J'ai donc fait d'autres études pour voir s'il était préférable de manger riche en graisses ou riche en glucides, et nous avons constaté que peu importe ce qu'il y a. L'essentiel est de manger quelque chose, d'apporter des calories d'une manière ou d'une autre. Et ceux qui avaient la meilleure capacité d'endurance étaient simplement moins longtemps sur le terrain et étaient moins longtemps exposés à cette hypoxie, donc à cette faible pression partielle d'oxygène, et par conséquent, tout était simplement plus sûr. Donc, avec ma capacité d'endurance, je détermine un peu le risque que je suis prêt à prendre. Plus je suis entraîné dans le domaine de l'endurance, plus le risque est faible,

[01:06:10] de rester longtemps à cette altitude.

[01:06:13] **Lucian Haas:** Si on regarde ça très brièvement, comment ce résultat, qui dit que Messner avait une endurance si faible, concorde-t-il avec ton résultat ? Parce qu'en fait, tu devrais dire que s'il s'arrête si bien après avoir gravi des milliers de mètres, juste sur l'Everest, alors qu'il est encore très haut, comment est-ce que ça s'explique ?

[01:06:30] **Thomas Lämmle:** Alors, c'est très simple. C'est probablement ce qui s'est passé : on ne peut déterminer la capacité d'endurance maximale que par un test maximal. On le fait généralement sur un ergomètre, avec un masque qui compare la composition de l'air inspiré avec celle de l'air expiré, et on calcule simplement le delta d'oxygène pour voir combien il en a consommé. Et plus l'effort est intense, plus tu consommes d'oxygène. Maintenant, pour une valeur maximale — ce qu'on appelle la VO2max, donc la capacité d'endurance maximale ou la capacité maximale de consommation d'oxygène — cela suppose évidemment que tu te mettes à l'effort maximal. Et c'est là que se trouve le piège. Quel est le critère pour un effort maximal ? C'est très difficile. Alors, si l'on en juge par l'apparence, Messner n'avait pas vraiment envie de se donner à fond là.

[01:07:16] Il était juste assis sur le vélo sans pédaler à fond. Bien sûr, il a une meilleure capacité d'endurance. D'accord ? Mais comme je l'ai dit, ça dépend évidemment si tu veux te mettre à rude épreuve ou non. Et ce n'était pas une mise à rude épreuve pour lui. C'est tout le problème.

[01:07:37] Donc, c'est déjà comme ça et on le voit très bien aujourd'hui, enfin, il faut le dire, celui qui est actuellement le plus rapide et le plus performant, Kilian Jornet, qui vient d'où, d'Espagne je crois, il a fait un Everest, il est monté deux fois depuis le camp de base, donc d'une traite, en 16 heures ou quelque chose comme ça, il a une capacité d'endurance de 70 ml ou même plus. Je crois qu'il est même au-dessus de 70. Donc c'est très clair. Pour ma part, j'avais une capacité d'endurance de 60 ml et j'ai quand même réussi à monter sur un Everest avec cette technique de respiration spéciale, sur laquelle je pourrai aussi revenir, oui, pour finalement aussi monter sur un Everest.

[01:08:23] Il y a deux critères, c'est la capacité d'endurance, c'est le poids du corps, donc trois en fait, il faut porter peu de choses, puis le poids supplémentaire, donc pas de sacs à dos lourds, parce que ça ruine la capacité d'endurance, et pour ma part, il y a un truc en plus : j'ai développé une technique de respiration spéciale dans mes recherches, qui permet de faire simplement ce que Messner a fait, donc ce n'est pas génétique, je peux le dire d'avance, ça n'a rien à voir avec la génétique, pour monter sur ces hautes montagnes, mais en fait, quelqu'un de bien entraîné, je ne veux pas me présenter comme un athlète de haut niveau, mais quelqu'un de bien entraîné avec cette technique de respiration peut aussi y arriver.

[01:09:10] **Lucian Haas:** C'était la première partie de l'entretien avec Thomas Lemle. La deuxième partie se poursuit directement avec la question de savoir ce que la technique de respiration spécifique de Thomas provoque dans le corps et comment on peut aussi en bénéficier en tant que Gleitschirm-Blog. Il raconte ses expériences avec des problèmes de vol en haute altitude, comment son dramatique accident de parapente lui a même sauvé la vie d'une certaine manière, et de quoi il a encore peur aujourd'hui. Restez avec nous.